

INDEX DES RECETTES

2015
.....

Gateau au fromage glacé
aux bleuets (août 2015, p. 70)

MOIS PAGE

BOISSONS ET COCKTAILS

Cocktail à la César	JUIN	118
Cocktail gin, concombre et épinette	DÉC.	103
Cocktail sans alcool ananas, érable et citron	JUIN	117
Ginger ale maison	JUIL.	92
Mélange pour chocolat chaud au caramel salé	FÉV.	87
Cocktail citron et basilic	AOÛT	85
Cocktail Lillet pétillant	AOÛT	84
Cocktail lime et gingembre	AOÛT	84
Cocktail rosé et concombre	AOÛT	85
Sangria melon et concombre	JUIN	117

DESSERTS

BISCUITS, BARRES ET CARRÉS

Barres tendres choco-canneberges	MARS	130
Carrés aux canneberges et aux graines de tournesol S	OCT.	126
Carrés sablés bleues et lime C	AOÛT	88

BÛCHES ET GÂTEAUX

Bûche de Noël au mélilot, ganache aux épices sauvages	DÉC.	110
Gâteau aux bleuets, chocolat blanc et pistaches C	AOÛT	90
Gâteau aux épices, sauce et pop-corn au caramel à l'érable	DÉC.	92

DESSERTS GLACÉS

Gâteau au fromage glacé aux bleuets	AOÛT	70
Popsicles avocat, coco et lime	JUIN	132
Sandwich glacé beurre d'arachides et chocolat	JUIL.	112
Sandwich glacé brownie et caramel	JUIL.	112
Sandwich glacé choco-framboise	JUIL.	112
Sandwich glacé citron et pistache	JUIL.	113
Sandwich glacé gingembre et citron	JUIL.	112
Sandwich glacé pêche et pacanes	JUIL.	112
Tire d'érable sur crème glacée à la vanille	AVRIL	152

FRIANDISES

Cocos fondants	AVRIL	134
Fudge croquant double chocolat	DÉC.	100
Meringues champignons	DÉC.	113
Mouches à croquer	NOV.	108
Popcorn à l'indienne S	OCT.	124

FRUITS

Smoothie rose au chou-fleur S	NOV.	128
--	------	-----

GAUFRES ET PAIN DORÉ

Bâtonnets de pain doré à l'érable	AVRIL	155
Gaufres au babeurre R	MARS	147
Gaufres au babeurre, fraises et crème R	MARS	147
Gaufres au babeurre, version gourmande R	MARS	147
Gaufres au babeurre, version santé R	MARS	147
Gaufres au babeurre, version tropicale R	MARS	147

MUFFINS, BEIGNES ET PAINS-GÂTEAUX

Beignets à la ricotta et à l'orange	AVRIL	130
Muffins salés aux pommes et au fromage S	OCT.	123
Pain-gâteau aux légumes	MAI	141
Pain-gâteau aux pommes, dulce de leche et pacanes C	OCT.	108

POUDINGS ET DESSERTS À LA CUILLÈRE

Bleuets et crème de coco au thé vert R	AOÛT	91
Panna cotta au citron, compote orange-grenade au vin rouge	DÉC.	124
Pouding au quinoa S	OCT.	128
Pouding choco-bananes sans lactose S	OCT.	122

TARTES ET TARTELETTES

La meilleure tarte Tatin	OCT.	112
Pâte à tarte C	JANV.	82
Pop-tarts® aux cerises	MAI	116
Tarte au yogourt grec et aux fraises	JUIN	130
Tarte aux pacanes au miel	JANV.	80
Tarte choco-noisettes aux bananes	JANV.	82
Tarte croustillante aux framboises et au chocolat blanc	JANV.	80
Tarte lime-coco	JANV.	83 >

Avocat-déjeuner
à la mexicaine
(mai 2015, p. 112)



MOIS PAGE

CÉRÉALES

Boules d'énergie aux dattes et à l'avoine sans cuisson **S** OCT. 130

CONDIMENTS ET GARNITURES

Oignon rouge mariné AOÛT 79
Pelures de courge frites DÉC. 105
Pesto alla genovese FÉV. 93
Pesto aux petits pois NOV. 127
Pesto menthe et amandes AOÛT 79
Relish de légumes marinés NOV. 125

HORS-D'ŒUVRE

Craquelins canneberges et romarin maison JANV. 76
Fromage, chutney aux pommes et au sureau DÉC. 108
Guacamole à l'avocat et à la mangue grillés **R B** JUIN 120
Huitres marinées, garniture aux algues DÉC. 103
Mini-croquettes de lentilles rouges au paprika fumé **R V B** JUIN 119

LÉGUMES

Brocoli rôti à l'ail et aux olives DÉC. 122
Couscous de chou-fleur **V** NOV. 121
Galette de chou-fleur **V S** NOV. 127
Galette de patates douces AVRIL 150
Lasagne surprise **C** MAI 136
Légumes grillés à l'estragon **B** JUIN 129
Purée de panais au romarin DÉC. 108

ŒUFS

Avocat-déjeuner à la mexicaine **V** MAI 112
Avocat-déjeuner à la pancetta et au fromage MAI 112
Cassolettes d'œufs aux poireaux et au maïs **V** MAI 123
Cocos en pâte phyllo **R V** MAI 121
Frittata au poulet, fromage et épinards **R** SEPT. 101
Frittata aux pommes de terre et aux fines herbes **S** MAI 124
Œufs brouillés au fromage de chèvre et à l'aneth **R V** MAI 125
Œufs brouillés aux crevettes **R** MAI 128
Omelette soufflée aux épinards et au feta **V** MAI 126
Petits soufflés fromage et érable AVRIL 150
Quiche sans croûte à la saucisse MAI 123

PAINS

Pain au fromage et thym **C** FÉV. 98
Pain au romarin et ail **C** FÉV. 98
Pain aux raisins secs et cannelle **C** FÉV. 98
Pain aux tomates séchées et olives noires **C** FÉV. 98
Pain de maïs à la cuillère DÉC. 123
Pain plat à la rhubarbe et à la ciboulette JUIL. 105
Pains blancs sans pétrissage **C** FÉV. 97
Pains de blé entier sans pétrissage **C** FÉV. 97

PÂTES ET NOUILLES

Coquilles crémeuses au jambon et aux petits pois MAI 123
Fusillis aux champignons et feta **R V** SEPT. 88
Linguine à la rhubarbe et à l'ail **R V** JUIL. 107
Macaroni au fromage orange MAI 138
Nouilles au tofu croustillant et légumes sautés **R V** SEPT. 92
Nouilles aux légumes à la coréenne **V S R** NOV. 116
Nouilles épicées à la taiwanaise **R** NOV. 113
Nouilles lo mein aux crevettes **S R** NOV. 117
Nouilles Singapour **S** NOV. 111
Nouilles udon au bifteck et poivrons, sauce aux haricots noirs **R** NOV. 114
Pâtes aux crevettes et légumes, sauce crémeuse à l'aubergine grillée **B** AOÛT 76
Pâtes en un plat OCT. 111
Penne à la crème de parmesan, au prosciutto et aux petits pois **R** FÉV. 91
Raviolis maison à la bette à carde et au ricotta FÉV. 95
Rigatoni à la sauce ragu **C** FÉV. 92
Tagliatelle à la caponata **V** FÉV. 92
Trotie au pesto, aux haricots verts et aux pommes de terre FÉV. 93

PIZZAS

Pâte à pizza facile **C** OCT. 115
Pizza «La belle italienne» OCT. 121
Pizza «La Bianca suisse aux champignons» **V** OCT. 121
Pizza «La classique Margherita» **V** OCT. 121
Pizza «La j'aurais-voulu-que-tu-sois-hawaïenne» OCT. 121
Pizza «La spéciale carnivore» OCT. 121
Pizza «La végétal qui fait shouik-shouik» **V** OCT. 121
Pizza végétal à la croûte de chou-fleur **V** NOV. 119 >

PHOTO: DANA DOROBANTU, STYLISME CULINAIRE; ANNE GAGNÉ, STYLISME ACCESSOIRES; CAROLINE SIMON.

Potage crémeux
aux patates
douces et aux
lentilles, garniture
maïs et chorizo
(mars 2015, p. 126)


MOIS PAGE
PLATS VÉGÉTARIENS

Boulettes végés V	MAI	136
Plaque végé, halloumi et ail rôti V	MARS	137
Riz frit aux légumes et aux œufs brouillés R V	MAI	121
Tarte au fromage et courgettes V	AOÛT	76

POISSONS ET FRUITS DE MER

Crevettes piccata R	JANV.	88
Croquette de poisson, mayo citron-chili S R	SEPT.	94
Flétan grillé épicé S B	JUIN	122

SALADES

Salade de chou frisé à l'avocat et au fromage halloumi R V	MAI	125
Salade de chou frisé au bifteck	AVRIL	139
Salade de chou rouge	MAI	108
Salade de choux de Bruxelles au prosciutto grillé	AVRIL	136
Salade de fenouil et de roquette à l'aneth	JUIN	127
Salade de lentilles à la courge et au chou frisé R	OCT.	133
Salade de pâtes au poulet, brocoli et bocconcini R	SEPT.	86
Salade de pâtes aux légumes, vinaigrette au tahini	JUIN	120
Salade de pâtes en pot aux crevettes à l'asiatique R S	OCT.	134
Salade d'épinards à l'orange et aux pétoncles	AVRIL	140
Salade de pommes de terre au saumon et aux œufs R	MAI	128
Salade de poulet à la rhubarbe	JUIL.	108
Salade de poulet, haricots noirs et légumes du jardin	AVRIL	142
Salade de quinoa à la bette à carde, vinaigrette crémeuse au cari	AOÛT	82
Salade en pot poulet et œuf R S	OCT.	133
Salade en pot tex-mex végé V R S	OCT.	137
Salade-repas au saumon grillé et aux fraises B R	JUIL.	88
Salade thaïe à l'omelette R V	MAI	120
Salade tiède de pommes de terre, saucisses et bette à carde R	SEPT.	96
Saucisses et salade de pêches grillées et tomates B	AOÛT	80

SANDWICHES, TARTINES ET BURGERS

Banh mi au porc grillé et aux légumes marinés B	JUIL.	101
Burritos aux haricots rouges V R	JUIL.	99
Gyros aux boulettes d'agneau et au feta R B	JUIL.	97
Hamburgers à la sauce barbecue R	JUIN	108
Paninis au prosciutto et à la relish d'aubergine	JUIL.	100
Sandwich au poulet BLT R B	JUIL.	102
Sandwichs au poisson et salsa fruitée rôtie S R	MARS	140
Sandwichs western R	MAI	125
Tartines au chou-fleur pané	NOV.	125
Tartines aux asperges et œuf poché V	MAI	128
Tartines chèvre, fraise et edamame R	JUIN	114
Tartines concombre-crevettes R	JUIN	114
Tartines d'œufs brouillés, champignons et roquette R V	MAI	121
Tartines radis-beurre R	JUIN	114

SAUCES ET VINAIGRETTES

Mayo maison au basilic	JUIN	108
Mayonnaise à l'érable	AVRIL	150
Sauce à pizza de base R C	OCT.	115
Sauce au babeurre et à l'aneth R	AVRIL	137
Sauce au fromage	JUIL.	99
Sauce tzatziki aux fines herbes	JUIL.	97
Vinaigrette au sésame R	AVRIL	139
Vinaigrette crémeuse aux herbes	JUIL.	88
Vinaigrette mangue et gingembre	AVRIL	143
Vinaigrette orange et graines de pavot R	AVRIL	141

SOUPES ET POTAGES

Potage à la courge d'hiver	DÉC.	105
Potage crémeux aux patates douces et aux lentilles, garniture maïs et chorizo C	MARS	126
Potage de céleri-rave C	DÉC.	119
Soupe poulet et légumes aux œufs R S	MAI	122
Soupe poulet et lentilles au cari R	SEPT.	91
Soupe ramen	MARS	143

TOUTIÈRES

Mini-tourtières feuilletées	JANV.	72
Mini-tourtières feuilletées canard et pommes	JANV.	73
Mini-tourtières feuilletées poireaux et bacon	JANV.	73 >

MOIS PAGE

VIANDES

AGNEAU

- Boulettes d'agneau à la grecque MARS 132
Côtelettes d'agneau, pesto menthe
et amandes et salade croquante **B R** AOÛT 79

BŒUF

- Biftecks de faux-filet,
sauce verte crémeuse **R B** MAI 129
Bœuf braisé à la chinoise sur nouilles NOV. 115
Mijoté de bœuf à la courge rôtie
et aux pruneaux **C S** DÉC. 120
Petits pains de viande à la sauce barbecue **R** SEPT. 90
Pitas à la mexicaine **R** SEPT. 93

PORC

- Côtelettes de porc à la moutarde
sur couscous israélien **R** JANV. 88
Coupelles de laitue au porc et poivrons **S R** SEPT. 89
Filet de porc façon porchetta NOV. 102
Jambon effiloché à l'ananas et à l'érable **M C** AVRIL 149
Porc, patates douces et pommes rôties
au balsamique **S** MARS 135
Rôti de porc moutarde et ail,
sauce à la rhubarbe **B** JUIL. 110

VOLAILLES

- Bol de vermicelles au poulet thaï
et salade de tomates et mangue SEPT. 82
Escalopes de poulet panées et
salade de chou et pommes **S R** SEPT. 98
Pintade farcie aux champignons DÉC. 106
Poulet et légumes braisés à la bière FÉV. 84
Poulet moutarde et érable,
choux de Bruxelles rôtis **R** MARS 138
Poulet piri-piri **S B** JUIN 124
Ratatouille au poulet, polenta au citron
et au basilic JANV. 90

NOS CRITÈRES SANTÉ: plat principal 10 g m.g. (4 g sat.) ou moins, 750 mg sodium ou moins; entrée, soupe et accompagnement 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins, 500 mg sodium ou moins; dessert 5 g m.g. (2 g sat.) ou moins, 20 g glucides ou moins.

Légende:

- B** Barbecue **C** À congeler **M** Mijoteuse **O** Micro-ondes
S Santé **V** Végé **R** Rapide

> **NOUVEAUTÉ!** Cliquez sur les recettes en orange pour y accéder en ligne. |



Bol de vermicelles au poulet thaï et salade de tomates et mangue (septembre 2015, p. 82)