

LIVRE DE RECETTES POUR ETUDIANTS PAUVRES



ENTRÉES

NACHOS GARNIS (À PARTAGER)

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de croustilles de maïs
- 3 c. à table (45 ml) d'olives noires coupées en tranches
- 3 c. à table (45 ml) de tomates fraîches, épépinées et hachées (**ou tomates en conserve**)
- **1 tasse(250 ml) de cheddar râpé**
- 1/4 tasse (60 ml) de salsa (facultatif)
- 1 c. à table (15 ml) de piment jalapeño haché (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 ° F
2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin, étendre les croustilles de maïs.
3. Ajouter les olives, les tomates fraîches et le poivron. Si désiré, le piment jalapeño et la salsa.
4. Garnir de cheddar râpé.
5. Cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et qu'il soit légèrement doré.

SALADE DE POIS CHICHES (8 PORTIONS)

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (540 ml) de pois chiches, égouttés
- 2 concombres coupés en 2 dans la longueur, puis coupés en tranches
- 12 tomates cerises, coupées en 2 (peut être tomates en conserves)
- 1/2 oignon rouge haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 boîte (398 ml) d'olives noires tranchées, égouttées

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol.
2. Bien brasser et mettre au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir. Déguster bien froid.

POTAGE AUX CAROTTES (6 PORTIONS)

INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon, haché
- **30 ml (2 c. à soupe) de beurre**
- **1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet**
- 3 tasses de carottes pelées et tranchées (environ 7)
- **250 ml (1 tasse) de pommes de terre pelées et coupées en cubes**
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, attendrir l'oignon dans le beurre à feu moyen. Ajouter le bouillon, les carottes et les pommes de terre. Porter à ébullition.
2. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.

PLATS PRINCIPAUX

SANDWICH LIBANAIS

INGRÉDIENTS

- Boulettes de viande surgelées boeuf ou poulet (24)
- Pitas (4)
- Yogourt nature
- Persil frais ou séché

PRÉPARATION

1. Réchauffer 24 boulettes de bœuf ou de poulet au micro-ondes ou petit four
2. Couper les pitas en deux et ouvrir en pochettes
3. Garnir d'une cuillerée de yogourt
4. Garnir de persil
5. Mettre trois boulettes par demie

POULET & LÉGUMES AU CARI

INGRÉDIENTS

- **30 ml (2c à soupe) d'huile d'olive**
- **15 ml (1c. à soupe) de sirop d'érable**
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- 2 demi-poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en deux sur l'épaisseur
- 2 poivrons de couleur épépinés et coupés en cubes
- 1 grosse courgette, coupée en demi-rondelles de 1 cm
- 1 oignon émincé
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à «broil».
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le sirop d'érable et le cari. Réserver.
3. Déposer le poulet sur une moitié de la plaque de cuisson et répartir les légumes sur l'autre. Verser le mélange de cari sur la viande et les légumes, saler, poivrer et bien mélanger.
4. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient al dente.

PITA AU CONCOMBRE ET FETA

INGRÉDIENTS

- 90 ml (6 c. à soupe) de fromage feta, tempéré
- 5 ml (1 c. à thé) de menthe fraîche ciselée
- 5 ml (1 c. à thé) de lait
- 1 pain pita
- 2 concombres libanais, coupés en longues lanières

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le fromage, la menthe et le lait en écrasant le fromage jusqu'à ce qu'il soit crémeux.
2. Sur un plan de travail, séparer le pita en deux afin d'obtenir deux disques. Tartiner l'intérieur des pitas du mélange de fromage. Couvrir l'un des disques de tranches de concombre et refermer le pita. Couper en quatre.

DESSERTS

BISCUITS AU GRUAU (36)

INGRÉDIENTS

- 1 tasse cassonade
- **½ tasse de margarine**
- **1 tasse farine**
- 1 tasse gruau
- **½ c. à thé bicarbonate de soude**
- **½ c. à thé poudre à pâte**
- **2 oeufs**
- **½ tasse brisures de chocolat ou raisins secs (facultatif)**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 ° F
2. Mélanger la margarine, la cassonade, la faride, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le gruau.
3. Ajouter les œufs et bien mélanger
4. Ajouter les brisures de chocolat ou les raisins secs et bien mélanger.
5. Cuire environ 10 minutes.

PAIN AUX BANANES

INGRÉDIENTS

- **1 tasse farine**
- **$\frac{3}{4}$ tasse sucre**
- **$\frac{1}{2}$ c. à thé bicarbonate de soude**
- **1 oeuf**
- **$\frac{1}{4}$ tasse margarine fondu**
- **2 bananes**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 ° F.
2. Mélanger la farine, le sucre et le bicarbonate.
3. Écraser les bananes.
4. Mélanger les bananes, la margarine et l'œuf battu.
5. Ajouter au premier mélange et brassier.
6. Mettre dans un plat allant au four et cuire environ 1 heure.

CARRÉS AUX RICE KRISPIES

INGRÉDIENTS

- 40 guimauves
- **4 c. à soupe de beurre**
- 1/2 c. à thé d'essence de vanille (facultatif)
- 6 tasses de céréales Rice Krispies

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole
2. Ajouter les guimauves et bien remuer. Faire fondre jusqu'à ce que le mélange ait une consistance homogène. Retirer du feu pour ne pas brûler.
3. Ajouter l'essence de vanille. Mélanger.

REVUE 5-15 PRATICO-PRATIQUE

5 INGRÉDIENTS, 15 MINUTES!

CHOP SUEY AU BOEUF

UN CHOP SUEY CONTIENT DU BOEUF OU D'AUTRES VIANDES, DES LÉGUMES ET PARFOIS DU RIZ OU DES PÂTES. MET CHINOIS AMÉRICAINISE

INGRÉDIENTS

- Bœuf haché (650 grammes)
- Légumes pour sauce à spaghetti (1/2 sac de 700 grammes)
- Gingembre (une cuillère à soupe)
- **Sauce soya (45 millilitres)**
- Fèves germées (une tasse)

PRÉPARATION

1. Cuire le bœuf dans une poêle pendant cinq minutes
2. Ajouter le mélange de légumes, le gingembre et l'ail et laisser cuire deux à trois minutes.
3. Ajouter la sauce soya, le ketchup, les fèves germées, le persil et laisser cuire une minute.
4. Saler et poivrer.

NOUILLES CHOINOISES AU PORC

INGRÉDIENTS

- Macaronis (350 g)
- Côtelettes de porc papillon (300 g)
- Un poivron vert
- 2 branches de céleri émincées
- **Sauce soya**

PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes dans une casserole.
2. Égoutter en prenant soin de réservoir 125 millilitres d'eau de cuisson.
3. Dans une autre poêle, chauffer l'huile à feu moyen.
4. Saisir le porc d'une à deux minutes.
5. Ajouter le poivron, le céleri et l'oignon.
6. Cuire d'une à deux minutes.
7. Verser la sauce soya, et l'eau de cuisson
8. Cuire deux minutes.
9. Ajouter les pâtes et remuer.

CASSEROLE VÉGÈ AUX TOMATES ET CARI

MET INSPIRÉ DE LA
NOURRITURE INDIENNE

INGRÉDIENTS

- Mélange de légumes surgelés de type macédoine (375 ml)
- 15 ml de cari
- 500 ml de sauce tomate
- **Une boîte de 540 ml de pois chiches**
- 30 ml de coriandre fraîche

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen
2. Ajouter la macédoine, le cari et la sauce tomate
3. Laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux-moyens.
4. Incorporer les pois chiches et la coriandre
5. Prolonger la cuisson de deux à trois minutes
6. Servir avec une cuillérée de yogourt grec.

RECETTES FAITES À PARTIR D'INGRÉDIENTS DU MAGASIN À 1\$

SAUTÉ DE LA MER

INGRÉDIENTS

- Riz
- Sauce «À la king» en sachet
- Une boite de bébé palourdes
- ½ boite de champignons
- Une boite de saumon rose
- Une boite de thon pâle
- Un paquet de moules fumées
- Persil séché
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz tel qu'indiqué sur le paquet. Réserver.
2. Préparer la sauce à la king tel qu'indiqué sur le paquet. Mettre les champignons dans la sauce. Réserver.
3. Faire revenir les palourdes, le saumon, le thon et les moules dans un poêlon.
4. Ajouter la sauce.
5. Servir sur le riz. Ajouter persil, sel et poivre au goût.

SALADE SIMPLE DE POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

- **Une boite de pois chiches**
- Une demie boite d'olives noires
- ½ boite de champignons
- **½ boite de maïs en grains**
- **¾ de tasse d'huile végétale**
- Flocons de persil
- Flocons d'origan
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- Mettre les pois chiches, les champignons, les olives et le maïs dans un grand bol. Mélanger.
- Ajouter de l'huile. Assaisonner au gout. Mélanger.

SAUTÉ À LA THAÏ

INGRÉDIENTS

- Vermicelles de riz
- Ensemble d'épices thaïes
- Flocons de poitrine de poulet
- ½ boite de cœurs de palmier
- ½ boite de petits épis de maïs
- 1 pot de chutney à la mangue
- **Sel et poivre**

PRÉPARATION

- Préparer les vermicelles de riz tel qu'indiqué sur le paquet. Réserver.
- Faire revenir le poulet, les cœurs de palmier et les petits épis de maïs dans un poêlon.
- Ajouter le chutney à la mangue dans le poêlon.
- Ajouter des épices thaïes au goût.
- Assaisonner au goût.
- Servir sur vermicelles de riz.

COMMENT SURVIVRE AVEC UNE POIGNÉE DE CHANGE

ENTRÉE: CHIPS DE PITA AVEC HUMUS

**1. CHIPS DE PITA
(0,56\$ PAR PORTION)**

INGRÉDIENTS

- **1 sac de pains pita**
- **60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**
- Épices au goût

*Suggestion d'assaisonnement :

Cumin moulu, curcuma, cari, sel d'ognon, graines de sésame, paprika, Cayenne, cumin, origan, thym séché ou sumac.

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350 ° F
- Couper les pitas en 8 ou 8 petits triangles. Mettre les morceaux dans un grand bol.
- Arroser d'huile, ajoutez les épices et mélanger avec les mains afin de bien enrober les pitas. Y aller avec vigueur.
- Répandre nonchalamment les triangles de pitas sur une tôle à biscuit et cuir 5 à 7 minutes.

ENTRÉE: CHIPS DE PITA AVEC HUMUS

**1. HUMUS
(0,36\$ PAR PORTION)**

INGRÉDIENTS

- **1 conserve de pois chiche**
- **60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive ou de canola**
- **Le jus d'un citron**
- **1 grosse gousse d'ail**
- **30 ml (2 c. à soupe) de beurre de sésame**
- **80 ml (1/2 tasse) d'eau pour une texture plus onctueuse**
- **5 ml (1 c. à thé) de paprika**
- **5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu**
- **Sel et poivre au goût**

PRÉPARATION

1. Mélanger les pois chiche, l'huile, le jus de citron, l'ail, le beurre de sésame et l'eau au robot culinaire jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajouter les épices et mélanger à nouveau
3. Goûter et ajuster les assaisonnements au besoin
4. Servir avec les pitas!

REPAS PRINCIPAL: SIMILI CARBONARA

(2,50\$ PAR
PORTION)

INGRÉDIENTS

- **1 pincée de sel (pour la cuisson des pâtes)**
- **375 ml (1 ½ tasse) de macaronis non cuits**
- 6 tranches de bacon
- 60 ml (1/4 de tasse) de crème à 35%
- 125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de fromage ferme râpé (du parmesan, de préférence)
- **Beaucoup de poivre**
- **2 œufs**

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire bouillir l'eau. Ajouter une pincée de sel, puis les macaronis.
- Pendant ce temps, faire cuire le bacon au micro-ondes ou au four. Émietter le bacon cuit et mettre de côté.
- Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les remettre dans la casserole à feu doux.
- Y ajouter la crème, le fromage et beaucoup de poivre et bien brassé pour enrober les pâtes.
- Une fois le fromage fondu, casser les œufs dans la casserole et brassé, de 30 secondes à une minute. Les œufs doivent épaissir légèrement sans cuire complètement, sans quoi il y aura des mottons dans les pâtes.
- Verser les pâtes dans des bols, saupoudrer du bacon émietté, rajouter encore un peu de poivre et déguster.

DESSERT: MERINGUES AU CHOCOLAT

(1,24\$ PAR PORTION
POUR 24 MERINGUES)

INGRÉDIENTS

- **4 blancs d'œufs**
- **250 ml (1 tasse) de sucre**
- **1,25 ml (1/4 c. à thé) de crème de tarte** (ça se trouve généralement au rayon des épices...)
- **1,25 (1/4 c. à thé) de sel**
- **½ tablette de chocolat noir**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200° F.
2. Huiler et enfariner une tôle à biscuit
3. Dans un bol, battre les blancs d'œufs en neige avec le sucre, la crème de tarte et le sel environ 8 minutes à force maximale ou jusqu'à l'obtention de pics fermes.
4. Verser le mélange dans un sac dit Ziploc, puis percer un petit trou à une des extrémités. À l'aide de votre douille improvisée, disposer sur la tôle 24 petits tas, qui deviendront meringue. Si l'apparence importe peu, prendre une cuillère et laisser tomber le mélange en mottes sur la plaque.
5. Enfourner les meringues environ 1 heure et demie ou jusqu'à ce qu'elles durcissent .
6. Faites fondre le chocolat au micro-ondes en s'assurant qu'il ne cuise pas.
7. Tremper vos meringues dans le chocolat fondu, laisser refroidir quelques instants.