

ORZO À L'ANETH, AUX LÉGUMES ET AUX SAUCISSES SUR LE BBQ

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Huile végétal • 4 grosses saucisses de votre choix • 4 tomates mûres mais fermes, coupées en tranches épaisses • 2 poivrons de différentes couleurs coupés en deux • 1 courgette coupée en deux (sur la longueur) • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 tasse d'orzo • 1 brocoli défait en fleurettes • 1 citron • 1/2 c. à thé de sel • 1/2 c. thé de poivre • 1/2 tasse d'aneth frais haché • 1/2 tasse de basilic frais haché • 3 oignons vert tranché finement 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Huiler la grille du barbecue. Préchauffer à feu moyen-vif. Piquer les saucisses à différents endroits. Badigeonner les tomates, les poivrons et la courgette d'environ 1 c. à soupe d'huile d'olive. Déposer saucisses, tomates, poivrons et courgette sur la grille. Cuire à couvert, en retournant souvent. Quand des marques de grille apparaissent sur les tomates, après 2 à 4 minutes, les déposer sur une plaque. Faire de même avec les poivrons rôtis, la courgette et les saucisses cuites, au bout de 12 à 16 minutes. 2. Entre-temps, cuire l'orzo en suivant les instructions sur l'emballage. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les fleurettes de brocoli. Égoutter et mettre dans un grand bol. 3. Dans un petit bol, fouetter le reste de l'huile d'olive, 2 c. à soupe de jus de citron frais, le sel et le poivre. Incorporer à l'orzo. Hacher les tomates et les poivrons. Trancher les saucisses. Les ajouter à l'orzo ainsi que les herbes et les oignons verts. Ajouter du jus de citron et du sel, si désiré. Servir chaud ou à température ambiante.

Source : <https://fr.chatelaine.com/recettes/viandes/orzo-a-laneth-et-saucisses-epicees/> 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

SALADE DE MAGRET DE CANARD AU CIDRE ET À L'ÉRABLE

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 2 magrets de canard de 375g • 6 tasses de salade mixte • 1 tasse de fèves germées • 10 radis, coupés en tranches • ¼ tasse d'oignon rouge tranché finement • ¼ tasse de noix de Grenoble hachées • 1 tomate, coupée en cube • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique <p>Marinade :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de cidre de pomme • 2 c. à soupe de sirop d'érable • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre, jus de citron 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans un bol, verser les ingrédients de la marinade et mélanger. Ajouter le magret de canard et réserver au frigo pendant 24 heures. 2. Égoutter le canard, déposer dans une poêle froide et chauffer à feu doux pendant 12 à 15 minutes. Déplacer régulièrement et retirer le gras au fur et à mesure. 3. Augmenter à feu moyen, retourner les magrets et poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à une cuisson interne de 135 F. Déposer dans une assiette, recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes. Trancher et réserver. 4. Dans un grand saladier, mélanger les ingrédients de la salade et le vinaigre balsamique. Déposer les magrets de canard et servir.

Source : maillard.co/blogs/recipes/cider-and-maple-magret-duck-breast-salad

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