



Cheese  
Dippers



# 25 dîners rapides qui plaisent aux enfants

5 INGREDIENTS  
15 MINUTES



# IMAGINEZ. CUISINEZ. DÉGUSTEZ.



**Cheese  
Dippers**



**DES COLLATIONS AMUSANTES ET ÉQUILBRÉES**

# *Les classiques!*





- 1 4 à 5 pommes de terre pelées et coupées en dés



- 2 Morue  
400 g (environ 1 lb) de filets



- 3 4 œufs



- 4 Aneth haché  
30 ml (2 c. à soupe)



- 5 Chapelure panko  
500 ml (2 tasses)

**Prévoir aussi :**

- 1 citron (jus)

**Facultatif :**

- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres hachées



PAR PORTION	
Calories	412
Protéines	50 g
Matières grasses	22 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	381 mg
Sodium	990 mg

## Croquettes de poisson

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F).
2. Dans une casserole d'eau salée, faire bouillir les cubes de pommes de terre de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter, puis réduire en purée.
3. Pendant ce temps, remplir une casserole d'eau salée. Ajouter le jus du citron. Faire pocher le poisson dans l'eau 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que la chair se défasse à la fourchette.
4. Dans un bol, défaire le poisson en flocons. Incorporer la purée de pommes de terre, 2 œufs battus, l'aneth et, si désiré, les câpres. Saler et poivrer. Façonner 12 petites croquettes avec la préparation.
5. Dans un bol, battre le reste des œufs avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Tremper les croquettes dans les œufs battus, puis dans la chapelure panko.
6. Déposer les croquettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 15 à 20 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### Pour accompagner

#### Sauce tartare du chef

Dans le contenant du robot culinaire, mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise à l'huile d'olive avec 60 ml (1/4 de tasse) de câpres, 60 ml (1/4 de tasse) de persil haché, 6 filets d'anchois, 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron et 2 gousses d'ail pelées.





PAR PORTION	
Calories	456
Protéines	19 g
Matières grasses	29 g
Glucides	29 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	260 mg
Sodium	879 mg

## Grilled cheese « œuf dans le trou »

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 13 minutes • Quantité: 4 portions

### • sans noix

**1.** Préchauffer le four à 180°C (350°F).

**2.** Beurrer un seul côté des tranches de pain.

**3.** À l'aide d'un emporte-pièce rond, faire un trou de 6 cm (2 ½ po) au centre de quatre tranches de pain.

**4.** Sur la moitié d'une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tranches non trouées, côté beurré dessous. Garnir les tranches de pain de dinde, de fromage et, si désiré, d'oignon rouge. Sur l'autre moitié de la plaque, déposer les autres tranches de pain, côté beurré dessous.

Casser un œuf dans chacun des trous. Saler et poivrer les œufs.

**5.** Cuire au four de 13 à 17 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

**6.** Couvrir chacune des tranches de pain garnies de dinde d'une tranche de pain trouée avec œuf.

### Pour accompagner

#### Salade BLT

Dans un saladier, mélanger 750 ml (3 tasses) de laitue iceberg déshiquetée avec 2 tomates coupées en quartiers, ½ oignon rouge émincé et 3 tranches de bacon cuites et coupées en morceaux. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de vinaigrette française et 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché. Saler, poivrer et remuer.



- 1** Beurre ramolli  
80 ml (⅓ de tasse)



- 2** Pain  
8 tranches



- 3** Dinde  
8 tranches



- 4** Cheddar râpé  
180 ml (¾ de tasse)



- 5** 4 œufs

- Facultatif:**  
• ½ oignon rouge émincé



- 1 4 muffins anglais  
au blé entier



- 2 Sauce à pizza  
250 ml (1 tasse)



- 3 Jambon  
8 tranches coupées  
en morceaux



- 4 ½ poivron vert  
coupé en dés



- 5 Mozzarella  
râpée  
375 ml (1 ½ tasse)

**Facultatif:**

- 12 tomates cerises jaunes coupées en deux
- Quelques feuilles de basilic



## Mini-pizzas sur muffins anglais

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Couper les muffins anglais en deux sur l'épaisseur. Déposer sur une plaque de cuisson.
3. Napper les muffins anglais de sauce à pizza, de jambon, de poivron et, si désiré, de tomates cerises. Couvrir de mozzarella.
4. Cuire au four de 12 à 15 minutes.
5. À la sortie du four, parsemer de feuilles de basilic, si désiré.

PAR PORTION	
Calories	349
Protéines	22 g
Matières grasses	14 g
Glucides	37 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	479 mg
Sodium	902 mg



# Quiche au jambon et fromage

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 15 minutes • Quantité: 4 portions

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème. Saler et poivrer. Ajouter le mélange de fromages râpés, le jambon et, si désiré, la ciboulette. Remuer.
3. Verser la préparation dans le fond de tarte. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

PAR PORTION	
Calories	265
Protéines	12 g
Matières grasses	19 g
Glucides	10 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	170 mg
Sodium	538 mg



1 4 œufs



2 Crème à cuisson 15%  
250 ml (1 tasse)



3 Mélange de quatre fromages italiens râpés  
375 ml (1 1/2 tasse)



4 Jambon coupé en dés  
375 ml (1 1/2 tasse)



5 1 fond de tarte

**Facultatif:**

- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette hachée



1 12 lasagnes



2 Sauce à la viande  
625 ml (2 1/2 tasses)



3 Pepperoni  
tranché  
250 g (environ 1/2 lb)



4 1 poivron vert  
coupé en rondelles



5 Mozzarella  
râpée  
375 ml (1 1/2 tasse)



## Lasagnes roulées style pizza

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 42 minutes • Quantité : 6 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Préchauffer le four à 180°C (350°F).

3. Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), verser environ 80 ml (1/3 de tasse) de sauce.

4. Sur chaque lasagne, étaler un peu de sauce, puis garnir de pepperoni et de poivron. Rouler. Déposer les rouleaux dans le plat, joint dessous. Couvrir du reste de la sauce et de mozzarella. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium.

5. Cuire au four de 30 à 40 minutes.

6. Retirer la feuille de papier d'aluminium et régler le four à la position « gril » (*broil*). Faire griller au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

### PAR PORTION

#### 2 lasagnes

Calories	438
Protéines	21 g
Matières grasses	18 g
Glucides	48 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	205 mg
Sodium	1 045 mg



# Lunchs COOL!



# SANDWICHS en brochettes et duo de trempettes

Préparation: 10 minutes • Quantité: 2 portions

• sans noix • sans œuf

2 barquettes de trempette avec  
bâtonnets de blé entier Cheese  
Dippers  
.....

125 ml (½ tasse) de houmous  
.....

## Pour les brochettes:

2 tranches de pain multigrain  
coupées en cubes  
.....

2 tranches de dinde fumée  
.....

2 rondelles de concombre  
coupées en deux  
.....

2 tranches de cheddar  
coupées en deux  
.....

4 tomates cerises  
coupées en deux  
.....

**1.** Piquer les cubes de pain,  
les tranches de dinde, les  
rondelles de concombre,  
les tranches de cheddar et  
les tomates cerises sur deux  
brochettes.

**2.** Répartir le houmous  
dans deux petits contenants  
hermétiques.

**3.** Dans deux grands  
contenants hermétiques,  
répartir les brochettes et le  
houmous. Servir avec les  
barquettes de trempette.

PAR PORTION	
Calories	381
Protéines	22 g
Matières grasses	16 g
Glucides	39 g
Fibres	8 g
Fer	3 mg
Calcium	385 mg
Sodium	1 178 mg



# TORTILLAS ROULÉES

## au jambon et fromage La Vache qui rit

Préparation: 10 minutes • Quantité: 2 portions

• sans noix • sans œuf

4 morceaux de fromage  
La Vache qui rit  
.....

### Pour les tortillas roulées:

2 tortillas de blé entier  
.....

4 morceaux de fromage  
La Vache qui rit  
.....

4 tranches de jambon fumé  
.....

1 carotte taillée en julienne  
.....

¼ de concombre  
coupé en julienne  
.....

125 ml (½ tasse) de laitue  
iceberg émincée  
.....

30 ml (2 c. à soupe) de cibou-  
lette fraîche hachée  
.....

1. Tartiner les tortillas  
de fromage.

2. Garnir de jambon, de ca-  
rotte, de concombre, de lai-  
tue iceberg et de ciboulette.  
Rouler en serrant.

3. Couper les tortillas en  
rondelles. Répartir dans  
deux contenants hermé-  
tiques. Servir avec le fro-  
mage La Vache qui rit.

PAR PORTION	
Calories	293
Protéines	17 g
Matières grasses	13 g
Glucides	30 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	229 mg
Sodium	1289 mg



# SALADE DE TORTELLINIS, fromage La Vache qui rit et pitas grillés

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 2 portions

• sans noix

4 morceaux de fromage  
La Vache qui rit  
.....

## Pour la salade de tortellinis :

½ paquet de tortellinis trois  
couleurs au bœuf de 350 g  
.....

60 ml (¼ de tasse) de vinaigrette  
aux tomates séchées  
.....

6 tomates cerises  
de couleurs variées  
coupées en deux  
.....

¼ de petit oignon  
rouge haché  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
de persil frais haché  
.....

## Pour les pitas :

2 pitas de blé entier  
.....

10 ml (2 c. à thé)  
d'huile d'olive  
.....

2,5 ml (½ c. à thé)  
de paprika  
.....

1,25 ml (¼ de c. à thé)  
d'assaisonnements italiens  
.....

Sel et poivre au goût  
.....

1. Préchauffer le four  
à 190 °C (375 °F).

2. Dans une casserole  
d'eau bouillante salée,  
cuire les tortellinis *al  
dente*. Égoutter et refroidir  
sous l'eau froide.

3. Dans un saladier,  
mélanger les tortellinis  
avec la vinaigrette, les  
tomates, l'oignon et  
le persil.

4. Badigeonner les pitas  
d'huile d'olive. Saupou-  
drer de paprika et d'as-  
saisonnements italiens.  
Saler et poivrer. Couper  
les pitas en pointes.

5. Sur une plaque de  
cuisson tapissée de  
papier parchemin,  
déposer les pitas. Cuire  
au four de 8 à 10 mi-  
nutes, en retournant  
les pitas à mi-cuisson,  
jusqu'à ce qu'ils soient  
dorés et croustillants.

6. Dans deux contenants  
hermétiques, répartir la  
salade de tortellinis et les  
pitas grillés. Servir avec  
le fromage La Vache  
qui rit.

PAR PORTION	
Calories	526
Protéines	17 g
Matières grasses	24 g
Glucides	67 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	129 mg
Sodium	837 mg





## SALADE de ramen

Préparation: 10 minutes • Cuisson: 5 minutes • Quantité: 2 portions

PAR PORTION	
Calories	565
Protéines	15 g
Matières grasses	15 g
Glucides	63 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	200 mg
Sodium	1 399 mg

2 paquets de nouilles instantanées de 85 g chacun  
.....  
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya  
.....  
15 ml (1 c. à soupe) de cassonade  
.....  
5 ml (1 c. à thé) de gingembre haché  
.....  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
.....

½ courgette taillée en spirales  
.....  
1 carotte taillée en spirales  
.....  
1 radis coupé en fines tranches  
.....  
¼ de concombre coupé en tranches  
.....  
2 fromages Babybel  
.....

**1.** Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles instantanées *al dente*. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide.

**2.** Dans un bol, mélanger la sauce soya avec la cassonade, le gingembre et l'huile.

**3.** Ajouter les nouilles dans le bol et remuer.

**4.** Répartir les nouilles dans deux contenants hermétiques. Répartir séparément la courgette, la carotte, le radis, le concombre et les fromages Babybel.



## MINI-SANDWICHES Babybe-L-T

Préparation: 10 minutes • Quantité: 2 portions

• sans noix • sans œuf

6 fromages Babybel  
.....  
2 feuilles de laitue romaine  
déchiquetées  
.....  
1 tomate italienne  
coupée en six tranches  
.....  
2 tranches de bacon cuites  
et coupées en quatre  
.....

1. Couper les fromages Babybel en deux sur l'épaisseur.
2. Garnir la base des fromages Babybel de laitue, de tomate et de bacon. Couvrir de la partie supérieure des Babybel. Fixer à l'aide de cure-dents.
3. Répartir les Babybe-L-T dans deux contenants hermétiques.

PAR PORTION	
Calories	261
Protéines	15 g
Matières grasses	22 g
Glucides	2 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	457 mg
Sodium	630 mg

# Burgers, sandwichs et Cie





1 12 petits pains à salade



2 Laitue frisée verte déchiquetée  
375 ml (1 1/2 tasse)



3 Jambon  
12 petites tranches



4 Fromage suisse  
12 tranches



5 2 pommes Gala émincées



**PAR PORTION**

**1 mini-sandwich**

Calories	210
Protéines	13 g
Matières grasses	8 g
Glucides	22 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	189 mg
Sodium	539 mg

## Mini-sandwichs au jambon et aux pommes

Préparation: 15 minutes • Quantité: 12 mini-sandwichs

• sans noix

1. Couper les pains en deux sur l'épaisseur.

2. Garnir la base des pains de laitue, de jambon, de fromage et de pommes. Couvrir avec le dessus des pains. Au besoin, fixer à l'aide de cure-dents





## Tortilla-dogs au brocoli et fromage suisse

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes  
Quantité : 8 tortilla-dogs

• sans oeuf

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les saucisses de 2 à 3 minutes.
3. Dans un bol, mélanger le brocoli avec le vinaigre

de cidre et le miel. Saler et poivrer.

4. Sur chaque tortilla, déposer une tranche de fromage. Couvrir avec la préparation au brocoli. Garnir d'une saucisse à hot-dog. Rouler en serrant. Fixer à l'aide de cure-dents.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les tortilla-dogs, joint dessous. Badigeonner du reste de l'huile d'olive.
6. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

PAR PORTION	
1 tortilla-dog	
Calories	425
Protéines	17 g
Matières grasses	19 g
Glucides	45 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	279 mg
Sodium	881 mg

### Pour accompagner

#### Salade de chou aux amandes

Dans un saladier, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature avec 15 ml (1 c. à soupe) de miel et 3 oignons verts hachés. Ajouter 1 sac de mélange de légumes pour salade de chou de 454 g et 125 ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées. Saler, poivrer et remuer.



1 8 saucisses à hot-dog



2 1 petit brocoli haché



3 Vinaigre de cidre  
15 ml (1 c. à soupe)



4 8 petites tortillas  
4 au pesto + 4 aux tomates et basilic



5 Fromage suisse  
8 tranches

#### Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel



- 1** Aiglefin  
8 filets panés  
croustillants surgelés  
de type High Liner



- 2** 4 pains à  
hamburger



- 3** Sauce tartare  
160 ml (2/3 de tasse)



- 4** 1/2 mangue  
taillée en julienne



- 5** 1/2 concombre  
anglais  
taillé en julienne

**Prévoir aussi:**

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre ramolli
- 1 petit oignon rouge émincé



**PAR PORTION**

Calories	856
Protéines	24 g
Matières grasses	52 g
Glucides	76 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	113 mg
Sodium	1 169 mg

## Burger de poisson

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les filets de poisson. Cuire au four de 18 à 20 minutes, en retournant les filets à mi-cuisson.
3. Beurrer l'intérieur des pains à hamburger et les faire griller au four de 2 à 3 minutes.
4. Garnir les pains de sauce tartare, d'oignon rouge, de filets de poisson, de mangue et de concombre.



**SANS  
VIANDE**

## Guédilles aux œufs

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 12 minutes • Quantité: 4 portions

• végé • sans noix

1. Dans une casserole d'eau froide, déposer les œufs. Porter à ébullition, puis cuire 10 minutes. Égoutter, puis refroidir immédiatement sous l'eau froide.
2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec les oignons verts.
3. Écaler les œufs, puis les couper en dés. Déposer dans le bol avec le céleri et la tomate. Saler, poivrer et remuer.
4. Badigeonner l'extérieur des pains de beurre.
5. Chauffer une poêle à feu moyen. Faire dorer les pains de 1 à 2 minutes de chaque côté.
6. Garnir les pains du mélange aux œufs.

### *Pour accompagner* Salade de concombre

Couper 1 concombre en morceaux. Hacher ½ petit oignon rouge. Dans un saladier, mélanger les légumes avec 125 ml (½ tasse) de perles de bocconcini, 60 ml (¼ de tasse) de vinaigrette italienne et 30 ml (2 c. à soupe) de basilic haché. Saler et poivrer.



PAR PORTION	
Calories	392
Protéines	15 g
Matières grasses	17 g
Glucides	45 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	106 mg
Sodium	550 mg



1 8 œufs



2 Mayonnaise  
réduite en gras  
60 ml (¼ de tasse)



3 Céleri  
1 branche coupée  
en dés



4 1 tomate  
épépinée et coupée  
en dés



5 8 pains à hot-dog

### Prévoir aussi:

- 2 oignons verts hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre



- 1 Poulet**  
2 poitrines sans peau



- 2 Tortillas**  
8 petites



- 3 Salsa**  
180 ml (¾ de tasse)



- 4 Haricots noirs**  
rincés et égouttés  
1 boîte de 398 ml



- 5 Fromage Monterey Jack**  
râpé  
375 ml (1 ½ tasse)

**Facultatif :**

- 80 ml (⅓ de tasse) de coriandre hachée
- 250 ml (1 tasse) de guacamole



PAR PORTION	
<b>2 taquitos</b>	
Calories	631
Protéines	46 g
Matières grasses	28 g
Glucides	47 g
Fibres	10 g
Fer	4 mg
Calcium	376 mg
Sodium	1654 mg

## Taquitos au poulet et salsa

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions (8 taquitos)

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Saler et poivrer les poitrines de poulet, puis les tailler en lanières.
3. Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les lanières de poulet de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.
4. Garnir les tortillas de salsa, de haricots, de lanières de poulet, de fromage et, si désiré, de coriandre et de guacamole. Rouler les tortillas en serrant. Déposer les tortillas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
5. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient légèrement croustillantes.

### Pour accompagner

#### Crème sure à la lime et coriandre

Mélanger 160 ml (⅔ de tasse) de crème sure avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime et 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre hachée. Saler et poivrer.



# VIVE LES PÂTES !





- 1 Tortellinis au fromage**  
1 paquet de 350 g



- 2 Bœuf haché**  
mi-maigre  
450 g (1 lb)



- 3 Mélange de légumes surgelés pour sauce à spaghetti**  
décongelé et égoutté  
500 ml (2 tasses)



- 4 Sauce tomate aux fines herbes**  
500 ml (2 tasses)



- 5 Pâte de tomates**  
30 ml (2 c. à soupe)

**Facultatif:**

- **Parmesan râpé**  
80 ml (1/3 de tasse)
- **Basilic frais**  
30 ml (2 c. à soupe)  
de petites feuilles

## Tortellinis sauce à la viande

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 14 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • se congèle 

**1.** Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les tortellinis *al dente*. Égoutter.

**2.** Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché et les légumes de 6 à 8 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

**3.** Ajouter la sauce tomate et la pâte de tomates. Remuer. Porter à ébullition.

**4.** Ajouter les tortellinis. Saler, poivrer et remuer.

**5.** Répartir les pâtes dans les assiettes. Si désiré, garnir de parmesan et de basilic.

PAR PORTION	
Calories	659
Protéines	40 g
Matières grasses	27 g
Glucides	59 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	299 mg
Sodium	1 179 mg

sur  
le web

Trouvez la galerie « Nos 25 meilleures recettes de pâtes express ! » sur le [www.5ingrédients15minutes.com](http://www.5ingrédients15minutes.com)







- 1** Jambon  
coupé en dés  
375 ml (1 ½ tasse)



- 2** Bouillon de poulet  
1 litre (4 tasses)



- 3** Orzo  
500 ml (2 tasses)



- 4** Pois verts  
250 ml (1 tasse)



- 5** Parmesan  
râpé  
125 ml (½ tasse)

**Prévoir aussi:**

- 1 oignon haché

**Facultatif:**

- 5 ml (1 c. à thé) de thym haché
- 125 ml (½ tasse) de pousses de pois mange-tout



## Orzo crémeux au jambon et pois verts

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf

**1.** Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les cubes de jambon, l'oignon et, si désiré, le thym de 3 à 4 minutes.

**2.** Ajouter le bouillon de poulet et l'orzo. Porter à ébullition à feu moyen-élevé en remuant. Cuire à feu doux de 7 à 9 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'orzo soit *al dente*.

**3.** Ajouter les pois verts et le parmesan. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce soit bien crémeuse. Saler et poivrer.

**4.** Si désiré, garnir de pousses de pois mange-tout au moment de servir.

**PAR PORTION**

Calories	590
Protéines	34 g
Matières grasses	17 g
Glucides	74 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	415 mg
Sodium	1288 mg



**SANS  
VIANDE**



## Salade de pâtes aux œufs

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 4 portions

• végété • sans noix

**1.** Dans une casserole, déposer les œufs. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire 10 minutes.

**2.** Égoutter, puis refroidir immédiatement les œufs sous l'eau froide. Écaler les œufs, puis les couper en deux.

**3.** Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une

casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

**4.** Dans un saladier, mélanger les pâtes avec les épinards, la mayonnaise, les tomates, l'oignon rouge et, si désiré, le persil. Saler et poivrer. Ajouter les œufs et remuer délicatement.

PAR PORTION	
Calories	549
Protéines	17 g
Matières grasses	28 g
Glucides	54 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	53 mg
Sodium	286 mg



**1** 4 œufs



**2** Farfalles  
1 litre (4 tasses)



**3** Bébés épinards  
500 ml (2 tasses)



**4** Mayonnaise  
125 ml (1/2 tasse)



**5** 12 à 15 tomates  
cerises  
coupées en deux

### Prévoir aussi :

- 1/2 petit oignon rouge haché

### Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché



- 1 Poulet**  
2 poitrines sans peau émincées



- 2 Assaisonnements pour poulet barbecue**  
30 ml (2 c. à soupe)



- 3 Macaronis**  
625 ml (2 ½ tasses)



- 4 Mélange laitier pour cuisson 5 %**  
500 ml (2 tasses)



- 5 Mélange de fromages italiens râpés**  
625 ml (2 ½ tasses)

**Prévoir aussi :**

- 1 oignon haché

**Facultatif :**

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché



PAR PORTION	
Calories	700
Protéines	46 g
Matières grasses	30 g
Glucides	63 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	483 mg
Sodium	1 036 mg

## Casserole de macaronis crémeux au poulet

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle

**1.** Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

**2.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les poitrines de poulet. Parsemer d'assaisonnements pour poulet barbecue et frotter la chair pour bien l'enrober des assaisonnements.

**3.** Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes avant d'émincer le poulet.

**4.** Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.

**5.** Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 3 à 4 minutes.

**6.** Incorporer le mélange laitier, puis porter à ébullition à feu moyen. Ajouter 375 ml (1 ½ tasse) de fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

**7.** Ajouter les macaronis et le poulet. Remuer. Répartir la préparation dans quatre ramequins. Garnir chaque portion du reste du fromage.

**8.** Cuire au four de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

**9.** Régler le four à la position « grill » (*broil*) et faire griller de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

**10.** Si désiré, garnir de persil au moment de servir.



# Spaghetti aux boulettes de dinde

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 18 minutes • Quantité: 4 portions

**1.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

**2.** Pendant ce temps, mélanger la dinde hachée avec la chapelure, 45 ml (3 c. à soupe) de parmesan râpé et l'œuf battu. Saler et poivrer. Façonner des boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

**3.** Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 3 à 4 minutes sur toutes les faces, en remuant de temps en temps.

**4.** Dans la casserole ayant servi à cuire les pâtes, porter la sauce tomate à ébullition à feu moyen. Ajouter les boulettes dans la sauce et laisser mijoter de 5 à 8 minutes à feu doux.

**5.** Servir les pâtes avec la sauce aux boulettes. Garnir du reste du parmesan et, si désiré, de persil haché.

## PAR PORTION

Calories	642
Protéines	44 g
Matières grasses	16 g
Glucides	83 g
Fibres	10 g
Fer	6 mg
Calcium	312 mg
Sodium	685 mg



- 1** Spaghettis de blé entier  
1 paquet de 350 g



- 2** Dinde hachée  
450 g (1 lb)



- 3** Chapelure nature  
60 ml (1/4 de tasse)



- 4** Parmesan râpé  
125 ml (1/2 tasse)



- 5** Sauce tomate  
500 ml (2 tasses)

### Prévoir aussi:

- 1 œuf battu

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché

# À la soupe!





## Soupe crémeuse au jambon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

**1.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

**2.** Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une autre casserole. Cuire le mélange de légumes, le jambon, l'ail et, si désiré, les herbes de Provence de 4 à 5 minutes.

**3.** Saupoudrer de farine et poursuivre la cuisson 1 minute.

**4.** Verser le bouillon de poulet en fouettant. Porter à ébullition à feu moyen.

**5.** Incorporer la crème et laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux.

**6.** Ajouter les pâtes. Saler, poivrer et remuer.

### PAR PORTION

Calories	489
Protéines	22 g
Matières grasses	11 g
Glucides	75 g
Fibres	9 g
Fer	5 mg
Calcium	90 mg
Sodium	769 mg



- 1** Farfalles  
1 litre (4 tasses)



- 2** Mélange de légumes surgelés de style italien  
750 ml (3 tasses)



- 3** Jambon coupé en dés  
375 ml (1 ½ tasse)



- 4** Bouillon de poulet sans sel ajouté  
375 ml (1 ½ tasse)



- 5** Crème à cuisson 15 %  
80 ml (⅓ de tasse)

### Prévoir aussi :

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine

### Facultatif :

- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes de Provence



1 **Bœuf haché maigre**  
450 g (1 lb)



2 **Tomates en dés**  
1 boîte de 540 ml



3 **Bouillon de bœuf**  
réduit en sodium  
1 litre (4 tasses)



4 **Farfalles**  
375 ml (1 1/2 tasse)



5 **Bébés épinards**  
1 boîte de 142 g

**Prévoir aussi :**

- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché



PAR PORTION	
Calories	388
Protéines	30 g
Matières grasses	16 g
Glucides	31 g
Fibres	3 g
Fer	6 mg
Calcium	117 mg
Sodium	824 mg

## Soupe au bœuf et épinards à l'italienne

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 24 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.
2. Ajouter le bœuf haché et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en égrainant grossièrement la viande à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Ajouter les tomates en dés et le bouillon de bœuf. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen de 10 à 12 minutes.
4. Ajouter les farfalles et cuire 8 minutes.
5. Ajouter les bébés épinards et remuer. Cuire 2 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.



## Potage aux carottes et tofu

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 20 minutes • Quantité: 4 portions

• végété • sans œuf • se congèle

1. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les carottes et l'oignon de 3 à 4 minutes.

2. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.

3. Ajouter le bouillon, le tofu et les pommes de terre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes.

4. Incorporer la crème et, si désiré, l'estragon.

5. Transférer la préparation dans le contenant du mélangeur. Émulsionner 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si la consistance du potage est trop épaisse, ajouter un peu de bouillon de légumes. Saler et poivrer.

### Pour accompagner

#### Croûtons gratinés au cheddar et amandes

Trancher 200 g (environ 1/2 lb) de cheddar et 1/2 baguette de pain. Tartiner les tranches de pain avec 80 ml (1/3 de tasse) de confit d'oignons. Garnir de tranches de cheddar et de 60 ml (1/4 de tasse) d'amandes tranchées. Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Faire griller au four de 7 à 8 minutes à 190 °C (375 °F).



#### PAR PORTION

Calories	240
Protéines	15 g
Matières grasses	11 g
Glucides	31 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	121 mg
Sodium	821 mg



- 1 6 à 8 carottes pelées et coupées en rondelles



- 2 Bouillon de légumes 1 litre (4 tasses)



- 3 Tofu mou soyeux de type Sunrise 225 g (1/2 lb)



- 4 2 pommes de terre pelées et coupées en dés



- 5 Crème à cuisson 15% 60 ml (1/4 de tasse)

#### Prévoir aussi:

- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

#### Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon haché



- 1 Farine**  
60 ml (1/4 de tasse)



- 2 Bouillon de poulet**  
750 ml (3 tasses)



- 3 Cheddar**  
râpé  
375 ml (1 1/2 tasse)



- 4 1 brocoli**  
coupé en petits  
bouquets



- 5 Crème à cuisson 15%**  
180 ml (3/4 de tasse)

**Prévoir aussi :**

- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre
- 1 oignon haché

**Facultatif :**

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

## Soupe fromage et brocoli

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 4 minutes • Quantité : 4 portions

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et, si désiré, l'ail de 1 à 2 minutes.
2. Incorporer la farine, puis verser le bouillon de poulet. Porter à ébullition en fouettant.
3. Ajouter le cheddar et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
4. Ajouter le brocoli et la crème. Saler, poivrer et porter à ébullition. Cuire de 3 à 5 minutes.
5. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire en potage avant de servir.

PAR PORTION	
Calories	438
Protéines	18 g
Matières grasses	34 g
Glucides	18 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	429 mg
Sodium	623 mg

### Pour accompagner

#### Scones oignon et parmesan

Dans un bol, mélanger 625 ml (2 1/2 tasses) de farine avec 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte. Dans un autre bol, fouetter 125 ml (1/2 tasse) de lait avec 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 0 %, 1 œuf, 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché, 3 oignons verts hachés et 125 ml (1/2 tasse) de parmesan fraîchement râpé. Saler et poivrer. Incorporer les ingrédients secs en remuant. Façonner 12 boules de pâte, puis déposer sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire au four de 20 à 25 minutes à 180 °C (350 °F).









- 1 Fusillis**  
200 g (environ 1/2 lb)



- 2 Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti**  
500 ml (2 tasses)



- 3 4 saucisses**  
cuites et émincées



- 4 Soupe aux tomates**  
750 ml (3 tasses)



- 5 Ricotta**  
180 ml (3/4 de tasse)

**Prévoir aussi:**

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

**Facultatif:**

- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée



PAR PORTION	
Calories	679
Protéines	29 g
Matières grasses	32 g
Glucides	73 g
Fibres	11 g
Fer	12 mg
Calcium	166 mg
Sodium	1902 mg

## Soupe-repas aux tomates, pâtes et saucisses

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 13 minutes • Quantité : 4 portions

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
2. Dans une autre casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les légumes pour sauce à spaghetti de 3 à 4 minutes en remuant.
3. Ajouter les tranches de saucisses et cuire de 1 à 2 minutes.
4. Verser la soupe aux tomates et le bouillon de poulet. Cuire de 7 à 8 minutes.
5. Ajouter les pâtes dans la casserole et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.
6. Répartir la soupe dans les bols. Garnir de ricotta et, si désiré, parsemer de ciboulette.