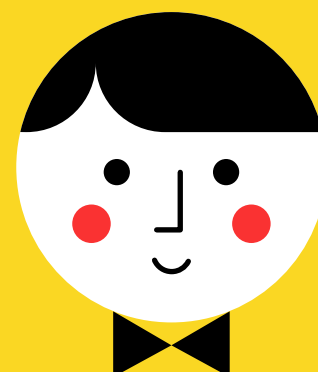
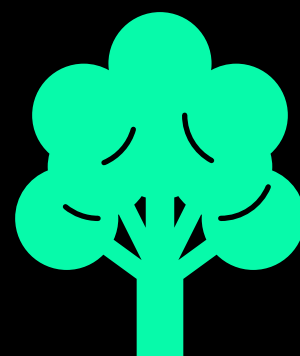
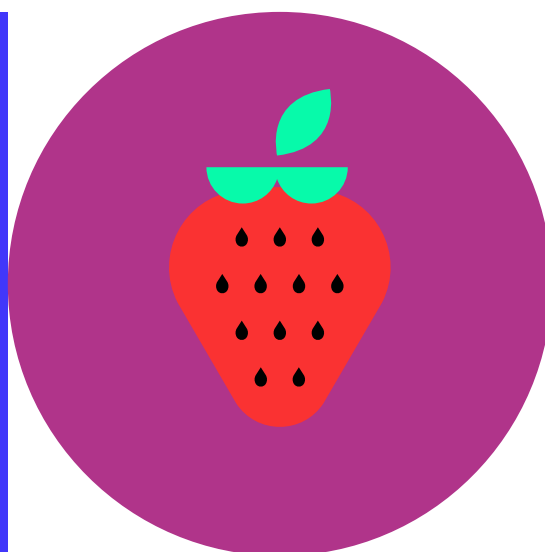
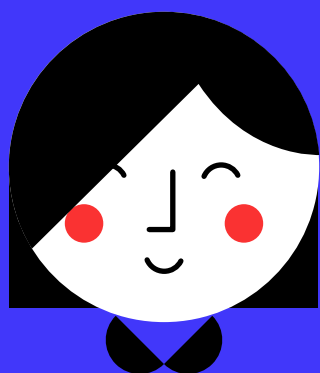


POUR DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS DANS NOS ÉCOLES

Répertoire de recettes simples
et savoureuses avec des aliments d'ici



CRÉDITS

Idéation et révision linguistique : M361

Design graphique : Claudia Cormier

Ce répertoire de recettes a été réalisé par M361 grâce à la collaboration précieuse de plusieurs partenaires. Nous tenons à remercier chaleureusement l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), Équiterre, Aliments du Québec, le Regroupement des tables de concertations bioalimentaires du Québec, ainsi que les écoles qui ont généreusement accepté de partager leurs recettes coup de cœur.

Leur contribution a permis de mettre en valeur les aliments d'ici et d'inspirer une cuisine scolaire locale, saine et savoureuse.

Date de publication : Automne 2025

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé.

Une initiative de



Avec la participation
financière du



Partenaires de réalisation



TABLE DES MATIÈRES

• Introduction	04
• Quelques repères pour vous guider	04
• D'ici et d'exception, faites le choix local	05
• Tableaux des équivalences de mesure	06
• Ressources supplémentaires	90

RECETTES

C'EST MOI LE CHEF	Houmous de pois jaunes à l'orientale	08
07	Écorces de yogourt à personnaliser	10
	Houmous au chocolat	12
	Lait frappé à la citrouille	14
	Smoothie rose aux fraises et betteraves	16

DÉJEUNER	Crêpes à l'épeautre	19
18	Croustade multigrain aux petits fruits	21
	Muffins pommes et cheddar	23
	Roulés pommes et cheddar	25

DES SUPER POUVOIRS	Pouding semoule d'orge	28
27	Barres protéinées pommes-carottes à la poudre de ténébrions	30
	Boules d'énergie bleuets-caméline à la poudre de ténébrions	32
	Carrés aux framboises et au tofu soyeux	34

LÉGUMES D'HIVER	Brownies Red Velvet	37
36	Galettes carotte citronnées	39
	Potage courge, carottes, lait de coco et cari	41
	Potage de betteraves, pommes et panais	43
	Salade de carottes et bleuets	45
	Salade de panais	47

LUNCH	Croquettes de sarrasin au maïs	50
49	Pizza sur pain pita	52
	Salade de brocolis	54
	Taboulé d'avoine nue	56
	Velouté de petits pois à la menthe	58

PLAISIR À SAVOURER	Biscuits aux pommes, chia et avoine	61
60	Carrés aux pommes et miel	63
	Confiture de petits fruits	65
	Galettes à l'avoine	67
	Granola à la citrouille	69
	Muffins aux bleuets sauvages	71
	Scones à l'avoine et aux bleuets	73

RÉCOLTE DE LA RENTRÉE	Gâteau aux pommes	76
75	Muffins protéinés choco-courgettes à la poudre de ténébrions	78
	Muffins yogourt et fraises	80
	Potage pommes, chou-fleur et cheddar	82
	Pouding à la courge et bleuets	84
	Salade de courgettes en rubans	86

INTRODUCTION

Le présent répertoire de recettes a été élaboré afin de soutenir les milieux scolaires dans leurs démarches pour intégrer davantage d'aliments québécois au sein de leurs menus. Notre intention est de proposer des recettes simples, adaptées au contexte scolaire et mettant en valeur la diversité et la qualité des produits d'ici.

Cette initiative s'inscrit également dans le contexte plus large de la Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois : pour une alimentation locale dans les institutions publiques, mise en place par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Par cette stratégie, le gouvernement invite l'ensemble des institutions québécoises à se doter de cibles d'achat afin d'accroître leur consommation d'aliments locaux et de renforcer les liens entre producteurs, transformateurs et collectivités.

Ainsi, en intégrant ces recettes à leur quotidien, les écoles contribuent non seulement à améliorer l'offre alimentaire auprès des jeunes, mais également à valoriser l'économie locale et à promouvoir une alimentation de proximité bénéfique pour la santé, l'environnement et la communauté.

CONSIGNES D'UTILISATION

Quelques repères pour vous guider

Dans le cadre de l'appel de projets *Pour des aliments québécois dans nos écoles*, les établissements bénéficiaires doivent :

- 1 Il est obligatoire d'inclure un minimum de quatre recettes de ce répertoire dans la programmation d'activités, tout en respectant les marques suggérées ou en privilégiant un équivalent québécois. Compiler l'information d'achat au verso de la fiche.**
- 2 Il est possible d'utiliser des recettes provenant d'autres sources, à condition que votre programmation inclue les quatre recettes obligatoires du répertoire. Dans un tel cas, remplissez le gabarit de recette vierge à la fin du répertoire. Ces fiches devront être annexées au bilan.**
- 3 Pensez à documenter la liste des producteurs où les produits québécois ont été achetés. L'information devra être fournie au bilan.**

Ces exigences visent à encourager les équipes-écoles à accroître la part d'aliments québécois dans leurs menus, tout en développant des pratiques durables qui favorisent l'éducation alimentaire, la découverte des saveurs locales et l'adoption de saines habitudes de vie chez les élèves.

Petits trucs pour bien l'utiliser

- 1** Prévoyez les défis liés aux allergies et prévoyez des aliments de remplacement si possible.
- 2** Multipliez les ingrédients en fonction du nombre de portions souhaitées (section *Quantités* au verso).
- 3** Consignez la marque ou le producteur (section *Marque achetée*), le coût des aliments achetés et calculez le coût total des produits québécois intégrés à vos recettes à la section dédiée à cet effet.
- 4** En quête de producteurs pour vos approvisionnements ? Consultez le site du *Regroupement des tables de concertation bioalimentaires du Québec* pour identifier votre conseiller régional et accéder au répertoire des producteurs près de chez vous. rtcbq.com/repertoire



D'ICI ET D'EXCEPTION : FAITES LE CHOIX LOCAL !

En magasin et chez les distributeurs

Pour faire des choix éclairés, appuyez-vous sur les marques de certification d'Aliments du Québec. Les logos ci-dessous vous aideront à repérer facilement les produits québécois en magasin.

Consultez le répertoire d'Aliments du Québec : alimentsduquebec.com/fr/produits-dici



Chez les producteurs

Pour trouver des producteurs locaux, consultez le site du Regroupement des tables de concertation bioalimentaires du Québec : rtcbq.com/repertoire



Le Bon goût frais
des Îles de la Madeleine



SAGUENAY
LAC-SAINT-JEAN



**Croquez
l'Outaouais!**



SAVEURS DE
CHEZ NOUS
CAPITALE-NATIONALE
LÉVIS



le Goût de la
CÔTE-NORD



Tableau d'équivalences de mesures liquides

Système métrique	Système impérial	Autre
1/2 ml	1/8 cuillère à thé	
1 ml	1/4 cuillère à thé	
3 ml	1/2 cuillère à thé	
4 ml	1/4 cuillère à table	
5 ml	1 cuillère à thé	1 cuillère à café
8 ml	1/2 cuillère à table	
15 ml	1 cuillère à table	1 cuillère à soupe
35 ml	1/8 tasse	1 once
65 ml	1/4 tasse	2 onces, 1/4 grand verre
85 ml	1/3 tasse	
95 ml	3/8 tasse	3 onces
125 ml	1/2 tasse	4 onces, 1/2 grand verre
160 ml	5/8 tasse	5 onces
170 ml	2/3 tasse	
190 ml	3/4 tasse	6 onces, 3/4 grand verre
220 ml	7/8 tasse	7 onces
250 ml	1 tasse	8 onces, 1 grand verre
500 ml	2 tasses	16 onces
1 Litre	4 tasses	32 onces

Source : <https://www.laquildeculinaire.com/pages/convertisseur>

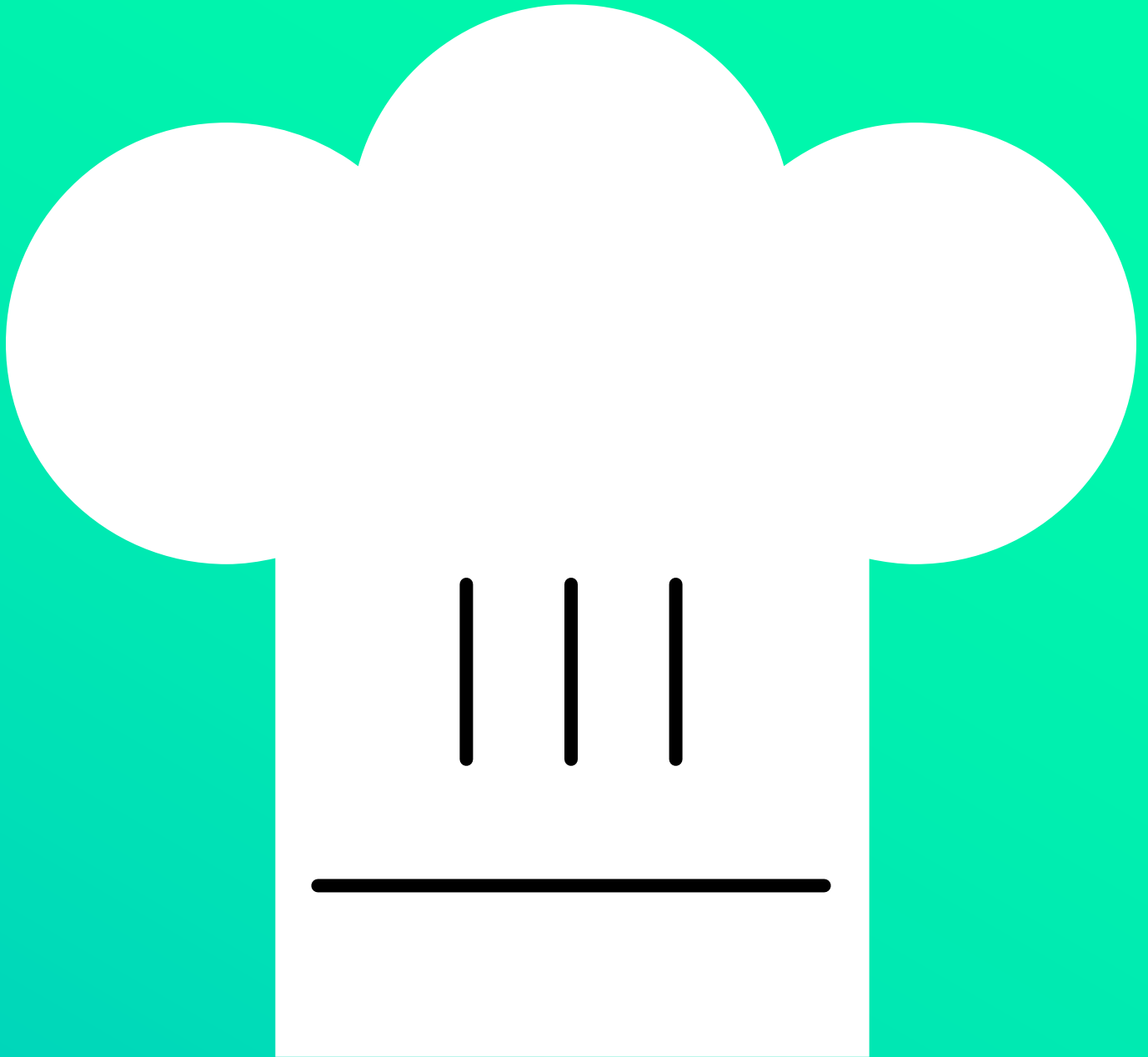


Tableau d'équivalences de mesures solides

Mesure solide	Équivalence en grammes (g)
1 cuillère à soupe de farine	10 g
1 cuillère à soupe de sucre	12 g
1 cuillère à soupe de beurre	14 g
1 tasse de farine	120 g
1 tasse de sucre	200 g
1 tasse de beurre	227 g
1 tasse de riz (non cuit)	185 g
1 tasse de flocons d'avoine	80 g
1 tasse d'amandes concassées	150 g
1 œuf	50 g

Source : <https://atelierduchef.com/blog/Guide-mesures-conversions-culinaires/>

**C'est moi
le chef**



HOUMOUS DE POIS JAUNES À L'ORIENTALE

Source : Équiterre



PORTIONS : 8



PRÉPARATION : 65 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : intermédiaire

ALLERGÈNE : moutarde



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1 1/2 tasse (375 ml) de pois jaunes cassés
 - 1,5 L d'eau
 - 1/8 c. à thé (0,5 ml) de bicarbonate de soude
- ✿ 2 gousses d'ail
 - 1/2 tasse (125 ml) d'eau de cuisson ou d'eau froide
- ✿ 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de cidre
 - 4 c. à soupe (60 ml) de tahini
 - Au goût, paprika
 - Au goût, cumin

Méthode

- 1 Rincer les pois jaunes cassés sous l'eau et les verser dans la casserole avec l'eau et le bicarbonate de soude.
- 2 Cuire 35 minutes ou jusqu'à ce que les pois soient bien cuits.
- 3 Égoutter et réserver 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson.
- 4 Dans le bol du robot culinaire, mettre l'ail, l'eau de cuisson réservée, le vinaigre, le tahini et broyer.
- 5 Ajouter les pois, le paprika et le cumin et réduire en une purée lisse.
- 6 Rectifier l'assaisonnement et ajouter de l'eau au besoin.

Valeur nutritive %

Pour 122.31 g valeur quotidienne *

Calories 140

Lipides 4.5 g 6 %
Saturés 0.5 g
+ trans 0 g 3 %

Glucides 18 g
Fibres 3 g 11 %
Sucres 2 g 2 %

Protéines 8 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 3 mg 0 %

Potassium 350 mg 10 %

Calcium 30 mg 2 %

Fer 1.75 mg 10 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Pois jaunes cassés		
	Bicarbonate de soude		
	Gousses d'ail		
	Vinaigre de cidre		
	Tahini		
	Paprika		
	Cumin		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Pois jaunes cassés : Tournevent, Artisan Tradition, Moulin Abénakis, Le Pré-Rieur
- Ail : Ail cultivé au Québec
- Vinaigre de cidre : Au cœur de la pomme, Verger Lacroix, Gingras Héritage, Les Domaines Roka, Chantepom, Maison Orphée

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Les pois jaunes et les haricots secs ne sont pas seulement bons pour la santé, ils sont aussi bons pour la planète.

Ce sont des légumineuses qui enrichissent naturellement le sol en azote, ce qui réduit les besoins en engrais de synthèse. Au Québec, leur culture aide à rendre l'agriculture plus durable, tout en soutenant les producteurs locaux. Un vrai choix responsable pour le bonheur des gourmands !

NOTES

ÉCORCES DE YOGOURT À PERSONNALISER

Source : École Saint-Bonaventure



PORTIONS : 8 à 10



PRÉPARATION : 10 minutes



CONGÉLATION : 180 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNE : lait



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 2 tasses (500 ml) de yogourt grec ou skyr nature
- ✿ 3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable
- ✿ 2 tasses (500 ml) de fruits au choix (fraises, framboises, bleuets, camerises, etc.)

Méthode

- 1 Tapisser une plaque de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
- 2 Brasser le yogourt à la spatule pour le rendre plus facile à étendre.
- 3 Étaler le yogourt sur la plaque sur environ ½ cm d'épaisseur (pas besoin que ce soit parfaitement uniforme).
- 4 Si vous souhaitez ajouter un ingrédient liquide (sirop d'érable, confiture, coulis, beurre de noix, tartinade), en déposer de petites quantités et créer un effet marbré avec la spatule, si désiré.
- 5 Garnir avec ce qui vous inspire : fruits frais ou congelés, noix, granola, pépites de chocolat, restes de céréales, etc.
- 6 Congeler quelques heures, jusqu'à ce que le tout soit bien figé.
- 7 Une fois le mélange bien gelé, briser grossièrement en morceaux et transférer dans un contenant allant au congélateur.
- 8 Déguster directement à la sortie du congélateur.

Valeur nutritive %
Pour 87.1 g valeur quotidienne *

Calories 70

Lipides 1 g 1 %
Saturés 0.5 g
+ trans 0.1 g 3 %

Glucides 10 g
Fibres 1 g 4 %
Sucres 8 g 8 %

Protéines 5 g

Cholestérol 5 mg

Sodium 25 mg 1 %

Potassium 125 mg 4 %

Calcium 150 mg 12 %

Fer 0.1 mg 1 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Yogourt grec ou skyr nature	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____
_____	Fruits au choix	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Yogourt grec ou skyr nature : Oikos, Riviera, Liberté, Lait Charbonneau
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec
- Fruits au choix (fraises, framboises, bleuets, camerises, etc) : Les Héritiers, Fruits du Jour, Délifruits, Bleu&bon, autres fruits frais locaux de saison.

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le yogourt grec est une source intéressante
de protéines ?

C'est ce qui en fait une belle option pour des collations soutenantes. En plus d'apporter une texture onctueuse il contribue à la satiété. Choisissez-le nature pour limiter le sucre ajouté et ajoutez-y des fruits, des noix ou un filet de miel ou sirop d'érable pour plus de saveur !

NOTES

HOUMOUS AU CHOCOLAT

Source : École Notre-Dame-du-Paradis



PORTIONS : 8



PRÉPARATION : 20 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : lait • noix



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC

Valeur nutritive %
Pour 96.1 g valeur quotidienne *

Calories 290

Lipides 14 g 19 %
Saturés 4.5 g
+ trans 0 g 23 %

Glucides 37 g
Fibres 6 g 21 %
Sucres 24 g 24 %

Protéines 6 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 130 mg 6 %

Potassium 200 mg 6 %

Calcium 75 mg 6 %

Fer 2 mg 11 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup



Ingrédients

- ✿ 1 1/2 tasse (375 ml) de pois chiches
- ✿ 1/3 tasse (80 ml) de sirop d'érable
 - 2 c. à thé (10 ml) d'extrait vanille
- ✿ 1/3 tasse (80 ml) de poudre de cacao
 - 1/3 tasse (80 ml) d'eau
- ✿ 200 g de chocolat fondu
- ✿ 1/3 tasse (80 ml) de beurre de noix
 - Pincée de sel

Méthode

- 1 Déposer tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et homogène.
- 2 Servir avec des fruits frais ou des morceaux de pita de blé.

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Pois chiches	_____	_____
_____	Sirop érable	_____	_____
_____	Extrait vanille	_____	_____
_____	Poudre de cacao	_____	_____
_____	Chocolat	_____	_____
_____	Beurre de noix	_____	_____
_____	Sel	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Pois chiches : Nortera
- Sirop érable : Tous les sirops d'érable du Québec
- Poudre de cacao : TCIQ CACAO RESPONSABLE
- Chocolat : Chocolat Favoris
- Beurre de noix : AH ! TOUT CRU DANS LE BEC,
Mille et une noix, YoloNuts, Nature Nux, Kraft, Manba,
Les sœurs en vrac, Pinotte
- Sel : Sel Saint-Laurent, Alcyon

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Des pois jaunes sont cultivés au Québec?

Ils peuvent facilement remplacer les pois chiches dans vos recettes, tels que des houmous, potages ou salades. On les retrouve sous forme sèche : il suffit de les faire tremper et de les cuire avant de les utiliser !

NOTES

LAIT FRAPPÉ À LA CITROUILLE

Source : Équiterre



PORTIONS : 4



PRÉPARATION : 5 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : lait et/ou soya



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC

Valeur nutritive

Pour 256.1 g valeur quotidienne *

Calories 130

Lipides 2 g 3 %

Saturés 1 g 6 %

+ trans 0.1 g

Glucides 27 g

Fibres 5 g 18 %

Sucres 16 g 16 %

Protéines 4 g

Cholestérol 5 mg

Sodium 40 mg 2 %

Potassium 500 mg 15 %

Calcium 125 mg 10 %

Fer 2.25 mg 13 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup



Ingrédients

- ✿ 5 tasses (1250 ml) de purée de citrouille maison
- ✿ 2 tasses (500 ml) de lait ou de boisson végétale nature
- ✿ 3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable
 - 1 1/2 banane
 - 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
 - 1/4 de c. à thé (1,25 ml) de muscade moulue

Méthode

- 1 Déposer tous les ingrédients dans le bol du mélangeur.
- 2 Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse.

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Purée de citrouille maison	_____	_____
_____	Lait	_____	_____
_____	Boisson de soya	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____
_____	Banane	_____	_____
_____	Cannelle moulue	_____	_____
_____	Muscade moulue	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Purée de citrouille maison : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale
- Lait : Beatrice, Québon, Natrel, Nutrinor, Nutrilait, Lactancia
- Boisson de soya : Natur-A, Soya Distinction
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

La citrouille est entièrement comestible?

À l'exception du pédoncule. Sa chair, ses graines et même sa pelure peuvent être cuisinées!

On peut rôtir les graines pour une collation croustillante, utiliser la pelure dans les potages ou la faire griller, et bien sûr transformer la chair en purée, en muffins ou en potage onctueux.

Une belle manière de tout utiliser, sans gaspiller!

NOTES

SMOOTHIE ROSE AUX FRAISES ET BETTERAVES

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 20 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : lait et/ou soya



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC

Valeur nutritive %
Pour 240 g valeur quotidienne *

Calories 150

Lipides 2.5 g 3 %
Saturés 1 g
+ trans 0.1 g 6 %

Glucides 26 g
Fibres 3 g 11 %
Sucres 20 g 20 %

Protéines 8 g

Cholestérol 5 mg

Sodium 75 mg 3 %

Potassium 450 mg 13 %

Calcium 300 mg 23 %

Fer 1 mg 6 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup



Ingrédients

- ✿ 14 tasses (2100 g) de fraises entières surgelées
- ✿ 3-4 betteraves rouges moyennes (600 g),
cuites puis épluchées
- ✿ 6 tasses (1500 g) de yogourt grec ou tofu soyeux
- ✿ 5 3/4 tasses (1500 g) de lait ou boisson de soya
enrichie
- ✿ 1 1/2 tasse (360 ml) de sirop d'érable

Méthode

- 1 Déposer tous les ingrédients dans le bol
du mélangeur.
- 2 Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse
et onctueuse.

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
<input type="text"/>	Fraises surgelées	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Betteraves rouges	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Yogourt grec nature	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Tofu soyeux	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Lait	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Boisson de soya enrichie	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	Sirop d'érable	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Fraises surgelées : Les Héritiers, Fruits du Jour, Délifruits, Bleu&bon, autres fruits frais locaux de saison.
- Betteraves rouges : Produits cultivés au Québec disponible du début juillet à la fin mai, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale.
- Yogourt grec nature : iogo, Oikos, Liberté, Yoplait, Liberté, Riviera
- Tofu soyeux : Soyarie, Soykei
- Lait : Beatrice, Québon, Natrel, Nutrinor, Nutrilait, Lactancia
- Boisson de soya enrichie : Natur-a, Soya Distinction
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

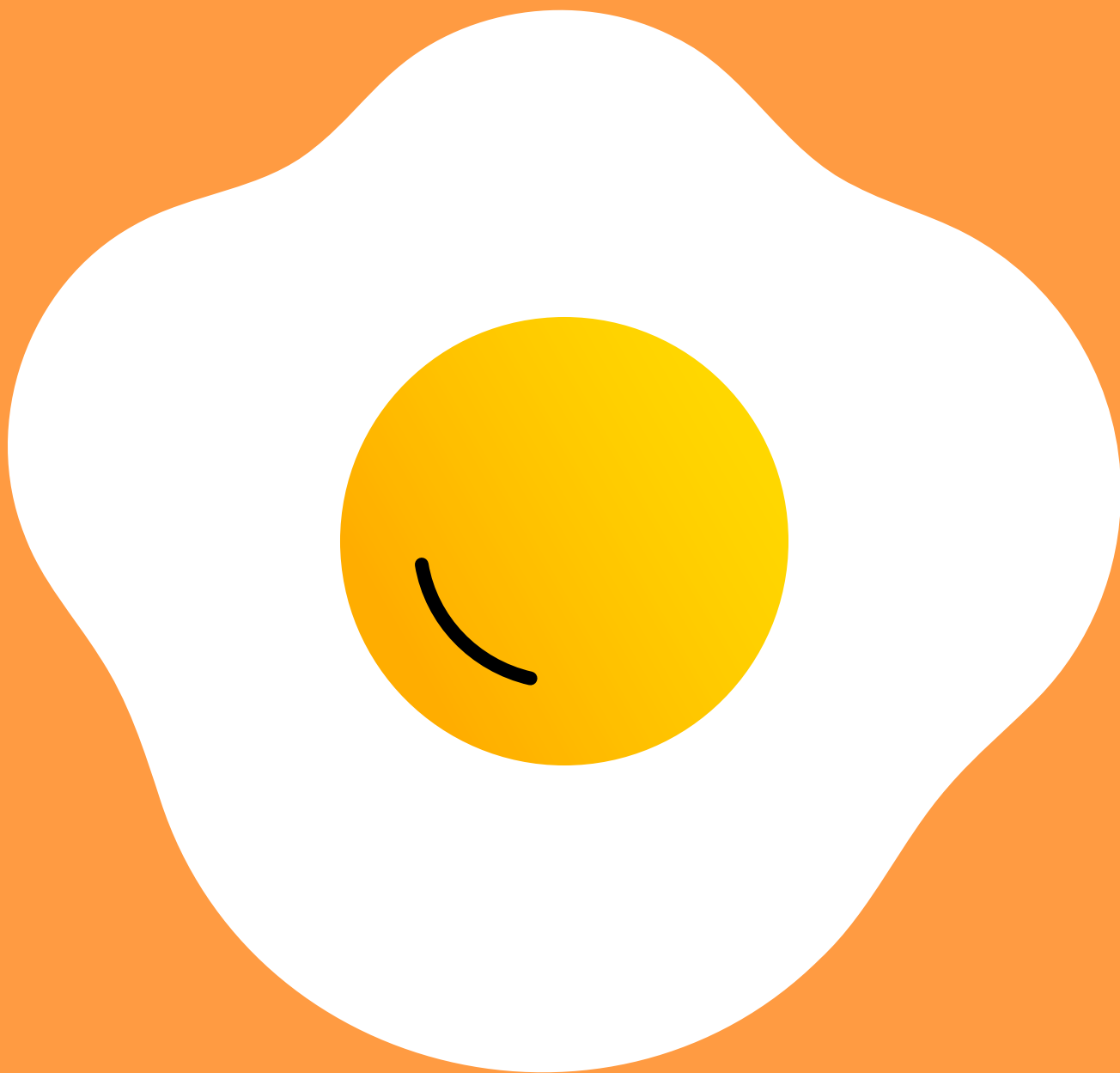
SAVIEZ-VOUS QUE...

Vous pouvez cuire les betteraves
avec leur pelure ?

Cela aide à conserver leur couleur et leurs nutriments. Une fois cuites, la pelure s'enlève facilement en les frottant doucement sous l'eau froide.

NOTES

Déjeuner



CRÊPES À L'ÉPEAUTRE

Source : Équiterre



PORTIONS : 4



PRÉPARATION : 20 minutes



CUISSON : 20 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1 7/8 tasse (225 g) de farine d'épeautre entière
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- ✿ 3 c. à soupe (45 ml) de sucre
- ✿ 1 tasse (250 ml) de lait
- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre
- ✿ 2 œufs
- ✿ 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola et un peu plus pour la cuisson

Méthode

- 1 Dans un grand bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Ajouter le sucre et bien mélanger.
- 2 Dans un autre bol, mélanger le vinaigre et le lait. Laisser reposer 10 minutes.
- 3 Mélanger le lait vinaigré et les œufs. Verser ce mélange dans les ingrédients secs et mélanger jusqu'à consistance homogène. Ajouter l'huile de canola et mélanger.
- 4 À feu moyen, chauffer une grande poêle antiadhésive. Ajouter une petite quantité d'huile de canola dans la poêle. Verser environ 60 ml de pâte par crêpe. Cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface. Retourner la crêpe et cuire 1 minute de plus. Réserver au chaud. Répéter avec le reste de la pâte, en ajoutant de l'huile de canola au besoin.
- 5 Réserver dans une assiette et couvrir pour les garder au chaud.
- 6 Servir immédiatement.

Valeur nutritive %

Pour 158.8 g valeur quotidienne *

Calories 350

Lipides 10 g 13 %

Saturés 1.5 g

+ trans 0.2 g 9 %

Glucides 52 g

Fibres 5 g 18 %

Sucres 13 g 13 %

Protéines 12 g

Cholestérol 5 mg

Sodium 150 mg 7 %

Potassium 250 mg 7 %

Calcium 175 mg 13 %

Fer 2 mg 11 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Farine d'épeautre		
	Poudre à pâte		
	Sucre granulé		
	Lait		
	Vinaigre		
	Œufs		
	Huile de canola		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Farine d'épeautre : La Milanaise, Moulin Abénakis, Agrobio
- Sucre granulé : Lantic
- Œufs : Fermes Burnbrae, Nutri-Œuf
- Huile de canola : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Lait : Beatrice, Québon, Natrel, Nutrinor, Nutrilait, Lactancia

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

- Garnir de fruits frais ou congelés.
- Pour faire changement, remplacer le sirop d'érable par du beurre au miel : faire fondre 80 g (6 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli au micro-onde.
Ajouter 45 ml (3 c. à soupe) de miel et fouetter jusqu'à consistance crémeuse et le tour est joué ! Le miel liquide peut aussi être remplacé par du sirop d'érable !
- Pour varier, utiliser un beurre de noix ou un fromage frais (p. ex. cottage, ricotta, à la crème).

NOTES

CROUSTADE MULTIGRAIN AUX PETITS FRUITS

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 45 minutes



CUISSON : 30 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : soya • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 7 3/4 tasses (1200 g) de petits fruits mélangés, surgelés
- 6 2/3 de c. à soupe (60 g) de fécules de maïs
- ✿ 3 c. à soupe (60 g) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- ✿ 1 1/2 tasse (200 g) de graines de tournesol
- ✿ 3/4 tasse (100 g) de graines de citrouille
- ✿ 1 1/2 tasse (200 g) de farine de blé entier
- ✿ 1/2 tasse (60 g) de graines de lin moulues
- 2 1/2 c. à thé (5 g) de cardamome moulue
- 3/5 c. à thé (3 g) de sel
- ✿ 2/3 tasse (140 g) de cassonade
- ✿ 7/8 tasse (200 g) de margarine molle non hydrogénée, fondue

Méthode

- 1 Dans un bol, mélanger les petits fruits, la fécule, le sirop d'érable et le jus de citron et déposer dans un moule tapissé de papier parchemin.
- 2 Hacher grossièrement au robot culinaire les graines de tournesol et de citrouille. Réserver.
- 3 Mélanger la farine, les graines de lin, la cardamome, le sel et la cassonade avec les graines hachées, puis sabler dans la margarine.
- 4 Répartir sur le mélange de fruits.
- 5 Cuire au four à 375° F environ 30 minutes.

Valeur nutritive %
Pour 90 g valeur quotidienne *

Calories 230

Lipides 14 g 19 %

Saturés 1.5 g
+ trans 0 g 8 %

Glucides 23 g

Fibres 4 g 14 %

Sucres 10 g 10 %

Protéines 5 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 50 mg 2 %

Potassium 200 mg 6 %

Calcium 30 mg 2 %

Fer 1.5 mg 8 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Petits fruits mélangés, surgelés	_____	_____
_____	Fécule de maïs	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____
_____	Jus de citron	_____	_____
_____	Graines de tournesol	_____	_____
_____	Graines de citrouille	_____	_____
_____	Farine de blé entier	_____	_____
_____	Graines de lin moulues	_____	_____
_____	Cardamome moulue	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Cassonade	_____	_____
_____	Margarine molle non hydrogénée	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Petits fruits mélangés, surgelés : Fruits du jours, Héritiers
- Sirop d'érable : Tous les sirop d'érable du Québec
- Graines de tournesol : L'arôme des champs, Prana, Yupik
- Graines de citrouille : Prana, Yupik
- Farine de blé entier : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Graines de lin moulues : Prana, Yupik
- Cassonade : Lantic
- Margarine : Nuvel, Thibault, Bergeron, Spectra

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

La croustade est une très bonne option pour le petit déjeuner! Variez les fruits, ajoutez des noix, graines et même un peu de protéine végétale texturée au mélange d'avoine pour un déjeuner plus soutenant. Réduisez le sucre dans le mélange de fruits et vous aurez une option sur le pouce le matin et complètement délicieuse!

NOTES

MUFFINS POMMES ET CHEDDAR

Source : Ateliers cinq épices, proposée par l'École
Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours



PORTIONS : 6



PRÉPARATION : 15 minutes



CUISSON : 15 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1/2 tasse (125 ml) de farine de blé entier
- ✿ 3 c. à soupe (45 ml) de cassonade
 - 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
 - 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- ✿ 2/3 tasse (160 ml) de cheddar râpé
- ✿ 1 œuf
- ✿ 1/3 tasse (80 ml) de jus de pommes
- ✿ 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- ✿ 1/2 pomme moyenne (75 ml) coupée en macédoine
- ✿ 2/3 tasse (160 ml) de cheddar en morceaux

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 375 °F.
- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte, la cannelle et le fromage râpé dans un bol.
- 3 Dans un bol, battre l'œuf puis y rajouter l'huile et le jus de pommes. Mélanger.
- 4 Couper la pomme en macédoine, ajouter au mélange d'œufs.
- 5 Incorporer l'appareil liquide, à l'appareil sec.
- 6 Couper le cheddar en dés (dés de 1 cm pour les mini-muffins et de 3 cm pour les muffins réguliers).
- 7 Remplir un moule à 6 muffins (ou 12 mini-muffins) jusqu'à la moitié. Déposer un morceau de fromage et recouvrir avec le reste de l'appareil.
- 8 Cuire pendant 15 minutes.

Valeur nutritive

Pour 115.2 g valeur quotidienne *

Calories 260

Lipides 16 g 21 %

Saturés 6 g 33 %
+ trans 0.5 g

Glucides 22 g

Fibres 2 g 7 %

Sucres 13 g 13 %

Protéines 8 g

Cholestérol 30 mg

Sodium 270 mg 12 %

Potassium 150 mg 4 %

Calcium 300 mg 23 %

Fer 0.75 mg 4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Farine de blé entier		
	Cassonade		
	Poudre à pâte		
	Cannelle moulue		
	Cheddar		
	Œuf		
	Jus de pommes		
	Huile végétale		
	Pommes		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Farine de blé entier : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Cassonade : Lantic
- Cheddar : Tous les cheddar d'ici
- Œuf : Fermes Burnbrae, NUtri-Œuf
- Jus de pommes : Héritage 77, Rougemont, Huck's, Oasis,
- Huile végétale : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Pommes : Toutes les pommes du Québec

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Remplacer la moitié de la farine de blé entier par des cultures d'avenir : la farine de sarrasin, d'épeautre ou de seigle !

NOTES

ROULÉ POMME ET CHEDDAR

Source : Équiterre



PORTIONS : 1



PRÉPARATION : 10 minutes



SE CONGÈLE : non



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC

Valeur nutritive

Pour 117 g valeur quotidienne *

Calories 280

Lipides 15 g 20 %

Saturés 8 g 42 %
+ trans 0.4 g

Glucides 25 g

Fibres 5 g 18 %

Sucres 6 g 6 %

Protéines 12 g

Cholestérol 30 mg

Sodium 410 mg 18 %

Potassium 175 mg 5 %

Calcium 300 mg 23 %

Fer 1.25 mg 7 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup



Ingrédients

- ✿ 1 tortilla de blé entier
- ✿ 1/3 tasse (85 ml) de pommes, râpées
- ✿ 1/4 tasse (65 ml) de fromage cheddar, râpé

Méthode

- 1 Garnir le tortilla de pomme et de fromage.
- 2 Rouler le tout et couper en 3.

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Tortilla de blé entier		
	Pomme		
	Cheddar		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Tortilla de blé entier : La triguena (Casa Mejicana), Mejicano, Tilla'Tortilla
- Pomme : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale
- Fromage cheddar : L'Ancêtre, St-Laurent, Riviera, Champêtre, St-Guillaume, Perron, Le Petit Gaspésien, La Chaudière

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le Québec produit une vingtaine de variétés de pommes, chacune avec un goût bien à elle ?

Certaines sont sucrées, d'autres plus acidulées, croquantes ou juteuses. Essayez de changer de variété dans vos recettes afin de jouer avec les saveurs et découvrir de nouvelles combinaisons !

NOTES

**Des super
pouvoirs**



POUDING SEMOULE D'ORGE

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 25 minutes



CUISSON : 15 minutes



SE CONGÈLE : non



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNE : lait



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC

Valeur nutritive	%
Pour 135 g	valeur quotidienne *
Calories 150	
Lipides 3 g	4 %
Saturés 2 g	
+ trans 0.1 g	11 %
Glucides 26 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 17 g	17 %
Protéines 6 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 70 mg	3 %
Potassium 250 mg	7 %
Calcium 175 mg	13 %
Fer 0.4 mg	2 %
* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup	



Ingrédients

- ✿ 15 tasses (3750 ml) de lait 3,25 %
- ✿ 1 1/4 tasse (250 g) de sucre blanc
- 1 c. à soupe (15 g) d'essence de vanille blanche
- ✿ 1 1/2 tasse (315 g) de semoule d'orge grosseur moyenne

Méthode

- 1 Dans une casserole à fond épais, porter le lait, le sucre et la vanille à ébullition.
- 2 Verser la semoule d'orge en pluie.
- 3 Cuire en brassant régulièrement, jusqu'à ce que la semoule d'orge cuise et épaississe durant 15 minutes environ.

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Lait 3,25 %	_____	_____
_____	Sucre blanc	_____	_____
_____	Vanille blanche	_____	_____
_____	Semoule d'orge	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Lait 3,25 % : Nutrilait, Nutrinor, Natrel, Agropur
- Sucre blanc : Lantic
- Semoule d'orge grosseur moyenne : Moulin Abénakis, Semican

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'orge est l'une des plus anciennes céréales cultivées au monde... et on en fait pousser plein ici, au Québec ! Elle est souvent utilisée pour nourrir les animaux, mais on peut aussi la cuisiner dans des soupes, des salades ou même en faire des collations saines et soutenantes.

NOTES

BARRES PROTÉINÉES POMMES- CAROTTES À LA POUDRE DE TÉNÉBRIONS

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 15 minutes



CUISSON : 30 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • soya • blé • crustacés



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 7/8 tasse (200 g) de margarine
- ✿ 7/8 tasse (300 g) de sirop d'érable
- ✿ 6 œufs
- ✿ 175 g de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ✿ 2 1/4 (270 g) de farine à pâtisserie
- ✿ 3/4 tasse (115 g) de poudre de ténébrions
 - 1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte
 - 1/2 c. à thé (1,5 g) de cannelle moulue
 - 1/2 c. à thé (1,5 g) de sel
- ✿ 1 3/8 tasse (190 g) de carottes râpées
- ✿ 1 tasse (150 g) de pommes râpées, égouttées
- ✿ 75 g de graines de citrouille
- ✿ 75 g de graines de tournesol
- ✿ 3 c. à soupe (45 g) de jus d'argousier
- ✿ 3/4 tasse (150 g) de sucre en poudre

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un grand bol, mélanger la margarine, le sirop d'érable et les œufs jusqu'à consistance homogène.
- 3 Ajouter les ingrédients secs au mélange d'ingrédients humides et bien mélanger.
- 4 Incorporer les carottes, les pommes et les graines.
- 5 Répartir le mélange sur une plaque recouverte de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson.
- 6 Cuire environ 30 minutes. Refroidir complètement.
- 7 Glaçage optionnel : Mélanger le jus d'argousier et le sucre en poudre et répartir sur le dessus de l'appareil refroidi. Couper en 25 barres.

Valeur nutritive		%
Pour 70 g		valeur quotidienne *
Calories 230		
Lipides 11 g		15 %
Saturés 2 g		
+ trans 0 g		10 %
Glucides 25 g		
Fibres 2 g		7 %
Sucres 9 g		9 %
Protéines 8 g		
Cholestérol 0 mg		
Sodium 125 mg		5 %
Potassium 200 mg		6 %
Calcium 40 mg		3 %
Fer 1.75 mg		10 %
* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup		

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Margarine	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____
_____	Œufs	_____	_____
_____	Flocons d'avoine	_____	_____
_____	Farine à pâtisserie	_____	_____
_____	Poudre de ténébrions	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____
_____	Cannelle moulue	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Carottes	_____	_____
_____	Pommes	_____	_____
_____	Graines de citrouille	_____	_____
_____	Graines de tournesol	_____	_____
_____	Jus d'argousier	_____	_____
_____	Sucre en poudre	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Flocons d'avoine : AgroFusion, Les belles récoltes de Charlevoix, Moulin Abénakis, Agro Bio Québec, La Milanaise, Olofee, Menu
- Farine à pâtisserie : La Milanaise, La seigneuries des Aulnaies, Moulins Abénakis, Blouin, Agro-Bio Québec
- Poudre de ténébrions : Ribozome, TryCicle
- Graines de citrouille et de tournesol : Prana, Yupik
- Jus d'argousier : Les Argousiers du Lac Brome, La ferme d'Achile

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Les petites baies orange de l'argousier sont de vraies bombes d'énergie ! Elles contiennent jusqu'à 30 fois plus de vitamine C qu'une orange. Son acidité peut remplacer à merveille le jus de citron dans certaines recettes.

Astuce : vous pouvez-aussi remplacer le jus d'argousier par un autre jus de fruits local comme du jus de canneberges !

BOULES D'ÉNERGIE BLEUETS- CAMÉLINE À LA POUDRE DE TÉNÉBRIONS

Source : ITHQ



PORTIONS : 75



PRÉPARATION : 30 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : crustacés



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 4 tasses (375 g) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ✿ 1/2 tasse + 1 c. à soupe (75 g) de graines de caméline
- ✿ 1 tasse (100 g) de poudre de ténébrions
- ✿ 1 1/3 tasse (190 g) de bleuets séchés, hachés
- 1/2 c. à thé de sel
- ✿ 2 1/2 tasse (625 g) de purée de dattes
- ✿ 8 c. à soupe (150 g) de miel
- 4 c. à soupe (50 g) de noix de coco râpée, non sucrée
- ✿ 4 c. à soupe (50 g) de sucre d'érable

Méthode

- 1 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- 2 À l'aide d'une cuillère à sorbet, portionner les boules.
- 3 Mélanger la noix de coco et le sucre d'érable et réserver.
- 4 Rouler les boules dans le mélange coco-érable.
- 5 Conserver au réfrigérateur.

Valeur nutritive %
Pour 37 g valeur quotidienne *

Calories 120

Lipides 2.5 g 3 %
Saturés 1 g
+ trans 0 g 5 %

Glucides 22 g
Fibres 3 g 11 %
Sucres 13 g 13 %

Protéines 4 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 30 mg 1 %

Potassium 150 mg 4 %

Calcium 10 mg 1 %

Fer 0.75 mg 4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Flocons d'avoine		
	Graines de caméline		
	Poudre de ténébrions		
	Bleuets séchés		
	Sel		
	Purée de dattes		
	Miel		
	Noix de coco		
	Sucre d'érable		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Flocons d'avoine : AgroFusion, Les belles récoltes de Charlevoix, Moulin Abénakis, Agro Bio Québec, La Milanaise, Olofee, Menu
- Graines de caméline : Signé Caméline
- Poudre de ténébrions : Ribozome, TryCicle
- Bleuets séchés : Patience Fruits et Co, Fruits d'Or, Délices du Lac Saint-Jean
- Purée de dattes : Madame Labriski Inc., DÉLIFRUIT
- Miel : Tous les miels d'ici
- Sucre d'érable : Tous les sucres d'érable du Québec

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Riche en protéines, en oméga-3 et en fer, la graine de caméline est une alliée précieuse pour une alimentation saine et équilibrée. Cultivée au Canada, elle constitue une alternative locale et durable aux graines de chia. Intégrer la caméline à vos repas, c'est faire le choix d'un super-aliment à la fois nutritif et écoresponsable.

Les graines de tournesol du Québec peuvent également être une très bonne substitution locale à la noix de coco. Essayez-le !

NOTES

CARRÉS AUX FRAMBOISES ET AU TOFU SOYEUX

Source : ITHQ



PORTIONS : 24



PRÉPARATION : 60 minutes



CUISSON : 45 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • soya • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 2 2/3 tasse (320 g) farine de blé entier
- ✿ 1 tasse + 3 c. à soupe (240 g) cassonade
- ✿ 3 1/2 tasse (320 g) flocons d'avoine à cuisson rapide
- ✿ 1 tasse + 6 c. à soupe (320 g) margarine molle non hydrogénée, fondue
 - 1/2 c. à thé sel
 - 1/2 c. à thé (1,5 g) cannelle
- ✿ 8 tasses (1000 g) framboises surgelées
- ✿ 640 g tofu soyeux
- ✿ 8 œufs
- ✿ 5/8 tasse (200 g) sirop d'érable

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients suivants et sabler* : farine, cassonade, flocons avoine, margarine, sel et cannelle.
- 3 Recouvrir une demi-plaque de cuisson de papier parchemin. Presser le mélange sur la plaque et cuire environ 15 minutes.
- 4 Refroidir.
- 5 Répartir les framboises sur la croute.
- 6 Passer le tofu soyeux, les œufs et le sirop d'érable au mélangeur et verser sur les framboises.
- 7 Cuire au four à 350 °F environ 30 minutes.
- 8 Réfrigérer ensuite pour un minimum de 2 heures.
- 9 Couper en 24 carrés.

Valeur nutritive	%
Pour 130 g	valeur quotidienne *
Calories 300	
Lipides 13 g	17 %
Saturés 2 g	
+ trans 0 g	10 %
Glucides 40 g	
Fibres 5 g	18 %
Sucres 17 g	17 %
Protéines 7 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Potassium 250 mg	7 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer 1.5 mg	8 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

* **SABLER** : travailler de la farine avec une matière grasse jusqu'à obtenir une texture qui ressemble à du sable ou à une chapelure grossière.

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Farine de blé entier	_____	_____
_____	Cassonade	_____	_____
_____	Flocons d'avoine à cuisson rapide	_____	_____
_____	Margarine molle non hydrogénée	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Cannelle	_____	_____
_____	Framboises surgelées	_____	_____
_____	Tofu soyeux	_____	_____
_____	Oeufs	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Farine de blé entier : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Cassonade : Lantic
- Flocons d'avoine à cuisson rapide : AgroFusion, Les belles récoltes de Charlevoix, Moulin Abénakis, Agro Bio Québec, La Milanaise, Olofee, Menu
- Margarine : Nuvel, Thibault, Bergeron, Spectra
- Framboises surgelées : Fruits du jour!, Bleu&bon
- Tofu soyeux : Soyarie, Soykei, Soya Distinction
- Œufs : Fermes Burnbrae, NUTri-Œuf
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Cette recette est une candidate parfaite afin d'éviter de gaspiller les fruits rapportés des boîtes à lunch ou les fruits trainant toujours au fond du frigo à la fin de la semaine.

Osez remplacer ou bonifier les framboises par quelques fruits ramollis. Vos enfants n'y verront que du feu et vous pourrez leur servir à nouveau dans la boîte à lunch sous une deuxième vie.

NOTES

Légumes d'hiver



BROWNIES RED VELVET

Source : ITHQ X APMQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 20 minutes



CUISSON : 50 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile








ALLERGÈNES : œuf • soya • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

-  7 betteraves rouges moyennes (1000 g)
-  180 g de chocolat noir (pistoles)
-  1/2 tasse (105 g) de margarine
 - 1 c. à soupe (15 ml) d'essence de vanille
-  7/8 tasse (180 g) de sucre granulé fin
-  6 œufs
-  7/8 tasse (105 g) de farine tout usage
-  1 tasse (120 g) de poudre de cacao

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Cuire les betteraves dans de l'eau pendant 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Mixer les betteraves au robot afin d'obtenir une purée assez lisse.
- 3 Au bain-marie, faire fondre le chocolat, la margarine et la vanille.
- 4 À l'aide d'un batteur, battre les œufs et le sucre durant 5 minutes.
- 5 Incorporer l'appareil de chocolat à l'appareil de betteraves et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 6 Ajouter ensuite l'appareil d'œufs en remuant rapidement, puis incorporer la farine et la poudre de cacao graduellement, sans trop mélanger pour éviter de rendre la pâte trop dense.
- 7 Chemiser une moule de 2 pouces avec du papier parchemin et y verser la pâte. Répartir uniformément.
- 8 Cuire à 350°F pendant 15 minutes.
- 9 Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Valeur nutritive

Pour 80 g valeur quotidienne *

Calories 150

Lipides 7 g 9 %

Saturés 3 g 15 %
+ trans 0 g

Glucides 21 g

Fibres 3 g 11 %

Sucres 13 g 13 %

Protéines 4 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 85 mg 4 %

Potassium 250 mg 7 %

Calcium 20 mg 2 %

Fer 1.75 mg 10 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Betteraves rouges		
	Chocolat noir		
	Margarine		
	Essence de vanille		
	Sucre granulé fin		
	Œufs		
	Farine tout usage		
	Poudre de cacao		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Betteraves rouges : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale
- Chocolat noir (pistoles) : Liesse chocolatier, Freddo,
- Galerie au chocolat, Chocolat Favoris
- Margarine : Nuvel, Thibault, Bergeron, Spectra
- Sucre granulé fin : Lantic
- Œufs : Fermes Burnbrae, NUtri-Œuf
- Farine tout usage : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Poudre de cacao : TCIQ CACAO RESPONSABLE

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

On retrouve une foule de marques de chocolat noir et de poudre de cacao équitables et biologiques ! Cherchez les logos « Fairtrade Canada » et « Biologique Canada » pour des options plus respectueuses pour les humains et la planète.

NOTES

GALETTES CAROTTE CITRONNÉES

Source : Équiterre



PORTIONS : 14



PRÉPARATION : 15 minutes



CUISSON : 10 à 12 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : noix



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) de graines de lin
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 2 c. à thé (10 ml) de zeste de citron
- 4 c. à soupe (60 ml) de pacanes hachées (facultatif)
- ✿ 4 c. à soupe (60 ml) d'huile de canola
- ✿ 4 c. à soupe (60 ml) de cassonade
- ✿ 1 1/3 tasse (325 ml) de carottes râpées
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence de vanille
- ✿ 1/2 tasse + 2 c. à soupe (125 ml) de flocon d'avoine
- ✿ 1/2 tasse + 2 c. à soupe (125 ml) de farine
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 de c. à thé (1,25 ml) de sel
- 1/4 de c. à thé (1,25 ml) de cannelle

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
- 3 Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin, déposer le mélange à l'aide d'une cuillère (former environ 14 petites boules).
- 4 Cuire au four 10 à 12 minutes.

Valeur nutritive %
Pour 33.5 g valeur quotidienne *

Calories 110

Lipides 6 g 8 %

Saturés 0.5 g
+ trans 0.1 g 3 %

Glucides 12 g

Fibres 1 g 4 %

Sucres 5 g 5 %

Protéines 2 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 135 mg 6 %

Potassium 75 mg 2 %

Calcium 10 mg 1 %

Fer 0.5 mg 3 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Graines de lin		
	Jus de citron		
	Citron		
	Pacanes hachées		
	Huile de canola		
	Cassonade		
	Carottes		
	Essence de vanille		
	Flocon d'avoine		
	Farine		
	Bicarbonate de soude		
	Sel		
	Cannelle		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Graines de lin : Patelin, Prana, Moulin Abénakis
- Huile canola : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, Agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Cassonade : Lantic
- Flocon d'avoine : AgroFusion, Les belles récoltes de Charlevoix, Moulin Abénakis, Agro Bio Québec, La Milanaise, Olofee, Menu
- Farine de blé : Lulubelle, La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Connaissez-vous la « vanille boréale » ?

Pour un biscuit extra local, remplacez la quantité de vanille par la même quantité de mélilot. On utilise les fleurs séchées pour parfumer les desserts et les boissons ! Le vinaigre de cidre et le verjus sont aussi de très bons substituts locaux au jus de citron.

POTAGE COURGE, CAROTTES, LAIT DE COCO ET CARI

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 25 minutes



CUISSON : 35 minutes



SE CONGÈLE : oui

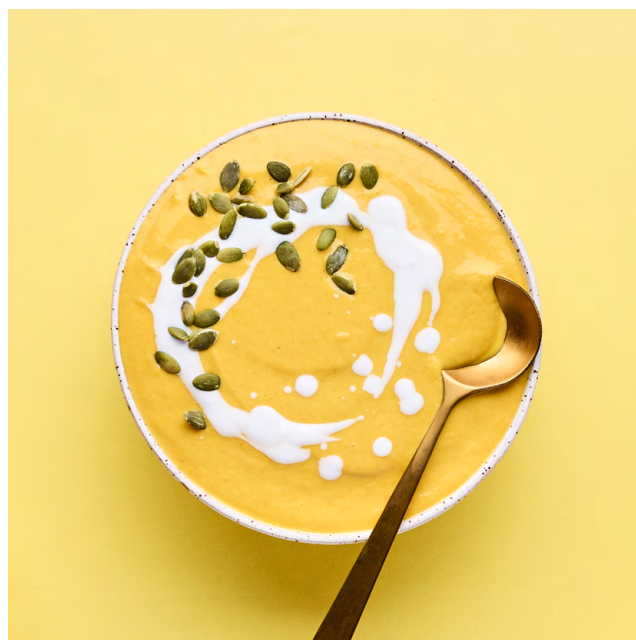


DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : soya



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1 1/4 tasse (270 g) d'oignons coupés en cubes
- ✿ 5 1/3 c. à soupe (80 ml) d'huile de canola
- ✿ 3 (15 g) gousses d'ail écrasées
- ✿ 1 2/3 c. à soupe (30 g) de gingembre en purée
- ✿ 4 1/2 tasses (450 g) de carottes épluchées, environ 8 carottes moyennes
- ✿ 4 tasses de courge musquée, épluchée et coupée en cubes, environ 1 grosse courge
 - 1/4 c. à soupe (3,5 g) de cari en poudre
- ✿ 2 litres de bouillon de légumes réduit en sodium
 - 1 c. à soupe (14 g) de sel
 - 2 3/4 tasse (670 g) de lait de coco
 - 1 c. à soupe (11 g) de poudre de lait écrémé

Méthode

- 1 Faire suer les oignons dans l'huile de canola.
- 2 Ajouter l'ail et le gingembre et cuire environ 2 minutes.
- 3 Ajouter les carottes et la courge environ 3 minutes.
- 4 Ajouter le cari, le bouillon de légumes et le sel et laisser mijoter environ 30 minutes.
- 5 Ajouter le lait de coco et la poudre de lait hors du feu.
- 6 Réduire en potage lisse au mélangeur.

Valeur nutritive %
Pour 128 g valeur quotidienne *

Calories 120

Lipides 8 g 11 %

Saturés 3.5 g
+ trans 0.1 g 18 %

Glucides 10 g

Fibres 1 g 4 %

Sucres 5 g 5 %

Protéines 3 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 280 mg 12 %

Potassium 300 mg 9 %

Calcium 75 mg 6 %

Fer 0.3 mg 2 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Oignons		
	Huile de canola		
	Gousses d'ail		
	Gingembre en purée		
	Carottes		
	Courge musquée		
	Cari en poudre		
	Bouillon de légumes		
	Sel		
	Lait de coco		
	Poudre de lait écrémé		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Oignon : Options locales disponibles toute l'année.
- Huile canola : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Ail : Disponible localement de la mi-juillet à la fin janvier
- Gingembre en purée : Menu
- Carotte : Attention, à partir du mois de février jusqu'en juin, il pourrait être difficile de trouver des carottes du Québec en épicerie.
- Courge musquée : Disponible localement du mois d'août jusqu'en février
- Bouillon : Berthelet, Le Bouillon solidaire, Ricardo

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive






BON À SAVOIR !

Testez ce potage en substituant le lait de coco par une purée de haricots blancs du Québec pour un potage crémeux et protéiné !

NOTES

POTAGE DE BETTERAVES, POMMES ET PANAIS

Source : ITHQ X APMQ







-  PORTIONS : 110
-  PRÉPARATION : 15 minutes
-  CUISSON : 50 minutes
-  SE CONGÈLE : oui
-  DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : soya

 CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

-  3/4 tasse (200 ml) d'huile végétale
-  2 1/2 tasses (500 g) d'oignons ciselés
-  6-8 betteraves moyennes (2,5 kg) en cubes 3/8
-  5-7 panais moyen (1,5 kg) en cubes 3/8
-  6-8 pommes moyennes (1,5 kg) non pelées, épépinées et en dés
 - 1 c. à soupe (10 g) de graines de fenouil
 - 5 c. à soupe (25 g) de poudre d'ail
 - 5 c. à soupe (25 g) de poudre d'oignon
-  600 g de base de bouillon de légumes en poudre
 - 16 litres d'eau

Méthode

- 1** Préchauffer la marmite vapeur (steam pot) pendant 10 minutes.
- 2** Faire suer les oignons pour quelques minutes.
- 3** Ajouter ensuite les betteraves, les panais et les pommes et faire suer 10 minutes.
- 4** Ajouter les graines de fenouil, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, puis incorporer le bouillon de légumes en poudre.
- 5** Ajouter l'eau et porter à faible ébullition pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à tendreté des légumes.
- 6** Passer au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Valeur nutritive	%
Pour 160 g	valeur quotidienne *
Calories 45	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0.2 g	
+ trans 0 g	0 %
Glucides 7 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 4 g	4 %
Protéines 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 340 mg	15 %
Potassium 150 mg	4 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer 0.3 mg	2 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

* La betterave peut développer de l'amertume si elle est surcuite. Il est donc important de vérifier la tendreté des légumes et d'éviter de surcuire le potage. Monter le potage en température tranquillement, sans gros bouillonnements afin d'éviter de développer l'amertume.

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Huile végétale		
	Oignons		
	Betteraves		
	Panais		
	Pommes		
	Graines de fenouil		
	Poudre d'ail		
	Poudre d'oignon		
	Bouillon de légumes en poudre		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Huile végétale : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Oignons, betteraves, panais et pommes : Produits cultivés au Québec et disponibles localement toute l'année. Vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale.
- Poudre d'ail : Rose Hill, Crousset, Le Petit Mas, Les fermes Marydan
- Base de bouillon de légumes : Nutri option, Berthelet, Luda
- Poudre d'oignon : Rose Hill

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le panais a un goût un peu sucré et épicé, parfait pour les soupes, les purées et même les muffins. On peut même le substituer à la carotte dans plusieurs recettes !

NOTES

SALADE DE CAROTTES ET BLEUETS

Source : Équiterre



PORTIONS : 4 à 6



PRÉPARATION : 15 minutes



SE CONGÈLE : non



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : moutarde



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ❖ 5 tasses (1,25 l) de carottes, râpées, environ 10 carottes moyennes.
- ❖ 1 tasse (250 ml) de bleuets (frais ou congelés)
- ❖ 2 oignons verts, hachés finement
 - 3 c. à soupe (45 ml) de jus de lime
- ❖ 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola ou de tournesol
- ❖ 1/2 c. à soupe (7,5 ml) de sirop d'érable
- ❖ 1/2 c. à thé (2,5 ml) de moutarde de Dijon
 - 1/4 c. à thé (1,25 ml) de coriandre moulue
- ❖ 2 gousses d'ail, hachée
 - Au goût, sel et poivre

Méthode

- 1 Dans un saladier, déposer les 3 premiers ingrédients.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et l'incorporer au premier mélange.

Valeur nutritive %
Pour 145.5 g valeur quotidienne *

Calories 130

Lipides 8 g 11 %
Saturés 0.5 g
+ trans 0.2 g 4 %

Glucides 16 g
Fibres 3 g 11 %
Sucres 8 g 8 %

Protéines 1 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 140 mg 6 %

Potassium 350 mg 10 %

Calcium 40 mg 3 %

Fer 0.5 mg 3 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Carottes		
	Bleuets		
	Oignons verts		
	Jus de lime		
	Huile de canola ou de tournesol		
	Sirop d'érable		
	Moutarde de Dijon		
	Coriandre moulue		
	Gousses d'ail		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Bleuets surgelés : Les Héritiers, Fruits du Jour, Délifruits
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec
- Huile canola ou de tournesol : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Moutarde de Dijon : Menu, Maison Orphée, Morehouse
- Bleuets séchés : Fruits D'or, Patience Fruit & Co, Délices du Lac Saint-Jean
- Carottes : Attention, de février à juin, il pourrait être plus difficile de trouver des carottes du Québec.

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Les bleuets séchés peuvent être une belle alternative si vous ne parvenez pas à mettre la main sur des bleuets frais ou surgelés du Québec. Dans ce cas, ajoutez-les à la vinaigrette pendant un moment afin de leur redonner un peu de tendreté.

NOTES

SALADE DE PANAIS

Source : Équiterre



PORTIONS : 2 à 3



PRÉPARATION : 10 minutes



SE CONGÈLE : non



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • soya • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 2 ou 3 panais râpés
- ✿ 1 carotte, râpée
- ✿ 1 pomme, râpée
- ✿ 1 c. à thé (5 ml) de miel
 - 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola ou de tournesol
 - Une pincée de piment de cayenne
 - Au goût, sel et poivre
- ✿ Au goût, herbes fraîches (persil, menthe, coriandre)

Méthode

- 1 Dans un saladier, mélanger les 3 premiers ingrédients.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et incorporer la quantité désirée au premier mélange.
- 3 Assaisonner au goût.

Valeur nutritive %
Pour 186.7 g valeur quotidienne *

Calories 160

Lipides 5 g 7 %
Saturés 0.4 g
+ trans 0.1 g 3 %

Glucides 29 g
Fibres 5 g 18 %
Sucres 14 g 14 %

Protéines 1 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 150 mg 7 %

Potassium 450 mg 13 %

Calcium 40 mg 3 %

Fer 0.75 mg 4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Panais		
	Carottes		
	Pommes		
	Miel		
	Jus de citron		
	Huile de canola ou de tournesol		
	Piment de cayenne		
	Sel et poivre		
	Herbes fraîches		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Miel : Tous les miels du Québec
- Huile canola ou de tournesol : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Carottes : Attention, à partir du mois de février jusqu'en juin, il pourrait être difficile de trouver des carottes du Québec en épicerie.
- Pommes et panais : Options locales disponibles toute l'année.
- Fines herbes : Options locales facilement accessibles lors de la période estivale.

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Conservez les pelures de carottes, de panais et de pommes. En prenant bien soin de nettoyer ces derniers et en les conservant dans la recette, vous sauverez du temps et contribuez à réduire le gaspillage alimentaire. Une fois réduit en potage lisse, vous n'y verrez que du feu !

NOTES

Lunch



CROQUETTES DE SARRASIN AU MAÏS

Source : Équiterre



PORTIONS : 12



PRÉPARATION : 20 minutes



CUISSON : 20 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 3/4 tasse (180 ml) de lait (ou boisson végétale nature)
- ✿ 2 œufs battus
- ✿ 1/2 tasse + 2 c. à soupe (125 ml) farine tout usage
- ✿ 1/2 tasse + 2 c. à soupe (125 ml) farine de sarrasin
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- ✿ 1 tasse (250 ml) de maïs en grains cuits ou décongelés
- ✿ 1 courgette râpée avec la pelure
- ✿ 1 carotte râpée avec la pelure
- ✿ 1/2 tasse (125 ml) fromage cheddar râpé
- ✿ 1/4 tasse (60 ml) d'oignon vert haché
- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola ou de tournesol
- Au goût, sel et poivre

Méthode

- 1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le lait et les œufs.
- 2 Incorporer peu à peu les farines en terminant par la poudre à pâte. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- 3 Ajouter le maïs, la courgette, la carotte, le fromage et l'oignon vert. Saler et poivrer.
- 4 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Déposer environ 60 ml de préparation par croquette. Aplatir légèrement avec une cuillère. Cuire environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées. Ajouter de l'huile au besoin.

Valeur nutritive %
Pour 80.6 g valeur quotidienne *

Calories 100

Lipides 4 g 5 %

Saturés 1.5 g
+ trans 0.1 g 8 %

Glucides 12 g

Fibres 1 g 4 %

Sucres 2 g 2 %

Protéines 5 g

Cholestérol 5 mg

Sodium 180 mg 8 %

Potassium 150 mg 4 %

Calcium 125 mg 10 %

Fer 0.75 mg 4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Lait	_____	_____
_____	Œufs	_____	_____
_____	Farine tout usage	_____	_____
_____	Farine de sarrasin	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____
_____	Maïs en grains	_____	_____
_____	Courgette	_____	_____
_____	Carotte	_____	_____
_____	Fromage cheddar	_____	_____
_____	Oignon vert	_____	_____
_____	Huile de canola ou de tournesol	_____	_____
_____	Sel et poivre	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Boisson végétale nature : Natura, Oatbox, Dam, Soya Distinction
- Farine tout usage : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood
- Farine de sarrasin : Gélinas, Moulin Légaré, Pure Gaspésie, Moulin Abénakis, Tristan, Moissonerie du pays
- Maïs : Maïs frais du Québec disponible de la mi-juillet à la fin octobre. Option surgelée locale : Arctic Garden
- Courgette : Options locales disponibles de juin à la mi-novembre
- Carotte : Options locales disponibles de la mi-juillet à la fin mai
- Fromage cheddar râpé : Le petit gaspésien, La Chaudière, L'Ancêtre, Perron, St-Guillaume, Boivin
- Huile de canola ou de tournesol : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Bien plus que pour confectionner des galettes de sarrasin, la farine de sarrasin permet d'ajouter saveurs et texture à vos recettes. Cette farine locale pourra très bien se glisser en petite proportion dans toute recette de pâte à tarte, de biscuits, galettes et gâteau ! Osez l'essayer plus souvent.

NOTES

PIZZA SUR PAIN PITA

Source : Livre de recettes Aigles d'Or



PORTIONS : 4



PRÉPARATION : 15 minutes



CUISSON : 10 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 4 pains pitas de blé entier
- ✿ 1 tasse (250 ml) de sauce tomate
- ✿ 1 poivron en lanières
- ✿ 1/2 oignon en dés
- ✿ 2 tomates rouges, en dés
- ✿ 16 tranches de pepperoni
- ✿ 1 courgette ou pâtissons, en tranches
- ✿ 1 tasse (50 g) de champignons, en tranches
- ✿ 1 1/2 tasse (375 ml) de fromage mozzarella râpé

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Déposer les pains pita sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 3 Garnir les pains pita de sauce tomate.
- 4 Répartir les légumes sur la surface du pain pita.
- 5 Ajouter les tranches de pepperoni.
- 6 Couvrir le tout avec le fromage.
- 7 Cuire au four de 8 à 10 minutes.

Valeur nutritive %

Pour 376.75 g valeur quotidienne *

Calories 400

Lipides 15 g 20 %

Saturés 7 g

+ trans 0 g 35 %

Glucides 50 g

Fibres 8 g 29 %

Sucres 7 g 7 %

Protéines 22 g

Cholestérol 45 mg

Sodium 780 mg 34 %

Potassium 850 mg 25 %

Calcium 300 mg 23 %

Fer 3.5 mg 19 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Pain pita de blé entier	_____	_____
_____	Sauce tomate	_____	_____
_____	Poivron	_____	_____
_____	Oignon	_____	_____
_____	Tomates rouges	_____	_____
_____	Pepperoni	_____	_____
_____	Courgette ou pâtissons	_____	_____
_____	Champignons	_____	_____
_____	Fromage mozzarella	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Pain pita de blé entier : Produits Andalos
- Sauce tomate : Stefano Faita, La ferme genest, Commensal, Fabrizio
- Poivrons, oignon, tomates rouges et courgette ou pâtissons : Produits cultivés au Québec, vérifiez la provenance lors de l'achat pour choisir une option locale.
- Pepperoni : Fortin, Roma, Stefano Faita, Lesters, Viandes Bio de Charlevoix
- Champignons : Serres le Ciel
- Fromage mozzarella râpé : Saputo, L'Ancêtre, La Chaudière, Fromagerie Roy inc., Fromagerie St-Guillaume

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

La pizza est une belle façon de mettre en valeur des aliments d'ici ?

Garnissez-la de légumes de saison et de fromage d'ici pour créer une version savoureuse et 100 % locale... en quelques minutes seulement ! Pour une version végétarienne, essayez le seitan en remplacement du pepperoni.

NOTES

SALADE DE BROCOLIS

Source : Équiterre



PORTIONS : 3 à 4



PRÉPARATION : 10 minutes



SE CONGÈLE : non



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC

Valeur nutritive %
Pour 120.8 g valeur quotidienne *

Calories 50

Lipides 1.5 g 2 %

Saturés 0.3 g 0 %
+ trans 0.1 g

Glucides 8 g

Fibres 3 g 11 %

Sucres 3 g 3 %

Protéines 4 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 160 mg 7 %

Potassium 350 mg 10 %

Calcium 100 mg 8 %

Fer 0.75 mg 4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup



Ingrédients

- ✿ 4 tasses (1000 ml) de brocolis en fleurettes
- ✿ 1/4 tasse (60 ml) de yogourt grec
- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre
- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) de mayonnaise
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- ✿ 1 oignon vert, haché
- ✿ 1 gousse d'ail, hachée
- Au goût, sel et poivre

Méthode

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et incorporer les fleurettes de brocoli.
- 2 Assaisonner au goût

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Brocolis	_____	_____
_____	Yogourt grec	_____	_____
_____	Coriandre	_____	_____
_____	Mayonnaise	_____	_____
_____	Oignon vert	_____	_____
_____	Gousse d'ail	_____	_____
_____	Sel et poivre	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Brocolis : Options locales disponible de la mi-juin à la mi-novembre. Vérifiez la provenance lors de l'achat pour choisir une option locale.
- Yogourt grec : iögo, Oikos, Liberté, Yoplait
- Coriandre : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale.
- Mayonnaise : MAG, PGM, Maison orphée, Cibona, Fabbrica
- Oignon vert, gousse d'ail : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le brocoli est cultivé localement et qu'on peut s'en procurer de juin à novembre ?

En plus, le pied de brocoli est tout aussi délicieux et polyvalent que les fleurons – ne le jetez pas !

NOTES

TABOULÉ D'AVOINE NUE

Source : Équiterre



PORTIONS : 4 à 6



PRÉPARATION : 20 minutes



CUISSON : 45 minutes



SE CONGÈLE : non



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : aucun



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1 tasse (250 ml) d'avoine nue
- ✿ 3 tomates italiennes épépinées et coupées en quartier
- ✿ 1 tasse (250 ml) de persil haché
- ✿ 6 oignons verts émincés
- ✿ 1/2 tasse (125 ml) de ciboulette émincée
- Au goût, jus de citron
- ✿ 1 c. à soupe (30 ml) de sumac
- ✿ 2 c. à soupe (60 ml) d'huile de canola ou de tournesol
- Au goût, sel et poivre

Méthode

- 1 Rincer l'avoine nue et la déposer dans une casserole. Couvrir avec beaucoup d'eau froide, saler et porter à ébullition. Faire cuire à feu doux pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres et éclatés. Ajoutez de l'eau froide au besoin.
- 2 Égoutter et rincer l'avoine à l'eau froide pour la refroidir rapidement.
- 3 Combiner l'avoine nue, les tomates et le reste des ingrédients dans un bol. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Valeur nutritive %

Pour 204.25 g valeur quotidienne *

Calories 210

Lipides 12 g 16 %

Saturés 1 g

+ trans 0.2 g 6 %

Glucides 23 g

Fibres 5 g 18 %

Sucres 2 g 2 %

Protéines 6 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 80 mg 3 %

Potassium 350 mg 10 %

Calcium 50 mg 4 %

Fer 3 mg 17 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Avoine nue	_____	_____
_____	Tomates italiennes	_____	_____
_____	Persil	_____	_____
_____	Oignons verts	_____	_____
_____	Ciboulette	_____	_____
_____	Jus de citron	_____	_____
_____	Sumac	_____	_____
_____	Huile de canola ou de tournesol	_____	_____
_____	Sel et poivre	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Avoine nue : Pure Gaspésie, Les Belles récoltes de Charlevoix, Olofée, La Milanaise
- Tomates italiennes : Options de champs disponibles de la fin juillet à la mi-octobre. Options de serre disponibles à l'année.
- Oignons verts : Options locales disponibles de début juin à la fin octobre.
- Persil et ciboulette : Disponible localement de la mi-juin à la mi-octobre.
- Sumac : Racines boréales, Gourmet Sauvage.
- Huile de canola ou de tournesol : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, Agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le sumac n'est pas indispensable, mais il ajoute une profondeur intéressante au goût, par ailleurs très frais et estival. Il donne une belle couleur à la vinaigrette et à l'ensemble du plat !

NOTES

VELOUTÉ DE PETITS POIS À LA MENTHE

Source : Équiterre



PORTIONS : 3 à 4



PRÉPARATION : 10 minutes



CUISSON : 20 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : aucun



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola ou de tournesol
- ✿ 1 tasse (250 ml) de poireaux, hachés grossièrement, environ 2 poireaux moyens
- ✿ 1 gousse d'ail, hachée
- ✿ 1 pomme de terre, pelée et coupée en dés
- ✿ 1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de poulet
- ✿ 2 tasses (500 ml) de petits pois
- ✿ 12 feuilles de menthe, hachées grossièrement

Méthode

- 1 Dans une casserole, faire revenir le poireau et l'ail dans l'huile environ 2 minutes.
- 2 Ajouter la pomme de terre et le bouillon de poulet.
- 3 Porter à ébullition et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite. Ajouter les petits pois et la menthe. Poursuivre la cuisson 5 minutes.
- 4 Réduire en velouté lisse au mélangeur.
- 5 Assaisonner au goût. Ajouter du liquide au besoin.
- 6 Servir chaud ou froid.

Valeur nutritive

Pour 225.9 g valeur quotidienne *

Calories 130

Lipides 4 g 5 %

Saturés 0.4 g
+ trans 0.1 g 3 %

Glucides 19 g

Fibres 5 g 18 %

Sucres 5 g 5 %

Protéines 6 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 310 mg 13 %

Potassium 350 mg 10 %

Calcium 40 mg 3 %

Fer 2 mg 11 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
	Huile de canola ou de tournesol		
	Poireaux		
	Gousse d'ail, hachée		
	Pomme de terre		
	Bouillon de poulet		
	Petits pois		
	Feuilles de menthe		

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Huile de canola ou de tournesol : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Poireaux : Disponible de juillet à la mi-mars.
- Gousse d'ail : Disponible du Québec de la mi-juillet à la fin janvier
- Pomme de terre : Disponible du Québec toute l'année
- Bouillon de poulet : Poulet doré, Le Bouillon Solidaire, Ricardo, BoCoq, Loney's, Ali-Bon, Cyrches
- Petits pois : Arctic Garden

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR !

Les huiles locales sont de plus en plus nombreuses sur nos tablettes !
Cameline, canola, tournesol sont des options versatiles qui peuvent très bien se substituer selon le produit sélectionné à une huile d'olive plus raffinée ou à une huile végétale plus neutre.

NOTES

Plaisir
à savourer



BISCUITS AUX POMMES, CHIA ET AVOINE

Source : École Rinfret



PORTIONS : 16



PRÉPARATION : 30 minutes



CUISSON : 15 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1 1/2 tasse (375 ml) de farine tout usage
- ✿ 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
 - 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- ✿ 1/4 tasse (60 ml) de graines de chia
 - 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
 - 1/2 c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- ✿ 1/2 tasse (125 ml) de beurre ramolli
- ✿ 1 tasse (250 ml) de cassonade
 - 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- ✿ 1 œuf
- ✿ 1 pomme rouge coupée en dés

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cannelle, les graines de chia, le bicarbonate de soude et le sel.
- 3 Dans un grand bol, fouetter le beurre avec la cassonade au batteur électrique environ 2 minutes.
- 4 Ajouter la vanille et l'œuf et mélanger à nouveau et incorporer les ingrédients sec au mélange humide jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 5 Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson.
- 6 À l'aide d'une cuillère, façonner 16 boules espacées de 2 pouces sur la plaque.
- 7 Réfrigérer pendant 10 minutes.
- 8 Cuire au four 12 à 15 minutes, retirer du four et laisser tiédir.

Valeur nutritive %
Pour 58.3 g valeur quotidienne *

Calories 200

Lipides 8 g 11 %

Saturés 4 g
+ trans 0.4 g 22 %

Glucides 31 g

Fibres 2 g 7 %

Sucres 16 g 16 %

Protéines 3 g

Cholestérol 15 mg

Sodium 105 mg 5 %

Potassium 75 mg 2 %

Calcium 40 mg 3 %

Fer 1.25 mg 7 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Farine tout usage	_____	_____
_____	Flocons d'avoine	_____	_____
_____	Cannelle	_____	_____
_____	Graines de chia	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Bicarbonate de soude	_____	_____
_____	Beurre ramolli	_____	_____
_____	Cassonade	_____	_____
_____	Vanille (APQ)	_____	_____
_____	Œuf	_____	_____
_____	Pomme rouge	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Farine tout usage : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Flocon d'avoine à cuisson rapide : Robin Hood, Milanaise, Moulin Abénakis
- Graines de chia : Prana
- Beurre ramolli : Natrel
- Cassonade : Lantic
- Œuf : Fermes burnbrae, NUtri-Œuf
- Pomme rouge : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale.

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le Québec produit aussi des graines de lin, qui peuvent facilement remplacer le chia dans diverses recettes ?

NOTES

CARRÉS AUX POMMES ET MIEL

Source : École Rinfret



PORTIONS : 16



PRÉPARATION : N/D



CUISSON : 25 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 1 1/2 tasse (375 ml) de farine tout usage
 - 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
 - 1 1/3 c. à soupe (20 ml) de cannelle
- ✿ 1 carotte pelée et râpée (environ 1/2 tasse)
- ✿ 4 tasses (1000 ml) de compote de pomme
- ✿ 1/3 tasse (80 ml) de miel
- ✿ 1/4 tasse (60 ml) d'huile végétale
- ✿ 1 œuf
 - 1 c. à thé (5 ml) d'essence vanille
- ✿ 1 pomme évidée et hachée (avec pelure)

GLAÇAGE

- ✿ 1/2 tasse + 2 c. à soupe (125 ml) de sucre à glacer
- ✿ 1 c. à thé (5 ml) de lait
 - 1 c. à thé (5 ml) d'essence vanille

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Beurrer un moule carré de 8 x 8 po.
- 3 Dans un petit bol, bien mélanger la farine, le bicarbonate et la cannelle.
- 4 Dans un bol moyen, mélanger la carotte, la compote, le miel, l'huile, l'œuf et la vanille.
- 5 Incorporer les ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et incorporer la pomme.
- 7 Étaler la pâte dans le moule.
- 8 Cuire au four de 25 à 30 minutes.
- 9 Glaçage : Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Avec une cuillère, laisser couler le glaçage en filet sur les carrés.

Valeur nutritive

Pour 110.5 g valeur quotidienne *

Calories 150

Lipides 4 g 5 %

Saturés 0.3 g
+ trans 0.1 g 0 %

Glucides 29 g

Fibres 2 g 7 %

Sucres 18 g 18 %

Protéines 2 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 90 mg 4 %

Potassium 100 mg 3 %

Calcium 10 mg 1 %

Fer 0.75 mg 4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Farine tout usage	_____	_____
_____	Bicarbonate de soude	_____	_____
_____	Cannelle	_____	_____
_____	Carotte	_____	_____
_____	Compote de pomme	_____	_____
_____	Miel	_____	_____
_____	Huile végétale	_____	_____
_____	Œuf	_____	_____
_____	Essence de vanille	_____	_____
_____	Pomme	_____	_____
_____	Sucre à glacer	_____	_____
_____	Lait	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Farine tout usage : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Carotte : Attention, de février à juin, il pourrait être plus difficile de trouver des carottes du Québec.
- Compote de pomme : Applesnax, Bel Horizon
- Miel : Tous les miels du Québec
- Huile végétale : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or
- Œuf : Fermes Burnbrae, NUtri-Œuf
- Pomme : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale
- Sucre à glacer : Lantic
- Lait : Beatrice, Québon, Natrel, Nutrinor, Nutrilait, Lactancia

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le goût et la couleur du miel changent
selon les fleurs ?

Les abeilles butinent dans un rayon de quelques kilomètres autour de leur ruche, et c'est la fleur la plus abondante qui donnera sa saveur au miel. Ici, au Québec, on retrouve souvent des miels de pissenlit, de trèfle, de sarrasin ou de bleuet, chacun avec un goût unique !

Astuce : Les pommes, le miel et le sarrasin font une équipe délicieuse! Remplacez une partie de la farine tout-usage par la farine de sarrasin.

CONFITURE DE PETITS FRUITS

Source : École secondaire des Sources



PORTIONS : 20



PRÉPARATION : 15 minutes



CUISSON : 20 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : aucun



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ❖ 3 tasses (750 ml) de petits fruits (surgelés ou frais)
 - 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- ❖ 3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable
- ❖ 1/2 c. à soupe (7,5 ml) de graines de chia
- ❖ 1/2 c. à soupe (7,5 ml) de graines de chanvre

Méthode

- 1 Si l'utilisation de petits fruits surgelés est préférée, décongeler les petits fruits à l'avance.
- 2 Dans une casserole, écraser les fruits (frais ou décongelés) à la fourchette, selon la texture souhaitée.
- 3 Ajouter le jus de citron.
- 4 Chauffer à feu doux en remuant de temps à autre, jusqu'à ébullition, et laisser mijoter 15 minutes.
- 5 Retirer du feu, ajouter les graines de chia et de chanvre, puis laisser tiédir.
- 6 Verser la confiture dans des pots, refermer et réfrigérer.

Valeur nutritive	%
Pour 26.05 g valeur quotidienne *	
Calories 20	
Lipides 0.3 g	0 %
Saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Glucides 5 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 3 g	3 %
Protéines 0.3 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 1 mg	0 %
Potassium 40 mg	1 %
Calcium 10 mg	1 %
Fer 0.2 mg	1 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

* Référez-vous à une ressource fiable pour procéder à la stérilisation des pots si désiré.

Ex. : [Comment faire ses cannages](#)

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Petits fruits (surgelés ou frais)	_____	_____
_____	Jus de citron	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____
_____	Graines de chia	_____	_____
_____	Graines de chanvre	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Petits fruits (surgelés) : Les Héritiers, Fruits du Jour, Délifruits, Bleu&Bon
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec
- Graine de chia : Prana
- Graine de chanvre : Tournevent, Maison d'Herbes, PureGaspésie, Prana

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les graines de chia regorgent de fibres solubles, ce qui leur permet d'absorber l'humidité et de créer une texture épaisse unique. Elles sont parfaites pour épaissir vos confitures maison, sans avoir besoin d'ajouter de pectine !

NOTES

GALETTES À L'AVOINE

Source : École Bernèche



PORTIONS : 40



PRÉPARATION : 15 minutes



CUISSON : 15 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 2 œufs
- ✿ 1 tasse (250 ml) de lait
- ✿ 1 tasse (250 ml) d'huile de canola
- ✿ 1 tasse (250 ml) de sucre
- ✿ 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- ✿ 3/4 tasse (185 ml) de farine de blé entier
- ✿ 2 3/4 tasse (685 ml) de flocons avoine
 - 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
 - 1/2 c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un grand bol, combiner les ingrédients secs.
- 3 Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides l'aide d'une mixette.
- 4 Incorporer le mélange liquide aux ingrédients secs et bien mélanger.
- 5 Portionner sur une plaque et cuire au four de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées.

Valeur nutritive

Pour 36 g valeur quotidienne *

Calories 140

Lipides 7 g 9 %

Saturés 0.5 g

+ trans 0.1 g 3 %

Glucides 17 g

Fibres 1 g 4 %

Sucres 6 g 6 %

Protéines 3 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 90 mg 4 %

Potassium 50 mg 1 %

Calcium 20 mg 2 %

Fer 0.75 mg 4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Œufs	_____	_____
_____	Lait	_____	_____
_____	Huile de canola	_____	_____
_____	Sucre	_____	_____
_____	Farine tout usage	_____	_____
_____	Farine de blé entier	_____	_____
_____	Flocons avoine	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____
_____	Bicarbonate de soude	_____	_____
_____	Sel	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Œufs : fermes burnbrae, NUtri-Œuf
- Lait : Beatrice, Québon, Natrel, Nutrinor, Nutrilait, Lactancia
- Huile de canola : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or
- Sucre : Lantic
- Farine tout usage et farine de blé entier : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Flocons avoine : AgroFusion, Les belles récoltes de Charlevoix, Moulin Abénakis, Agro Bio Québec, La Milanaise, Olofée, Menu

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Remplacer le lait par une boisson végétale dans vos recettes est une façon simple d'opter pour une option plus végétale ?

Les boissons de soya peuvent très bien remplacer le lait dans la plupart des recettes, que ce soit dans les muffins, les crêpes ou les potages tout en offrant, de plus, des options locales.

NOTES

GRANOLA À LA CITROUILLE

Source : École Saint-Jean



PORTIONS : 3 à 4



PRÉPARATION : 10 minutes



CUISSON : 35 minutes



SE CONGÈLE : non



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : aucun



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 2 tasses (500 ml) de flocons d'avoine (gros)
- ✿ 1/2 tasse (125 ml) de graines de citrouille vertes
 - 1/2 tasse (125 ml) de noix de coco râpée non sucrée
 - 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
 - 1 c. à thé (5 ml) de gingembre moulu
 - 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
 - 1/4 tasse (60 ml) d'huile de coco fondue
- ✿ 1/4 tasse (60 ml) de purée de citrouille
 - 1/2 c. à thé (2,5 ml) d'extraît de vanille
- ✿ 1/4 tasse (60 ml) de sirop d'érable

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 325 °F et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 Dans un bol, combiner tous les ingrédients secs.
- 3 Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides, à l'exception du sirop.
- 4 Incorporer le mélange humide aux ingrédients secs et bien mélanger.
- 5 Ajouter le sirop d'érable et mélanger de nouveau pour bien enrober le tout.
- 6 Répartir le mélange uniformément sur la plaque préparée.
- 7 Cuire au four de 35 à 40 minutes, en surveillant la cuisson.
- 8 Retirer du four et laisser refroidir au moins 45 minutes.
- 9 Briser les gros morceaux, puis conserver dans un contenant hermétique à température ambiante une fois le tout bien refroidi.

Valeur nutritive	%
Pour 52.3 g	valeur quotidienne *
Calories 210	
Lipides 11 g	15 %
Saturés 8 g	
+ trans 0 g	40 %
Glucides 25 g	
Fibres 4 g	14 %
Sucres 6 g	6 %
Protéines 4 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Potassium 175 mg	5 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer 1.5 mg	8 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

* NOTE : Ajoutez-y une demie tasse de protéine végétale texturée (PVT) sèche pour une version plus protéinée!

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Flocons d'avoine (gros)	_____	_____
_____	Graines de citrouille vertes	_____	_____
_____	Noix de coco râpée non sucrée	_____	_____
_____	Cannelle moulue	_____	_____
_____	Gingembre moulu	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Huile de coco fondue	_____	_____
_____	Purée de citrouille	_____	_____
_____	Extrait de vanille	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Flocons d'avoine (gros) : AgroFusion, Les belles récoltes de Charlevoix, Moulin Abénakis, Agro Bio Québec, La Milanaise, Olofee, Menu
- Graines de citrouille vertes : Prana
- Purée de citrouille : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

On peut tout simplement cuire la citrouille entière, sans la couper, pour en récupérer la chair facilement ?

Il suffit de bien la laver, puis de la piquer à l'aide d'un couteau avant de la déposer sur une plaque tapissée de papier parchemin. Cuire au four à 350 °F pendant 60 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit tendre. La chair cuite peut ensuite être congelée.

MUFFINS AUX BLEUETS SAUVAGES

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 15 minutes



CUISSON : 20 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 2 tasses (300 g) de farine à pâtisserie
- ✿ 2 1/2 tasses (225 g) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ✿ 1 tasse (100 g) de son de blé
- ✿ 1 1/4 tasse (250 g) de cassonade
 - 1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte
 - 3/4 de c. à thé (4 g) de bicarbonate de soude
 - 1/3 c. à thé (2 g) de sel
- ✿ 1 1/3 tasse (175 g) de bleuets sauvages séchés
- ✿ 3 tasses (750 g) de compote de pommes, non sucrée
- ✿ 1 tasse (250 ml) d'huile de canola
- ✿ 5 œufs

Méthode

- 1 Péchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs. À cette étape, il est possible de conserver le mélange dans un contenant hermétique pour une utilisation ultérieure.
- 3 Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides.
- 4 Ajouter le mélange d'ingrédients secs aux ingrédients humides.
- 5 Répartir l'appareil dans 25 caissettes en papier placées dans un moule à muffins.
- 6 Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Valeur nutritive

Pour 85 g valeur quotidienne *

Calories 260

Lipides 12 g 16 %

Saturés 1 g
+ trans 0.2 g 6 %

Glucides 35 g

Fibres 4 g 14 %

Sucres 17 g 17 %

Protéines 5 g

Cholestérol 35 mg

Sodium 105 mg 5 %

Potassium 150 mg 4 %

Calcium 40 mg 3 %

Fer 1.75 mg 10 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Farine à pâtisserie	_____	_____
_____	Flocons d'avoine à cuisson rapide	_____	_____
_____	Son de blé	_____	_____
_____	Cassonade	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____
_____	Bicarbonate de soude	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Bleuets sauvages séchés	_____	_____
_____	Compote de pommes, non sucrée	_____	_____
_____	Huile de canola	_____	_____
_____	Œufs	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Farine à pâtisserie : Ardent Mills
- Flocons avoine à cuisson rapide : AgroFusion, Les belles récoltes de Charlevoix, Moulin Abénakis, Agro Bio Québec, La Milanaise, Olofee, Menu
- Son de blé : Moulins de Soulanges, La Milanaise, Moulin Abénakis
- Cassonade : Lantic
- Bleuets sauvages séchés : Délices du lac-saint-jean, fruit d'Or, Patience fruits&co
- Compote de pommes, non sucrée : Applesnax, Bel Horizon
- Huile de canola : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or
- Œufs : Fermes Burnbrae, Nutri-Œufs

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les bleuets séchés peuvent remplacer les raisins secs dans les recettes ?

Ils ajoutent une touche locale et une belle couleur à vos biscuits, muffins et salades.

NOTES

SCONES À L'AVOINE ET AUX BLEUETS

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 45 minutes



CUISSON : 15 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait • soya • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✦ 2 1/2 tasses (300 g) de farine tout usage
- ✦ 2 1/2 tasses (300 g) de farine de blé entier
- ✦ 1 2/3 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ✦ 3/4 tasse (180 g) de sucre
 - 1/2 c. à thé (3 g) de sel
 - 2 c. à soupe (30 g) de poudre à pâte
- ✦ 3/4 tasse + 2 c. à soupe (200 g) de margarine molle non hydrogénée froide, défaite en morceaux
- ✦ 1 tasse (240 g) de yogourt grec nature
- ✦ 1/2 tasse + 2 c. à soupe (180 g) de sirop d'érable
- ✦ 3 œufs, battus
- ✦ 3 tasses (450 g) de bleuets surgelés
- ✦ 1 œuf
 - Au goût, sucre brut

Méthode

- 1 Mélanger les ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.
- 2 Fouetter la margarine, le yogourt, le sirop d'érable et les œufs battus et ajouter au mélange d'ingrédients secs pour former une pâte, ajouter les bleuets.
- 3 Abaisser la pâte en carré à environ 2,5 cm d'épaisseur sur un plan de travail enfariné.
- 4 Couper en 25 carrés et disposer sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin.
- 5 Battre l'œuf restant avec un peu d'eau, badigeonner la pâte et saupoudrer le dessus de sucre brut.
- 6 Réfrigérer environ 20 minutes avant de cuire au four à 375° F environ 15 minutes.

Valeur nutritive %
Pour 80 g valeur quotidienne *

Calories 240

Lipides 8 g 11 %

Saturés 1 g
+ trans 0 g 5 %

Glucides 37 g

Fibres 3 g 11 %

Sucres 14 g 14 %

Protéines 6 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 160 mg 7 %

Potassium 125 mg 4 %

Calcium 150 mg 12 %

Fer 1.5 mg 8 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Farine tout usage	_____	_____
_____	Farine de blé entier	_____	_____
_____	Flocons d'avoine à cuisson rapide	_____	_____
_____	Sucre	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____
_____	Margarine molle non hydrogénée	_____	_____
_____	Yogourt grec nature	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____
_____	Œufs	_____	_____
_____	Bleuets surgelés	_____	_____
_____	Sucre brut	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Farine tout usage et farine de blé entier : Lulubelle, La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Flocons d'avoine à cuisson rapide : AgroFusion, Les belles récoltes de Charlevoix, Moulin Abénakis, Agro Bio Québec, La Milanaise, Olofee, Menu
- Sucre : Lantic
- Margarine : Nuvel, Thibault, Bergeron, Spectra
- Yogourt grec nature : İögo, Oikos, Liberté, Yoplait, Riviera
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec
- Œufs : Fermes Brunbrae, Nutri-Œufs
- Bleuets surgelés : Les Héritiers, Fruits du Jour, Délifruits, Bleu & bon

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les bleuets du Québec sont disponibles
congelés à l'année ?

C'est une façon simple de manger local même en hiver tout en profitant de leur goût délicieux dans vos smoothies, muffins ou desserts maison !

NOTES

Récoltes de la rentrée



GÂTEAU AUX POMMES

Source : École Brenda Milner (recette Ricardo)



PORTIONS : 8 à 10



PRÉPARATION : 35 minutes



CUISSON : 1 heure



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 440 g de pommes Cortland pelées, épépinées et coupées en dés (environ 4 pommes)
 - 1 c. à thé de chaque (5 ml) de cannelle moulue, d'extrait de vanille ou d'essence d'amande
- ✿ 3 œufs
- ✿ 1 tasse + 1 1/2 c. à soupe (210 g) de cassonade
- ✿ 1 1/4 tasse de farine tout usage non blanchie
 - 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte

Méthode

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F. Beurrer la paroi d'un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin.
- 2 Dans un bol, mélanger les pommes avec la cannelle et bien les enrober. Réserver.
- 3 Dans un grand bol, fouetter les œufs avec la cassonade au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse, soit environ 3 minutes. À l'aide d'une spatule, incorporer la farine et la poudre à pâte en pliant.
- 4 Répartir le tiers de la pâte dans le moule. Y répartir le tiers des pommes. Faire deux autres étages avec la pâte et les pommes en terminant par les pommes.
- 5 Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Démouler et laisser refroidir complètement, soit environ 3 heures.
- 6 Saupoudrer de sucre à glacer si désiré.

Valeur nutritive	%
Pour 90.7 g	valeur quotidienne *
Calories 160	
Lipides 0.4 g	1 %
Saturés 0.1 g	
+ trans 0 g	0 %
Glucides 38 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 25 g	25 %
Protéines 3 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Potassium 100 mg	3 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer 1 mg	6 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Pommes Cortland	_____	_____
_____	Cannelle moulue	_____	_____
_____	Extrait de vanille	_____	_____
_____	Essence d'amande	_____	_____
_____	Œufs	_____	_____
_____	Cassonade	_____	_____
_____	Farine tout usage	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Pommes Cortland : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale
- Œufs : Fermes Burnbrae, Nutri-Œuf
- Cassonade : Lantic
- Farine tout usage non blanchie : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

La pelure de la pomme renferme une grande part de ses fibres et de ses nutriments ?

En la lavant soigneusement pour retirer les résidus de cire, on peut la conserver dans nos recettes et profiter pleinement de ses bienfaits !

NOTES

MUFFINS PROTÉINÉS CHOCO- COURGETTES À LA POUDRE DE TÉNÉBRIONS

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 15 minutes



CUISSON : 25 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : lait • blé • crustacés



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 2 c. à soupe (20 g) de graines de lin moulu
 - 1/3 tasse (90 ml) d'eau
- ✿ 1 tasse (200 g) de sucre blanc
- ✿ 3/4 tasse + 1 1/2 c. à soupe (200 ml) d'huile végétale
- ✿ 2 tasses (500 ml) de lait 2 %
- ✿ 1 2/3 tasse (200 g) de farine à pâtisserie
- ✿ 1 2/3 tasse (200 g) de farine de blé entier
 - 1/3 tasse (40 g) de poudre de cacao
- ✿ 1/3 tasse (40 g) de poudre de ténébrions
 - 2 1/2 c. à thé (12 g) de poudre à pâte
 - 1/3 c. à thé (2 g) de sel
- ✿ 3 tasses (300 g) de courgettes râpées, égouttées
 - 1 tasse (150 g) de pépites de chocolat noir

Méthode

- 1 Mélanger les graines de lin et l'eau dans un cul-de-poule et laisser reposer 10 minutes.
- 2 Ajouter le sucre, l'huile et le lait au mélange de graines de lin et bien mélanger.
- 3 Ajouter les farines, la poudre de cacao et de ténébrions, la poudre à pâte et le sel à l'appareil et mélanger afin d'humidifier l'ensemble des ingrédients.
- 4 Incorporer les courgettes et les pépites de chocolat à l'appareil et mélanger délicatement.
- 5 Répartir le mélange dans 25 caissettes à muffins disposées dans un moule et cuire au four à 350 °F environ 25 minutes sans ventilation.

Valeur nutritive	%
Pour 70 g	valeur quotidienne *
Calories 230	
Lipides 12 g	16 %
Saturés 2 g	
+ trans 0 g	10 %
Glucides 26 g	
Fibres 3 g	11 %
Sucres 12 g	12 %
Protéines 5 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 85 mg	4 %
Potassium 150 mg	4 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer 1.25 mg	7 %
* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup	

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Graines de lin moulu	_____	_____
_____	Sucre blanc	_____	_____
_____	Huile végétale	_____	_____
_____	Lait 2 %	_____	_____
_____	Farine à pâtisserie	_____	_____
_____	Farine de blé entier	_____	_____
_____	Poudre de cacao	_____	_____
_____	Poudre de ténébrions	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Courgettes	_____	_____
_____	Pépites de chocolat noir	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Graines de lin moulu : Prana
- Sucre blanc : Lantic
- Huile végétale : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Lait 2 % : Natrel, Béatrice, Québon, Nutrinor, Nutrilait, Lactancia
- Farine à pâtisserie et farine de blé entier : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Poudre de ténébrions : Ribozomes, TriCycle
- Courgettes : Disponible localement de début juin jusqu'à la mi-novembre.

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

La poudre de ténébrions est très riche en protéines, un peu comme le poulet ou le bœuf. En fait, deux cuillères de poudre de ténébrions contiennent autant de protéines qu'un œuf entier !

Astuce : Pour déguster ces délicieux muffins en version locale à l'année, profiter des récoltes abondantes de l'automne pour râper et congeler des courgettes. Une fois décongelées, vous pourrez déguster vos muffins favoris comme en plein été !

MUFFINS YOGOURT ET FRAISES

Source : Bilan école des Alizés



PORTIONS : 12



PRÉPARATION : 45 minutes



CUISSON : 20 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : œuf • lait • blé



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 2 tasses (500 ml) de farine de blé entier
- ✿ 1/4 tasse (60 ml) de sucre
 - 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
 - 1/3 c. à thé (2 ml) de sel
- ✿ 1 œuf
- ✿ 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- ✿ 1/4 tasse (60 ml) d'huile végétale
- ✿ 1/3 tasse (80 ml) de lait
- ✿ 1/2 tasse (125 ml) de fraises en morceaux

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 375 °F.
- 2 Dans un bol, combiner les quatre premiers ingrédients secs.
- 3 Ajouter ensuite l'œuf, le yogourt, l'huile et le lait, puis bien mélanger.
- 4 Incorporer délicatement les fraises à la pâte.
- 5 Répartir la préparation de façon uniforme dans les caissettes en papier placées dans le moule à muffins.
- 6 Cuire au four pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Valeur nutritive %
Pour 70 g valeur quotidienne *

Calories 150

Lipides 6 g 8 %
Saturés 1 g
+ trans 0.1 g 6 %

Glucides 21 g
Fibres 2 g 7 %
Sucres 6 g 6 %

Protéines 5 g

Cholestérol 5 mg

Sodium 160 mg 7 %

Potassium 125 mg 4 %

Calcium 100 mg 8 %

Fer 0.75 mg 4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Farine de blé entier	_____	_____
_____	Sucre	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Œuf	_____	_____
_____	Yogourt nature	_____	_____
_____	Huile végétale	_____	_____
_____	Lait	_____	_____
_____	Fraises	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Farine de blé entier : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Sucre : Lantic
- Œuf : Fermes Burnbrae, Nutri-Œuf
- Yogourt nature : iogo, Oikos, Liberté, Yoplait, Riviera
- Huile végétale : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Lait : Beatrice, Québon, Natrel, Nutrinor, Nutrilait, Lactancia
- Fraises : Disponibles localement de juin à la fin octobre ou en serre de décembre à avril. Options locales surgelées disponibles à l'année : Fruits du jour!, bleu&bon

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'ajout de yogourt dans les muffins les rend non seulement plus tendres et moelleux, mais permet aussi de réduire la quantité de matières grasses dans la recette ?

En prime, le yogourt ajoute des protéines, ce qui en fait une option plus nutritive pour les collations !

NOTES

POTAGE POMMES, CHOU-FLEUR ET CHEDDAR

Source : ITHQ, APMQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 25 minutes



CUISSON : 35 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : lait • soya



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ❖ 2 tasses (300 g) d'oignons coupés en cubes, environ 2 oignons moyens
- ❖ 6 1/2 c. à soupe (90 g) de margarine
- ❖ 3-4 gousses d'ail (15 g) écrasées
- ❖ 2-3 pommes Cortland moyennes (400 g), épluchées et parées, coupées en quartiers
- ❖ 8 tasses (1000 g) de chou-fleur coupé en fleurons, environ 2 choux-fleurs moyens
- ❖ 2 litres de bouillon de légumes réduit en sodium
 - 1 c. à thé (5 g) de sel
 - Au goût, poivre
- ❖ 1 tasse (250 g) de crème à cuisson 15 %
- ❖ 1 1/2 tasse (150 g) de cheddar râpé
 - 1/2 tasse (60 g) de poudre de lait écrémé

Méthode

- 1 Suer les oignons dans la margarine.
- 2 Ajouter l'ail et cuire environ 1 minute.
- 3 Ajouter les pommes et le chou-fleur et faire revenir environ 2 minutes.
- 4 Ajouter le bouillon, le sel et le poivre et laisser mijoter environ 30 minutes.
- 5 Ajouter la crème, le cheddar et la poudre de lait hors du feu.
- 6 Réduire en potage lisse au mélangeur.

Valeur nutritive	%
Pour 143 g	valeur quotidienne *
Calories 100	
Lipides 7 g	9 %
Saturés 2.5 g	
+ trans 0.1 g	13 %
Glucides 7 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 4 g	4 %
Protéines 4 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 190 mg	8 %
Potassium 225 mg	7 %
Calcium 100 mg	8 %
Fer 0.3 mg	2 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Oignons	_____	_____
_____	Margarine	_____	_____
_____	Gousses d'ail	_____	_____
_____	Pommes cortland	_____	_____
_____	Chou-fleur	_____	_____
_____	Bouillon de légumes	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Poivre	_____	_____
_____	Crème à cuisson 15 %	_____	_____
_____	Cheddar râpé	_____	_____
_____	Poudre de lait écrémé	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :**Guide d'achat local
des ingrédients de la recette**

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Margarine : Nuvel, Thibault, Bergeron, Spectra
- Oignons, ail et pommes cortland : Produits cultivés au Québec, vérifiez le lieu de production lors de l'achat pour choisir une option locale
- Chou-fleur : Options locales disponibles de fin juin à la mi-novembre
- Bouillon de légumes réduit en sodium : Luda, Poulet dorée, Ricardo, Le bouillon solidaire, berthelet
- Crème à cuisson 15 % : Québon, Nutrilait, Nutrinor, Béatrice
- Cheddar : L'Ancêtre, St-Laurent, Riviera, Champêtre, St-Guillaume, Perron, Le Petit Gaspésien, La Chaudière

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le chou-fleur est entièrement comestible ?

On peut aussi cuisiner le cœur et les feuilles. Les feuilles peuvent être rôties au four avec un filet d'huile et des épices, ajoutées à un potage ou sautées comme des épinards. Le cœur, tendre et savoureux, se taille en fines tranches à ajouter aux salades ou il peut être grillé ou poêlé. Une belle façon de tout utiliser, pour réduire le gaspillage tout en ajoutant de la saveur à vos plats !

POUDING À LA COURGE ET BLEUETS

Source : ITHQ



PORTIONS : 25



PRÉPARATION : 60 minutes



CUISSON : 45 minutes



SE CONGÈLE : oui



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : blé • lait • soya



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Valeur nutritive	%
Pour 90 g	valeur quotidienne *
Calories 190	
Lipides 7 g	9 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	5 %
Glucides 30 g	
Fibres 3 g	11 %
Sucres 14 g	14 %
Protéines 3 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 115 mg	5 %
Potassium 150 mg	4 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer 1 mg	6 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 %
ou plus c'est beaucoup

Ingrédients

- ✿ 8 tasses (1200 g) de bleuets surgelés
- ✿ 1/3 tasse + 1 c. à soupe (140 g) de sirop d'érable
 - 1/3 tasse (40 g) de fécule de maïs
 - 2 c. à soupe (30 g) de jus de citron
- ✿ 1 2/3 tasse (200 g) de farine tout usage
- ✿ 1 1/2 tasse (180 g) de farine de blé entier
- ✿ 2/3 tasse (130 g) de cassonade
 - 3 c. à thé de poudre à pâte
 - 1/2 c. à thé (3 g) de sel
- ✿ 3/4 tasse + 1 c. à soupe (170 g) de margarine molle non hydrogénée froide, défaite en morceaux
 - 1 tasse (250 g) de babeurre* froid
- ✿ 1 petite courge musquée (400 g), pelée et râpée
- ✿ Au goût, babeurre et sucre brut turbiné

Méthode

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un bol, mélanger les bleuets, le sirop d'érable, la fécule de maïs et le jus de citron. Répartir la préparation dans un grand moule. Réserver.
- 3 Dans un autre bol, mélanger avec les doigts ou avec un coupe-pâte la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le sel, la margarine et le babeurre, puis sabler*.
- 4 Ajouter la courge à la pâte.
- 5 Répartir la pâte sur le mélange de bleuets à l'aide d'une cuillère.
- 6 Badigeonner avec un peu de babeurre la pâte et saupoudrer de sucre.
- 7 Cuire au four environ 45 minutes.

* Le babeurre peut-être remplacé par 20 ml de vinaigre blanc ajouté à 250 g de lait et reposé 10 minutes.

* SABLER : travailler de la farine avec une matière grasse jusqu'à obtenir une texture qui ressemble à du sable ou à une chapelure grossière.

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Bleuets surgelés	_____	_____
_____	Sirop d'érable	_____	_____
_____	Fécule de maïs	_____	_____
_____	Jus de citron	_____	_____
_____	Farine tout usage	_____	_____
_____	Farine de blé entier	_____	_____
_____	Cassonade	_____	_____
_____	Poudre à pâte	_____	_____
_____	Sel	_____	_____
_____	Margarine molle non hydrogénée	_____	_____
_____	Babeurre	_____	_____
_____	Courge musquée	_____	_____
_____	Sucre brut turbiné	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :**Guide d'achat local
des ingrédients de la recette**

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Bleuets surgelés Les Héritiers, Fruits du Jour!, Bleu&Bon
- Sirop d'érable : Tous les sirops d'érable du Québec
- Farine tout usage et farine de blé entier : La Milanaise, Moulin Abénakis, Ardent Mills, Robin Hood, Folle farine
- Cassonade : Lantic
- Margarine : Nuvel, Thibault, Bergeron, Spectra
- Courge musquée : Options locales disponibles de début août à la fin février.

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

SAVIEZ-VOUS QUE...

La courge musquée, aussi connue sous le nom de courge butternut, est une variété populaire au Québec, appréciée pour sa chair orangée, sa saveur douce et sa texture onctueuse. Elle est une courge d'hiver, ce qui signifie qu'elle se conserve bien pendant plusieurs mois après la récolte.

SALADE DE COURGETTES EN RUBANS

Source : Équiterre



PORTIONS : 4 à 6



PRÉPARATION : 15 minutes



SE CONGÈLE : non



DIFFICULTÉ : facile

ALLERGÈNES : aucun



CULTIVÉ,
PRODUIT OU
TRANSFORMÉ
AU QUÉBEC



Ingrédients

- ✿ 4 courgettes moyennes
- ✿ 1 poivron rouge, tranché en fines lamelles
- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de menthe, hachées finement
- ✿ 2 c. à soupe (30 ml) d'huile canola ou de tournesol
 - 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
 - 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron
- ✿ 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de framboise ou de vin rouge
- ✿ 2 c. à thé (10 ml) de miel
 - Au goût, sel et poivre

Méthode

- 1 Tailler les courgettes en rubans à l'aide d'un économe.
- 2 Dans un saladier, déposer les courgettes, le poivron et la menthe.
- 3 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et l'incorporer au premier mélange.
- 4 Assaisonner au goût.

Valeur nutritive	%
Pour 174.4 g valeur quotidienne *	
Calories 80	
Lipides 5 g	7 %
Saturés 0.5 g	
+ trans 0.1 g	3 %
Glucides 8 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 7 g	7 %
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Potassium 400 mg	12 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer 0.75 mg	4 %

* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

QUANTITÉ	PRODUIT	MARQUE ACHETÉE	COÛT (\$)
_____	Courgettes	_____	_____
_____	Poivron rouge	_____	_____
_____	Feuilles de menthe	_____	_____
_____	Huile canola ou de tournesol	_____	_____
_____	Citron	_____	_____
_____	Vinaigre de framboise	_____	_____
_____	Vinaigre de vin rouge	_____	_____
_____	Miel	_____	_____

Coût total d'aliments achetés :

Guide d'achat local
des ingrédients de la recette

INGRÉDIENTS (MARQUES QUÉBÉCOISES)

- Courgette : Options locales disponibles de juin à la mi-novembre.
- Poivron : Options locales disponibles de août à septembre ou de serre à partir de mars.
- Huile canola ou de tournesol : Maison Orphée, La perla, Tournevent, La goutte d'or, agrobio, Huilerie arôme des champs, Le Pré rieur
- Vinaigre de framboise ou de vin : La ferme Genest, Sélection Modena, Gingras XO
- Miel : Tous les miels du Québec

* Cette liste est à titre indicative et n'est pas exhaustive

BON À SAVOIR

En pleine saison des récoltes, les courgettes se font parfois très abondantes, à ne plus savoir quoi en faire. Pensez à la consommer crue en salade et en crudité est une excellente façon de diversifier son utilisation.

NOTES

TITRE DE LA RECETTE :



CUISSON : _____



ALLERGÈNES : _____

Méthode

[illegible]

TITRE DE LA RECETTE :

PLANIFICATION DE MON ACTIVITÉ

NOMBRE DE PORTIONS À CUISINER :

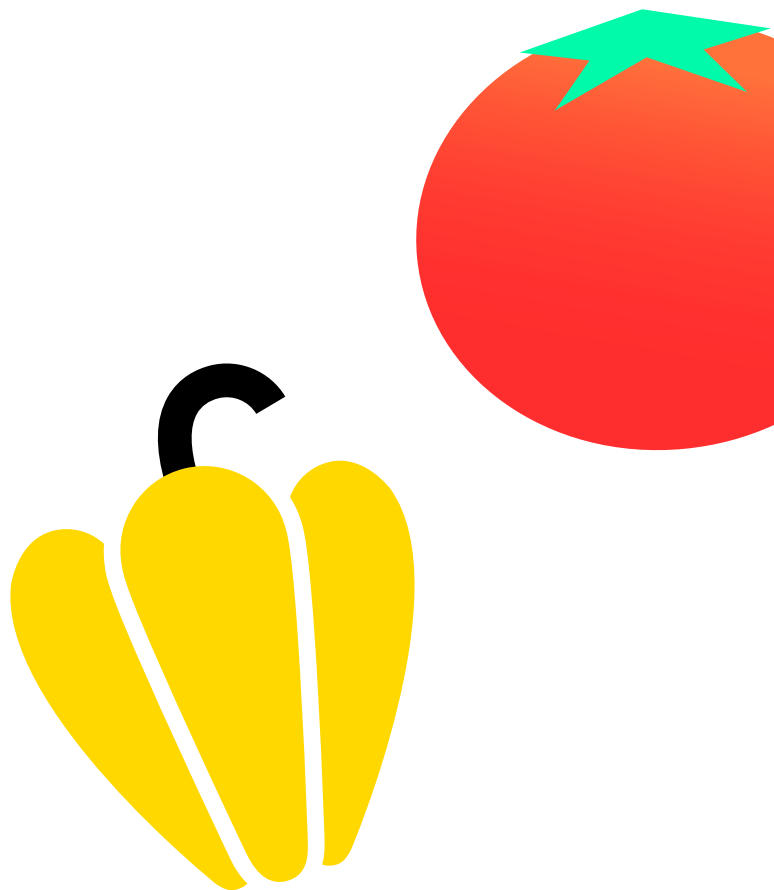
[illegible]

Coût total d'aliments achetés :

NOTES

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- **Équipe M361**
projet@m361.ca
- **Équipe-conseil en approvisionnement local ITHQ**
ithq.qc.ca/services-aux-entreprises/accompagnement-en-approvisionnement-local
- **Répertoires des aliments québécois**
repertoirealimentsquebecois.gouv.qc.ca
- **Aliments du Québec**
alimentsduquebec.com/fr/produits-dici
- **Équiterre, fiches pratiques en alimentation**
equiterre.org/fr/ressources/publication-fiches-pratiques-en-alimentation
- **Calendrier des récoltes**
mangezquebec.com/calendrier-des-arrivages
- **Regroupement des tables de concertations bioalimentaires du Québec et répertoire de producteurs de votre région**
rtcbq.com/repertoire
- **Cours en ligne sur l'implantation de projets d'alimentation en milieu scolaire**
apprendre.centdegres.ca



100⁺

Une initiative de

M361 | MOTEUR
DE STRATÉGIES
SOCIALES

Avec la participation
financière du

Québec 

Partenaires de réalisation

Équiterre[•]

