

Exemple de recettes menu pour la famille

L'échantillon de plan de repas de famille est un régime alimentaire sain pour toute la famille. Les portions ne sont pas incluses, de sorte que les quantités de repas, de collations et de boissons peuvent être ajustées pour chaque famille unique.

Dimanche

Pouding au pain à la rhubarbe et à l'abricot

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 45 à 50 minutes

Portions: 8

Une peu de confiture d'abricot donne une touche sucrée au goût acidulé de la rhubarbe. Pour d'autres variations, essayez de la confiture de fraises, de cerises ou de bleuets. Arrosez avec la crème anglaise du Devon pour une finition lisse et onctueuse.

Ingrédients

| | | |
|--|--------|--------------|
| Rhubarbe des serres de l'Ontario coupée en morceaux (1/2 pouce/1 cm) | 750 mL | 3 tasses |
| Confiture d'abricot | 175 mL | 3/4 tasse |
| Oeufs | 3 | 3 |
| Sucre granulé | 150 mL | 2/3 tasse |
| Lait 2 % | 500 mL | 2 tasses |
| Vanille | 5 mL | 1 c. à thé |
| Cubes de pain français ou italien de la veille (3/4 de pouce/2 cm) | 1.25 L | 5 tasses |
| Amandes effilées | 50 mL | 1/4 tasse |
| Garniture: | | |
| 1 boîte de crème anglaise du Devon, au choix | 398 mL | 14 oz |
| Lait 2 % | 45 mL | 3 c. à soupe |

Préparation

1. Dans un bol, mélangez la rhubarbe et la confiture; mettre de côté. Dans un grand bol, fouettez les œufs avec le sucre; ajoutez-les dans le lait et la vanille et fouettez.
2. Ajoutez les cubes de pain et remuez. Ajoutez la rhubarbe et remuez. Versez le mélange dans un moule carré de 9 pouces ou 23 cm graissé légèrement. Parsemez d'amandes.
3. Placez le moule dans un moule légèrement plus grand; versez de l'eau bouillante dans le plus grand moule jusqu'au deux tiers du plus petit moule. Faites cuire au four à 350 °F (180 °C) de 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit gonflé et doré.

4. Garniture: dans un petit bol, mélangez la crème anglaise et le lait. Versez environ 3 c. à soupe (45 mL) sur chaque portion. Servez chaud ou froid.

Remarque: les cubes de pain devraient être légèrement séchés. Étendez-les en une seule couche sur une feuille de cuisson pour les sécher légèrement.

© – Source: Ontario, terre nourricière, 2009.

Mercredi

Soupe Minestrone

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 Minutes

Portions: 4

Cette soupe est idéale pour terminer la semaine, quand il vous reste plein de légumes à utiliser. N'importe quel légume frais de saison peut servir dans cette recette. Cette soupe se congèle bien et donne d'excellents restes pour les lunches. Servir sur un petit pain croûté de grains entiers.

Ingrédients

| | | |
|-------------------------------------|--------|--------------|
| Huile d'olive | 15 mL | 1 c. à soupe |
| Oignon, en dés | 250 mL | 1 tasse |
| Carotte, en dés | 250 mL | 1 tasse |
| Céleri, en dés | 250 mL | 1 tasse |
| Gousses d'ail, hachées | 2 | 2 |
| Persil frais, haché | 125 mL | 1/2 tasse |
| Bouillon de poulet faible en sodium | 1 L | 4 tasses |
| Eau | 500 mL | 2 tasses |
| Haricots blancs, égouttés et rincés | 540 mL | 19 oz |
| Pomme de terre, pelée et en dés | 250 mL | 1 tasse |
| Courgette, en des | 250 mL | 1 tasse |
| Chou Savoy, râpé | 250 mL | 1 tasse |
| Tomates prunes fraîches, en dés | 500 mL | 2 tasses |
| Feuille de laurier | 1 | 1 |
| Basilic séché | 5 mL | 1 c. à thé |
| Origan séché | 5 mL | 1 c. à thé |
| Thym séché | 5 mL | 1 c. à thé |
| Poivre au goût | | |

Préparation

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans un grand faitout. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri et faire sauter sans brunir pendant 10 minutes environ.
2. Ajouter le reste des ingrédients sauf le fromage, et mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.
3. Verser dans des bols et couvrir de fromage parmesan (si désiré).

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2008.

Jeudi

Croustilles de tortillas et guacamole allégé

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 10-15 minutes par fournée de croustilles

Portions: 10

Cette recette a gagné la faveur de notre groupe de dégustation, sans compter que les croustilles et le guacamole sont moins riches en matières grasses que ceux qu'on trouve sur le marché. De plus, les enfants en raffolent.

Conseils: Les croustilles de tortilla peuvent être conservées jusqu'à deux semaines dans un sac de plastique hermétique à la température de la pièce. De plus, les tortillas cuites sont une solution de remplacement peu dispendieuse aux craquelins du commerce.

Ingrédients

| | | |
|--|------------------------|--------------------------|
| Avocats mûrs, pelés et écrasés | 2 | 2 |
| Tomate hachée (facultatif) | 1 | 1 |
| Gousse d'ail hachée finement | 1 clove or 2 mL powder | 1 gousse ou 1/2 c. à thé |
| Yogourt nature sans gras | 125 mL | 1/2 tasse |
| Salsa de tomates (piquante au goût) | 75 mL | 1/3 tasse |
| Oignon vert haché (facultatif) | 25 mL | 2 c. à soupe |
| Jus de citron frais | 10 mL | 2 c. à thé |
| Cumin moulu (ou au goût) | 5 mL | 1 c. à thé |
| Chili en poudre (ou au goût) | 5 mL | 1 c. à thé |
| Tortillas multigrains ou de blé entier | 8 to 10 (25 cm) | 8 à 10 |
| Avocats mûrs, pelés et écrasés | 2 | 2 |

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les avocats, la tomate, l'ail, le yogourt, las salsa, l'oignon vert, le jus de citron, le cumin et l'assaisonnement au chili.
2. Dans un grand bol, mélanger les avocats, la tomate, l'ail, le yogourt, las salsa, l'oignon vert, le jus de citron, le cumin et l'assaisonnement au chili.
3. Déposer un bol de guacamole au milieu d'un plat de service et disposer autour les morceaux de tortillas.

© – Source: Recette tirée avec autorisation du livre de recettes *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada, publié aux éditions du Trécarré, 2007. Pour plus d'information au sujet de *Simplement délicieux*,

Vendredi

Salade grecque appétissante de Reena

Temps de préparation: 15 minutes

Nombre de portions: 8 tasses (2L)

Taille de Portions: 2 tasses

Les légumes frais sont toujours un excellent choix pour le lunch. L'ajout de pain pita croustillant et de féta en fait un plat coloré et rafraîchissant pour les enfants.

Ingrédients

| | | |
|---|------------|--------------|
| Pains pitas de blé entier, coupés en huit pointes chacun | 2 | 2 |
| Tomates cerises, coupées en deux dans le sens de la longueur | 750 mL | 3 tasses |
| Concombres miniatures, coupés en tranches de 1/2 pouce (1 cm) | 6 | 6 |
| Féta légère émiettée | 250 mL | 1 tasse |
| Vinaigrette: | | |
| Huile d'olive extra-vierge | 60 mL | 1/4 tasse |
| Vinaigre de vin rouge | 30 mL | 2 c. à soupe |
| Gousse d'ail, émincées | 3 | 3 |
| Feuilles d'origan séchées | 5 mL | 1 c. à thé |
| Sel et poivre noir fraîchement moulu | Une pincée | Une pincée |

Préparation

1. Mettez les pointes de pita sur une tôle à biscuits et faites-les cuire dans un four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laissez-les refroidir.
2. Vinaigrette : Dans un petit bol, mélangez ensemble l'huile, le vinaigre, l'ail, l'origan, le sel et le poivre.
3. Dans un grand bol, mélangez ensemble les tomates cerises, le concombre et la féta. Ajoutez le pain pita cuit au four et arrosez de vinaigrette. Mélangez pour combiner les ingrédients. Laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir pour laisser les saveurs se développer.

Pain à la rhubarbe et aux pommes garni de sucre brun et de cannelle

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 1 heure minutes

Portions: Donne 18 portions

Ce pain moelleux rapide à préparer et nappé d'un mélange croustillant de cassonade et cannelle peut aussi donner des muffins. Ce pain se conserve bien couvert pendant 2 jours à température ambiante. Vous pouvez aussi l'emballer et le garder au congélateur pendant 3 mois.

Ingrédients

| | | |
|---|--------|--------------|
| Farine tout usage | 500 mL | 2 tasses |
| Sucre granulé | 175 mL | 3/4 tasse |
| Levure chimique | 10 mL | 2 c. à thé |
| Bicarbonate de soude | 5 mL | 1 c. à thé |
| Sel | 2 mL | 1/2 c. à thé |
| Œufs | 2 | 2 |
| Jus de pommes | 250 mL | 1 tasse |
| Beurre fondu | 75 mL | 1/3 tasse |
| Vanille | 5 mL | 1 c. à thé |
| Rhubarbe de l'Ontario fraîchement coupée (12 oz/375 g, environ 6 tiges) | 500 mL | 2 tasses |
| Nappage: | | |
| Cassonade conditionnée | 30 mL | 2 c. à table |
| Cannelle | 1 mL | 1/4 c. à thé |

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un bol moyen, battre les œufs; ajouter le jus de pommes, le beurre et la vanille; incorporer dans le mélange sec en mélangeant bien. Ajouter la rhubarbe en la répartissant bien. Verser à l'aide d'une cuillère dans le moule à pain beurré de 9 po x 5 po (2 l).
2. Nappage: Dans un petit bol, combiner la cassonade et la cannelle; saupoudrer uniformément sur la pâte. Mettre au four à 350°F (180°C) pendant 60 à 65 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule sur la grille pendant 10 minutes. Retirer du moule et laisser refroidir complètement sur la grille.
3. Variation: Muffins: Verser à l'aide d'une cuillère la pâte dans 18 moules à muffins beurrés; saupoudrer de nappage. Mettre au four à 375°F (190°C) pendant 20 à 25 minutes. Laisser refroidir tel qu'indiqué.

© – Reproduit avec la permission de Ontario, terre nourricière, 2009.

Khao Tom (Soupe au riz thaïlandaise)

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Portions: 3

En Thaïlande, la soupe fait partie du déjeuner habituel. Elle est vendue dans la rue et préparée à l'aide des restes du souper de la veille.

Ingrédients

| | | |
|--|--------|------------|
| Bouillon de poulet | 500 mL | 2 tasses |
| Eau | 250 mL | 1 tasse |
| Racine de gingembre fraîchement râpée | 10 mL | 2 c. à thé |
| Échalote, émincée | 1 | 1 |
| Morceau de 5 cm (2 po) citronnelle, entière* | 5 cm | 2 po |
| Carotte, tranchée mince | 125 mL | ½ tasse |
| Riz cuit | 250 mL | 1 tasse |
| Porc ou poulet en dés, cuit | 125 mL | ½ tasse |
| Sauce de poisson | 5 mL | 1 c. à thé |
| Coriandre fraîche, coupée finement | 5 mL | 1 c. à thé |
| Oignon vert, tranché | 1 | 1 |

Préparation

1. Dans un faitout moyen, porter le bouillon et l'eau à ébullition. Réduire le feu à moyen. Ajouter le gingembre, l'échalote, la citronnelle et la carotte. Laisser mijoter 10 minutes.
2. Ajouter le riz, le porc ou le poulet et la sauce au poisson. Laisser mijoter 10 minutes. Retirer du feu et jeter la citronnelle.
3. Ajouter la coriandre et l'oignon vert et servir immédiatement.

© – Reproduit avec la permission de La Fondation des maladies du coeur du Canada 2008.

Samedi

Hummus à la betterave

Temps de préparation: 60 minutes

Temps de cuisson: 15 Minutes

Portions: 2 tasses

Un excellent substitut au hummus traditionnel. Cette recette donne une collation faible en calories. Crudités comme accompagnement.

Ingrédients

| | | |
|--|--------|------------|
| Betteraves moyennes, lavées, avec la peau | 3 | 3 |
| Huile d'olive | 5 mL | 1 c. à thé |
| Oignons en dés | 60 mL | 1/4 tasse |
| Gousses d'ail, hachées fin | 2 | 2 |
| Cumin moulu | 5 mL | 1 c. à thé |
| Pois chiches en conserve, égouttés et rincés | 250 mL | 1 tasse |
| Tahini (graines de sésame moulues) | 60 mL | 1/4 tasse |
| Eau | 60 mL | 1/4 tasse |
| Jus de citron | 60 mL | 1/4 tasse |

Préparation

1. Cuire les betteraves dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une fois refroidi, peler les betteraves et les hacher sommairement. Cette étape peut être faite la veille.
2. Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le cumin et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les oignons soient tendres, soit entre cinq et dix minutes.
3. Ajouter les betteraves, le mélange d'oignons, les pois chiches, le tahini, l'eau et le jus de citron dans un robot culinaire et réduire en purée lisse.
4. Servir immédiatement ou conserver dans un contenant étanche au frigo jusqu'à trois (3) jours.