



LES RECETTES

Incontournables

De Lise Touchette


LES RECETTES

Incontournable

De Lise Touchette

Les recettes de ma grand mère, de maman, des mes amis, de
moi-même.



 6 portions

 2h

Sauce à Spaghettis

Excellente et facile à préparer

Ingrédient

2lb boeuf haché mi maigre
1 grosse boîte de tomates en dés
1 boîte de jus de tomates
2 boîtes de pâte de tomates
1 conserve de soupe aux tomates
1 polvron vert en dés
1 oignon fin
1 gousse ail ou plus
basilic et ou origan
sel et poivre
un soupçon de bovril

Préparation

Cuire le boeuf haché émietté ajouter tous les ingrédients et laisser mijoter 1h30 minutes

bonne appétit



4 portions



35 nubytes

Penne au feta

Délicieux avec ou sans le bifteck

Ingrédients

1 piment vert
2 branches de céleri
1 oignons
2 gousses ail
origan et basilic 1 cuill thé
chaque
1 grosse conserve de tomates en
dés
sel et poivre
penne ou autre pâtes du genre
feta
bifteack petit

Préparation

Rotir un peu les légumes ensuite
ajouter les épices et les tomates
cuire 15 minutes puis ajouter le
bifteack coupé en lanière et cuire le
tout 10 minutes de plus.

Cuire les pâtes et égouter puis
verser le mélange sur les pâtes et
émietter au goût le feta sur le tout !

Bonne appétit !





Filet de porc

Tendre et juteux on sert avec des légumes ou du riz ou les deux !

Ingédients

2 filets de porc

marinade

2/3 tasse huile olive

1/2 tasse de sauce soya

2 cuillère soupe jus citron

2 cuillère soupe vinaigre

balsamique

1 gousse ail haché4 échalottes

hachés

Préparation

Faire la marinade et laisser le porc s'en imbiber au frigo pendant 4 à 24 h

À couvert, cuire ensuite au four à 350 degré pentant 1h à 1h30 puis découvrir pour 10 minutes.

Bonne appetit

Betteraves sucrées

C'est un succès assuré !

Ingrédients

5 lb de betteraves
4 tasse de vinaigre blanc
3 1/2 tasse de sucre
2cuill thé sel

Préparation

1er Bouillir les betteraves couvertes eau et avec le couvert pendant une heure. Réserver 2 tasses de cette eau bouillon. Ensuite on dépose les betteraves dans de l'eau froide. Là quand elles ont refroidies on les épluches avec nos mains , ca salit alors on fait attention. On les coupes en tranche et on les mets dans les pots à marinade

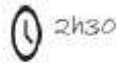
2e Dans une autre casserolle on porte à ébullition les 2 tasses de bouillon réservé plus tôt et ajouter le vinaigre et le sucre et le sel. Faire bouillir quelques minutes , le temps de tout dissoudre le sucre.

3e On ajoute de ce jus dans chaque pot jusqu'à tout recouvrir

Un délice !! Les pots partent vite !







2h30

une bonne soupe pois

C'est une recette infailible !


Ingrédient


2
2 tasses de pois jaune
10 tasses de bouillon poulet
2 carottes
2 branches céleri
Un peu de jambon en petit cubes

Préparation

Faire tremper la veille toute la soirée et la nuit les pois jaunes dans un grand bol eau les recouvrant. Le jour suivant faire notre soupe en égouttant et jetant l'eau des pois puis mettre les pois dans un grand chaudron avec les 10 tasses de bouillon de poulet, les carottes et le céleri. Cuire mi-couvert 2 h à feu doux puis ajouter le jambon cuire 5 minutes

Servir ! Facile facile et excellente !

 4 portion

 45
minutes

Macaroni sucré chinois

Miam ! Miam !

Ingrédient

- 2 tasses de macaronis non cuits
- 1 lb boeuf haché maigre
- 1 oignon haché
- 1 branche de céleri
- 1 poivron vert
- 1/4 tasse de sauce soja
- 3 cuill soupe mélasse
- 1 gousse ail

Préparation

Cuire les légumes dans une poêle
ajouter les macaronis cuits
cuire le boeuf haché dans une poêle
ensuite l'ajouter aux autres
ingrédients et ajouter tout les
liquides et faire cuire le tout
quelques minutes à peine





cigares au chou

Pour ramollir le chou et facilité la manipulation des feuilles ôter le coeur dur du chou puis ébouillanté le chou entier quelle 10 minutes pour ensuite les enlever facilement

Ingrédient

1 beau gros chou(10 a 12 feuilles)

garniture:

1lb boeuf haché mi maigre

1/4 tasse oignons

1/4 tasse de riz non cuit

sel

1 oeuf battu

1/4 tasse eau

sauce

3 tasse jus de tomates

1/2 tasse de cassonade

3 cuill thé jus citron

1 cuill thé sel


1 gousse ail

Préparation

Prendre la garniture et faire des petits cigares ou poches avec les feuilles de chou qu'on dépose dans un plat avec couvert allant au four ajouter la sauce sur les cigares uniformément et mettre au four à 325 degré pour environ 2 heures

arroser souvent

Délicieux repas !

 2 à 3
portion
 1h

cotelettes porc sauce vh

Fa fa bébé mes filles !!!

Ingrédient

<

5 cotelettes de porc

1 pot de sauce vh moyen pour
cotes levées

Préparation

C'est Infaillible à tout coup !

chauffé le four à 300 degré

Déposer les cotellettes dans un pla
à couvert avec la sauce vh qu'on
vide dessus et on met au four 1h et
le tour est joué !

on set comme on veut légumes et
ou riz délices

on peut ajouter des polvrons verts
en morceau à cette recette 1/2 h
avant la fin de la cuisson







salade de macaroni

Coûte pas cher et succulente minoume

Ingrédient

- 1 tasse de mayonnaise
- 2 cuill. soupe moutarde Dijon
- 1/4 tasse vinaigre blanc
- poivre et sel
- 1 à deux cuill. sucre
- 1 tasse de celeri coupé
- 1/2 tasse carottes rapées
- 1/2 tasse oignons vert (facultatif)
- 1/2 tasse polvrons rouge
- 1/2 tasse polvrons vert
- 4 tasses de macaronis non cuits

Préparation

Bien mélanger ensemble tout les ingrédients sauf le macaroni et placer la sauce aux légumes au frigo. Pendant ce temps cuire les pates et ensuite les égoutter et les laisser refroidir.

Terminer en mélangeant la sauce et les macaronis couvrir et mettre au frigo pour 4 heures ou la nuit .

Ca se mange si bien !





salade grecque

On mange santé avec cette recette !

Ingrédients

Vinaigrette:

- 1 cuill. soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 cuill. thé jus citron
- 1 gousse ail écrasée
- sel et poivre
- 1/3 tasse huile olive
- 2 cuill. soupe origan frais si possible

Salade:

- 4 tomates en quartier
- 1 concombre tranché
- 1 petit oignon rouge en demi rondelle
- 4 onces de fêta
- 1/2 tasse olive noire

Préparation

Faire la vinaigrette en mélangeant bien tous les ingrédients. Ajouter les légumes en morceau et servir



biscuits au beurre

un p'tit biscuit facile

Ingrédients

- 3/4 tasse de cassonade tassée
- 1/2 tasse sucre
- 1 tasse margarine liquide
- 1 1/2 cuill. thé vanille
- 2 1/2 tasse farine
- 1 cuill thé se bicarbonate soude
- 1 oeuf

Préparation

Chauffer le four a 375 degré.
Mélanger le beurre sucre et cassonade et ensuite oeufs vanille puis pour terminer mettre la farine et le bicarbonate . Bien mélanger et déposer par cuillère sur la plaque pendant 10 minutes au four

Miam Miam !!!





4 portions



30 minutes

Piments farcis

Tellement bon et nourrissant

Ingédients

1/2 tasse de riz à long grains
4 piments coupé en deux
1 oignon haché fin
1 branche de céleri
1 lb de boeuf haché
1/2 tasse bouillon de boeuf
1 cuillère à thé de paprika
1/2 cuillère thé de poivre de cayenne
sel et poivre
5 cuillère à thé de parmesan ou cheddar ou autre
persil

Préparation

Chauffez le four à 375 degré
Cuire le riz et coupé les piments en deux sur la longueur
Hacher petit le céleri et l'oignon et retirer
Cuire la viande puis mettre les légumes cuits , le bouillon puis ajouter paprika poivre cayenne sel poivre et riz
Remplir les piments et déposer le fromage et mettre 1/2 tasse eau dans le fond de la marmitte et cuire 30 minutes

Servir !



Bonne crêpe à faire



recette facile

Ingrédients

- 1 tasse de farine
- une pincée de sel
- 1 1/4 tasse de lait
- 1 oeuf

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients et déposer dans une poêle huilée ou beurrée une grosse louche de cette recette tournez quand ça fait des bulles sur la crêpe

FLEXI
 **LIVRE**

