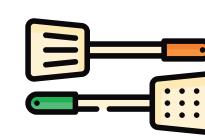
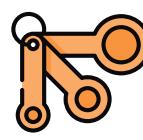
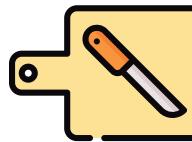


Concours de recettes maison santé et faciles

2019



Gagnants Régionaux

Beaufort Delta

Omble arctique poché d'Irma Cardinal (Inuvik)

Sahtu

Soupe aux légumes, au poulet et aux lentilles du Tulita Batch Cooking Club (club de cuisine communautaire de Tulita)

Dehcho

Ragoût Golo de Deborah Stipdonk (Fort Simpson)

Tłı̨chǫ

Sauté de crevettes de Joy Mantla (Behchokǫ)

Fort Smith

Soupe de Priscilla Lepine à partir de rognures de légumes

Hay River

Chili familial de Lisa Smith

Yellowknife

Soupe familiale à la viande hachée de Carter Stirling
Bol de légumes grillés et de céréales de Sophie Maksimowski



Omble chevalier poché traditionnel d'irma Cardinal (Inuvik)

Irma dit que cette recette est l'une de ses préférées parce qu'elle contient une quantité élevée de gras Oméga 3 qui est bon pour la santé et parce que c'est une recette traditionnelle (du territoire). Elle aime servir ce plat avec des asperges cuites à la vapeur et du bannock aux pommes de terre bouillies.

Irma aime aussi accompagner ce plat de thé du Labrador traditionnel (Lidii muskeg) en raison de ses bienfaits pour la santé et de la possibilité d'en cueillir à longueur d'année.

Ingédients	Quantités pour 4
Omble chevalier	Environ 4 à 5 onces (120 à 150 g) par portion
Beurre d'ail	1 cuillère à table
Eau ou bouillon	Environ 1 ½ tasse

Directives d'irma

1. Faire chauffer une poêle à frire de taille moyenne sur feu moyen avec du beurre et de l'eau et attendre jusqu'à ce que l'eau mijote (pas d'ébullition).
2. Ajouter des morceaux de poisson en une seule couche – ne pas empiler dans la poêle. Laisser mijoter. Ne pas bouillir.
3. Cuire environ 10 minutes à découvert. Soulever le poisson cuit dans la poêle avec une cuillère trouée ou une spatule.





Tulita Batch Cooking Club (club de cuisine en grande quantité) Tulita Soupe maison aux légumes, au poulet et aux lentilles

Cette recette est particulièrement appréciée par le groupe, car elle est très flexible. Nous ajoutons des lentilles, des haricots, du tofu ou du poulet à la recette. Lorsque nos légumes sont poussés, nous ajoutons du bok-choy. Vous pouvez ajouter tout ce que vous voulez pour un repas santé. Notre club cuisine de la nourriture à partager.

Ingédients	Quantités pour 8 à 12 portions
Eau ou bouillon	8 tasses
Chou	1 petit chou pommé haché
Céleri	2 tasses, haché
Oignon — blanc ou jaune	2 oignons hachés
Carottes	2 tasses, pelées et hachées
Poivron vert	2 poivrons lavés et coupés en dés
Ail	2 gousses émincées
Tomates en dés en conserve	2 boîtes de conserve de 28 onces
Origan séché	2 cuillères à thé
Basilic séché	2 cuillères à thé
Flocons de piment rouge	1 cuillère à thé
Sel, poivre, poivre de Cayenne au goût	
Ajouter	
Viande, poulet, tofu	2 tasses de viande crue hachée ou de poulet cru Tofu — 2 blocs
Haricots ou lentilles en conserve	1 petite boîte

Directives

1. Dans une grande casserole, porter l'eau ou le bouillon à ébullition. Ajouter tous les légumes, herbes et épices.
2. Ajouter de la viande ou du poulet, des haricots ou des lentilles. Si vous utilisez du tofu, l'ajouter au cours des 10 dernières minutes de cuisson.
3. Laisser mijoter pendant environ 90 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et que la viande soit cuite.





Ragoût Golo de Deborah Stipdonk (Fort Simpson)

Deb dit : « C'est l'une de mes recettes préférées parce que plat est délicieux, facile à cuisiner et bon marché! Je peux remplacer différents légumes selon qu'ils sont en saison ou à prix réduit. Je peux mettre les ingrédients dans ma mijoteuse vers midi et le plat est prêt pour le souper. Il s'agit d'un repas copieux qui remplit l'estomac d'aliments sains. Si je le sers avec du lait, tous les groupes alimentaires sont représentés. Ma famille aime nettoyer l'assiette avec du pain de blé entier maison. »

Ingédients	Quantités pour 4 portions
Viande d'original	1 ½ livre (une pièce de la taille de la main d'un homme)
Oignon	1 moyen haché
Carottes	2 grandes, pelées et hachées
Pommes de terre	3 moyennes, frottées (pas besoin de peler), hachées
Sel	Au goût
Eau bouillante	1 à 2 tasses
Avoine roulée ou épointée	½ tasse

Directives de Deb Mettre tous ces ingrédients dans la mijoteuse, brasser pour mélanger et régler pour cuisson à feu doux pendant 4 heures.





Sauté aux crevettes de Joy Mantla (Behchoko)

Pourquoi Joy aime-t-elle cuisiner sa recette? Elle dit simplement « c'est délicieux! »

Ingrédients	Quantités pour 2 portions
Riz cuit	2 tasses
Légumes asiatiques ou légumes mélangés congelés	2 tasses de légumes cuits
Crevettes décortiquées, surgelées, dégelées	1 petit sac d'environ 500 grammes
Beurre	1 cuillère à table

Directives de Joy

1. Dans une poêle à frire, cuire les crevettes dans environ $\frac{1}{2}$ tasse d'eau. Cuire jusqu'à ce que la crevette devienne rose. Vider l'eau.
2. Mettre du beurre dans la poêle. Ajouter les légumes cuits. Ajouter le riz et mélanger le tout.





Soupe de Priscilla Lepine à partir de rognures de légumes (Fort Smith)

Priscilla aime les soupes. Elle dit aimer cette recette, car elle utilise des légumes qui sont normalement jetés dans le compost ou la poubelle. Ces rognures de légumes forment le meilleur bouillon de soupe. C'est tellement polyvalent! Vous pouvez ajouter de la viande et des légumes de votre choix et avoir une soupe différente à chaque fois. Elle peut aussi être cuite dans une mijoteuse ou une grande marmite.

Ingédients	Quantités pour 8 portions
Rognures : épluchures, extrémités, tiges de légumes	Conserver un grand sac à congélation rempli de rognures de légumes.
Viande (bœuf, orignal, caribou), poulet ou dinde	Environ 1 livre de viande coupée en petites bouchées
Légumes hachés : carotte, navet, céleri, oignon	1 tasse de chaque légume ou 1 petit sac de légumes mélangés congelés
Basilic séché	1 cuillère à table
Feuille de laurier	1 feuille de laurier
Sel et poivre au goût	Au goût

Directives de Priscilla

1. Faire un bouillon de légumes en plaçant les rognures dans une grosse mijoteuse et en ajoutant juste assez d'eau bouillante pour les recouvrir. Cuire à feu doux pendant 8 à 12 heures. Plus la cuisson est longue, plus le bouillon est riche.
2. Tamiser le bouillon dans un grand bol, jeter les légumes et nettoyer l'intérieur de la mijoteuse.
3. Remettre le bouillon tamisé dans la mijoteuse. Ajouter la viande, les légumes, la feuille de laurier et le basilic.
4. Ajouter de l'eau pour recouvrir les ingrédients, au besoin. Cuire à feu doux pendant 8 heures ou à feu élevé pendant 4 heures.
5. Assaisonner de sel et poivre et déguster!





Chili familial de Lisa Smith (Hay River)

Voilà le souper de semaine préféré de la famille Smith. Il se cuisine rapidement après le travail ou il peut mijoter dans une marmite toute la journée. Les restes font d'excellents repas à apporter pour manger à l'école. Tout le monde aime la saveur du chili, avec beaucoup d'épices et de légumes.

Ingédients	Quantités pour 4 à 6 portions
Viande hachée Bœuf ou orignal	1,5 livre
Huile de canola	1 cuillère à table
Oignon jaune	1 moyen, en dés
Ail	2 gousses émincées
Poudre de chili	2 à 3 cuillères à table
Origan séché	2 à 3 cuillères à thé
Cumin moulu	2 cuillères à thé
Coriandre moulue	1 cuillère à thé
Sel	Au goût
Haricots rognons	1 boîte de 540 ml
Tomates en dés en conserve	Boîte de 796 ml — choisir des tomates en conserve à faible teneur en sel
Poivron de n'importe quelle couleur toute couleur	1 haché
Champignons	1 petite boîte égouttée ou 6 à 8 champignons frais tranchés
Céleri	1 branche en dés
Vinaigre blanc	1 à 2 cuillères à table

Directives de Lisa

1. Dans une grande poêle, faire brunir le bœuf ou l'orignal dans l'huile avec l'oignon et l'ail.
2. Pendant la cuisson, ajouter toutes les épices. Une fois la viande brunie ou assez cuite, ajouter les haricots (y compris le jus), les tomates et tous les légumes.
3. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant au moins 20 minutes. Près de la fin du temps de cuisson, ajouter un filet de vinaigre et mélanger. Goûter et ajouter du sel, au besoin. Servir avec du riz.





Soupe familiale de hamburger de Carter Stirling (Yellowknife)

Carter affirme que c'est une recette super nourrissante et délicieuse que sa mère fait très souvent. Elle est parfaite pour une froide journée d'hiver. La recette fait une grande quantité, ce qui permet d'en servir au moins deux fois.

Ingédients	Quantités pour 20 portions
Bœuf haché maigre, caribou, orignal, poulet ou dinde	3 livres (1,5 kg)
Oignon	2 moyens hachés
Tomates entières en conserve (teneur réduite en sel ou sans sel)	2 boîtes de 28 onces
Eau	4 tasses
Soupe de tomates en conserve	2 petites boîtes
Bouillon de bœuf ou de légumes – teneur réduite en sel ou sans sel OU boîte de consommé	6 tasses ou 6 boîtes de consommé
Carottes	8 pelées et hachées finement
Feuilles de laurier	2
Céleri	6 branches, hachées finement
Persil	1 cuillère à table de persil séché ou $\frac{1}{2}$ tasse de persil frais
Thym séché	1 cuillère à thé
Orge mondé	1 tasse, non cuit (16 cuillères à table)
Poivron au goût	Au goût

Directives de Carter

1. Dans une grande casserole, brunir la viande avec les oignons. Bien égoutter si le bœuf est maigre.
2. Combiner tous les ingrédients. Porter à ébullition, puis réduire la chaleur pour laisser mijoter à couvert pendant au moins 2 heures. La recette peut être faite dans une mijoteuse.

Note de la rédaction : Ajouter des légumes mélangés congelés, du kale ou des épinards pour plus de vitamines et de fibres.





Bol de légumes grillés et de grains de Sophie Maksimowski

C'est l'une des recettes préférées de Sophie parce que ce qu'elle est simple et facile. C'est un plat végétalien et sans gluten et peut être consommé froid. Vous pouvez facilement changer les ingrédients si vous avez d'autres légumes sous la main ou changer le profil de la saveur en utilisant une vinaigrette ou une protéine différente.



Ingédients	Quantités pour 4 portions
Betteraves	2 grosses
Choux de Bruxelles	20 chacun
Huile (huile d'olive ou autre huile)	2 cuillères à table
Sel et poivre	Au goût
Céréales : quinoa, orge, farro, bulgur	1 ½ tasse non cuit
Eau ou bouillon de légumes	1 tasse
Vinaigrette	
Tahini (pâte de sésame)	2 cuillères à table
Citron — pour jus	Environ 2 cuillères à soupe de jus
Sirop d'érable	2 cuillères à thé
Sauce soya	2 cuillères à thé
Vinaigre de cidre de pomme	2 cuillères à thé
Sauce Sriracha (facultatif)	Au goût
Garnitures	Hummus, avocat, roquette, tomates cerise, noix, levure nutritionnelle, persil haché frais ou autres herbes.

Directives de Sophie

1. Préchauffer le four à 450 degrés Fahrenheit et placer la grille au milieu du four. Vous aurez besoin de deux bols et de deux rôtissoires.
2. Laver les betteraves et les choux de Bruxelles (je ne pèle jamais les betteraves, mais vous pouvez le faire). Couper les tiges des choux de Bruxelles et couper les choux en deux. Mettre de côté dans un bol et mélanger avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Couper les betteraves en cubes — les mélanger dans l'autre bol avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajouter d'autres épices à vos légumes au choix; j'aime ajouter un peu de graines de cumin ou de fenouil aux betteraves ou un peu de chili aux choux de Bruxelles.
3. Rôtir pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Dans une petite casserole, cuire les grains dans l'eau ou le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Environ 30 minutes.
5. Dans un petit bocal ou un petit bol, mélanger/secouer les ingrédients pour la vinaigrette.
6. Pour assembler le bol, placer les grains et les légumes et verser la vinaigrette. Ajouter les garnitures désirées.