

L'action santé

Numéro 2

LIVRE DE RECETTES

Temps des fêtes 2016





Le club action santé est très heureux de te présenter son deuxième tome, spécial temps des fêtes!

Comme pour le premier, nous souhaitons t'offrir des recettes qui sont faciles à cuisiner, et surtout, t'aider à bien réussir ton temps des fêtes.

De plus, tu trouveras de bonnes recettes à préparer à l'aide d'une mijoteuse.

On te propose également quelques idées de bons thés à faire pendant les vacances.

En espérant bien te transmettre, une fois de plus, notre passion pour la cuisine.

Et n'oublie pas, régale-toi!

JOYEUSES FÊTES!

PANCAKES - Recette de Cassandra

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine blanche
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- 2 cuillères à thé de sucre
- 1 cuillère à thé de vanille
- 2 œufs
- 1 1/2 tasse de lait

ÉTAPES

- 1) Mélanger la farine et la poudre à pâte dans un grand bol.
- 2) Dans un second bol, mélanger le sucre, la vanille et les œufs au batteur électrique pendant 3 à 5 minutes.
- 3) Ajouter le lait et les ingrédients secs.
- 4) Badigeonner la poêle de beurre lorsqu'elle est chaude et cuire les pancakes.



Crème d'asperges et brie - Recette de Catherine

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 poireau coupé en rondelles
- 1 paquet d'asperges coupées en quatre
- 1 pomme de terre coupée en petits cubes
- 1 tasse de fromage brie sans la croûte
- 1 cuillère à soupe de ciboulette (fraîche ou séchée)
- 1 grosse poignée de persil frais
- 1/4 tasse de crème sans gras
- Sel et poivre au goût

ÉTAPES

- 1) Dans un grand chaudron, porter à ébullition le bouillon, le poireau, les asperges et la pomme de terre. Faire mijoter pendant 15 minutes.
- 2) À quelques minutes de la fin, ajouter le persil et la ciboulette.
- 3) Passer le tout au mélangeur avec le fromage brie.
- 4) Remettre le tout dans le chaudron, ajouter la crème et assaisonner.



Trempeuse chaude aux artichauts à la mijoteuse - Recette de Cassandra

INGRÉDIENTS

- 2 pots d'artichauts dans l'huile
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 500 g de fromage Philadelphia
- 1 tasse de mayonnaise
- 1 1/2 tasse de mozzarella râpée
- Sel et poivre

ÉTAPES

- 1) Hacher les artichauts, les échalotes et l'ail.
- 2) Mélanger tous les ingrédients dans une mijoteuse.
- 3) Cuire à basse température pendant 2 heures.



Soupe minestrone - Recette d'Ariane

INGRÉDIENTS

- 1 poireau
- ½ oignon
- 3 carottes
- 3 branches de céleri
- 2 courgettes
- 3 pommes de terre
- 1 boîte de tomates en dés
- 1 boîte de pâte de tomates
- 1 c. à soupe d'huile
- 8 tasses de bouillon de poulet
- 1 c. thé de romarin
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de basilic
- 1 boîte de petits haricots rouges
- 1 ½ tasse de pâtes à soupe
- ¼ de tasse de fromage râpé (fromage au choix)

Étapes :

- 1) Couper les légumes en dés.
- 2) Dans une casserole, faire chauffer le bouillon avec le romarin, la feuille de laurier et le basilic.
- 3) Dans un poêlon, cuire le poireau, les oignons, les carottes et les céleris avec l'huile pendant environ 2 minutes.
- 4) Ajouter le contenu du poêlon au bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes.
- 5) Incorporer les autres légumes, la pâte de tomates, l'ail et les haricots au bouillon et laisser mijoter 20 minutes.
- 6) Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.
- 7) Servir avec le fromage.



Salade de brocoli - Recette d'Ariane

INGRÉDIENTS

- 8 tasses de brocoli
- ½ tasse d'oignon rouge
- ½ tasse de raisins secs
- ¼ de tasse de graines de citrouille
- ¼ de tasse de bacon émietté
- ½ tasse de yogourt nature
- ½ tasse de sucre
- 2 c. à soupe de vinaigre blanc

ÉTAPES

- 1) Couper le brocoli en cubes et hacher l'oignon.
- 2) Ajouter les oignons, les raisins secs, les graines de citrouille et le bacon émietté.
- 3) Mélanger le yogourt, le sucre et le vinaigre.
- 4) Ajouter la vinaigrette à la salade et laisser reposer environ 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



Filets de porc à la mijoteuse - Recette d'Amélie

INGRÉDIENTS

- 1 filet de porc de grosseur moyen
- 1 conserve de consommé de boeuf
- ½ conserve remplie d'eau
- 1 enveloppe de soupe à l'oignon



ÉTAPES

- 1) Mettre le filet de porc dans la mijoteuse avec la soupe à l'oignon, le consommé et l'eau.
- 2) Couvrir et cuire à basse température pendant environ 8 heures.
- 3) Des légumes peuvent être incorporés avec le repas pour la cuisson.

Tourtière végée au millet - Recette de Catherine

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de millet
- 1 ½ tasse d'eau
- 1 oignon jaune haché finement
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/2 branche de céleri haché finement
- 1 tasse de champignons blancs hachés finement
- 1 pomme de terre râpée
- 4 cuillères à soupe de sauce soya
- 1 cuillère à soupe de moutarde sèche
(ou moutarde ordinaire)
- Sel et poivre
- 2 abaisses de pâte brisée végétale
(maison ou du commerce)
- 1 œuf battu

ÉTAPES

- 1) Rincer le millet et porter le à ébullition avec l'eau pendant 15 minutes à couvert. Ensuite, laisser le reposer hors feu pendant 10 minutes.
- 2) Dans un poêlon, faire cuire l'oignon, l'ail, le céleri et les champignons dans un peu d'huile pendant 10 minutes.
- 3) Ajouter le millet, la sauce soya et la moutarde. Cuire encore 2 minutes, assaisonner et mettre le mélange de millet dans l'abaisse de pâte à tarte.
- 4) Ajouter l'autre abaisse à tarte par-dessus, presser les côtés avec les doigts et faire quelques incisions avec un couteau afin que l'air passe.
- 5) Badigeonner le dessus de la tourtière avec l'œuf battu et enfourner pendant 45 minutes (375 °F) jusqu'à ce que la tourtière soit dorée.



Le sauté du Cégep - Recette de Catherine

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de protéine au choix déjà cuite (tofu, poulet, crevettes, boeuf)
- 1 1/2 tasse de légumes coupés au choix
- 1 tasse de sauce à Pad Thaï du commerce ou recette maison (voir recette plus bas)
- 1 paquet (200g) de nouilles de riz larges pour sauté (cuites)
- Fèves germées au goût
- Arachides concassées (facultatif)



ÉTAPES

- 1) Sauter dans un wok (ou un poêlon) la protéine choisie avec les légumes 3 à 4 minutes à feu vif.
- 2) Ajouter la sauce et les nouilles. Mélanger.
- 3) Ajouter les fèves germées et cuire 30 secondes.
- 4) Servir avec des arachides concassées.

Sauce pad taï du Cégep -

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sauce chili thaï sucrée
- 4 cuillères à soupe de sauce soya réduite en sodium
- 2 cuillères à thé d'ail haché
- Le jus de 2 limes

ÉTAPE

- 1) Porter le tout à ébullition pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaisse.

Chili à la viande à la mijoteuse - Recette d'Ariane

INGRÉDIENTS

- 2 lbs de bœuf ou de porc haché
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de céleri
- 2 oignons
- 4 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à thé d'origan séché
- ½ c. à thé de poivre de Cayenne
- 2 boîtes de tomates en dés en conserve sans leur jus
- 2 boîtes de petits haricots rouges égouttés en conserve
- 2 c. à soupe de cassonade
- 4 clous de girofle entiers
- 1 c. à thé de vinaigre blanc
- ½ c. à thé de poivre
- 1 poivron vert



ÉTAPES

- 1) Hacher les légumes finement.
- 2) Sauter la viande hachée, l'ail, le céleri et les oignons à feu moyen dans un poêlon.
- 3) Une fois que la viande a perdu sa couleur rosée et que les légumes sont tendres, égoutter le tout.
- 4) Ajouter la poudre de chili, l'origan et le poivre de Cayenne et poursuivre la cuisson 1 minute.
- 5) Mettre le contenu du poêlon dans la mijoteuse.
- 6) Ajouter les tomates en dés, les haricots rouges, la cassonade, les clous de girofle, le vinaigre et le poivre et bien mélanger.
- 7) Mettre le couvercle et faire cuire de 6 à 8 heures à basse température ou de 3 à 4 heures à haute température.
- 8) Ajouter les poivrons verts environ 25 minutes avant la fin de la cuisson et remuer avant de remettre le couvercle.

Boeuf à la mijoteuse - Recette d'Amélie

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de bouillon de bœuf ou de consommé de boeuf
- ½ tasse de sauce soya
- ¼ tasse de cassonade
- 1 c. à table d'huile de sésame ou d'olive
- 4 gousses d'ail émincées
- 2 lbs de bœuf (cubes ou steak coupé en lanières)
- 4 c. à table d'eau
- 4 c. à table de fécule de maïs
- 1 couronne de brocoli
- 3 poivrons de couleurs différentes
- 2 oignons



ÉTAPES

- 1) Mettre le bouillon de bœuf (ou consommé), la sauce soya, la cassonade, l'huile et l'ail à l'intérieur de la mijoteuse.
- 2) Ajouter le bœuf et bien mélanger pour couvrir de liquide. Cuire 4 heures à basse température.
- 3) Après 4 heures, ajouter l'eau et la fécule de maïs et terminer avec les légumes en mélangeant doucement.
- 4) Couvrir et poursuivre la cuisson 30 min (les légumes seront fermes).
- 5) Servir avec du riz ou des nouilles aux œufs.

Roulé à la dinde - Recette de Catherine

INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse de dinde cuite coupée en petits cubes
- 1/4 tasse de mayonnaise légère
- 1/4 tasse de yogourt nature
- 1/2 branche de céleri coupé en petits dés
- Persil frais haché au goût
- 1/2 oignon vert haché finement
- Sel et poivre au goût
- 2 tortillas
- Bébés épinards pour garnir



ÉTAPES

- 1) Dans un grand bol, mélanger à la fourchette tous les ingrédients sauf les épinards.
- 2) Couvrir les tortillas de bébés épinards.
- 3) Déposer la garniture de dinde au milieu du tortillas et rouler!

Sandwich au fromage Halloumi - Recette de Catherine

INGRÉDIENTS

- 10 tranches de ½ cm de courgettes
- 7 tranches de fromage Doré-Mi du Québec tranchées minces (environ ½ cm)
- 2 tortillas au pesto
- 1/2 carotte râpée
- De la mâche, de la salade ou des épinards pour garnir
- Mayonnaise (du commerce ou recette maison)



ÉTAPES

- 1) Dans un poêlon à fond ondulé, faire cuire les tranches de courgettes environ 1 minute de chaque côté. Réserver.
- 2) Dans le même poêlon, cuire les tranches de fromage 30 secondes de chaque côté.
- 3) Garnir une tortilla avec les carottes râpée, le mâche, les tranches de courgettes et les tranches de fromage.
- 4) Garnir la deuxième tortilla de mayonnaise. Déposer sur l'autre tortilla et couper en 4 parts.

Stew au poulet à la mijoteuse - Recette d'Amélie

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier non cuit
- 1 petit sac de mini-carottes coupées en petits cubes
- 4 branches de céleri coupées
- 2 oignons hachés finement
- 4 pommes de terre coupées en morceaux
- Sel et poivre au goût
- 2 feuilles de laurier



ÉTAPES

- 1) Faire bouillir dans un chaudron le poulet et les épices jusqu'à ce que le poulet soit cuit (environ 20 à 30 minutes).
- 2) Mettre l'eau de la cuisson du poulet dans une mijoteuse avec les légumes et le poulet désossé.
- 3) Cuire entre 6 h à 8 h à température élevée.

Baluchons à la grecque - Recette de Marjorie

INGRÉDIENTS - Baluchons

- 5 feuilles de pâte philo
- 200 g. de fromage feta
- 1 tasse d'épinards
- 1 à 2 c. à soupe d'huile neutre (pépin de raisin)
- 1 boîte de 398 ml de pois chiches
- 4 cuillères à soupe de beurre fondu
- Jus de citron au goût
- Sel et poivre au goût
- 3 cuillères à soupe d'eau

INGRÉDIENTS - Sauce

- 1 tasse de yogourt nature
- 1 cuillère à thé de miel



ÉTAPES - Garniture

- 1) Dans un robot culinaire, mettre le jus de citron, le fromage feta, les épinards, le sel et le poivre.
- 2) Ajouter les pois chiches 1 cuillère à soupe à la fois jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais.

ÉTAPES - Baluchon :

- 1) Préchauffer le four à 350 °F.
- 2) Enrouler la pâte philo dans un linge humide.
- 3) Appliquer sur une feuille de pâte philo une couche de beurre et ajouter une autre feuille de pâte philo, jusqu'à la 5e.
- 4) Couper la pâte en 2. Mettre la garniture au centre de la pâte philo.
- 5) Former un baluchon en joignant les coins sur le dessus. Tourner légèrement les coins de la pâte.
- 6) Mettre sur une plaque avec du papier parchemin et badigeonner de beurre la pâte.
- 7) Cuire jusqu'à ce que les baluchons soient dorés.

PRÉSENTATION

- 1) Dans une assiette, déposer 1 cuillère à soupe de yogourt nature et ajouter un peu de miel sur ce dernier.
- 2) Déposer les baluchons dans l'assiette.
- 3) Ajouter un filet de miel sur les baluchons et déguster.

Carrés aux barres Mars de ma tante Lise - Recette de Catherine

INGRÉDIENTS

- 4 barres du type *Mars*
- 1/4 tasse de beurre
- 3 tasses de *Rice Krispies*
- 1 sac (270g) de pépites de chocolat
- Bonbons de Noël pour décorer



ÉTAPES

- 1) Faire fondre au bain-marie les barres Mars avec le beurre.
- 2) Ajouter les *Rice Krispies*. Mélanger le tout et verser dans un plat en vitre carré de 8 po par 8 po non graissé et presser doucement le mélange.
- 2) Encore au bain-marie, faire fondre les pépites de chocolat et étendre sur le mélange de Rice Krispies.
- 3) Décorer le dessus avec des bonbons de Noël.
- 4) Laisser reposer quelques heures (une heure au réfrigérateur) jusqu'à ce que le chocolat devienne ferme. Couper en 16 morceaux et servir.

Sucre à la crème pour les becs sucrés -

Réconfort d'hiver

Recette de Pascale

Inspirée de *Ricardo*

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de cassonade
- 1 tasse de crème 35 %
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de beurre non salé
- 28 g de chocolat blanc haché (facultatif)

INGRÉDIENTS

- 1) Tapisser le fond d'un moule carré de 20 cm (8 po) d'une bande de papier parchemin en le laissant dépasser de chaque côté.
- 2) Dans une tasse à mesurer d'une contenance de 8 tasses allant au four à micro-ondes, mélanger le sucre, la cassonade et la crème.
- 3) Cuire au four à micro-ondes 4 minutes. Remuer et poursuivre la cuisson 4 minutes.
- 4) Ajouter la vanille, le beurre et le chocolat blanc, puis fouetter à grande vitesse au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe et perde son lustre, soit environ 2 minutes.
- 5) Répartir dans le moule en l'étalant. Couvrir et réfrigérer environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Démouler et couper en carrés.





Tarte au sucre - Recette d'Amélie

INGRÉDIENTS - Pâte

Inspirée de la recette de pâte à tarte de l'École Hôtelière des Laurentides (2013)

- 1 2/3 tasse de farine blanche
- 1/2 tasse de beurre non salé ou de margarine
- 1/2 tasse d'eau froide
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- 4 c. à thé de lait en poudre

INGRÉDIENTS - Mélange au sucre

- 5 tasses de cassonade
- 1 tasse de lait évaporé (de type « Carnation »)
- Vanille au goût

ÉTAPES - Pâte

- 1) Dans un bol, mettre la farine et le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'il y ait des grumeaux (env. 1/2 cm de grosseur).
- 2) Faire un puit et verser l'eau, le sucre, le sel et le lait en poudre. Mélanger sans trop travailler. Si trop collante, ajouter un peu de farine.
- 3) Emballer dans une pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.
- 4) Préchauffer le four à 350 °F. Abaisser et mettre dans un moule à tarte. Ajouter le mélange au sucre (voir ci-bas).

ÉTAPES - Mélange au sucre

- 1) Mélanger tous les ingrédients ensemble. Le mélange doit être épais mais pas trop.
- 2) Mettre dans la pâte et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite, environ 30 min.

Trucs : pour éviter les dégats, mettre la tarte sur une plaque à biscuits.

Bûche de Noël aux framboises, pistaches et mascarpone - Recette de Catherine

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125g de sucre (environ $\frac{3}{4}$ tasse)
- 125g de farine (environ 1 tasse)
- Un pot de 275g de mascarpone
- 50g de sucre à glacer (environ 1 tasse)
- 250g de framboises (environ 1 $\frac{1}{2}$ tasse)
- 50g de pistaches concassées (environ $\frac{3}{4}$ tasse)

ÉTAPES

- 1) Préchauffer le four à 400 °F et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
- 2) Séparer les jaunes d'œufs des blancs.
- 3) Monter en neige les blancs d'œufs avec le sucre vanillé jusqu'à l'obtention de pics mous. Réserver.
- 4) Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à homogénéité. Ajouter ensuite la farine, puis le blanc d'œufs en neige.
- 5) Verser la pâte sur la plaque à biscuits et étaler avec une spatule. Cuire le gâteau 10 minutes.
- 6) À la sortie du four, renverser le gâteau sur un linge à vaisselle propre et humide et le rouler. Réserver.
- 7) Fouetter le mascarpone avec le sucre à glacer jusqu'à homogénéité. Dérouler le gâteau et étendre le mascarpone avec une spatule.
- 8) Mélanger les pistaches avec une cuillère à soupe de sucre à glacer et étendre par-dessus le mascarpone.
- 9) Répartir les framboises par-dessus les pistaches et rouler la bûche en serrant bien.
- 10) Envelopper la bûche dans une pellicule de plastique et réfrigérer environ 2 heures.
- 11) Lors du service, saupoudrer la bûche de sucre à glacer et de bonbons de Noël.

DESSERTS



Pouding au riz à la mijoteuse - Recette de Cassandra

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz
- 4 tasses de lait
- 1 tasse de crème 35%
- ½ tasse de sucre blanc ou de cassonade
- 2 cuillères à thé d'extrait de vanille

ÉTAPES

- 1) Mélanger tous les ingrédients dans la mijoteuse.
- 2) Cuire à température élevée pendant 2 heures.
- 3) Avant de servir, vous pouvez ajouter du sirop d'érable, de la cannelle ou autre selon vos goûts.
- 4) Servir froid ou chaud.

Pour une texture plus onctueuse :

- 1) Prendre 2 œufs et séparer les jaunes des blancs.
- 2) Prendre quelques cuillerées de pouding au riz dans un petit bol et les mélanger avec les jaunes d'œufs.
- 3) Les incorporer ensuite au reste du pouding.
- 4) Monter en neige les blancs d'œufs.
- 5) Les incorporer au reste du pouding.



Boules de brownies sans cuisson - Recette d'Ariane

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de dattes séchées et dénoyautées
- 1 tasse d'eau
- 200g de chocolat noir
- 1 tasse de poudre d'amande
- 1/2 tasse de noix de coco déshydratée



ÉTAPES

- 1) Hacher grossièrement les dattes.
- 2) Mélanger les dattes et l'eau dans une casserole.
- 3) Porter à ébullition et cuire pendant environ 5 minutes pour faire évaporer l'eau.
- 4) Retirer la casserole du feu et écraser les dattes afin d'obtenir une texture crémeuse.
- 5) Ajouter le chocolat et mélanger pour le faire fondre.
- 6) Incorporer la poudre d'amande et la noix de coco au mélange.
- 7) Former des boules (grosseur d'une balle de ping-pong) à partir du mélange et garder le tout au réfrigérateur.

Muffins aux framboises et au citron - Recette d'Ariane

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine de blé
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ de tasse de beurre
- ½ tasse de cassonade
- 2 œufs
- 1 tasse de yogourt nature
- 1 ½ tasse de framboises fraîches ou congelées
- 2 c. à soupe de zeste de citron



ÉTAPES

- 1) Préchauffer le four à 400 °F.
- 2) Huiler le moule à muffins.
- 3) Dans un bol, mélanger la farine de blé, la farine d'avoine et la poudre à pâte.
- 4) Dans un autre bol, mélanger le beurre, la cassonade et les œufs jusqu'à ce que le mélange devienne homogène, puis ajouter le yogourt.
- 5) Incorporer les ingrédients secs au mélange liquide, puis les framboises et le zeste de citron.
- 6) Verser le tout dans les moules à muffins.
- 7) Cuire environ 20 minutes.

Pouding aux fruits exotiques - Recette de Mélanie



INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de lait de soya à la vanille
- 1/2 tasse de yogourt grec à la vanille
- 1 tasse de mangues congelées
- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 2 kiwis

ÉTAPES

- 1) Insérer tous les ingrédients (sauf les kiwis) dans un robot-mélangeur et broyer jusqu'à ce que la texture devienne lisse.
- 2) Mettre le mélange dans un bol (ou des pots Mason) et laisser reposer au frigérateur au moins 4 heures.
- 3) Servir avec des kiwis coupés en tranches.

Caramel de maman - Recette de Catherine

INGRÉDIENTS

- ½ livre de beurre
- 2 tasses de cassonade pâle
- 2 tasses de sirop de maïs transparent
- 1 cuillère à thé de vanille
- 1 boîte de lait condensé (style «Eagle Brand»)



ÉTAPES

- 1) Dans une grande casserole, faire fondre le beurre avec le sirop de maïs et la cassonade en mélangeant avec une cuillère de bois.
- 2) Lorsque les premiers bouillons apparaissent, il faut arrêter de mélanger et compter top chrono 1 minute 30 secondes.
- 3) Retirer du feu et ajouter la vanille et le lait condensé en mélangeant de nouveau avec la cuillère de bois.
- 4) Verser dans des pots en vitre et attendre que le caramel refroidisse à la température ambiante avant de déguster.

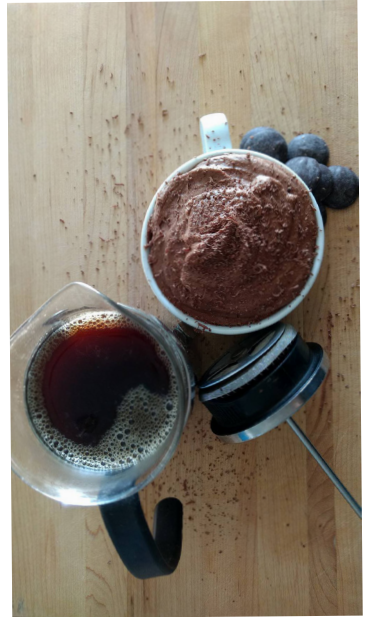
Mousse chocolat moka - Recette de Marjorie

INGRÉDIENTS

- 1/3 de tasse de pastilles de chocolat noir
- 1 ½ c. à thé de café instantané corsé
- 1/4 de tasse de sucre à glacer
- 1 1/4 tasse de crème 35%
- 3 c. à thé de beurre
- 2 jaunes d'œufs

ÉTAPES

- 1) Fouetter la crème 35% avec un batteur électrique jusqu'à ce que la crème forme des pics mous. Ajouter le sucre à glacer et fouetter jusqu'à avoir des pics fermes.
- 2) Batta les jaunes d'œuf avec le batteur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne léger, puis les incorporer doucement à la crème fouettée.
- 3) Faire fondre dans un bol les pastilles de chocolat avec le beurre et le café instantané par tranches de 1 minute (remuer entre chaque minute).
- 4) Une fois le chocolat devenu tiède, mettre ce dernier dans le bol qui a servi à fouetter les jaunes d'œufs.
- 5) Incorporer une petite quantité du mélange de crème fouettée et de jaunes d'œufs au chocolat fondu.
- 6) Mélanger doucement jusqu'à ce que le tout devienne homogène.
- 7) Répéter l'opération jusqu'à ce que le mélange de crème soit tout incorporé au mélange de chocolat.
- 8) Réfrigérer 30 minutes avant de servir.



Chocolat chaud maison - Recette de Mélanie



INGRÉDIENTS

- 3/4 de tasse de lait de soya à la vanille
- 4 carrés d'une barre de chocolat Lindt
- 2 gouttes d'extrait de vanille
- 1 cuillère à thé de miel
- Quelques morceaux de guimauve

ÉTAPES

- 1) Verser le lait dans une tasse puis le chauffer au four à micro-ondes environ 2 minutes.
- 2) Ajouter le chocolat, l'extrait de vanille et le miel.
- 3) Laisser reposer le mélange pendant quelques secondes puis remuer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 4) Rajouter les guimauves et déguster.

Le thé des fêtes - Recette de Marjorie

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de thé noir, thé Earl Grey, thé blanc ou thé vert
- 1 à 2 c. à soupe de canneberges séchées
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- Une pincée de muscade râpée fraîche ou moulue
- Sucre roux (au goût)



ÉTAPES

- 1) Mettre le thé choisi dans un bol avec les canneberges séchées, la cannelle moulue, la muscade et le sucre roux. Mélanger.
- 2) Transvider le contenu du bol dans un pot hermétique.
- 3) Dans un pot Mason, verser 2 tasses d'eau chaude.
- 4) Insérer 2 cuillères à soupe du mélange à thé et laisser reposer entre 5 et 7 minutes.
- 5) Pour avoir un goût plus sucré, ajouter du miel. Sinon, déguster.

Le thé tropical - Recette de Marjorie



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de thé noir, thé Earl Grey, thé blanc ou thé vert
- 2 cuillères à soupe de mangues séchées coupées en petits dés
- 2 cuillères à soupe de pêches séchées coupées en petits dés
- Quelques goûtes d'essence d'ananas

ÉTAPES

- 1) Mettre le thé choisi dans un bol avec les mangues et pêches séchées coupées en petits cubes. Mélanger.
- 2) Ajouter l'essence d'ananas en continuant de mélanger.
- 3) Transvider le contenu du bol dans un contenant ou un pot hermétique.
- 4) Dans un pot Mason, verser 2 tasses d'eau chaude.
- 5) Insérer 2 cuillères à soupe du mélange à thé et laisser reposer entre 5 à 7 minutes .

Le réconfortant - Recette de Marjorie

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de thé noir, thé Earl Grey, thé blanc ou thé vert
- 2 cuillères à soupe de noix de Grenoble hachées
- 2 cuillères à soupe de pacanes hachées
- 2 cuillères à soupe de flocons d'érable



ÉTAPES

- 1) Mettre le thé choisi dans un bol avec les noix hachées, les pacanes ainsi que les flocons d'érable. Mélanger.
- 2) Transvider le contenu dans un pot hermétique.
- 3) Dans un pot Mason, verser 2 tasses d'eau chaude.
- 4) Insérer 2 cuillères à soupe du mélange à thé et laisser reposer entre 5 à 7 minutes. Déguster.

REMERCIEMENTS

Le club action santé tient à remercier tous ceux et celles qui ont collaboré de près ou de loin au projet du livre de recettes, *l'action santé*.

Au Service de l'animation culturelle pour
l'encadrement du projet,
à la Fondation du Cégep de Saint-Jérôme
pour sa contribution financière
et à l'Association générale
étudiante du Cégep de Saint-Jérôme
pour sa subvention.



A G E S

FONDATION

CÉGEP DE SAINT-JÉRÔME

