

Potage carotte et patate douce enrichi (pour 8 tasses)

1 grosse patate douce
3 carottes
1 oignon
1 pomme de terre
1 cm² de gingembre (ou plus)
2 gousses d'ail
50 ml d'huile d'olive
1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
250 ml (1 tasse) de lait
250 ml (1 tasse) de lait en poudre écrémé
65 ml (¼ tasse) de fécule de maïs
300 g de tofu soyeux

PRÉPARATION

1. Dans une moyenne casserole, faire revenir tous les légumes dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le bouillon de poulet, couvrir et laisser mijoter jusqu'à tendreté.
3. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse puis remettre dans la casserole.
4. Au mélangeur, mélanger le lait, le lait en poudre, la fécule de maïs et le tofu pour obtenir une crème onctueuse.
5. Ajouter le mélange au potage et faire réchauffer le tout en brassant constamment.

GARNITURE

6. Servir avec une cuillère de crème sûre ou de yogourt nature si le cœur vous en dit.

LE PETIT TRUC !

Le lait en poudre est un aliment très intéressant au point de vue nutritionnel mais qui a quelques particularités en cuisine ! Premièrement, il se garde longtemps ! Vous pouvez garder votre sac de lait en poudre plusieurs mois dans le réfrigérateur sans problème. Il est idéal pour ajouter à vos potages, à vos smoothies ou à vos pâtisseries avant de les déguster. Par contre, il est un peu capricieux en cuisine ! Si vous le faites bouillir dans vos potages, il peut avoir tendance à devenir grumeleux. Pour éviter cela, le plus simple c'est d'ajouter une bonne cuillère de lait en poudre juste avant de servir ! Mais si vous désirez préparer une grande quantité de potage à l'avance, il suffit de le mélanger avec un peu de fécule de maïs pour éviter ce désagrément et vos potages seront bien lisses. Attention, le lait en poudre a tendance à faire rapidement coller les casseroles ! Il faut bien le surveiller sinon il brûle !

Le mélange à crêpes enrichi (donne 10 grosses crêpes)

250 ml (1 tasse) de farine
250 ml (1 tasse) de son d'avoine
125 ml (½ tasse) de lait en poudre écrémé
500 ml (2 tasses) de lait
4 gros œufs
65 ml (¼ tasse) d'huile de canola
1 ml (¼ c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mettre tous les ingrédients et bien mélanger pour obtenir une pâte lisse.
2. Cuire les crêpes une à une dans une poêle antiadhésive légèrement beurrée ou huilée.

Bon à savoir : Si vous ne faites pas cuire les crêpes tout de suite, le mélange aura tendance à devenir plus épais à cause du son d'avoine, ajoutez simplement un peu d'eau pour le rendre plus liquide !

LE PETIT TRUC !

Les crêpes se préparent à l'avance ! Vous pouvez les faire cuire et les garder au réfrigérateur bien emballées, mais vous pouvez aussi les congeler individuellement ! Elles se dégèlent très rapidement et se chauffent ensuite au four micro-ondes, au four conventionnel ou à la poêle. N'hésitez pas à en faire une grosse quantité pour en avoir toujours sous la main !

Béchamel enrichie (pour 2 tasses)

175 g de tofu soyeux
125 ml (½ tasse) de lait en poudre écrémé
375 ml (1 ½ tasse) de lait
45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola, d'huile d'olive légère ou de beurre
30 ml (2 c. à soupe) de farine
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon ou une pincée de moutarde en poudre
Sel, poivre, muscade, paprika, estragon frais (au goût)

PRÉPARATION

1. Au mélangeur, mélanger le tofu, le lait en poudre et le lait pour obtenir une crème lisse.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter la farine et bien mélanger.
3. Dans la casserole, ajouter la crème de tofu et bien fouetter jusqu'à ébullition.
4. Ajouter la moutarde, le sel, le poivre au goût et si vous le désirez, de la muscade, du paprika ou encore de l'estragon. (L'estragon est très bon avec la volaille et les poissons !)
5. Bien mélanger et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

LE PETIT TRUC !

Le tofu soyeux passe inaperçu dans bon nombre de préparations. Il a un goût neutre et devient très lisse une fois mélangé ! Par contre, après ouverture, il ne se garde pas très longtemps et il faut le garder dans un contenant d'eau que l'on change à tous les jours. Qu'à cela ne tienne, si vous utilisez le tofu soyeux mélangé dans les préparations, vous pouvez séparer votre tofu en portions dans des petits sacs et le congeler. Au moment de décongeler, bien égoutter et mélanger pour retrouver une texture bien lisse.

Résultat : Crêpe repas dinde, asperge et fromage enrichie (1 portion)

1 crêpe

100 ml de sauce béchamel (ou autre selon le goût)

60 g de dinde rôtie (ou de poulet ou même de saumon cuit !)

40 g de fromage râpé (cheddar, suisse, mozzarella ou autre)

2 asperges cuites (ou épinards cuits, champignons sautés, brocolis cuits)

Estragon, persil, échalote verte, ciboulette au goût pour garnir

PRÉPARATION

1. Disposer la dinde au milieu de la crêpe. Ajouter les asperges, la moitié du fromage et la moitié de la sauce béchamel.
2. Rouler la crêpe et garnir du reste de la sauce et du fromage.
3. Faire réchauffer au four micro-ondes quelques minutes ou au four une quinzaine de minutes pour gratiner.

GARNITURE

4. Garnir d'herbes (au goût).

LE PETIT TRUC !

La crêpe repas se prépare d'avance et est un délicieux moyen de récupérer des restes ! On peut utiliser presque n'importe quel légume cuit, n'importe quelle volaille, jambon ou poisson cuit la veille, des restes de fromage ... la seule limite c'est votre imagination !

Les petits gâteaux croustillants aux pommes (environ 80 petits gâteaux)

Gâteau enrichi

375 ml (1 ½ tasse) de farine
125 ml (½ tasse) de son d'avoine
125 ml (½ tasse) de lin moulu
15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
1 ml (¼ c. à thé) de sel
315 ml (1 ¼ tasse) de sucre
250 ml (1 tasse) de lait
125 ml (½ tasse) de lait en poudre
170 ml (⅔ tasse) d'huile
2 gros œufs
10 ml (2 c. à thé) de vanille

Pommes caramélisées

3 grosses pommes (mes favorites sont les cortland !)
45 ml à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de cassonade (au goût)
5 ml (1 c. à thé) de cannelle
15 ml (1 c. à soupe) de beurre

Croustillant

170 ml (⅔ tasse) de farine
125 ml (½ tasse) de sucre
125 ml (½ tasse) de beurre mou
125 ml (½ tasse) de lait en poudre
10 ml (2 c. à thé) de cannelle

PRÉPARATION du mélange à gâteau

1. Dans un bol, mélanger la farine, le son d'avoine, le lin moulu, la poudre à pâte et le sel.
2. Dans un autre bol, mélanger le sucre, le lait, le lait en poudre, l'huile, les œufs et la vanille.
3. Ajouter le mélange sec au mélange liquide et bien mélanger.

PRÉPARATION des pommes caramélisées

4. Peler les pommes, les évider et les tailler en quartiers.
5. Dans une poêle, faire cuire les pommes avec la cassonade, la cannelle et le beurre jusqu'à ce que les pommes soient caramélisées.

PRÉPARATION du croustillant

6. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une texture semblable à celle du sable.

PRÉPARATION des petits gâteaux croustillants aux pommes

7. Faire chauffer le four à 350
8. Dans des moules huilés ou en silicone, remplir les moules à moitié de pâte à gâteau.
9. Ajouter un quartier de pomme caramélisé, puis déposer une cuillère de croustillant.
10. Faire cuire au centre de four de 13 à 15 minutes
11. Laisser reposer avant de démouler. Les petits gâteaux seront très chauds à cause du caramel.

GARNITURE

12. Servir avec du yogourt nature sucré au sirop d'érable, de la crème sûre ou encore de la crème fouettée... ou glacée !

Bon à savoir : Vous pouvez faire des gâteaux plus gros dans des moules à muffins réguliers. Ne jamais remplir les moules plus qu'à la moitié avec la pâte pour ne pas que ça déborde ! Vous pouvez aussi faire un seul gros gâteau dans un moule rond. Ajuster le temps de cuisson en conséquence. Les petits gâteaux se congèlent bien !

LES PETITS TRUCS !

- Il s'agit d'une recette de **gâteau de base** qu'on peut utiliser seul ou pour faire des petits gâteaux. On peut y ajouter des épices, des pépites de chocolat, des fruits secs, des petits fruits congelés, des noix ou de la noix de coco au goût. **Remplacer le beurre par l'huile est** plus économique, plus santé en plus de rendre la pâte plus facile à travailler et le gâteau moelleux plus longtemps.
- Pour mettre plus facilement la pâte à gâteau dans les moules à muffins et mini muffins, mon truc est le suivant : j'utilise une cuillère à crème glacée ! La portion est parfaite et finis les dégâts. Bien entendu, la petite cuillère pour le mini muffin et la cuillère standard pour le muffin régulier.