

COUSCOUS DE LÉGUMES AUX ŒUFS

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de carotte, en rondelles • 1 tasse d'oignon haché • 1 tasse de pois chiches • 2 tasses de navet, en cubes • 2 gousses d'ail hachées • 1 c. à soupe de paprika doux • 1 c. à soupe de graines de cumin moulues • 1 c. à soupe de graines de coriandre moulues • 1 c. à soupe de miel • Sel et poivre au goût • 2 tasses de courgette, en rondelles • Harissa • 2 tasses de couscous • 2 c. à soupe de beurre • 2 tasses d'eau bouillante • 4 œufs • 2 c. à soupe de vinaigre blanc 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans une casserole, mettre les rondelles de carottes, l'oignon, les pois chiches, le navet, l'ail, le paprika, le cumin, la coriandre, le miel, du sel et du poivre. Couvrir d'eau, puis laisser mijoter 20 minutes. 2. Ajouter les rondelles de courgettes et poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter de l'harissa. 3. Dans un bol, mettre le couscous, le beurre et l'eau bouillante, puis mélanger. Couvrir et laisser reposer 5 minutes. 4. À l'aide d'une fourchette, égrainer le couscous pour le rendre léger. Ajouter un peu de sel et de poivre. 5. Casser chaque œuf dans un ramequin. Dans une casserole d'eau frémissante additionnée de vinaigre blanc, déposer les œufs, un à un, et les laisser cuire 3 minutes. Ensuite, les déposer sur un papier absorbant. 6. Dans des assiettes creuses, répartir le couscous et les légumes, puis déposer un œuf poché sur le dessus.

Source : inconnue // 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



CHAUDRÉE DE MAÏS, BACON ET KALE

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 tasse d'oignon rouge ou blanc, coupé en petits dés• 3 c. à soupe de beurre• 2 gousses d'ail, hachées• Les grains de 4 épis de maïs (environ 2 tasses)• 5 tranches de bacon, cuites et hachées• 2 tasses de bouillon de légumes• 1 tasse de crème à cuisson, 15% ou 35%• Une poignée de kale (chou frisé), haché• Sel et poivre	<ol style="list-style-type: none">1. Dans un chaudron, attendrir l'oignon dans le beurre pendant environ 5 minutes. Ajouter l'ail puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.2. Ajouter les pommes de terre, le maïs, le bacon (en garder un peu pour la présentation) et le bouillon. Bien assaisonner puis laisser mijoter pendant 15 minutes.3. Ajouter la crème et le kale puis laisser mijoter pendant encore 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement puis servir avec un peu de bacon et de kale pour décorer.

Source : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/soupes-plats/chaudree-de-mais-bacon-kale/>

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