



Menus printaniers

pour journées thématiques





Sève de printemps

Pour plus d'information sur la récolte et l'histoire et les produits de l'érable

Entrée

Crudités pousse-pousse

Mets principal

#1 Quiche aux épinards

Carottes glacées à l'estragon

ou

#2 Tortilla BBQ au poulet

Carottes glacées à l'estragon

Dessert

Crème tapioca aux pêches et à l'érable



Dégustation*

Croûtons aux herbes



Recette pour les parents**

Biscuits à l'érable



* Pour les dégustations

Les recettes peuvent être préparées en classe en collaboration avec le service alimentaire et offertes à tous les enfants de l'établissement par les élèves qui les ont préparées. Il peut aussi s'agir d'une initiative du service alimentaire qui invite quelques enfants à participer à la préparation et au service.

** Recette pour les parents

Les enfants apportent à la maison la recette qu'ils peuvent réaliser avec leurs parents.

CRUDITÉS POUSSE-POUSSE

Méthode

1. Servir des crudités variées, de saison, sur un lit de pousses : luzerne, sarrasin, tournesol, radis, pois, fèves mung etc.
2. Savourer nature, en entrée, comme salade d'accompagnement ou en dégustation avec les élèves.
3. Les pousses pourraient être cultivées par les élèves lors d'un atelier de germination.

QUICHE AUX ÉPINARDS

24 portions

Ingédients

3	abaisses précuites de 25 cm (10 pouces) (voir recette page suivante)
	ou
3	abaisses au riz (voir recette page suivante)
3	gros oignons en fines rondelles
45 ml	huile d'olive
375 g	épinards frais
675 g	tofu ou saumon cuit ou en conserve bien égoutté
12	œufs
225 ml	crème 15%
4 ml	moutarde sèche
2 ml	muscade
15 ml	ciboulette fraîche (facultatif)
180 g	fromage râpé
7 ml	sel
	poivre au goût

Suite de la recette à la page suivante → → →

Méthode

1. Faire revenir les oignons dans l'huile à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
2. Répartir également dans les abaisses.
3. Laver, bien égoutter et faire cuire les épinards, sans eau, pour les affaisser, environ 3-4 minutes. Égoutter et hacher grossièrement. Réserver.
4. Émietter le tofu ou défaire le saumon en flocons. Réserver.
5. Battre les œufs avec la crème et les assaisonnements. Ajouter les épinards, le tofu ou le saumon. Répartir le mélange dans les 3 abaisses.
6. Répartir uniformément le fromage râpé sur le dessus.
7. Cuire au four à 200°C/400°F, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit prise au centre.
8. Tailler chaque quiche en 8 pointes pour servir.

Note : Le saumon peut être remplacé par le thon.
Cependant, le saumon contient plus d'oméga 3 que le thon.

ABAISSÉ AU RIZ

2 abaisses

Ingrédients

4 tasses riz brun bien cuit

Méthode

1. Huiler le fond d'une assiette à tarte de 25 cm (10 pouces).
2. Répartir le riz uniformément sur le fond et les bords.
3. Cuire au four 10 minutes à 180°C/350°F.

ABAISSÉ FACILE

2 abaisses

Ingrédients

2 tasses farine de blé entier ou de seigle
60 ml huile de canola ou beurre
215 ml yogourt nature
30 ml eau

Méthode

1. Huiler le fond d'une assiette à tarte de 25 cm (10 pouces).
2. Mélanger tous les ingrédients et former deux boules.
3. Rouler la pâte et déposer dans l'assiette à tarte.
3. Cuire au four 10 minutes à 180°C/350°F.

CAROTTES GLACÉES À L'ESTRAGON

25 portions

Ingédients

2,6 kg	carottes fraîches, coupées en rondelles minces
200 ml	eau bouillante
125 ml	huile d'olive
30 ml	estragon séché (60 ml estragon frais)
75 ml	sucré, miel ou sirop d'érable
10 ml	sel
2 ml	poivre

Méthode

1. Placer tous les ingrédients dans un chaudron épais ou une sauteuse avec un couvercle. Mélanger.
2. Cuire en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissout 3 à 4 minutes.
3. Laisser cuire 4 à 5 minutes à couvert. Surveiller la cuisson afin d'ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Note : Réduire le temps de cuisson si les légumes doivent séjourner dans la table-chaude ou au réchaud avant d'être servis.

TORTILLA BBQ AU POULET

25 portions

Ingédients

250 ml	sauce barbecue au miel maison (voir recette page suivante)
1,5 kg	poitrine de poulet désossée sans peau, dégelée et coupée en lanières
2 L	poivrons rouges ou verts, tranchés mince
1,5 L	oignons tranchés mince
250 ml	huile d'olive
25	tortillas au blé entier 7 pouces
400 g	fromage cheddar râpé
500 ml	crème sûre (facultatif)

Méthode

1. Préparer la sauce BBQ à l'avance.
2. Faire revenir le poulet, le poivron et l'oignon dans l'huile à feu vif jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Ajouter la sauce barbecue ; laisser mijoter pendant 5 minutes.
3. Répartir le mélange sur les tortillas ; parsemer de fromage et rouler. Placer les tortillas sur une plaque bien huilée.
4. Réchauffer les sandwiches au four à 160°C/325°F, 5 à 7 minutes.
5. Couper le rouleau de tortillas en biseau au milieu. Mettre les deux morceaux, côte à côte dans l'assiette.
6. Servir avec 20 ml de crème sûre ou de salsa (facultatif).

SAUCE BBQ AU MIEL

750 ml ou 25 portions de 30 ml

Ingédients

500 ml	eau
250 ml	sauce Chili
60 ml	miel
60 ml	vinaigre
60 ml	sauce soya ou Tamari
5 ml	graines de céleri
5 ml	poudre Chili
2 ml	sel

Méthode

1. Mêler tous les ingrédients dans une petite casserole.
2. Laisser mijoter à feu doux, à découvert, pendant 30 minutes.
3. Servir chaud ou froid.
4. Se conserve bien au réfrigérateur pendant quelques semaines.

CRÈME DE TAPIOCA À L'ÉRABLE ET AUX PÊCHES

24 portions de 125 ml

Ingédients

1 L	pêches tranchées sans sucre ajouté en conserve, rincées et égouttées
2 L	lait 2% ou boisson de soya enrichie nature
250 ml	tapioca minute
200 ml	sirop d'érable
1 l	pincée de sel
45 ml	beurre ou margarine non hydrogénée
10 ml	essence de vanille naturelle

Méthode

1. Mettre le lait ou la boisson de soya dans un bain-marie, ajouter le sirop, le sel et le beurre ou la margarine, mélanger et y jeter le tapioca en pluie.
2. Cuire à feu doux environ 15 minutes, en remuant fréquemment.
3. Ajouter la vanille et mélanger. Retirer du feu.
4. Déterminer les portions en mettant un morceau de pêche dans le fond. Verser le mélange de tapioca sur les pêches. Garnir d'un morceau de pêche.
5. Laisser refroidir au frigo et servir.

Note : Il est possible de remplacer les pêches par des petits fruits frais ou congelés.



Dégustation*

CROÛTONS AUX HERBES

30 croûtons

Ingédients

2	baguettes de pain de blé entier
45 ml	huile
45 ml	beurre ou margarine non hydrogénée
45 ml	herbes fraîches au choix, hachées finement (Ciboulette, persil, basilic, thym, estragon, romarin, etc.)
5 ml	paprika
2	gousses d'ail écrasées (facultatif)

Méthode

1. Couper les baguettes en tranches de 3 cm pour obtenir 30 morceaux.
2. Faire fondre le beurre et y ajouter l'huile, les fines herbes, le paprika et l'ail, si désiré. Bien mélanger.
3. Badigeonner chaque morceau du mélange d'huile et de fines herbes.
4. Mettre sous le gril environ 2-3 minutes pour faire dorer les croûtons.
5. Servir chaud.



Recette pour les parents**

BISCUITS À L'ÉRABLE

24 biscuits

Ingédients

2	œufs
500 ml	flocons d'avoine (grauau)
450 ml	farine de blé entier
250 ml	beurre, huile de canola ou margarine non hydrogénée
125 ml	sirop d'érable
125 ml	raisins secs
80 ml	lait 2 %
5 ml	poudre à pâte
5 ml	cannelle moulue
5 ml	essence naturelle d'érable ou de vanille
1	pincée de sel

Méthode

1. Préchauffer le four à 190°C/375°F.
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, la cannelle, et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, battre le beurre avec le sirop d'érable. Incorporer les œufs, la vanille et le lait. Bien battre.
4. Incorporer les raisins et le mélange sec au mélange de gras et sirop d'érable.
5. À la cuillère, déposer des boules de pâte sur une plaque à biscuits puis les aplatir.
6. Cuire au four, environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.