



Menus d'été

pour journées thématiques





Délices d'été à saveur de fin d'année

Pour en savoir plus sur les framboises et les fraises du Québec

<http://www.fraisesetframboisesduquebec.com/php/index.php?sec=1>

Entrée

Velouté aux asperges

Mets principal

Pizza coco terre ou mer

et

Salade estivale aux fraises et épinards

Dessert

Délice à la rhubarbe



Dégustation*

Roulés d'asperge



Recette pour les parents**

Vinaigrette classique

Vinaigrette française



*** 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.

VELOUTÉ AUX ASPERGES

25 portions de 180 ml

Ingrédients

1,5 kg	asperges, calibre moyen (2 L)
2,75 L	bouillon de poulet maison ou réduit en sel ou bouillon de légumes
175 ml	huile d'olive ou de soya
300 ml	farine de blé entier
250 ml	crème 15%
5 ml	sel
1 ml	poivre

Méthode

1. Préparer les asperges et les faire cuire dans un peu d'eau, 7-8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Mettre de côté quelques pointes pour la décoration des bols, si désiré.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu doux.
Incorporer la farine à l'huile et brasser.
Ajouter lentement le bouillon chaud, en remuant pour éviter les grumeaux.
3. Cuire à feu moyen pendant 4-5 minutes.
4. Ajouter les asperges et cuire encore 2-3 minutes.
5. Réduire la soupe en purée au mélangeur ou au robot culinaire.
6. Remettre la soupe dans la casserole sur le feu, y ajouter la crème, vérifier l'assaisonnement et réchauffer 1-2 minutes.
7. Servir et décorer avec les pointes d'asperge mises de côté si désiré.

PIZZA COCO TERRE OU MER

24 portions

Ingrédients

2,3 kg	pâte à pizza de blé entier
	ou
24	pâtes à pizza de blé entier précuites, 7 pouces
	ou
24	pains pita de blé entier 7 pouces
720 ml	pâte de tomate
30 ml	basilic séché
10 ml	ail en poudre
1 kg	crevettes nordiques
	ou
	moitié <i>goberge au crabe</i> hachée finement
	ou
1 kg	tofu émietté
24	œufs durs tranchés
48	olives noires dénoyautées, tranchées
	ou
	12 morceaux de tomates séchées hachées
	ou
350 ml	poivrons rouges ou jaunes en lanières.
30 ml	huile d'olive
1,2 L	béchamel (voir recette page suivante)
500 g	fromage mozzarella râpé

Suite de la recette à la page suivante → → →

Méthode

1. Abaisser la pâte en 24 cercles de 18 cm (7 po) ou utiliser des pâtes à pizza ou des pains pita.
2. Placer sur des plaques à pâtisserie.
3. Étendre la pâte de tomate sur les cercles de pâte ou le pain.
4. Saupoudrer de basilic et d'ail en poudre.
5. Garnir avec les crevettes ou le goberge, ou le tofu.
Mettre les œufs.
6. Décorer d'olives noires ou de tomates séchées ou de poivrons de couleur.
Badigeonner le bord de la pâte avec l'huile.
7. Déposer 50 ml de sauce béchamel refroidie sur le dessus et parsemer de mozzarella.
8. Cuire au four à 220°C / 425°F, de 10 à 15 minutes.

BÉCHAMEL

24 portions pour la pizza coco terre ou mer

Ingédients

125 ml	beurre
150 ml	farine de blé entier
1 L	lait 2%
4	œufs légèrement battus
2 ml	muscade
2 ml	sel

Méthode

1. Fondre le beurre dans une grande casserole.
2. Incorporer la farine, le sel et la muscade. Cuire 1 minute.
3. Ajouter le lait et cuire en remuant jusqu'à épaississement.
Ajouter graduellement une tasse de mélange chaud dans les œufs et remettre dans la casserole.
4. Porter de nouveau à ébullition; cuire 1 minute de plus.
Laisser refroidir.

SALADE ESTIVALE AUX ÉPINARDS ET FRAISES

25 portions de 125 ml

Ingrédients

2 L	feuilles d'épinards ou de laitue mélangées
1 L	fraises tranchées
6	oignons verts hachés
125 ml	amandes effilées

VINAIGRETTE BALSAMIQUE À L'ÉRABLE

Ingrédients

60 ml	vinaigre balsamique
125 ml	huile d'olive
10 ml	moutarde de Dijon
20 ml	sirop d'érable
30 ml	fines herbes fraîches au choix (menthe, persil ou basilic)
au goût	sel et poivre

Méthode

1. Mettre tous les ingrédients de la salade dans un bol et mélanger délicatement.
2. Préparer la vinaigrette: fouetter ensemble les ingrédients jusqu'à ce que l'huile soit bien incorporée.
3. Au moment de servir, arroser la salade de vinaigrette et diviser les portions.

DÉLICE À LA RHUBARBE

24 portions de 125 ml

Ingédients

3 L	rhubarbe nettoyée et coupée en morceaux
4	oranges pressées en jus et zestées
1 L	lait 2%
4	œufs
60 ml	fécule de marante (substitut de la fécule de maïs)
250 ml	sucré brut
10 ml	vanille
300 ml	yogourt nature
60 ml	gingembre frais râpé
	zeste de citron, feuilles de menthe pour décorer (facultatif)

Méthode

1. Dans une casserole, mettre les morceaux de rhubarbe, le jus et le zeste d'orange. Couvrir et cuire lentement de 15 à 20 minutes.
2. Passer au mélangeur ou au robot culinaire, afin d'obtenir une purée lisse. Refroidir.
3. Chauffer le lait juste au-dessous du point d'ébullition (Frémir).
4. Dans un bol, combiner les œufs, la fécule de marante, le sucre et la vanille. Battre légèrement puis y verser graduellement le lait chaud.
5. Transférer le tout dans une casserole et amener à ébullition, en remuant constamment. Cuire ainsi jusqu'à ce que la crème épaississe.
6. Refroidir en remuant à l'occasion pour empêcher la formation d'une membrane.
7. Incorporer le yogourt et fouetter le mélange puis l'ajouter à la rhubarbe. Incorporer le gingembre râpé.
8. Verser le mélange dans des bols à dessert ou des coupes individuelles. Réfrigérer quelques heures.
9. Décorer de zeste de citron et d'une feuille de menthe, si désiré.



Dégustation*

ROULÉS AUX ASPERGES

36 bouchées

Ingédients

12	tranches de pain de blé entier
120 g	fromage à la crème ramolli
340 ml	asperges fraîches ou surgelées
45 ml	fromage Parmesan ou Romano râpé
20 ml	persil haché
1	œuf légèrement battu

Méthode

1. Préchauffer le four à 190°C/375°F.
2. Faire cuire les asperges fraîches al dente, environ 7 minutes. Pour les asperges surgelées, les faire cuire selon les indications sur l'emballage. Réserver.
3. Enlever les croûtes du pain et aplatir la mie avec un rouleau à pâte.
4. Tartiner chaque tranche avec le fromage à la crème.
5. Placer une asperge à l'extrémité de chaque tranche de pain.
6. Rouler chaque tranche de pain; badigeonner légèrement avec l'œuf battu.
7. Mélanger le fromage parmesan et le persil et enrober chaque rouleau de ce mélange.
8. Couper en trois morceaux et cuire sur une plaque à biscuits, pendant 7 à 8 minutes.



Recette pour les parents**

VINAIGRETTE CLASSIQUE

30 portions de 15 ml

Ingrédients

375 ml	huile d'olive ou de canola
50 ml	vinaigre
5 ml	origan
5 ml	moutarde sèche
5 ml	basilic séché
2 ml	thym séché
2	gousses d'ail, écrasées
5 ml	sel
1 ml	poivre
	jus d'un citron

Méthode

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans une bouteille de 500 ml ou plus.
2. Garder au frais.

VINAIGRETTE FRANÇAISE

40 portions de 15 ml

Ingrédients

200 ml	vinaigre
400 ml	huile d'olive ou de canola
5 ml	sirop d'érable ou sucre brut (facultatif)
5 ml	moutarde sèche
2 ml	paprika
3 ml	poudre d'ail
10 ml	sel
2 ml	poivre

Méthode

1. Mélanger tous les ingrédients.
Remuer vigoureusement ou battre avec un fouet.
2. Verser dans une bouteille de 750 ml ou plus et garder au frais.