

CUISINE DURABLE

**Du Plaisir dans
vos assiettes**

ÉQUIPE VERTE

RÉSIDENCES UDE 

TABLE DES MATIERES

AUTOMNE:

- Brochettes de carotte et poulet au carry
- Poêlée de pommes de terre aux champignons

HIVER:

- Potage au citrouille
- Gallettes complètes

PRINTEMPS:

- Pizza à la tomate
- Chou-fleur wings

ETE:

- Poêlée de nectarine au poulet
- Mousse au citron



Automne

Brochettes de carotte et poulet au carry

INGREDIENTS

- 2 blancs de poulet
- 1 tsp de carry
- 1 tsp d'huile d'olive
- 3 carottes
- 1 pincée de gros sel

- Préchauffer le four à 350° F.


-Couper les blancs de poulets en gros dés. Dans un saladier assaisonner-les de carry, d'une pincée de sel et d'huile d'olive.


-Déposer les dés de poulet dans un plat et cuire 30 min au four.

-Eplucher les carottes. Les faire cuire entières environ 20 min dans de l'eau.

- Couper les carottes en grosse rondelles.

-Alterner sur des piques à brochette des dés de poulet au carry et des rondelles de carotte. Replacer les brochettes au four 5 minutes pour les réchauffer.






Pommes de terre aux champignons

INGREDIENTS:

- 6 pommes de terre cuites
- 300 g de champignons de Paris
- 20 g de beurre
- 1 gousse d'ail

- Couper les pommes de terre en dés.
 - Laver les champignons, les sécher et les couper.
 - Hacher l'ail.
 - Dans une poêle, faire chauffer le beurre. Ajouter les champignons émincés.
 - Ajouter l'ail et les pommes de terre. Saler et poivrer.
 - Faire dorer en remuant de temps en temps.
- 

Hiver

Potage de citrouille

Ingrédients:

- 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
- 1 L (4 tasses) de chair de citrouille en morceaux
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de lait

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon de 2 à 3 minutes. Ajouter les pommes de terre et la chair de citrouille. Couvrir de bouillon de légumes, assaisonner.
- Laisser mijoter jusqu'à tendreté. Réduire le tout en purée.
- Remettre le tout dans la casserole et ajouter le lait. Bien mélanger et réchauffer avant de servir.



Galettes complètes

Ingrédients:

Pâtes à galettes:

- 250g de farine de sarrasin
- 50 cl d'eau
- 1 oeuf
- 1 tsp de sel

Garniture:

- 6 tranches de jambon
- 300g de fromage râpé
- 6 œufs
- sel, poivre

- Mélanger tous les ingrédients de la pâte.
Laisser reposer 1 heure.
- Verser 1 louchée de pâte dans une poêle chaude huilée, étaler la pâte.
- Quand la galette est retournée, ajouter l'œuf, le jambon et le fromage râpé.
- Servir dès que le blanc est coagulé.



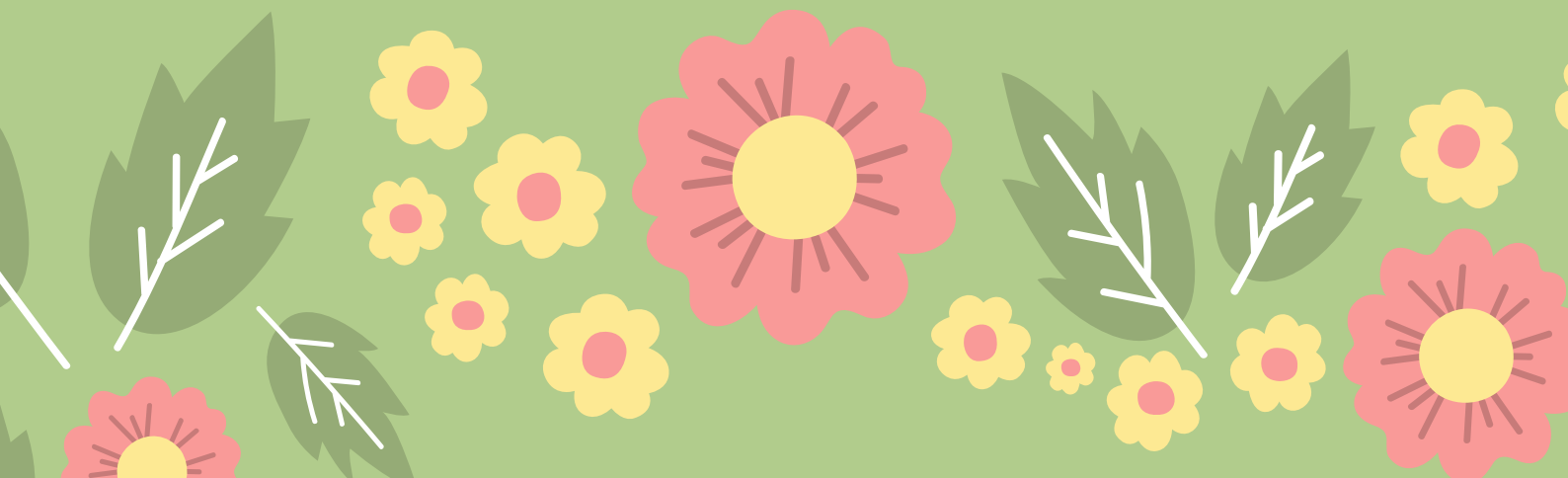
Printemps

Pizza à la tomate:

Ingrédients:

- 400 g de tomates de différentes tailles
- 1 pâte à pizza fine ronde
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 60 g de fromage râpé

- Lavez les tomates, coupez-les en rondelles disposez-les sur une grille, salez généreusement.
 - Préchauffez le four à 400°F.
- Déroulez la pâte sur une plaque de cuisson. Badigeonnez la pâte de moutarde en laissant une bordure de 3 cm, puis saupoudrez de la moitié du fromage, et les herbes de Provinces.
- Epongez les tomates à l'aide d'un papier absorbant puis répartissez-les sur la tarte. Saupoudrez le reste de fromage.
 - Mettez au four pour 30 minutes de cuisson.



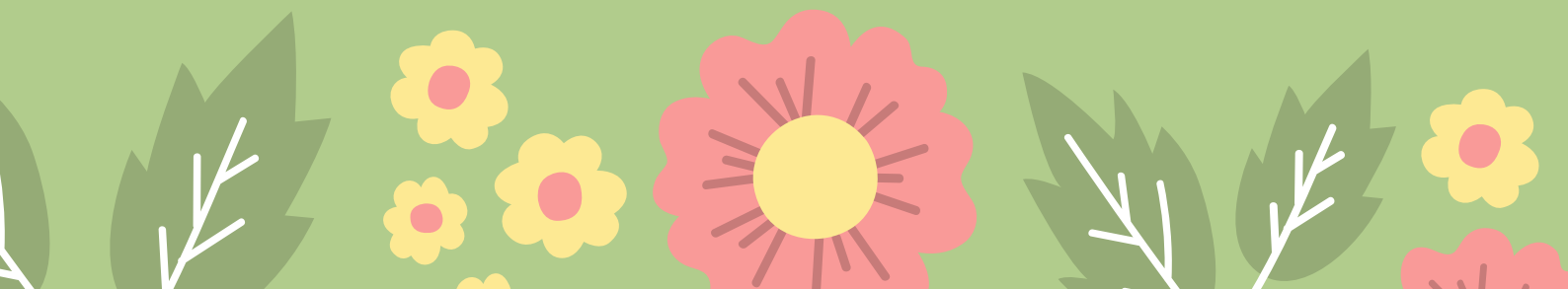
Chou-Fleur wings:

Ingrédients:

1 chou-fleur

- 250 g de farine
- 125 g de chapelure
- 60 g de parmesan
- 250 ml de lait
- 1 tsp de sel
- 1 tsp de poudre à lever
- 1 tsp de paprika
- 1 tsp d'ail en poudre
- 1 tsp de persil déshydraté
- 1 tsp d'huile

- Préchauffer le four à 400°F. Découper les bouquets du chou-fleur. Les rincer et égoutter.
- Verser 125 g de farine dans une assiette creuse. Dans une autre assiette creuse, mélanger la chapelure, le parmesan et le persil.
- Dans un saladier, mélanger les 125 g de farine restants avec le sel, la poudre à lever, le paprika et l'ail en poudre. Verser le lait en fouettant et ajouter 1 tsp d'huile.
- Passer une fleurette de chou-fleur dans la farine, puis la tremper dans la pâte. Egoutter et la rouler dans la chapelure. Procéder de même pour toutes les flequettes de chou-fleur en les disposant au fur et à mesure sur deux plaques à four recouvertes de papier cuisson.
- Mettre au four pour 20 minutes de cuisson.





ETE

Poêlée de nectarine au Poulet:



Ingrédients:

- 4 nectarines
- 500 g de blanc de poulet
- 3 oignons frais (avec fanes)
- 50 g de cacahuètes (grillées ou non)
- 2 c à s d'huile neutre
- 2 branches de coriandre fraîche
- Sel et poivre




- Tailler le poulet en petits cubes.

- Eplucher les oignons, les couper en quartiers et réserver les fanes.

- Dans un wok ou une poêle faire chauffer l'huile pour y faire revenir les oignons (sans les fanes). Ajouter les cubes de poulet. Saler, poivrer. Bien mélanger.

- Faire sauter à feu vif environ 5 min puis ajouter les lamelles de nectarine. Baisser le feu et laisser cuire encore une dizaine de minutes.

- Parsemer de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir chaud.





Mousse au citron:

Ingrédients:

250 g de mascarpone

3 oeufs

3 citrons jaunes

90 g de sucre


1 pincée de sel

Quelques feuilles de menthe



- Zester et presser les citrons. séparer les blancs des jaunes.
- Dans un récipient, battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le mascarpone, verser le jus des citrons et les zestes de 2 citrons.
 - Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Les incorporer progressivement à la préparation.
- Placer la mousse dans un plat et mettre au frais pendant au moins 3 heures.





Liste des commerces équitables à Sherbrooke:

- ***Le silo***: 385 King Est & 4756

Boul. Bourque

- ***Le marché de la gare***: 720 place de la
Gare

- ***Bulk Barn***: 66 Boul. Jacques-Cartier Nord

- ***Epicerie santé Coop. Alentour***: 510 Jean-
Paul Perrault

- ***La grande Ruche***: 25 Bryant

- ***Avrac A'davrac***: 4844 Boul. Bourque