



# RECETTES

de l'équipe du Bureau  
des communications



Laissez-nous vous partager  
nos fameuses recettes qui  
font le plaisir de nos proches !

# SOUPE AUX POIS SAVOUREUSE



Lysane Béland



**PRÉPARATION**  
PAS LONG



**CUISSON**  
15 MIN



**PORTIONS**

4

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 tasses (750 ml) pois surgelés
- 1 tasse (250 ml) lait de coco
- 3 tasses (750 ml) bouillon de légumes ou poulet
- ¼ c. à thé (1ml) cari
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre au goût

## PRÉPARATION

1. Dans un chaudron, faire revenir l'oignon et l'ail à feu moyen quelques minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter une quinzaine de minutes.
3. Enlever la feuille de laurier. Passer au robot culinaire avant de servir.

# SOUPE ALPHABET



Jean Milette

  
**PRÉPARATION**

10 MIN

  
**CUISSON**

30 MIN

  
**PORTIONS**

4

## INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 796 ml de tomates italiennes entières
- 1 oignon haché
- 2 c. à soupe de beurre
- 5 tasses de bouillon de légumes
- ½ tasse de pâtes alphabet
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- ////////////////////////////////////
1. Dans un bol, videz le contenu de la boîte de tomates et les défaire avec les doigts en petits morceaux.
  2. Dans une grande casserole, dorez l'oignon dans le beurre. Ajoutez les tomates avec leur jus et poursuivez la cuisson environ 2 minutes. Ajoutez le bouillon de poulet. Portez à ébullition.
  3. Ajoutez les pâtes et laissez mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Remuez la soupe de temps en temps pour que les pâtes ne collent pas au fond de la casserole. Salez et poivrez. Laissez reposer la soupe environ 5 minutes.

# MOUSSE AUX CREVETTES



Jean-Sébastien  
Legault



## PRÉPARATION

10 MIN



## CUISSON

-



## PORTIONS

4

## INGRÉDIENTS

- 250 gr. de crevettes cuites
- 1 c. à thé de Ketchup
- ½ branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 3 lanières de poivron rouge
- 1 sachet de gélatine préparée selon les instructions
- 1 tasse de mayonnaise
- Sel et poivre au goût

## PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients sauf la gélatine dans un robot culinaire et réduire en purée.
2. Une fois le mélange bien lisse (au besoin ajouter un peu d'eau), ajouter la gélatine préparée.
3. Verser l'appareil dans un beau bol et réfrigérer au moins 2 heures avant de servir avec un bon pain ou des biscottes.

# TARTE FLAMBÉE FLAMMEKUECHE



Mathias  
Schoemer



## PRÉPARATION

15 MIN



## CUISSON

25 MIN



## PORTIONS

1 TARTE

## INGRÉDIENTS

### Pour la pâte

- 250 gr farine
- 25 ml d'huile végétale
- 1 pincée de sel
- 150 ml d'eau tiède

### Pour la garniture

- 150 gr de crème fraîche épaisse (Liberté 40 %)
- 150 gr de fromage blanc (Liberté)
- 3 oignons
- 200 gr de lardons fumés (Chez Cool et Simple)
- Poivre
- Muscade râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

**Fromage râpé ou Munster pour relever votre tarte flambée.**

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 410°F.
2. Préparez la pâte : mélangez la farine avec le sel, l'huile et l'eau tiède et pétrissez bien (si possible avec le robot). La pâte est prête !
3. Il reste à l'abaisser en forme de disque ou de rectangle, selon la taille de votre plaque.
4. Préparez ensuite la garniture : mélangez dans un récipient la crème fraîche et le fromage blanc. Ajoutez le poivre et la muscade râpée. Le mélange doit être bien aromatisé.
5. Émincez assez finement les oignons, vous pouvez les faire revenir, mais sinon, ils cuiront au four.
6. Déposez la pâte sur une plaque garnie d'un papier sulfurisé (ou sur une pelle à pizza pour la mettre ensuite sur votre brique réfractaire chaude).
7. Avec une spatule, étalez le mélange sur la pâte en respectant un bord de 1 cm. Répartissez équitablement des lardons et une poignée d'oignons.
8. Enfournez quand le four est à température. La tarte sera cuite en 8 à 10 minutes.

# SHISH TAOUK



Sandra Becharrani



## PRÉPARATION

1 h



## CUISSON

30 MIN



## PORTIONS

4

## INGRÉDIENTS

- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 1 c. à thé de sel
- ½ tasse de yogourt nature
- 3 grosses poitrines de poulet, coupées en gros cubes ou en lanières.
- ½ tasse de jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile végétale

## PRÉPARATION

1. Coupez les poitrines de poulet en gros cubes ou en lanières.
2. Dans un bol, mélanger l'ail, le yogourt, le jus de citron, l'huile d'olive ou végétale et le sel. Ajouter les cubes de poulet, mélanger, couvrir et réfrigérer.
3. Laisser le poulet mariner un minimum de trois heures ou toute une nuit.
4. Faire chauffer le poêle à moyen feu.
5. Cuire le poulet de 5 à 10 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Servir avec la sauce à l'ail (1 tasse de mayonnaise, 1 cuillère à thé d'huile d'olive, 1 cuillère à thé de jus de citron et une gousse d'ail hachée finement)

# RIZ PILAF ULTRA FACILE



Christine Loriaux



## PRÉPARATION

15 MIN



## CUISSON

18 MIN



## PORTIONS

4

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de riz à grain long\*
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 1 oignon coupé en petits morceaux
- 1 cuillère à table de beurre
- 2 pincées de thym
- 2 pincées de cerfeuil

## PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une poêle profonde.
2. Ajouter l'oignon, le cerfeuil et le thym et attendre 2 minutes.
3. Ajouter le riz et brasser une dizaine de secondes.
4. Ajouter le bouillon de poulet.
5. Porter à ébullition à feu moyen-fort.
6. Mettre ensuite tout le mélange dans un plat pouvant aller au four et recouvrir celui-ci avec du papier d'aluminium.
7. Mettre au four 18 minutes à 350 °F.

\* Pour le riz, j'utilise la marque *Uncle Ben's*. C'est tout, le tour est joué! Dès que vous aurez besoin de riz, vous voudrez refaire cette recette, de loin la plus populaire de ma famille!

# TARTE À LA TOMATE À LA PROVENÇALE



Zoé  
Aznavourian-Maheu



## PRÉPARATION

1 H 30



## CUISSON

30 MIN



## PORTIONS

4

## INGRÉDIENTS

- 2-3 tomates, coupées en tranches minces
- Sel de table
- 1 c. à soupe de thym
- 1 branche de romarin
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 tasse de fromage emmental râpé
- 1 croûte à tarte du commerce de style *Tenderflake* décongelée. (ne pas prendre la profonde)

## PRÉPARATION

Couper en tranches très fines les tomates. Dans une assiette, étendre les tranches de tomates et les saupoudrer de sel. Recouvrir d'un papier essuie-tout pour absorber l'eau. Laisser reposer au moins 1 heure.

Entre-temps, préchauffer le four à 375°F. Précuire la croûte à tarte décongelée pendant 6 min. Sortir la croûte à tarte et laisser reposer.

Une fois les tomates bien égouttées, éponger l'eau pour retirer le sel. Badigeonner le fond de la croûte à tarte de beurre, puis de moutarde de Dijon (la quantité de moutarde est au goût, mais je suggère d'en mettre une bonne couche). Ajouter l'emmental dans le fond de la tarte, puis y répartir les tomates sur le dessus. Ajouter le thym et la branche de romarin sur les tomates.

Faire cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Laissez reposer par la suite.

Savourez la tarte tiède !



# SAUCE À SPAGHETTI DE L'ÉQUIPE



Quelques membres  
de l'équipe en action !



## PRÉPARATION

15 MIN



## CUISSON

4 H



## PORTIONS

13 TASSES

## INGRÉDIENTS

- Saucisses italiennes - 450 g (1 lb)
- Bœuf haché maigre - 450 g (1 lb)
- Légumes surgelés pour spaghetti - 1 sac de 750 g
- Tomates broyées sans sel ajouté - 1 boîte de 796 ml (28 oz)
- Tomates en dés sans sel ajouté - 1 boîte de 796 ml (28 oz)
- Pâte de tomates - 1 boîte de 156 ml
- Fines herbes séchées à l'italienne - 30 ml (2 c. à soupe)
- Sucre - 15 ml (1 c. à soupe)
- Poudre d'oignon - 15 ml (1 c. à soupe)
- Sel - 5 ml (1 c. à thé)

## PRÉPARATION

1. Retirez les boyaux des saucisses.
2. Déposez la chair des saucisses et le bœuf haché dans le récipient de la mijoteuse (voir NOTES). À l'aide d'une cuillère en bois, défaites la viande en morceaux.
3. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.
4. Couvrez et faites cuire 4 heures à intensité élevée ou 8 heures à faible intensité.
5. À l'aide d'une cuillère en bois, égrainez à nouveau la viande cuite et mélangez.
6. Servez la sauce avec des pâtes, incorporez-la à une recette ou conservez-la pour une utilisation future. (voir NOTES).

### NOTES


Pour la mijoteuse : si vous n'en avez pas, vous pouvez préparer cette recette sur la cuisinière. Dans une grande casserole, hors du feu, défaites la viande en morceaux à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Portez à ébullition à feu vif et, dès les premiers bouillons, réduisez à feu moyen-doux. Couvrez et poursuivez la cuisson 1 heure, en remuant à quelques reprises.


Pour la conservation : vous adorerez avoir sous la main cette délicieuse sauce maison lorsque vous serez en panne d'inspiration. Congelez-la en pratiques portions de 500 ml (2 tasses) ou de 1 L (4 tasses), selon vos besoins. Il ne vous restera qu'à l'incorporer à vos recettes préférées !

# BEURRE DE POMME... SANS BEURRE



Mélanie Simard

  
**PRÉPARATION**  
15 MIN

  
**CUISSON**  
3 H

  
**PORTIONS**  
ENV. 2 POTS  
DE 250ML

## INGRÉDIENTS

- 6 pommes McIntosh
- 1 cuillère à table de jus de citron
- ½ tasse d'eau
- 1 cuillère à table de cannelle moulue (ou moins, au goût)
- ½ tasse de sirop d'érable

## PRÉPARATION

- ////////////////////////////////////
1. Peler, épépiner et couper les pommes en petits morceaux
  2. Mélanger tous les ingrédients dans la mijoteuse
  3. Faire cuire dans la mijoteuse à feu élevé pendant 3 heures
  4. Réduire au robot culinaire jusqu'à consistance lisse

Se garde au réfrigérateur environ 1 semaine.

# GRATIN AUX PETITS FRUITS



Cécile Barthe



## PRÉPARATION

10 MIN



## CUISON

2-3 MIN



## PORTIONS

6

## INGRÉDIENTS

- 1 sachet de 600 gr de mélange de fruits des champs surgelés (bleuets, framboises et mûres)
- 473 ml de crème à fouetter 35 %
- 1 sachet de sucre vanillé
- $\frac{3}{4}$  à 1 tasse de cassonade

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à griller (*Broil*)
2. Verser la crème dans un cul de poule et y ajouter le sachet de sucre vanillé
3. Monter la crème en chantilly à l'aide d'un fouet électrique
4. Répartir les fruits encore congelés dans un plat à gratin ou dans 6 ramequins individuels
5. À l'aide d'une spatule, napper délicatement les fruits avec la chantilly
6. Saupoudrer généreusement de cassonade
7. Mettre sous le gril du four 2 à 3 min max (bien surveiller car ça peut brûler vite !)
8. Servir aussitôt et régalez-vous !

# VACHERIN GLACÉ



Marine Lafond

  
**PRÉPARATION**

30 MIN

  
**CUISSON**

  
**PORTIONS**

8

## INGRÉDIENTS

- 180 g de meringue (environ 4 meringues) écrasée grossièrement
- 473 ml de crème à fouetter 35 %
- 50 g de sucre glace
- Fruits rouges (framboises et/ou fraises) et coulis
- 5 œufs
- 75 g de sucre
- 3 sachets de sucre vanillé

## PRÉPARATION

- ////////////////////
1. Mélanger les 5 jaunes d'œufs avec 75 g de sucre en poudre et un sachet de sucre vanillé jusqu'à obtention d'une préparation blanche mousseuse.
  2. Batta la crème à fouetter et un sachet de sucre vanillé pour obtenir de la chantilly.
  3. Mélanger ces deux préparations.
  4. Batta les blancs d'œufs en neige (bien fermes) avec un sachet de sucre vanillé et 50 g de sucre glace.
  5. Mélanger le tout avec la préparation obtenue précédemment.
  6. Dans un moule froid, alterner une couche de crème, une couche de meringue écrasée, une couche de crème, une couche de meringue écrasée.

Mettre le tout au congélateur pendant 12 heures.

Servir le vacherin décoré de fruits rouges et du coulis.

# TARTINADE AU CARAMEL



Kim Collin



## PRÉPARATION

2 MIN



## CUISSON

5 MIN



## PORTIONS

12 POTS  
DE 150ML

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses de cassonade blonde
- 1 bte de lait condensé *Eagle Brand*
- ½ livre de beurre
- 1 c. à thé de vanille
- 500 ml sirop de maïs blanc ou blond

## PRÉPARATION

1. Faire fondre cassonade, beurre et sirop
2. Laisser bouillir doucement 2 minutes
3. Retirer du feu
4. Ajouter le lait, puis 1 c. à thé de vanille
5. Verser dans les pots lorsque tiède