

Gâteau de Noël
meringué à l'érable
(DÉCEMBRE 2016, P. 148)

INDEX DES RECETTES 2016

BOISSONS ET COCKTAILS

	MOIS	PAGE
Bellini à la mangue	JANV.	87
Fizz aux canneberges	JANV.	87
Mimosa Poinsettia	JANV.	81
Mojito au mousseux	JANV.	87
Pétillant des tropiques	JANV.	87

DESSERTS

BISCUITS ET CARRÉS

Biscuits au pain d'épice et au fromage à la crème C	DÉC.	144
Biscuits pour sandwiches à la crème glacée C	JUIL.	87
Brownies à la farine de riz C	NOV.	126
Brownies aux graines de chia C	NOV.	124
Brownies aux haricots noirs C	NOV.	122
Brownies aux patates douces C	NOV.	123
Brownies hyper chocolatés C	NOV.	121
Carrés à la crème choco-bananes	AVR.	103
Carrés au chocolat, à la grenade et au mascarpone	DÉC.	138
Carrés aux bananes, glaçage au beurre et au rhum C	AVR.	104
Minipavlovas aux petits fruits	DÉC.	132

CRÊPES

Minipancakes cerises et pistaches	JANV.	85
-----------------------------------	-------	----

CUPCAKES ET BEIGNES

Beignes à l'érable C S	AVR.	88
Beignes au chocolat C	AVR.	90
Beignes nature à la crème sure C S	AVR.	88
Cupcakes express O R	FÉV.	80

DESSERTS GLACÉS

Carrés au caramel glacés C	JUIL.	99
Carrés napolitains glacés C	JUIL.	100
Glace aux bananes caramélisées et au beurre d'arachide C S	AVR.	108
Tarte Banana Split C	JUIL.	101
Tiramisu mocha glacé C	JUIL.	99

FRIANDISES

Truffes à la pâte de biscuits C	MARS	90
--	------	----

FRUITS

Ananas grillé à la cannelle B R	JUIN	112
Croustade aux bananes et aux poires	AVR.	105
Poires rôties au yogourt et au granola	JANV.	85

GLAÇAGES ET SAUCES

Ganache fondante R	NOV.	121
Glace à l'érable R	AVR.	90
Glace à la vanille R	AVR.	90
Glace au chocolat R	AVR.	90
Sauce à la rhubarbe Smash	AOÛT	98
Sauce aux fraises Margarita	AOÛT	97
Sauce aux framboises Moscow Mule	AOÛT	98
Sauce aux pêches Bellini	AOÛT	98
Sauce aux mûres Mojito	AOÛT	97

GÂTEAUX

Gâteau de Noël meringué à l'érable C	DÉC.	148
Gâteau étagé au chocolat, à la grenade et au mascarpone C	DÉC.	136
Gâteau invisible aux pommes et à la vanille	OCT.	132
Gâteau magique aux pommes épicées	OCT.	130
Pavlova de Noël aux petits fruits	DÉC.	130
Pouding chômeur aux pommes et à l'érable	OCT.	159
Tiramisu au citron	MAI	102



Trempepette méditerranéenne
(DÉCEMBRE 2016, P. 114)

MOIS PAGE

DESSERTS

POUDINGS ET DESSERTS À LA CUILLÈRE

Petits pots de tarte aux pommes meringuée	OCT.	130
Pouding au riz festif M	DÉC.	100
S'mores aux fraises B	JUIL.	103

TARTES, TARTINES SUCRÉES ET TARTELETTES

Roses de pommes feuilletées à l'amande	OCT.	126
Tarte crémeuse au pain d'épice C	DÉC.	142
Tartelettes aux bananes et au caramel, crème au chocolat blanc	AVR.	107
Tartines aux bananes grillées, aux noisettes et au chocolat R	AOÛT	86
Tartines aux fraises, à la crème au beurre d'amandes et au miel R	AOÛT	86
Tartines aux framboises, au brie et aux pacanes R	AOÛT	87
Tartines aux pêches grillées et à la crème de coco B	AOÛT	87
Tartines aux petits fruits, à la crème et à la cassonade R	AOÛT	87

HORS-D'ŒUVRE

Bûchette chèvre, poireau et lentilles au cari V	JANV.	89
Canapés express C R	JANV.	77
Champignons farcis C V	DÉC.	114
Croustilles de pita au zaatar V	DÉC.	114
Mini-strata à la dinde, au kale et au chèvre	JANV.	74
Shooters de potage aux carottes et aux panais rôtis C V	DÉC.	112
Tartinade chaude fromage et épinards V	JANV.	89
Tartinade havarti, ciboulette et ail V	JANV.	90
Trempepette d'aubergine rôtie V	SEPT.	120
Trempepette méditerranéenne V	DÉC.	114

LÉGUMES

Carottes grillées, yogourt épicé B V	JUIN	110
Chou-fleur rôti au parmesan V	MARS	110
Choux de Bruxelles et pommes rôties	MARS	111
Crumble de légumes-racines	DÉC.	123
Gratin de fenouil au beurre noisette V	MARS	108
Gratin de pommes de terre aux noix et à la sauge V	DÉC.	100
Légumes vapeur au gingembre et au basilic R S V	FÉV.	90
Légumes-racines rôtis V	OCT.	154
Meilleures patates rôties	JANV.	82
Poivrons et champignons rôtis à l'ail V	OCT.	154

ŒUFS

Œufs cocotte à la mozzarella et au basilic V	DÉC.	100
Œufs sur nids de pâtes au bacon	MAI	105

PÂTES, NOUILLES ET RIZ

Casserole de raviolis aux asperges	MAI	108
Couppelles de prosciutto aux macaronis au fromage	SEPT.	130
Couppelles de spaghettis aux boulettes de viande S	SEPT.	127
Macaronis au fromage et à la citrouille V	NOV.	102
Macaronis au poulet, aux carottes et au paprika fumé R	SEPT.	104
Orecchiettes aux boulettes de porc et bacon	JUIL.	90
Orzotto aux carottes R	MAI	112
Riz pilaf à la citrouille	NOV.	102
Salade de pâtes tiède au pesto d'asperges et aux crevettes R	JUIN	100
Salade de pâtes, saumon fumé et croûtons de bagel	MAI	108
Spaghettis carbonara au chou frisé et aux tomates séchées R V	OCT.	148

PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE; STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.

MOIS PAGE

PIZZAS, QUICHES ET TARTES SALÉES

Couppelles de couscous au poulet S	SEPT.	122
Croûte de tarte profonde C V	AVR.	95
Minipizzas stromboli C	SEPT.	130
Pizza à l'oignon caramélisé et à la pomme	JANV.	80
Pizza asperges, mascarpone et fines herbes	MAI	98
Pizza au saumon fumé et au kale R	MAI	120
Quiche à la bette à carde et aux raisins secs V	AVR.	95
Quiche aux asperges et au fenouil V	AVR.	96
Quiche aux champignons et au bacon	AVR.	100
Quiche aux épinards et à la pancetta	AVR.	98
Quiche aux trois fromages et aux tomates V	AVR.	97
Quiche sans croûte à la citrouille et au fromage de chèvre V	NOV.	102
Tarte aux tomates cerises et au bacon	JUIL.	94
Tarte aux tomates cerises et aux trois fromages V	AOÛT	100
Tarte renversée aux patates douces V	MARS	107

PLATS VÉGÉTARIENS

Bols de nouilles de courgettes et pesto avocat, coriandre et pistaches V	SEPT.	119
Bols-repas Bouddha V	SEPT.	111
Boulettes aux lentilles et aux champignons C S V	MARS	104
Cassolettes au pain et aux asperges, salade de cresson V	OCT.	150
Falafels aux asperges R V	JUIN	100
Gâteau de riz à l'aubergine et au poivron rouge rôti V	DÉC.	120
Pilaf de bulghur aux lentilles C M S V	NOV.	113
Pizza d'aubergine R V	OCT.	120
Quinoa à l'aubergine et aux épinards V R	OCT.	120
Ragoût de haricots à la citrouille et au chou frisé C M S V	NOV.	112
Sauté de tofu aux légumes S V	OCT.	148

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bols-repas saumon teriyaki	SEPT.	116
Boulettes de poisson à la thaïe C S	MARS	102
Croquettes de saumon, mayo au persil R	MAI	122
Filets de saumon en croûte de pistaches et rapinis à l'ail R	MAI	120
Fish & chips léger S	FÉV.	76
Homards grillés à l'ail et au parmesan B R	JUIN	108
Paella au saumon S	MAI	115
Pavés de saumon pochés et betteraves aux fines herbes	MAI	116
Poisson poché et salade de roquette aux agrumes R S	FÉV.	83
Strudels au saumon et aux poireaux C	DÉC.	117

Bols-repas Bouddha
(SEPTEMBRE 2016, P. 111)



PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE. STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN. STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON. BOL: ARTHUR QUENTIN. ASSIETTE: CRATE AND BARREL.



Salade d'oranges
et de betteraves
(JANVIER 2016, P. 82)

PHOTO: TANGO PHOTOGRAPHIE. STYLISME CULINAIRE: DENYSE ROUSSIN. ACCESSOIRES: KARINE BLACKBURN, ASSISTANTE: ANABEL COLLIN. ASSIETTE: CRATE AND BARREL.

	MOIS	PAGE
SALADES		
Salade d'asperges et de croûtons grillés R V	JUIN	100
Salade d'été aux fraises et aux pois gourmands R V	JUIL.	84
Salade d'oranges et de betteraves S V	JANV.	82
Salade de carottes à la vietnamienne	SEPT.	104
Salade de nouilles de légumes aux noixettes V	DÉC.	124
Salade de pâtes tiède au pesto d'asperges et aux crevettes R	JUIN	100
Salade de pâtes, saumon fumé et croûtons de bagel	MAI	108
Salade de pommes de terre et de kale grillé B V	JUIN	110
Salade de quinoa du temps des fêtes V	DÉC.	124
Salade melon d'eau et fenouil R V	AOÛT	78
Tomates, aubergines et mozzarella B R V	JUIN	106

SANDWICHS, TARTINES SALÉES ET TACOS

Club-sandwichs cantaloup, prosciutto et roquette R	AOÛT	78
Paninis aux fraises et au fromage à la crème R V	JUIL.	84
Sandwichs à la salade de poulet aux carottes	SEPT.	104
Sandwichs BLT au chutney maison	JUIL.	90
Sandwichs fondants au dindon et au brie R	OCT.	143
Sandwichs fondants au pesto et à l'oignon caramélisé V	OCT.	141
Sandwichs fondants au prosciutto et à la roquette R	OCT.	137
Sandwichs fondants aux épinards et à la pomme R V	OCT.	138

Tacos à la patate douce et radis marinés V	OCT.	150
Tacos au bifteck grillé B	JUIN	116
Tacos au poisson et au chou rouge B	JUIN	116
Tacos au porc et à l'ananas B	JUIN	118
Tacos au poulet à la coréenne B S	JUIN	121
Tartines figues, prosciutto et bleu B R	AOÛT	85
Tartines au hummus de betteraves, à l'avocat et au maïs grillé R V	AOÛT	85
Tartines aux œufs brouillés, aux épinards et au saumon fumé R	AOÛT	85
Tartines au pesto, aux courgettes et au chèvre fouetté B R V	AOÛT	84
Tartines à la tapenade de poivrons, au concombre et aux crevettes R	AOÛT	84
Tartines aux tomates, aux poivrons et au fromage végétal crémeux V	AOÛT	83

SAUCES ET CONDIMENTS

Marinade au basilic, à la citronnelle et au gingembre R	AOÛT	92
Mayonnaise à l'estragon et à la ciboulette R	AOÛT	92
Mayonnaise à la coriandre et à la lime R	AOÛT	94
Mayonnaise au basilic et aux tomates séchées R	AOÛT	92
Mélange d'épices classique R	JUIN	110
Mélange d'épices Old Bay R	JUIN	108
Pesto aux petits pois et à la menthe C R	AOÛT	94
Sauce à la coriandre et au jalapeño R	AOÛT	92
Sauce Alfredo C M	NOV.	119
Sauce arrabbiata C M	NOV.	117
Sauce marinara C M V	NOV.	118
Sauce tzatziki R	SEPT.	122
Vinaigrette à l'italienne R	SEPT.	122

Brochettes de poulet ananas et poivron à la thaïe
(JUIN 2016, P. 123)



MOIS PAGE

SOUPES ET POTAGES

Potage de carottes au gingembre	OCT.	144
Potage de chou frisé à la noix de coco R V	OCT.	138
Potage de chou-fleur au curcuma V	OCT.	144
Potage de tomates et de poivrons rôtis V	OCT.	137
Shooters de potage aux carottes et aux panais rôtis C V	DÉC.	112
Soupe à l'orge et aux haricots rouges C M V	NOV.	115
Soupe alphabet à l'oignon vert	MAI	112
Soupe froide au melon miel, au concombre et à la menthe V	AOÛT	78

VIANDES

BŒUF

Bœuf poêlé aux légumes et aux olives	MARS	93
Bols-repas façon burrito	SEPT.	115
Boulettes à l'italienne façon sous-marin C	MARS	98
Boulettes de bœuf au bacon, sauce dijonnaise aux pommes C	MARS	100
Boulettes de viande à l'italienne C	SEPT.	127
Petits pains de viande coiffés de purée	SEPT.	124
Sauté de bœuf aux edamames R S	FÉV.	89

PORC

Boulettes de porc aux épinards, ketchup maison C	MARS	97
Chili verde au porc et aux tomates C M	NOV.	114
Côtelettes de porc grillées et confit d'oignon au bacon B	JUIL.	93
Côtelettes de porc panées, fraises et avocat	FÉV.	93

VEAU

Côtes de veau grillées à l'ail et au parmesan B	JUIN	108
--	------	-----

VOLAILLES

Bols-repas poulet à l'orange	SEPT.	112
Boulettes de poulet aux tomates séchées C	MARS	95
Brochettes de poulet ananas et poivron à la thaïe B	JUIN	123
Cari de poulet aux épinards C M	NOV.	110
Poitrines de dindon farcies aux saucisses et aux épinards	DÉC.	118
Poulet à la sichuanaise C M S	NOV.	108
Poulet au beurre C M	NOV.	129
Poulet et courge au miel et à l'orange C M S	NOV.	111
Poulet grillé à la jamaïcaine et salade de chou à l'ananas R S	FÉV.	86
Poulet grillé, sauce aux fraises et au basilic B	JUIL.	84
Poulet mole C M	NOV.	108

NOS CRITÈRES SANTÉ: plat principal 10 g.m.g. (4 g sat.) ou moins, 750 mg sodium ou moins; entrée, soupe et accompagnement 5 g.m.g. (2 g sat.) ou moins, 500 mg sodium ou moins; dessert 5 g.m.g. (2 g sat.) ou moins, 20 g glucides ou moins.

LÉGENDE

- B** Barbecue **C** À congeler **M** Mijoteuse **O** Micro-ondes
- R** Rapide **S** Santé **V** Végé

Cliquez sur les recettes en turquoise pour y accéder en ligne. ●