



Nos recettes
pour petits et grands gourmands

la bottine **enchantée**



la bottine
enchantée

Nos recettes

pour petits et grands gourmands

la bottine **enchantée**

Table des matières

Plats principaux

Boulettes de viande sucrées à l'orge.....	8	Nouilles chinoises au porc et aux légumes.....	25
Cannellonis sauce tomate.....	9	Omelette aux saucisses porc-boeuf et épinards.....	26
Casserole de poulet et brocoli.....	10	Pains à la viande.....	27
Chili au poulet et aux haricots	11	Pain de riz et saumon.....	28
Couscous fruité.....	12	Pâté au poulet maison	29
Couscous au poulet, ananas et aux légumes	13	Pâté au thon.....	30
Crêpes farcies au jambon	14	Pâté chinois aux lentilles.....	31
Croque-Monsieur.....	15	Pâté mexicain	32
Enchiladas gratinés au poulet.....	16	Pennes à l'italienne	33
Fettuccinis à la sauce au poulet et aux champignons	17	Pommes de terre au thon gratinées	35
Filet de sole à la provençale	18	Porc en lanières, sauce aigre-douce.....	36
Frittata aux légumes.....	19	Poulet mariné barbecue.....	37
Gratin au jambon.....	20	Poulet à la moutarde	38
Lasagne aux épinards et aux deux fromages	21	Poulet à l'italienne.....	39
Macaroni à la viande	22	Poulet Mandarin.....	40
Moussaka.....	23	Poulet sauce aux champignons.....	41
Muffins anglais gratinés au thon	24	Ragoût de boulettes et coucous aux canneberges.....	42

Salsa de maïs	43
Sauce à spaghetti au tofu	44
Sauce à spaghetti maison.....	45
Spirales au thon, légumes et au fromage.....	46
Tourte au jambon	47
Tortellinis à la sauce parma rosa maison	48
Vol-au-vent aux œufs	49
Wrap à la mousse de thon.....	50

Collations et plaisirs sucrés

.....	
Aquarium délicieux.....	52
Barres granola	53
Barres au citron et à la framboise.....	54
Biscuits aux carottes.....	55

Biscuits aux canneberges et aux pépites de chocolats.....	56
Bouchées de dates et miel.....	57
Carrés de Rice Krispies aux dattes	58
Galettes à la mélasse	59
Galettes aux bananes	60
Guirlandes de popcorn	61
Monsieur coquin et madame coquine	62
Muffins de « Shrek » ou muffins à l'avocat.....	63
Pain à la banane et au chou-fleur	64
Pain aux bananes	65
Pain aux zuccinis	66
Pain des matins d'automne	67
Petits canots rigolos	68
Sucettes glacées au chocolat.....	69
Truffes chocolat-noisettes	70

Bricolages et expériences

.....

Bac d'ateliers	72	Pâte à sel	91
Bulles de Jell-o.....	73	Peinture à la meringue.....	92
Céleri coloré.....	74	Peinture au Jell-o ou au pouding.....	93
Chasse au trésor.....	75	Peinture qui sent bon	94
Cinq sens : l'odorat.....	76	Peinture tactile.....	95
Colliers.....	77	Piñata à fabriquer soi-même	96
Course des couleurs.....	78	Prépare une montgolfière.....	98
Danse du lait.....	79		
Danse du maïs.....	80		
Germes de luzerne.....	81		
Légumineuses explosives	82		
Les fractales	83		
Les pousses.....	84		
L'expérience du feu	85		
L'œuf qui rebondit sans se casser	86		
Mangeoire pour oiseaux.....	87		
Marionnette en pommes de terre.....	88		
Papier mâché.....	89		
Pâte à modeler.....	90		



Plats principaux

Boulettes de viande sucrées à l'orge

Recette de la bottine enchantée

8

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 1 livre de bœuf haché mi-maigre
- 1 tasse d'orge
- 1 boîte de soupe de tomate
- 3 c. à table de cassonade
- 3 c. à table de vinaigre
- 3 c. à table de moutarde sèche

Préparation

Préchauffer le four à 300°F.

Mélanger l'orge avec la viande et former des petites boulettes que vous déposerez dans un plat allant au four.

Dans un bol, mélanger ensemble la soupe, la cassonade, le vinaigre et la moutarde.

Arroser les boulettes de cette sauce et mettre au four non couvert durant 1 h 30 à 2 heures.

Cannellonis sauce tomate

Recette de Maxime Lavertu

Portions : 4 à 6

9

Plats principaux

Préparation

Faire revenir dans la margarine l'oignon et l'ail à feu moyen quelques minutes.

Incorporer le veau et le porc, faire cuire jusqu'à cuisson complète.

Égoutter la viande.

Hacher les épinards et les ajouter au mélange de viande.

Dans un bol, mélanger les blancs d'œufs avec la chapelure, le fromage et le basilic.

Ajouter ce mélange à la viande.

Farcir les cannellonis.

Étendre un peu de la sauce tomate dans un plat allant au four et y déposer les cannellonis farcis.

Couvrir de tranches de mozzarella et du reste de la sauce tomate.

Cuire au four à 400 °F pendant 35 à 40 minutes.

Ingrédients

- 1 c. à soupe de margarine
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 livre de veau haché maigre
- 1/2 livre de porc haché maigre
- 1 paquet d'épinards (précuits)
- 2 blancs d'œufs
- 3 c. à soupe de chapelure
- 1/2 t. de fromage mozzarella râpé
- 1/2 c. à thé de basilic séché
- 12 cannellonis Express direct-o-four
- 3 tasses de sauce tomate

Casserole de poulet et brocoli

Recette de la bottine enchantée

10

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- Brocoli cuit
- Poulet cuit, coupé en lanières ou en cubes
- Riz cuit
- Crème de champignons
- Fromage cheddar râpé

Préparation

Dans un plat allant au four, déposer par étage :
Le brocoli, le poulet, le riz cuit, la crème de champignons, le fromage râpé.

Cuire au four à 350°F une quinzaine de minutes, puis faire gratiner.

Chili au poulet et aux haricots

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

11

Plats principaux

Préparation

Dans un grand poêlon, réchauffer l'huile et faire fondre le beurre.

Faire cuire à feu doux le poulet, les oignons et le céleri. Ajouter ensuite les autres ingrédients et laisser mijoter à feu doux de 25 à 30 minutes.

Servir bien chaud.

Ingrédients

- 2 c. à thé d'huile
- 1 c. à thé de beurre
- 4 ou 5 poitrines de poulet en dés
- 2 oignons hachés
- 1 tasse de céleri haché
- 10 oz de tomates (en conserve)
- 10 oz d'haricots rouges égouttés (en conserve)
- 1 c. à table de moutarde
- 2 c. à thé de poudre de chili
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de sel d'ail
- Sel et poivre

Couscous fruité

Recette de la bottine enchantée

12

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 1 tasse de couscous sec
- 1 1/2 tasse de jus de pomme chaud
- 1/2 tasse d'eau bouillante
- 1 tasse de poulet cuit, en dés
- 1/2 tasse de raisins
- 1/2 tasse d'abricots séchés, hachés
- 1/2 tasse de noix de Grenoble hachées
- 1/2 tasse poivron rouge en petits dés
- 2 oignons verts hachés
- 1 branche de céleri hachée
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe d'origan séché
- Sel et poivre

Préparation

Dans un grand bol, combiner le couscous, le jus de pomme et l'eau et laisser reposer 10 minutes ou jusqu'à ce que le couscous ait absorbé tout le liquide.

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Ajouter le couscous et bien mélanger.

Diviser dans des plats hermétiques pour la boîte à lunch et garder au froid jusqu'au repas.

Couscous au poulet, ananas et aux légumes

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

13

Plats principaux

Préparation

Mélanger tous les ingrédients et servir.

Ingrédients

- 3 tasses de couscous cuit
- 1 boîte d'ananas avec son jus
- Poulet cuit en dés
- Légumes cuits (carottes, piments, brocolis, choux-fleurs ou autres)

Crêpes farcies au jambon

Recette de la bottine enchantée

14

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 8 crêpes
- 16 tranches de jambon cuit
- 8 tranches de fromage cheddar blanc ou cheddar râpé

Sauce béchamel :

- 2 c. à table de beurre
- 3 c. à table de farine
- 1 tasse de lait
- Sel et poivre

Préparation

Dans une casserole, faire fondre le beurre et y ajouter la farine. Incorporer le lait en brassant jusqu'à consistance crémeuse.

Réserver.

Prendre une crêpe et mettre deux tranches de jambon et une tranche de fromage.

Rouler et napper de la sauce béchamel.

Réchauffer au four avant de servir.

Servir avec des asperges.

Croque-Monsieur

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4

15

Plats principaux

Préparation

Dans une casserole, préparer la sauce béchamel en faisant fondre le beurre.

Ajouter la farine en brassant au fouet.

Incorporer le lait et brasser jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Préchauffer le four à 350°F.

Sur une plaque à biscuit, mettre une tranche de pain, le jambon puis une autre tranche de pain.

Napper de la sauce béchamel et saupoudrer de fromage.

Mettre au four pendant 5 minutes puis faire gratiner à « broil ».

Ingrédients

- 8 tranches de pain
- 8 tranches de jambon cuit
- Fromage cheddar râpé

Sauce béchamel :

- 2 c. à table de beurre
- 3 c. à table de farine
- 1 tasse de lait
- Sel et poivre

Enchiladas gratinés au poulet

Recette de la bottine enchantée

16 Portions : 4

Plats principaux

Ingrédients

- 10 oz de crème de céleri
- 1/2 tasse de crème sûre
- 2 c. à table de margarine
- 1/2 tasse d'oignon haché
- 1 c. à thé de poudre de chili
- 1/2 poivron vert haché
- 2 tasses de poulet cuit, coupé en dés
- 8 tortillas à la farine
- 1 tasse de fromage râpé

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un bol, combiner la crème de céleri avec la crème sûre. Dans une casserole à feu moyen, faire fondre la margarine et y faire cuire l'oignon et la poudre de chili.

Incorporer le poulet cuit, les poivrons et 60 ml. du mélange de crème de céleri.

Au milieu de chaque tortillas, mettre une bonne cuillère de mélange au poulet, replier les côtés et disposer dans un plat allant au four graissé, le pli en dessous.

Étaler le reste du mélange de crème de céleri sur les enchiladas.

Couvrir de papier d'aluminium et faire cuire au four 15 minutes.

Retirer et parsemer de fromage.

Remettre au four 5 minutes à découvert jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Fettuccinis à la sauce au poulet et aux champignons

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

17

Plats principaux

Préparation

Dans une cocotte de 6 L, faire cuire les fettuccinis selon les directives sur l'emballage; égoutter.

Entre-temps, dans une casserole de 2 L, à feu moyen, dans la margarine chaude, faire cuire les champignons et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps à autre.

Incorporer la soupe et le lait.

Bien faire chauffer.

Remettre les fettuccinis cuits dans la cocotte.

Ajouter le mélange de soupe, le poulet, le parmesan et le persil.

Mélanger doucement jusqu'à ce que les fettuccinis soit bien enrobés.

À feu moyen, bien faire chauffer.

Servir avec du parmesan, si désiré.

Ingrédients

- 225 g de fettuccinis non cuits
- 2 c. à soupe de margarine ou de beurre
- 2 tasses de champignons frais tranchés
- 1 petit oignon, haché
- 2 boîtes (10 oz chacune) crème de poulet condensée
- 10 oz de lait
- 2 tasses de poulet cuit, en cubes
- 1/3 tasse de parmesan rapé
- 1/4 tasse de persil frais haché

Filet de sole à la provençale

Recette de la bottine enchantée

18

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 1 boîte de tomates en dés égouttées
- 8 filets de sole
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé de persil
- 1/2 tasse de mie de pain émiettée
- 1 c. à table de beurre fondu
- Sel et poivre

Préparation

Dans un plat allant au four, verser la moitié des tomates.

Déposer les filets sur les tomates, saler et poivrer.

Verser le reste des tomates.

Mélanger les autres ingrédients et étendre sur la préparation.

Cuire au four à 450°F pendant 20 minutes si les filets sont frais ou 40 minutes s'ils sont congelés.

Servir avec un riz blanc.

Frittata aux légumes

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

19

Plats principaux

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Dans une poêle à haut rebord ou un wok, faire revenir les légumes à feu vif pendant 10 minutes sans ajouter de matière grasse.

Cette étape permet aux légumes de perdre une partie de l'eau qu'ils contiennent afin d'éviter de détremper la frittata.

Placer les légumes au fond d'un moule rectangulaire allant au four.

Dans un grand bol, fouetter vigoureusement les œufs et le lait, et assaisonner. Verser la préparation sur les légumes.

Garnir de cheddar râpé, et cuire au four jusqu'à ce que le centre de la frittata soit complètement cuit.

Laisser refroidir.

Ingrédients

- 1/2 oignon rouge haché finement
- 2 carottes râpées
- 1/2 poivron rouge en dés
- 1 petite courgette en dés
- 5 champignons blancs hachés
- 1/4 tasse de tomates séchées dans l'huile et hachées
- 6 œufs
- 1 tasse de lait
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- 1 tasse de cheddar râpé

Gratin au jambon

Recette de la bottine enchantée

20

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- Jambon en cube
- Pommes de terre tranchées (bouillies dans l'eau)
- Crème de champignons (10 oz) et lait (1/2 tasse)
- Oignons en rondelles
- Sel et poivre
- Fromage râpé

Préparation

Faire cuire les oignons dans un poêlon avec du beurre.

Faire une rangée de pomme de terre, oignons en rondelles, jambon.

Étendre la crème de champignons et faire gratiner.

Lasagne aux épinards et aux deux fromages

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

21

Plats principaux

Préparation

Préchauffer le four à 375°F.

Faire cuire les lasagnes, égoutter et réserver.

Dans un plat allant au four, déposer au fond 1 tasse de sauce tomate et les légumes.

Dans un bol. Mélanger ensemble les épinards, les fromages la béchamel et l'œuf.

Étendre la préparation sur la lasagne (une pâte à la fois) et la rouler pour former un rouleau.

Déposer les rouleaux de lasagne dans le plat déjà enduit de sauce tomate et ajouter par-dessus le reste de la sauce de tomate.

Recouvrir de papier d'aluminium et mettre au four 30 minutes.

Découvrir et poursuivre la cuisson pour un autre 10 minutes.

Ingrédients

- 1 sac d'épinards lavés, équeutés et brisés en morceaux
- 2 tasses de sauce béchamel (voir p. 15, et doubler la recette)
- 1/4 tasse de fromage parmesan râpé
- 1 tasse de fromage feta en cubes
- 1 œuf battu
- 9 ou 10 feuilles de lasagnes
- 2 tasses de sauce tomate et légumes

Macaroni à la viande

Recette de la bottine enchantée

22

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 2 tasses de macaroni cuit
- 2 boîtes de crème de tomate (10 oz chacune)
- 1 lb de bœuf haché
- Sel et poivre

Préparation

Faire cuire le bœuf haché, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Mélanger la macaroni, la crème de tomate et le bœuf haché cuit.

On peut y ajouter des carottes cuites coupées en rondelles.

Variante :

On peut remplacer le boeuf haché par des oeufs à la coque coupés en trois.

Moussaka

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

23

Plats principaux

Préparation

Préchauffer le four 350°F.

Dans un poêlon, faire revenir le veau, l'oignon et l'ail.

Ajouter la pâte de tomate, les tomates broyées ainsi que l'origan. Assaisonner et réserver.

Dans un plat allant au four, tapisser le fond d'une rangée de zucchini.

Recouvrir de la préparation de viande et à nouveau d'une couche de zucchini.

Mettre ensuite les pommes de terre, le fromage et la crème toujours en étage.

Mettre au four pendant 45 minutes.

Ingrédients

- 150 gr. de fromage OKA tranché mince avec la croûte ou fromage cheddar
- 1 c. à soupe de crème 15 %
- 1 c. à thé d'origan
- 3/4 de livre de veau haché
- 1 oignon moyen tranché mince
- 1 gousse d'ail
- 3 ou 4 pommes de terre tranchées minces
- 1/2 boîte de pâte de tomate italienne
- 1 grosse boîte de tomates broyées aux fines herbes
- 2 zucchini pelées, tranchés minces
- Sel et poivre

Muffins anglais gratinés au thon

Recette de la bottine enchantée

24

Portions : 6 à 8

Repas principal

Ingrédients

- 2 boîtes de thon égoutté
- 3 c. à table de mayonnaise
- 1 c. à table de relish
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 6 muffins anglais, coupés en deux

Préparation

Mélanger le thon, la mayonnaise et la relish.

Étendre la préparation sur les muffins anglais et gratiner.

Servir avec des carottes cuites coupées en rondelles.

Nouilles chinoises au porc et aux légumes

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

25

Repas principal

Préparation

Faire revenir les légumes puis la viande dans l'huile.

Ajouter le macaroni et les deux sauces et bien brasser. Ne pas saler.

Note :

Vous pouvez ajouter des brocolis et un peu d'ail.

Ingrédients

- 4 tasses de macaroni cuit
- porc coupé en lanières
- 4 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 poivron
- Sauce à côtes levées
- Sauce soya
- 1 boîte de crème de champignons (10 oz)

Omelette aux saucisses porc-boeuf et épinards

Recette de la bottine enchantée

26

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 3 œufs
- 6 c. à table de farine
- 1/2 sac d'épinards coupés en morceaux
- 2 tasses de fromage cottage
- 1 tasse de fromage râpé
- Sel et poivre
- 3 c. à table de germe de blé ou de chapelure
- 3 à 6 saucisses à déjeuner coupées en morceaux (quantité au goût)

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un grand bol, battre les œufs et la farine jusqu'à consistance crémeuse.

Ajouter les épinards, le fromage cottage, le fromage râpé, le sel et poivre et mélanger.

Verser le tout dans un plat graissé et saupoudrer de germe de blé ou de chapelure.

Cuire au four pendant 45 minutes.

Pains à la viande

Recette de Jacob Leclerc

Portions : 4 à 6

27

Plats principaux

Préparation

Faire revenir l'oignon et le bœuf haché dans le beurre.

Ajouter les autres ingrédients.

Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Servir dans des pains à hot-dog avec du fromage râpé, puis griller au four.

Ingrédients

- 1 livre de bœuf haché
- 1 oignon haché fin
- 1/4 de tasse de beurre
- 2/3 de tasse de ketchup
- 3/4 de c. à thé de sauce *Tabasco*
- 1 c. à thé de sauce Worcesthershire
- 2 c. à soupe de sauce chili
- Sel et poivre

Pain de riz et saumon

Recette de la bottine enchantée

28 Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- Saumon frais
- 1 tasse de mie de pain déchiquetée
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail haché
- 2 tasses de riz cuit
- 1 c. à table de persil haché
- 1/3 de tasse de yogourt nature
- 1/2 c. à thé de jus de citron
- 2 œufs battus
- Sel et poivre

Préparation

Égoutter le saumon.

Ajouter le reste des ingrédients, sauf les œufs.

Incorporer les œufs battus.

Verser dans un moule à pain.

Cuire 1 heure à 350°F.

Pâté au poulet maison

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

29

Plats principaux

Préparation

Étendre la pâte dans un moule.

Ajouter les ingrédients préalablement mélangés et déposer le reste de la pâte.

Chauffer au four à 450°F environ 30 minutes.

Ingrédients

- Pâte à tarte
- 1 boîte de crème de céleri (10 oz)
- Poitrines de poulet cuites et coupées en dés
- 1 boîte de macédoine de légumes
- Céleris cuits
- Patates cuites en petits cubes (facultatif)

Pâté au thon

Recette de la bottine enchantée

30

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- Pâte à tarte
- 4 livres de pommes de terre pilées
- 2 boîtes de thon de 4 oz.
- 1 oignon

Préparation

Préchauffer le four à 450°F.

Une fois les pommes de terre cuites et pilées, ajouter le thon et l'oignon. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Séparer la pâte en deux et abaisser les deux parties.

Avec une des deux parties, remplir le fond d'une assiette à tarte.

Remplir de la préparation au thon et mouiller le rebord de la pâte.

Couvrir de la deuxième partie de pâte et enlever l'excédent à l'aide d'un couteau.

Écraser le contour avec une fourchette et mettre au four de 20 à 30 minutes.

Variante :

Changez le thon par du saumon.

Pâté chinois aux lentilles

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

31

Plats principaux

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Cuire les pommes de terre et mettre en purée.

Cuire les lentilles dans l'eau avec le beurre et une feuille de laurier.

Faire suer l'oignon et le céleri dans un peu de beurre.

Ajouter les lentilles cuites.

Assaisonner.

Mélanger et mettre dans un plat allant au four et ajouter une couche de maïs en crème et en grain.

Ensuite couvrir de pommes de terre en purée.

Mettre au four à 350°F pour faire dorer les pommes de terre.

Commentaire :

Les lentilles sont cuites lorsqu'elles éclatent.

Ingrédients

- 4 pommes de terre
- 2 tasses de lentilles brunes cuites
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 feuille de laurier
- 1 petit oignon
- 1/4 de tasse céleri haché
- 13 oz de maïs en crème
- 3/4 de tasse de maïs en grains
- Thym, sel et poivre

Pâté mexicain

Recette de la bottine enchantée

32

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 1 livre de bœuf haché
- 1 petit oignon
- 1 piment vert
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 1/4 c. à table de poudre de chili
- 2 c. à table de sucre
- 1 c. à table de relish
- 1/4 tasse de sauce Chili
- 1/2 tasse de Ketchup
- 1/2 tasse mozzarella râpé
- Sel, poivre
- Pâte à tarte

Préparation

Faire revenir le bœuf, les légumes, l'assaisonnement, la sauce Chili et le Ketchup.

Laisser mijoter environ 30 minutes.

Étendre dans l'abaisse, recouvrir de fromage et recouvrir de la pâte.

Cuire au four à 350° F environ 30 minutes.

Pennes à l'italienne

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

33

Plats principaux

Ingrédients

- 1 ou 2 aubergines moyennes avec la peau, en cubes
- 2 branches de céleri en cubes
- 1 gros oignon haché grossièrement
- 2 poivrons rouges en cubes
- Huile d'olive
- 1/4 tasse de vinaigre de vin
- 1 c. à soupe de sucre
- 6 tomates italiennes épépinées, non pelées ou 1 boîte de 14 oz de tomates italiennes, bien égouttées
- 1/3 à 1/2 tasse d'olives vertes ou noires dénoyautées, hachées
- Sel et poivre du moulin
- 1/4 c. à thé de flocons de piment ou Sambal Oelek
- Penne ou autres pâtes courtes cuites, égouttées, non rincées

Suite page suivante >

Pennes à l'italienne (suite)

Recette de la bottine enchantée

34 Portions : 4 à 6

Plats principaux

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Tapisser une grande plaque à cuisson ou 2 moyennes de papier parchemin ou d'aluminium.

Mélanger les aubergines, le céleri, l'oignon et le poivron. Bien les enrober d'huile.

Ajouter le vinaigre, le sucre, les tomates et les olives. Bien mélanger.

Saler, poivrer, ajouter les flocons de piments ou le Sambal Oelek.

Étaler les légumes sur une ou deux plaques. Cuire environ 50 minutes en les remuant deux fois en cours de cuisson. Si on utilise une seule plaque à cuisson, la placer au centre du four. Si on utilise deux plaques, en placer une au centre et l'autre sur la grille du bas en faisant l'alternance à chaque 15 minutes et en augmentant légèrement les temps de cuisson, s'il y a lieu.

Quand les légumes sont grillés, les retirer du four.

Si on a utilisé des tomates fraîches, en retirer la peau.

Transvider les légumes dans un bol.

Servir le tout sur les pâtes avec un filet d'huile.

Pommes de terre au thon gratinées

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

35

Plats principaux

Préparation

Mélanger les trois premiers ingrédients ensemble et faire des boulettes.

Déposer le fromage sur chaque boule.

Cuire au four à 450°F de 20 à 30 minutes.

Ingrédients

- Patates pilées pour 6 personnes
- 1 boîte de thon égoutté (4 oz)
- 1 oignon
- Fromage cheddar coupé en tranches

Porc en lanières, sauce aigre-douce

Recette de la bottine enchantée

36

Portions : 4

Plats principaux

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 livre de porc en lanières
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/2 oignon haché
- 1 petite courgette émincée
- 1/2 poivron vert en cubes
- 1/2 poivron rouge en cubes
- 1 tasse de sauce aigre-douce

Préparation

Faire revenir le porc en lanières, l'oignon et l'ail dans l'huile environ 10 minutes.

Verser dans un plat allant au four.

Incorporer les courgettes et les poivrons et continuer la cuisson 15 minutes.

Pour agrémenter ce plat, on peut ajouter une boîte d'épis de maïs miniatures en conserve 20 minutes avant la fin de la cuisson.

Poulet mariné barbecue

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4

37

Plats principaux

Préparation

Placer la grille dans le bas du four.

Préchauffer le four à 400°F.

Marinade sèche

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Réserver.

Poulet

Tartiner le poulet de beurre puis de moutarde.

Le saupoudrer de la marinade sèche.

Déposer le poulet sur la grille d'une rôtissoire.
Cuire au four 15 minutes.

Réduire la température du four à 350°F
et poursuivre la cuisson environ 30 minutes.

En fin de cuisson, couvrir le poulet de papier
d'aluminium au besoin pour l'empêcher
de trop brunir.

Ingrédients

- Marinade sèche
- 2 c. à thé de paprika
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre de cayenne
- Poulet en poitrines
- 2 c. à soupe de beurre, ramolli
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon

Poulet à la moutarde

Recette de la bottine enchantée

38 Portions : **Donne environ 50 bouchées**

Plats principaux

Ingrédients

- 1 boîte (10 oz) de crème de poulet condensée
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 1 c. à soupe aneth frais haché ou 1/2 c. à thé aneth en grains séché, écrasé
- 1 c. à thé jus de citron
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 1/2 lb poitrine de poulet découpée en cubes de 1 1/4 po
- 1/4 tasse de lait

Préparation

Dans un grand bol, combiner la soupe, la moutarde, l'aneth, le jus de citron et l'ail.

Réserver 1/2 tasse de mélange de soupe comme sauce à trempette.

Ajouter le poulet au reste du mélange de soupe; mélanger pour bien enrober.

Couvrir, mettre 2 heures au réfrigérateur.

Sur des brochettes, enfilet le poulet.

Déposer les brochettes sur la grille d'une rôtissoire.

Faire griller au four, à 6 po de l'élément supérieur pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose et brun doré, en retournant souvent.

Entre-temps, dans une casserole de 1 L, à feu moyen, combiner le mélange de soupe réservé et le lait; bien faire chauffer.

Servir comme sauce à trempette avec le poulet grillé.

Poulet à l'italienne

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

39

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Déposer les poitrines dans un plat allant au four et napper de la sauce Catelli.

Mettre au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Ingrédients

- 6 poitrines de poulet
- 350 ml de sauce *Catelli Sélection du jardin* (tomates en dés et basilic)

Poulet Mandarin

Recette de la bottine enchantée

40

Portions : 4

Plats principaux

Ingrédients

- 1 boîte (10 oz) bouillon de poulet condensé, divisé
- 2 c. à soupe féculé de maïs
- 1/4 tasse vinaigre
- 1/4 tasse sucre
- 1 c. à soupe sauce soja
- 1/2 c. à thé gingembre moulu
- 1 boîte (7 oz) châtaignes d'eau tranchées, égouttées
- 1 lb de poitrine de poulet désossés, en morceaux de 1 po
- 1 petit poivron vert ou poivron rouge doux, coupé en lanières
- 1 boîte (10 oz) de quartiers de mandarine, égouttés
- Riz cuit chaud

Préparation

Dans une tasse, combiner 1/4 tasse de bouillon et la féculé de maïs en un mélange lisse; réserver.

Dans un poêlon de 10 po de diamètre, à feu moyen, mélanger le reste de bouillon, le vinaigre, le sucre, la sauce soja, le gingembre et les châtaignes d'eau.

Amener à ébullition.

Ajouter le poulet dans un poêlon.

Réduire le feu à doux.

Faire cuire 10 minutes.

Ajouter le poivron vert; faire cuire 3 minutes de plus jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose.

Incorporer le mélange de féculé de maïs.

Faire cuire à feu moyen jusqu'à ébullition et épaississement, en remuant continuellement.

Ajouter les mandarines et mélanger doucement.

Verser sur le riz.

Garnir de zeste d'orange et de brins de persil frais, si désiré.

Poulet sauce aux champignons

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4

41

Plats principaux

Préparation

Dans un poêlon, faire fondre le beurre; faire dorer les champignons émincés; ajouter le thym et le jus de citron; mélanger; réserver.

Dans un autre poêlon, faire chauffer l'huile.

Faire dorer le poulet en lanières.

Saler et poivrer.

Retirer l'excédant de gras.

Ajouter la crème de champignons et la crème 35%; faire bouillir 1 minute à feu moyen.

Rectifier l'assaisonnement; parsemer de persil.

Ingrédients

- 5 c. à table de beurre
- 1 1/3 tasse de champignons émincés
- 1/4 c. à table de thym
- 1 c. à thé de jus de citron
- 4 c. à table d'huile végétale
- 1 livre de poulet en lanières
- Sel et poivre
- 10 oz de crème de champignons, en conserve
- 1 tasse de crème 35 %
- 4 c. à thé de persil

Ragoût de boulettes et couscous aux canneberges

Recette de la bottine enchantée

42 Portions : 4 à 6

Repas principal

Ingrédients

Ragoût

- Sauce à ragoût en poudre
- 3 livres de porc haché
- Lanières de poitrines de poulet (cuites)

Couscous

- 2 tasses de couscous
- 2 tasses d'eau
- Canneberges séchées

Préparation

Façonner des boulettes avec le porc.

Faire cuire les boulettes et les lanières de poulet dans la sauce au four à 350°F.

Faire cuire le couscous et y ajouter les canneberges.

Salsa de maïs

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

43

Repas principal

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Rectifier l'assaisonnement au goût.

Note :

Accompagnement pour les croquettes de poisson.

Ingrédients

- 2 tasses de maïs en grains surgelé
- 1 poivron rouge en petits dés
- 1 concombre non pelé en petits dés
- Le jus de 1/2 citron
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à thé de graines de cumin grillées
- 1 c. à thé d'ail haché

Sauce à spaghetti au tofu

Recette de la bottine enchantée

44

Portions : **Pour le groupe**

Plats principaux

Ingrédients

- 3 c. à table d'huile
- 5 gousses d'ail
- 4 oignons hachés
- 100 oz de tomates en conserve
- 3 piments verts hachés
- 5 tasses de champignons tranchés
- 1 tasse de carottes hachées
- 100 oz de jus de tomates
- 5 feuilles de Laurier
- 2 lbs de tofu en petits cubes
- 2 petites boîtes de pâte de tomates
- 1 c. à thé de basilic
- 1/2 c. à thé de thym
- 1/2 c. à thé d'origan

Préparation

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.

Ajouter les légumes et laisser attendrir.

Ajouter le tofu en petits cubes.

Ajouter le reste des ingrédients et mijoter 30 minutes à couvert.

Sauce à spaghetti maison

Recette de la bottine enchantée

Portions : **Pour le groupe**

45

Plats principaux

Préparation

Couper tous les légumes et les faire sauter dans l'huile.

Ajouter la viande et la faire brunir.

Ajouter les autres ingrédients, mélanger et laisser mijoter quelques heures.

Ingrédients

- 1 livre de bœuf haché
- 1 livre de porc haché
- 2 oignons
- 1 pied de céleri
- 1 livre de carottes
- 2 petites boîtes de pâte de tomate
- 20 oz de sauce tomate
- 20 oz de jus de tomate
- Épices El Ma Mia

Spirales au thon, légumes et au fromage

Recette de la bottine enchantée

46

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 225 gr. de fusillis ou rotinis
- 2 c. à table de margarine
- 10 oz de légumes surgelés et dégelés
- 10 oz de crème de céleri
- 3/4 tasse de lait
- 1 1/2 tasse de fromage râpé
- 1 boîte de 4 oz de thon égoutté

Préparation

Faire cuire les pâtes.

Entre-temps faire fondre la margarine et y faire cuire les légumes à feu moyen pendant 2 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter la crème de céleri et incorporer graduellement le lait.

Ajouter le fromage et chauffer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Ajouter le thon et les pâtes cuites et mélanger légèrement.

Tourte au jambon

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

47

Plats principaux

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Faire deux omelettes aux champignons et réserver.

Dans un poêlon, faire cuire les oignons jusqu'à tendreté et retirer pour faire cuire les tranches de pommes de terre seules.

Dans un plat allant au four, mettre de la pâte à tarte pour former la première croûte.

Monter ensuite en étage la moitié des autres ingrédients (pommes de terre, oignons, tranches de jambon, omelette, fromage râpé) et répéter les étages afin d'en avoir deux de chacun des ingrédients.

Terminer avec une dernière couche de pâte à tarte.

Badigeonner avec un œuf battu et cuire au four environ 30 minutes.

Ingrédients

- Pâte à tarte
- 2 oignons coupés en rondelle
- 4 tasses de pommes de terre tranchées
- 1 paquet de jambon tranché mince
- 2 tasses de fromage râpé
- Oeufs
- Champignons

Tortellinis à la sauce parma rosa maison

Recette de la bottine enchantée

48

Portions : 4 à 6

Plats principaux

Ingrédients

- 1 tasse de crème 15%
- 2 c. à table de beurre
- 1/2 tasse de fromage râpé
- Muscade et persil
- 1/4 tasse
de sauce tomate
- 500 gr. de tortellinis

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Faire cuire les tortellinis et réserver.

Dans une casserole, fondre le beurre et ajouter la crème.

Ajouter ensuite les tortellinis.

Ajouter la moitié du fromage et la sauce tomate en brassant.

Mettre ensuite le reste du fromage et continuer de brasser.

Vol-au-vent aux œufs

Recette de la bottine enchantée

Portions : 4 à 6

49

Plats principaux

Préparation

Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen.

Ajouter la farine en brassant et incorporer le lait.

Brasser jusqu'à consistance crémeuse.

Ajouter les tranches d'œufs et mélanger doucement.

Remplir les vol-au-vent au moment de servir.

Ingrédients

- 6 vol-au-vent
- 4 c. à table de beurre
- 6 c. à table de farine
- 2 tasses de lait
- Sel et poivre
- 6 œufs
à la coque tranchés

Wrap à la mousse de thon

Recette de la bottine enchantée

50

Portions : 6

Plats principaux

Ingrédients

- 225 grammes de fromage de chèvre
- 2 boîtes de 4 oz de thon pâle en morceaux, égoutté
- 1 tasse de basilic frais
- Zeste d'un demi-citron
- Poivre
- 6 petits tortillas aux poivrons rouges
- 6 feuilles de laitue frisée
- 2 tomates coupées en 6 tranches
- 2 concombres libanais coupés en petits bâtonnets

Préparation

Au robot culinaire, mélanger le fromage, le thon, le basilic et le zeste jusqu'à obtention d'une mousse lisse et crémeuse.

Poivrer généreusement et mélanger de nouveau.

Répartir la mousse sur les tortillas en laissant environ 1 cm libre sur le pourtour de chaque tortillas.

Garnir chaque tortillas de laitue, tomates et concombres.

Rouler chaque tortillas pour former un wrap.



Collations
et plaisirs sucrés

Aquarium délicieux

Recette de Christine Mercier, éducatrice

52

Portions : 4

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 2 boîtes de *Jell-o*
- Poissons et/ou créatures marines en jujube

Préparation

Dans quatre petits bols, verser la préparation liquide de *Jell-o*.

Ajouter quelques jujubes.

Laisser figer au réfrigérateur.

Servir avec de la crème fouettée.

Barres granola

Recette de la bottine enchantée

Portions : **24 barres**

53

Collations et plaisirs sucrés

Préparation

Tapisser un moule de 9 X 13 pouces de papier d'aluminium et le graisser.

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Déposer dans le moule et presser uniformément.

Cuire au four 25 à 30 minutes à 325°F degrés.

Laisser refroidir et couper en barres.

Conserver à la température ambiante.

Ingrédients

- 3 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de noix hachées
- 1 tasse de raisins secs
- 1 tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de pépites de chocolat (facultatif)
- 1 boîte de lait *Eagle Brand*
- 1/2 tasse de beurre fondu

Barres au citron et à la framboise

Recette d'Annie Béland, directrice adjointe

54

Portions : 12 barres

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 1/2 tasse de sucre à glacer
- 3/4 tasse de margarine
- 1/2 tasse de sucre
- 3 c. à soupe de farine toute usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 4 œufs
- 1/2 tasse de jus de citron
- Framboises

Préparation

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs, couper la margarine dans le mélange pour obtenir une texture granuleuse, ajouter les autres ingrédients.

Presser légèrement au fond d'un moule légèrement graissé.

Cuire au four à 350°F pendant 15-18 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Biscuits aux carottes

Recette de la bottine enchantée

Portions : **24 biscuits**

55

Collations et plaisirs sucrés

Préparation

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Déposer sur une plaque à biscuit graissée, cuire au four 10 à 12 minutes à 350°F degrés.

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 2/3 tasse de germe de blé
- 1/2 tasse de graisse
- 2/3 tasse de cassonade
- 1 œuf
- 1 1/2 tasse de carottes hachées
- 1/2 tasse de raisins secs

Biscuits aux canneberges et aux pépites de chocolat

Sans œufs, lait, soya, arachides et noix!

Recette de Rachèle Dubois-Noël, éducatrice

56

Portions : 24 biscuits

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 1/2 tasse d'huile de canola
- 1/2 tasse de sucre
- 1/3 tasse de compote de pommes
- 1 1/2 tasse de farine de blé tout usage
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel
- 3/4 tasse de jus d'orange
- 3/4 tasse de canneberges séchées
- 3/4 tasse de pépites de chocolat

Préparation

Préchauffer le four à 325° F.

Mélanger l'huile et le sucre, incorporer la compote de pommes et mélanger à nouveau.

Ajouter la farine, l'avoine, le bicarbonate, le sel et le jus d'orange.

Ajouter les canneberges et le chocolat.

Mettre de petites boulettes du mélange sur une plaque de pâtisserie.

Cuire au centre du four 15 minutes.

Note :

Attention de choisir des canneberges et chocolat sans œufs et noix/arachides.

Bouchées de dattes et miel

Recette d'Annie Béland, directrice adjointe

Portions : 12

57

Collations et plaisirs sucrés

Préparation

Hacher finement les dattes et les noix.

Mélanger les dattes, la moitié des noix, le jus de citron, le miel et le beurre d'arachides.

Façonner une boule d'un (1) pouce et rouler la boule dans l'autre moitié de noix.

Réfrigérer.

Ingrédients

- 1/2 tasse de dattes
- 1 tasse de noix hachées
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à thé de jus de citron
- 3 c. à soupe de beurre d'arachides

Carrés de Rice Krispies aux dattes

Recette d'Élliot Proulx

58

Portions : 12

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 1/2 tasse de beurre
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 tasse de dattes
- 2 tasses de *Rice Krispies*

Préparation

Faire fondre le beurre et y ajouter la cassonade.

Lorsque tout a fondu, ajouter les dattes et bien mélanger hors du feu.

Ajouter les céréales et étendre dans un plat 8" X 8".

Une fois refroidi, couper en carrés.

Galettes à la mélasse

Recette de la bottine enchantée

Portions : **24 galettes**

59

Préparation

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Déposer sur une plaque à biscuit graissée, cuire au four 15 minutes à 350°F.

Ingrédients

- 1/3 tasse de margarine
- 1/2 tasse de sucre
- 1 œuf
- 1/2 tasse de mélasse
- 2 tasses de farine
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de gingembre
- 1/2 c. à thé de soda
- 1/3 tasse d'eau

Galettes aux bananes

Recette de la bottine enchantée

60

Portions : 24 galettes

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine
- 1 c. à thé de soda
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 3/4 tasse de graisse
- 2/3 tasse de cassonade
- 1 œuf
- 2 bananes écrasées
- 1 1/2 tasse de gruau
- 1 tasse de cassonade

Préparation

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Déposer sur une plaque à biscuit graissée, cuire au four 12 minutes à 350°F.

Guirlandes de popcorn

Recette de Stella Marie Colina, éducatrice

Portions : 4 à 6

61

Collations et plaisirs sucrés

Préparation

Verser le popcorn, les canneberges et les abricots dans trois grands bols séparément.

Par la suite, enfiler du fil blanc double pour que le tout soit solide. Faire un nœud à la fin du fil.

Choisir un modèle à répéter, par exemple, deux morceaux de popcorn suivis d'un abricot séché et par la suite, deux autres morceaux de popcorn suivis d'une canneberge séchée.

Ingrédients

- Popcorn
- Abricots séchés
- Canneberges séchées
- Fil et aiguille

Monsieur coquin et madame coquine

Recette de Olivier et de Amy-Rose Asselin

62

Portions : 1

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 1 demi croissant au blé (sur le long)
- 1 c. à table de beurre d'arachides ou de Nutella
- 2 tranches de kiwi
- 1/2 c. à thé de petits bonbons au chocolat
- 1 demi-banane, coupée en deux sur le long
- 1 c. à thé de confiture aux fraises ou framboises
- 1 rond de banane

Préparation

Croissant au blé = la tête.

Beurre d'arachides ou de Nutella = les cheveux.

Tranches de kiwi = les yeux.

Petits bonbons au chocolat = les pupilles.

Demie-banane = la bouche.

Confiture = sur la banane, afin de faire une bouche rouge.

Rond de banane = le nez.

Voilà! Alors qui choisirez-vous, M. Coquin ou bien Mme Coquine ? Bon appétit!

Muffins de « Shrek » ou muffins à l'avocat

Recette de Delphine Champagne

Portions : 12

63

Collations et plaisirs sucrés

Préparation

Préchauffer le four à 350°F et beurrer les moules.

Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.

Dans un autre bol, battre le beurre et la cassonade, ajouter les oeufs un à la fois.

Incorporer le mélange de farine en alternant avec le lait.

Ajouter la purée d'avocat et mélanger délicatement.

Verser dans les moules et cuire 20 à 25 minutes.

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1/2 tasse de beurre
- 1 tasse de cassonade
- 2 gros oeufs
- 1/4 de tasse de lait
- 1 avocat en purée

Pain à la banane et au chou-fleur

Recette de Gabriel Champagne

64

Portions : 10 tranches

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de muscade
- 3/4 tasse de cassonade
- 1/4 tasse de huile de canola
- 2 gros blancs d'oeufs
- 1 1/4 tasse de purée de bananes (env. 2 grosses)
- 1/2 tasse de purée de chou-fleur
- 1 c. à table d'essence de vanille

Préparation

Préchauffer le four à 350°F et beurrer le moule.

Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et la muscade.

Dans un second bol, mélanger l'huile et la cassonade. Ajouter les blancs d'oeufs, la purée de bananes, la purée de chou-fleur et la vanille.

Ajouter le mélange de farine.

Mélanger jusqu'à consistance homogène.

Couper les barres lorsqu'elles sont encore chaudes.

Pain aux bananes

Recette de la bottine enchantée

Portions : **10 tranches**

65

Collations et plaisirs sucrés

Préparation

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Déposer dans un moule à pain graissé et cuire au four 1 heure à 325°F.

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé soda
- 1 tasse de sucre
- 3/4 tasse de graisse
- 1 œuf
- 2 bananes écrasées

Pain aux zuccinis

Recette de la bottine enchantée

66

Portions : 10 tranches

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé soda
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse d'huile
- 2 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 2 courgettes râpées
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 boîte d'ananas broyés (1/2 de 19 oz)
- 1/2 c. à thé de sel

Préparation

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Déposer dans un moule à pain graissé et cuire au four environ 1 heure à 350°F.

Pain des matins d'automne

Recette de la bottine enchantée

Portions : **10 tranches**

67

Collations et plaisirs sucrés

Préparation

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère.

Déposer dans un moule à pain graissé et cuire au four environ 1 heure à 350°F.

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé soda
- 1/2 tasse de cassonade
- 1/4 tasse de beurre
- 2 œufs
- 1/2 c. à thé soda
- 1/2 c. à thé cannelle
- 1/2 c. à thé sel
- 1 1/2 tasse de pommes râpées
- 1/2 tasse de raisins secs

Petits canots rigolos

Recette de la bottine enchantée

68

Portions : 2

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- Une tranche de cantaloup d'environ 10 cm de long sur 1 cm de large (sans la pelure)
- Un cube de fromage ferme (côtés d'environ 2 cm)
- 1 c. à thé de yogourt nature, à environ 2% de M.G.
- Environ 1/4 c. à thé de sirop d'érable (facultatif)
- 2 feuilles de basilic frais
- Un morceau de concombre d'environ 10 cm de long, coupé en deux sur la longueur et épépiné (creuser le centre sur toute la longueur à l'aide d'une petite cuillère ou d'une cuillère parisienne).

Préparation

À l'aide d'un couteau à beurre et d'une planche à découper, couper les morceaux de cantaloup et de fromage en petits cubes et les déposer dans un bol.

Mesurer le yogourt et le sirop d'érable, puis les verser dans le bol.

Avec des ciseaux ou les doigts, découper le basilic.

Brasser tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère, puis déposer le mélange au centre du morceau de concombre.

Sucettes glacées au chocolat

Recette de Marilou Dion

Portions : **12 sucettes**

69

Collations et plaisirs sucrés

Préparation

Mélanger les trois ingrédients dans un bol.

Battre à basse vitesse jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et épais.

Le répartir dans les moules.

Laisse prendre au congélateur pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain.

Simple et délicieux!

Ingrédients

- 1 pouding instantané au chocolat (donnant 4 portions)
- 2 1/2 tasses de lait froid
- 1/2 tasse de sucre granulé

Truffes chocolat-noisettes

Recette de Léonard et de Charlotte Fournier

70

Portions : 4 à 6

Collations et plaisirs sucrés

Ingrédients

- 1 tasse de noisettes
- 1/4 tasse de noix de coco râpée
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de raisins secs (ou de canneberges séchées)

Préparation

Mélanger les noisettes, la noix de coco, la poudre de cacao et le sel dans un robot culinaire afin de les broyer de manière homogène.

Ajouter les dattes et les raisins dans le robot en marche et mélanger jusqu'à ce que la masse soit collante.

Confectionner les truffes en petites boules, puis enrobez-les de noix de coco.

Les truffes ne sont pas trop sucrées et se congèlent bien.



la bottine
enchantée

Bricolages
et expériences

Bac d'ateliers

Expérience de la bottine enchantée

72

Bricolages et expériences

Ingrédients

- Farine, couscous, riz ou petites pâtes alimentaires
- Grand plat à lasagne
- Jouets (petites voitures, cuillères, plats)

Préparation

Dans le plat à lasagne, mettre la farine, le couscous, le riz ou les pâtes alimentaires.

Jouer dans le bac avec des petites voitures ou avec des cuillères et des petits bols.

Comme dans les bacs d'ateliers de la garderie!

Bulles de Jell-o

Bricolage de Christine Mercier, éducatrice

73

Bricolages et expériences

Préparation

Mélanger tous les ingrédients sans faire de mousse.

Les enfants pourront faire des bulles colorées et qui sentent bon.

Note :

Utiliser à l'extérieur puisque très collant.

Ingrédients

- 1 boîte de *Jell-o*
- 1/4 tasse de savon à vaisselle
- 2 tasses d'eau tiède

Céleri coloré

Expérience de Stella Colina, éducatrice

74

Bricolages et expériences

Ingrédients

- Céleri
- Colorant alimentaire
- Verre d'eau

Préparation

Laisser tremper une branche de céleri dans un verre d'eau colorée par du colorant alimentaire.

Après quelques jours, les feuilles changent de couleur.

Chasse au trésor

Activité de la bottine enchantée

75

Bricolages et expériences

Préparation

Faire une chasse au trésor où l'enfant doit trouver les ingrédients d'une recette que vous ferez avec lui plus tard.

Faire le plan de votre maison avec votre enfant.

L'adulte doit indiquer les trésors à l'aide de «X» sur la carte et indiquer le chemin à suivre par l'enfant sur la carte.

Ingrédients

- Ingrédients d'une recette
- Feuille de papier et crayon

Cinq sens : l'odorat

Expérience de la bottine enchantée

76

Bricolages et expériences

Ingrédients

- Café, épices, autres ingrédients dont vous disposez
- Contenants à épices avec couvercles ou autres petits contenants
- Mouchoir pour bander les yeux

Préparation

Mettre un ingrédient dans chaque contenant.

Bander les yeux de votre enfant à l'aide d'un mouchoir.

Votre enfant doit deviner de quel ingrédient il s'agit, juste en le sentant!

Colliers

Bricolage de Kaitleen Kelly, éducatrice

77

Bricolages et expériences

Préparation

Mettre un peu de peinture dans un sac *ziploc*.

Y déposer les pâtes et brasser pour qu'il y ait de la peinture sur toutes les pâtes.

Faire sécher les pâtes sur une feuille de papier.

Enfiler les pâtes sur le fil.

Faire un nœud.

Ingrédients

- Céréales en anneaux, macaronis, penne
- Fil de pêche ou laine
- Peinture liquide et sac *ziploc*

Course des couleurs

Expérience de Monica Santana, éducatrice

78

Bricolages et expériences

Ingrédients

- 1 papier (filtre) à café
- Eau
- 3 crayons-feutre
- 3 petits verres

Préparation

Faire trois bandes à partir d'un papier filtre.

Faire un point de couleur différente sur chaque filtre.

Tremper le point et le ressortir.

Regarder.

La couleur va monter sur le filtre.

Refaire avec d'autres couleurs.

Danse du lait

Expérience de Rachèle Dubois-Noël, éducatrice

79

Bricolages et expériences

Préparation

Verser le lait dans la plaque avec quelques gouttes de colorant, sans mélanger.

Verser une goutte de savon sur chaque goutte de colorant.

Les taches de couleur vont bouger.

Pour refaire bouger, verser d'autre savon sur la couleur.

Ingrédients

- 1 plaque à biscuits
- Lait
- Savon à vaisselle
- Colorant alimentaire

Danse du maïs

Expérience d'Isabelle Villeneuve, éducatrice

80

Bricolages et expériences

Ingrédients

- Un verre transparent
- Eau
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 3 c. à soupe de vinaigre
- Colorant alimentaire
- Grains de maïs à éclater

Préparation

Remplir le verre d'eau, ajouter le bicarbonate et le colorant, mélanger.

Ajouter les grains de maïs, incorporer le vinaigre.

Les grains de maïs se mettront à danser.

Si les grains ralentissent, ajouter du bicarbonate.

Germes de luzerne

Expérience d'Isabelle Villeneuve, éducatrice

81

Bricolages et expériences

Préparation

Mettre trois cuillères à soupe de graines de luzerne dans un bocal.

Remplir le bocal d'eau.

Couvrir d'un coton à fromage et fixer avec une bande élastique.

Laisser tremper toute la nuit.

Égoutter, rincer à l'eau fraîche, égoutter de nouveau.

Placer le bocal sur le côté dans un endroit noir.

Rincer et égoutter matin et après-midi pendant trois à quatre jours.

Lorsque de petites feuilles sont apparues, placer près d'une fenêtre pour qu'elles verdissent.

Réfrigérer.

Manger en salade ou en sandwich.

Ingrédients

- Graines de luzerne
- Eau
- Bocal
- Coton à fromage
- Bande élastique

Légumineuses explosives

Expérience d'Isabelle Villeneuve, éducatrice

82

Bricolages et expériences

Ingrédients

- Légumineuses
- Eau
- Verre de plastique
- Pellicule plastique
- Élastique

Préparation

Remplir un verre en plastique de légumineuses, ajouter de l'eau jusqu'au bord, couvrir le dessus d'une pellicule plastique, attacher bien serré avec un élastique.

Attendre quelques heures pour le résultat.

Les fractales

Expérience de Suzanne Fortin, éducatrice

83

Bricolages et expériences

Préparation

Tout d'abord, mettre du lait dans l'assiette, ajouter ensuite quelques gouttes de colorant.

Mettre du liquide à vaisselle sur le manche de la cuillère en bois.

Plonger le manche dans le lait avec le(les) colorant(s) et vous verrez apparaître de belles fractales colorées.

Conseil :

Vous pouvez mettre plusieurs colorants pour avoir un mélange de couleurs dans le lait.

Ingrédients

- Une assiette
- Lait
- Le manche d'une cuillère en bois
- Colorant
- Liquide à vaisselle

Les pousses

Expérience d'Isabelle Villeneuve, éducatrice

84

Bricolages et expériences

..... Ingrédients

- Plateaux, cabarets ou plats peu profonds
- Terre de jardin
- Grains de blé
- Pulvérisateur et petit arrosoir

Préparation

Mettre la terre dans les plateaux (minimum 2 cm de profondeur).

Étendre les graines sur la terre uniformément.

Arroser d'un peu d'eau.

Couvrir d'un autre cabaret, d'un plateau, d'une assiette ou d'un sac vert.

Lorsque les pousses soulèvent le couvercle, le retirer, mais garder à la noirceur.

Arroser et pulvériser de temps en temps.

Quand les pousses atteindront entre 7 et 10 cm de hauteur, elles pourront être exposées à la lumière du jour.

Après une ou deux journées d'exposition à la lumière, récolter.

L'expérience du feu

Expérience de Suzanne Fortin, éducatrice

85

Bricolages et expériences

Préparation

Tout d'abord, mettre la pièce de monnaie dans l'assiette, ajoutez ensuite un peu d'eau (faire des essais en fonction du verre utilisé).

Posez ensuite une bougie (chauffe-plat par exemple), allumez-la puis retournez le verre sur la bougie (attention, il doit être complètement dans l'eau).

Pour finir, il ne reste plus qu'à attendre que la bougie s'éteigne et que l'eau monte dans le verre pour pouvoir récupérer notre pièce.

Pour en savoir un peu plus:

L'air chaud (bougie allumée) prend un certain volume dans le verre.

Une fois tout l'oxygène du verre consommé par la flamme, la bougie s'éteint.

Du coup, la température de l'air diminue et comme l'air froid occupe un volume plus petit que l'air chaud, cela crée une dépression dans le verre et aspire l'eau à l'intérieur.

Ingrédients

- Une assiette avec un peu d'eau
- Une pièce de monnaie (exemple : sou noir)
- Une bougie
- Du feu
- Un verre

L'œuf qui rebondit sans se casser

Expérience de Suzanne Fortin, éducatrice

86

Bricolages et expériences

Ingédients

- Verre
- Œuf frais
- Vinaigre blanc

Préparation

Dans le verre, mettre l'œuf, ensuite, remplir de vinaigre jusqu'à couvrir l'œuf.

Laisser l'œuf dans le vinaigre une journée (24 heures minimum).

Ensuite, sortir l'œuf du vinaigre et le nettoyer avec de l'eau.

Pour en savoir un peu plus :

le vinaigre a réagi avec la coquille de l'œuf et l'a complètement dissous, du coup la seule enveloppe qui reste sur l'œuf est la membrane toute fine, c'est pourquoi il rebondit.

Mangeoire pour oiseaux

Recette de Monica Santana, éducatrice

87

Bricolages et expériences

Préparation

Prendre une pomme de pin.

Enduire les pointes de beurre d'arachide.

Rouler dans les graines pour les oiseaux et l'accrocher à un arbre avec un fil.

Ingrédients

- Pomme de pin
- Beurre d'arachide
- Graines pour oiseaux
- Fil

Marionnette en pommes de terre

Bricolage de la Perlita Elizarde, éducatrice

88

Bricolages et expériences

Ingrédients

- Pomme de terre ou autre légume
- Un couteau
- Peinture
- Pinceau
- Cure-dents
- Feuille de papier
- Papier mouchoir

Préparation

Avec un canif (ou autre couteau), demander à un adulte de faire un trou suffisamment grand dans la patate (ou autre légume) pour y passer un doigt : c'est la tête de la marionnette.

Toujours avec le canif, sculpte la bouche.

Peindre les yeux.

Les cheveux sont faits avec des bouts de cure-dents.

Découper un faux-col en papier.

Passer un ou deux doigts dans la tête de la marionnette.

Un mouchoir noué lui sert de robe.

Papier mâché

Bricolage de la Marie-Claude Ouimet, éducatrice

89

Bricolages et expériences

Préparation

Dans un grand bol, mélanger la farine et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Y tremper les bandelettes de papier journal et les appliquer sur le ballonne préalablement gonflée.

Mettre plusieurs couches de papiers pour obtenir un résultat plus solide.

Laisser sécher 24 à 48 heures.

Dégonfler ensuite la ballonne à l'intérieur et laisser aller votre imagination pour peindre et transformer votre sphère en ballon, planète, visage, casque etc.

Ingrédients

- Farine (environ 1 tasse)
- Eau (environ 2 tasses)
- Papier journal coupé ou déchiré en bandelettes (2 cm)
- Ballounes

Pâte à modeler

Bricolage de Cathya Fortin, cuisinière

90

Bricolages et expériences

Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 tasse d'eau
- 2 c. à thé de crème de tartre
- Colorant à gâteau au goût

Préparation

Faire chauffer l'huile.

Mélanger dans un bol la farine, le sel, l'eau et la crème de tartre.

Ajouter l'huile chaude et mélanger.

Brasser jusqu'à ce qu'il se forme une boule qui se détache des parois du bol.

Retirer du feu, séparer et colorer de la couleur désirée.

Conserver dans un contenant hermétique.

Pâte à sel

Bricolage de Isabelle Villeneuve, éducatrice

91

Bricolages et expériences

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients.

L'huile permet à la pâte de se conserver plus longtemps.

La garder dans un sac de plastique au réfrigérateur.

Après avoir fabriqué des chefs-d'œuvre, les cuire au four à 325°F pendant 1/2 heure.

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1 tasse de sel
- 3/4 de tasse d'eau
- Quelques gouttes d'huile et de colorant

Peinture à la meringue

Bricolage d'Annie Béland, directrice adjointe

92

Bricolages et expériences

Ingrédients

- 1 blanc d'oeuf
- 4 c. à soupe de sucre
- Feuille de papier de couleur

Préparation

Dans un bol posé sur une casserole au bain marie, mettre un blanc d'œuf et 4 c. à soupe de sucre.

Mélanger au batteur électrique jusqu'à obtention d'une crème blanche et épaisse.

Laisser refroidir.

Utiliser la meringue sur une feuille de papier de couleur.

Il va pouvoir exercer ses talents de peintre tout en se léchant les doigts!

Peinture au Jell-o ou au pouding

Bricolage de Christine Mercier, éducatrice

93

Bricolages et expériences

Préparation

Mélanger.

Ajouter un peu plus d'eau pour obtenir une texture plus lisse.

Ingrédients

- 3 c. à soupe de *Jell-o* ou de pouding
- 1 c. à soupe d'eau

Peinture qui sent bon

Bricolage de Christine Mercier, éducatrice

94

Bricolages et expériences

Ingrédients

.....

- 1 c. à soupe de jus en poudre non sucré (*de type Kool Aid*), plusieurs saveurs pour plusieurs couleurs
- 1 c. à soupe d'eau

Préparation

Dans plusieurs contenants, mélanger les différentes saveurs de jus en poudre avec l'eau.

Peindre puis laisser sécher les feuilles.

Lorsque grattés, les dessins sentiront bon.

Peinture tactile

Bricolage de Christine Mercier, éducatrice

95

Bricolages et expériences

Préparation

Mélanger tous les ingrédients sauf le colorant dans un grand bol jusqu'à obtention d'une texture homogène.

Diviser la préparation dans de petits contenants et ajouter les colorants de différentes couleurs.

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1/2 tasse de sucre
- 6 tasses d'eau
- Colorant alimentaire

Piñata à fabriquer soi-même

Bricolage de Véronique Vézina, éducatrice

96

Bricolages et expériences

Ingrédients

- Des journaux
- Farine + eau : colle
- Un ballon
- Des items pour le remplir
- Du ruban adhésif
- Un trombone
- De la peinture ou d'autres éléments de déco

Préparation

Gonfler un ballon presque au maximum.

Le suspendre (c'est + facile pour travailler).

Découper les journaux en bandelettes.

Les coller sur le ballon avec la colle.

Un jour faire la moitié supérieure pour que tout soit bien sec. Idem pour la partie inférieure (là, il faut retourner le ballon sur quelque chose, exemple un cache-pot peut très bien faire l'affaire).

Après plusieurs couches, environ 5 ou 6 (ça dépend de ce que l'on veut mettre dedans...), vérifier que tout soit bien sec.

Dégonfler le ballon et l'enlever. Agrandir l'ouverture, mettre ce que l'on veut dedans (ex: des ballons dégonflés, des confettis, pleins de bonbons, de tout petits jouets) et refermer l'ouverture en collant des bandelettes de papier (là, ne pas prendre du papier journal, prendre du papier régulier car c'est plus solide).

Renforcer avec du ruban adhésif en profitant de l'occasion pour insérer un trombone ou tout autre système d'accroche (solide cependant).

La Piñata est prête à être décorée!!!

Préparation (suite)

Notes :

On peut faire une citrouille de cette façon à l'Halloween.

C'est un bricolage qui nécessite d'avoir du temps; prévoir plusieurs jours pour les temps de pause.

C'est une activité assez salissante.

Prépare une montgolfière

Bricolage de Perlita Elizarde, éducatrice

98

Bricolages et expériences

Ingrédients

- Papier journal en languettes de 1 po de longueur
- 1 1/2 tasse de farine (environ)
- Eau
- Un ballon gonflable
- 1/2 tasse de sable
- Un petit sac en plastique

Préparation

Découper le papier journal tel qu'indiqué.

Gonfler le ballon.

Mettre la quantité de sable dans le sac, attacher avec un bout de corde ou de laine et suspendre au ballon.

Faire de la colle en mélangeant la farine avec de l'eau dans un bol. (ajouter au besoin)

Tremper une languette de papier journal dans le bol à colle et l'appliquer sur le ballon.

Le recouvrir entièrement et laisser sécher.

Remerciements

La direction de la garderie la Bottine enchantée tient à remercier son comité de parents (Annie Robitaille, Gina Boudreault, Nadia Hamel, Nathalie Boivin et Marie-Pierre Beaulieu) pour l'initiative, la rédaction et la mise en page du livre de recettes.

Merci également aux parents, éducatrices et cuisinière de la garderie, pour les recettes, les bricolages et les expériences proposées dans ce livre.

Chantal Bélanger et François Dame,
directeurs

.....
L'impression du livre a été réalisée par :

LOGO ou nom de l'imprimeur

