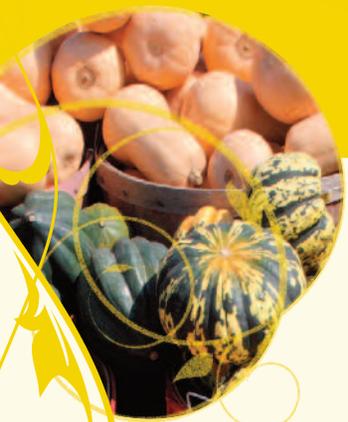




Menus d'automne
pour journées thématiques





Automne chaud dans les pommes et les courges

Pour en savoir plus:

<http://www.lapommeduquebec.ca/pages/PQQ/fichedinformation.aspx>

<http://grandquebec.com/monde-des-plantes/histoire-des-pommes/>

Entrée

Potage chou-fleur et pomme

Mets principal

Courge spaghetti / sauce tomate aux lentilles

et

Salade de chou à la pomme

Dessert

Flamuse aux pommes



Dégustation*

Graines de citrouille rôties



Recette pour les parents**

Purée de citrouille et ses muffins



* 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.

POTAGE CHOU-FLEUR ET POMME

25 portions de 180 ml

Ingrédients

90 ml	huile d'olive, soya ou de canola
1 gros	oignon haché
2 kg	chou-fleur frais ou congelé
500 g	pommes de terre en morceaux
500 g	pommes pelées, cœur enlevé, en morceaux
60 ml	persil frais haché
4 L	bouillon de poulet maison ou réduit en sel ou bouillon de légumes
150 g	yogourt nature
15 ml	jus de citron fraîchement pressé
5 ml	sel
	au goût poivre

Méthode

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile.
2. Ajouter le chou-fleur, les pommes de terre et les pommes.
3. Arroser de jus de citron.
4. Assaisonner.
5. Incorporer le bouillon. Remuer.
6. Couvrir partiellement et laisser mijoter 20 minutes à feu moyen-doux.
7. Réduire en purée au mélangeur. S'il n'y a pas de mélangeur, couler la soupe à l'aide d'un tamis et passer la partie solide au hache-viande pour obtenir une purée et mélanger au bouillon.
8. Ajouter le persil frais et le yogourt avant de servir.

COURGE SPAGHETTI

25 portions

Ingrédients

4	courges spaghetti moyennes
---	----------------------------

Méthode

1. Couper les courges en deux dans le sens de la longueur, enlever les pépins et les membranes.
2. Faire cuire au four à 180°C / 350°F à l'envers sur une plaque huilée environ 30 minutes ou sur la cuisinière dans un grand chaudron couvert avec 2.5 cm d'eau au fond environ 20 minutes.
3. Détacher la chair de la pelure à l'aide d'une fourchette et placer dans un plat de service. Garder au chaud.
4. La courge peut être cuite et détachée de la pelure la veille. Le jour du service, il faut la réchauffer à l'autoclave ou au four en prenant soin d'y ajouter un peu d'eau et de bien couvrir la casserole.
5. Les courges peuvent aussi être servies en quartiers que l'on nappe de sauce tomate aux lentilles ou à la viande. (Voir recette de sauce aux lentilles à la page suivante).

SAUCE TOMATE AUX LENTILLES

25 portions de 180 ml

Ingrédients

5	oignons moyens hachés fin
4	gousses d'ail écrasées ou émincées
45 ml	huile d'olive
2,5 L	tomates en conserve entières ou en dés
375 ml	pâte tomate
2,5 L	lentilles cuites *
750 ml	champignons frais hachés finement (facultatif)
2	feuilles de laurier
45 ml	origan
10 ml	basilic
10 ml	sel
2 ml	poivre de Cayenne ou piment broyé

Méthode

1. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile.
2. Ajouter les tomates écrasées, la pâte de tomate et les lentilles.
3. Ajouter les champignons et les assaisonnements.
4. Bien mélanger et laisser mijoter 1 heure à couvert, sur feu doux.

* **Pour les lentilles sèches :** mesurer 2,5 L d'eau, y ajouter 800 ml de lentilles et faire cuire 30 minutes.

« Truc variété »

- Essayer des pâtes alimentaires moins connues : fusillis, penne, tourelles, coquilles.
- Servir cette sauce sur de la courge spaghetti.



SALADE DE CHOU À LA POMME

25 portions de 125 ml

Ingrédients

50 ml	jus de citron
75 ml	eau
450 g (1 L)	pommes en cubes
1 kg (3 L)	chou haché (rouge ou vert)
125 ml	mayonnaise ou yogourt nature
30 ml	sucres brut
10 ml	vinaigre
Une pincée	muscade
5 ml	sel
1 ml	poivre

Méthode

1. Combiner le jus de citron et l'eau.
2. Tremper les pommes dans le liquide. Ajouter le chou aux pommes.
3. Préparer la vinaigrette avec le reste des ingrédients et ajouter à la salade.
4. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

FLAMUSSE AUX POMMES

32 portions

Ingredients

28	pommes moyennes non pelées
300 g	beurre ou margarine non hydrogénée
28	œufs
300 g	sucres bruts
100 g	farine de blé entier
1.8 L	lait

Méthode

1. Évider les pommes et les couper en quartiers.
2. Faire dorer les pommes sur feu vif, à la poêle, dans le beurre pendant 3-4 minutes.
3. Battre les œufs en omelette avec le sucre.
4. Incorporer en remuant la farine et le lait.
5. Placer les pommes dorées dans un grand plat de table chaude de 5 cm de profond et verser la préparation de farine sur les pommes.
6. Mettre au four à 180°C/350°F pendant 30 à 40 minutes.
7. Laisser refroidir.
8. Couper en portions de 4 morceaux x 8 morceaux et servir.



Dégustation*

GRAINES DE CITROUILLE RÔTIES

Ingredients

Graines de citrouille

Sel

Méthode

1. Nettoyer les graines dans l'eau froide, puis les éponger parfaitement.
2. Déposer sur une plaque à biscuits et saler.
3. Placer au four à 180°C / 350 °F, pour dorer, en retournant quelquefois.
4. Refroidir et déguster.
5. Conserver dans un bocal, au sec.



PURÉE DE CITROUILLE ET SES MUFFINS

PURÉE DE CITROUILLE

Méthode

1. Couper la citrouille en quartiers.
2. Enlever les graines et membranes et placer les morceaux dans un grand chaudron avec 1 pouce d'eau dans le fond.
3. Faire cuire à feu doux sur la cuisinière pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre ou faire cuire au four dans une lèchefrite avec 2,5 cm d'eau au fond, de 35 à 45 minutes ou encore, faire cuire à l'autoclave de 10 à 15 minutes. Laisser refroidir.
4. À l'aide d'une cuillère, gratter la chair jusqu'à la pelure. Réduire la chair en purée au mélangeur ou au pilon à patates.
5. La purée peut être congelée et utilisée plus tard.

MUFFINS À LA CITROUILLE

12 portions

Ingédients

150 g	farine de blé entier (300 ml)
10 ml	poudre à pâte
4 ml	cannelle
4 ml	muscade
60 ml	sucre brut
1	œuf
125 ml	lait 2%
60 ml	huile de canola, beurre ou margarine non hydrogénée fondu
125 ml	purée de citrouille
10 ml	zeste d'orange
Une pincée	sel

Méthode

1. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade, le sucre brut et le sel.
2. Dans un autre bol, mélanger ensemble le reste des ingrédients. Ajouter au premier mélange juste assez pour humecter les ingrédients.
3. Répartir le mélange dans les 12 moules à muffins.
4. Cuire au four à 180°C / 350°F pendant environ 25 minutes.