

Riz blanc



8 portions



Environ
20 minutes
de cuisson



- Riz
- Eau
- Sel

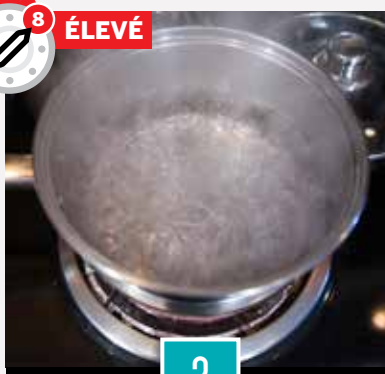


1

Versez 4 tasses d'eau dans une marmite. Ajouter $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de sel.

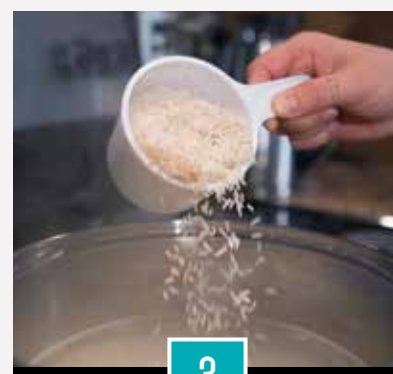


3 ÉLEVÉ



2

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



3

Ajoutez 2 tasses de riz.



4

Amenez l'eau et le riz à ébullition.



2 BAS OU MODÉRÉ



5

Mettez à feu bas et couvrez.



6

Cuisez durant 20 minutes. Gonflez le riz avec une fourchette et servez.

Conseils



Le riz étuvé à grains longs est un meilleur choix santé que le riz minute.



Si le riz est trop sec après 20 minutes, ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse d'eau. S'il reste de l'eau après la cuisson, égouttez avant de servir.

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Riz brun

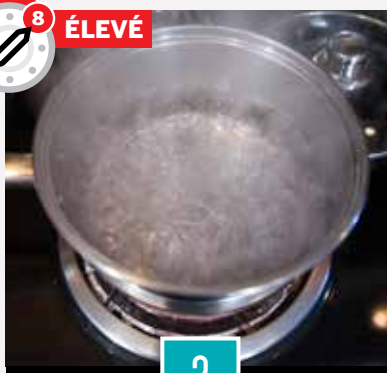


1

Versez 4 tasses d'eau dans une marmite. Ajouter $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de sel.



ÉLEVÉ



2

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



3

Ajoutez 2 tasses de riz.



4

Amenez l'eau et le riz à ébullition.



BAS OU MODÉRÉ



5

Mettez à feu bas et couvrez.



6

Cuisez durant 45 minutes. Gonflez le riz avec une fourchette et servez.

Conseils



Ajoutez : mélange d'épices cajun, poudre d'ail et fines herbes pour rehausser la saveur.

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Pâtes : recette de base



4 portions



Environ **15 minutes** de cuisson

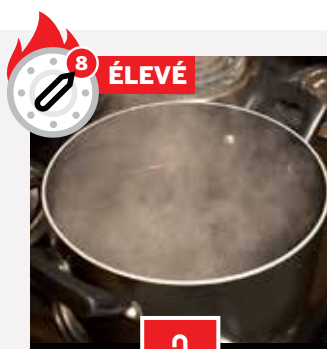


- Pâtes
- Eau et sel



1

Versez au moins 6 tasses d'eau dans une grande marmite. Ajouter $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de sel.



2

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



3

Ajoutez 2 tasses de pâtes sèches et remuez.



4

Portez à ébullition. Réduisez le feu à moyen élevé. Cuisez de 8 à 10 minutes.



5

Retirez une nouille de la marmite. Goutez pour vérifier la cuisson.



6

Utilisez le couvercle ou une passoire pour égoutter les pâtes une fois cuites.



7

Mélangez à votre sauce préférée et savourez!

Conseils



Les pâtes plus petites cuisent plus vite. Elles ne prendront que 4 à 6 minutes!



Ajoutez un peu d'huile aux pâtes restantes pour éviter qu'elles ne collent une fois dans le frigo!

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Sauce tomate : recette de base

Adaptation de « Basic Shelf Cookbook ».



4 portions



Environ **30 minutes** de cuisson

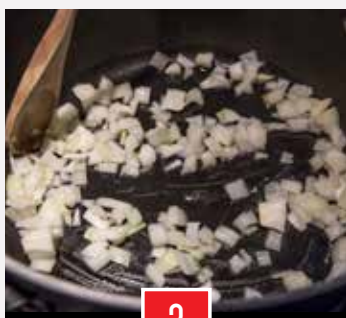


MODÉRÉ



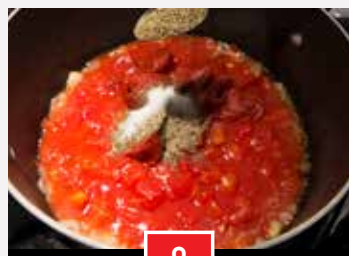
1

Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.



2

Ajoutez l'oignon et cuisez jusqu'à tendreté.



3

Ajoutez les tomates, la pâte de tomate, l'eau, l'origan, le sel et le poivre.



4

Si désiré, ajoutez les légumes et la poudre d'ail. Remuez.

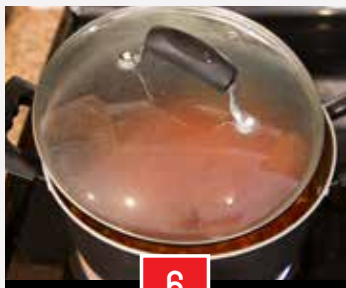


BAS OU MODÉRÉ



5

Portez à ébullition. Mettez à feu bas.



6

Couvrez partiellement et cuisez 25 minutes. Remuez à plusieurs reprises.

Ingrédients

- 1 cuillère à table d'huile végétale
- 1 oignon émincé
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 1 boîte (156 ml) de pâte de tomate
- ½ tasse d'eau
- 2 cuillères à thé d'origan (ou autre assaisonnement séché)
- ½ cuillère à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre

Vous pouvez aussi ajouter :

- 1 tasse de légumes frais ou congelés (carottes émincées, poivron vert, champignons)
- 1 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 lb de bœuf haché bien cuit pour la sauce à la viande

Conseils



Le reste de sauce se conservera jusqu'à une semaine au frigo et jusqu'à six mois au congélateur.

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Pommes de terre pilées



8 portions



Environ
30 minutes
de cuisson

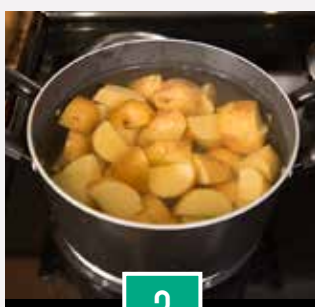


- Pommes de terre
- Eau
- Lait
- Margarine ou beurre



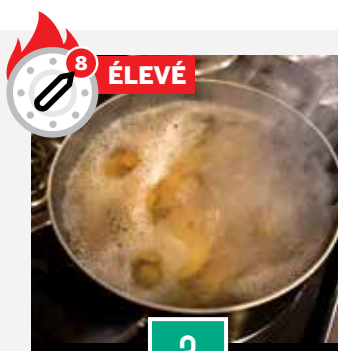
1

Lavez 8 grosses pommes de terre et coupez-les en morceaux.



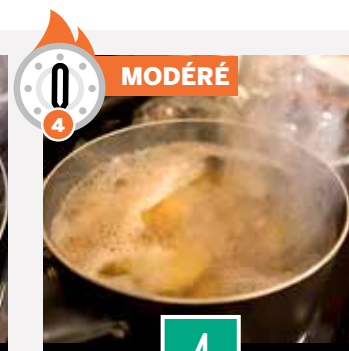
2

Placez les pommes de terre dans une marmite et couvrez-les d'eau.



3

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



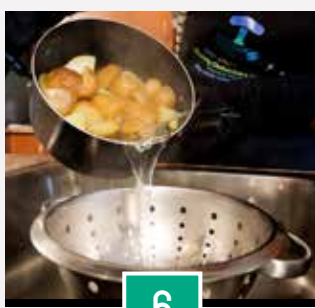
4

Tournez le feu à moyen bas. Cuissez durant 20 minutes.



5

À l'aide d'une fourchette, vérifiez si la pomme de terre est tendre. Cuissez plus longtemps au besoin.



6

Égouttez en utilisant le couvercle ou une passoire.



7

Ajoutez 2 cuillères à table de beurre ou de margarine. Pilez à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon.



8

Ajoutez ½ tasse de lait ou de bouillon. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Conseils



On prévoit une grosse pomme de terre par personne.



Ajoutez de la poudre d'ail ou des fines herbes pour rehausser la saveur.

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Pommes de terre frites au four



8 portions



Environ
30 minutes
de cuisson



- Pommes de terre
- Huile
- Sel



1

Préchauffez le four à 425°F (220°C).



2

Lavez 8 pommes de terre et découpez-les en bâtonnets.



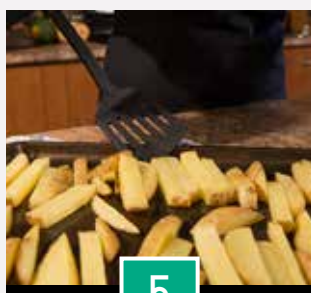
3

Mélangez avec 2 cuillères à table d'huile. Ajoutez ¼ de cuillère à thé de sel.



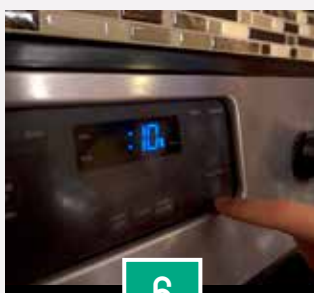
4

Étendez les bâtonnets à plat sur une plaque de cuisson.



5

Cuisez durant 15 minutes, puis retournez les frites.



6

Cuisez encore 10 minutes.



7

À l'aide d'une fourchette, vérifiez la tendreté. Cuisez plus longtemps si nécessaire.

Brocoli et chou-fleur



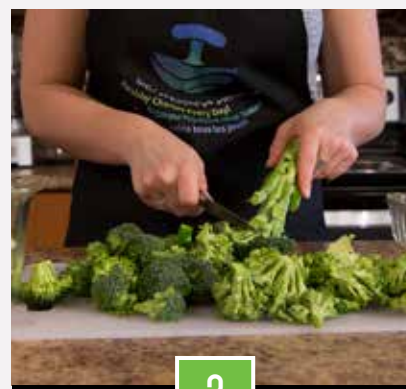
1

Rincez le brocoli et le chou-fleur.



2

Retirez les feuilles et les parties brunes.



3

Retirez les fleurettes du pied. Découpez-les pour qu'elles soient à peu près de la même taille.

Conseils



Il arrive que la tige soit creuse et c'est correct ainsi.



Un bouquet moyen de brocoli peut nourrir jusqu'à 4 personnes. Chaque portion est d'environ ½ tasse.



Un brocoli jaunâtre est bon à consommer, mais n'est pas aussi frais que s'il était d'un beau vert.



Le brocoli et le chou-fleur contiennent des fibres et de la vitamine C. La vitamine C renforce le système immunitaire. Les fibres assurent une bonne circulation des aliments dans l'appareil digestif.



4

Pelez la tige et retirez l'extrémité.



5

Coupez la tige en deux et découpez-la en morceaux.

Connaissance des aliments achetés en épicerie

À LA VAPEUR

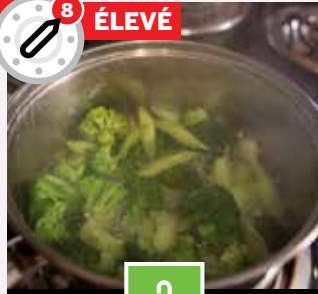


1

Versez environ 1 pouce d'eau dans une marmite ou une étuveuse. Ajoutez le brocoli.



ÉLEVÉ



2

Placez à feu vif. Amenez à ébullition.



MODÉRÉ



3

Couvrez et tournez le feu à moyen.



4

Cuisez durant 5 minutes ou jusqu'à tendreté. Vérifiez à l'aide d'une fourchette. Cuisez plus longtemps si nécessaire.

AU FOUR



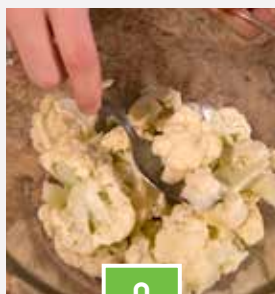
1

Préchauffez le four à 425°F (220°C).



2

Huilez légèrement une plaque de cuisson.



3

Dans un bol, mélangez le chou-fleur à 2 cuillères à thé d'huile. Étendez sur la plaque.



4

Cuisez durant 10 minutes. Mélangez. Cuisez encore 15 minutes.



5

Vérifiez la tendreté à l'aide d'une fourchette. Cuisez plus longtemps si nécessaire.

BOUILLI

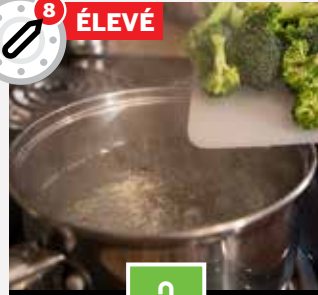


1

Versez 6 tasses d'eau dans une grande marmite.

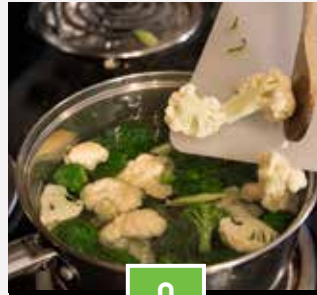


ÉLEVÉ



2

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



3

Ajoutez votre brocoli et votre chou-fleur et cuisez 8 minutes.



4

Vérifiez la tendreté à l'aide d'une fourchette. Cuisez plus longtemps si nécessaire.

Conseils



Recouvrez de fromage râpé avant de servir.



Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Courge



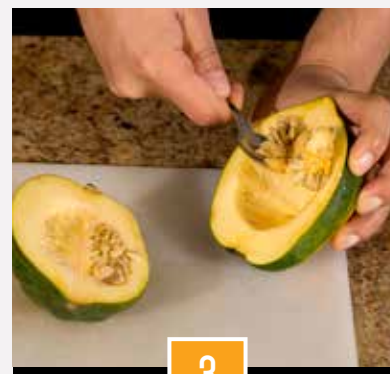
1

Rincez la courge avec de l'eau.



2

À l'aide d'un grand couteau, coupez la courge en deux.



3

Retirez les graines à l'aide d'une cuillère.



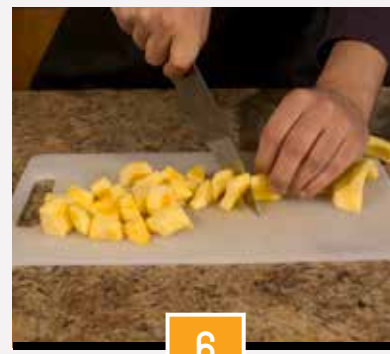
4

Coupez en tranches.



5

Utilisez un petit couteau ou un économiseur pour peler la courge.



6

Découpez en bouchées.

Conseils



La courge fournit de la vitamine A qui contribue à la santé des yeux.



Lavez les légumes avant de les apprêter pour éviter que les germes contaminent votre nourriture.

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Connaissance des aliments achetés en épicerie



1

Préchauffez le four à 375°F (190°C).



2

Huilez légèrement une plaque de cuisson ou une casserole.



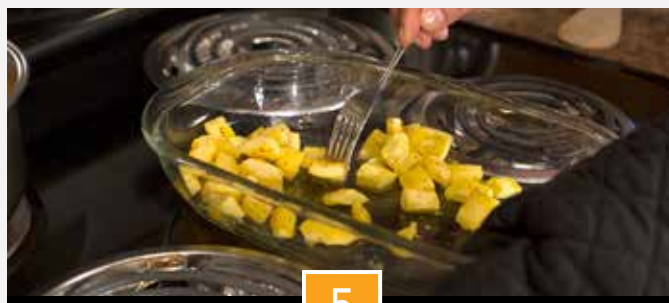
3

Mélangez les morceaux de courge à 2 cuillères à table d'huile. Au goût : ajoutez des condiments, comme du sel, du poivre, de la poudre d'ail ou de la cannelle.



4

Cuisez durant 15 minutes. Mélangez. Cuisez encore 10 minutes.



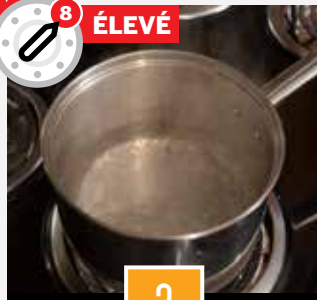
5

Vérifiez la tendreté à l'aide d'une fourchette. Cuisez plus longtemps si nécessaire.



1

Versez 1 pouce d'eau dans une marmite.



2

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



3

Déposez lentement les morceaux de courge dans la marmite pour éviter les éclaboussures.



4

Couvrez et faites cuire durant 10 minutes. La courge est cuite lorsqu'une fourchette la pénètre facilement.

Conseils



Pour piler la courge, ajoutez une cuillère à table de margarine et pilez avec une fourchette. Ajoutez des condiments, comme du sel, du poivre, de la poudre d'ail ou de la cannelle pour rehausser la saveur.

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Mesure des ingrédients

CONTENANTS À MESURER LES INGRÉDIENTS SECS

Les plats goutent meilleurs lorsque vous utilisez la bonne quantité de chaque ingrédient.



Un ensemble complet de contenants à mesurer comprend : un contenant de $\frac{1}{4}$ de tasse, $\frac{1}{3}$ de tasse, $\frac{1}{2}$ tasse et 1 tasse.



À utiliser pour les ingrédients secs.



Le beurre est livré avec des lignes de mesure sur son emballage. Découpez vis-à-vis de la mesure dont vous avez besoin. Lorsque vous mesurez la margarine, utilisez un contenant pour ingrédients secs.



Placez le produit dans le contenant et nivelez avec un couteau.

Conseils



Pour éviter d'utiliser trop d'un ingrédient, ne le mesurez pas au-dessus du bol à mélanger.



Lavez les légumes avant de les couper pour éviter que des germes contaminent votre nourriture.

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Mesure des ingrédients

CONTENANTS ET CUILLÈRES À MESURER LES LIQUIDES



Les contenants à mesurer les liquides sont offerts en plusieurs formats. Ils sont faits de verre ou de plastique et sont dotés d'un bec verseur.



À utiliser pour les ingrédients liquides comme l'eau, le lait ou l'huile. Mesurez le niveau à l'œil.



Cherchez des contenants indiquant les mesures impériales et métriques.



Ensemble de cuillères à mesurer. À noter : c. à thé signifie cuillère à thé et c. à table signifie cuillère à table.



Sert à mesurer de petites quantités.



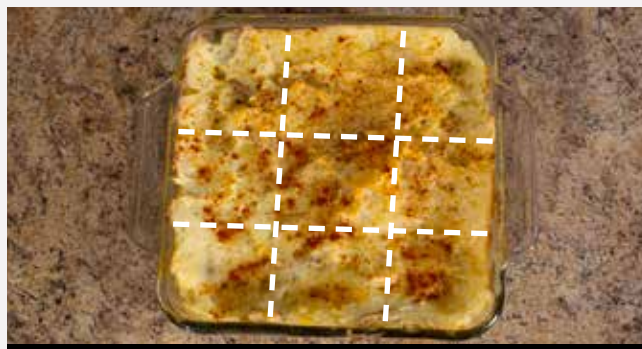
Nivelez les ingrédients à l'aide d'un couteau.

Lecture d'une recette

Suivez les instructions de la recette pour de meilleurs résultats.



Avez-vous tous les ingrédients ?
Avant de commencer, rassemblez-les.



**Combien de personnes cette recette
nourrira-t-elle ?** Devrez-vous doubler la recette ?



Avez-vous tout ce dont vous avez besoin ?
Avant de commencer, rassembler le matériel.



**Vérifiez le temps qu'il faut pour réaliser la
recette.** Assurez-vous d'avoir suffisamment
de temps pour préparer la recette avant de
servir le plat.

Lecture d'une recette

Suivez les instructions de la recette pour de meilleurs résultats.



Portions



Ingrédients



Instructions

Conseils



Certaines recettes utilisent des abréviations pour les mesures, par exemple :

lb = livres
g = grammes
ml = millilitres

Pâté chinois

Essayez avec différents légumes congelés ou en conserve, comme des pois ou des carottes, ou encore utilisez des restes de légumes. Laissez la pelure sur les pommes de terre pour un plat encore plus nutritif.

Ingrédients de base et portionsq

Bœuf haché 4

4	Pommes de terre moyennes, lavées, les yeux enlevés.	4
1 lb	Bœuf haché	500 g
1	Oignon émincé	1
½ tasse	Lait*	125 mL
2 c. à table	Margarine Sel et poivre	30 mL
1	Une conserve (12 oz/341 ml) de maïs en grain, égoutté et rincé. Paprika	1

*Utilisez du lait nature ou préparez suffisamment de lait en poudre pour la recette.

- Allumez le feu à moyen élevé. Placez les pommes de terre dans une grande casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez la casserole et faites bouillir les pommes de terre jusqu'à tendreté.
- Pendant que cuisent les pommes de terre, allumez un autre rond à chaleur moyenne. Cuisez et mélangez le bœuf et l'oignon dans une grande poêle jusqu'à ce que le bœuf ait brunî. Égouttez le gras. Placez la viande dans un plat de cuisson de 8 x 8 x 2 po. (2l).
- Égouttez les pommes de terre. Remettez-les dans la casserole. À l'aide d'un pilon, pilez-les en ajoutant du lait et de la margarine. Ajoutez du sel et du poivre au goût. Mettez de côté.
- Allumez le four à 350F (180 C)
- Versez le maïs sur le bœuf haché. Recouvrez avec les pommes de terre. Saupoudrez légèrement de paprika.
- Cuisez au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit suffisamment chaud.

Information nutritionnelle par portion

- Excellente source de : niacine, folate, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, fer, magnésium, zinc
- Bonne source de : thiamine, riboflavine
- Riche en fibres

Recette tirée de : The Basic Shelf Cookbook, première édition, 1994

Suggestion pour le service : Accompagnez d'un petit pain de grains entiers, de pain ou d'un pita. Servez un verre de lait ou de breuvage de soya enrichi.

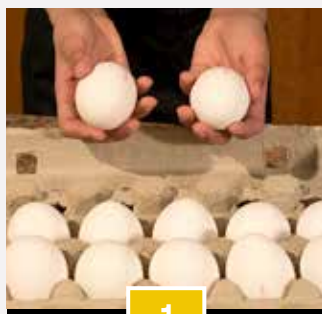
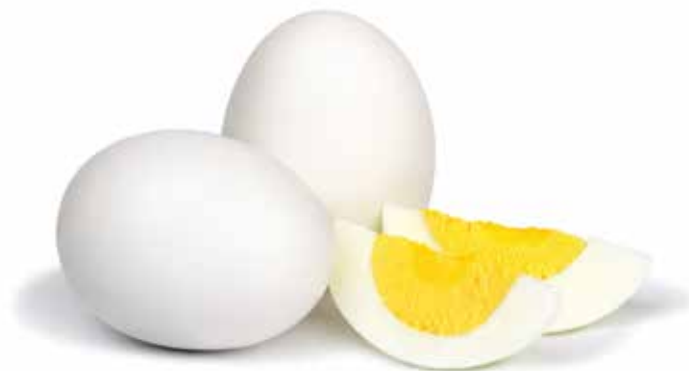
Œufs durs



Environ
20 minutes
de cuisson

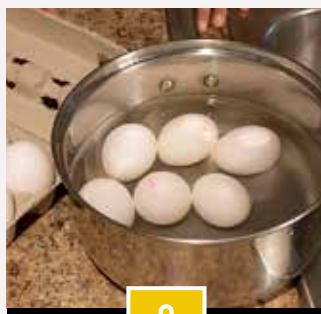


- Œufs
- Eau



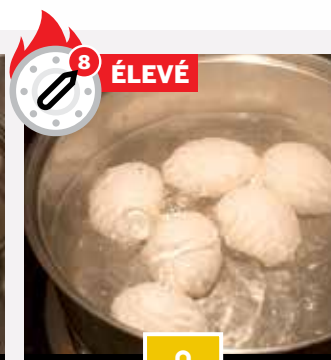
1

Comptez 2 œufs par personne. N'utilisez pas d'œufs dont la coquille est fendillée. Des germes pourraient s'y introduire et vous rendre malade.



2

Placez les œufs dans une marmite, complètement recouverts d'eau froide.



3

Placez à feu vif. Amenez à ébullition.



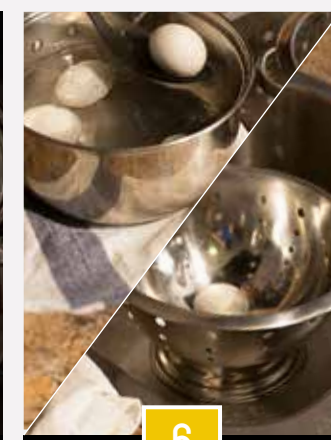
4

Couvrez et fermez le feu. Laissez la marmite sur le rond.



5

Laissez les œufs reposer de 10 à 12 minutes (15 minutes s'ils sont extragros).



6

Égouttez et servez tièdes ou froids.

Conseils



Laissez dans les coquilles et conservez au frigo jusqu'à une semaine.



Les œufs durs constituent un gouter rapide. Utilisez-les pour préparer des sandwiches aux œufs.



Les œufs sont une source économique de protéines.



Vérifiez la boîte pour vous assurer que vous n'achetez pas des œufs fendillés ou brisés.

Oufs brouillés



Environ
20 minutes
de cuisson



- Oufs
- Lait
- Huile
- Sel et poivre



1

Cassez 2 œufs par personne dans un bol.



2

Ajoutez une cuillère à table de lait pour chaque 2 œufs. Battez avec une fourchette.



3

Ajoutez un ¼ cuillère à thé de sel, de poivre ou de votre épice favorite.



MODÉRÉ



4

Versez une cuillère à table d'huile végétale dans une poêle à frire. Allumez le feu à moyen.



5

Versez le mélange d'œufs.



6

Remuez souvent. Cuisez jusqu'à ce que vous ne voyez plus de liquide.

Conseils



Les œufs brouillés sont rapides et faciles à préparer. Combinez-les à du fromage et de la salsa dans une tortilla pour en faire un burrito à déjeuner!

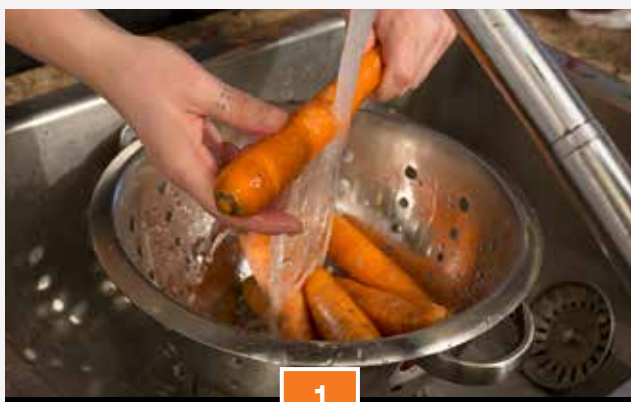


Servez avec du pain et une portion de fruit pour un repas complet.



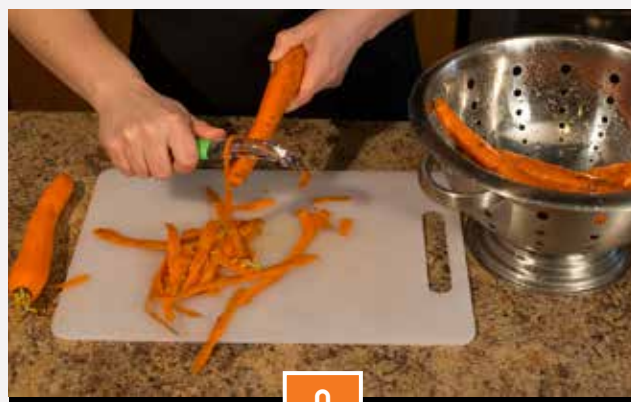
Pour un apport additionnel en calcium, ajoutez du fromage pendant la cuisson des œufs.

Carottes



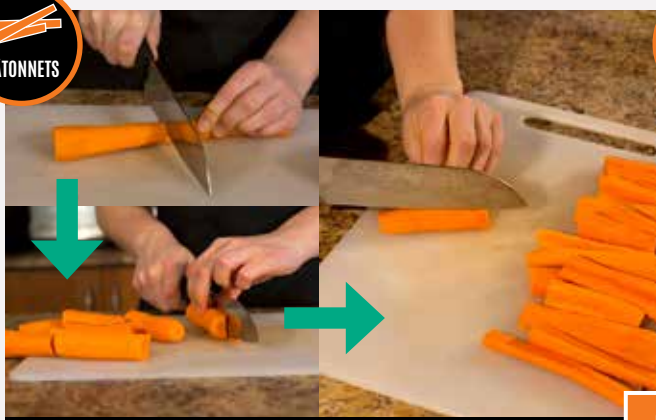
1

Lavez les carottes.



2

Option : pelez avec un économiseur.



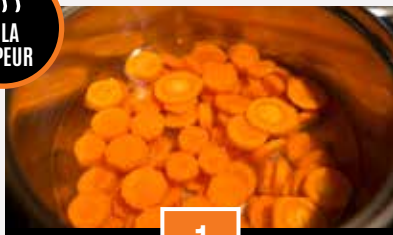
3

Coupez la carotte en deux. Coupez délicatement dans le sens de la longueur. Placez à plat et coupez à nouveau dans le sens de la longueur.



Utilisez un couteau bien aiguisé pour couper en rondelles.

Connaissance des aliments achetés en épicerie



1

Couvrez les carottes d'eau.



ÉLEVÉ



2

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



3

Laissez bouillir durant 3 minutes ou jusqu'à suffisamment tendres pour y planter une fourchette.



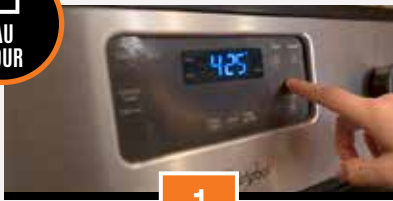
4

Égouttez et servez.



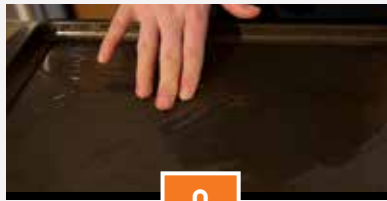
5

Option : ajoutez une cuillère à table de beurre, un peu de sel et de poivre.



1

Préchauffez le four à 425°F (220°C).



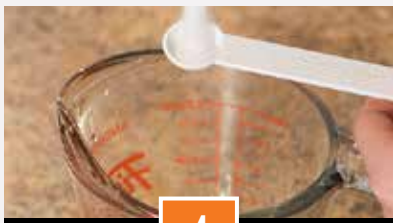
2

Huilez légèrement une plaque de cuisson ou une casserole.



3

Mélangez les morceaux de carottes avec 2 cuillères à table d'huile.



4

Option : ajoutez un peu de sel, poivre, cumin, paprika ou poudre de chili.

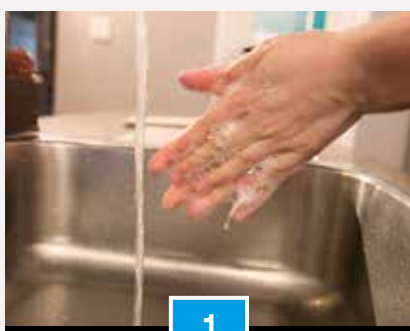


5

Cuisez durant 10 minutes. Mélangez. Cuisez durant encore 10 minutes.

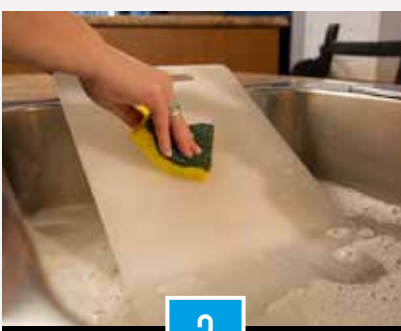
Salubrité des aliments

Rappelez-vous ces conseils lorsque vous cuisinez pour éviter que des bactéries contaminent vos aliments et vous rendent malade. La viande achetée en épicerie est plus sujette à contenir des bactéries nocives que les légumes.



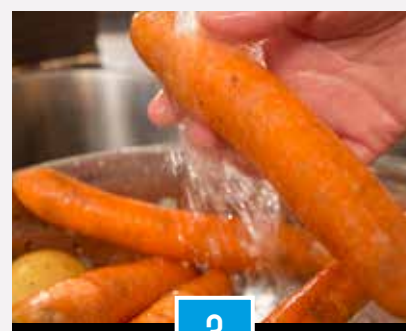
1

Lavez-vous les mains avec de l'eau tiède et du savon durant 20 secondes.



2

Lavez les comptoirs, les planches à découper et l'équipement de cuisine.



3

Lavez tous les fruits et légumes frais – frottez-les doucement sous l'eau tiède.



4

Rangez l'épicerie dans l'heure suivant votre arrivée à la maison.



5

Gardez la viande crue et ses jus éloignés des légumes dans le frigo. Rangez la viande sur la tablette inférieure du frigo.



6

Ne décongelez pas les aliments à la température de la pièce. Laissez-les dans le frigo pour la nuit, utilisez un microonde ou décongelez à l'eau froide.

Conseils



Les aliments décongelés au micro-onde doivent être cuits le plus tôt possible après leur décongélation.

Cet outil a été produit grâce à des contributions financières de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada.



Salubrité des aliments

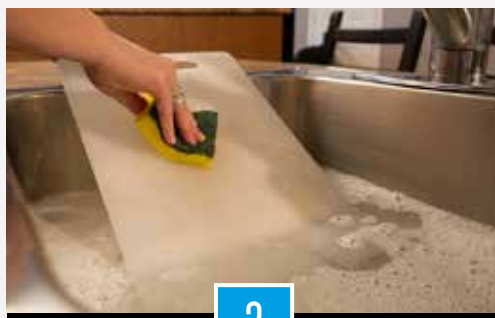


LORS DE LA PRÉPARATION



1

Lorsque vous préparez les aliments, gardez la viande crue, le poisson et la volaille loin des autres aliments.



2

Utilisez des planches à découper distinctes pour la viande crue et les légumes. Une autre option est de laver la planche avant de l'utiliser pour les légumes.



3

La viande achetée en épicerie doit atteindre une température interne suffisante pour se débarrasser des germes. Voyez le tableau à cet effet.

UNE FOIS LA CUISSON TERMINÉE



1

Placez les restes au frigo dans les 2 heures suivant la cuisson. Rangez dans des contenants propres.

Conseils



Utilisez les restes réfrigérés dès que possible. Il est préférable de les utiliser à l'intérieur de deux ou trois jours.

TABLEAU DE TEMPÉRATURE INTERNE SÉCURITAIRE (Maintenir à ces températures au moins 15 secondes).

Viande hachée (bœuf et agneau)	71°C [160°F]
Steaks et rôtis (bœuf et agneau)	63°C [145°F]
Poulet et dinde	85°C [185°F]
Porc	71°C [160°F]
Poisson et crustacés	74°C [165°F]
Restes et plats en casserole	74°C [165°F]

Haricots secs



1

Mesurez 1 tasse de haricots secs. Retirez les haricots brisés ou les petits cailloux.



2

Placez les haricots dans un grand bol, rincez, puis égouttez.



3

Ajoutez 5 tasses d'eau. Faites tremper durant environ 6 heures ou toute la nuit.



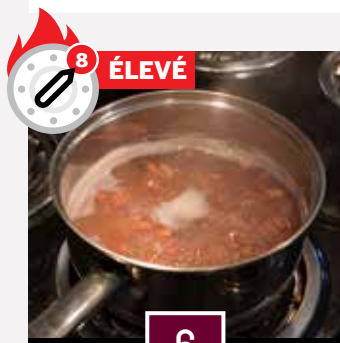
4

Égouttez.



5

Dans une grande marmite, versez les haricots et 3 tasses d'eau.



6

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



7

Baissez le feu à moyen bas et couvrez.



8

La plupart des haricots mettent de 30 à 50 minutes pour cuire. Les temps de cuisson varient. Ajoutez de l'eau au besoin.



9

Les haricots sont cuits lorsqu'ils sont tendres.

Conseils



Les haricots vont pratiquement doubler de volume à la cuisson; 1 tasse de haricots secs donnera 2 tasses de haricots cuits!



Oignon



1

Retirez la peau séchée.



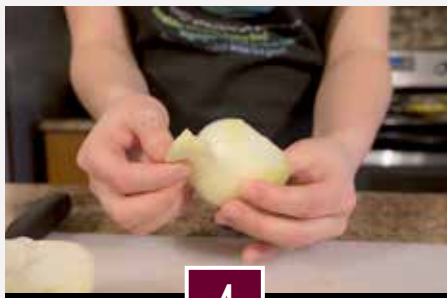
2

Coupez la tête et le pied.



3

Coupez en deux.



4

Pelez l'oignon.



5

Placez chaque moitié à plat.



6

Tranchez.



7

Retenez l'oignon ensemble et tranchez dans l'autre sens.

Conseils



Il est normal de pleurer lorsque l'on coupe des oignons. Rincez l'oignon pelé, vos mains et le couteau à l'eau froide pour aider à diminuer cet effet.

Navet (Rutabaga)



1

Coupez la tête et le pied du navet.



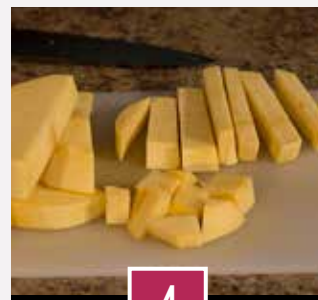
2

Placez le navet à plat et tranchez.



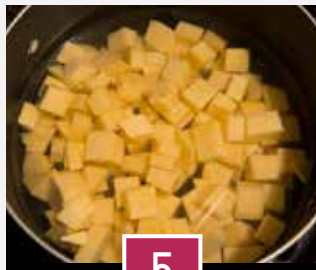
3

Utilisez un économe ou un petit couteau pour peler les tranches.



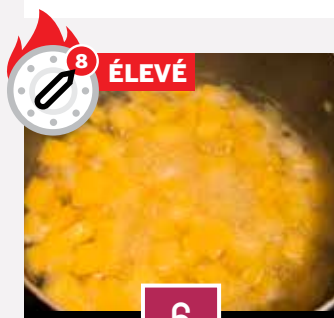
4

Découpez en morceaux.



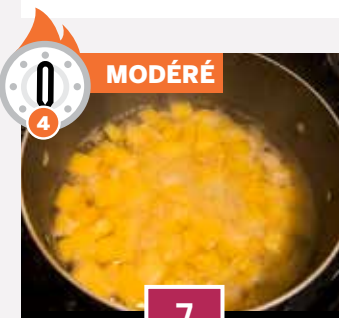
5

Placez le navet dans une grande marmite et couvrez d'eau.



6

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



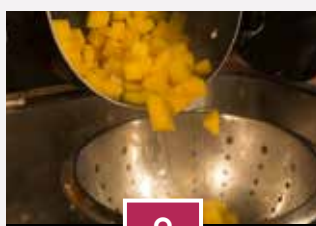
7

Mettez à feu moyen. Cuisez durant 20 minutes.



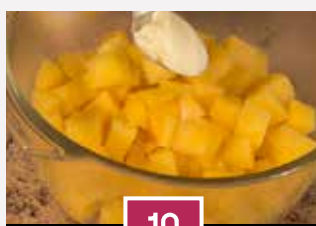
8

À l'aide d'une fourchette, vérifiez la tendreté. Cuisez plus longtemps si nécessaire.



9

Égouttez à l'aide du couvercle ou d'une passoire.



10

Ajoutez 2 cuillères à table de beurre ou de margarine. Servez.

Conseils

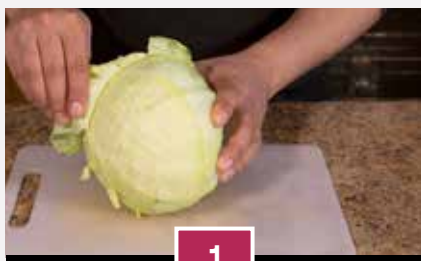


Pour piler le navet, ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse de lait ou de bouillon. Pilez à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à pommes de terre.



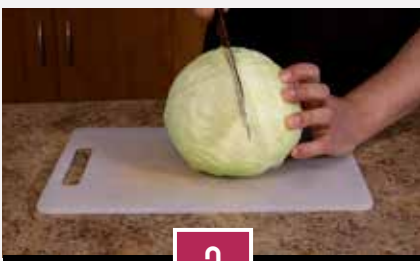
Les carottes et la courge peuvent être préparées de la même façon que le navet.

Chou



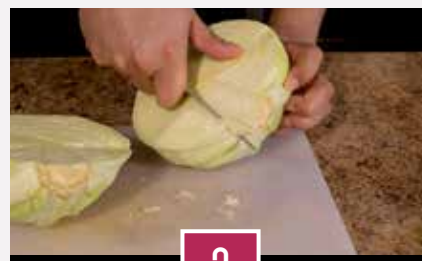
1

Retirez les feuilles extérieures.



2

À l'aide d'un grand couteau bien affilé, coupez le chou en deux. S'il est très gros, rangez la seconde moitié pour usage ultérieur.



3

Retirez le cœur avec précaution. Jetez-le.



4

Tranchez chaque moitié, puis taillez en pièces.



5

Placez 2 cuillères à table de beurre et 2 tasses d'eau dans une grande marmite.



ÉLEVÉ



6

Placez à feu vif. Portez à ébullition.



7

Ajoutez le chou. Tournez à feu bas.



8

Couvrez et cuisez environ 45 minutes.



9

À l'aide d'une fourchette, vérifiez la tendreté. Cuisez plus longtemps si nécessaire.