Menus d'hiver

pour journées thématiques

Plaisirs de la table

Hiver entre ciel, terre et mer

Entrée
Crème fréneuse

Mets principal
#1 Coquille Terra (tofu)
Patates douces au four
Salade aux trois fèves
Ou
#2 Coquille Del mare (poisson et fruits de mer)
Patates douces au four
Salade aux trois fèves

Dessert
Lait frappé à l'érable ou au miel

Dégustation*
Bouchées-surprise délicieuses

Recette pour les parents**
Barres Granola

*** 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.

CRÈME FRÉNEUSE

25 portions de 180 ml

Ingrédients

600 g	navet
700 g	pommes de terre
2	gros oignons
1	poireau (partie blanche et verte)
4	branches céleri
2,25 L	bouillon de poulet maison ou bouillon de légumes
60 ml	huile d'olive
175 ml	crème 15% ou yogourt nature (facultatif)
5 ml	sel
2 ml	poivre

Méthode

1. Couper les légumes en morceaux. Chauffer à feu doux l'huile dans un chaudron, y déposer les légumes, couvrir et les faire suer 7-10 minutes.
2. Ajouter le bouillon de poulet, saler et poivrer. Laisser cuire.
3. Passer au mélangeur.
4. Ajouter la crème ou le yogourt, si désiré, au moment de servir.

COQUILLE TERRA (TOFU)

25 portions de 180 ml

Ingrédients

25	timbales de pain à grains entiers *(voir recette à la page 5)*
180 ml	beurre
180 ml	farine de blé entier
2 L	lait
125 ml	huile de canola
4	oignons hachés finement
24	champignons coupés en lamelles
500 ml	pois congelés
1 kg	tofu émietté
50 ml	poudre d'oignon
5 ml	ail en poudre
20 ml	sel
2 ml	poivre

Méthode

1. Préparer les timbales (voir la recette de timbales de pain)
2. Faire une béchamel avec le beurre, la farine et le lait.
3. Faire revenir les oignons, les champignons et les pois dans l'huile.
4. Ajouter les légumes et le tofu à la béchamel. Assaisonner. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu moyen.
5. Verser une louche de 180 ml de mélange sur une timbale et servir.

COQUILLE DEL MARE (POISSON ET FRUITS DE MER)

24 portions

Ingrédients

24	timbales de pain à grains entiers *(voir recette à la page 5)*
250 g	brisures de pétoncles
400 g	saumon en conserve
500 g	goberge à saveur de crabe ou poisson cuit
250 g	crevettes de Matane
150 ml	huile d'olive, de canola ou beurre ou margarine non hydrogénée
125 ml	piment vert haché
125 ml	céleri haché
125 ml	oignon haché
250 ml	pois verts congelés
175 g	farine de blé entier (350 ml)
1,25 L	bouillon de poulet maison ou bouillon de légumes
1,25 L	lait 2%
10 ml	persil haché
3 ml	sel
2 ml	poivre

Méthode

1. Rincer les pétoncles.
2. Émietter le saumon et le goberge à saveur de crabe ou poisson cuit.
3. Faire revenir l'oignon, le piment, le céleri et les pois verts dans l'huile. Cuire 5 minutes.
4. Ajouter la farine et bien mélanger.
5. Verser graduellement le bouillon en brassant avec un fouet, puis ajouter le lait. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes.
6. Ajouter les fruits de mer, le saumon et les assaisonnements.
7. Réchauffer 5 à 10 minutes.
8. Servir une louche de 180 ml sur une timbale de pain à grains entiers.

TIMBALES DE PAIN

24 portions

Ingrédients

24	tranches de pain au blé entier frais, sans croûte
125 ml	beurre ou margarine non-hydrogénée

Méthode

1. Régler le four à 180°C/350°F
2. Couper les croûtes des tranches de pain.
3. Avec un pinceau, badigeonner légèrement le pain de beurre fondu et presser chaque tranche dans un moule à muffins.
4. Badigeonner à nouveau les pointes des coquilles avec le reste du beurre.
5. Mettre au four pendant environ 20-25 minutes.
6. Pour une utilisation ultérieure, garder dans un endroit sec.

Note : Utiliser du pain frais car la manipulation est plus facile.

PATATES DOUCES AU FOUR

25 portions

Ingrédients

15	patates douces de grosseur moyenne, pelées et coupées en tranches de 1 cm
80 ml	huile d'olive
au goût	paprika
au goût	sel et poivre

Méthode

1. Mettre l'huile, le paprika, le sel et le poivre dans un bol.
2. Ajouter les patates douces et bien mélanger.
3. Étendre les patates sur des plaques à biscuits.
4. Cuire au four à 200°C/400°F environ 12-15 minutes et tourner à mi-cuisson.
5. Servir.

SALADE AUX TROIS FÈVES

25 portions de 125 ml

Ingrédients

1 L	fèves de Lima, en conserve*
1 L	fèves Garbanzo (pois chiches), en conserve**
1 L	haricots rouges, en conserve***
5	poivrons verts ou rouges coupés en dés
1 botte	oignons verts (échalotes) hachés
4	gousses d'ail écrasées
1	citron pressé
125 ml	vinaigre
300 ml	huile d'olive
10 ml	sel
2 ml	poivre

Méthode

1. Bien rincer et égoutter les légumineuses.
2. Dans un grand bol, combiner les légumineuses, les poivrons, les oignons verts, le sel et le poivre.
3. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre. Ajouter l'ail à la vinaigrette et verser sur les légumineuses.
4. Laisser mariner environ 4 heures au réfrigérateur.
5. Servir dans des petits bols.

* Pour les fèves de lima sèches :
Faire tremper 500 ml la veille et faire cuire dans 1,5 L d'eau environ 1 h 00

** Pour les pois chiches secs :
Faire tremper 400 ml la veille et faire cuire dans 1,5 L d'eau environ 2 h 00

*** Pour les haricots rouges secs :
Faire tremper 500 ml la veille et faire cuire dans 1,5 L d'eau environ 1 h 30

LAIT FRAPPÉ À L'ÉRABLE OU AU MIEL

24 portions de 125 ml

Ingrédients

1,5 L	banane ou de papaye en morceaux
1,5 L	boisson de soya enrichie nature ou de lait 2%
125 ml	sirop d'érable ou de miel
	tranches d'orange (facultatif)

Méthode

1. Placer tous les ingrédients dans le bol du mélangeur.
2. Mélanger à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse.
3. Verser dans un verre pour savourer.
4. Garnir d'une demi-tranche d'orange sur le bord du verre.

Note : Il est possible de mélanger plusieurs combinaisons de fruits frais ou congelés (framboises, fraises, bleuets, mangues, etc.). La banane donne une belle texture au lait frappé.

Dégustation*

BOUCHÉES-SURPRISE DÉLICIEUSES

50 bouchées

Ingrédients

125 ml	graines de lin moulues
160 ml	amandes moulues
125 ml	noix de coco râpée finement
160 ml	miel
200 g	tofu émietté
125 ml	beurre de sésame (Tahini)
15 ml	zeste de citron ou d'orange
5 ml	essence naturelle d'amande
au goût	graines de sésame, poudre de cacao ou caroube, noix de coco pour enrober

Note : Un moulin à café pour moudre les graines et les amandes ainsi qu'une râpe pour zester sont des outils indispensables pour réaliser cette recette.

Méthode

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Si le mélange est trop sec ou trop humide, ajouter de l'eau ou de la noix de coco.
2. Façonner en petites boules d'environ 2 cm.
3. Rouler chaque boule dans la noix de coco, des graines de sésame, du cacao.
4. Réfrigérer.

Note : Idéal pour une dégustation avec les enfants.

Recette pour les parents**

BARRES GRANOLA

Ingrédients

2 tasses	avoine
¾ tasse	cassonade
½ tasse	germe de blé
¾ c. à thé	cannelle
1 tasse	farine de blé entier
¾ c. à thé	sel
1 à 2 tasses	fruits séchés ou noix
½ tasse	miel
1 c. à table	huile végétale
1	œuf
½ tasse	compote de pomme
2 c. à thé	vanille

Méthode

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger tous les ingrédients secs ensemble dans un bol.
3. Mélanger tous les autres ingrédients dans un autre bol.
4. Mélanger les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
5. Étendre sur un papier parchemin dans une plaque à biscuit. Cuire pendant 30 à 35 minutes.
6. Retirer du four. Couper lorsque c'est encore chaud. Peuvent être congelées.