

Émission 2 – Qu'est-ce qu'on mange pour souper?



Poulet / Pizza
(Pour 4 personnes)

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet (sans os, sans peau, sans filet)
- 1 tasse de sauce à pizza
- 1 piment en 1/3 de lanière
- 1 oignon rouge coupé en fines lanières
- ½ tasse d'olives vertes coupées en tranches
- 1 tasse de prosciutto coupé en dés
- 4 tasses de mozzarella râpée

Préparation

- Couper en portefeuille les poitrines de poulet et les aplatir
- Déposer sur une plaque de cuisson avec parchemin
- Répartir la sauce à pizza sur les poitrines
- Garnir des légumes et du prosciutto
- Parsemer le fromage sur le dessus
- Cuire au four à 375 f durant environ 35 à 45 min ou jusqu'à ce que le poulet se détache à la fourchette.

Prenez note que vous pouvez mettre les garnitures à votre goût

Bon appétit !

Émission 2 – Qu'est-ce qu'on mange pour souper?



EXPRESSÉMENT
CUISINE

Couscous rapide au saumon et aux légumes

Ingrédients

1 tasse de couscous
2 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
3 tasses de cubes de saumon non cuit
2 tasses de courgette coupées en cube
1 poivron en cube
2 tasses de poireaux coupés en cube
2 tasses de carottes coupées en cube
2 tasses de céleri coupé en cube
¼ tasse de beurre
1 bouteille (475 ml) de vinaigrette tomate-orégano
2 tasses de tomates-cerises coupées en 2 sur le long
2 cuil. à soupe de beurre (pour la fin de la recette)
persil frais
½ tasse d'oignons verts
Sel & poivre

Préparation

- Dans un grand bol, mélanger ensemble saumon, courgettes, poireaux, poivron et vinaigrette
- Étaler cette préparation sur une plaque avec parchemin
- Cuire au four à 375 – 400 f durant environ 25 – 35 min
- Sortir du four et réserver
- Dans une casserole, fondre le beurre, ajouter les carottes et le céleri cuire jusqu'à tendreté
- Ajouter le bouillon et porter à ébullition
- Verser le couscous, brasser, couvrir et éteindre la chaleur
- Quelques 5 min plus tard, brasser délicatement, y ajouter la préparation de saumon et de légumes, le persil, l'oignon vert, les tomates-cerises et les 2 c à soupe de beurre
- Saler & poivrer

Bon appétit !

Émission 2 – Qu'est-ce qu'on mange pour souper?



Divin Parisien

Ingrédients

- 4 tasses de pâtes alimentaires cuites (pennes, rotinis, fusillis, macaronis, etc)
- 3 tasses de cubes de poulet (ou jambon, saumon, crevettes)
- 3 tasses de légumes verts blanchis (brocolis ,asperges)
- 4 tasses de sauce béchamel (ou veloutée)
- 2 tasses de cubes de pain
- ½ t de beurre
- 1 c à thé de ciboulette séchée
- 1 c à thé de graines de céleri
- 3 tasses de fromage râpé (suisse, cheddar fort par exemple)

Préparation

- Dans un plat allant au four, déposer les pâtes alimentaires au fond
- Répartir le poulet
- Mettre les légumes verts
- Verser la sauce sur le tout
- Répartir le fromage sur le dessus
- Fondre le beurre au four micro-ondes
- Au beurre fondu, ajouter les croûtons de pain, la ciboulette et les graines de céleri, mélanger
- Répartir les croûtons beurrés sur le fromage
- Mettre au four à 350 f durant environ 45 -55 min

Bon appétit !