

Atelier de cuisine thématique

Sans cuisson

LA BOUFFE DU CARREFOUR



Parfait au yogourt (1 portion)

Ingrédients :

- ½ t. fruits frais au choix (fraises, framboises, bleuets, bananes, mangues, etc.), ou fruits surgelés et décongelés
- 1 t. de yogourt nature ou aux fruits
- 2 c. à s. de sirop d'érable ou de miel
- ½ t. de céréales au choix (All Bran, Corn Flakes, granola, etc.)

Préparation :

1. Dans un verre transparent ou dans un pot Mason, placer la moitié du yogourt. Ensuite, placer la moitié des céréales, puis la moitié des fruits, et enfin la moitié du sirop d'érable.
2. Répéter l'opération (yogourt, céréales, fruits), en gardant 1 c. à s. de chaque.
3. Déposer le reste du yogourt, le reste des céréales et le reste des fruits sur le dessus du parfait (pour faire ça plus *cute*), et y verser le reste du sirop d'érable.
4. Manger le plus rapidement possible pour ne pas faire ramollir les céréales.



Rouleaux de printemps (8 rouleaux)

Ingrédients :

- 80 g (3 oz) de vermicelles de riz secs (l'équivalent de 2 tasses, cuits)
- 16 feuilles de riz de 23 cm (9 po) de diamètre
- 8 grosses feuilles de laitue iceberg
- 1 t. de germes de haricots (fèves germées)
- 1 petit concombre, épépiné, coupé en julienne
- 1 carotte, coupée en julienne
- Autres légumes et/ou fruits, au goût : mangue en julienne, oignon vert émincé, pois sucrés en lanières, poivron en lanières, radis en tranches, fraises en tranches, avocat en julienne, etc.
- 16 grosses crevettes cuites, décortiquées et coupées en deux à l'horizontale,
- ½ t. de feuilles de menthe fraîche



Préparation :

1. Dans un bol, couvrir les vermicelles d'eau bouillante salée et laisser reposer 5 minutes. Égoutter et réserver.
2. Dans un grand bol d'eau très chaude, tremper deux galettes de riz à la fois jusqu'à ce que les 2 côtés soient mouillés, soit environ 15 à 20 secondes. Les retirer de l'eau, bien les égoutter et les déposer sur un linge sec. Éponger.
3. Sur un plan de travail, superposer deux galettes humides. Disposer 1/4 t. de vermicelles et quelques fèves germeés à une extrémité. Rabattre les côtés vers le centre. Rouler fermement. Ajouter légumes et fruits au choix, toujours en roulant fermement pour bien emprisonner la garniture. Disposer 2 moitiés de crevette pour couvrir la longueur du rouleau et continuer de rouler. Ajouter quelques feuilles de menthe et compléter l'opération en repliant les rebords.
4. Couvrir les rouleaux d'un linge humide et procéder avec le reste des ingrédients. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Accompagner de sauce aux arachides.

Sauce aux arachides (environ 1 tasse)

Ingrédients :

- 3/4 t. d'eau
- 1/2 t. de beurre d'arachide croquant (ou crémeux)
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de sauce soya, environ
- 1 c. à t. d'huile de sésame grillé
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter doucement de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer. Réserver.



Bruschettas (environ 24 unités)

Ingrédients :

- ½ pain baguette, coupé en fines tranches
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 3 tomates (italiennes)
- 1 échalote française, hachée finement (ou 2 oignons verts)
- ½ t. de basilic frais, ciselé
- 2 c. à t. de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- ¼ t. d'olives noires kalamata dans l'huile, égouttées, dénoyautées et hachées finement
- Sel et poivre



Préparation :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Déposer les tranches de pain sur une grande plaque de cuisson. Badigeonner avec 2 c. à s. d'huile. Les cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement grillés. Laisser refroidir sur la plaque.
3. Couper les tomates en quatre. Avec les pouces, retirer le jus et les graines des tomates puis couper la chair en petits dés.
4. Dans un bol, mélanger les tomates, l'échalote, le basilic, le vinaigre, l'ail et le reste de l'huile. Saler et poivrer. Déposer la garniture aux tomates sur les croûtons.

Note : Pour une version plus décadente et avec cuisson, ajouter 1/3 t. de mayonnaise et 1/3 t. de fromage mozzarella au mélange de tomate. Après avoir déposé la garniture sur les croûtons, remettre la plaque de cuisson au four pour 10 minutes, et finir avec le *broil*.

Club sandwich réinventé (4 portions)

Ingrédients :

Mayonnaise aux olives

- ¼ t. d'olives noires kalamata dans l'huile, égouttées, dénoyautées et hachées finement
- ½ t. de mayonnaise
- ½ gousse d'ail, hachée finement
- Sel et poivre

Sandwich

- 12 tranches fines de pancetta (ou 12 tranches de bacon)
- 6 pains plats à sandwich de style berbère, ouverts en deux
- 16 fines tranches de dinde cuite
- 8 tranches de tomate (italiennes)
- 4 feuilles de laitue frisée
- 1 avocat, en tranches (facultatif)



Préparation :

Mayonnaise aux olives

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

Sandwich

2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 400 °F. Tapisser une plaque de papier parchemin.
3. Étaler les tranches de pancetta (bacon) sur la plaque. Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Réserver.
4. Tartiner l'intérieur des tranches de pain de mayonnaise aux olives. Répartir la dinde et les tomates sur quatre tranches de pain. Couvrir d'une deuxième tranche de pain. Garnir de laitue, d'avocat et de pancetta (bacon). Refermer avec le pain restant. Y insérer quatre cure-dents et couper en quatre.

Gâteau « frigidaire » zébré (environ 4 portions)

Ingrédients :

- 2 paquets de biscuits-gaufrettes au chocolat de M. Christie
- 1 carton de 500 ml de crème 35% à fouetter
- 2 c. à s. d'extrait de vanille
- 1/3 t. de sucre



Préparation :

1. Dans un grand bol, au batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle ait un peu épaissie. Ajouter le sucre et la vanille, puis fouetter jusqu'à ce qu'elle soit assez épaisse pour qu'elle tienne sur une cuillère.
2. Dans un plat de service, alterner, à la verticale, les biscuits et la crème fouettée (1 biscuit, 1 c. à s. de crème, 1 biscuit, 1 c. à s. de crème, etc.). Faire environ 4 à 5 rangées de biscuits et de crème. Lorsque le tout forme un rectangle, couvrir entièrement du reste de la crème fouettée.
3. Mettre au frigo pour au moins 4 heures, puis couper pour former des « rayures ». Servir avec des fruits et/ou des copeaux de chocolat, si désiré.

