

Émission 10 – Des coups de cœur !



Jambon au sirop d'érable

Ingrédients

30 -40 cubes de jambon toupie de ¼ pouce environ
12 oz de gros cubes d'ananas en conserve avec le jus
2 tasses de sirop d'érable
1 cuil. à thé de cardamome
1 ½ tasse d'eau froide

Préparation

- Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition, réduire le feu et cuire en remuant jusqu'à ce que le tout épaississe et se caramélise

Bon appétit !

Émission 10 – Des coups de cœur !



EXPRESSÉMENT
CUISINE

Lasagne étagée aux légumes

Ingrédients

375 g de lasagne express (ou direct au four)
2 tasses de céleri en cube
2 tasses de carottes en cube
2 tasses de céleri-rave en cube
3 tasses de petites têtes de chou-fleur (ou de brocoli)
2 tasses d'asperges coupées à 1 po de longueur environ
½ poireau en demi-tranches
2 tasses de courgettes coupées en tranches
2 tasses de champignons coupés en tranche
¼ de tasse de beurre
4 tasses de sauce béchamel no 2
2 tasses de bouillon de légumes ou de poulet pour allonger la sauce si trop épaisse
400 g de fromage râpé (cheddar, Suisse, ou mozzarella, etc.)

Préparation

- Fondre la demi du beurre dans un poêlon et cuire ensemble : céleri, carotte, céleri-rave, saler et poivrer, réserver
- Blanchir le chou-fleur 3 minutes et réserver
- Blanchir les asperges 2 minutes et réserver
- Fondre le reste du beurre, cuire les champignons, le poireau et les courgettes, saler et poivrer et réserver
- Allonger la sauce béchamel avec un liquide choisi et mélanger
- Mettre un peu de sauce dans le fond d'un plat rectangulaire allant au four et étendre des feuilles de lasagne pour recouvrir et déposer la préparation de carotte, céleri & céleri-rave et recouvrir d'un peu sauce et d'un peu de fromage
- Ré-étendre des feuilles de lasagne et déposer la préparation de courgettes, champignons & poireaux
- Recouvrir d'un peu de sauce et d'un peu de fromage, étendre à nouveau des feuilles de lasagne
- Répartir le chou-fleur et les asperges et recouvrir du reste de béchamel et du fromage râpé
- Envelopper le dessus d'une feuille de papier aluminium et mettre au four à 350-375 F° pendant environ 25 -30 minutes
- Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson (20-25 min) jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Au sortir du four, recouvrir de la feuille de papier d'aluminium 10 min environ et servir.

Bon appétit !

Émission 10 – Des coups de cœur !



Biscuit-Pizza

Ingrédients

900 g (1 paquet) de pâte à biscuit à l'avoine
1 tasse d'eau froide
1 tasse de pépites de chocolat
1 tasse de pépites de caramel à la fleur de sel
1 tasse de pépites de chocolat blanc
2 tasses de mélange de fruits séchés, noix, graines mélangés

Préparation

- Mélanger le mélange à biscuit avec l'eau
- Laisser reposer quelques minutes (7-8 min)
- Vaporiser d'enduit d'huile végétale une plaque à pizza
- Verser la préparation de biscuit
- Garnir le dessus des diverses pépites et du mélange de fruits séchés
- Tapoter légèrement
- Cuire dans le centre du four à 350 F° pendant environ 20-30 min
- Au sortir du four, à l'aide d'un grand couteau couper le biscuit-pizza en pointes
- Laisser refroidir et servir

Bon appétit !