

Pour des aliments québécois dans nos écoles Recueil de recettes quantifiées

UNE INITIATIVE DE :

M361

**MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL**

Partenaire
financier

Québec 

Partenaires
de réalisation

Équiterre[®]



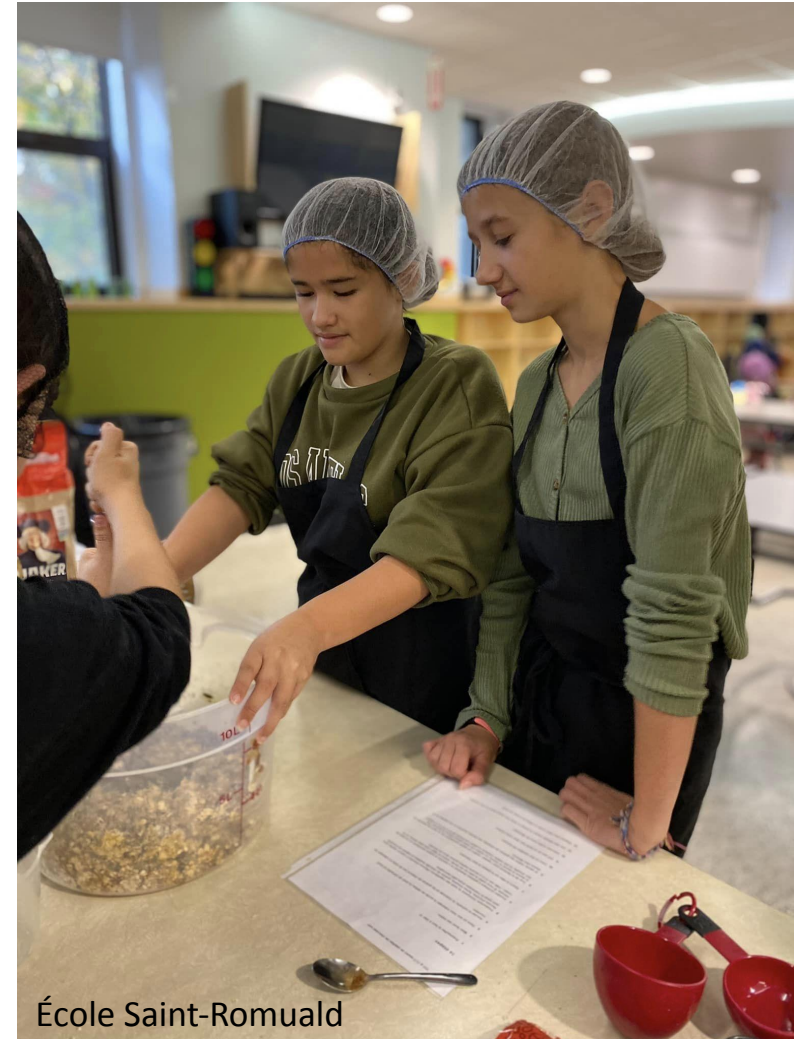
TABLE DES MATIÈRES

1. Salades.....	4
2. Dîners.....	11
3. Desserts.....	18
4. Collations.....	25
5. Sauces et trempettes.....	32
6. Autres recettes.....	39

CONTEXTE

Voici un document qui rassemble des recettes testées par des écoles primaires et secondaires ayant participé au programme *Pour des aliments québécois dans nos écoles*. Chaque recette est accompagnée d'une feuille de quantification.

Bonne dégustation!



École Saint-Romuald

1.00 \$/chaque

Végé

Salades

ranch
du sud
ouest



1. SALADE DE COURGE ET DE COUSCOUS

Ingrédients pour la salade

- Courge butternut
- Ail
- Canneberges
- Poivron mariné
- Gingembre mariné
- Couscous de blé entier

Ingrédients pour la vinaigrette

- Huile de tournesol
- Vinaigre de cidre de pomme
- Sirop d'érable



SALADE DE COURGE ET DE COUSCOUS

Date du service : mercredi 17 mai		Thème / nom de la recette : Salade de courge et de couscous			Nombre d'élèves servis : 25		Niveau : Secondaire	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres" dans la colonne "Ingrédient", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient (0,00\$)	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Fruits et légumes frais	Courge, toute variété		45,00 \$	Aliment d'ici sans certification			Terroir solidaire	10 kg
Fruits et légumes frais	Ail		0,90 \$	Aliment d'ici sans certification			Terroir solidaire	1.5 kg
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Canneberge	10,00 \$	Aliment d'ici sans certification			Terroir solidaire	50 g
Fruits et légumes transformés	Autres fruits et légumes transformés :	Poivron mariné	20,00 \$	Aliment d'ici sans certification		L'Archipel	Terroir solidaire	2 L
Fruits et légumes transformés	Autres fruits et légumes transformés :	Gingembre mariné	10,00 \$	Aliment d'ici sans certification		L'Archipel	Terroir solidaire	250 ml
Céréaliers et autres farines	Couscous, blé entier		9,50 \$	Aliment d'ici sans certification		Paloma	Terroir solidaire	1.5 kg
Autres Ingrédients, épicerie	Sirap d'érable		5,50 \$	Aliment d'ici sans certification			Terroir solidaire	250 ml
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Vinaigre de cidre de pomme	1,25 \$	Aliments du Québec		Au cœur de la pomme	Terroir solidaire	60 ml
Autres Ingrédients, épicerie	Huile de tournesol		1,20 \$	Aliment d'ici sans certification		Arôme des champs	Terroir solidaire	125 ml

103,35 \$

2. SALADE MEXICAINE

Ingrédients pour la salade

- Tomate
- Concombre
- Oignon
- Poivron
- Maïs
- Porc

Ingrédients pour la vinaigrette

- Huile d'olive
- Lime
- Coriandre



SALADE MEXICAINE

Date du service : lundi 23 octobre		Thème / nom de la recette : Salade mexicaine				Nombre d'élèves servis : 15		Niveau : Secondaire
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient (0,00\$)	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Fruits et légumes frais	Tomate		4,90 \$	Aliment d'ici sans certification		Récolte des Cantons	Terroir solidaire	1.5 kg
Fruits et légumes frais	Oignon		3,23 \$	Aliment d'ici sans certification		Les Carottés	Terroir solidaire	1 kg
Fruits et légumes frais	Poivron, vert ou de couleur		5,20 \$	Aliment d'ici sans certification		Coop du pied de céleri	Terroir solidaire	500 g
Protéines animales et végétales	Porc		12,96 \$	Aliment d'ici sans certification		Cheeky Creek	Terroir solidaire	600 g
Fruits et légumes frais	Concombre		1,25 \$	Aliment d'ici sans certification		Récolte des Cantons	Terroir solidaire	1
Fruits et légumes frais	Lime		0,99 \$	Aliment d'ailleurs			IGA	1
Fruits et légumes frais	Aneth		2,20 \$	Aliment d'ici sans certification		Safranière des Cantons	Terroir solidaire	100 g
Fruits et légumes frais	Maïs		2,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Paloma	Terroir solidaire	200 g
Autres Ingrédients, épicerie	Huile d'olive		16,49 \$	Aliment d'ailleurs		Terra Delyssa	IGA	
			49,22 \$					

3. SALADE DE CHOU ET D'ORZO

Ingrédients pour la salade

- Chou rouge
- Chou chinois
- Orzo
- Radis verts
- Oignon rouge
- Aneth

Ingrédients pour la vinaigrette

- Huile d'olive
- Vinaigre de vin rouge
- Poudre d'ail



SALADE DE CHOU ET D'ORZO

Date du service :		vendredi 3 novembre		Thème / nom de la recette :		Salade de chou et d'orzo		Nombre d'élèves servis :		14		Niveau : Secondaire	
OBLIGATOIRE											FACULTATIF		
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient (0,00\$)	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)					
Fruits et légumes frais	Chou vert ou rouge		7,80 \$	Aliment d'ici sans certification		Potager des nues mains	Terroir solidaire	1.5 kg					
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Chou chinois	5,20 \$	Aliment d'ici sans certification		Potager des nues mains	Terroir solidaire	1					
Céréaliers et autres farines	Orzo, blanc		5,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Agrobio	Terroir solidaire	1 kg					
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Radis verts	5,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Potager des nues mains	Terroir solidaire	1 botte					
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Oignon rouge	3,23 \$	Aliment d'ici sans certification		Ferme Les Carottés	Terroir solidaire	1 kg					
Fruits et légumes frais	Aneth		2,20 \$	Aliment d'ici sans certification		Safranière des Cantons	Terroir solidaire	100 g					
			28,43 \$										

A buffet line in a kitchen setting. In the foreground, a white tray holds a green plate with a salad of green beans, cucumbers, carrots, and hard-boiled eggs, along with a piece of bread. Behind it, a long stainless steel counter is filled with numerous metal trays containing various food items: shredded carrots, sliced mushrooms, sliced cucumbers, sliced carrots, french fries, cubed potatoes, hard-boiled eggs, and a yellowish rice or pasta dish. Staff members are visible behind the counter, wearing blue gloves and aprons. One staff member in the center wears a red apron with a heart and the text 'L'ENVOY'. Another staff member on the right wears a blue floral apron. The word 'Dîners' is overlaid in white serif font in the center of the image.

Dîners

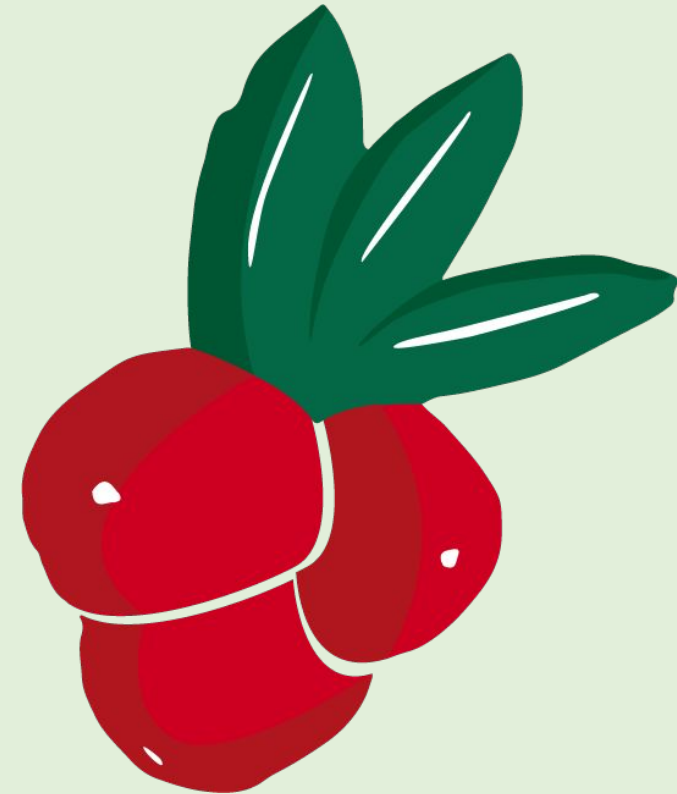
4. SANDWICH PORC ET CANNEBERGES

Ingrédients pour le sandwich

- Pain hamburger
- Porc haché
- Canneberges séchées
- Oignon
- Ail
- Haricots verts
- Courge
- Tomate
- Salade
- Cheddar

Ingrédients pour la marinade

- Huile de tournesol
- Vinaigre de cidre de pomme
- Sirop d'érable



SANDWICH PORC ET CANNEBERGES

Date du service : mercredi 20 septembre		Thème / nom de la recette : Sandwich porc et canneberges				Nombre d'élèves servis : 48		Niveau : Secondaire 1 à 5
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Boulangerie et pâtisserie	Pain hamburger, blanc		14,50 \$	Aliment d'ici sans certification	Lesage	Boulangerie Lesage		
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Canneberges	15,00 \$	Aliment d'ailleurs	Ocean Spray		Métro	
Protéines animales et végétales	Porc, haché		79,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Boucherie locale		
Fruits et légumes frais	Oignon		7,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Jardin chez Bettez		
Fruits et légumes frais	Haricot, vert ou jaune		28,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Jardin chez Bettez		
Produits laitiers et substituts	Cheddar		12,00 \$	Aliments du Québec		Fromagerie des Basques	Métro	
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Mélange à salade	31,00 \$	Aliment d'ici sans certification	Serre Arc-en-Ciel		Métro	
Autres Ingrédients, épicerie	Sirop d'érable		12,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Érablière locale		
Autres Ingrédients, épicerie	Huile d'olive		9,00 \$	Aliment d'ailleurs		Costco		
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Vinaigre de cidre de pomme	12,00 \$	Aliments du Québec bio	Les Domaines Roka			
Fruits et légumes frais	Tomate		10,00 \$	Aliment du Québec	Savoura		Métro	

229,50 \$

5. Focaccia

Ingrédient pour le pain

- Farine
- Sel
- Huile d'olive

Ingrédients pour la garniture

- Tomates cerises de serre
- Ciboulette
- Persil
- Carottes



FOCACCIA

Date du service : samedi 7 janvier		Thème / nom de la recette : Focaccia			Nombre d'élèves servis : 20		Niveau : 3e année du primaire	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Céréaliers et autres farines	Autres produits céréaliers et farines :	Farine non blanchie	5,75 \$	Aliments du Québec	Moulins de Soulanges	Pépins (boulangerie locale)		
Autres Ingrédients, épicerie	Huile d'olive		5,98 \$	Aliment d'ailleurs	Gallo		Maxi	
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Tomates cerises de serre	14,97 \$	Aliments du Québec	Savoura		IGA	
Fruits et légumes frais	Ciboulette		3,99 \$	Aliments d'ici sans certification	Trudeau		IGA	
Fruits et légumes frais	Persil		3,99 \$	Aliments d'ici sans certifications	Trudeau		IGA	
Fruits et légumes frais	Carotte		4,99 \$	Aliment d'ici sans certification	Les jardins bio-forestiers		La Manne	
			39,71 \$					

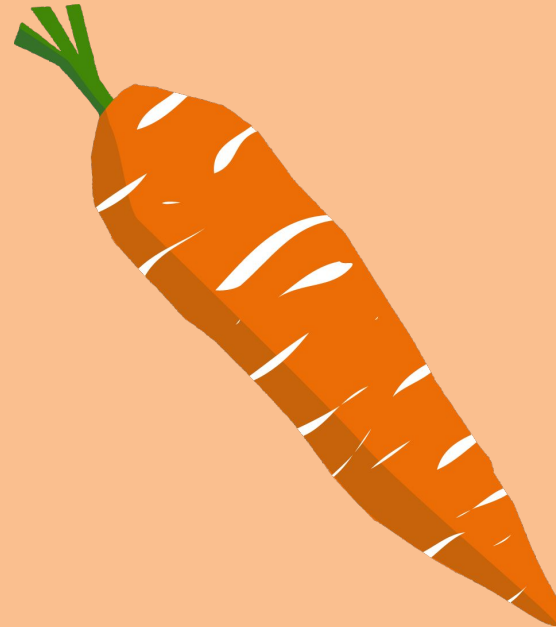
6. POTAGE CAROTTE ET LENTILLES

Légumes

- Carottes
- Panais
- Oignon
- Lentilles corail sèches
- Bouillon de légumes

Épices

- Gingembre frais
- Curcuma moulu
- Poudre de cari



POTAGE CAROTTE ET LENTILLES

Date du service : mercredi 15 novembre		Thème / nom de la recette : Soupe carotte et lentilles corail			Nombre d'élèves servis : 24		Niveau : 2e année du primaire	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Fruits et légumes frais	Oignon		3,25 \$	Aliment d'ici sans certification		Ferme locale	Vrac et bocaux	
Fruits et légumes frais	Carotte		2,57 \$	Aliment d'ici sans certification		Ferme locale	Vrac et bocaux	
Fruits et légumes frais	Pomme de terre, toutes variétés		3,77 \$	Aliment d'ici sans certification		Ferme locale	Vrac et bocaux	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Bouillon de légumes	2,29 \$	Aliments préparés au Québec	Le bouillon solidaire		IGA	
Protéines animales et végétales	Autres protéines animales et végétales :	Lentilles corail	4,99 \$	Aliment d'ailleurs	La Milanaise		Métro	
Fruits et légumes frais	Gingembre		0,50 \$	Aliment d'ailleurs			Métro	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres Ingrédients, épicerie :	Huile de canola vierge bio	1,98 \$	Aliments préparés au Québec bio	Maison Orphée		Métro	
			19,35 \$					



Desserts

Recette

- 1 1/2 tasse de farine
- 1 tasse de sucre
- 1/2 tasse de cacao en poudre non sucré
- 1/2 tasse de beurre fondu
- 1 tasse de lait
- 1 œuf
- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse de cacao en poudre non sucré
- 1 tasse de lait
- 1 œuf
- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse de cacao en poudre non sucré

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
- Verser la pâte dans un moule à brownies.
- Cuire à 175°C pendant 25-30 minutes.
- Laisser refroidir avant de démouler.

Pain double chocolat et...

7. GÂTEAU RUTABAGA ET ÉRABLE

Ingrédients secs

- Farine tout usage
- Farine de blé entier
- Poudre à pâte

Ingrédients humides

- Oeufs
- Beurre
- Rutabaga
- Sirop d'érable
- Crème 35 %
- Beurre d'érable



GÂTEAU RUTABAGA ET ÉRABLE

Date du service : jeudi 23 mars		Thème / nom de la recette : Gâteau Rutab'érable				Nombre d'élèves servis : 160		Niveau : Secondaire	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF	
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)	
Céréaliers et autres farines	Autres produits céréaliers et farines :	Farine blanche tout usage	4,82 \$	Aliments préparés au Québec bio	La Milanaise		Aux p'tits bocaux		
Céréaliers et autres farines	Farine de blé entier		1,66 \$	Aliments préparés au Québec	La Milanaise		Aux p'tits bocaux		
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Poudre à pâte	0,85 \$	Aliment d'ailleurs	Pinacle		Aux p'tits bocaux		
Protéines animales et végétales	Œuf, liquide		22,32 \$	Aliments d'ici sans certification	Les œufs de Fraserville	Laiterie Ora	Aux p'tits bocaux		
Produits laitiers et substituts	Beurre, non-salé		12,48 \$	Aliments du Québec	Natrel	Agropur	Costco		
Fruits et légumes frais	Rutabaga		21,85 \$	Aliment d'ici sans certification		La Shop à légumes	Réseau des fermiers de famille		
Autres Ingrédients, épicerie	Sirop d'érable		29,98 \$	Aliment d'ici sans certification	Les sucreries Beurivage	Distributions D. J. F. inc	IGA		
Produits laitiers et substituts	Crème 35%, pour cuisson		17,91 \$	Aliments d'ailleurs	Québon		Super C		
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Beurre d'érable	23,50 \$	Aliments du Québec	Les produits d'Antan	Cabane à sucre Constantin	Métro		
			135,37 \$						

8. GÂTEAU À LA CITROUILLE

Ingrédients secs

- Farine tout usage
- Sucre
- Poudre à pâte
- Cassonnade
- Cannelle

Ingrédients humides

- Purée de citrouille
- Huile végétale
- Vanille
- Lait
- Beurre



GÂTEAU À LA CITROUILLE

Date du service : jeudi 23 mars		Thème / nom de la recette : Gâteau à la citrouille			Nombre d'élèves servis : 72		Niveau : 3e - 6e année	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Céréaliers et autres farines	Autres produits céréaliers et farines :	Farine blanche tout usage	6,49 \$	Aliments d'ici sans certification	Le p'tit moulin		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Sucre blanc		2,49 \$	Aliment d'ailleurs	Lantic		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Poudre à pâte	4,99 \$	Aliment d'ailleurs	Kraft	Aliments Merci	Maxi	
Fruits et légumes transformés	Autres fruits et légumes transformés :	Purée de citrouille	18,35 \$	Aliments d'ici sans certification		Maskinirécolte	Aux p'tits bocalux	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Huile végétale	10,39 \$	Aliment d'ailleurs	Sans nom		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Vanille	4,79 \$	Aliment d'ailleurs	Club house		Maxi	
Produits laitiers et substituts	Beurre, non-salé		16,98 \$	Aliments du Québec	Natrel		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Sucre brun (cassonade)		3,79 \$	Aliment d'ailleurs	Lantic		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Cannelle	2,99 \$	Aliment d'ailleurs	Sans nom		Maxi	
			71,26 \$					

9. PAINS DORÉS À LA FRAMBOISE ET À LA PISTACHE

Ingrédients secs

- Pain
- Cannelle moulue
- Muscade moulue
- Pistaches
- Framboises surgelées

Ingrédients humides

- Oeufs
- Lait
- Miel
- Extrait de vanille



PAINS DORÉS À LA FRAMBOISE ET À LA PISTACHE

Date du service : jeudi 23 mars		Thème / nom de la recette : Pains dorés à la framboise et à la pistache			Nombre d'élèves servis : 72		Niveau : 3e - 6e année	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Boulangerie et pâtisserie	Pain tranché, blanc		40,00 \$	Provenance inconnue		Pain cuisiné par les élèves		
Protéines animales et végétales	Œuf, liquide		49,00 \$	Aliment d'ici sans certification	Laiterie Ora	Les œufs de Fraserville	Aux p'tits bocaux	
Produits laitiers et substituts	Lait 2%		14,44 \$	Aliment d'ici sans certification	La Pinte		Aux p'tits bocaux	
Autres Ingrédients, épicerie	Miel		30,00 \$	Aliment d'ici sans certification	Miel Gaudreau			
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Extrait de vanille	4,20 \$	Aliment d'ailleurs	Club House		Costco	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Cannelle	20,16 \$	Aliment d'ailleurs	Club house		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Muscade	10,94 \$	Aliment d'ailleurs	GEF VRAC	G. E. F. Distribution. Inc	IGA	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Pistaches	43,94 \$	Aliment d'ailleurs			Aux p'tits bocaux	
Fruits et légumes transformés	Framboises, surgelées		44,50 \$	Aliment d'ic	Fruits du jour			

257,18 \$

A person wearing a white lab coat, a grey hairnet, and a blue surgical mask is working in a laboratory. They are positioned at a white table with three silver trays containing yellow, textured samples. The person is using a tool to handle the samples on the tray in the foreground. In the background, another person's hands are visible near a blue tray. The scene is lit with a cool, blueish light, and there are some colorful light artifacts on the left side of the frame.

Collations

10. MUFFINS À LA COMPOTE DE POMMES

Ingrédients secs

- Farine de blé
- Farine blanche
- Bicarbonate de soude
- Poudre à pâte
- Cassonnade
- Cannelle

Ingrédients humides

- Yogourt nature
- Huile végétale
- Compote de pommes



MUFFINS À LA COMPOTE DE POMMES

Date du service : mercredi 25 octobre		Thème / nom de la recette : Muffins à la compote de pomme			Nombre d'élèves servis : 72		Niveau : 3e - 6e année	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité ou autre commentaire
Céréaliers et autres farines	Farine de blé entier		6,49 \$	Aliment d'ici sans certification	Le p'tit moulin		La Caillette	
Céréaliers et autres farines	Autres produits céréaliers et farines :	Farine blanche tout usage	6,49 \$	Aliment d'ici sans certification	Le p'tit moulin		La Caillette	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Bicarbonate de soude	6,99 \$	Aliment d'ailleurs	Arm & Hammer		Maxi	
Produits laitiers et substituts	Yogourt, nature, 2% et plus		4,99 \$	Aliments du Québec	lôgo		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Sucre brun (cassonade)		3,79 \$	Aliment d'ailleurs	Lantic		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Huile végétale	10,39 \$	Aliment d'ailleurs	Sans nom		Maxi	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Compote de pomme maison	9,95 \$	Aliment d'ici sans certification			Centre de la biodiversité de Bécancour	Réalisée lors d'une sortie éducative avec les élèves
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Cannelle	2,99 \$	Aliment d'ailleurs	Sans nom		Maxi	
			52,08 \$					

11. BOULES D'ÉNERGIE

Ingrédients secs

- Cannelle
- Poudre de grillon
- Flocons d'avoine
- Noix de cajou
- Raisins secs

Ingrédient humide

- Purée de dattes



BOULES D'ÉNERGIE

Date du service : samedi 7 janvier		Thème / nom de la recette : Boules d'énergie			Nombre d'élèves servis : 12		Niveau : Secondaire 3-4-5	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Purée de dattes	6,99 \$	Aliments préparés au Québec	Madame Labrisky		Métro	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Cannelle	2,00 \$	Aliment d'ailleurs	Compliments		Métro	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Poudre de grillons	18,00 \$	Aliments du Québec	Globe Protein		Métro	
Céréaliers et autres farines	Flocons d'avoine		4,99 \$	Aliments préparés au Québec bio	La Milanaise		Métro	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Noix de cajou	12,00 \$	Aliments préparés au Québec	Krispy Kernels		Métro	
Fruits et légumes transformés	Raisins, séchés		5,75 \$	Aliment d'ailleurs	Compliments		Métro	
			49,73 \$					

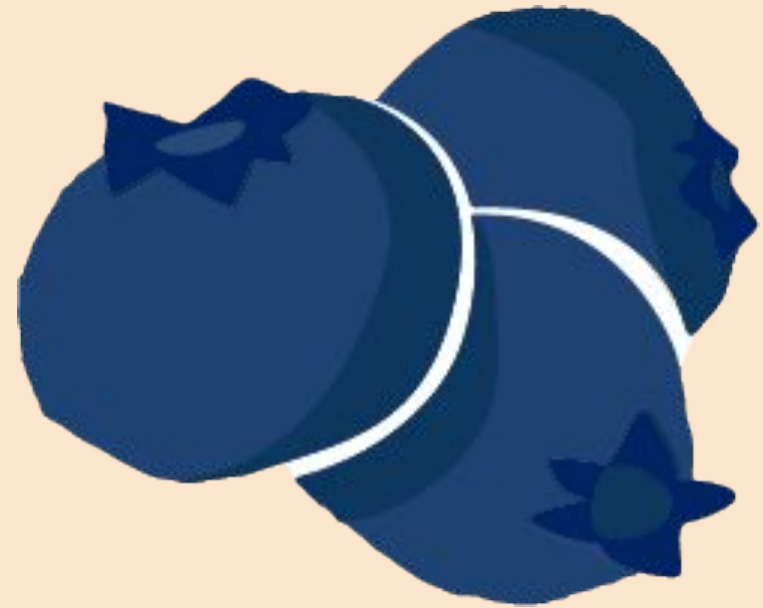
12. MUFFINS BLEUETS, CHIA ET AVOINE

Ingrédients secs

- Farine tout usage
- Flocons d'avoine
- Cassonnade
- Bleuets
- Graines de chia
- Bicarbonate de soude
- Cannelle
- Sel

Ingrédients humides

- Oeuf
- Beurre



MUFFINS BLEUETS, CHIA ET AVOINE

Date du service :		mardi 3 octobre 2023		Thème / nom de la recette :		Muffins bleuets, chia et avoine		Nombre d'élèves servis :		12		Niveau : 4e année du primaire	
OBLIGATOIRE											FACULTATIF		
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)					
Céréaliers et autres farines	Autres produits céréaliers et farines :	Farine blanche tout usage	6,29 \$	Aliments préparés au Québec bio	La Milanaise		IGA						
Céréaliers et autres farines	Flocons d'avoine		4,49 \$	Aliments du Québec bio	La Milanaise		IGA						
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Cannelle	4,69 \$	Aliment d'ailleurs	Compliments		IGA						
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Bicarbonate de soude	6,99 \$	Aliment d'ailleurs	La Milanaise		IGA						
Produits laitiers et substituts	Beurre		6,29 \$	Aliments du Québec bio	L'Ancêtre		IGA						
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Graines de chia	0,75 \$	Aliment d'ailleurs	NaturellementBio		Avril						
Autres Ingrédients, épicerie	Sucre brun (cassonade)		3,79 \$	Aliment d'ailleurs	Lantic		IGA						
Protéines animales et végétales	Œuf, liquide		7,69 \$	Aliments du Québec bio	Les fermes Valens		IGA						
Fruits et légumes frais	Bleuets		4,50 \$	Aliment du Québec	Bleuet Royal		Provigo						
			45,58 \$										

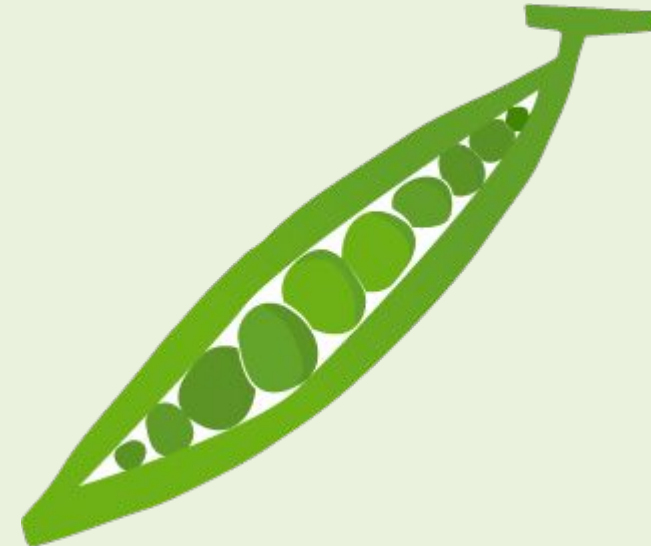


Sauces et trempettes

13. GOURGAMOLE (GUACAMOLE À LA GOURGANE)

Ingrédients

- Gourganes
- Oignons
- Tomates cerises
- Lime
- Coriandre



GOURGAMOLE (GUACAMOLE À LA GOURGANE)

Date du service : samedi 10 juin		Thème / nom de la recette : Gourgamole				Nombre d'élèves servis : 18		Niveau : 1er cycle du primaire
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Gourganes	5,00 \$	Aliment d'ici sans certification			Plateforme agroalimentaire	
Fruits et légumes frais	Oignon		0,50 \$	Aliment d'ici sans certification			Plateforme agroalimentaire	
Fruits et légumes frais	Autres fruits et légumes frais :	Tomates cerises	5,00 \$	Aliment d'ici sans certification			Plateforme agroalimentaire	
Fruits et légumes frais	Lime		2,50 \$	Aliment d'ailleurs			Provigo	
Fruits et légumes frais	Coriandre		1,50 \$	Aliment d'ailleurs			Provigo	
Boulangerie et pâtisserie	Pita		1,50\$	Aliment d'ailleurs			Métro	
			16,00 \$					

14. KETCHUP AUX FRUITS

Ingrédients

- Tomates
- Oignons
- Pommes
- Poires
- Céleri
- Sucre
- Épices à marinade
- Craquelins de maïs



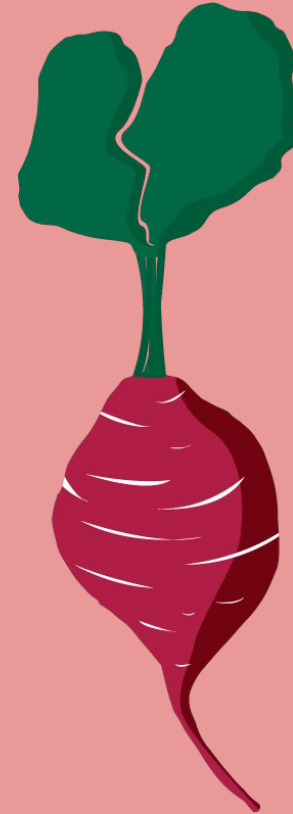
KETCHUP AUX FRUITS

Date du service : samedi 10 juin		Thème / nom de la recette : Ketchup aux fruits			Nombre d'élèves servis : 125		Niveau : Secondaire 1-5	
OBLIGATOIRE								FACULTATIF
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Fruits et légumes frais	Tomate		30,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Ferme Mario Lefrançois	Ferme Mario Lefrançois	
Fruits et légumes frais	Oignon		2,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Ferme Mario Lefrançois	Ferme Mario Lefrançois	
Fruits et légumes frais	Pomme MacIntosh		13,98 \$	Aliments du Québec sans certification		Verger des Bois-Francis	IGA	
Fruits et légumes frais	Poire		12,99 \$	Aliment d'ailleurs	Edens		IGA	
Fruits et légumes frais	Céleri		1,00 \$	Aliment d'ici sans certification		Ferme Mario Lefrançois	Ferme Mario Lefrançois	
Autres Ingrédients, épicerie	Sucre blanc		3,00 \$	Aliment d'ici sans certification	Lantic		IGA	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Épices à marinade	3,00 \$	Aliment d'ailleurs	Club House		IGA	
Boulangerie et pâtisserie	Autres produits de boulangerie et pâtisserie	Craquelins de maïs	37,52 \$	Aliment d'ailleurs	Sanissimo Samitas		IGA	
			103,49 \$					

15. HOUMOUS À LA BETTERAVE

Ingrédients

- Betteraves
- Citron
- Pois chiches
- Tahini
- Sel




HOUMOUS À LA BETTERAVE

Date du service : samedi 7 janvier 2023		Thème / nom de la recette : Houmous de betterave			Nombre d'élèves servis : 12		Niveau : 3e année du primaire	
OBLIGATOIRE							FACULTATIF	
Catégorie	Ingrédient	Si vous avez inscrit "Autres", précisez	Valeur monétaire de l'ingrédient	Provenance / marque de certification / autoproduction	Marque	Entreprise (producteur, transformateur)	Distributeur (qui est le vendeur?)	Quantité (ex : 10 livres)
Fruits et légumes frais	Betterave		4,99 \$	Aliments du Québec	Fermes Jacques Coulombe et fils		IGA	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Tahini	6,49 \$	Aliment d'ailleurs	Nuts to You		IGA	
Fruits et légumes frais	Citron		1,49 \$	Aliment d'ailleurs			IGA	
Autres Ingrédients, épicerie	Autres ingrédients, épicerie :	Pois chiches	2,99 \$	Aliment d'ailleurs	Compliments Biologique		IGA	
			15,96 \$					

Autres recettes



Nous vous encourageons à aller explorer notre répertoire de 51 fiches-recettes des fruits et légumes du Québec!

 **Équiterre**

Asperge locale

Disponibilité: mai à juin


Pourquoi l'adopter?

→ Pour son côté exotique, mais aussi bien de chez nous!

Cultivée dans plus de 60 pays, l'asperge fait partie de la liste des « 15 angéliques » (Clean Fifteen), les légumes les moins arrosés de pesticides.

→ Pour son goût délicat et ses nombreuses propriétés!


Les Grecs et les Romains lui ont tour à tour reconnu des vertus sacrées, biologiques et pharmaceutiques. Toutefois, d'hier à aujourd'hui, rien ne dément ses qualités gastronomiques. Une cuisson al dente permet de conserver toute la couleur, la texture et la saveur de ce légume printanier. Et l'asperge blanche? Sa couleur est obtenue en la cultivant à l'abri de la lumière. Elle est plus tendre que la verte, mais moins goûteuse.




POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et décevoir la diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts du transport.

Équiterre

Salade d'asperges et de fraises 

PORTIONS: 2 À 3 15 MIN 


Ingrédients

- 12 asperges, coupées en rubans à l'aide d'un économe
- 6 fraises, tranchées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée finement
- Sel et poivre au goût


Préparation



- 1 Dans un saladier, déposer les asperges et les fraises.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et l'incorporer au premier mélange.
- 3 Assaisonner au goût.

Source: Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce! 

- Choisir des asperges dont les tiges sont fermes et cassantes, et les têtes compactes, d'une couleur vive et sans taches de rouille.

Mini-quiches aux asperges 

PORTIONS: 12 MINI-QUICHES 10 MIN  15 À 20 MIN 

Ingrédients

- 10 asperges, coupées en fines rondelles
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais
- 80 ml (1/2 tasse) de fromage de chèvre (ou autre au goût)
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 12 croûtes de tartelettes

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une poêle, faire revenir les asperges, l'ail et le thym environ 3 à 5 min.
- 3 Répartir le mélange d'asperges et le fromage de chèvre dans les croûtes à tartelette.
- 4 Dans un bol, mélanger les œufs et le lait. Répartir le mélange dans les tartelettes (environ 15 ml/1 c. à soupe par quiche).
- 5 Cuire au four 15 min.

Note
L'utilisation de moules à muffins et d'un four grille-pain facilite la tâche et réduit le temps de cuisson. Idéale pour la préparation des mini-quiches, employez aussi cette méthode pour vos recettes de pain de lentilles, pain perdu, «pâté» au saumon sans pâte, croustade, etc.

Source: Julie Strecko, Nutritionniste

Livres de recettes d'écoles ayant participé à l'appel de projet!

- [Livre de recettes Aigles d'or Cuisine](#)
- [Recueil de recette Ateliers de cuisine à Rinfret avec Mme Julie Dauphin](#)





Pour toute question, contactez alimentationscolaire@equiterre.org.

UNE INITIATIVE DE :



Partenaire financier



Partenaires de réalisation

