LES SAVEURS de CAH

Livre de recettes du CVA (Centre de vie active)





2 LES SAVEURS de CAH

Bonjour tout le monde!

Bienvenue! Vous avez entre les mains le tout premier livre de recettes du CVA (Centre de Vie Active) de CAH.

L'art de la cuisine a toujours joué le rôle d'ambassadeur pour découvrir de nouvelles cultures et traditions. Tirant parti de la grande diversité multiculturelle des clients de CAH, une grande fierté pour tous!), nous espérons que ce livre de recettes sera pour vous l'occasion de goûter à d'autres cuisines et de découvrir de nouvelles saveurs!

À CAH, nous portons une grande attention aux différents évènements multiculturels qui représentent nos clients. Ceci est toujours visible à travers les repas de fêtes, les repas communautaires, les "pot-luck" des résidents de Place Saint-Laurent, sans oublier les pause-café thématiques.

Nous espérons que ce livre de cuisine vous plaira et que chacun et chacune d'entre vous pourra intégrer quelques recettes dans son menu quotidien.

Nous avons également pu filmer quatre de ces recettes! Nous les partagerons sur notre site www.CAHeritage.org/CoinCuisine.

Nous tenons à remercier **Nouveaux Horizons pour les aînés** du Gouvernement du Canada pour le financement et la réalisation de ce petit projet. Un grand merci également aux clients et aux collègues qui ont contribué à ce livre avec leur recettes.

Personnellement, j'étais tellement heureuse de travailler sur ce beau projet, et de partager avec vous ces belles saveurs. J'ai pu voir de très près que la culture est au cœur de l'identité de CAH.

Bon voyage et bon appétit!

Ayda Amar

Animatrice – CVA (Centre de vie active)

TABLE DES MATIÈRES

HORS-D'OEUVRES	
Brochettes de salade grecque Terrine festive façon « foie gras » (végétalien)	p. 4 p. 5
SOUPES	
Soupe verte aux poireaux et courgettes (végétalien) Soupe au poulet et nouilles	p. 6 p. 7
SALADES	
Salade de carottes (végétalien) Salade de chou blanc et ananas	p. 8 p. 9
LÉGUMINEUSES	
Pain de lentilles (végétalien) Quesadillas aux haricots noirs (végétalien)	p. 10 p. 11
VIANDES	
Pâté chinois Poulet-DG Régal de brochettes de boeuf mariné à l'ail Tajine de poulet aux olives et citron confit	p. 12-13p. 14p. 15p. 16-17
POISSONS	
Daube de poisson Pavés de saumon avec riz au citron et romarin	p. 18 p. 19
DESSERTS	
Gâteau à la vanille ou au chocolat (végétalien) Gâteau au chocolat sans cuisson Lait frappé banane et mangue Mousse aux fruits rouges	p. 20p. 21p. 22p. 23

4 LES SAVEURS de CAH (Recette de la Grèce)

BROCHETTES de SALADE GRECQUE



Ces brochettes de salade sont incroyablement faciles à préparer et tellement amusantes à manger. Elles sont parfaites comme apéritif ou plat d'accompagnement pour toutes les occasions, grandes ou petites. Cette recette nécessite seulement 4 ingrédients plus la vinaigrette grecque.

Ingrédients

- 12 tomates raisins ou cerises
- Bloc entier de fromage feta (de 6 à 8 oz.) coupé en 12 cubes de 3/4 à 1 pouce
- 12 olives Kalamata entières, dénoyautées
- 3 à 4 mini concombres (perses), coupés en rondelles de 1/2 po d'épaisseur
- Persil frais haché, pour la garniture, facultatif
- 12 brochettes de bambou (6 pouces)

Vinaigrette grecque

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe du vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/4 c. à thé origan séché
- Sel et poivre selon votre goût

Préparation

Dans un petit bol, fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Réserver à température ambiante pendant que vous préparez les brochettes.

- Pour assembler, enfilez une tomate, un morceau du fromage feta, une olive et une rondelle de concombre sur la brochette. (Lorsque vous enfilez le feta, tenez-le fermement entre vos doigts pour éviter qu'il ne se fissure ou se brise.) Transférer dans un plat de service.
- Garder quelques cubes de feta supplémentaires au cas où certains casseraient.
- Répétez jusqu'à ce que vous ayez un total de 12 brochettes.
- Juste avant de servir, arrosez les brochettes de vinaigrette.
- Si désiré, garnir de persil et assaisonner avec du sel et du poivre supplémentaire.

Suggestion du chef

Vous pouvez utiliser cette vinaigrette avec d'autres salades et avec des grillades de viandes grecques.

TERRINE FESTIVE façon «foie gras» (végétalien)





Ingrédients (pour 2 pots de 200 g environ)

- 20 g de levure maltée
- 1/2 c. à thé de coriandre
- 1 clou de girofle
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 de c à thé de poivre
- 200 g de tofu fumé
- 100 g de tofu soyeux

- 100 g de margarine
- 100 ml de vin blanc
- 8 g d'agar-agar

Facultatif (pour dessus de la terrine)

- 25 g d'huile de coco désodorisée
- 1/4 de c. à thé de curcuma

Préparation

- À l'aide d'un blender (mixeur), moudre la levure, la coriandre, le clou de girofle, le sel et le poivre.
- Ajouter le tofu fumé, le tofu soyeux et la margarine. Mixer jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Au besoin, râcler les bords et mixer de nouveau.
- Si le résultat est trop ferme, n'hésitez pas à ajouter un peu de tofu soyeux pour rallonger la préparation. Le but à cette étape est d'obtenir une texture lisse.
- Dans une petite casserole, mélanger à froid le vin et l'agar-agar.
- Sur feu très doux, porter à ébullition au moins 30 secondes en remuant régulièrement. Verser immédiatement dans le blender et mixer de nouveau.
- Répartir la préparation dans des bocaux en verre. Réserver au frais jusqu'au service.

Suggestion du chef

Pour le service, vous pouvez accompagner votre terrine de confiture de figues.

SOUPE au POULET et NOUILLES



La soupe au poulet et nouilles la plus facile à faire en 20 minutes. N'hésitez pas de l'essayer. C'est vraiment succulent.

Ingrédients (pour 4 portions)

- 3 tasses (750 ml) de morceaux de poulet (2 poitrines cuites et coupées)
- 2 cannes (900 ml) de bouillon de poulet
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 2 tasses (500 ml) de carottes coupées en dés
- 2 tasses (500 ml) de céleri coupé en dés

- 1/2 oignon coupé finement
- 1 c. à thé de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé d'ail émincée
- Sel et poivre (au goût)
- 1 tasse (250 ml) de nouille aux œufs ou autres types de pâtes
- Huile d'olive

Préparation

- Dans un grand chaudron, faites chauffer un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les carottes, céleris et oignon. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (3 à 4 minutes).
- Ajouter le bouillon de poulet, l'eau et les assaisonnements. Porter à ébullition.
- Ajouter les morceaux de poulet et les pâtes. Faites cuire un autre 10 minutes.
- Retirer la feuille de laurier.

Et voilà!

SOUPE VERTE de POIREAUX et COURGETTES

(végétalien)





La soupe utile à prendre lorsqu'on souffre de rhume, de grippe ou être sans énergie. Elle vous redonnera de la vitalité.

Ingrédients

- 1 gros poireau, coupé finement
- 2 gousses d'ail, coupées finement
- 1 branche de céleri, en petits dés
- 1 courgette, en petits dés
- 1 tasse de chou vert ou autre légume vert, coupé finement

- 1 ou 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 4 à 5 tasses d'eau
- Des noix de cajou (facultatif)
- Persil, cerfeuil, poivre et sel

- Couper le poireau dans sa longueur, le laver sous eau courante pour éliminer le sable ou la terre. Couper le blanc et le vert.
- Faire bouillir l'eau dans une grande marmite. Quand l'eau bout y mettre tous les légumes, le thym et la feuille de laurier. Ajouter une cuillère à thé de sel.
- Lorsque le tout bout de nouveau continuer la cuisson à feu doux environ 20 minutes. Retirer le thym et le laurier.
- Vous pouvez manger la soupe telle quelle ou vous pouvez la passer dans le mixeur, par petites quantités. Ajouter le persil et le cerfeuil coupés.
- Si vous voulez une soupe veloutée vous pouvez ajouter dans le mixer 1/4 de tasse de noix de cajou pulvérisées.
- Vérifiez le sel, ajouter le poivre. Bien mélanger le tout. En réchauffant la soupe, prendre garde à ne pas la laisser bouillir.

SALADE de CAROTTES (végétalien)



Ingrédients

- 4 carotte
- 3 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de paprika
- 1/2 c. à thé de cumin
- Une pincée de piment fort
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe de jus de citron ou du vinaigre
- 1 c. à soupe de persil haché

- Peler les carottes, les rincer et les couper en fines rondelles.et les faire bouillir dans de l'eau salée avec les gousses d'ail.
- Laisser cuire à couvert jusqu'à ce que la lame de couteau pénètre facilement.
- Pour préparer la marinade, écraser les gousses d'ail bouillies, ajouter les épices.
- Ajouter les carottes égouttées.
- Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter le mélange ail-épices (attention à ne pas brûler l'ail), ajouter les carottes et laisser revenir pour qu'elles s'imprègnent des épices.
- Deux minutes plus tard, ajouter le jus de citron et le persil haché.
- Une fois que les carottes ont bien absorbés les saveurs des épices, retirer la casserole du feu.
- Vous pouvez servir cette salade tiède ou froide.

SALADE de CHOU BLANC et ANANAS



La gastronomie mauricienne est multiple, à l'image de sa population, inspirée par un mélange d'influences indiennes et créoles. Curry indiens, rougailles créoles et biryani d'origine musulmane s'y côtoient pour le plus grand plaisir des amateurs d'épices!

Ingrédients

- 1/2 chou blanc
- 1/2 Ananas
- 1 c. à soupe de noix concassés
- 1 c. à soupe d'amandes concassées
- 2 c à soupe de raisins secs blonds
- 1 citron pressé

- 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel & Poivre
- Coriandre fraîche

Préparation

- Râper le chou cru très fin. Couper l'ananas en petits dés. Mélanger dans un plat et réserver.
- Dans un bol, mélanger la crème, la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron, mélanger puis saler et poivrer. Verser la sauce sur le chou et l'ananas, mélanger le tout.
- Ajouter la coriandre ciselée, les noix et amandes concassées et les raisins secs.
- Réserver au frais pendant 3 heures.

Suggestion du chef

Cette salade est toujours meilleure le lendemain.

PAIN de LENTILLES (végétalien)



Ingrédients (pour 1 moule de 18 cm)

- 100 g de lentilles (vertes ou noires)
- 1 oignon
- 1 carotte (80 g)
- 1 branche de céleri (30-50 g)
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de levure maltée

- 1 c. à soupe de graines de lin
- 1 c. à thé de sirop d'agave
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre
- 1 c. à thé de thym, origan et basilic séchés
- 1 pincée de piment de cayenne et poivre
- Huile d'olive

- Préchauffer le four à 180°C (350 °F).
- Mettre les lentilles dans une casserole et les recouvrir tout juste d'eau bouillante.
 Laisser cuire sous couvert pendant environ 20 min (il ne restera plus d'eau).
- Pendant ce temps émincer l'oignon et le céleri.
- Peler la carotte et la couper en morceaux.
- Faire revenir les légumes dans un peu d'huile, sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Mettre les lentilles avec les légumes dans le bol d'un mixeur. Ajouter le reste des ingrédients. Mixer rapidement de manière à avoir une pâte épaisse mais avec encore des morceaux dedans.
- Tapisser le moule de papier cuisson. Verser la pâte dedans et bien tasser et lisser la préparation, enfourner pour 25 min environ.
- Patienter 10 min avant de démouler et couper.

11 LES SAVEURS de CAH (Mexique)

QUESADILLAS aux HARICOTS NOIRS



Ingrédients

- 1 poivron rouge
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, finement émincées
- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs
- 250 ml (1 tasse) de salsa

- 1 c. à thé de cumin moulu
- 50 ml (1/4 tasse) de coriandre hachée
- 250 ml (1 tasse) d'un mélange de fromages cheddar et Monterey Jack, râpés
- 8 tortillas de blé entier de 17,5 cm (7po)

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Parer le poivron, l'égrener et le couper en petits cubes.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile, sur feu moyen. Ajouter l'oignon, le faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ait ramolli, environ 3 minutes.
- Incorporer le poivron et l'ail en remuant de temps à autre, environ 2 minutes.
- Égoutter et rincer les haricots et les jouter à la préparation avec la salsa et le cumin. Cuire, en remuant occasionnellement, environ 3 minutes, retirer du feu.
- Dans un bol, mélanger la coriandre et le fromage.
- Dans un poêle anti-adhésif de taille moyenne, posée sur feu moyen, déposer une tortilla. Garnir du quart de la préparation aux haricots. Parsemer du quart du fromage.
- Recouvrir d'une autre tortilla. Presser. Faire dorer la base, environ 2 minutes.
- À l'aide d'une grande spatule, retourner et faire dorer l'autre côté, 2 minutes.
- Déposer sur une plaque et conserver au chaud au four. Répéter avec le reste des tortillas. Couper les quesadillas en quartiers.

PÂTÉ CHINOIS



Le pâté chinois une recette traditionnelle canadienne, plus exactement du Québec, composé de 3 couches distinctes et dans cet ordre : bœuf haché, crème de maïs et purée de pomme de terre fait maison ou, comme on dirait en bon québécois: steak, blé d'Inde, patates!

Ce plat est gratiné au four. C'est un met similaire à son cousin le Shepherd's Pie anglais, ou encore au hachis Parmentier français.

Ingrédients

Pour la purée de pommes de terre

- 450 g de pommes de terre coupées en cubes
- 50 g de beurre
- 125 ml de lait
- Noix de muscade

Pour le reste

- 450 g de bœuf haché mi- gras
- 1 oignon haché finement
- Sel et poivre au goût
- 1 boite de maïs égouttés (398ml)
- 1 boite de crème de maïs (398ml)
- Paprika et persil au goût
- 2 tasses de fromage gruyère râpé

- Commencer par cuire les pommes de terre dans une marmite d'eau salée froide. Couvrir la marmite et porter à ébullition.
- Réduire le feu et laisser cuire environ 20-25 minutes ou jusqu'à ce que la lame de couteau traverse facilement la pomme de terre.
- Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la marmite. A l'aide d'un presse-purée, écraser la pomme de terre en y ajoutant du beurre et le lait. Saler et poivrer et ajouter de la noix de muscade.

13 LES SAVEURS de CAH (suite)

- Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans 2 cuillère à soupe d'huile jusqu'à qu'il prenne une couleur dorée.
- Ajouter la viande hachée et faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit brune et cuite.
 Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre et paprika.
- En fin de cuisson, ajouter le persil ciselé, retirer du feu et égoutter le gras.
- Dans un bol mélanger le maïs égoutté et la crème de maïs.
- Dans un plat de 20 cm allant au four, étaler une couche de viande hachée. Étaler le mélange de maïs et crème de maïs sur la viande hachée.
- Couvrir le tout de purée de pomme de terre et parsemer de fromage gruyère râpé.
- Enfourner pour 15 minutes environ et continuer sous le grill environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la surface prenne une belle couleur dorée.
- Parsemer du persil, laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Origine possible du nom de ce plat

N'ayant nullement des origines asiatiques, le "pâté chinois" aurait vu le jour lors de la construction du chemin de fer pan canadien. Il semblerait que les ouvriers, principalement d'origine asiatique, y étaient nourris presque exclusivement de boeuf haché, pommes de terre et maïs.



14 LES SAVEURS de CAH (Recette du Cameroun)

POULET DG



La cuisine camerounaise est l'une des cuisines les plus raffinées d'Afrique. Le Cameroun, Afrique en miniature, présente une diversité culinaire unique en raison des différences géologiques, géographiques et climatiques, et aussi grâce aux nombreuses ethnies qui forment sa population.

Le poulet DG, pour "Directeur Général", est un plat généreux et succulent qui est souvent cuisiné pour recevoir les personnalités.

Ingrédients (pour 6 portions)

- 1 poulet
- 2 carottes
- 2 poivrons
- 2 oignons
- 3 tomates

- 200g de haricots verts
- 3 à 4 plantain mûrs
- 2 gousses d'ail
- gingembre en poudre

- 2 cubes Maggi (facultatif)
- 1 piment
- huile d'arachides
- sel

- Découpez votre poulet. Faites le bouillir dans une casserole avec un peu d'eau, un oignon, 1/2 poivron et l'ail durant 10 minutes.
- Pendant ce temps, préparez les carottes. Coupez les tomates en petits dés ou les râper. Écossez les haricots et coupez-les en petits dés. Réservez le tout.
- Mettez de l'huile dans une poêle et faites bien dorer les morceaux de poulets sur chaque face. Réservez-les.
- Coupez les plantains en rondelles et faites les frire. Réservez-les.
- Faites revenir les carottes, les haricots, les tomates et le restant des poivrons dans une casserole avec un peu d'huile.
- Ajoutez le reste d'oignon coupé en tranches.
- Préparez un cube Maggi. Assaisonnez le poulet avec le cube et le gingembre.
 Ajoutez le piment et un verre d'eau.
- Ajoutez progressivement le poulet et le plantain, tournez. Laissez cuire encore 10 minutes. C'est prêt. Servez chaud, bon appétit!

RÉGAL de BROCHETTES de BOEUF MARINÉ à L'AIL



Ingrédients (pour 8 brochettes)

- 75 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

- 1 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir concassé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 kg (2,2 lb) de filet mignon ou de bavette de bœuf, coupé(e) en gros cubes
- 8 brochettes de métal ou brochettes de bois (trempées dans l'eau 30 minutes)

- Dans un grand bol, mélanger huile, sauce soya, vinaigre, cassonade, poivre et l'ail.
- Ajouter la viande et bien l'enrober. Couvrir et réfrigérer 1 heure.
 NOTE: Pour des brochettes de bœuf plus économiques, on opte pour la bavette plutôt que du filet mignon. Dans ce cas, pour attendrir la viande, il faut la laisser mariner 24 heures.
- Égoutter la viande et jeter la marinade. Enfiler les cubes de viande sur les brochettes et laisser tempérer la viande 15 minutes.
- Régler le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille. Griller les brochettes 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson saignante ou rosée. Saler légèrement (car la marinade est déjà salée). NOTE: Si vous n'avez pas de barbecue, faites cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 30 minutes, en tournant à toutes les 10 minutes.

TAJINE de POULET aux CITRONS CONFITS et aux OLIVES VERTES





Un grand classique de la cuisine marocain est bien sûr le tajine de poulet aux citrons confits et aux olives vertes! Nous vous invitons à cuisiner ce plat traditionnel et vous régaler des bonnes saveurs du Maghreb. Le fond de cuisson de ce tajine de poulet est si bon que vous ne cesserez d'y tremper votre bout de pain.

Ingrédients

- 2 grosses cuisses de poulet ou un demi poulet
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1/4 c. à thé de paprika
- Une petite pincée de sel (le citron confit est déjà salé)
- 1 petite pincée de piment fort (facultatif)

- 1/2 c. à thé de curcuma ou quelques pistils de safran
- 315 ml (1 1/4 tasses) d'eau
- 1/2 citron confit
- Une poignée d'olives vertes dénoyautées
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre, ciselée
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil, haché

- Préchauffer le four à 400°F (200°C).
- Couper le bout des pilons des cuisses de poulet. Saler et poivrer la volaille.
- Dans une marmite, saisir dans un peu d'huile d'olive. Réserver.
- Émincer finement l'oignon en lamelles. Les faire revenir avec l'ail dans la casserole poulet. Ajouter les épices et bien mélanger.

17 LES SAVEURS de CAH (suite)

- Ajouter suffisamment d'eau pour arriver juste en dessous du niveau du poulet et couvrir.
- Laisser cuire sur feu moyen à doux pendant 45 min à 1 heure.
- Pendant la cuisson du poulet, couper le citron en quartiers, enlever la pulpe et ne conserver que l'écorce.
- Émincer l'écorce et trancher les olives en rondelles. (Vous pouvez les garder entières.)
- Ajouter les lanières de citron et les olives. Verser un peu d'eau si le bouillon a trop réduit.
- Mettez votre poulet au four pour le faire griller pour avoir une belle couleur dorée.
- Au service, décorer votre plat avec des olives vertes et des lanières de citron confit, et l'accompagner avec du pain de blé.



DAUBE de POISSON



Ingrédients (pour 4 portions)

- 1 oignon
- 1 piment
- 2 tomates
- 1 kg de poisson coupé en tranches
- 1 c. à thé de mélange ail/ gingembre

- 1 c. à thé de thym frais
- 4 c. à soupe de purée de tomate
- 3 c. à soupe de ciboulette haché
- Sel, poivre
- Huile

Préparation

- Coupez l'oignon en petits morceaux, coupez le piment dans le sens de la longueur et mondez les tomates. Écrasez les tomates en purée. (Comment monder? Faite d'abord une entaille peu profonde en forme de croix à la base des tomates. Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les tomates. Dès que la peau commence à lever, c'est prêt! Retirez-les de l'eau et laissez tiédir. La peau s'enlèvera toute seule.)
- Salez et poivrez les tranches de poissons et faites-les frire 5 minutes sur chaque côté dans de l'huile chaude.
- Égouttez les poissons sur du papier absorbant.

Pendant ce temps préparez la sauce:

- Cuire les oignons, le mélange ail/gingembre et le thym dans l'huile. Attendez que le parfum s'exalte et rajoutez la purée de tomate et le piment. Laissez cuire 5 minutes. Salez.
- Rajoutez les darnes de poissons frits dans la sauce et laissez mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Parsemez de ciboulette.

Suggestion du chef

Servir avec du riz et une salade de concombre.

19 LES SAVEURS de CAH

PAVÉ de SAUMON avec RIZ au CITRON et ROMARIN



Ingrédients (pour 2 portions)

- 1 sachet de riz Citron et Romarin (Uncle Ben's) ou du riz fait maison et aromatisé
- 2 pavés de saumon
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de câpres
- Brin de ciboulette
- Sel et poivre

Préparation

- Versez de l'eau dans la partie basse d'un cuisson-vapeur, déposez les pavés de saumon salés et poivrés sur la partie supérieure et couvrez.
- Dès que l'eau bout, mettez en place la partie supérieure et couvrez, laissez cuire 5 minutes.
- Note: Si vous préférez, faites cuire les pavés de saumon dans une poêle.

Pendant ce temps de cuisson, préparez la sauce:

- Pressez le jus du citron. Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre, puis les câpres égouttées. Mélangez bien la préparation.
- Réchauffez le riz en suivant les instructions indiquées sur le sachet ou bien préparez votre riz assaisonné fait maison.
- Dans les assiettes, déposez les pavés de saumon, arrosez-les de sauce et accompagnez avec le riz. Saupoudrez de ciboulette, puis servez chaud.

20 LES SAVEURS de CAH

GÂTEAU à la VANILLE ou au CHOCOLAT (végétalien)



Ingrédients

- 3 c. à soupe de graines de lin en poudre
- 3 c. à soupe de sucre brun biologique (de noix de coco, ou autre sucre)
- 1 tasse de lait de soja ou d'amande
- 1/3 de tasse d'huile de tournesol ou de canola biologique
- 2 c. à soupe d'extrait de vanille
- 2 c. à thé de vinaigre de cidre

- 2 tasses de farine d'épeautre de grain entier biologique, ou autre farine à pâtisserie
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte (levure chimique)
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude (baking soda)
- 1/2 c. à thé de sel
- Pour décoration, utiliser crème fouettée au lait de noix de coco et quelques fraises ou autres fruits frais selon le goût.

- Chauffer le four à 180 degrés C (350 F).
- Préparer 2 moules de 20 cm de diamètre ou un seul plus grand. Huiler les moules ou utiliser du papier parchemin pour en couvrir les fonds.
- Dans un bol moyen battre ensemble les graines de lin, le sucre, le lait de soja, l'huile, la vanille et le vinaigre. Bien mélanger. Laisser reposer pendant que vous mesurez les autres ingrédients (au moins 2 minutes).
- Dans un grand bol tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Bien mélanger.
- Verser les premiers ingrédients du bol moyen dans le grand bol. Battre ensemble les 2 mélanges, mais pas trop.
- Verser la pâte dans les moules. Mettre au four environ 25 minutes. Il vaut mieux ne pas trop prolonger la cuisson.
- Pour un gâteau au chocolat ajouter 3 c. à soupe de cacao en poudre à la farine.

GÂTEAU au CHOCOLAT SANS CUISSON



N'hésitez pas à préparer cette recette de carrés au chocolat facile sans cuisson. Vous pouvez servir ce gâteau pour le dessert ou le goûter, le goût est parfait!

Ingrédients

- 1 tasse (100g) de cacao en poudre
- 1/2 tasse (100g) de beurre
- 1/3 tasse (50g) de galettes bretonnes
- 1/2 tasse (50g) de sucre

- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 oeuf
- 1 tasse (100 g) de poudre d'amandes

- Sortez le beurre 1 à 2 heures avant pour qu'il soit mou.
- Beurrez un moule de 18 cm. Émiettez les biscuits.
- Mélangez le beurre mou, le cacao et la poudre d'amandes.
- Ajoutez le sucre, 1 cuillère à soupe d'eau et l'oeuf.
- Mélangez bien, puis ajoutez les biscuits émiettés.
- Versez la préparation dans le moule, lissez et laissez-le une nuit au réfrigérateur.
- Coupez le gâteau en tranches très fines ou en petits carrés.



Exemple de galettes bretonnes

LAIT FRAPPÉ BANANE et MANGUE



Voici un dessert facile à préparer avec un goût riche de banane et une touche d'exotique. C'est un breuvage idéal car il est rempli d'éléments nutritifs.

Ingrédients

- 1/2 mangue mûre
- 1 petite banane mûre, coupée en rondelles
- 2/3 tasse (150 ml) de lait partiellement écrémé ou lait d'amande ou de noix de coco
- 1/2 tasse (120 ml) de jus d'orange
- 2 c. à thé jus de lime
- 1 c. à thé de sucre en poudre
- 2 c. à soupe combles de yogourt glacé à la vanille

Préparation

- Enlever la peau de la mangue et enlever la chair du noyau. Hacher la chair grossièrement.
- Mettre dans un mélangeur avec la banane.
- Ajouter le lait, le jus d'orange et de lime, le sucre et le yogourt glacé, mélanger à vitesse maximale environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
- Verser le lait frappé dans des verres. Décorer de zestes de citrons frais, si vous le voulez, et servir immédiatement.

Variante: Vous pouvez remplacer le lait par 300 ml de lait de soya et laisser tomber le yogourt glacé, ou encore remplacer par 2 c. à soupe combles de crème glacée de soya.

23 LES SAVEURS de CAH (Recette de la France)

MOUSSE aux FRUITS ROUGES





Voici un dessert délicieux, facile et sans cuisson avec juste 3 ingrédients. Le résultat est savoureux.

Ingrédients

- 500 g de fruits rouges frais ou surgelés
- 3 feuilles de gélatine
- 25 cl de crème fraiche (si votre crème est sans sucre, ajouter du sucre selon le goût)

Préparation

- Mixer les fruits rouges en purée.
- Faites chauffer les fruits rouges mixés avec 3 feuilles de gélatine ramollies dans un bol d'eau froide, puis égouttées.
- Hors du feu, ajoutez la crème fraîche et un peu de sucre. Bien mélanger la préparation.
- Versez la mousse dans des petits verres ou coupes à desserts et laissez refroidir toute la nuit.

Avant de servir décorer votre mousse avec des fruits frais, des noix ou autres garnitures selon le goût. Servir froid.

TABLEAU DES CONVERSIONS

Températures

 $300^{\circ} F = \text{environ } 150^{\circ} C$ $350^{\circ} F = \text{environ } 180^{\circ} C$ $375^{\circ} F = \text{environ } 190^{\circ} C$ $400^{\circ} F = \text{environ } 200^{\circ} C$ $450^{\circ} F = \text{environ } 235^{\circ} C$

Poids

1 once = environ 28 grammes (g) 2 onces = environ 57 g 3 onces = environ 85 g 4 onces = environ 113 g 5 onces = environ 142 g

Mesure des liquides

1 cuillère à soupe = environ 15 millilitres (ml) 1/4 de tasse = environ 60 ml 1/2 tasse = environ 120 ml 1 tasse = 250 ml

Mesure des solides

1/4 tasse de farine = environ 40 grammes (g)
1/2 tasse de farine = environ 80 g
1 tasse de farine = environ 160 g
1/4 tasse de sucre = environ 55 g
1/2 tasse de sucre = environ 115 g
1 tasse de sucre = environ 230 g
1/4 tasse de beurre = environ 60 g
1/2 tasse de beurre = environ 125 g
1 tasse de beurre = environ 250 g

