



## POÊLÉE DE RADIS ET DE COURGETTE

| <u>Ingrédients</u>   | <u>Préparation</u>   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 tasses de radis, coupés en quartiers</li><li>• 2 c. à table d'huile d'olive</li><li>• 2 tasses de courgettes, coupées en bâtonnets de 4 cm x 1 cm</li><li>• 6 échalotes, coupées en biseau de 2,5 cm</li><li>• 1 fleur d'ail, hachée</li><li>• 1/4 c. à thé de graines de fenouil concassées</li><li>• 3 c. à table de porto blanc ou 3 c. à table de vin blanc</li><li>• 1 c. à thé de thym frais ciselé</li><li>• Mélange du printemps des As du fumoir, au goût</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dans une poêle, attendrir les radis dans l'huile. Ajouter du mélange du printemps des As du fumoir, la courgette, les échalotes, la fleur d'ail et le fenouil. Poursuivre la cuisson doucement environ 3 minutes. Saler.</li><li>2. Déglacer avec le porto ou le vin et laisser réduire à sec. Ajouter le thym et rectifier l'assaisonnement.</li></ol> |

Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/869-poelee-de-radis-et-de-courgette>

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)



## PAPILLOTE FRAISE CHOCO-ÉRABLE SUR LE BBQ

| <u>Ingrédients</u>  | <u>Préparation</u>   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 tasses de fraises fraîches du Québec, coupées en deux</li><li>• 115 grammes de chocolat noir ou lait, en morceaux</li><li>• Zeste d'une orange</li><li>• 1 c. à thé de poivre noir concassé</li><li>• 2 c. à soupe d'estragon frais, haché</li><li>• 1 pincée de cannelle moulue</li><li>• 1/2 tasse de crème 35%</li><li>• 3/4 tasse de sucre d'érable</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Préchauffer le barbecue à feu maximum.</li><li>2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, puis répartir sur 4 grandes feuilles de papier parchemin doubler de papier aluminium et former des papillotes.</li><li>3. Déposer les papillotes sur le barbecue et laisser cuire environ 5 minutes.</li><li>4. Servir directement dans les papillotes avec une boule de crème glacée à la vanille.</li></ol> |

Source : <https://erableduquebec.ca/recettes/fraises-choco-erable-en-papillote/>

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)