



*Menus du  
temps des  
hêtes avec le*

*bœuf*

# QUI EST LE BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION?

---

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.

Nos actions et engagements :

- Informer sur la saine alimentation
- Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site internet
- Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres

Si vous avez des questions, des commentaires ou si vous désirez prendre un rendez-vous pour une consultation, n'hésitez pas à nous contacter ou visiter notre site internet!



**bureau d'entraide  
en nutrition**

Bureau 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)

# SOMMAIRE

04

## MENU POUR LE BRUNCH

Destiné à tous les lèves-tôt de ce monde. Le brunch du temps des fêtes est parfait pour faire valoir sa passion pour les déjeuners.

08

## MENU VÉGÉ

Pour tout simplement essayer quelque chose de nouveau cette année ou bien pour accommoder un/des membres de votre famille.

12

## MENU CLASSIQUE

Quoi de mieux qu'un bon repas traditionnel du temps des fêtes?

16

## MENU RELAX

Oui, oui, c'est possible d'avoir un bon repas sans se casser la tête. Rien de mieux que de faire ça simple et pas compliqué pendant que nous sommes en congé!

18

## MENU EXTRAVAGANT

Pour celui qui désire en mettre plein la vue et épater ses invités. Attention : la tâche de recevoir votre famille vous sera peut-être attribuée pour toutes les années à venir...

# Menu pour le brunch

## THÉ GLACÉ (SANS ALCOOL)

PAR : MONSIEUR COCKTAIL



### Ingrédients :

2 rondelles de citron  
jus de pamplemousse fraîchement pressé  
1,5 c. à thé thé noir  
1,5 c. à thé tisane à la camomille  
90 ml (3 oz) de miel  
1 pomme grenade  
3 graines cardamome verte  
glace

### Préparation :

1. Dans un pichet pour infuser le thé, ajouter les deux variétés de thés, le citron en rondelles, la moitié d'une pomme grenade et les graines de cardamome verte légèrement broyées.
2. Remplir d'eau fraîche et laisser infuser durant 12 heures au réfrigérateur en remuant de temps à autre.
3. Filtrer et verser dans un pichet de service.
4. Ajouter alors de la glace, le jus d'un pamplemousse et le sirop Universel.
5. Servir dans des verres Highball remplis de glace et décorer du reste des tranches de citron et de la grenade.

Rendement : 2 L

Recette tirée de : <https://monsieur-cocktail.com/recette/the-glace/>

# PUDDING DE CHIA À LA NOIX DE COCO, YOGOURT & COMPOTE DE FRAMBOISES

PAR : TROIS FOIS PAR JOUR

## Ingrédients :

1 1/3 de tasse de lait de coco en conserve  
1/4 de tasse de graines de chia blanches  
1/2 tasse de yogourt Activia nature  
1 c. à soupe de sirop d'érable  
6 oz (1 casseau) de framboises  
1/2 c. à thé d'extrait de vanille  
1 c. à thé de sucre  
1/2 c. à thé de vinaigre balsamique  
Noix de coco râpée, pour servir



## Préparation :

1. Dans un bol, mélanger le lait de coco et les graines de chia, puis laisser reposer pendant 20 minutes au réfrigérateur.
2. Verser dans le robot-mélangeur, puis ajouter le yogourt et le sirop d'érable. Pulser pendant 1 à 2 minutes, puis transférer dans deux bols. Réserver.
3. Dans un autre bol, verser les framboises, l'extrait de vanille, le sucre et le vinaigre balsamique, puis écraser pour obtenir une compote (je le fais avec les doigts).
4. Servir sur le pouding avec la noix de coco, puis déguster.

Rendement : 2 portions

Recette tirée de : <http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/brunchs-petits-dejeuners/pouding-de chia-a-la-noix-de-coco-yogourt-compote-de-framboises-au-balsamique>

# PANCAKES AVEC SAUCE AUX BLEUETS ET POMMES

PAR : RICARDO

## Ingrédients :

### Sauce

4 pommes Cortland, pelées, épépinées et tranchées  
1 c. à soupe de jus de citron  
2 tasses de bleuets surgelés  
1 tasse de sucre

### Pancakes

1 tasse de farine tout usage non blanchie  
1 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide  
1/4 tasse de sucre  
2 c. à thé de poudre à pâte  
Une pincée de sel  
2 tasses de lait  
Beurre pour la cuisson  
Crème chantilly au goût



## Préparation :

### Sauce

1. Dans une casserole, mélanger les pommes avec le jus de citron, les bleuets et le sucre. Porter à ébullition à feu moyen en remuant. Laisser mijoter de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit légèrement sirupeux. Laisser tiédir.

### Pancakes

1. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Incorporer le lait à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène.  
2. Dans une poêle antiadhésive légèrement badigeonnée de beurre, cuire les pancakes à feu moyen, une à la fois, avec environ 60 ml (1/4 tasse) de pâte pour chacune en l'étalant en un disque d'environ 12 cm (5 po) de diamètre. Faire dorer environ une minute et demie de chaque côté.  
3. Placer les pancakes cuites sur une plaque dans le four chaud au fur et à mesure et couvrir de papier d'aluminium pour éviter qu'elles ne sèchent. Réserver au chaud sur une plaque au four.  
4. Empiler trois pancakes par personne sur une assiette, garnir de sauce aux bleuets et de crème chantilly.

Rendement : 12 pancakes

Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4801-pancakes-au-gruau-sauce-aux-bleuets-et-aux-pommes>



# POUDING AUX CHOCOLATINES & CANNEBERGES

---

PAR : TROIS FOIS PAR JOUR

## Ingrédients :

8 tasses de chocolatines, coupées en cubes  
1/2 tasse de canneberges séchées  
1 tasse de noix de pécan rôties, hachées  
6 œufs  
5 c. à soupe de cassonade  
2 tasses de boisson aux amandes  
1 1/2 c. à thé d'extrait de vanille  
Une pincée de sel  
Crème fraîche, pour servir



## Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Beurrer un plat allant au four d'environ 8 po x 11 po.
2. Dans un grand bol, mélanger les cubes de chocolatines, les canneberges et les noix. Réserver.
3. Dans un autre bol, battre les œufs avec 4 cuillères à soupe de cassonade, la boisson aux amandes, la vanille et le sel. Verser sur les chocolatines, puis laisser tremper pendant 10 minutes.
4. Transférer dans le plat, puis saupoudrer la cassonade restante sur le dessus.
5. Enfourner pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit gonflé et bien doré.
6. Servir chaud ou tiède avec la crème fraîche.

Rendement : 4-6 portions

Recette tirée de : <http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/brunchs-petits-dejeuners/pouding-aux-chocolatines-canneberges>

# Menu végété

## SANGRIA ROSE

PAR : MONSIEUR COCKTAIL



### Ingrédients :

750 ml (25 oz) vin rosé  
90 ml (3 oz) Aperol  
120 (4 oz) sirop simple  
360 ml (12 oz) jus «mélange du paradis» de Tropicana  
1260 ml (2 oz) soda  
1 pamplemousse  
tranches de pamplemousse (pour décorer)  
thym frais (pour décorer)

### Préparation :

1. Dans un pichet, ajouter le vin rosé, l'Aperol, le sirop simple, le jus «mélange du paradis» et le jus d'un pamplemousse.
2. Mélanger à la cuillère de bar (30 révolutions).
3. Ajouter le soda.
4. Décorer de thym frais et de tranches de pamplemousse.

Rendement : 8 portions

Recette tirée de : <https://monsieur-cocktail.com/recette/sangria-rose-monsieur-cocktail/>



# «FROMAGE» DE CAJOURS AU BASILIC FRAIS

---

PAR : ÉMILIE MURMURE

## Ingrédients :

1 tasse de noix de cajou trempées 30 minutes, rincées et égouttées  
2 c. à soupe de levure alimentaire  
2 c. à soupe de jus de citron  
2 c. à soupe d'eau  
1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme  
1 gousse d'ail  
1/2 cuillère à thé de sel  
poivre du moulin au goût  
5-6 branches de basilic frais hachées finement  
Pour saupoudrer: du paprika fumé, de l'origan séché

## Préparation :

1. Mixer les noix au robot culinaire avec tous les ingrédients sauf le basilic pendant 2-3 minutes. La préparation doit être lisse et crémeuse.
2. Transférer la crème de cajou dans un bol, ajouter le basilic frais et mélanger.
3. Emballer le mélange dans un coton à fromage et bien le serrer. Déposez le dans un petit plat rond pour bien le tasser. Placer au réfrigérateur toute la nuit.
4. Le lendemain, ou au moment de le servir, placez le 10-15 minutes au congélateur.
5. Déballer le fromage, ajouter un peu de paprika fumé et d'origan séché sur le dessus et servir avec du pains ou des craquelins.

Rendement : 1 fromage

Recette tirée de : <http://emiliemurmure.com/fromage-de-cajou-au-basilic-frais/>



# PAPPARDELLES AUX AUBERGINES BRAISÉES

PAR : TROIS FOIS PAR JOUR

## Ingrédients :

1 aubergine de taille moyenne, coupée en dés  
5 oz de pappardelle  
1 oignon rouge, coupé en dés  
2 gousses d'ail  
1/2 c. à thé de cumin  
8 tomates cerises, coupées en quartiers  
1 c. à soupe de double concentré de tomates  
1 c. à soupe de cassonade  
Le jus d'½ citron  
1/4 de tasse de bouillon de légumes  
Une poignée de noix de pin, grillées  
Une poignée de persil italien frais, haché  
Une poignée de basilic frais, haché  
Sel et poivre du moulin, au goût  
Huile d'olive



## Préparation :

1. Dans un bol à mélanger, déposer les aubergines avec 2 cuillères à soupe de sel puis laisser dégorger pendant 20 minutes. Rincer les aubergines puis les sécher à l'aide d'un torchon ou d'un papier absorbant.
2. Dans une poêle, chauffer un bon filet d'huile d'olive puis faire dorer les aubergines sur tous les côtés. Assaisonner puis réserver dans un saladier.
3. Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile d'olive puis faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Assaisonner. Ajouter l'ail et le cumin puis poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes.
4. Ajouter les aubergines, les tomates cerises, le concentré de tomates, la cassonade, le jus de citron et le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Baisser le feu puis laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes.
5. Pendant ce temps, cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage, égoutter puis ajouter à la sauce.
6. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement puis servir avec du persil frais, du basilic frais et des noix de pin sur le dessus.

Rendement : 2 repas

Recette tirée de : <http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/pates-riz/pappardelle-aux-aubergines-braisees-cumin-herbes-fraiches>

# GÂTEAU AU CHOCOLAT ET CROQUANT NOIX & COCO

PAR : ÉMILIE MURMURE

## Ingrédients :

2 1/4 de tasse de farine non blanchie  
1 1/2 tasse de sucre de canne  
1 tasse de poudre de cacao cru  
1 cuillère à thé de sel  
2 cuillères à thé de bicarbonate de soude  
1 tasse de pépites de chocolat noir 70%  
1/2 tasse d'huile de coco fondue  
1/2 tasse de purée de banane  
1 1/2 tasse de boisson végétale ou d'eau  
4 cuillères à thé de vinaigre de cidre de pomme



## Pour la garniture :

1/2 tasse (une grosse poignée) de mélange de noix hachées (amandes, Grenoble, noisettes)  
1/4 de tasse de noix de coco râpée  
2 c. à soupe d'huile de coco fondue  
2 c. à soupe de sirop d'érable

## Préparation :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs ensemble. Ajouter les pépites de chocolat.
2. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients humides ensemble. La purée de banane doit être très lisse. Utilisez le robot culinaire au besoin.
3. Mélanger les ingrédients humides aux ingrédients secs.
4. Dans un moule graissé d'environ 11,5po x 8,5po (29cm x 22cm) ou couvert d'une papier parchemin, déposer la pâte à gâteau uniformément. La pâte est très collante, mouillez votre spatule au besoin pour bien l'étaler.
5. Préchauffer le four à 350°F.
6. Préparer la garniture, mélanger tous les ingrédients ensemble et déposer les sur le dessus du gâteau.
7. Enfourner pour 25 minutes. Vérifier la cuisson à la pointe du couteau.

Rendement : 1 gâteau

# Menu classique

## CHAMPAGNE COCKTAIL

---

PAR : MONSIEUR COCKTAIL



### Ingrédients :

23 ml (0,75 oz) cognac VSOP  
1 cube de sucre brun  
3 traits amer d'Angostura  
150 ml (5 oz) mousseux sec  
Zeste d'orange (pour décorer)

### Préparation :

1. Dans une flûte à champagne, verser le cognac et remplir de bulles.
2. Saturer le cube de sucre d'amer Angostura et le placer au fond de la flûte.
3. Décorer d'un zeste d'orange.

Rendement : 1 flûte

Recette tirée de : <https://monsieur-cocktail.com/recette/champagne-cocktail/>

# SOUPE AUX LÉGUMES

---

PAR : RICARDO



## Ingrédients :

1 oignon, haché  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 carottes, pelées et coupées en petits morceaux  
2 branches de céleri, coupées en petits morceaux  
1/2 rutabaga, pelé et coupé en petits morceaux  
1 boîte de 796 ml de tomates italiennes, broyées avec les mains  
5 tasses de bouillon de poulet  
1 tasse de gourganes surgelées (voir note)  
Sel et poivre

## Préparation :

1. Dans une casserole, à feu moyen, attendrir l'oignon dans l'huile. Ajouter les carottes, le céleri et le rutabaga. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter les tomates et le bouillon. Porter à ébullition.  
2. Couvrir et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer. Ajouter les gourganes et poursuivre la cuisson de 2 à 5 minutes.

Rendement : 4 à 6 portions

Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6640-soupe-aux-legumes>



# RAGOÛT DE BOULETTES ET DE PATTES DE COCHON

PAR : RICARDO

## Ingrédients :

### Jarrets de porc

- 4 oignons, pelés et coupés en deux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tête d'ail, pelée
- 3,5 kg (7 ½ lb) de jarrets de porc, coupés en deux
- 1 c. à thé de baies de genièvre
- 4 clous de girofle
- 4 feuilles de laurier
- 2 bâtons de cannelle
- Sel et poivre

### Boulettes

- 1 échalote française, pelée et coupée en quatre
- 1 gousse d'ail, pelée
- 1 oeuf
- 1 kg (2 lb) de porc haché
- ¼ tasse de chapelure
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

### Sauce

- 1 carotte, émincée
- 1 branche de céleri, émincée
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe de gras de porc ou d'huile d'olive
- 4 tasses de bouillon de cuisson des jarrets de porc
- 4 tasses de bouillon de boeuf
- ¾ tasse de farine grillée pâle

## Préparation :

Voir le site web de *Ricardo*

Rendement : 10 portions

Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6567-ragout-de-boulettes-et-de-pattes-de-cochon>





# SUCRE À LA CRÈME

---

PAR : RICARDO

## Ingrédients :

- 1 tasse de crème 35 %
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de sirop de maïs
- 28 g de chocolat blanc haché (facultatif)
- 1/4 c. à thé d'extrait de vanille



## Préparation :

1. Tapisser le fond d'un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés et beurrer les deux autres côtés.
2. Dans une casserole à fond épais, porter à ébullition tous les ingrédients à l'exception du chocolat et de la vanille en remuant pour dissoudre le sucre. Fixer un thermomètre à bonbons au centre de la casserole et laisser mijoter sans remuer jusqu'à ce que le thermomètre indique 115 °C (240 °F). Retirer du feu et ajouter le chocolat et la vanille sans remuer.
3. Déposer la casserole dans un bain d'eau froide. Laisser tiédir sans remuer, jusqu'à ce que le thermomètre indique 43 °C (110 °F), soit de 20 à 30 minutes.
4. Retirer la casserole de l'eau. Au batteur électrique, fouetter jusqu'à ce que le mélange perde son lustre mais soit encore souple, soit environ 2 minutes.
5. Verser immédiatement dans le moule et étendre à la spatule. Couvrir de pellicule plastique et laisser refroidir 1 heure à la température ambiante ou 30 minutes au réfrigérateur. Démouler et couper en carrés de 2,5 cm (1 po).
6. Conserver dans un contenant hermétique. Les carrés de sucre à la crème peuvent se faire à l'avance et se congèlent très bien.

Rendement : 64 carrés

Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4683-sucres-a-la-creme-le-meilleur->

# Menu relax

## BELLINI

PAR : MONSIEUR COCKTAIL



### Ingrédients :

- 150 ml (5 oz) mousseux sec
- 30 ml (1 oz) purée de pêche
- 4 tranche(s) pêche(s) fraîche(s) (pour décorer)

### Préparation :

1. Déposer la purée de pêches au fond d'une flûte à champagne préalablement refroidie.
2. Verser le mousseux le long de la cuillère de bar pour éviter l'excédent de mousse.
3. Décorer des tranches de pêche.

Rendement : 1 flûte

Recette tirée de : <https://monsieur-cocktail.com/recette/bellini/>

# BAGUETTE AUX RAISINS RÔTIS, HUILE D'OLIVE & FROMAGE DE CHÈVRE

PAR : TROIS FOIS PAR JOUR



## Ingrédients :

3 tasses de raisins rouges ou verts sans pépins

Une grosse pincée de fleur de sel

Un gros filet d'huile d'olive

Une baguette de pain, coupée en deux dans le sens de la longueur

1/2 tasse de fromage de chèvre

1/4 de tasse de pistaches, hachées

## Pour l'huile d'olive

2 c. à soupe d'huile d'olive

1/4 de c. à thé de graines de fenouil, broyées

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre.

2. Défaire les raisins en petites grappes et les placer sur une plaque à cuisson. Assaisonner d'une grosse pincée de fleur de sel, arroser d'un filet d'huile d'olive, puis bien mélanger. Enfourner pendant 30 minutes.

3. Arroser la baguette d'huile d'olive, puis la griller au four. Réserver.

4. Dans un petit bol, combiner l'huile d'olive et les graines de fenouil. Réserver.

5. Garnir la baguette de fromage de chèvre, de raisins rôtis et de pistaches.

Verser le mélange d'huile au fenouil, puis déguster.

Rendement : 4 portions

Recette tirée de : <http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/bouchees-entrees/baguette-aux-raisins-rotis-huile-d-olive-fromage-de-chevre>

# PÂTÉ À LA VIANDE

---

PAR : RICARDO

## Ingrédients :

4 oignons, hachés  
4 gousses d'ail, hachées  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
1,4 kg (3 lb) de porc haché  
1,4 kg (3 lb) de veau haché  
4 pommes de terre, pelées et coupées en dés  
1 tasse de bouillon de poulet  
3/4 tasse de chapelure  
1/2 c. à thé de muscade moulue  
1/2 c. à thé de cannelle moulue  
Sel et poivre  
12 abaisses de pâte brisée du commerce



## Préparation :

1. Dans une grande casserole, attendrir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter la viande et poursuivre la cuisson environ 15 minutes en remuant pour émietter la viande. Saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson en remuant fréquemment environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à se défaire. Laisser tiédir. Rectifier l'assaisonnement. Couvrir et réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à refroidissement complet.
2. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
3. Foncer six plats à tarte de 23 cm (9 po). Y répartir la viande. Recouvrir d'une deuxième abaisse. Faire une incision au centre. Bien sceller en écrasant le rebord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts. Cuire au four de 50 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Rendement : 6 pâtés

Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4924-pates-a-la-viande-aussi-appelles-tourtières->

# FUDGE AUX NOIX

---

PAR : RICARDO

## Ingrédients :

170 g (6 oz) de chocolat au lait, haché  
170 g (6 oz) de chocolat noir, haché  
½ tasse de lait concentré sucré  
2 c. à soupe d'eau  
1 tasse de noix de Grenoble, concassées



## Préparation :

1. Tapisser un moule de 23 X 13 cm (9 X 5 po) de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés. Beurrer les deux autres côtés. Réserver.
2. Dans un bol au-dessus d'un bain-marie ou au four à micro-ondes, faire fondre le chocolat avec le lait concentré et l'eau en remuant jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
3. Retirer le bol du bain-marie et incorporer les noix. Répartir dans le moule en pressant à l'aide d'une spatule et rabattre le papier parchemin sur le fudge pour le couvrir. Laisser refroidir dans le moule. Démouler et couper en cubes. Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur environ 1 mois ou à température ambiante environ 2 semaines.

Rendement : 45 carrés

Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5199-fudge-aux-noix>

# Menu extravagant

## PLANTER'S PUNCH

---

PAR : MONSIEUR COCKTAIL



### Ingrédients :

- 60 ml (2 oz) rhum jamaïcain
- 30 ml (1 oz) jus de lime fraîchement pressé
- 60 ml (1 oz) jus d'ananas
- 2 trait(s) amer Angostura
- 2 trait(s) amer Peychaud
- 23 ml (0,75 oz) grenadine à l'hibiscus Monsieur Cocktail
- 60 ml (2 oz) soda
- 1 tranche(s) orange (pour décorer)
- 1 cerise au marasquin (pour décorer)

### Préparation :

1. Ajouter tous les ingrédients sauf le soda à un verre Highball rempli de glace.
2. Mélanger à la cuillère de bar (10 révolutions).
3. Compléter avec le soda.
4. Décorer d'une tranche d'orange et d'une cerise.

Rendement : 1 verre

Recette tirée de : <https://monsieur-cocktail.com/recette/planters-punch/>



# FRIENDS À LA SAUCISSE & CRÈME À LA MOUTARDE

PAR : TROIS FOIS PAR JOUR

## Ingrédients :

1 paquet de pâte feuilletée décongelée, du commerce  
1 œuf, battu

### Pour la farce

450 g de chair à saucisse  
3 c. à soupe de ketchup  
1 c. à thé de sauce Worcestershire  
2 c. à soupe de sirop d'érable  
1 c. à soupe de moutarde de Dijon  
1/2 tasse de chapelure  
½ oignon, haché  
1 œuf  
Sel et poivre, au goût

### Pour la sauce

1/2 tasse de crème sure  
2 c. à soupe de moutarde de Dijon  
1 c. à thé de sirop d'érable



## Préparation :

1. Préchauffer le four à 375 °F. Couvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un bol, combiner tous les ingrédients « pour la farce », puis réserver.
3. Sur une surface de travail farinée, abaisser la pâte feuilletée pour former un rectangle de 25 cm X 40 cm. Couper la pâte en deux dans le sens de la longueur pour former deux bandes.
4. Étendre la moitié du mélange sur une première bande de manière à former un boudin au centre, et ce, sur toute sa longueur. Badigeonner le contour de la pâte avec l'œuf battu, puis rouler le tout afin d'obtenir un long rouleau.
5. Répéter pour la deuxième bande.
6. Couper des bouchées de 2 cm de longueur, puis les déposer sur la plaque.
7. Enfourner pendant 30 minutes.
8. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients « pour la sauce », puis servir avec les bouchées.

Rendement : 36 friands

# RÔTI DE DINDE À LA SAUCISSE ET AUX PISTACHES

PAR : RICARDO

## **Ingrédients :**

### Rôti de dinde

1 tasse de mie de pain coupée en dés

1/4 tasse de lait

1 oeuf

454 g (1 lb) de chair à saucisse de Toulouse

3 c. à soupe de canneberges séchées, hachées finement

1 gousse d'ail, hachée

1 rôti de dinde d'environ 1,8 kg (4 lb), avec ou sans la peau, non ficelé (deux demi-poitrines)

1 c. à soupe d'huile d'olive

Ficelle de boucher

Sel et poivre

### Sauce

1 oignon, haché finement

4 gousses d'ail, hachées finement

3 c. à soupe de beurre

2 c. à soupe de farine tout usage non blanchie

4 tasses de bouillon de poulet

1/2 tasse de xérès

Sel et poivre

### Garniture

3 c. à soupe de pistaches vertes, hachées finement

2 c. à soupe de persil plat ciselé

1 c. à soupe de miel



## Préparation :

### Rôti de dinde

1. Dans un bol, bien mélanger le pain, le lait et l'oeuf avec les mains. Ajouter les saucisses, les canneberges et l'ail. Poivrer et bien mélanger. Réserver.
2. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
3. Sur un plan de travail, défaire le rôti de dinde et l'ouvrir à plat, côté peau vers le bas. Saler et poivrer. Étaler la farce au centre des poitrines. Refermer le rôti. Passer des ficelles sous la viande, en les faisant dépasser de chaque côté. Ficeler et couper le surplus de ficelle. Congeler à cette étape si désiré.
4. Placer le rôti dans un grand plat de cuisson. Huiler, saler et poivrer le rôti.
5. Cuire au four environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre de la farce indique 74 °C (165 °F). Au besoin, ajouter un peu d'eau dans le plat pour ne pas brûler le jus de cuisson. Réserver le jus de cuisson pour la sauce. Laisser reposer le rôti pendant la confection de la sauce.

### Sauce

6. Dans une poêle, dorer l'oignon et l'ail dans le beurre. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Ajouter le bouillon, le xérès et le jus de cuisson. Porter à ébullition en fouettant constamment. Laisser mijoter à feu vif de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer.
7. Dans un bol, mélanger les pistaches et le persil. Retirer les ficelles du rôti et le badigeonner de miel. Répartir le mélange de pistaches sur le dessus du rôti.

Rendement : 12 portions

Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6571-roti-de-dinde-a-la-saucisse-et-aux-pistaches>

# GÂTEAU FORÊT NOIRE AUX CERISES

PAR : TROIS FOIS PAR JOUR

## Ingrédients :

4 oeufs  
2 jaunes d'oeufs  
2 tasses de sucre  
1 c. à thé de vanille  
1 tasse de lait  
1/2 tasse de beurre, fondu

## Ingrédients secs

2 tasses de farine tout usage  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
2 c. à thé de poudre à pâte  
Une pincée de sel  
3/4 de tasse de poudre de cacao

## Pour la garniture

2 tasses de cerises fraîches ou surgelées, coupées en deux et dénoyautées  
2 c. à soupe de beurre  
200 g de chocolat au lait  
2 c. à soupe de kirsch  
1 paquet (227 g) de mascarpone

## Pour décorer

1/2 tasse de cerises fraîches entières  
1/2 tasse framboises fraîches entières  
1/2 tasse de fraises fraîches, coupées en quartiers  
50 g de chocolat, râpé en copeaux



### Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Beurrer deux moules à gâteau de 9 po. Réserver.
2. Dans un bol, combiner tous les ingrédients secs. Réserver.
3. À haute vitesse, battre les œufs, les jaunes d'œufs, le sucre et la vanille pendant 6 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. À basse vitesse, incorporer le lait et les ingrédients secs en alternance. Terminer en ajoutant le beurre fondu.
4. Verser le mélange dans les moules, puis enfourner pendant 40 minutes. Laisser refroidir complètement à température ambiante avant de faire le montage.

### Pour la garniture

5. Dans une casserole, combiner les cerises et le beurre. Cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
6. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat. Réserver.
7. Retirer les cerises du feu, ajouter le kirsch et le mascarpone, bien mélanger, puis ajouter le chocolat au lait fondu. Remuer, puis laisser refroidir complètement le mélange au réfrigérateur.

### Pour le montage

8. Couper le dessus d'un des deux gâteaux pour l'égaliser.
9. Diviser la garniture en deux, puis garnir le gâteau au centre et sur le dessus.
10. Mélanger les cerises, les framboises et les fraises fraîches. Verser sur le dessus du gâteau et garnir de copeaux de chocolat.

Rendement : 12 portions

*Recette tirée de : <http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/desserts/gateau-foret-noire-aux-cerises-petits-fruits-chocolat-au-lait>*

Menus du temps des fêtes avec le BEN  
Édition spéciale 2016

**Responsable** : Mara Hannan-Desjardins

**Mise en page** : Mara Hannan-Desjardins

**Correction** : Mara Hannan-Desjardins  
& Marie-Pier Poulin

**Révision** : Stéphanie Ouellet Tech. dt.

**Impression** : AGÉTAAC

Un gros merci aux bénévoles qui ont permis à ce  
bulletin d'exister !



bureau d'entraide  
**en nutrition**

Bureau 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)