RECETTES

Simples & santé

Ne nécessite qu'un micro-ondes et des ustensiles culinaires

INTRODUCTION

Ce livret vous guidera dans votre apprentisage sur la cuisson des aliments au micro-ondes tels que des produits céréaliers, des légumes et des aliments protéinés. Plusieurs recettes pour le déjeuner, le dîner et le souper y figure.

Il est important de noter que le temps de cuisson peut varier pour chaque micro-ondes. De plus, le temps de cuisson peut aussi différer selon le type de produit, la quantité, la forme et la grosseur. Alors, il est possible que le temps de cuisson indiqué ne soit pas précis pour votre situation. Il est important de toujours vérifier l'aliment durant sa cuisson dans le micro-ondes pour s'assurer qu'il ne sera pas sur ou sous cuit.

TABLE DES MATIÈRES

Cuire des produits céréaliers dans le micro-ondes.....3
- Pâtes.....4
- Riz.....5
- Couscous.....5

Cuire des légumes dans le micro-ondes.....6&7

Cuire des aliments protéinés dans le micro-ondes.....8
- Poisson.....9
- Boeuf haché.....9
- Oeufs.....10

Recettes pour le déjeuner.....11
- Gruau.....12
- Omelette.....13

Recettes pour le dîner & souper.....15
- Riz mexicain.....16
- Salade de thon et haricots.....17
- Salade de couscous.....18
- Pâtes de boeuf.....19

Pâtes, riz & couscous

CUIRE LES PRODUITS CÉRÉALIERS AU MICRO-ONDES

Les produits céréaliers fournissent l' énergie requise pour votre corps et cerveau. Choisir des grains entiers, ils sont élevés en fibres et offrent plus de bienfaits pour votre santé.

PÂTES

Récupéré de https://www.tablespoon.com/meals/how-to-make-pasta-in-the-microwave

PROCÉDURE

PORTIONS: 2-4

CE QUE TU AS BESOIN

- 1 tasse de pâtes sèches
- Un gros bol allant au micro-ondes
- Une grande assiette
- Une passoire

RECETTE DE PÂTES

- Pâtes au boeuf (page 19)

1. Ajouter les pâtes sèches dans un gros bol allant au micro-ondes.
2. Remplir le bol avec de l'eau jusqu'à ce qu'il dépasse les pâtes par une couple de pouces (50mm).
3. Placer le bol sur l'assiette et insérer le dans le micro-ondes.
4. Cuire à puissance élevée en ajoutant 3 à 4 minutes au temps indiqué sur la boite de pâtes.
5. Si les pâtes ne sont pas complètement cuites, continuer la cuisson au micro-ondes à des intervalles de 30 secondes.
6. Une fois que les pâtes sont cuites, utiliser la passoire pour les égoutter.

RIZ

Récupérée du «foodnetwork»

CE QUE TU AS BESOIN

- 1 tasse de riz
- 2 tasses d'eau ou de bouillon
- 1 c. à thé de beurre ou de l'huile
- Bol allant au micro-ondes

RECETTE DE RIZ

- Riz mexicain (page 16)

PROCÉDURE PORTIONS: 6

1. Placer tous les ingrédients dans un grand bol allant au micro-ondes.
2. Cuire à puissance élevée dans le micro-ondes pendant 10 minutes. Vérifier si plus d'eau est nécessaire.
3. Poursuivre avec la cuisson dans le micro-ondes pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.
4. Mélanger délicatement le riz avec une fourchette avant de servir.

COUSCOUS

Récupérée de Jessica Gavin, «the culinary scientist»

CE QUE TU AS BESOIN

- 1 tasse de couscous marocain (instantané)
- 1 tasse d'eau ou de bouillon
- 2 c. à table de l'huile végétale
- Un gros bol allant au micro-ondes

RECETTE AU COUSCOUS

- Salade de couscous (page 18)

PROCEDURE PORTIONS: 5

1. Chauffer l'eau ou le bouillon au micro-ondes pendant 5 minutes (jusqu'à ébullition).
2. Ajouter l'huile végétale et le couscous. Bien mélanger. Chauffer et ajouter plus d'eau si nécessaire.
3. Couvrir le bol avec un plat. Permettre au couscous d'absorber l'eau ou le bouillon pendant 5 minutes, jusqu'à tendreté.
4. Mélanger délicatement le riz avec une fourchette avant de servir.

CUIRE DES LÉGUMES DANS LE MICRO-ONDES

Les légumes contiennent des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des fibres. Il sont tous essentiels pour une bonne santé.

LÉGUMES

Récupérée de wikiHow

CE QUE TU AS BESOIN

- Légume(s) de choix
- Couteau
- Planche à couper
- Gros plat allant au micro-ondes
- Eau
- Sel & poivre
- Herbes séchées (optionnel)

RECOMMANDATION

Pour un repas équilibré, remplir à peu près la moitié de votre assiette avec des légumes.

PROCÉDURE

1. Laver et couper les légumes en petits morceaux égaux.
2. Placer les légumes dans un gros plat allant au micro-ondes.
3. Ajouter un peu de sel, poivre et herbes séchées (optionnel).
4. Ajouter un peu d'eau dans le plat.
5. Cuire dans le micro-ondes à puissance élevée. Référer au tableau ci-dessous pour les temps de cuisson.

TEMPS DE CUISSON

Légumes	Temps de cuisson (minutes)
Asperges	4-6
Fleurons de brocoli	4-5
Carottes, tranchées	4-7
Fleurons de chou fleur	3-4
Aubergine, en dés	5-6
Champignons	3-4
Oignon, entier	6-10
Poivrons, coupés	2-4
Patates, en dés	8-10
Patate douce, en dés	5-8
Épinards	3-4
Courge, coupée	3-6
Tomates	3-4
Zucchini	3-6

Notes:

- Le temps de cuisson varie selon la grosseur des légumes. Commencer avec le temps de cuisson le plus bas et continuer à cuire jusqu'à tendreté.
- Tourner les légumes mi-temps de cuisson.

Poisson, boeuf haché, oeufs

CUIRE LES ALIMENTS PROTÉINÉS DANS LE MICRO-ONDES

Les protéines ont plusieurs fonctions dans notre corps, incluant construire et réparer nos muscles et renforcir le système immunitaire.

POISSON

Récupérée de delish.com

CE QUE TU AS BESOIN

- Filet de poisson
- Plat en verre légèrement huilé avec couvercle
- Assaisonnement (optionnel)

RECOMMANDATIONS

- Servir le poisson avec un accompagnement de couscous ou de riz (page 6) et des légumes (page 8).

PROCÉDURE

1. Placer le poisson dans le plat huilé.
2. Assaisonner le poisson (optionnel). Ajouter du sel, poivre, l'ail écrasé, jus de citron, oignon haché et/ou des herbes.
3. Couvrir avec un couvercle ou emballage plastique et cuire dans le micro-ondes pour à peu près 3-5 minutes. Continuer à cuire si nécessaire.
4. Laisser reposer avec le couvercle avant de servir.

BŒUF HACHÉ

Récupérée de wikiHow

CE QUE TU AS BESOIN

- Plat à haut rebord ou récipient allant au micro-ondes
- Couvercle ou emballage plastique
- Bœuf haché (décongelé)
- Cuillère à table
- Passoire

RECETTE AU BŒUF

- Pâtes au bœuf (page 19)

PROCÉDURE

1. Aplatir le boeuf avec le dos d'une cuillère pour qu'il soit également distribué.
2. Couvrir avec un couvercle ou un emballage en plastique et cuire à puissance moyenne dans le micro-ondes pour 5 minutes.
3. Retirer du micro-ondes, briser le bœuf en morceaux et mélanger.
4. Répéter les étapes 2 et 3 (cuire 2-5 minutes) jusqu'à ce que le bœuf soit complètement cuit. Il est important que le bœuf soit complètement brun.
5. Égoutter le bœuf.

RECETTE D'ŒUF

Récupérée de eggs.ca

CE QUE TU AS BESOIN

- 1-2 oeuf(s)
- Huile végétale
- Sel & poivre
- Tasse ou ramequin

PROCÉDURE

1. Huiler légèrement une tasse ou un ramequin avec de l'huile végétale. Saupoudrer un peu de sel au fond.
2. Ajouter un ou deux œuf(s) et percer chacun 4-5 fois avec une fourchette.
3. Couvrir la tasse/ramequin avec un emballage en plastique. Laisser une petite ouverture afin de permettre la ventillation.
4. Cuire à puissance élevée pour 40 secondes. Laisser refroidir pour 30 secondes avant d'enlever l'emballage en plastique. Cuire pour plus de temps si nécessaire.

ŒUFS BROUILLÉS

Récupérée de eggs.ca

CE QUE TU AS BESOIN

- 2 œufs
- Huile végétale
- 2 c. à table de lait
- Tasse ou ramequin
- Sel & poivre

PROCÉDURE

1. Huiler une tasse ou un ramequin avec de l'huile végétale.
2. Ajouter et mélanger les œufs, le lait, le sel et le poivre.
3. Couvrir la tasse/ramequin avec un emballage en plastique. Laisser une petite ouverture afin de permettre la ventilation.
4. Cuire à puissance moyen-élevée dans le micro-ondes pour 1 minutes & 15 secondes. Mélanger plusieurs fois durant la cuisson.

NOTES

- Si vous utilisez 2 œufs dans la première recette, cuire pendant 60 secondes.
- Le temps de cuisson varie selon la grosseur de l'œuf.
- Ne jamais cuire un œuf dans sa coquille dans le micro-ondes.
- Recommandation: Servir les œufs avec une tranche de pain et des fruits ou des légumes pour un repas complet.

Gruau & Omelette

RECETTES POUR LE DÉJEUNER

Le déjeuner est un repas important, il vous donne l'énergie dont vous avez besoin pour commencer votre journée.

SIMPLE RECETTE DE GRUAU

INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'avoine
- 2 tasses de lait
- 4 cuillères à table de beurre d'arachide ou 1/2 tasse de noix coupées en morceaux
- 1 grosse banane (ou 1/2 tasse de compote de pomme)
- Fruit(s) de choix (optionnel)
- 1/2 cuillère à thé de cannelle (optionnelle)

PROPOSITION ALTERNATIVE

- Préparez le gruau la veille. Combinez tous les ingrédients dans un contenant et placez-le dans le réfrigérateur pendant la nuit.
- Note: Utilisez 1 tasse de lait au lieu de 2.

PROCÉDURE

PORTIONS: 2

1. Combiner l'avoine, le lait et la cannelle dans un bol allant au micro-ondes.
2. Cuire dans le micro-ondes à puissance élevée pour à peu près 3 minutes.
3. Écraser la banane dans un autre bol et mélanger le avec le gruau.
4. Ajouter du beurre d'arachide ou des noix coupés et/ou des fruits frais (optionnel).

OMELETTE

Récupérée de eatthis.com

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 2 cuillères à table de lait
- Sel & poivre au goût
- Une poignée de chou frisé et/ou épinards (optionnel)

PROCÉDURE

PORTION: 1

1. Dans un petit bol, combiner les oeufs avec le lait et mélanger. Saupoudrer le sel et le poivre.

2. Transmettre le mélange dans un plat à haut rebord allant au micro-ondes légèrement huilé ou dans une poêle à omelette.

3. Ajouter les épinards ou le chou frisé (optionnel) au mélange. Cuire au micro-ondes pendant 2.5 minutes, ou jusqu'à ce que les oeufs soient cuits.

4. Plier l'omelette en deux et servir avec une tranche de pain et des fruits ou des légumes.

Riz mexicain, salade au thon et haricots, salade de couscous, pâtes au boeuf

RECETTES POUR LE DÎNER & LE SOUPER

Chaque repas devrait inclure une variété d'aliments incluant des produits céréaliers, des aliments protéinés et des fruits ou/et légumes.

RIZ MEXICAIN

Recette adaptée de «Capital Area Food Bank»

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz (non cuit)
- 2 boîtes de haricots noirs (398 ml), égouttés et rincés
- 1/2 boîte de maïs (341 ml), égoutté et rincé
- 1/2 boîte de tomates en dés (540 ml), égouttées
- 1 patate douce, coupée en cubes (pelées au choix)
- 1 cuillère à table de poudre de chili
- 1/2 tasse de fromage râpé (optionnel)
- Sel et poivre au goût

PROCÉDURE

PORTIONS: 4-6

1. Cuire les morceaux de patates douces dans le micro-ondes selon les instructions à la page 8.
2. Cuire le riz selon les instructions à la page 6.
3. Dans un gros bol, combiner les morceaux de patates douces cuites, les haricots noirs, les morceaux de tomates, le maïs, le sel, poivre et la poudre de chili. Mélanger tous les ingrédients ensembles.
4. Ajouter le riz cuit dans le bol et bien mélanger avec les autres ingrédients.
5. Séparer la recette dans quatre bols allant au micro-ondes et garnir avec du fromage (optionnel).
6. Chauffer chaque bol dans le micro-ondes pour 1.5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud.

RECOMMANDATIONS

Autre option: Faire des quesadillas en utilisant des tortillas au lieu du riz. Écraser les haricots et morceaux de patates douces ensembles avant de les combiner avec les autres ingrédients. Placer le mélange sur la moitié d'une tortilla, ajouter le fromage et plier l'autre moitié. Cuire au micro-ondes pour 90 seconds chaque.

- Servir avec des légumes ou une salade comme accompagnement.

SALADE AU THON & HARICOTS

Recette adaptée de «Capital Area Food Bank»

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de thon (170g), égoutté
- 2 tasses de haricots blancs, égouttés et rincés
- 1 grande carotte, pelée et râpée
- 4 bâtons de céleri, coupés en dés
- ¼ tasse d'oignon, haché
- 3 cuillères à table de vinaigre
- 2 cuillères à table de moutarde de Dijon
- 3 cuillères à table d'huile végétale
- Sel et poivre au goût

PROCÉDURE

PORTIONS: 4-6

1. Mélanger la moutarde, l'oignon, le vinaigre, le poivre et l'huile dans un bol.
2. Ajouter le thon, les haricots, la carotte et le céleri dans la vinaigrette. Bien mélanger.

RECOMMANDATIONS

- Servir sur une salade verte ou avec des légumes.

- **Autre option:** Faites un sandwich! Écraser les haricots avant de les combiner avec les autres ingrédients. Le mélange peut ensuite être ajouté sur une tranche de pain, garni avec des feuilles de laitues et finalement, avec l'autre tranche de pain.

SALADE DE COUSCOUS

Recette adaptée de food.com

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de couscous instantanée (non cuit)
- 1 carotte, coupée en dés
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 zucchini, coupé en dés
- 1 pomme, coupée en dés
- 1 boîte de pois chiches (540 ml), égouttés et rincés
- 1 cuillère à table d'huile
- Vinaigre au goût
- 1.5 cuillère à table de jus de citron (optionnel)
- Épices (optionnel)
- Sel et poivre au goût

PROCÉDURE

PORTIONS: 4-6

1. Cuire le couscous selon les instructions à la page 6. Ajouter les épices (optionnel).

2. Transférer le couscous dans un grand bol et laisser refroidir. Mélanger délicatement le couscous.

3. Ajouter les morceaux de carotte, de zucchini, d'oignon, et de pomme, avec les pois chiches, le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et le vinaigre dans le bol. Mélanger tous les ingrédients ensembles.

4. Couvrir et réfrigérer pour plusieurs heures ou jusqu'à 3 jours.

PÂTES AU BOEUF

Recette adaptée de «bigoven.com»

INGRÉDIENTS

- 1 livre de boeuf haché (à peu près 2 tasses)
- 1 oignon, haché
- 1 boîte de tomates en dès (540 ml), égouttées
- 1 boîte de sauce à tomate (650 ml)
- 2 branches de céleri, coupés
- 2 tasses de macaroni, non cuit
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à table d'ail, émincé (optionnel)
- 1 boîte de haricots rouges, égouttés et rincés (optionnel)
- 1 cuillère à table d'épices (optionnel)
- Sel & poivre au goût

RECOMMANDATIONS

- Servir avec une salade ou un accomagnment de légumes (suivre les intructions à la page 8).

PROCÉDURE

PORTIONS: 4-6

1. Cuire le macaroni selon les instructions à la page 5.

2. Combiner le boeuf haché, l'oignon, le céleri et l'ail dans un gros plat à haut rebord et cuire selon les instructions à la page 10.

3. Après avoir égoutté le boeuf, l'ajouter avec les tomates en dès, sauce tomate, sel, sucre et des épices dans le plat à haut rebord.

4. Mélanger tous les ingrédients ensembles et placer un couvercle ou un emballage en plastique sur le plat. Cuire dans le micro-ondes à puissance moyenne jusqu'à ce que le céleri soit tendres (à peu près 20 minutes, mélanger à mi-cuisson).

5. Ajouter les haricots rouges (optionnel).

6. Séparer les pâtes cuites dans 4 plats et ajouter la sauce par dessus. Chauffer au micro-ondes pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit chaud.