



## PAIN AUX COURGETTES, AUX BANANES ET AUX NOIX

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 tasse de farine de blé entier</li><li>• 1 tasse de flocons d'avoine</li><li>• 1/4 tasse de graines de lin moulues</li><li>• 1 cuillère à soupe de poudre à pâte</li><li>• 1 pincée de sel</li><li>• 3/4 tasse de cassonade</li><li>• 2 œufs, légèrement battus</li><li>• 1/3 tasse d'huile de canola</li><li>• 2 bananes mûres, en purée</li><li>• 1 tasse de courgettes râpées</li><li>• 3/4 tasse de noix de Grenoble</li><li>• 1/2 tasse de chocolat noir, en morceaux</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Préchauffer le four à 350 °F.</li><li>2. Dans un bol, mélanger la farine, l'avoine, les graines de lin, la poudre à pâte et le sel. Réserver.</li><li>3. Dans un autre bol, mélanger la cassonade, les œufs et l'huile à l'aide d'un fouet.</li><li>4. Ajouter les bananes et les courgettes.</li><li>5. Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Ajouter les noix et le chocolat puis mélanger.</li><li>6. Verser la pâte dans un moules à pain préalablement graissé. Cuire au four pendant 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.</li></ol>

Source : [https://www.iga.net/en/inspiring\\_recipes/recipes/banana\\_nut\\_and\\_squash\\_bread](https://www.iga.net/en/inspiring_recipes/recipes/banana_nut_and_squash_bread)  
[www.dudswell.ca/fr/recettes/inspirantes/recettes/pain\\_aux\\_courgettes\\_aux\\_bananes\\_et\\_aux\\_noix](https://www.dudswell.ca/fr/recettes/inspirantes/recettes/pain_aux_courgettes_aux_bananes_et_aux_noix)

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / [info@cchsf.ca](mailto:info@cchsf.ca)

## SALADE DE COUSCOUS PERLÉ AU SAUMON FUMÉ ET FROMAGE DE CHÈVRE

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ml (2c. à soupe) de beurre</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de couscous perlé</li> <li>• 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes</li> <li>• 60 ml (1/4 de tasse) de jus de pamplemousse rose</li> <li>• 45 ml (3c. à soupe) d'huile d'olive</li> <li>• 60 ml (1/4 tasse) de persil frais haché</li> <li>• 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché</li> <li>• Sel et poivre au goût</li> <li>• 2 tasses de roquette ou laitue</li> <li>• 100 g de fromage de chèvre émietté</li> <li>• 1 petit oignon rouge haché</li> <li>• 2 paquets de saumon fumé de 120g chacun, coupé en morceau</li> <li>• 1/4 de concombre anglais coupé en demi-rondelles</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire dorer le couscous perlé 1 minute.</li> <li>2. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à absorption complète du liquide. Transférer le couscous dans une assiette et laisser tiédir.</li> <li>3. Dans un saladier, mélanger le jus de pamplemousse avec l'huile, le persil et l'aneth. Saler et poivre.</li> <li>4. Ajouter le couscous, la roquette, le fromage de chèvre, l'oignon, le saumon et le concombre dans le saladier. Remuer.</li> </ol>

Source : <http://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/salades-et-vinaigrettes/salade-de-couscous-perle-au-saumon-fume-roquette-et-fromage-de-chevre/>

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / [info@cchsf.ca](mailto:info@cchsf.ca)