

Petit livre de recettes imagées

Réalisé par Catherine Hattem

**Dans le cadre du
Diplôme d'étude supérieure
sur le trouble envahissant du développement
de l'UQAM**

La diffusion de ce document est permise.

Il a pour but de donner des idées pour rendre la cuisine accessible aux gens ayant des difficultés de compréhension de la lecture ou ayant des troubles d'organisation.

Macaroni au bœuf

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portion : 2

Ingrédients

250g de boeuf haché

1 petit oignon

1 boîte de soupe aux tomates condensée

1/8 de c. à thé (0,5 ml) de poivre

1 tasse de macaronis non cuits

1 c. à soupe d'huile

Étapes

1. Hacher l'oignon finement.



2. Dans une casserole, chauffer de l'eau et faire cuire les macaronis.



3. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande poêle.



4. Cuire le bœuf et les oignons jusqu'à ce que la viande soit brunie, en remuant pour séparer la viande.



5. Égoutter le gras.



6. Lorsque les macaronis sont cuits, les égoutter et retirer la casserole du feu.



7. Baisser le rond à feu doux.

8. Dans la casserole, mélanger les macaronis cuits avec la soupe, le poivre et le mélange de viande et d'oignons.



9. Remettre sur le feu et bien chauffer, en remuant de temps en temps.

10. Servir.



Variante :

Remplacer la boîte de soupe aux tomates par une demi-boîte de soupe aux tomates et 150 ml de salsa moyenne. Ajouter une c. à thé de poudre de chili. Si désiré, râper du fromage et faire gratiner l'assiette au four à broil, de 1 à 2 minutes. Surveiller le fromage pour ne pas qu'il brûle.

Note : *Ce plat peut être congelé*

Boucles à la milanaise

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portion : 1

Ingrédients

125g de porc haché maigre

1/4 d'oignon

1/4 de piment vert, en dés

1/2 de conserve (150 ml) de crème de poulet

1/4 de tasse (65 ml) lait

1/2 de tasse (125 ml) fromage mozzarella, râpé

1/2 de tasse (125 ml) de pâtes alimentaires en forme de boucles (ou autres pâtes)

1 c. à soupe d'huile

Étapes

1. Hacher l'oignon finement.



2. Couper le piment en petits dés.



3. Dans une casserole, chauffer de l'eau et faire cuire les pâtes.



4. Pendant ce temps, mettre l'huile dans une grande poêle.



5. À feu mi-vif, cuire le porc jusqu'à ce que la viande soit cuite, en remuant pour séparer la viande.



6. Égoutter le gras et réserver le porc dans une assiette.



7. Dans la poêle, faire revenir l'oignon et le piment jusqu'à ce qu'ils soient tendres



8. Râper le fromage.



9. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et retirer la casserole du feu.



10. Dans la casserole, fondre le fromage dans la crème de poulet et le lait à feu mi-vif en remuant.



11. Ajouter dans la casserole les boucles cuites, l'oignon et le piment.



12. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

13. Servir.



Salade de macaronis au thon

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portion : 2

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de macaronis

1/2 carotte

1 échalote

1 branche céleri

1/4 de concombre

1 boîte de thon pâle émietté

4 c. à thé (20 ml) de sirop d'érable

1 c. à thé (5 ml) de vinaigre blanc

3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola ou d'olive

1/4 de tasse (65 ml) de mayonnaise

Sel, au goût

Poivre, au goût

Persil, au goût

Étapes

1. Dans une casserole, chauffer de l'eau et faire cuire les macaronis.



2. Lorsqu'ils sont cuits, les égoutter et les rincer à l'eau froide.



3. Hacher l'échalote finement.



4. Couper le concombre et le céleri en petits dés.



5. Ouvrir la boîte de thon et l'égoutter.



6. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.



7. Servir



Sauce à spaghetti

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 2 heures

Portion : 6 à 8

Ingrédients

1 conserve (796 ml) de tomates broyées
1 conserve (284 ml) de soupe aux tomates
1 conserve (540 ml) de sauce aux tomates
1 conserve (156 mL) de pâte de tomates

Légumes et viande :

2 lbs (900 g) de boeuf haché

3 oignons

4 gousses d'ail

1 poivron vert

4 branches de céleri

1 chopine (227 g) de champignons

1c. à soupe d'huile

Assaisonnements :

1 c. à thé (5 ml) de flocons de piments broyés

2 c. à soupe (30 ml) de sauce Worcestershire

1 c. à soupe (15 ml) de sauce chili

1 c. à soupe (15 ml) de sucre

1 c. à thé (5 ml) de sel

1 c. à thé (5 ml) de poivre

1 c. à thé (5 ml) d'origan séché

1 1/2 c. à thé (7 ml) d'épices pour spaghetti

2 feuilles de laurier

Étapes

1. Couper le céleri et le poivron en dés.



2. Émincer l'oignon et l'ail.



3. Trancher les champignons (on peut les acheter déjà tranchés pour sauver du temps).



4. Dans une grande marmite, mettre l'huile et faire dorer l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.



5. Ajouter l'ail et le bœuf haché et cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée.



6. Ajouter tous les autres ingrédients.



7. Porter à ébullition.

8. Lorsque la sauce bouillonne, baisser le rond à feu doux et laisser mijoter environ 2 heures.



Côtelettes de porc aux pommes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

Portion : 1

Ingrédients

- 2 côtelettes de porc
- 1 petite pomme rouge
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 1/2 d'un petit oignon
- 1/4 de tasse (65 ml) de cassonade
- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce soya
- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile d'olive ou de canola
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau

Étapes

1. Préchauffer le four à 350°F.



2. Peler la pomme et la couper en petits cubes.



3. Émincer l'oignon et l'ail.



4. Chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle et y faire revenir les côtelettes 1 minutes de chaque côté.



5. Dans un plat allant au four, mettre une feuille de papier aluminium. Placer les côtelettes dessus.



6. Dans un bol, mélanger la pomme, l'ail, l'oignon, la cassonade, la sauce soya et l'huile.



7. Verser ce mélange sur les côtelettes de porc.



8. Cuire au four à 350° F pendant 50 minutes.



9. Vérifier une ou deux fois que la sauce ne brûle pas pendant la cuisson. Si c'est le cas, ajouter un peu d'eau et mélanger puis remettre au four.

10. Servir.



Poulet à la salsa

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Portion : 1

Ingrédients

1 poitrine de poulet

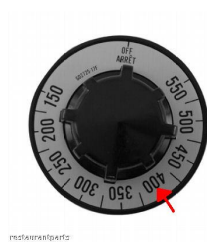
100 ml de salsa

1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15 ml) de cassonade

Étapes

1. Préchauffer le four à 400° F.



2. Déposer la poitrine de poulet dans un plat allant au four.



3. Dans un bol, mélanger la salsa, la cassonade et la moutarde de Dijon.



4. Verser le mélange de salsa sur le poulet



5. Cuire au four à 400° F pendant 25 minutes.



6. Servir.



Variante :

À 5 minutes de la fin de la cuisson (après 20 minutes), ajouter du fromage râpé sur le poulet et remettre le plat au four.

Pilons de poulet et légumes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 60 minutes

Portion : 2

Ingrédients

6 pilons de poulet, sans la peau

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon

2 gousses d'ail

2 carottes pelées

Haricots verts, au goût

2 pommes de terre pelées

2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet

Sel, au goût

Poivre, au goût

Fines herbes, au goût

Étapes

1. Préchauffer le four à 400° F.



restaurantparis

2. Dans un bol, fondre le beurre au four à micro-ondes (environ 20 secondes).



3. Mélanger la moutarde de Dijon au beurre.



4. Badigeonner les pilons du mélange de beurre et de moutarde et les mettre dans la cocotte.



5. Hacher l'ail et le mettre dans la cocotte.



6. Verser la moitié du bouillon de poulet, soit 1 tasse (250 ml), dans la cocotte.



7. Cuire à couvert à 400° F pendant 25 minutes.



8. Couper les carottes en deux, puis en quatre sur la longueur et les pommes de terre en cubes de grosseur moyenne.



9. Couper les extrémités des haricots verts.



10. Sortir la cocotte et ajouter les carottes et les pommes de terre.



11. Arroser le poulet du reste du bouillon de poulet et remettre au four pour 20 minutes.



12. Sortir la cocotte et ajouter les haricots.



13. Avec une louche, arroser les pilons de poulet du bouillon.



14. Remettre au four pour 15 minutes.



15. Servir.



Bœuf aux légumes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portion : 1

Ingrédients

1/4 de lb (125 g) de boeuf hachée

1 carotte

1 pomme de terre

1 branche céleri

Haricots jaunes ou vert, au goût

Sel, au goût

Poivre, au goût

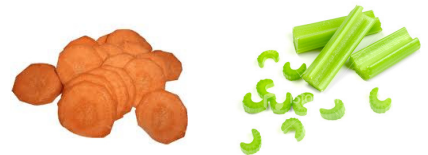
½ sachet de bouillon de boeuf déshydraté

1 petit oignon, haché très finement

1 c. à soupe d'huile

Étapes

1. Couper la carotte et le céleri en tranches fines.



2. Hacher l'oignon finement.



3. Peler la pomme de terre et la couper en cubes



4. Couper les extrémités des haricots.



5. Dans une poêle, chauffer l'huile.



6. Faire revenir la viande sans trop la faire brunir.



6. Mettre la viande dans une casserole et y ajouter les légumes.



7. Ajouter de l'eau pour couvrir la moitié du mélange.



8. Faire bouillir et ajouter le bouillon de boeuf.



9. Cuire environ 15 minutes en brassant de temps à autres, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

10. Servir.



Filet de sole à l'orange

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 à 20 minutes

Portion : 1

Ingrédients

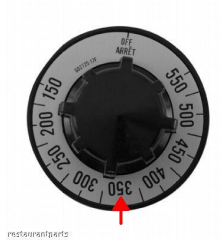
1 filet de sole

1/2 orange

Fromage cheddar (au goût)

Étapes

1. Préchauffer le four à 350°F.



2. Placer le filet de sole dans un plat allant au four.



3. Presser l'orange sur le poisson afin de le recouvrir.



4. Râper une petite quantité de fromage cheddar.



5. Placer le cheddar sur poisson.



6. Mettre le plat au four pour 10 à 20 minutes. On sait que le poisson est cuit lorsque la chair se défait à la fourchette.



7. Servir



Biscuits « minute » au chocolat

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portion : Environ 16 petits biscuits

Ingrédients

4 c. à soupe (60 ml) de beurre ramolli

1/2 tasse de sucre

1 œuf

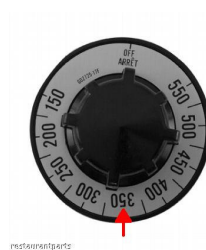
1/2 c. à thé (3 ml) de poudre à pâte

1 tasse de farine

3/4 de tasse de pépites de chocolat mi-sucrées

Étapes

1. Préchauffer le four à 350°F.



2. Dans un bol, mélanger le beurre ramolli et le sucre.



3. Ajouter l'œuf et mélanger.



4. Ajouter la poudre à pâte et la farine et mélanger.



5. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.



6. Sur une tôle à biscuits, placer une feuille de papier d'aluminium ou de papier parchemin.



7. Sur la tôle, déposer des boules de pâte de la grosseur d'une grosse cuillère à thé en les espaçant puis aplatir légèrement les boules avec les doigts.



9. Cuire au four de 8 à 10 minutes.



10. Sortir du four et laisser refroidir.

