No. 6 - Recettes du 9 décembre 2013

SMOOTHEES

Smoothee
Shaklee 180MC festif

Smoothee
La Belle Verte

DIVERS

Artichauts de la Trappe

Délice d'asperges aux champignons et au Cheddar

Salade de Brocoli

Hors d'oeuvres et amuse-gueules

Bouchées de poire et d'Havarti au prosciutto

Endives au fromage de chèvre et aux noix

Canapés de saumon fumé

Poires au thon et aux pignons grillés

Verrines de salade d'orzo à la poire et au bleu

Pétoncles au caramel de balsamique

Bouchees de poivron au fromage de chevre et aux crevettes

Sirotez un lait de poule sans culpabilité avec cette savoureuse recette santé de

Valeur nutritionnelle:
environ 298 calories,
24 g de protéines,
37 g de glucides,
5 g de gras et 6 g de fibres.

Smoothee Shaklee 180^{MC} festif

Parfaite pour une soirée devant un feu de foyer

- 2 mesures ou 1 sachet de Mélange à Smoothee Shaklee 180 Vanille
- ¾ de tasse de lait écrémé
- ¼ de tasse de lait de poule léger
- ¼ c. à thé d'essence de rhum
- Pincée de muscade
- Pincée de cannelle
- 4–6 glaçons

Mélanger jusqu'à onctuosité. Parsemer d'un peu de muscade. Savourez!

Smoothee
La Belle Verte

Donne 16oz

Ingrédients:

- 2 mesures ou 1 sachet de Mélange à Smoothee Shaklee 180 Vanille
- ¾ banane
- 2 grandes feuilles de kale
- 2 morceaux d'ananas
- 1/4 tasse de persil (bien tassé)
- 1 ou 2 dattes (au goût)
- 2 c. à table de graines de chanvre écalées
- une pincée de sel de mer
- eau

Préparation:

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et ajouter l'eau jusqu'à 16 oz. Mélanger jusqu'à obtenir un smoothie sans morceaux. Pour déguster frais, utiliser des fruits que vous avez préalablement congelé ou ajouter des glaçons.

Artichauts de la Trappe

Préparation 15 min – Cuisson 35 min – Donne 4 portions

Ingrédients

•8 artichauts moyens ou
•4 gros artichauts
•Jus et zeste d'un citron
•1/2 tasse (125 ml) de chapelure
•2 gousses d'ail, écrasées
•1 c. à soupe (15 ml) de menthe fraîche
•1 c. à soupe (15 ml) coriandre fraîche
•4 oz (100 g) de fromage canadien La Trappe, râpé
•1/2 tasse (125 ml) de beurre, fondu
•4 oz (100 g) de fromage Feta canadien
•2/3 tasse (150 ml) de vin blanc sec
•Une pincée de sel
•poivre du moulin, au goût

Préparation

•Briser la tige de l'artichaut. Couper les feuilles extérieures autour du fond en préservant les feuilles tendres. Frotter les artichauts avec le jus de citron pour éviter l'oxydation. Trancher environ le tiers du dessus de chaque artichaut et enlever délicatement le foin poilu de l'intérieur avec une cuillère à thé. Placer les artichauts dans un grand bol d'eau légèrement citronnée.
•Dans un bol à part, mélanger le fromage La Trappe canadien, les zestes de citron, la chapelure, l'ail, la menthe, la coriandre et la moitié du beurre fondu. Saler et poivrer.
•Égoutter et assécher les artichauts et les remplir de la préparation au fromage. Remplir de Feta canadien sur le dessus. Déposer les artichauts dans un plat à gratin et verser le vin dessus. Ajouter le reste du beurre et de l'eau jusqu'à mi-hauteur des artichauts.
•Mettre au four à 350 °F (180 °C) pour 35 minutes en arrosant souvent pour attendrir. À la fin de la cuisson, placer les artichauts sous le gril pour quelques minutes afin de gratiner la farce.

www.plaisirslaitiers.ca/recettes

Préparation 30 min – Cuisson 10 min - Donne 4 portions

Délice d'asperges aux champignons et au Cheddar

Allumez le barbecue et laissez-vous tenter par le goût alléchant des légumes du jardin, du Cheddar et des champignons. Un plaisir pour le palais et pour les yeux !

Ingrédients

•1 tasse (250 ml) de **Cheddar mi-fort canadien**, râpé
•12 asperges moyennes*
•2 tasses (500 ml) de champignons, émincés (blancs, pleurotes, portobello, etc.)
•1/3 tasse (80 ml) d'huile d'olive
•4 tomates cerises, coupées en deux
•Jus d'un demi-citron
•1/3 tasse (80 ml) d'eau
•Sel et poivre, au goût

Préparation

Peler les asperges et les faire blanchir pendant 3 minutes dans l'eau salée. Les plonger ensuite dans de l'eau glacée pour les refroidir. Égoutter et réserver.
Dans un bol, mettre l'huile, l'eau, le jus de citron, le sel et le poivre et mélanger avec les champignons et les tomates cerises. Réserver.
Humecter les asperges d'huile d'olive, saler et poivrer. Les faire griller, en prenant soin d'y imprimer les marques du gril. Disposer les asperges sur une petite plaque à cuisson et les recouvrir de **fromage** finement râpé. Poser la plaque sur le gril du barbecue et fermer le couvercle pendant 1 minute ou 2.

Conseils*Servir les champignons sur quelques feuilles de laitue. Arroser de marinade et garnir de tomates cerises coupées en quartiers. Vous pouvez aussi utiliser 2 courgettes moyennes coupées en 6 bâtonnets*

Salade de Brocoli

Préparation 25 min – Donne 6 à 8 portions

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 1 litre (4 tasses) de mini-bouquets de brocoli cru (environ 1 brocoli)
- 125 ml (½ tasse) d'amandes tranchées, grillées
- 60 ml (¼ tasse) de raisins secs (Sultana ou dorés)
- 4 tranches de bacon cuites, hachées finement
- 2 oignons verts, émincés
- Sel et poivre

Préparation

Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, le vinaigre et la moutarde au fouet. Saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Truc

Si vous préparez la salade à l'avance, ajoutez la vinaigrette la journée même.

Bouchées de poire et d'Havarti au prosciutto

Ingrédients

Temps de préparation 15 min
Donne 12 bouchées

12 tranches minces de prosciutto
12 bâtonnets de poires fraîches
12 bâtonnets de fromage Havarti canadien aux herbes
12 petites pousses (de cresson, de pois mange-tout, de tournesol, etc.)
Poivre du moulin, au goût
12 bâtonnets de poivrons rouges

Préparation

Disposer les tranches de prosciutto sur le plan de travail. Placer à une extrémité de chacune : un bâtonnet de poire, un bâtonnet d'Havarti et une pousse. Poivrer au goût.
Rouler les tranches de prosciutto à partir de l'extrémité garnie sans refermer les bouts. Servir immédiatement ou réfrigérer en attendant le moment de servir.

Conseils

Les bouchées peuvent être faites à l'avance et réservées au réfrigérateur.
Pour varier, essayer avec du Cheddar fort, du Gouda, du Suisse canadien, etc.

Endives au fromage de chèvre et aux noix

Ingrédients

2 endives, feuilles détachées
1/2 bûche de fromage de chèvre
1/2 tasse de noix de Grenoble ou pacanes, hachées grossièrement
3 branche thym frais
3 c. à soupe de
1 c. à soupe de vinaigre balsamique réduit

Préparation

1. Déposer les feuilles d'endives dans un plat de service.
2. Distribuer de façon égale le fromage de chèvre sur les feuilles.
3. Garnir de noix, de thym, de miel et de vinaigre balsamique.

Canapés de saumon fumé

www.plaisirslaitiers.ca/

Ingrédients

20 biscottes à hors-d'oeuvre
Fromage à la crème canadien , en quantité suffisante
1/4 tasse (60 ml) d'oignon, émincé
20 câpres
8 oz (240 g) de saumon fumé, tranché
Jus de citron
Poivre
Huile d'olive

Préparation

Tartiner les biscottes de fromage à la crème canadien et étendre l'oignon et les câpres. Assaisonner de poivre. Garnir de morceaux de saumon fumé.
Verser quelques gouttes de jus de citron et d'huile sur les canapés. Servir immédiatement.

Poires au thon et aux pignons grillés

Ingrédients

6 moitiés de poires (fraîches ou en conserve dans du jus)
1 boîte thon pâle à l'eau émietté, en conserve 170 g (120 g égoutté)
2 c. à table yogourt nature à 1 % ou 2 % m.g. 30 ml
1 c. à table ciboulette hachée 15 ml
1 c. à table câpres hachés 15 ml
sel et poivre au goût
2 c. à table pignons grillés 30 ml (20 g)
quelques feuilles de laitue

Pour en faire un plat principal, remplir une assiette de laitues mélangées, arroser d'une vinaigrette et mélanger. Trancher une demi-poire et la disposer sur la salade. Préparer le mélange de thon et l'ajouter à cette salade. Garnir de pignons grillés.

Préparation

Mélanger le thon égoutté, le yogourt, la ciboulette et les câpres. Saler et poivrer.
Farcir les moitiés de poires avec ce mélange.
Disposer la laitue dans des assiettes; y placer les poires farcies.
Garnir avec les pignons grillés.

Variantes

On peut remplacer le yogourt nature par de la mayonnaise. - Les pêches peuvent remplacer les poires.

www.canalvie.com/recettes/verrines-de-salade-d-orzo-a-la-poire-et-au-bleu-1.1072837

Verrines de salade d'orzo à la poire et au bleu

Ingrédients

1 tasse d'orzo al dente, (cuit à grande eau salée)
1 grosse poignée roquette (ou autres petites laitues)
4 petites poires, pelées, vidées, coupées en petits cubes (réserver les parties supérieures/têtes)
1/2 tasse de Bleu (crémeux ou friable, au goût)
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 1/2 c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une jatte, mêler l'orzo, la roquette, les cubes de poires et le bleu du bout des doigts; diviser le mélange obtenu dans 4 verres à eau (ou similaire).
2. Dans un petit bol, bien mélanger l'huile et le vinaigre balsamique, saler et poivrer au goût, et verser sur les salades.
3. Disposer les têtes des poires réservées, dans les verrines et servir aussitôt.

Pétoncles au caramel de balsamique

Ingrédients

- Petites feuilles de basilic
- Fleur de sel
- 12 pétoncles de grosseur 20-30 , décongelés et bien asséchés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 45 ml (3 c. à soupe) de chacun : sucre et vinaigre balsamique blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignons verts (partie verte seulement) , hachés finement
- 5 ml (1 c. à thé) de chacun : zeste de lime et basilic haché finement
- 1 tomate italienne épépinée , coupée en brunoise (très petits dés)
- 1 orange taillée en suprêmes , coupée en brunoise (très petits dés)

Préparation : 20 minutes
Temps total : De 30 à 60 minutes
Portions : 4 portions

Valeurs nutritives
par portion :
190Calories
14gProtéines
16gGlucides
1gFibres

Préparation

1.Dans un bol, mélanger l'orange, la tomate, le zeste de lime, le basilic et l'oignon vert.
2.Répartir le mélange dans 12 cuillères à soupe won-ton. Réserver. Dans une petite casserole, ajouter le sucre et le vinaigre balsamique.
3.Amener à ébullition, réduire le feu à moyen et laisser mijoter pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que la couleur devienne légèrement ambrée et que le mélange ait la consistance d'un caramel. Réserver.
4.Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu vif et cuire les pétoncles 1 minute par côté. Déposer un pétoncle dans chaque cuillère, sur la garniture à l'orange et à la tomate, puis verser un filet de caramel au balsamique.
5.Saupoudrer de fleur de sel, puis garnir de petites feuilles de basilic. Déguster.

Truc : Avant de poêler les pétoncles, s'assurer de toujours bien les parer en retirant le petit muscle qui se trouve sur le côté.

iga.net/fr/recettes_inspirantes/bouchees_de_poivron_au_fromage_de_chevre_

Bouchees de poivron au fromage de chevre et aux crevettes

Ingrédients
- 30 ml (2 c. à soupe) de Sauce à salade fouettée Compliments
- 15 ml (1 c. à soupe) de fleur d'ail
- 60 ml (1/4 tasse) de poivron jaune haché finement
- 125 ml (1/2 tasse) de crevettes cuites et décortiquées, hachées
- 1 emballage (100 g) de fromage de chèvre Capriny aux herbes
- 1 emballage de poivrons doux longs (de 2 à 4 poivrons)
- Poivre noir au goût

Préparation : 10 minutes
Temps total : De 30 à 60 minutes
Portions : 6 portions
environ 24 bouchées,
selon la grosseur des poivrons)

Valeurs nutritives par portion :
100 Calories
6g Protéines
5g Glucides
1g Fibres

Préparation

1. Couper chaque poivron en deux dans le sens de la largeur.
2. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines et les membranes blanches sans déchirer les poivrons.
3. Réserver. Dans un bol, mélanger le fromage, les crevettes, le poivron, la fleur d'ail, la sauce à salade et le poivre.
4. Farcir les demi-poivrons de la préparation au fromage. Bien tasser. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure. Couper les poivrons en rondelles de 1 cm (1/2 po) et servir comme bouchées.

Trucs pour le service : Ces bouchées feront bonne figure parmi un plateau de sushis.
Servir la préparation au fromage comme tartinade à craquelins ou comme trempette à crudités.