

ATELIER DE CUISINE THEMATIQUE

A CONGELER FACILEMENT

LA BOUFFE DU CARREFOUR



Boulettes de viande et ses trois sauces

(4 portions)

Ingrédients :

- 3 tranches de pain blanc, coupées en cubes
- ½ t. de lait
- 2/3 lb de bœuf haché mi-maigre
- 2/3 lb de porc haché
- 1 œuf
- 1 oignon, haché finement



Préparation :

1. Dans un bol, mélanger les cubes de pain avec le lait. Laisser imbiber 5 minutes.
2. Ajouter le bœuf haché et le porc haché, l'œuf et l'oignon dans le bol. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
3. Façonner 24 boulettes en utilisant environ 3 c. à s. de préparation pour chacune d'elles.
4. Dans une poêle antiadhésive, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les boulettes de 10 à 12 minutes en remuant, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et laisser tiédir.
5. (Transférer les boulettes dans un contenant ou un sac hermétique et congeler.)



Sauce suédoise

- 3 c. à s. de beurre
 - 1 ½ t. de bouillon de bœuf
 - 3 c. à s. de sauce soya
 - ½ t. de crème 15%
 - 3 c. à s. de farine
 - 2 c. à s. de moutarde de Dijon
 - 2 c. à s. d'origan séché
 - Sel et poivre
1. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole. Saupoudrer de farine et cuire 30 secondes en remuant.
 2. Ajouter le bouillon, la sauce soya et la moutarde de Dijon. Porter à ébullition.
 3. Ajouter la crème. Saler, poivrer et remuer. Ajouter les boulettes et laisser mijoter de 6 à 8 minutes. Parsemer d'origan.

Sauce aux tomates

- 1 oignon, haché finement
 - 1 c. à s. d'ail, haché finement
 - 2 ½ t. de sauce tomate
 - ½ t. de copeaux de parmesan
 - 1 c. à s. chaque : origan, basilic, thym, romarin, sel, poivre
1. Chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une casserole. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.
 2. Ajouter la sauce tomate et porter à ébullition. Ajouter les épices. Laisser mijoter de 10 à 12 minutes en remuant fréquemment.
 3. Ajouter les boulettes et prolonger la cuisson 5 minutes. Servir avec le parmesan.

Sauce à la coréenne

- 3 c. à s. de miel
 - 3 c. à s. de sauce hoisin
 - ¼ t. de sauce soya
 - 2 t. de mélange de légumes pour salade de chou
 - 3 c. à s. de vinaigre de riz
 - ½ c. à t. de sriracha
1. Dans une poêle, porter à ébullition tous les ingrédients.
 2. Ajouter les boulettes et couvrir. Laisser mijoter de 5 à 8 minutes à feu doux.
 3. Ajouter le mélange de légumes et remuer. Couvrir et cuire 3 à 4 minutes.

Pizza au poulet teriyaki (4 portions)

Ingrédients :

- ¾ t. de sauce soya
- ¼ t. de cassonade
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 4 poitrines de poulet désossées sans peau
- 1 c. à s. de gingembre, haché finement
- 1 c. à s. d'ail, haché finement
- 1 grosse boule de pâte à pizza, séparée en deux
- ¼ t. de sauce teriyaki épaisse
- 1 poivron vert, émincé
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 2 t. de fromage mozzarella, râpé



Préparation :

1. Dans un bol, mélanger la sauce soya avec la cassonade, le vinaigre de riz et l'ail. Poivrer.
2. Couper les poitrines de poulet en morceaux.
3. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les morceaux de poulet 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4. Ajouter le gingembre et la sauce. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux 5 minutes.
5. (Retirer du feu et laisser tiédir, puis refroidir au frigo. Déposer dans un contenant hermétique et placer au congélateur.)
6. (La veille du repas, faire décongeler le poulet au frigo.)
7. Préchauffer le four à 400 F.
8. Sur une surface farinée, étirer chacune des boules de pâte en un cercle de 8 po.
9. Déposer les pâtes sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner de sauce teriyaki en prenant soin de laisser un pourtour libre de ½ po.
10. Garnir les pâtes de poulet teriyaki, de poivron, d'oignon et de mozzarella. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

Saumon à la fajitas

(4 portions)

Ingrédients :

- 1 sachet de 35 g d'assaisonnement à fajitas
- 2 c. à s. de jus de lime
- 3 demi-poivrons de couleurs variées, émincés
- 2 petits oignons rouges, émincés
- 1 ½ lb de filet de saumon, sans la peau et coupé en cubes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 8 petites tortillas
- 1/3 t. de crème sure
- ¼ t. de mayonnaise
- 2 c. à s. de ketchup
- 2 gouttes de sriracha



Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec l'assaisonnement à fajitas et le jus de lime.
3. Transvider la marinade dans un grand sac hermétique. Ajouter les poivrons, les oignons et les cubes de saumon. Fermer le sac et secouer afin d'enrober les ingrédients d'assaisonnements. Retirer l'air du sac et sceller.
4. (Déposer le sac à plat au congélateur. La veille du repas, laisser décongeler le sac au frigo.)
5. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la préparation. Cuire au four de 20 à 25 minutes.
6. Dans un petit bol, mélanger la crème sure, la mayonnaise, le ketchup et la sriracha. Servir avec le mélange de saumon et les tortillas.

Gyros au porc (4 portions)

Ingrédients :

- 2 c. à s. d'origan frais haché
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'ail haché
- 1 filet de porc d'1 lb, coupé en petits cubes
- 4 pains pitas grecs
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ½ oignon rouge, émincé
- 8 feuilles de laitue verte
- 2 tomates, coupées en dés
- Environ 4 bâtons à brochettes
- ½ concombre pelé, épépiné et râpé
- 1 c. à s. de gros sel
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 t. de yogourt grec nature
- 1 c. à s. d'huile d'olive



Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Dans un bol, fouetter l'huile avec l'origan, le jus de citron et l'ail. Saler et poivrer.
3. Transvider la marinade dans un grand sac hermétique. Ajouter les cubes de porc. Fermer le sac et secouer afin d'enrober les cubes de marinade. Retirer l'ail du sac et sceller.
4. (Déposer le sac à plat au congélateur. La veille du repas, laisser décongeler le sac au frigo.)
5. Dans une passoire, mélanger le concombre et le sel. Laisser 30 minutes, puis essorer avec du papier absorbant. Mettre dans un petit bol et ajouter l'ail, le yogourt et l'huile d'olive. Mettre un peu de sel puis remuer.
6. Égoutter les cubes et jeter la marinade. Piquer les cubes de porc sur les brochettes.
7. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les brochettes. Cuire au four de 10 à 12 minutes, en retournant les brochettes à mi-cuisson. Garnir les pitas de brochettes de porc, d'oignon rouge, de laitue, de tomates et de tzatziki. Retirer des brochettes, puis rouler les pitas.