

## **Annexe I : Le carnet de recettes (outil)**

À partir d'une recette de 3 filets de porc à la bière (à congeler), les recettes suivantes à faire ultérieurement sont suggérées:

- Gemellis au porc et haricots au pesto de tomates;
- Pizza au porc, bacon et tomates cerises sur pain naan;
- Sauté de porc et légumes à l'asiatique.

À partir d'une recette d'un filet de saumon aux fines herbes et pistaches (à congeler), les recettes suivantes à faire ultérieurement sont suggérées:

- Salade de tortiglioni saumon et mangue;
- Salade de saumon aux agrumes, noix et pommes acidulées;
- Gratin de saumon, fenouil et pommes de terre parisiennes.

À partir d'une recette de jambon braisé érable et cidre (à congeler), les recettes suivantes à faire ultérieurement sont suggérées:

- Effiloché de jambon sauce aux champignons;
- Croque-monsieur au jambon et fromage de chèvre;
- Salade jambon, pomme de terre et bacon.

À partir d'une recette de boulettes de viande au parmesan et persillade (à congeler), les recettes suivantes à faire ultérieurement sont suggérées:

- Ragoût de boulettes à l'italienne;
- Pennes aux boulettes sauce rosée;
- Gratin de boulettes à la courge Butternut sauce Alfredo.

À partir d'une recette de poitrines de poulet marinées à la provençale (à congeler), les recettes suivantes à faire ultérieurement sont suggérées:

- Burger à l'effiloché de poulet;
- Vol au vent au poulet et légumes;
- Panini au poulet, brie et confit d'oignons.

## JAMBON FUMÉ

### Jambon braisé érable et cidre

PRÉPARATION 20 minutes | DÉCORTAGE (SALADE) 30 minutes | MARIAGE 8 heures  
CUISSON 4 heures | RÉFÉRIERATION 1 heure | QUANTITÉ 12 portions

- 1 épaule de porc fumée glacée avec un de 3,5 kg (1 % de)
  - 2 groses d'ail entières entières
  - 2 litres de bruyères entières
  - 1 feuille de laurier entières
- Pour la marinade:**
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
  - 250 ml (1 tasse) de vinaigre d'érable
  - 250 ml (1 tasse) de cidre
  - 12 capsules d'ail entières
  - 50 grammes de jus de citron
  - 2 branches de ciboulette entières



et saupoudrer de 8 à 12 herbes au frais, enrobant bien la viande en raison de mariage. 5. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 160 °C (325 °F). 6. Gérer l'épave de porc, le four 2 heures en tournant plusieurs fois vers le jus de cuisson. 7. Retirer la couverture et protéger la cuisson de l'heure en attendant la viande avec le jus de cuisson sur le feu. 8. Retirer la viande du four et la transférer dans une assiette. Laisser reposer jusqu'à 15 minutes. 9. Couper l'épave de porc en tranches minces. Déposer l'ail des herbes dans un sac hermétique. Retirer l'ail des sacs et sceller. Congeler.

### Croque-monsieur au jambon et fromage de chèvre

PRÉPARATION 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

- 1 morceau de jambon glacé en cubes et cubes congelés
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage



1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). 2. Dans un bol, mélanger le fromage et le jambon. 3. Couper le jambon en cubes. 4. Déposer les cubes sur une plaque de cuisson, recouvrir d'une grille au four de 1 à 2 minutes à la cuisson. 5. Couvrir le jambon avec du fromage. 6. Déposer les cubes de jambon sur le fromage. 7. Faire griller au four de 2 à 3 minutes à la position « grill » (si disponible) jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

**Pour portion**

Calories	420
Protéines	24g
Glucides	24g
Gras	12g
Fer	1mg
Calcium	100mg
Fibres	2g



### Effiloché de jambon, sauce aux champignons

PRÉPARATION 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

- 1 morceau de jambon glacé en cubes et cubes congelés
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage



### Salade de jambon, pommes de terre et bacon

PRÉPARATION 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage
- 1 (1 tasse) de fromage

**Pour portion**

Calories	420
Protéines	24g
Glucides	24g
Gras	12g
Fer	1mg
Calcium	100mg
Fibres	2g

## BOULETTES DE VIANDE

### Boulettes de viande au parmesan et persillade

PRÉPARATION 20 minutes | CUISSON 10 minutes  
PRÉPARATION 30 minutes | QUANTITÉ 12 portions (80 boulettes)

- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande



1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). 2. Dans un grand bol, mélanger le bœuf avec le reste des ingrédients et verser jusqu'à former d'une préparation homogène. 3. Former 80 boulettes en utilisant environ 45 ml (1 c. à soupe) de purée d'ail pour chaque boulette. 4. Déposer les boulettes sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. 5. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa couleur rosée. 6. Retirer du four, laisser refroidir pendant 5 minutes. 7. Répartir les boulettes dans trois sacs de congélation. Retirer l'air des sacs et sceller. Congeler.

### Pennes aux boulettes, sauce rosée

PRÉPARATION 20 minutes | QUANTITÉ 4 à 6 portions

- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce



1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). 2. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire les pâtes de courge à l'aliféno pendant 10 minutes. 3. Ajouter les boulettes et les cuire pendant 10 minutes. 4. Verser la sauce rosée et le bouillon de poulet. Porter à ébullition. 5. Ajouter les légumes et les cuire pendant 10 minutes. 6. Transférer la préparation dans un plat de cuisson, saupoudrer de fromage et de parmesan. 7. Cuire au four de 20 à 25 minutes à 200 °C (400 °F), jusqu'à ce que le fromage soit fondu. 8. Répartir le tout dans quatre portions égales. 9. Servir avec une garniture de 1 à 2 minutes.

**Pour portion**

Calories	420
Protéines	24g
Glucides	24g
Gras	12g
Fer	1mg
Calcium	100mg
Fibres	2g

### Ragoût de boulettes à l'italienne

PRÉPARATION 25 minutes | QUANTITÉ 4 portions

- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande
- 1 (1 tasse) de viande



1. Dans une casserole, mélanger la viande avec le reste des ingrédients. Porter à ébullition puis laisser mijoter 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes soit chaud. 2. Au moment de servir, garnir de parmesan.

### Gratin de boulettes à la courge Butternut, sauce Alfredo

PRÉPARATION 45 minutes | QUANTITÉ 4 à 6 portions

- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce
- 1 (1 tasse) de sauce



1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). 2. Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire les pâtes de courge à l'aliféno pendant 10 minutes. 3. Ajouter les boulettes et les cuire pendant 10 minutes. 4. Verser la sauce Alfredo et le bouillon de poulet. Porter à ébullition. 5. Ajouter les légumes et les cuire pendant 10 minutes. 6. Transférer la préparation dans un plat de cuisson, saupoudrer de fromage et de parmesan. 7. Cuire au four de 20 à 25 minutes à 200 °C (400 °F), jusqu'à ce que le fromage soit fondu. 8. Répartir le tout dans quatre portions égales. 9. Servir avec une garniture de 1 à 2 minutes.

**Pour portion**

Calories	420
Protéines	24g
Glucides	24g
Gras	12g
Fer	1mg
Calcium	100mg
Fibres	2g



## POITRINES DE POULET

### Poitrines de poulet marinées à la provençale

PRÉPARATION 15 minutes | MARINAGE 6 heures | CUISSON 15 minutes  
REFRIGÉRATION 30 minutes | QUANTITÉ 12 portions

12 poitrines de poulet sans peau  
30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet

#### Pour la marinade:

125 ml (½ tasse) de vin blanc  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron  
30 ml (2 c. à soupe) de pesto aux tomates sèches  
75 ml (3 c. à soupe) d'ail haché

8 feuilles de basilic  
2 tiges de thym  
2 feuilles de laurier  
2 tiges de romarin  
Sel et poivre au goût

1. Dans un grand sac hermetique, déposer les ingrédients de la marinade. Secouer. Ajouter les poitrines de poulet et secouer de nouveau afin de les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 6 à 8 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Égoutter les poitrines de poulet et jeter la marinade.  
3. Déposer les poitrines côte à côte sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Assaisonner avec les assaisonnements pour poulet.  
4. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair de poulet ait perdu sa teinte rose. Retirer du four, laisser refroidir, puis réfrigérer 30 minutes.  
5. Répartir les poitrines de poulet dans trois sacs de congélation. Retirer l'air des sacs et sceller. Congeler.



### Vol-au-vent au poulet et légumes

PRÉPARATION 20 minutes | QUANTITÉ 4 portions

4 vol-au-vent  
4 poitrines de poulet à la provençale décongelées  
100 g (½ tasse) de sauce à la King de 200 ml chacune  
50 ml (2 tasses) de mélange de légumes au choix

1. Déposer les vol-au-vent sur une plaque de cuisson. Réchauffer au four 10 minutes à 180 °C (350 °F).  
2. Pendant ce temps, couper le poulet en dés.  
3. Dans une casserole, mélanger la sauce avec le poulet et les légumes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux.  
4. Garnir les vol-au-vent de la préparation au poulet et légumes.



POUR PORTION	
Calories	410
Protéines	41 g
MG	36 g
Glucides	36 g
Fibres	5 g
Gr	21 g
Sodium	410 mg
Sucre	80 mg



PAR PORTION	
Calories	390
Protéines	36 g
MG	34 g
Glucides	41 g
Fibres	7 g
Gr	21 g
Calories	390 mg
Sodium	1100 mg

### Burger à l'effiloché de poulet

PRÉPARATION 15 minutes | QUANTITÉ 4 portions

4 poitrines de poulet à la provençale décongelées  
180 ml (¾ tasse) de sauce barbecue

4 pains à hamburger  
1 garniture verte émincée  
¼ oignon rouge coupé en rondelles fines

1. Effilocher les poitrines de poulet.  
2. Déposer dans une casserole et mélanger avec la sauce barbecue. Réchauffer 2 minutes à feu doux-moyen.  
3. Faire griller les pains à hamburger.  
4. Garnir les pains de poulet, de tranches de garniture verte et d'oignon rouge.



### Panini au poulet, brie et confit d'oignons

PRÉPARATION 15 minutes | QUANTITÉ 4 portions

4 poitrines de poulet à la provençale décongelées  
1 baguette cubata  
150 g (½ tasse) de fromage mou à la crème à la ciboulette  
300 g (1 ½ lb) de brie coupé en tranches  
125 ml (½ tasse) de confit d'oignons  
500 ml (2 tasses) de vinaigrette

1. Couper les poitrines de poulet en tranches fines.  
2. Couper la baguette en deux sur l'épaisseur. Couper chaque demi-baguette en quatre.  
3. Déposer les pains sur une plaque de cuisson, mar-dreux, puis garnir la moitié des pains de fromage à la crème, de poulet, de brie et de confit d'oignons. Faire chauffer au four de 6 à 8 minutes à 180 °C (350 °F).  
4. Retirer du four et répartir la vinaigrette sur les pains garnis. Couvrir avec les pains restants.

POUR PORTION	
Calories	400
Protéines	41 g
MG	34 g
Glucides	36 g
Fibres	5 g
Gr	21 g
Sodium	410 mg
Sucre	80 mg