

Émission 4

Qu'est-ce qu'on mange, on est pressé!



Lasagne de légumes

Ingrédients

1 aubergine
3 zucchini de bonne grosseur
4 tasses de sauce tomate (ou sauce à spaghetti à la viande)
6 tasses de fromage râpé (cheddar, mozzarella, etc.)
1 oignon
1 c à thé d'origan ou de basilic
5.5 oz de pâte de tomates (une petite boîte de conserve)
Sel & poivre

Préparation

- Couper en tranches moyennement épaisses sur le sens de la longueur l'aubergine et les zucchini
- Couper l'oignon en dés
- Dans un plat allant au four (9 x 12 po), étendre la pâte de tomates (celle-ci va épaissir la sauce qui sera éclaircie à cause de l'eau contenue dans l'aubergine et les zucchini)
- Répartir l'oignon et saupoudrer de l'origan ou du basilic selon votre choix
- Répartir la moitié des tranches d'aubergine (comme si vous montiez une lasagne traditionnelle)
- Saler et poivrer légèrement, mettre le quart de la sauce tomate
- Garnir de la moitié des tranches de zucchini, saler et poivrer légèrement
- Remettre un autre quart de la sauce tomate, ajouter la moitié du fromage râpé
- Répéter l'opération à partir de l'aubergine
- Mettre au four à 350-375 f pendant environ 50-60 min
- Au sortir du four, laisser reposer quelques minutes avant de servir

Bon appétit !

Émission 4

Qu'est-ce qu'on mange, on est pressé!



Pizza à la confiture d'oignons, figues et prosciutto

Confiture d'oignons, ingrédients et préparation

4 tasses d'oignons coupés en dés
1 tasse de sirop d'érable
½ tasse de vinaigre blanc
Sel et poivre

- Mettre tous les éléments dans un chaudron et cuire de 20-25 min ou jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés, les mettre dans des pots, refroidir et conserver au réfrigérateur

Caramel de balsamique, ingrédients et préparation

1 tasse de vinaigre balsamique
1 cuil. à table comble de sucre en poudre

- Mélanger ensemble dans un chaudron et cuire 4-5 min à feu moyen élevé et conserver au réfrigérateur

Pizza ingrédients et préparation

1 abaisse de pâte à pizza
3 tasses de cheddar fort râpé
1 tasse de confiture d'oignons
5 ou 6 figues séchées coupées en tranches
6 ou 7 tranches de prosciutto
Caramel de balsamique en garniture
Roquette

- Étendre sur la pâte à pizza, la confiture d'oignons
- Répartir les morceaux de figues, ajouter le fromage
- Garnir des tranches de prosciutto
- Placer au four à 400 f durant environ 12-14 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le prosciutto ait légèrement grillé
- Au sortir du four, garnir de roquette et arroser de caramel de balsamique

Bon appétit !

Émission 4

Qu'est-ce qu'on mange, on est pressé!



Quesedilla végétarien

Ingrédients

1 oignon rouge coupé en dés
2 carottes râpées
1 poivron coupé en dés
½ tasse de persil frais haché
3 tasses de fromage cheddar jaune râpé (ou fromage tex-mex ou fromage avec jalapeno)
4 tortillas
Sel et poivre
Salsa pour accompagner

Préparation

- Mélanger ensemble l'oignon, les carottes, le poivron, le persil et le fromage
- Saler et poivrer
- Dans un poêlon déposer une tortilla, étendre la moitié de la préparation aux légumes et couvrir d'un autre tortilla
- Chauffer à feu moyen doux, lorsque vous voyez que le fromage est en train de fondre retourner le tout (vous pouvez vous aider avec une assiette)
- Cuire à nouveau l'autre côté jusqu'à ce que le tout soit bien chaud à l'intérieur
- Laisser tiédir quelques minutes et découper en pointe
- Servez avec de la salsa

Bon appétit !

Émission 4

Qu'est-ce qu'on mange, on est pressé!



Pommes de terre grelot gratinées au fromage la Religieuse (pour 4 personnes)

Ingrédients

4 tasses de pommes terre grelot cuites coupées en deux

2 tasses de fromage la Religieuse râpé

Poivre

Préparation

- Dans 4 ramequins de porcelaine, étendre les pommes de terre et poivrer
- Répartir le fromage sur les pommes de terre
- Mettre les ramequins ainsi garnis sur une plaque de cuisson
- Envoyer au four à 375F durant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit gratiné et les pommes de terre bien chaudes

Note : Vous pourriez aussi terminer le gratinage sous le gril du four et servir avec des cornichons!