



écolation

Cahier de recettes

Le projet Écollation

Écollation est un projet pilote qui s'articule autour de la distribution de collation de fruits et de légumes aux jeunes fréquentant des écoles de milieux défavorisés. L'**Association québécoise de la garde scolaire** est mandatée par le gouvernement du Québec pour réaliser ce projet, en collaboration avec les membres de la **Table québécoise sur la saine alimentation**, sur laquelle siège **La Tablée des Chefs**.

Le projet vise à optimiser les compétences alimentaires et culinaires des jeunes, leur permettre de se découvrir comme mangeur et à renforcer leur confiance en eux. Le projet Écollation entend aussi répondre aux critères de développement durable. Sa principale cible d'action est de miser sur des collations de fruits et de légumes, les aliments les plus gaspillés du système alimentaire, afin de réduire le gaspillage d'aliments sains.

Le projet s'inscrit dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé, qui prévoit l'amélioration des conditions de vie qui favorisent la santé et l'amélioration du développement des capacités des personnes dès leur plus jeune âge. Cette orientation inclut l'objectif d'améliorer, entre autres, l'acquisition et le renforcement de compétences permettant d'effectuer des choix éclairés en matière de santé et d'alimentation chez les jeunes d'âge scolaire.

Ce cahier de recettes de collations simples et saines, développées par **La Tablée des chefs**, vise à inspirer les jeunes à cuisiner quotidiennement avec des ingrédients accessibles et abordables.

Écollation vise également à enseigner des notions de saine alimentation auprès des jeunes. Un des objectifs, par les recettes proposées puis réalisées, est d'inciter les jeunes à consommer plus de fruits et légumes, qu'ils soient frais, séchés, surgelés ou même en conserve.

L'un des éléments essentiels des ateliers **Écollation** demeure l'expérience vécue. En mettant les jeunes en contact avec des aliments sains qu'ils ont eux-mêmes bien apprêtés et en les encourageant à goûter, il est possible de leur apprendre que l'alimentation saine peut également être amusante, savoureuse et source de grande fierté.

Table des matières

- 4 Muffins aux bananes et aux canneberges
- 5 Muffins aux patates douces
- 6 Muffins carotte et courgette
- 7 Muffins aux bleuets et aux pêches
- 8 Petits pains banane et son
- 9 Petit gâteau aux bleuets
- 10 Pouding aux cerises
- 11 Biscotti aux canneberges
- 12 Barres granola
- 13 Barres tendres avoine et tournesol
- 14 Barres au yogourt et petits fruits
- 15 Gruau sans cuisson aux fruits
- 16 Houmous chocolat, framboises et chips de pita
- 17 Pop corn de céréales et fruits séchés
- 18 Dumplings dattes et bananes
- 19 Rouleaux printaniers aux fruits et sauce yogourt à la lime
- 20 Boules d'énergie figue et canneberges
- 21 Scones cheddar, tomate séchée et poivron rôti
- 22 Rochers de légumes
- 23 Snacks de pois chiches épicés
- 24 Croquettes de quinoa et courge

Muffins aux bananes et aux canneberges

12 PORTIONS 🍷 20 MIN DE PRÉPARATION 25 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à muffin pour cuisson
- 12 caissettes à muffin en papier
- 2 bols
- 1 cuillère en bois
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer

INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse** (180 ml) de céréales de son type All Bran®
- 1/2 tasse** (125 ml) de lait
- 3** bananes bien mûres, écrasées
- 1** œuf, légèrement battu
- 1/2 tasse** (125 ml) de farine de blé entier
- 1/2 tasse** (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1/2 tasse** (125 ml) de cassonade
- 1 c. à soupe** (15 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé** (2,5 ml) de cannelle
- 1/8 c. à thé** (0,5 ml) de clou de girofle moulu
- 1/4 c. à thé** (1,25 ml) de sel
- 1/2 tasse** (125 ml) de canneberges séchées

MÉTHODE

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F. Placer es caissettes à muffin en papier dans le moule.
2. Dans un bol, mélanger les céréales de son, le lait, les bananes et l'œuf. Laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Dans un autre bol, mélanger les farines, la cassonade, la poudre à pâte, les épices et le sel. Creuser un puits au centre et y verser le mélange de bananes. Mélanger délicatement, puis incorporer les canneberges.
4. Répartir dans un moule à muffins. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
5. Démouler et laisser tiédir. Pour de délicieux petits muffins dont on ne fera qu'une bouchée, utilisez un moule à muffins miniatures.

ASTUCE DU CHEF

Ajouter quelques noix pour le croquant à la maison, s'il n'y a pas d'allergies dans votre famille.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Les bananes bien mûres sont naturellement sucrées, il n'est donc pas nécessaire d'ajouter beaucoup de sucre à cette recette pour qu'elle soit savoureuse! Complétez la collation avec un verre de lait ou de lait de soja pour avoir un maximum d'énergie jusqu'au prochain repas.

Muffins aux patates douces

12 PORTIONS  35 MIN DE PRÉPARATION 20 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à muffin pour cuisson
- 12 caissettes à muffin en papier
- 2 bols
- 1 fouet
- 1 fourchette
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 planche
- 1 couteau de chef
- 1 économètre

INGRÉDIENTS

- 1 grosse patate douce (environ 1 lb) épluchée et coupée en cubes
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1/3 tasse (80 ml) de cassonade légèrement tassée
- 1/2 tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine
- 1/2 tasse (125 ml) de son de blé
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de cannelle moulue
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de muscade moulue
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel
- 2 œufs
- 3/4 tasse (180 ml) de lait
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola
- 3 c. à soupe (45 ml) de mélasse
- 3 c. à soupe (45 ml) de raisins secs
- 2 c. à soupe (30 ml) de figes séchées hachées (environ 2 figes)
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de citrouille
- 3 figes séchées, coupées en 4 tranches chacune

MÉTHODE

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F. Placer dans les 12 caissettes à muffin en papier dans le moule.
2. Faites bouillir de l'eau dans une petite casserole, ajouter une pincée de sel. Ajouter les cubes de patate douce et laisser cuire une dizaine de minutes. À l'aide d'une fourchette, piler grossièrement la patate. Réserver 180 ml (3/4 tasse) de purée.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, la cassonade, les flocons d'avoine, le son de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel. Réserver.
4. Dans le bol avec la purée de patate douce, ajouter les œufs, le lait, l'huile de canola et la mélasse. Bien mélanger à l'aide d'un fouet, puis incorporer les ingrédients secs avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils soient tout juste humectés. Ajouter les fruits séchés. Répartir la préparation dans les caissettes.
5. Parsemer les muffins de graines de citrouille et d'une tranche de figue.
6. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Se congèle.

ASTUCE DU CHEF

À la maison, vous pouvez aussi cuire votre patate douce au micro-onde pour vous épargner de la vaisselle.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Au déjeuner, consommez ces muffins accompagnés de figes fraîches et de yogourt grec garni de noix hachés.

Pour en faire une collation vitaminée, essayez-les plutôt accompagnée de pêches ou des nectarines en tranches!

Muffins carotte et courgette

12 PORTIONS 🍷 30 MIN DE PRÉPARATION 30 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à muffin pour cuisson
- 12 caissettes à muffin en papier
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 râpe à fromage
- 1 bol moyen
- 1 grand bol
- 1 fouet
- 1 maryse
- 2 cuillères à soupe

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse (375 ml) de courgette râpée
- 1/3 tasse (80 ml) de carotte râpée
- 1 1/2 tasse (375 ml) de farine de blé entier
- 1/3 tasse (80 ml) de graines de lin moulues
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) cannelle moulue
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) muscade moulue
- 2 œufs
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola
- 1/3 tasse (80 ml) de compote de pomme non sucrée
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade pressée
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- zeste d'un citron

MÉTHODE

1. Placez la grille au bas du four. Préchauffez le four à 350 °F et préparez les moules à muffin avec 12 caissettes en papier.
2. Râpez finement les carottes et les courgettes. Réservez.
3. Dans un bol moyen, mélangez tous les ingrédients secs ensemble (farine, graines de lin, bicarbonate de soude, poudre à pâte, cannelle, muscade).
4. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients humides ensemble avec les sucres et aromates (œufs, huile de canola, compote de pommes, sucre, cassonade, essence de vanille, zeste de citron).
5. Ajoutez graduellement le mélange sec au mélange humide. Ajoutez en dernier les légumes râpés et mélangez délicatement une dernière fois.
6. À l'aide de deux cuillères, remplir les caissettes du mélange et cuire au four 30 minutes.
7. Laissez tiédir et dégustez!

ASTUCE DU CHEF

Vérifiez la cuisson des muffins en y insérant un cure-dent au centre, il devrait y ressortir propre.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Râper des légumes dans un muffin ou un dessert est une excellente idée pour ajouter des éléments nutritifs à une recette sucrée!

Muffins aux bleuets et aux pêches

12 PORTIONS 🍴 30 MIN DE PRÉPARATION 25 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à muffin pour cuisson
- 12 caissettes à muffin en papier
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 gros bol
- 1 petit bol
- 1 maryse
- 1 fouet

INGRÉDIENTS

MUFFINS:

- 1/2 tasse** (125 ml) de son de blé
- 1 1/2 tasse** (375 ml) de farine tout-usage
- 2 c. à thé** (10 ml) de poudre à pâte
- 3/4 tasse** (180 ml) de yogourt aux pêches
- 1 c. à thé** (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 tasse** de bleuets frais ou surgelés
- 1** œuf
- 1/2 tasse** (125 ml) de cassonade
- 1/3 tasse** (80 ml) d'huile végétale
- 1/4 tasse** (60 ml) de compote de pommes non sucrée

GARNITURE CROQUANTE:

- 1 c. à soupe** (15 ml) de cassonade
- 1 c. à soupe** (15 ml) de beurre non-salé fondu
- 1/3 tasse** (80 ml) de gros flocons d'avoine (ou avoine rapide)

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350 °F. Déposer des papiers à muffins dans un moule de 12 muffins.
2. Dans un gros bol, mélanger le son de blé, la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
3. Dans un petit bol, mélanger le yogourt et le bicarbonate de soude. Réserver.
4. Dans un bol moyen mélanger, à l'aide d'un fouet, l'œuf, la cassonade, l'huile et la compote de pommes. Incorporer aux ingrédients secs à l'aide d'une maryse en alternant avec le mélange de yogourt. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement. Réserver le temps de préparer la garniture croquante.
5. Dans un petit bol mélanger la cassonade, le beurre fondu et les flocons d'avoine.
6. Répartir la pâte à muffins dans les 12 moules et parsemer de la garniture d'avoine. Cuire au four 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
7. Laisser refroidir avant de servir.

ASTUCE DU CHEF

Afin que les muffins soient moelleux, évitez de trop mélanger l'appareil.
Remplacez le yogourt aux pêches par votre yogourt préféré!

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Ces muffins sont une excellente collation, car ils contiennent un peu de protéines, ainsi que des glucides pour donner de l'énergie au cerveau.
La compote de pommes permet de diminuer le sucre de la recette et le son de blé ajoute des fibres. Des muffins qui n'ont rien à envier à ceux du commerce!

Petits pains banane et son

12 PORTIONS 🍌 20 MIN DE PRÉPARATION 20 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à muffin pour cuisson
- 12 caissettes à muffin en papier
- 2 bols
- 1 cuillère en bois
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse** (375 ml) de farine tout usage non blanchie
- 3/4 tasse** (180 ml) de farine de blé
- 2 c. à soupe** (30 ml) de son de blé
 - 1 c. à thé** (5 ml) de poudre à pâte
 - 1 c. à thé** (5 ml) de bicarbonate de soude
- 2 tasses** (500 ml) de bananes bien mûres écrasées à la fourchette (4 à 5 bananes selon la taille)
- 1/3 tasse** (80 ml) de cassonade
- 1/4 tasse** (60 ml) de yogourt nature 2 %
- 2 c. à soupe** (30 ml) d'huile de canola
- 2** œufs

MÉTHODE

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F. Placer dans les 12 caissettes à muffin en papier dans le moule.
2. Dans un bol, mélanger les farines, le son de blé, la poudre à pâte et le bicarbonate. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
4. Incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit tout juste humecté. Répartir la préparation dans le moule.
5. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
6. Laisser tiédir 10 minutes sur une grille avant de démouler. Se congèle.

ASTUCE DU CHEF

À la maison, ajoutez un peu de croquant à cette recette en y incorporant des noix grillées de votre choix!

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Le son de blé ajouté dans cette recette permet d'apporter plus de fibres et de la rendre plus nutritive.

Petit gâteau aux bleuets

10 PORTIONS 🕒 25 MIN DE PRÉPARATION 25 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque de cuisson
- 1 feuille de papier parchemin
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 mixeur
- 1 passoire
- 1 maryse

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de farine tout usage
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de sel
- 1/2 tasse (125 ml) sucre
- 1 œuf
- 1 c. à thé (5 ml) extrait de vanille naturelle
- 1/2 citron (zeste)
- 1/2 tasse (125 ml) de lait 2%
- 1/4 tasse (60 ml) de beurre non salé, fondu
- 2 tasses (500 ml) de bleuets

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 375 °F. Placer les 12 caissettes à muffin en papier dans le moule.
2. Blanchir le beurre fondu avec le sucre. Ajouter l'œuf, le zeste de citron, mélanger et réserver.
3. Tamiser la farine, la levure chimique et le sel.
4. Ajouter le mélange de farine en 3 fois. Mélanger bien entre chaque addition. Répartir l'appareil dans les papiers à muffin.
5. Répandre les bleuets sur les cakes de façon uniforme et les enfoncer un peu dans l'appareil à gâteau.
6. Cuire le cake pendant environ 40 minutes sur une plaque à pâtisserie ou jusqu'à ce qu'un couteau ressorte propre lorsque inséré au centre du cake.

ASTUCE DU CHEF

Un bon moyen mnémotechnique lorsque dans une recette vous ne savez plus dans quel ordre ajouter les ingrédients: SBOF (Sucre Beurre Œuf Farine)

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Accompagner le cake d'une portion de bleuets frais pour profiter de tous les bienfaits de ce fruit riche en vitamines et en antioxydants!

Pouding aux cerises

12 PORTIONS 🍷 10 MIN DE PRÉPARATION + 10 MIN DE REPOS 20 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à muffin pour cuisson
- 12 caissettes à muffin en papier
- 1 bol
- 1 fouet
- 1 cuillère en bois
- 1 louche
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 planche
- 1 couteau

INGRÉDIENTS

- 4 tasses (1L) de pain de blé entier (env. 10 tranches) coupé en petits dés
- 1 1/3 tasse (330 ml) de cerises congelées coupées en petits dés
- 2 tasses (500 ml) de lait
- 2 Œufs
- 1/4 tasse (60 ml) de sucre
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de vanille

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350 °F. Placer dans les 12 caissettes à muffin en papier dans le moule.
2. Dans un grand bol, blanchir les œufs avec le sucre. Ajouter le lait et la vanille.
3. Verser le mélange sur les cubes de pain et de cerises. Mélanger doucement.
4. Couvrir de pellicule plastique et réfrigérer une dizaine de minutes.
5. Remuer l'appareil et déposer dans chacun des moules.
6. Enfournez sur la grille du centre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que ces derniers soient bien dorés. Sortir du four et laisser refroidir quelques minutes.
7. Servir.

ASTUCE DU CHEF

Il est aussi possible de placer les dés de pain dans le fond des moules à muffins, garnir directement avec l'appareil et laisser le pain s'imbiber une dizaine de minutes dans les moules avant d'enfourner.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Ce pouding constitue une excellente collation qui saura vous soutenir jusqu'au prochain repas. C'est aussi une bonne façon d'utiliser du pain devenu sec. Privilégier du pain de blé entier pour qu'il soit plus nourrissant. Accompagner le pouding de fruits frais ou de fruits séchés.

Biscotti aux canneberges

18 PORTIONS 🍳 20 MIN DE PRÉPARATION 50 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à biscuit
- 1 feuille de papier parchemin
- 2 bols
- 1 maryse
- 1 fouet
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 1/4 de c. à thé (1,25 ml) de sel
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 3 c. à table (45 ml) de beurre non salé
- 2/3 tasse (160 ml) de sucre
- 3 œufs
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- 1 orange (zeste seulement)
- 3 c. à table (45 ml) de miel liquide
- 1 tasse (250 ml) de canneberges sèches

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Déposer une feuille de papier parchemin sur une plaque à biscuit et réserver.
3. Dans un bol, combiner les ingrédients secs, soit la farine, le sel et la poudre à pâte et réserver.
4. Dans un grand bol, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter les œufs un à un en battant entre chaque addition.
5. Ajouter la vanille, le zeste d'orange, le miel et les canneberges et mélanger à la maryse.
6. Saupoudrer ensuite les ingrédients secs et mélanger à la maryse, afin de bien les incorporer.
7. Diviser la pâte en deux et former deux longues bûches (environ 30 cm par 10 cm) sur la plaque à biscuits. Enfourner et cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les bûches soient cuites.
8. Retirer du four et laisser refroidir environ 10 minutes avant de les couper à la diagonale, en tranches de 1 cm.
9. Retourner les tranches sur la plaque à biscuit et retourner au four, toujours à 350 °F, pour les faire sécher pendant environ 15 minutes.
10. Déposer les biscottis sur une grille pour les laisser refroidir et les garder dans un contenant hermétique quand ils sont refroidis.

ASTUCE DU CHEF

Les canneberges peuvent être remplacées par des raisins secs ou autres fruits séchés.

Selon la qualité de votre four, faire une rotation de la plaque à biscuit au milieu du temps de cuisson, pour assurer une cuisson uniforme.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Puisqu'ils sont petits, il faut 2 biscottis pour faire une portion.

Mangez-les à la collation en accompagnement d'une purée de pommes ou d'autres fruits ou encore d'un yogourt.

Barres granola

20 PORTIONS  35 MIN DE PRÉPARATION 20 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plat rectangulaire à cuisson
- 1 feuille de papier parchemin
- 1 grand bol
- 1 cuillère en bois
- 1 petite casserole
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 planche
- 1 couteau de chef

INGRÉDIENTS

- 2 tasses** (500 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2 tasses** (500 ml) de riz soufflé
- 1/2 tasse** (125 ml) de son de blé ou d'avoine
- 1/2 tasse** (125 ml) de canneberges séchées, hachées grossièrement
- 1/2 tasse** (125 ml) d'abricots séchés, coupés en petits dés
- 1/4 tasse** (60 ml) de lait en poudre
- 1/3 tasse** (80 ml) de sirop d'érable
- 1/3 tasse** (80 ml) de cassonade légèrement tassée
- 1/3 tasse** (80 ml) d'huile de canola
- 3** œufs

MÉTHODE

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 350 °F.
2. Tapisser le moule rectangulaire à cuisson d'une feuille de papier parchemin.
3. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le riz soufflé, le son de blé ou d'avoine, les fruits séchés et le lait en poudre. Réserver.
4. Dans une petite casserole, porter à ébullition le sirop d'érable, la cassonade et l'huile. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Verser sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien humectée. Ajouter les œufs et mélanger jusqu'à ce que la préparation de céréales soit bien collante.
5. Répartir dans le moule et presser fermement en une couche uniforme. Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les céréales soit légèrement dorées. Placer le plat une quinzaine de minutes au congélateur. Démouler et couper en 20 barres.
6. Les barres se conservent dans un contenant hermétique jusqu'à 2 semaines. On peut les congeler à cette étape, si désiré. On peut également emballer les barres individuellement dans une pellicule de plastique.

ASTUCE DU CHEF

Bien prendre le temps de refroidir les barres avant de les couper. Il serait aussi possible, dès le début de la recette, de portionner des boules au lieu de presser le mélange dans un moule rectangulaire, afin d'éviter la dernière étape de découpe plus délicate.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Pour une collation bien vitaminée, apportez un fruit frais pour manger avec votre barre !

Barres tendres avoine et tournesol

20 BARRES 🍴 20 MIN DE PRÉPARATION 10 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plat rectangulaire à cuisson
- 1 feuille de papier parchemin
- 1 grand bol
- 1 cuillère en bois
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 planche
- 1 couteau de chef

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) Bran Flakes®
- 1 tasse (250 ml) gruau cuisson rapide
- 1/2 tasse (125 ml) riz soufflé
- 1/2 tasse (125 ml) miel
- 3/4 tasse (180 ml) poudre de lait écrémé
- 1/2 tasse (125 ml) beurre de tournesol
- 1 tasse (250 ml) fruits secs hachés
- 1/2 tasse (125 ml) graines de tournesol rôties non salées
- 1 œuf

MÉTHODE

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 350 °F.
2. Tapisser le moule rectangulaire à cuisson d'une feuille de papier parchemin.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients avec une cuillère de bois en finissant par l'œuf. Il est important de bien mélanger, afin de bien répartir le beurre de tournesol, le miel et l'œuf qui serviront de « colle » pour les autres ingrédients.
4. Étendre le mélange dans le moule rectangulaire.
5. Cuire à 350 °F durant 10 à 15 minutes suivant l'épaisseur des barres et la force du four. Les barres doivent être dorées.
6. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ait durci. Utiliser le congélateur au besoin pour aller plus vite.
7. Couper en barres.

ASTUCE DU CHEF

On peut faire des variantes en changeant de fruits secs (raisins, canneberges, abricots, etc.). À la maison, on pourrait également changer les noix de tournesol pour des amandes ou pacanes torréfiées, s'il n'y a pas d'allergies.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Savourez cette barre à l'avoine en l'accompagnant d'une poire ou d'une prune bien juteuse!
Le gras dans ces barres vient principalement des graines et du beurre de tournesol, un gras d'origine végétale à privilégier dans notre alimentation sur les gras d'origine animale comme le beurre.

Barres au yogourt et petits fruits

12 PORTIONS 🍴 25 MIN DE PRÉPARATION 20 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à muffin pour cuisson
- 12 caissettes à muffin en papier
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 casserole moyenne
- 1 cuillère de bois
- 2 bols moyens
- 1 cuillère
- 1 fouet

INGRÉDIENTS

COMPOTE DE PETITS FRUITS

- 1 1/2 tasse (375 ml) de framboises surgelées
- 1 1/2 tasse (375 ml) de bleuets surgelés
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

CROÛTE

- 3/4 tasse (180 ml) de farine de blé entier
- 3 c. à soupe (45 ml) de cassonade pressée
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, fondu
- 12 caissettes à muffin

MÉLANGE AU YOGOURT

- 1 1/2 tasse (375 ml ou 350 g) de yogourt grec 0 % nature
- 1 œuf
- 1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de d'extract de vanille

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 375 °F. Mettre des papiers de cuisson dans les 12 moules à muffins. Mettre de côté.
2. Mettre tous les ingrédients de la compote de fruits dans une casserole moyenne. Cuire à feu moyen-doux pendant 15-20 minutes en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit épais (pas de liquide). Retirer du feu et réserver.
3. Mélanger ensemble tous les ingrédients de la croûte.
4. À l'aide d'une cuillère, diviser la pâte également dans les moules et presser avec les doigts pour bien l'aplatir. Cuire au four pendant 15 minutes. Réserver.
5. Mélanger, à l'aide d'un fouet, les ingrédients de l'appareil au yogourt. Réserver.
6. Répartir la compote au centre des 12 pâtes cuites. Verser le mélange de yogourt par-dessus. Cuire au four 20 minutes, jusqu'à la préparation de yogourt soit prise.
7. Refroidir avant de servir.

ASTUCE DU CHEF

Varié les formes de servir cette recette : elle peut être préparée dans un grand moule et coupée en barres rectangulaires par la suite. Ces barres peuvent aussi se servir comme un dessert !

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Les petits fruits sont une bonne source de vitamines et d'antioxydants. Amusez-vous à alterner les variétés et à essayer de nouveaux mélanges ! Vous pouvez même préparer vos mélanges préférés à la maison pendant l'été, lorsque les fruits sont bien mûrs et juteux !

Gruau sans cuisson aux fruits

8 PORTIONS  15 MIN DE PRÉPARATION 8 H DE REPOS

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 petits contenants hermétiques
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 bol moyen
- 1 maryse

INGRÉDIENTS

- 1 1/3 tasse** (330 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2 2/3 tasses** (660 ml) de boisson de soja enrichie
- 1 tasse** (250 ml) de yogourt grec
- 2 tasses** (500 ml) de fruits aux choix (bananes, mangues, fraises) coupés en petits dés
- 1/4 tasse** (60 ml) de graines de chia

MÉTHODE

1. Dans de petits contenant hermétique en plastique ou un pot Mason, mélanger tous les ingrédients et réfrigérer toute la nuit.
2. Servir la collation le lendemain matin ou en collation.

ASTUCE DU CHEF

N'hésitez pas à varier les saveurs en changeant les fruits, en ajoutant des noix, des épices ou d'autres sortes de grains.

Vous pouvez utiliser plusieurs autres ingrédients mis à votre disposition par le chef. Que ce soit des épices, graines, chocolat, fruits ou autres, les combinaisons sont infinies.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Le double de la portion de ce gruau peut aussi constituer un déjeuner idéal et complet pour les matins pressés...

Les fruits congelés conservent toute leur valeur nutritive et sont une option de qualité pendant les longs mois d'hiver, où les fruits frais sont moins disponibles.

Essayez la même recette avec une variété de petits fruits ou avec des fraises fraîches en saison!

Houmous chocolat, framboises et chips de pita

4 PORTIONS  15 MIN DE PRÉPARATION 15 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à biscuit
- 1 feuille de papier parchemin
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 mixeur
- 1 passoire
- 1 maryse

INGRÉDIENTS

POUR LES CHIPS DE PITA

- 4 pains pitas (1/2 paquet 250g)
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle

POUR LE HUMUS CHOCOLATÉ

- 1 conserve (540 ml) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- 1 1/2 tasse (375 ml) de framboises

MÉTHODE

1. Couper les pitas en 8 pointes et les déposer sur la plaque à biscuit. Enfourner 15 minutes à 500 °F.
2. Mixer tous les ingrédients sauf les framboises, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Augmenter au besoin un peu d'eau.
3. Ajouter les framboises délicatement.
4. Juste avant de servir, placer une cuillère d'houmous chocolaté sur les chips de pain pita et décorer d'une framboise fraîche.

ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser deux cuillères pour former une belle quenelle d'houmous chocolaté.

Il est bien important de ne pas monter trop d'avance ces collations pour ne pas détremper les chips de pita.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Cette collation d'houmous au chocolat est très nourrissante. Riche en fibres et en protéines, elle vous soutiendra facilement jusqu'au prochain repas.

Remplacez les framboises par des fraises, des bleuets ou d'autres petits fruits pour varier d'une fois à l'autre.

Pop corn de céréales et fruits séchés

8 PORTIONS  5 MIN DE PRÉPARATION 5 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 planche
- 1 couteau de chef
- 1 casserole moyenne et un couvercle
- 8 petits sacs de papier brun ou 8 caissettes à muffin en papier

INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse** (60 ml) grains de maïs à éclater
- 1/2 tasse** (125 ml) de céréales de riz soufflé ou type Cheerios®
- 1/4 tasse** (60 ml) de graines de citrouille
- 1/4 tasse** (60 ml) de figues séchées grossièrement hachées
- 1 c. à soupe** (15 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé** (5 ml) de cannelle
- 1/4 c. à thé** (1,25 ml) de sel

MÉTHODE

1. Sur un feu moyen-vif, faire revenir 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive dans une casserole moyenne et ajouter les grains de maïs à éclater. Remuer et recouvrir d'un couvercle ajusté.
2. Agiter la casserole régulièrement tout au long de la cuisson pour éviter que le maïs ne brûle. Chauffer jusqu'à ce que les grains de maïs éclatent à un intervalle de 4 à 5 secondes et fermer le feu. Transférer dans un bol.
3. Ajouter 1 c. à thé d'huile d'olive sur le maïs à éclater encore chaud, puis le sel et la cannelle.
4. Incorporer les céréales, graines et fruits séchés et bien mélanger.
5. Servir dans les petits sacs de papier ou les caissette à muffin en papier.

ASTUCE DU CHEF

Variez les épices, les grains et les fruits selon votre envie

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Le maïs soufflé préparé à la maison a une valeur nutritive beaucoup plus intéressante que celui que l'on achète. Accompagnez le de bâtonnets de fromage pour une collation un peu plus soutenante!

Dumplings dattes et bananes

8 PORTIONS  15 MIN DE PRÉPARATION 5 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 fourchette
- 1 couteau de chef
- 1 planche
- 1 pinceau
- 1 plaque à biscuit

INGRÉDIENTS

- 6 dattes Medjool dénoyautées et hachées
- 2 bananes bien mûres écrasées à la fourchette
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- 8 carré de pâtes won-ton
- 2 blancs d'œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola

MÉTHODE

1. Cuire à feu doux les dattes, la banane et la cannelle ensemble quelques minutes.
2. Refroidir ensuite le mélange en l'étalant sur une plaque à biscuit et en plaçant quelques minutes au congélateur.
3. Étaler les pâtes won-ton sur une planche, déposer 2 c. à thé (10 ml) de farce au centre de chacune. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les contours avec le blanc d'œuf. Ajouter une autre pâte superposée en étoile de David.
4. Badigeonner d'huile légèrement de chacun des côtés. Réserver.
5. Dans une poêle antiadhésive, cuire 3 minutes de chacun des côtés à feu moyen-vif. Éponger si nécessaire.

ASTUCE DU CHEF

Les dumplings peuvent aussi se cuire au four 5 à 7 minutes à 400 °F.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Les dumplings sucrés sont une façon originale d'apprêter la pâte à won-ton, généralement utilisée en version salée !
Un grand verre de lait ou de lait de soja enrichi viendra compléter parfaitement cette collation.

Rouleaux printaniers aux fruits et sauce yogourt à la lime

6 PORTIONS  40 MIN DE PRÉPARATION

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 bol
- 1 couteau
- 1 planche

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse** (125 ml) de yogourt nature
- 1 c. à thé** (5 ml) de miel
- 1/2** lime, le zeste râpé finement
- 6** feuilles de riz d'environ 23 cm (9 po) de diamètre
- 1** kiwi, coupé en demi-tranches de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 1** mangue, coupée en lamelles de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 1** pomme verte, coupée en bâtonnets de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur et légèrement citronnée
- 1 tasse** (250 ml) de fraises équeutées et tranchées
- 1 tasse** (250 ml) de framboises entières

MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, le miel et le zeste de lime. Réserver au frais.
2. Dans une assiette creuse remplie d'eau froide, tremper une feuille de riz à la fois pendant quelques secondes. Retirer de l'eau. La déposer sur une surface propre et lisse comme un comptoir en acier inoxydable ou une planche de plastique, plutôt qu'en bois, qui risquerait de faire coller la feuille de riz.
3. Dans le tiers inférieur de chaque feuille de riz, sur une largeur de 12 cm (5 po), déposer 2 demi-kiwis et 2 lamelles de mangue. Au centre de la feuille de riz, devant les kiwis, ajouter 6 bâtonnets de pomme.
4. Répartir 5 tranches de fraises sur les mangues et déposer 5 framboises devant les pommes.
5. Rabattre les deux côtés de la feuille de riz vers le centre. Rouler fermement la feuille pour bien emprisonner la garniture.
6. Couvrir les rouleaux d'un linge humide pendant la préparation des autres rouleaux. Ne pas les empiler. Les rouleaux se conservent quelques heures au réfrigérateur.
7. Servir avec la sauce au yogourt et à la lime.

ASTUCE DU CHEF

Il est intéressant de former une chaîne de montage pour préparer rapidement une grande quantité de rouleaux.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Cette collation vitaminée et rafraîchissante est une façon très originale d'apprêter les fruits!

N'hésitez pas à ajouter ceux qui vous tombent sous la main!

Boules d'énergie figue et canneberges

20 PORTIONS  25 MIN DE PRÉPARATION

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à biscuit
- 2 feuilles de papier parchemin
- 1 kit de tasses à mesurer
- 2 casseroles moyennes
- 1 cuillère de bois
- 1 bol moyen
- 1 maryse
- 1 couteau de chef
- 1 planche

INGRÉDIENTS

POUR LA NOUGATINE DE GRAINES DE CITROUILLE

- 1/4 tasse (60 ml) de sucre blanc granulé
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau
- 1 tasse (250 ml) de graines de citrouille

POUR LES BOULES D'ÉNERGIE

- 5 tasses (1250 ml) de figues sèches coupées en brunoise
- 1 1/4 tasse (310 ml) d'abricots secs coupés en brunoise
- 1 tasse (250 ml) de cerises sèches coupées en brunoise
- 1 tasse (250 ml) de raisins secs
- 1 tasse (250 ml) de canneberges sèches hachées grossièrement
- 1/2 tasse (125 ml) de jus de pomme
- 1 tasse (250 ml) de beurre de tournesol
- 1 1/3 tasse (340 ml) de poudre de cacao
- 1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable

MÉTHODE

1. Hacher grossièrement les graines de citrouille. Réserver.
2. Dans une casserole moyenne, chauffer le sucre et l'eau et cuire jusqu'à obtention d'un caramel clair. Verser les graines de citrouille et mélanger vigoureusement pour que le caramel enrobe les graines. Réserver la nougatine de graines de citrouille.
3. Dans une casserole moyenne, réhydrater les fruits séchés en les chauffant avec le jus de fruits environ 10 minutes, jusqu'à obtention d'une pâte.
4. Hacher grossièrement la nougatine de graines de citrouille.
5. Ajouter tous les ingrédients et 1 tasse de beurre de tournesol dans un bol moyen et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Réserver une dizaine de minutes au congélateur.
6. Verser le 1/3 tasse (80 ml) de cacao en poudre sur la plaque à biscuit.
7. Former les boules d'énergie en roulant la pâte entre les paumes de main et les déposer sur la plaque. Les faire rouler dans le cacao de façon uniforme.

ASTUCE DU CHEF

Former les boules est plus facile avec des gants à usage unique, sinon remettre le mélange au froid lorsque la pâte colle trop aux mains.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Les boules d'énergie sont une excellente collation pour faire le plein de nutriments!

Laissez aller votre imagination : variez les sortes de fruits ou de graines, ajoutez-y des graines de chia ou de chanvre, des noix et même toute une variété d'épices ou d'essences!

Elles seront délicieuses accompagnées d'un verre de lait de soja.

Scones cheddar, tomate séchée et poivron rôti

10 SCONES  25 MIN DE PRÉPARATION 20 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 planche
- 1 couteau
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 bol
- 1 maryse
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 rouleau de pellicule plastique
- 1 plaque à biscuit
- 1 feuille de papier parchemin

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse** (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1/2 tasse** (125 ml) de farine de blé entier
- 1 c. à soupe** (15 ml) de graines de lin moulues
- 1 c. à thé** (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à soupe** (15 ml) de sucre granulé
- 1/4 tasse** (60 ml) de beurre non salé en cubes mou
- 1/3 tasse** (80 ml) de babeurre
- 1 tasse** (250 ml) de cheddar mi-fort râpé
- 1/4 tasse** (60 ml) de ciboulette finement ciselée
- 2 c. à soupe** (30 ml) de tomate séchée coupé en petits dés
- 3 c. à soupe** (45 ml) poivron rôti égoutté et coupés en petits dés
- 1/4 c. à thé** (1,25 ml) de poivre noir

MÉTHODE

1. Préchauffer votre four à 350 °F.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sucre.
3. Ajouter le beurre, quelques cubes à la fois et mélanger jusqu'à ce que ce soit sablé et homogène.
4. Verser doucement le babeurre en continuant de mélanger.
5. Racler le bol et ajouter le cheddar, la tomate séchée, le poivron rôti et la ciboulette et mélanger encore pour bien incorporer la garniture à la pâte.
6. Déposer la pâte sur une pellicule plastique et recouvrir cette pâte d'une autre pellicule plastique.
7. À l'aide d'un rouleau à pâte, presser la pâte jusqu'à l'obtention de 3 cm d'épaisseur en formant un rectangle. Réfrigérer une dizaine de minutes au congélateur.
8. Couper la pâte en 5 rectangles, puis chaque rectangle en 2 triangles et les déposer sur la plaque à biscuit couverte d'un papier parchemin. Cuire au four pendant 15 à 20 min ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

ASTUCE DU CHEF

Varié les saveurs du scone en remplaçant le poivron rôti par des olives noires, en changeant la variété de fromage ou les herbes fraîches de votre choix.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Ajoutez des couleurs et de la fraîcheur à votre collation avec des bâtonnets de poivrons rouges, jaunes ou orange à croquer frais en accompagnement.

Rochers de légumes

16 ROCHERS  30 MIN DE PRÉPARATION 30 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 planche
- 1 couteau de chef
- 1 râpe à fromage
- 2 bols moyens
- 1 fouet
- 1 économètre
- 1 maryse
- 1 cuillère à crème glacée

INGRÉDIENTS

- 1 oignon émincé finement
- 1 tasse** (250 ml) de pomme de terre (1 grosse) râpée avec la pelure
- 1 tasse** (250 ml) de patate douce (1 petite) râpée finement
- 1/2 tasse** (125 ml) de carottes (2 petites) râpées finement
- 1/4 tasse** (60 ml) de fromage parmigiano reggiano râpé
- 2 c. à soupe** (30 ml) d'huile d'olive
- 1/4 c. à thé** (1,25 ml) de muscade en poudre
- 3** œufs entiers
- 3 c. à soupe** (45 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1/4 c. à thé** (1,25 ml) de sel
- 1/4 c. à thé** (1,25 ml) de poivre

MÉTHODE

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 400 °F. Tapisser une plaque à biscuit de papier parchemin.
2. Dans un bol, séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajouter aux jaunes les légumes, le fromage parmigiano reggiano, le beurre et la muscade. Saler, poivrer et mélanger. Réserver.
3. Dans l'autre bol, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à la formation de pics fermes, puis à l'aide d'une maryse, incorporer la farine en pliant délicatement.
4. Incorporer les blancs d'œufs au mélange de légumes.
5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'1/4 tasse (60 ml), répartir le mélange de légumes sur la plaque à biscuit en forme de monticules.
6. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les rochers soient bien dorés.

ASTUCE DU CHEF

Les rochers peuvent aussi se servir chauds en accompagnement d'un repas.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Pour une collation bien nourrissante, servir les rochers sur un gros craquelin ou une tranche de pain de grains entiers grillée garnie d'houmous ou de baba ghanouj.

Snacks de pois chiches épicés

625 ML (2 1/2 TASSES)  10 MIN DE PRÉPARATION 30 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque de cuisson
- 1 feuille de papier parchemin
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 bol
- 1 cuillère en bois

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de chili
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde en poudre
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de poivre noir moulu
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de poivre de Cayenne
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé (1,25 ml) de poudre d'oignon
- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés, égouttés et bien éponnés
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1/2 tasse (125 ml) de raisins secs

MÉTHODE

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un grand bol, mélanger les épices.
3. Ajouter les pois chiches bien asséchés avec l'huile d'olive et bien mélanger. Répartir sur une plaque à cuisson. Cuire au four environ 30 minutes en les remuant régulièrement toutes les 10 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et qu'ils aient éclaté. Ajouter les raisins secs.
4. Laisser refroidir complètement avant de les ranger dans un contenant hermétique. Les pois chiches épicés se conservent quelques jours. S'ils ont tendance à ramollir, passez-les quelques minutes sur une plaque au four à 325 °F, afin de leur redonner leur croquant.

ASTUCE DU CHEF

N'hésitez pas à varier les épices à votre goût!
En s'y prenant plus d'avance, il est aussi possible d'utiliser des pois chiches secs en les réhydratant et cuisant dans un grand volume d'eau salé pendant environ 1h.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Les pois chiches grillés constituent une collation très originale, en plus d'être nutritive! Riche en fibres et en protéines, ils se grignotent comme du pop-corn!
Accompagnez-les de bâtonnets de crudités pour ajouter un peu de fraîcheur.

Croquettes de quinoa et courge

12 PORTIONS 🍴 25 MIN DE PRÉPARATION 12 MIN DE CUISSON

VOUS AUREZ BESOIN DE

- 1 plaque à muffin pour cuisson
- 12 caissettes à muffin en papier
- 1 kit de tasses à mesurer
- 1 kit de cuillères à mesurer
- 1 bol
- 2 casseroles moyennes
- 1 maryse
- 1 couteau
- 1 planche
- 1 tamis

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse** (125 ml) de quinoa trois couleurs
- 3/4 tasse** (180 ml) d'eau
- 1 tasse** (250 ml) de courge butternut coupée en petits cubes
- 1 tasse** (250 ml) de cheddar blanc extra-fort râpé
- 2** œufs
- 1/4 tasse** (60 ml) de chapelure de blé entier à l'italienne
- 1** échalote française moyenne hachée finement ou 2 c. à soupe (30 ml)
- 1 c. à soupe** (15 ml) de cajun (ou mélange de poudre d'ail, cumin et paprika)
- 1/4 c. à thé** (1,25 ml) de sel
- 1/8 c. à thé** (0,5 ml) de poivre

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 450 °F. Placer la grille au centre du four. Placer dans les 12 caissettes à muffin en papier dans le moule.
2. Rincer le quinoa sous l'eau froide à l'aide d'un tamis et égoutter.
3. Dans une petite casserole, déposer le quinoa et verser l'eau. Porter à ébullition à feu vif. Lorsque la préparation bout à gros bouillons, réduire à feu moyen-doux, couvrir et calculer 10 minutes. Retirer du feu et laisser reposer à couvert 5 minutes.
4. Cuire les dés de courge à la vapeur à l'aide d'une marguerite ou bien à couvert dans de l'eau légèrement salée.
5. Dans un grand bol, mélanger le quinoa, le fromage, les œufs, la chapelure, l'échalote, les dés de courge cuits et le cajun. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
6. Diviser la préparation dans les cavités du moule à muffins. Presser légèrement avec les doigts.
7. Cuire au four 12 minutes ou bien jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laisser tiédir avant de servir.
8. Les croquettes se conservent 4 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

ASTUCE DU CHEF

Le quinoa peut aussi être remplacé par du millet, un grain céréalier très nutritif qui gagne à être connu! Ici, son petit goût de noisette se marierait parfaitement au goût de la courge butternut.

CONSEIL DE LA NUTRITIONNISTE

Accompagnez cette recette d'une grappe de raisin pour faire le plein de vitamines!



écollation

À vos
spatules!

ecollation.org

La Table des Chefs



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE