

# RECUEIL DE RECETTES 2022-2023

CRÊPES FINES À DÉJEUNER

SOUPE À L'OIGNON GRATINÉ

CROQUE MONSIEUR

MINI-QUICHES JAMBON ET FROMAGE À LA MANIÈRE D'UN MUFFIN

MUFFINS AU BAIES

SALADE NIÇOISE

# CRÊPES FINES À DÉJEUNER

## INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine tout usage  
2 c. à soupe de sucre  
1 pincée de sel  
2 œufs  
1 ½ tasse de lait  
½ c. à thé d'extrait de vanille  
1 c. à soupe de beurre salé fondu  
Beurre ramolli pour la cuisson

## PRÉPARATION:

Dans un bol, mélanger la farine, le sucre et le sel.

Ajouter les œufs, ½ tasse de lait et la vanille puis bien mélanger au fouet jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.

Ajouter le reste du lait graduellement en remuant.

Incorporer de beurre fondu.

Chauffer une poêle antiadhésive d'environ 23 cm de diamètre à feu moyen

Lorsque la poêle est chaude, badigeonner de beurre.

Pour chaque crêpe, verser environ 3 c. à soupe de pâte au centre de la poêle.

En faisant pivoter la poêle, tenter de répandre la pâte également pour recouvrir tout le fond.

Lorsque le rebord se décolle facilement et comment à dorer, c'est le temps de retourner la crêpe à l'aide d'une spatule.

Poursuivre la cuisson 10 secondes puis retirer de la poêle.

Placer les crêpes cuites dans une assiette au fur et à mesure.

Couvrir de papier d'aluminium pour éviter qu'elles sèchent.

Garder au chaud.

Délicieux avec du sirop d'érable.

# SOUPE À L'OIGNON GRATINÉ

## INGRÉDIENTS:

2 c. à soupe de beurre  
3 oignons moyens tranchés finement  
3 gousses d'ail émincées  
1 litre de bouillon de bœuf ou végétarien  
½ baguette coupée en 8 tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur  
½ tasse de fromage mozzarella, emmenthal ou gruyère râpé  
1 c. à thé de sucre granulé  
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge  
1 c. à thé de thym frais, haché finement

## PRÉPARATION:

Dans une grande casserole, fondre le beurre à feu moyen-élevé.  
Ajouter les oignons et faire cuire 10 minutes en remuant souvent.  
Ajouter le sucre et poursuivre la cuisson 5 minutes.  
Ajouter l'ail et cuire 1 minute de plus.  
Ajouter le vinaigre de vin rouge et déglacer en raclant les morceaux d'oignons ou d'ail au fond de la casserole.  
Ajouter le bouillon et porter à ébullition.  
Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter doucement pendant 10 minutes.  
Préchauffer le haut du four (la fonction grill) et recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.  
Mettre les tranches de baguette sur la plaque.  
Garnir chaque tranche d'environ 1 à 2 c. à soupe de fromage.  
Au moment de servir la soupe, faire griller les tranches de baguette pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.  
Servir la soupe dans des bols et y déposer 2 tranches de baguette dans chaque bol.  
Garnir de thym frais haché si désiré.

# CROQUE MONSIEUR ET SAUCE BÉCHAMEL

## INGRÉDIENTS:

### Sauce béchamel:

2 c. à soupe de beurre

1 tasse de lait

2 c. à soupe de farine

Sel et poivre

### Croque monsieur:

2 tranches de pain

2 tranches de jambon

2 c. à soupe de sauce béchamel

2 tranches de fromage gruyère ou mozzarella

## PRÉPARATION:

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.

Ajouter la farine et cuire en remuant 1 minute à l'aide d'un fouet.

Verser le lait et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Saler et poivrer au goût.

Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 200 C (400 F).

Sur une plaque à biscuits, déposer les tranches de pain côte à côte.

Tartinier de sauce béchamel.

Déposer les tranches de jambon puis le fromage.

Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

# MINI-QUICHES JAMBON FROMAGE À LA MANIÈRE D'UN MUFFIN

## INGRÉDIENTS:

4 œufs  
1 tasse de fromage cheddar râpé  
½ tasse de fromage cottage  
1 tasse de jambon fumé grossièrement haché  
1 c. à thé de sirop d'érable  
½ tasse de farine  
1 c. à thé de poudre à pâte  
Sel et poivre

## PRÉPARATION:

Préchauffer à 180 C (350 F).

Déposer 8 caissettes en papier dans le moule à muffins.

Dans un grand bol, battre légèrement les œufs.

Ajouter la moitié du fromage râpé, donc ½ tasse, puis tous les autres ingrédients.

Verser environ ¼ tasse de mélange dans chaque caissette puis déposer un peu de fromage râpé restant sur chaque quiche.

Mettre au four pendant 20 à 25 minutes puis laisser reposer quelques minutes avant de déguster.

# MUFFINS AUX BAIES

## INGRÉDIENTS:

1 tasse et  $\frac{3}{4}$  de farine  
1 et  $\frac{1}{2}$  c. à thé de poudre à pâte  
 $\frac{1}{2}$  c. thé de sel  
 $\frac{1}{3}$  tasse d'huile végétale  
 $\frac{3}{4}$  tasse de sucre  
1 œuf  
 $\frac{3}{4}$  tasse de lait  
1 c. à thé d'extrait de vanille  
1 tasse et  $\frac{1}{2}$  de fruits congelés

## PRÉPARATION:

Préchauffer à 180 C (350 F).

Graisser ou déposer 12 caissettes de papier dans les moules à muffin.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le poudre à pâte et le sel.

Dans un autre bol, mélanger l'huile, le sucre, le lait, l'œuf et la vanille.

Combiner les deux bols ensemble et mélanger vigoureusement jusqu'à ce que ça soit homogène.

Ajouter les fruits congelés

Verser dans des moules à muffin au  $\frac{3}{4}$ .

Faire cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que vous insériez un cure-dent à l'intérieur du muffin et qu'il en ressorte sec.

# SALADE NIÇOISE

## INGRÉDIENTS:

225 g de haricots verts  
450 g de pommes de terre grelots coupées en deux  
1 tête de laitue au choix lavée et coupée en petits morceaux  
Une poignée de tomates cerises coupées en deux  
Une poignée d'olive au choix  
225 g ou une demie boîte de conserve de thon  
1 œuf cuit dur coupé en rondelle ou en quatre

## Vinaigrette:

1 c. à table de moutarde de Dijon  
4 c. à table de jus de citron  
1 tasse d'huile d'olive  
Sel et poivre

## PRÉPARATION:

Apporter dans un chaudron 3 litres d'eau et dans une autre chaudron 1 litre d'eau.  
Pendant que l'eau bout, mettre dans un mélangeur régulier ou à main tous les ingrédients de la vinaigrette.  
Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène et onctueux.  
Mettre les haricots verts dans le 3 litres d'eau bouillante pendant 3 minutes.  
Mettre l'œuf dans le litre d'eau bouillante pendant 12 minutes.  
Après 3 minutes, retirer les haricots verts de l'eau bouillante et les mettre dans une bol d'eau froide.  
Mettre les pommes de terre dans le 3 litres d'eau encore bouillante pour 20 minutes.

Mettre la laitue dans une assiette de service.  
Ajouter les tomates, les olives, les haricots verts, les pommes de terre cuites et refroidies et l'œuf cuit dur écaillé et coupé en rondelle ou en quatre.  
Ajouter la vinaigrette juste avant de servir.