

# Cuisiner tout en Sagesse



## *Bisque de crevettes*

*1 tasse de crevettes  
1 tasse de crème 15%  
2 tasses de bouillon de poulet ou de poisson  
2 c à table de beurre  
1 oignon émincé  
2 c à table échalote émincée  
1 carotte émincée  
1 feuille de laurier  
4 c à table de champignon émincé  
½ c à thé de marjolaine  
Sel et poivre*

## *Préparation*

*Couper l'oignon et la carotte finement.*

*Dans une casserole faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon et la carotte sans les faire brunir.*

*Incorporer l'échalote et les champignons, faire tomber deux minutes.*

*Mouiller le tout avec le bouillon de poulet ou de poisson.*

*Ajouter les fines herbes. Laisser mijoter 15 minutes.*

*À la dernière minute ajouter les crevettes et la crème réchauffée sans faire bouillir. Servir immédiatement.*

**N.B.** : Ne pas mettre les crevettes trop longtemps car elles durcissent quand elles s'ont trop cuites.

*Recette personnelle*

# Cuisiner tout en Sagesse



## *Pizza aux légumes*

3 tasses de riz cuit *riz*  
(1 tasse de riz cru donne 3 tasses de riz cuit)

2 œufs battus  
1 ½ tasse de fromage râpé mozzarella (1)  
pour la croûte  
2 tasses de sauce béchamel épaisse  
2 c à thé bouillon de poulet en poudre  
4 tasses de légumes cuits à la vapeur \*  
2 tasses de fromage mozzarella râpé (2)

## *Préparation*

*Préchauffer le four à 450 F*

*Cuire le riz*

*Battre les œufs. Y incorporer le fromage râpé (1) et le riz cuit.*

*Déposer le mélange dans une assiette à pizza huilé et en recouvrir le fond.*

*Cuire cette croûte de riz 10 min. au four à 450 F.*

*Préparer la sauce béchamel; y ajoutée la poudre de poulet.*

*Étendre la sauce sur la croûte de riz.*

*Placer les légumes cuits sur la sauce.*

- *\* Utiliser les légumes de votre choix, excepté le brocoli, le chou-fleur et la carotte. Cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient croquants.*
- *\* Oignon, piment champignon et pois mange-tout n'ont pas besoin d'être cuits à la vapeur.*

*Recouvrir de fromage râpé (2).*

*Cuire au four à 400 F de 20 à 25 min.*

*Cette recette m'a été offerte par*

*Sr Réjeanne Beausejour FDLS*

# Cuisiner tout en Sagesse



## **Pizza à la tomate**

2 enveloppes de levure  
1  $\frac{3}{4}$  tasse d'eau tiède  
6 c à thé de sucre  
 $\frac{1}{2}$  tasse d'huile  
2 c à thé de sel  
4 à 5 tasses de farine

### *Sauce tomate*

1 bte tomate en dé 28 oz  
1 bte pâte de tomate  
Sel, poivre origan, basilic, ail au goût

## **Préparation**

Faire tremper la levure dans l'eau tiède avec le sucre. Mélanger, couvrir et laisser agir 15 minutes.

Dans un grand bol mettre la farine et le sel. Mélanger. Faire un puits au centre pour verser la levure et l'huile. Incorporer la farine vers le centre pour mélanger rapidement pour former une boule. Quand la boule est formée, répandre le reste de la farine sur la surface de travail pour pétrir la pâte.

Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit d'une belle texture élastique. Laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Cuire la sauce.

Mêler la boîte de tomate, la pâte de tomate et les épices. Cuire à feu doux 30 minutes. Réserver.

Abaisser la pâte qui a doublé de volume. Étendre la pâte sur une assiette à pizza huilée.

Garnir à votre goût.

Donne deux pizzas.

Cette recette m'a été offerte par

**Sœur Lucille Bouchard FDLS**

# Cuisiner tout en Sagesse



## **Pouding au riz**

*2 tasses de riz cuit*

*4 tasses de lait*

*3 œufs*

*3/4 tasse de sucre*

*2 c à table de fécule de maïs*

*Vanille*

*\* raisins secs, quartiers de mandarines ou cannelle au goût*

## **Préparation**

*Mettre le lait, les œufs, le sucre, la fécule de maïs dans un bain-marie. Mélanger le tout.*

*Cuire jusqu'à la consistance d'un pouding. Retirer du feu et ajouter le riz cuit et la vanille.*

*Couvrir le pouding d'une pellicule de plastique en la faisant adhérer à la surface du pouding afin d'empêcher qu'une croûte ne s'y forme pendant le refroidissement.*

*Réfrigérer.*

- *\* Suggestion :*

*Ajouter au pouding des raisins secs, des quartiers de mandarine ou de la cannelle.*

- *Pour ce qui est des raisins, les ajouter au lait chaud pour qu'ils soient plus tendres.*

## **Recette personnelle**

# Cuisiner tout en Sagesse

*125 ans de cuisine*

---

# Cuisiner tout en Sagesse



## *Salade de carottes marinées*

*2 lb de carottes coupées en rondelles*

*2 tasses de céleri finement coupé*

*1 piment vert finement coupé*

*1 oignon rouge finement coupé*

*½ tasse de sucre*

*¼ tasse d'huile végétale*

*¼ tasse de vinaigre blanc*

*1 bte soupe crème de tomate condensée*

*1 c à thé de moutarde sèche*

*1 c à thé de sauce Worcestershire*

## *Préparation*

- 1. Cuire les carottes environ 8 minutes. (Cuire moins que trop.) Refroidir.*
- 2. Mélanger le céleri le piment, et l'oignon. Y incorporer les carottes cuites refroidies.*
- 3. Mélanger l'huile, le sucre, vinaigre la sauce Worcestershire, la crème de tomate. Faire mijoter 1 minute. Verser sur les légumes mélangés.*
- 4. Laisser mariner au frigo pendant 12 heures en prenant soin de brasser de temps en temps.*
- 5. Servir chaude ou froide.*

*Cette recette m'a été offerte par*

***Sœur Marie Reine Grenon FDLS***

# Cuisiner tout en Sagesse



## *Salade de chou Napa*

*1 gros chou Napa  
1 tasse d'huile  
6 c à table de vinaigre blanc  
2 c à table de sucre  
2 paquet de soupe Mr Noodle au bœuf  
½ tasse d'amandes grillées  
½ tasse de graines de sésame grillées*



*Chou Napa*

## *Préparation*

*Couper le chou Napa comme pour une salade de chou mais pas trop finement. Réserver.*

*Vinaigrette :*

*Mettre l'huile le vinaigre le sucre et le contenu des deux petites enveloppes qui se trouve à l'intérieur des sachets de soupe Mr Noodle. Mélanger le tout pour bien dissoudre la poudre du cachet. Réserver*

*Faire griller les amandes et les graine de sésame.*

*Deux heures avant de servir, mélanger la vinaigrette, le chou, les amandes et de graines de sésame. Mélanger et réfrigérer.*

- *La quantité de vinaigrette peut varier selon la grosseur du chou, mettre la quantité voulue.*
- *Au moment de servir ajouter les nouilles crues émiettées. Bien mêler et servir.*

*Cette recette m'a été offerte par  
Sœur Reine Pichette FDLS*