

Projet
personnel
2010-2011

Cuisiner santé sans se ruiner !

Spécial jeunesse



Stéphanie Bouchard
Projet personnel 2010-2011

Préface

Tu as hâte de partir de chez maman et papa?
Tu veux ta liberté, mais tu ne sais pas cuisiner?

Ce livre de recettes est spécialement conçu pour toi!

Voici un livre de recette complet qui te permettra à toi, jeune en quête d'autonomie, de faire des recettes très simples, santé et peu coûteuses!

De plus, tu y trouveras plusieurs trucs et conseils qui te permettront de bien t'organiser et de gagner du temps, car dieu sait que tu es très occupé!

Alors il ne te reste plus qu'à mettre la main à la pâte!

Bonne cuisine!

Table des matières

Préface.....	1
Table des matières.....	2
Matériel de base.....	3
Bien manger à petit prix.....	4
Les portions quotidiennes.....	5
Conservation des aliments.....	6
Règles de sécurité et d'hygiène.....	7
Petits pâtés au thon.....	8
Macaroni au thon.....	12
Salade repas au thon.....	15
Crêpes repas.....	18
Mini-quiches.....	25
Croquettes.....	28
Brochettes de tofu.....	31
Pizza santé.....	34
Sauté de légumes et tofu sur nid de vermicelles.....	37
Spaghettis aux lentilles.....	40
Lexique.....	43
Tableaux de conversion.....	45
Bibliographie.....	45

Matériel de base dans une cuisine

Le minimum

- 1 réfrigérateur
- 1 four (ou plaque de cuisson)
- 1 grande poêle
- 1 grande casserole et son couvercle
- 1 saladier
- 1 cuillère en bois (pour remuer sans rayer)
- 1 louche ou 1 grosse cuillère
- 1 ouvre-boîte
- 1 ouvre-bouteille et 1 décapsuleur
- 1 couteau
- De la vaisselle (bols, assiettes, verres et tasses)
- Des ustensiles (couteaux, fourchettes, cuillères,...)
- 1 spatule
- 1 tasse à mesurer
- 2 contenants avec couvercles (idée économique: boîte de margarine vide)
- 1 passoire
- Des moules (à gâteau, à tarte, à muffins,...) et plaques de cuisson
- 1 râpe
- 1 torchon



Matériel complémentaire

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| -1 petite poêle | -1 grille-pain |
| -1 petite casserole | -1 cafetière |
| -1 épluche-légumes | -1 grand plat |
| -1 fouet à main | -Brochettes de bois |
| -1 planche à découper | - 1 rouleau à pâte |

Matériel pratique, mais plus dispendieux

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| -1 mixeur avec bol | -1 petite balance |
| -1 batteur électrique | -1 mini-congélateur |
| -1 four micro-ondes | -1 mijoteuse |
| -1 nappe de table | |

Bien manger à petit prix

Faire un menu et une liste d'épicerie en conséquence pour ne pas faire d'achats impulsifs et non-nécessaires

Remplacer la viande par les aliments suivants :

Tofu
Thon en conserve
Légumineuses
Œufs

PAS NÉCESSAIRE DE PAYER UNE FORTUNE POUR MANGER SANTÉ!

Voici quelques trucs pour économiser!

Acheter les aliments les moins transformés possibles

Acheter les fruits et légumes de la saison



Favoriser les produits sans nom, ils sont moins chers et d'aussi bonne qualité que les marques connues!

Les aliments les plus couteux sont souvent à la hauteur des yeux, alors regarder de haut en bas les étagères pour ne pas vous faire prendre!

Acheter en plus grande quantité au lieu de petites portions

Acheter les coupes de viande moins tendres

Puis comparer les prix dans les circulaires et profiter des spéciaux

Les portions quotidiennes

La base d'une saine alimentation repose sur les portions et le choix des aliments! Donc voici le nombre de portions recommandées pour chaque groupe alimentaire par jour.

Groupes alimentaires →	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Filles ados (14 à 18 ans)	7	6	3 à 4	2
Garçon ados (14 à 18 ans)	8	7	3 à 4	3
Femmes adultes (19 à 50 ans)	7 à 8	6 à 7	2	2
Hommes adultes (19 à 50 ans)	8 à 10	8	2	3

À quoi correspond une portion ?

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
- ½ tasse de fruits frais ou jus de fruits - ¼ de tasse de fruits séchés - ½ tasse de légumes frais ou cuits	- ½ tasse de produits céréaliers cuits - 1 tranche de pain - ½ bagel ou pita	- 1 tasse de lait - ¾ tasse de yogourt - 50 g de fromage	- ½ tasse de viande - 2 œufs - 2 cuillères à soupe de beurre d'arachides - ¾ tasse de tofu ou légumineuse - ¼ tasse de noix

½ tasse équivaut à la grosseur d'une balle de tennis ou à un paquet de carte

2 cuillères à soupe équivalent à la grosseur d'une balle de golf

50 g de fromage équivalent à la grosseur de 2 gommes à effacer

TRUC : Cuisiner plus de portion en doublant la recette pour amener les restes dans votre lunch ou pour en congeler une partie!

Conservation des aliments

Règles importantes et conseils :

- Emballer convenablement chaque aliment avant de les réfrigérer ou de les congeler (pour la congélation utiliser des contenants certifiés allant au congélateur ou des sacs spécialement conçus pour cela)
- Inscrire la date d'achat sur les produits qui n'ont pas de date d'expiration et se fier sur les données ci-dessous pour les consommer dans le temps recommandé.
- Bien disposer les aliments dans votre réfrigérateur. Dans la zone la plus froide (située le plus en haut), mettre : viandes fraîches, lait, pâtisseries, plats cuisinés. Dans la zone du milieu, mettre : produits laitiers entamés, viandes et poissons cuits et refroidis, grosses pièces de viande, les conserves entamées, les produits surgelés à décongeler, les œufs et le fromage. Dans la zone du bas, mettre les fruits et légumes (ne pas les laver à l'avance pour les garder plus longtemps). Dans la porte, mettre : le beurre, les boissons et les condiments.

Fruits et légumes frais

Asperges : 1 à 7 jours
 Betteraves : 2 à 4 semaines
 Brocoli : 1 à 7 jours
 Carottes : 2 à 4 semaines
 Céleri : 1 à 2 semaines
 Champignons : 1 à 7 jours
 Chou : 1 à 2 semaines
 Chou-fleur : 1 à 2 semaines
 Citrons : 5 à 10 semaines
 Concombres : 1 à 7 jours

Courgettes : 1 à 7 jours
 Épinards : 3 à 5 jours
 Haricots verts : 1 à 7 jours
 Laitue : 1 à 7 jours
 Melon d'eau : 1 à 7 jours
 Navet : 8 à 10 semaines
 Nectarines (mûres) : 2 à 3 jours
 Oranges : 4 à 6 semaines

Pamplemousse : 5 à 10 semaines
 Pêches mûres : 2 à 3 jours
 Petits fruits : 2 à 3 jours
 Poires mûres : 2 à 3 jours
 Poivrons : 1 à 7 jours
 Pommes : 1 à 4 semaines
 Prunes : 2 à 3 jours
 Radis : 1 à 2 semaines
 Raisins : 5 à 7 jours
 Tomates : 7 à 10 jours

Fruits et légumes congelés : environ 6 mois

Viande, volailles, poissons et œufs

	<u>Réfrigérateur</u>	<u>Congélateur</u>
Poulet :	1 à 3 jours	1 à 3 mois
Bœuf :	1 à 5 jours	1 à 3 mois
Porc :	1 à 3 jours	1 à 3 mois
Veau :	1 à 3 jours	1 à 3 mois
Viandes hachés :	1 à 2 jours	1 à 3 mois
Charcuteries :	4 à 5 jours	ne pas congeler
Poisson :	1 à 3 jours	1 mois
Œufs :	1 à 2 semaines	ne pas congeler

Produits laitiers :

Beurre : 4 à 6 semaines
 Fromage (emballage ouvert) : 2 à 15 jours
 Lait (emballage ouvert) : 5 à 7 jours
 Yogourt : 10 à 15 jours

Autres produits :

Plats cuisinés : 2 à 3 jours
 Jus de fruits reconstitué : 1 semaine
 Sandwichs : 1 journée

Règles de sécurité et d'hygiène



Épicerie

- Vérifier les dates d'expiration des produits avant de les acheter.
- Vérifier la qualité de l'emballage pour ne pas en acheter un endommagé.
- Mettre les produits froids dans le panier à la dernière minute et ne pas tarder avant de se rendre chez vous et de les mettre au réfrigérateur.

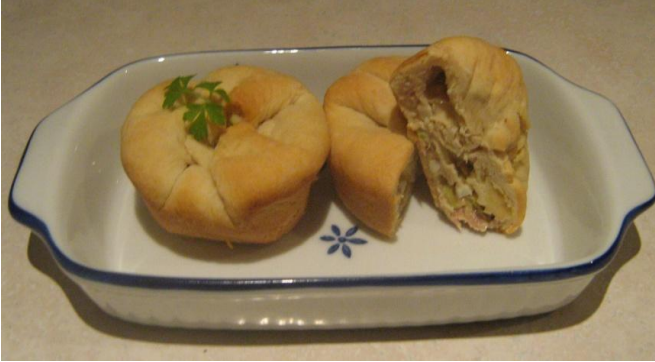
Réfrigérateur

- Congeler les viandes que vous n'utiliserez pas dans les prochains jours.
- Décongeler les aliments au réfrigérateur et non sur le comptoir.
- Réfrigérer ou congeler les restes du repas immédiatement après ce dernier.
- Mettre les restes dans des contenants hermétiques.

En cuisine

- Toujours se laver les mains avec du savon avant et après la manipulation des aliments.
- Laver les fruits et légumes sous l'eau (vous pouvez aussi les mettre dans une passoire pour les laver).
- Laver bien toutes les surfaces de travail ainsi que les ustensiles avec du savon avant et après les manipulations.

Petits pâtés au thon



Portion: Donne 8 petits pâtés

Temps de préparation: Environ 20 minutes

Temps de cuisson: Entre 15 et 20 minutes

Ingrédients



- ❖ 1 boîte de préparation à croissant Pillsbury
- ❖ 1/3 tasse de branche de céleri hachée
- ❖ 1/4 tasse d'échalote hachée
- ❖ 1 tasse de fromage mozzarella râpé
- ❖ 1 boîte de thon pâle émietté
- ❖ 1 œuf à la coque (cuit dur) écrasé
- ❖ 1/4 tasse de mayonnaise
- ❖ Un peu de farine

Matériel



- ❖ 1 chaudron
- ❖ 1 fourchette
- ❖ 1 cuillère à soupe
- ❖ 1 râpe
- ❖ 1 grand bol
- ❖ 1 tasse à mesurer
- ❖ 1 rouleau à pâte
- ❖ 1 ouvre boîte
- ❖ 1 couteau
- ❖ 1 planche à découper
- ❖ 1 cuillère à mélanger
- ❖ Moules à muffins

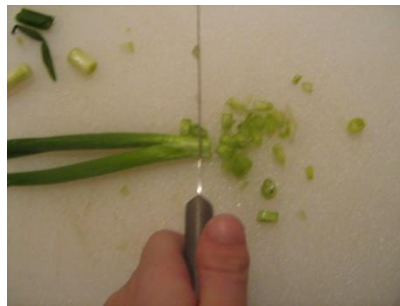
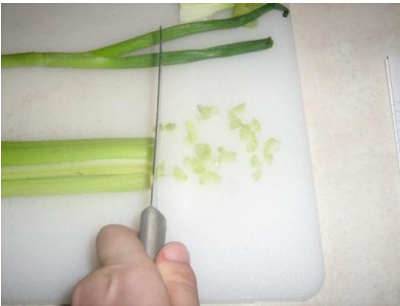
Préparation

1- Faire cuire l'œuf avec sa coquille dans un chaudron rempli d'eau (10 minutes dans l'eau bouillante à feu moyen)



TRUC: Pour savoir s'il est cuit, sortir de l'eau bouillante avec une cuillère et vérifier si l'eau s'évapore rapidement sur la coquille. Ensuite, le plonger dans l'eau froide pour faciliter l'écaillage.

2- Laver et trancher très finement le céleri et l'échalote



3- Râper le fromage mozzarella



4- Égoutter le thon et le défaire en petits morceaux avec une fourchette



5- Écailler et écraser l'œuf avec une fourchette



6- Mettre le céleri, l'échalote, le fromage mozzarella, le thon et l'œuf dans le grand bol et y ajouter la mayonnaise. Mélanger pour faire une belle garniture.



TRUC : La mayonnaise, qui peut avoir une teneur élevée en matières grasses, peut être remplacée par du tofu soyeux qui est léger et rempli de protéines. En plus, il un peu moins cher! (Ce dernier à pratiquement la même texture que la mayonnaise.)

7- Préchauffer le four à 350 °F.

8- Séparer la pâte en 4 triangles (séparations déjà existantes), puis couper ceux-ci en 2. Ensuite, modeler la pâte comme désirer en la mettant en boules.



9- Enduire la surface de travail de farine ainsi que le rouleau à pâte et former des grands cercles.



10- Placer les pâtes dans les moules à muffins, mettre un peu de garniture dans chaque pâte et refermer les pâtes en pinçant la pâte vers le haut.



11- Cuire de 15 à 20 minutes à 350 °F, jusqu'à ce que les pâtés soient bien dorés.



Informations nutritionnelles

Avantages nutritionnels :

Les œufs, le thon et le fromage sont d'excellentes sources de protéines. Ils sont aussi riches en fer. Le thon contient des acides gras oméga-3 et il est peu gras, ce qui le rend parfait pour combiner avec la pâte à cuire pour croissant et la mayonnaise qui sont un peu plus gras. Le fromage mozzarella est riche en calcium et il est l'un des fromages le moins gras. Les céleris sont riches en potassium et peu calorique pour combiner à la pâte à cuire pour croissant qui l'est un peu plus. Il est préférable de choisir une mayonnaise légère, sinon le repas devient un peu riche en matières grasses. Pour finir, l'échalote est riche en vitamines et minéraux et elle possède des propriétés antioxydantes et pourrait aider à réduire le cholestérol sanguin.

Coût

Coût estimé à environ 6,50 \$

Détails du coût : Céleri 2,99 \$/unité, Échalotes 1,49 \$/unité, Mayonnaise 2,99 \$ ou tofu soyeux 1,70 \$, Thon pâle émietté en conserve 0,99 \$, Œufs 2,82\$/12 gros calibre (0,24 \$ unité), Fromage mozzarella environ 4 \$, Pâte à cuire pour croissant Pillsbury 1,66\$ (235g), farine tout usage 3,99 \$ (2,5 Kg)

Macaroni au thon



Portions : repas pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Cuisson (macaronis seulement) : 7 minutes

Ingrédients



- ❖ Macaronis
- ❖ 2 branches de céleri
- ❖ ¼ d'oignon ou échalote
- ❖ 1 boîte de conserve de thon
- ❖ 2 cuillères à table de mayonnaise
- ❖ Sel et poivre
- ❖ 1 cuillère à thé de margarine

Matériel



- ❖ Casserole
- ❖ Passoire
- ❖ Tasse à mesurer
- ❖ Cuillère à table
- ❖ Ouvre-boîtes
- ❖ Couteau
- ❖ Planche à découper
- ❖ Grosse cuillère
- ❖ Grand bol

Vous pouvez ajouter plus de légumes comme du poivron, carottes, etc....

Préparation

1- Faire bouillir de l'eau pour les pâtes.

2- En attendant que l'eau bouille, laver et couper le céleri et l'oignon en petits morceaux.



3- Quand l'eau bouille, ajouter un peu de sel et plonger les macaronis dans l'eau et remuer. Cuire environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.



TRUC : $\frac{1}{2}$ tasse de macaronis non-cuits équivaut à une portion.

4- Égoutter le thon.



5- Quand les macaronis sont cuits, égoutter les. Ensuite, mettez-les dans un grand bol.



6- Mettre l'oignon avec la margarine dans la casserole et faire revenir à feu doux jusqu'à ce qu'il soit doré.



7- Ajouter le céleri, l'oignon doré, le thon, la mayonnaise, le sel et le poivre avec les macaronis et mélanger.



Informations nutritionnelles

Le thon est peu gras et est une excellente source de protéine, de même que les macaronis. De plus les pâtes sont riches en glucides complexes et pauvres en graisse. Cela compense pour la mayonnaise qui est un peu grasse. Vous pouvez donc acheter de la mayonnaise légère qui contient moins de matières grasses et qui est plus santé. Les macaronis au thon sont un repas complet et santé.

Coût

Le coût est estimé à environ 4,50 \$

Détails du coût : macaronis 0,99\$, céleri 2,99 \$, Thon pâle émietté en conserve 0,99 \$, Mayonnaise 2,99 \$, oignons (2kg) 4 \$, margarine (450g) 1,99\$

Salade repas au thon



Portion : Repas pour 2 personnes

Temps de préparation : Environ 10 minutes

Ingrédients



- ❖ 1 poivron
- ❖ 1 laitue de votre choix (ici Boston)
- ❖ 1 boîte de thon pâle émietté
- ❖ 1 boîte de légumineuses style mexicain
- ❖ fromage mozzarella

Matériel



- ❖ 1 planche à découper
- ❖ 1 couteau
- ❖ 1 fourchette
- ❖ 1 ouvre-boîte
- ❖ 1 grand bol à salade
- ❖ 1 cuillère à mélanger

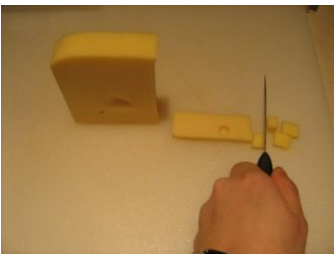
La laitue boston est cultivée sans terre, dans de l'eau, en serre. On peut donc la produire toute l'année. Il y a peu de gaspillage d'eau lors de sa production, puisqu'on la réutilise. Cette sorte de culture assure l'absence d'herbicides et de fongicide. C'est un bon choix santé!

Préparation

1- Laver et couper le poivron en petits morceaux



2- Couper le fromage mozzarella en petits cubes



3- Égoutter le thon et le défaire en petits morceaux avec une fourchette



4- Verser le tout dans le grand bol à salade ainsi que la boîte de légumineuse style mexicain et mélanger



5- laver, égoutter et couper la laitue en petits morceaux



6- Mettre la laitue dans des bols et verser le mélange fait précédemment par-dessus la laitue



Plusieurs variantes possibles!

- Saumon en conserve
- Ajouter des noix
- Tofu émietté
- Œufs à la coque (cuits durs)
- Ajouter des fruits selon la saison (pommes, framboise, ...)

Informations nutritionnelles

Avantages nutritionnels :

Le thon, les légumineuses et le fromage sont de bonnes sources de protéines. Ils sont aussi riches en fer. Le thon contient des acides gras oméga-3 et il est peu gras. Le fromage mozzarella est riche en calcium et il est l'un des fromages le moins gras. Les légumineuses sont riches en acide folique, en potassium, en magnésium, en zinc, en thiamine et fibres alimentaires. Les poivrons sont très riches en vitamine C et en bêta-carotène. La laitue est très riche en eau, en vitamines et en fibres alimentaires. Elle est peu calorique, contient peu de matières grasses et à des propriétés antioxydantes.

Coût

Coût estimé à environ 8,50 \$

Détail du coût : laitue boston 1,99\$, boîte de thon émietté 0,99\$, 1 poivron 2,42\$, Fromage mozzarella environ 4 \$, légumineuses style mexicain en boîte 1,50\$

Crêpes repas



Portions : environ 8 crêpes

Préparation : 5 minutes

Attente : 1 heure

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients : Crêpes de base



- ❖ 4 œufs
- ❖ 2 tasses de farine
- ❖ 2 tasses de lait
- ❖ ½ cuillère à thé de sel
- ❖ ½ cuillère à thé de poudre à pâte (facultatif)

Matériel



- ❖ 1 grand bol
- ❖ 1 petit bol
- ❖ 1 tasse à mesurer
- ❖ 1 fouet
- ❖ 1 louche
- ❖ 1 couteau à beurre
- ❖ 1 spatule
- ❖ 1 poêle

Préparation crêpes de base

1- Mélanger ensemble les œufs et le sel dans le grand bol



TRUC : Casser l'œuf à l'aide d'un couteau à beurre dans un petit bol à part pour éviter de mettre des coquilles dans le mélange.



2- Ajouter graduellement la farine en alternance avec le lait. Battre le tout jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

TRUC : ne pas tasser la farine lorsqu'on la mesure, sinon il y en aura plus que prévu et la pâte sera trop consistante.



3- Recouvrir le bol d'un plastique et réfrigérer pendant une heure pour que la pâte épaisse.



4- Sortir la pâte du réfrigérateur et la mélanger. Ensuite, faire chauffer la poêle et ajouter de la margarine si elle n'est pas antiadhésive.



5- Verser la pâte avec la louche dans la poêle. Pencher et tourner la poêle pour bien étendre la pâte.



6- Retourner la crêpe lorsque le dessous est légèrement doré et laisser cuire l'autre côté. Répéter avec le reste de la pâte. Si les crêpes colles sur la poêle remettre de la margarine.



TRUC : La pâte est cuite en dessous lorsqu'elle commence à faire des petites bulles sur le dessus.

Crêpes brocolis parmesan



Ingrédients

- ½ tasse de brocolis hachés
- ½ tasse de fromage parmesan râpé
- mélange à crêpes de base

Matériel

- Tasse à mesurer
- Planche à découper
- Couteau
- Poêle
- Râpe
- Passoire
- Spatule
- Pellicule de plastique

1- Laver et couper le brocoli en petits morceaux.



2- Râper le fromage parmesan



3- Faire blanchir le brocoli au micro-ondes en le mettant dans un récipient allant au micro-ondes avec un peu d'eau et recouvrir d'un plastique. Laisser cuire pendant environ 2 minutes. Peut aussi être fait dans un chaudron avec un peu d'eau dans le fond et idéalement dans une marguerite.



4- Égoutter les morceaux de brocoli à l'aide d'une passoire



5- Faire cuire un côté d'une crêpe, la retourner et mettre les morceaux de brocolis blanchis et le fromage parmesan râpé sur la moitié cuite.



6- Replier la crêpe et laissez cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient cuits et le fromage fondu.



Crêpes au fromage cottage et épinards



Ingrédients

- 1 tasse d'épinards
- 2/3 de tasse de fromage cottage
- mélange à crêpes de base

Matériel

- Tasse à mesurer
- 2 Poêle
- Passoire
- Spatule
- Linge

1- Laver les épinards et les essorer dans un linge.



2- Faire chauffer une poêle et retirer du feu dès qu'elle est chaude. Mettre les épinards et le fromage cottage dans la poêle et mélanger. Réserver.



3- Faire cuire une crêpe et y ajouter le mélange de fromage et d'épinard lorsqu'elle est cuite. Replier la crêpe.





Informations nutritionnelles

Les œufs sont une excellente source de protéines et de plusieurs autres éléments nutritifs dont des vitamines et minéraux. De plus, le lait est aussi riche en protéines de très bonne qualité, en calcium et en vitamines A, D et B₂.

Puis, les brocolis sont riches en bêta-carotène et en vitamine C. Il semblerait qu'ils possèderaient des vertus anti-cancérogènes. Tandis que le parmesan est l'un des fromages qui contient le plus riche en protéines et en calcium.

De plus, les épinards sont riches en bêta-carotène, en vitamine C et K, en potassium et en folates. Ils sont aussi excellents pour la santé des yeux. Le fromage cottage est un bon choix, car il est très pauvre en matière grasse et il est aussi une bonne source de protéines.

Les crêpes repas sont bénéfiques pour la santé et elles sont savoureuses!



Coût

TRUC : Acheter le lait en poches (4 litres) revient beaucoup moins cher que des contenants de 2 litres

Crêpes de base :

Coût estimé à environ : 3,40 \$

Détail du coût : Lait (4 L) 6,99 \$, œufs (12 gros) 2,88\$, farine tout usage (2,5 kg) 4,29 \$, sel (1 kg) 1,39 \$, poudre à pâte (225 g) 3,69 \$

Crêpes brocolis parmesan :

Coût estimé à environ : 7 \$

Détail du coût : Crêpes de base 3,40 \$, brocoli 2,99 \$, Fromage parmesan 4 \$

Crêpes au fromage cottage et épinards :

Coût estimé à environ : 7 \$

Détail du coût : Crêpes de base 3,40 \$, fromage cottage 2,99 \$, épinard 2,50 \$

Mini-quiches



Portion : Repas pour 2 personnes

Temps de préparation : Environ 15 minutes

Temps de cuisson : De 20 à 25 minutes

Ingrédients



- ❖ 4 tortillas
- ❖ 4 œufs
- ❖ ¼ tasse de lait
- ❖ 1 tasse de légumes coupés en petites morceaux (ici poivron et maïs)
- ❖ Assaisonnement au gout (ici poudre de chili et basilic)
- ❖ Enduit antiadhésif ou margarine

Matériel



- ❖ Planche à découper
- ❖ Fouet
- ❖ Couteau
- ❖ 1 grand bol
- ❖ Tasse à mesurer
- ❖ 1 louche (ou grosse cuillère)
- ❖ Moules à muffins

TRUC : Ajouter les légumes qu'ils vous restent dans votre réfrigérateur si vous en avez, cela évite de faire du gaspillage! Vous pouvez aussi ajouter du fromage cottage à la quiche. Si vous mettez plus de légumes et que le mélange devient trop épais, ajouter un peu de lait pour éclaircir le mélange d'œufs.

Préparation

1- Couper les légumes en petits morceaux.



2- Battre les œufs dans le grand bol et y ajouter le lait.



3- Ajouter tous les légumes et mélanger.



4- Assaisonner le mélange avec les épices que vous aimez (dans ce cas-ci du chili en poudre et du basilic) et mélanger à nouveau.



5- Bien graisser les moules à muffins avec de l'enduit antiadhésif ou de la margarine afin que les tortillas ne collent pas dans le moule.



TRUC : Lorsque vous assaisonnez, allez-y doucement en ajoutant les épices peu à peu et en goutant un peu du mélange pour ne pas trop assaisonner et gâcher la recette!

6- Préchauffer le four à 375 °F.

7- Placer les tortillas dans les moules à muffins. Plier légèrement les côtés des tortillas s'ils n'entrent pas facilement dans les moules.



8- Verser le mélange dans les tortillas.



9- Mettre au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris et que les tortillas soient dorés.



Informations nutritionnelles

Les œufs sont une excellente source de protéine et de vitamines. Le maïs contient lui aussi beaucoup de vitamines et il a aussi une bonne teneur en fibres. Avec les légumes en plus c'est un repas très bon pour la santé. Cependant, il est important de ne pas trop saler le mélange d'œuf car les tortillas le sont déjà beaucoup.

Coût

Coût estimé à environ : 5 \$

Détail du coût : Œufs (12 gros) 2,88\$, tortillas (10 unités) 2\$, Lait (4 L) 6.99 \$, 1 Poivron 2,42\$, maïs en conserve 0,66 \$, enduit antiadhésif 2,89 \$ ou margarine 1,99\$, chili en poudre et basilic (40g) 0,99\$ chacun.

Croquettes



Portion : Donne environ 6 croquettes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients



- ❖ 1 tasse de gruau
- ❖ 3 œufs battus
- ❖ ½ tasse de fromage mozzarella
- ❖ Environ 1 ½ de légumes crus râpés (carottes, patates, etc..) ou coupés très petits pour le brocoli
- ❖ 1 gousse d'ail écrasée (facultatif)
- ❖ Assaisonnement au goût (sauce tamari, sel, poivre, basilic)
- ❖ Huile végétale

Matériel



- ❖ Râpe
- ❖ Planche à découper
- ❖ Couteau
- ❖ Fouet
- ❖ Cuillère à mélanger
- ❖ Épluche-légumes
- ❖ Tasse à mesurer
- ❖ Poêle
- ❖ Grand bol
- ❖ spatule

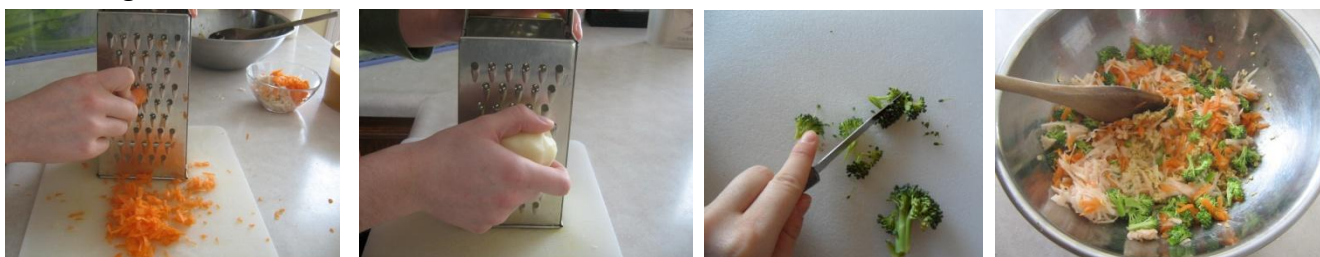
TRUC : Mettez les légumes que vous aimez ou qu'il vous reste dans votre réfrigérateur pour ne pas faire de gaspillage!

Préparation

1- Battre les œufs dans le grand bol, y ajouter le gruau et mélanger. Réserver.



2- Bien laver les légumes, les éplucher et les râper. Puis couper le brocoli en petits morceaux. Ensuite, ajouter au mélange.



3- Râper le fromage et l'ajouter au mélange.



4- Ajouter l'assaisonnement et bien mélanger le tout. (Préférable de le faire avec les mains)



TRUC : Après avoir bien mélangé, si le mélange est trop liquide, ajouter un peu de gruau. Au contraire, s'il ne se tient pas bien en boulette parce qu'il est trop sec, ajouter un œuf.

5- façonner des boulettes de même grosseur avec les mains.



TRUC : Bien écraser les boulettes sinon elles risquent de se défaire lors de la cuisson!

6- Verser de l'huile végétale généreusement dans une poêle chaude.



TRUC : Ne pas trop chauffer l'huile sinon elle brûlera et elle sera nocive pour la santé!
Mettre immédiatement les boulettes dans la poêle après avoir mis l'huile!

7- Mettre les boulettes dans la poêle et bien les écraser avec la spatule pour ne pas qu'elles soient trop épaisses. Retourner lorsque le dessous est bien doré et laisser cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré lui aussi.



TRUC : Peut être servies seules ou avec du riz ou une salade en accompagnement.

Peut aussi être servi comme boulette à hamburger santé!

Peut même être mangé froid. Idéal dans la boîte à lunch!

Informations nutritionnelles

Les œufs et le fromage sont des bonnes sources de protéines. Le gruau contribue entre autres à abaisser le niveau de cholestérol, de même que le taux sanguin de glucose des diabétiques et il procure un effet de satiété important, car il contient lui aussi des protéines. Les légumes procurent beaucoup de vitamines et minéraux bons pour la santé. L'huile végétale fournit des acides gras essentiels ainsi que plusieurs vitamines. Peut aussi servir comme boulette à hamburger. Cela peut rendre des hamburgers beaucoup plus santé !

Coût

TRUC : La sauce tamari peut être remplacée par de la sauce soya!

Coût estimé à environ 6 \$

Détail du coût : Fromage mozzarella environ 4 \$, œufs (12 gros) 2,88\$, brocoli 2,99 \$, gruau (1 kg) 2,99\$, carottes (2 lb) 2,99\$, patates (2 lb) 3,49 \$, ail haché en pot (125 g) 2,49\$, huile végétale (1 L) 4,99\$, sauce tamari 3,29 \$ ou sauce soya 2\$, basilic (séché) 0,99\$, sel et poivre (155 g) 3,69 \$

Brochettes de tofu



Portions : 4 brochettes

Temps de préparation : 10 minutes

Attente pour la marinade : environ 1 heure

Temps de cuisson : Environ 12 minutes (retourner à mi-cuisson)

Ingrédients



- ❖ ½ tasse de sauce soya
- ❖ 2 cuillères à soupe de sauce tamari
- ❖ 1 cuillère à thé d'huile de sésame
- ❖ 2 cuillères à soupe de miel
- ❖ ½ cuillère à thé d'ail haché
- ❖ ½ tasse de jus d'orange
- ❖ 1 boîte de gros morceaux d'ananas
- ❖ 1 poivron
- ❖ 250 g de tofu

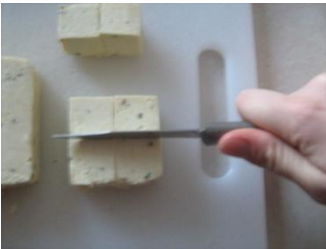
Matériel



- ❖ 1 planche à découper
- ❖ 1 ouvre-boîte
- ❖ 1 petite cuillère
- ❖ 1 couteau
- ❖ 1 contenant refermable
- ❖ 4 brochettes de bois
- ❖ 1 plat allant au four

Préparation

1- Coupe le tofu en petits cubes



TRUC : Pour que le tofu absorbe mieux la marinade, Il faut le presser pour faire sortir l'eau qu'il contient. Le tofu est comme une éponge, il absorbera ainsi la marinade.

Marinade :

1- Verser la sauce soya, la sauce tamari, le miel, l'huile de sésame, jus d'ananas (directement de la boîte) et le jus d'orange dans le contenant refermable



2- Mettre les cubes de tofu à mariner dans le contenant refermable



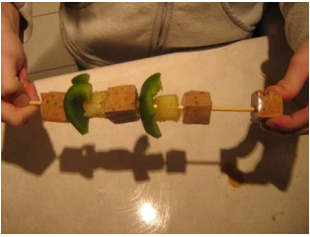
3- Fermer le contenant et laisser mariner au réfrigérateur pendant une heure

Brochettes (Après avoir laissé les cubes de tofu mariner pendant une heure. Sortir ceux-ci du réfrigérateur.)

1-Couper le poivron en gros morceaux de formes rectangulaires



2- Enfiler sur les brochettes les cubes de tofu, les morceaux d'ananas et le poivron (Jeter la marinade restante).



TRUC : Tremper les brochettes de bois dans l'eau froide pendant quelques minutes pour ne pas qu'elles brûlent au four!

3- Placer les brochettes dans le plat allant au four de manière à ce que seuls les bouts de bois restant touchent aux rebords



4- Cuire environ 12 minutes à 375 °F et retourner à mi-cuisson (après 6 minutes)

CONSEIL : Servir sur du riz blanc

(Coût : environ 4\$ pour 700 g = 24 portions)

TRUC : Garnir d'une sauce aux arachides pour plus de saveur et de protéines! (facultatif)

Ingrédients :

- ½ tasse de beurre d'arachides
- ¼ tasse d'eau chaude
- 2 cuillères à table de sauce soya
- 2 cuillères à table de ketchup

Préparation :

Pendant la cuisson des brochettes, battre à l'aide d'un fouet tous les ingrédients dans un bol et servir sur les brochettes dès qu'elles sont prêtes!

Informations nutritionnelles

Le tofu est une excellente source de protéines et contient très peu de matières grasses comparativement aux viandes et il est moins dispendieux. L'ananas et le poivron sont riches en vitamine C et en bêta-carotène.

Coût

Coût estimé à environ 7 \$

Détails du coût : 250 g de tofu 1,79 \$, boîte de gros morceaux

d'ananas 1,49 \$, poivron 2,42 \$, jus d'orange 1,49 \$, miel environ 3 \$, sauce soya 2\$, huile de sésame environ 4 \$

Coût de la sauce aux arachides :

Coût estimé à environ 1,50 \$

Détails : beurre d'arachides (500g) 3 \$, ketchup (1L) 2 \$, sauce soya 2 \$

Pizza santé



Portion : repas pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : environ 10 minutes

Ingrédients



- ❖ Fromage mozzarella râpé
- ❖ 4 pains pita
- ❖ Sauce à pizza
- ❖ Garniture au choix : tofu, poivrons champignons, ananas, olives, thon en conserve, etc...

Matériel



- ❖ 1 planche à découper
- ❖ 1 couteau
- ❖ 1 ouvre-boîte
- ❖ 1 petite cuillère
- ❖ Plaques de cuisson
- ❖ Râpe

TRUC : Acheter du fromage mozzarella en bloc et le râper soi-même coûte moins cher que celui déjà râpé en sac vendu à l'épicerie.

Préparation

1- Couper les légumes en petits morceaux.



2- Rincer le bloc de tofu, bien l'essorer et le couper le tofu en petits cubes. (S'il vous reste du tofu le mettre au réfrigérateur dans un contenant avec un peu d'eau dans le fond)



3- Râper le fromage.



4- Préchauffer le four à 400 °F.

5- Placer les pains pita sur les plaques de cuisson, étendre la sauce et la garniture sur les pains. Mettre le fromage râpé en dernier, par-dessus la garniture.



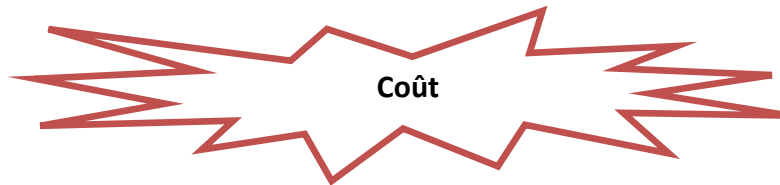
6- Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.



Informations nutritionnelles

Le tofu, le fromage ainsi que le pain pita forment de bonnes sources de protéines. Les légumes viennent ajouter une multitude de vitamines et minéraux pour transformer un repas habituellement très gras et pauvre en nutriment en un repas santé!

N'ayez pas peur de mettre du tofu dans vos repas, parce que celui-ci ne goûte pratiquement pas lorsqu'il est mélangé avec plusieurs autres aliments et il a la texture du fromage!



Coût

Coût estimé à environ 8 \$

Détails du coût : Pains pita (5) 1,29 \$, fromage mozzarella 4,49\$, tofu 1,69\$, poivron 2,37\$, champignons 2,29\$, sauce à pizza 0,99 \$

Sauté de légumes et tofu sur nid de vermicelles



Portion : Repas pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Attente pour la marinade : environ 30 minutes

Temps de cuisson : Environ 15 minutes

Ingrédients



- ❖ 200 g de tofu
- ❖ ¼ tasse de sauce soya
- ❖ ¼ tasse d'eau
- ❖ Un peu d'ail
- ❖ 1 cuillère à soupe de miel
- ❖ 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- ❖ 1 cuillère à thé de sucre
- ❖ 2 cuillères à thé de fécule de maïs
- ❖ 1 tasse de légumes coupés petits
- ❖ Vermicelles

Matériel



- ❖ Contenant refermable
- ❖ Cuillère à soupe et à thé
- ❖ Fouet
- ❖ Poêle
- ❖ Casserole
- ❖ Planche à découper
- ❖ Couteau
- ❖ Épluche légumes
- ❖ Tasse à mesurer
- ❖ Grosse cuillère
- ❖ Spatule
- ❖ Passoire

1- Couper le tofu en petits cubes



TRUC : Pour que le tofu absorbe mieux la marinade, il faut le presser pour faire sortir l'eau qu'il contient. Le tofu est comme une éponge, il absorbera ainsi la marinade.

2- Mettre les cubes de tofu à mariner dans la sauce soya mélangée avec l'eau dans le contenant refermable. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.



3- Pendant que le tofu marine, laver et couper les légumes en petits morceaux.



4- Après les 30 minutes d'attente, sortir les cubes de tofu de la marinade (réserver celle-ci). Faire légèrement griller dans la poêle (jusqu'à ce qu'il soit dorés brunis de chaque côté). Retirer du feu et réserver.



5- Ajouter le miel, l'ail, l'huile végétale, le sucre dans la marinade et bien mélanger avec le fouet. Ensuite, ajouter la fécule de maïs et bien mélanger encore une fois pour faire une sauce plus épaisse.



6- Faire bouillir de l'eau dans la casserole pour les pâtes.



7- En attendant que l'eau bouille, mettre les légumes et la sauce dans la poêle et faire mijoter à feu doux.



8- Quand l'eau bouille, ajouter une pincée de sel et ajouter les vermicelles. Mélanger de temps en temps et laisser cuire environ 4 minutes.



TRUC : on calcule les portions de vermicelles par personne comme la grosseur d'un 5 cents. (Pour les spaghettis c'est un 25 cents.)



9- Quand les vermicelles sont cuits, égouttez-les.

10- Le sauté est prêt quand les légumes sont tendres et que la sauce a épaissi. Au besoin, monter légèrement le feu pour que le tout ne bouillonne pas trop fort. Ensuite, verser le sauté sur les vermicelles et savourez!

Informations nutritionnelles

Le tofu et les pâtes sont de bonnes sources de protéines. Avec les légumes remplis de vitamines cela fait un très bon repas! Par contre, il est préférable de prendre de la sauce soya avec teneur en sel réduite sinon cela fait un repas beaucoup trop salé et cela n'est pas très bon pour la santé.

Coût

Coût estimé à environ 4 \$

Détail du coût : Vermicelles 0,99\$, tofu 1,69\$, brocoli 2,99\$, carottes (2lb) 2,99\$, céleri 2,99\$, miel 3\$, ail 2,49 \$, huile végétale 4 \$, sucre (1 kg) 2,69 \$, féculé de maïs (500g) 1,99\$, sauce soya 2 \$

Spaghettis aux lentilles



Portion : 6 à 8 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes à une heure.

Ingrédients



- ❖ 1 grosse carotte
- ❖ 1 branche de céleri
- ❖ 1 gousse d'ail
- ❖ ½ oignon
- ❖ 1 boîte de conserve de lentilles (environ 540 ml) (ou lentilles sèches)
- ❖ Tomates broyées (environ 796 ml)
- ❖ 3 cuillères à table de pâte de tomate
- ❖ ¾ tasse de jus de tomate
- ❖ 1 cuillère à table d'huile végétale
- ❖ Sel, poivre
- ❖ Épices (au goût; feuille de laurier)
- ❖ Vin rouge (facultatif)
- ❖ Spaghettis

Matériel



- ❖ Casserole
- ❖ Planche à découper
- ❖ Couteau
- ❖ Cuillère à mélanger
- ❖ Passoire
- ❖ Ouvre-boîtes
- ❖ Épluche-légumes

Préparation

1- Si vous prenez des lentilles sèches car elles reviennent un peu moins chers, faites les tremper dans de l'eau toute la nuit. Sinon, on commence par laver et hacher les légumes.



TRUC : si vous prenez de l'ail frais et non en pot déjà haché, écraser la gousse avec le plat de votre couteau et retirer le germe (morceau rougeâtre), ensuite hacher la gousse!



2- Faire revenir l'oignon et l'ail dans la casserole avec l'huile jusqu'à se qu'ils deviennent translucides (Ne pas trop chauffer l'huile sinon elle brûlera).



3- Ajouter les légumes hachés dans la casserole et mélanger. Laisser cuire quelques minutes (5 maximum) et remuer de temps en temps.



4- Ajouter les tomates broyées, la pâte de tomate et le jus de tomate. Mélanger entre chacun.



5- Égoutter les lentilles et les ajouter à la sauce ainsi que le sel, le poivre, les épices et le vin. Bien mélanger et laisser cuire pendant au moins 30 minutes, à feu moyen, en mélangeant de temps en temps.



6- Peu de temps avant que la sauce soit prête, faire bouillir de l'eau dans une autre casserole. Lorsque l'eau bouille, plonger les spaghettis dans l'eau. Cuire quelques minutes et égoutter. Servir la sauce sur les pâtes.



TRUC : Vous pouvez garder le surplus de sauce pour les lunchs ou encore la congeler dans des plats allant au congélateur! Vous pourrez en manger une autre fois et cela fera un repas très rapide à préparer. Décongeler dans une casserole à feu doux ou dans le micro-ondes.

Informations nutritionnelles

Les lentilles et les pâtes sont de bonnes sources de protéines. De plus, les lentilles qui sont des légumineuses sont riches en acide folique, en potassium, en fer, en magnésium et en fibres alimentaires. Avec tous les légumes en plus cela fait un repas rempli de vitamines.

Coût

Le coût est estimé à 8,50 \$

Détails du coût : Lentilles 1,19\$, jus de tomate 0,79\$, pâte de tomate 0,75 \$, tomates broyées 1,49\$, spaghettis 0,99 \$, céleri 2,99\$, carottes (2lb) 2,99\$, oignons (2kg) 4\$, ail 2,39 \$, vin rouge 7 \$, huile végétale 4 \$, épices 2 \$

Lexique

Abaisser : Étendre une pâte à l'aide d'un rouleau pour lui donner l'épaisseur voulue ; une pâte ainsi aplatie porte de nom d'abaisse.

Alternance : Succéder de manière régulière dans le temps.

Aromatiser : Relever la saveur d'un mets en ajoutant des fines herbes, des épices ou des essences.

Assaisonnement : Ensemble d'aromates, sel, poivre et parfois de liquides (vin, liqueur ou vinaigre) qui, habilement dosés, donnent du goût à une préparation culinaire.

Badigeonner : Étendre, à l'aide d'un pinceau, une mince couche de gras, de liquide, d'œuf battu, etc.

Bain-Marie : Casserole qui permet de maintenir au chaud sauces ou garnitures ou pour la cuisson de certains plats (par pochage). Le bain-marie est placé dans une autre casserole ou sauteuse, plus large, remplie d'eau bouillante.

Battre : Agiter un mélange avec un fouet ou une fourchette pour incorporer de l'air dans le mélange.

Blanchir : Cuire à la vapeur d'eau bouillante une première fois.

Concasser : Casser ou couper grossièrement.

Dégraisser : Pour un bouillon de pot-au-feu par exemple : mettre à refroidir afin que le gras remonte à la surface et se fige en formant une croûte qu'il est alors facile d'enlever à l'aide d'une écumoire ou même d'une simple cuillère. On peut également utiliser, en cas d'urgence, du papier absorbant.

Délayer : Mélanger une substance farineuse ou compacte avec un liquide.

Dresser : Disposer harmonieusement un mets sur un plat de service.

Éclaircir : Ajouter eau, bouillon ou lait par petites quantités dans une sauce.

Émincer : Couper en tranches très minces.

Enduire : Couvrir d'une couche mince.

Évider : Creuser à l'intérieur pour vider.

Façonner : Donner une forme.

Facultatif : Qui n'est pas obligatoirement nécessaire

Farcir : Remplir avec une préparation spéciale ou farce l'intérieur d'une viande ou certains légumes.

Fouetter : Battre vigoureusement pour incorporer de l'air et augmenter le volume.

Frémir : Chauffer un liquide juste au-dessous du point d'ébullition, jusqu'à la formation de petites bulles à la surface.

Graduellement : Peu à peu

Gratiner : Recouvrir un mets de chapelure ou de fromage râpé et passer au four pour le faire dorer.

Incorporer : Ajouter un ou plusieurs ingrédients à un mélange, délicatement sans battre.

Marguerite : Un ustensile en métal sous forme de panier qui permet de cuire à la vapeur.

Mariner : Laisser reposer un aliment dans une marinade (mélange d'huile, de vin, jus de citron ou vinaigre, et d'herbes aromatiques) afin de l'attendrir et de l'aromatiser.

Mijoter : Cuire un aliment à feu doux, très lentement.

Napper : Recouvrir d'une sauce, crème, gelée ou fondant un entremets ou un plat cuisiné pour le terminer.

Paner : Entourer de mie de pain ou chapelure la pièce à frire ou à rôtir.

Réduire : Diminuer le volume d'un liquide ou d'une sauce par évaporation dans un récipient non couvert.

Réserver : Conserver les aliments, en attendant de les utiliser plus tard dans la recette.

Revenir : Chauffer un aliment dans un corps gras très chaud, pour lui faire prendre une coloration dorée.

Saisir : Commencer la cuisson d'un aliment dans un corps gras très chaud, à feu vif pendant très peu de temps.

Satiété : État d'une personne qui a assez mangé.

Saupoudrer : Parsemer régulièrement de sel, farine, sucre, etc.

Sauter : Cuire un aliment dans un peu de gras, à feu vif, en secouant la poêle pour empêcher l'aliment d'adhérer.

Zeste : Partie extérieure de l'écorce des agrumes, que l'on râpe.



Marguerite



Bain-marie

Zeste

Tableaux de conversion

Températures du four	
°C	°F
110	225
130	250
140	275
150	300
170	325
180	350
190	375
200	400
220	425
230	450
240	475
260	500
270	525

Mesures	
Métriques	Impériales
1 ml	¼ cuillère à thé
2 ml	½ cuillère à thé
5 ml	1 cuillère à thé
15 ml	1 cuillère à table
30 ml	1 once
50 ml	¼ tasse
75 ml	1/3 tasse
125 ml	½ tasse
150 ml	2/3 tasse
200 ml	¾ tasse
250 ml	1 tasse
1 L	4 tasses

* Cuillère à table peut aussi être nommée cuillère à soupe

Bibliographie

Voici quelques ressources pratiques qui peuvent vous aider, comme elles m'ont aidée à faire ce livre!

CARRÈRE, Brigitte et BOISTEAU, Manu (2006), *Cuisine pour étudiants fauchés et pressés!*, France, Éditions MILAN, 95 p.

GAUTHIER, Laurence (1993), *Cuisiner sans être chef*, Laval, Éditions Beauchemin, 174 p.

WARLOP, Juliette (2009), *130 recettes Spécial cuisine ados*, Paris, Éditions De La Martinière, 249 p.

Les producteurs d'œufs du Canada (avril 2006), «Tout sur les œufs, un guide de techniques de cuisson des œufs et plus encore...», 31 p. ou www.lesoeufs.ca

Guide alimentaire canadien (2009), <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

L'émission *L'épicerie*, diffusée sur les ondes de *Radio-Canada*.

La nutritionniste du CLSC le plus proche de chez vous.