



LIVRE DE RECETTES CAMP CULINAIRE 2018



PIZZA



INGREDIENTS

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une tasse d'eau
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à thé de sel
- 2 cuillères à thé de levure sèche
- 400 g de farine
- 150 g de sauce tomates
- Garniture au choix (légumes, poulet, poisson, fromages...)
- Fromage râpé

PRÉPARATION

1. Verse l'eau, le sucre et la levure dans un saladier.
2. Ajoute la farine, l'huile d'olive et le sel puis pétris.
3. Forme une boule avec la pâte et laisse reposer environ 30 minutes.
4. Préchauffe le four à 380°F et recouvre une plaque de cuisson de papier cuisson.
5. Étale la pâte sur la plaque.
6. Étale la sauce tomate et ajoute la garniture souhaitée.
7. Recouvre de fromage râpé.
8. Enfourne pendant 20 minutes.
9. C'est prêt, régale-toi!

PÂTES AUX ÉPINARDS ET POULET SAUCE BLANCHE



INGREDIENTS

400 g de pâtes
300 g de pousses de jeunes épinards
30 ml d'huile d'olive
500 g de poulet
100 g de crème à 15%
Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Fais cuire les pâtes dans une casserole.
2. Mets les épinards dans une poêle avec l'huile d'olive, puis fais cuire. Réserve.
3. Fais revenir le poulet dans la même poêle, puis ajoute la crème.
4. Assaisonne le tout avec du sel et du poivre.
5. Égoutte les pâtes, puis ajoute les épinards.
6. Ajoute le poulet sauce blanche sur les pâtes.
7. Il ne reste plus qu'à déguster.





SANDWICH AU POULET



INGREDIENTS

200 g de poulet

Légumes au choix (salade, tomate, oignon,
etc.)

Tranches de fromage au choix

Mayonnaise

Quelques gouttes d'huile d'olive

Pain au choix

PRÉPARATION

1. Fais cuire le poulet dans une poêle avec l'huile d'olive ou au four à 375°F pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur du poulet soit bien cuit.
2. Tartine l'intérieur du pain avec de la mayonnaise.
3. Ajoute le fromage, les légumes et le poulet à l'intérieur du pain.
4. Bonne dégustation!

LASAGNES



INGREDIENTS

Une douzaine de pâtes à lasagne
250 g de sauce tomate
250 g de sauce béchamel
400 g de viande hachée cuite et
assaisonnée avec du sel, du poivre et du
paprika au goût
200 g de fromage râpé

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 380°F.
2. Dans le fond du plat à lasagne, étale de la sauce tomate.
3. Superpose un étage de pâtes, une couche de sauce tomate, une couche de viande et une couche de sauce béchamel et recommence cette étape dans le même ordre.
4. Recouvre de fromage râpé et enfourne pendant 20 minutes.

Béchamel

Dans une casserole, mets 45 g de beurre et 45 g de farine à feu doux, puis mélange délicatement 3 minutes.

Incorpore 500 ml de lait petit à petit.

N'arrête pas de mélanger.

Une fois la totalité du lait versée, tout en mélangeant, attends 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse. Assaisonne avec du sel, du poivre et de la moutarde selon ton goût.





GALETTE DE RIZ À LA SAUCE AU FROMAGE



INGREDIENTS

- 200 g de riz
- 100 g de poulet
- 3 œufs
- 100 g de mozzarella en cube
- 100 g de chapelure
- 70 g de fromage au choix
- 1 cuillère à soupe de farine
- Huile à friture (par exemple : huile de tournesol) au goût
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 100 g de lait
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Fais cuire le riz dans de l'eau bouillante.
2. Coupe le poulet en petits cubes.
3. Fais cuire le poulet dans une casserole avec un peu d'huile.
4. Mélange le riz, le poulet et les œufs.
5. Forme des boulettes avec le mélange et mets un cube de mozzarella au milieu.
6. Passe les boulettes dans la chapelure
7. Fais chauffer l'huile à friture dans une poêle et dépose les galettes dans l'huile chaude pour quelques minutes, en faisant bien dorer de tous les côtés.
8. Dans une casserole, mets la farine et le beurre à feu doux.
9. Incorpore le lait, le sel et le poivre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux, puis ajoute le fromage en remuant.
10. Sers les boulettes de riz au poulet avec la sauce fromage et une salade de crudités.



CRÈME CAMEL



INGREDIENTS

- 1 litre de lait entier
- 130 g de sucre pour la crème + 200 g pour le caramel
- 6 œufs
- ½ cuillère à thé de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 360°F.
2. Mets 200 g de sucre dans une casserole à feu doux en remuant avec une spatule en bois jusqu'à l'obtention d'un caramel blond, puis verse le dans les petits ramequins pour couvrir le fond de ce caramel.
3. Fais tiédir le lait quelques secondes au four à micro-ondes ou dans une casserole.
4. Dans un bol, mélange bien les œufs, 130 g de sucre et la vanille. Ajoute le lait.
5. Passe le mélange dans un chinois (ou tamis) et remplis les ramequins aux $\frac{3}{4}$ avec le mélange.
6. Place les ramequins dans un grand moule à gâteau à rebords élevés. Remplis le grand moule d'eau chaude à mi-hauteur.
7. Enfourne durant 45 minutes. Afin de vérifier la cuisson, plante un couteau dans une crème. Si celui-ci en ressort sec, la crème caramel est prête.
8. Laisse refroidir avant de démouler et de déguster.

MUFFINS AUX FRUITS



INGREDIENTS

500 g de farine

450 g de sucre

500 g de beurre

1 cuillère à thé de vanille

½ cuillère à thé de poudre à pâte

5 œufs

Le zeste et le jus d'un citron

150 g de petits morceaux de fruits au choix
(framboises, bananes, fraises, fruits séchés,
etc.)

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 380°F.

2. Fais fondre le beurre et laisse refroidir.

3. Mélange le sucre et les œufs. Ensuite, ajoute le beurre, le zeste et le jus d'un citron avec la farine et la poudre à pâte.

4. Incorpore la garniture de ton choix dans la pâte.

5. Verse la pâte au $\frac{3}{4}$ du moule à muffins.

6. Enfourne les muffins durant 25 minutes.

Afin de vérifier la cuisson, plante un couteau dans l'un des muffins. Si celui-ci en ressort humide, les muffins sont prêts. Si le couteau en ressort plein de pâte, c'est qu'ils ne sont pas prêts et s'il ressort tout sec, c'est que les muffins sont trop cuits!

7. Laisse refroidir et régale-toi.





BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT



INGREDIENTS

- 140 g de pépites de chocolat
- 130 g de beurre mou en morceaux
- 100 g de sucre
- 100 g de cassonade
- 1 oeuf
- 1 cuillère à thé de sucre vanillé ou d'extrait de vanille
- 180 g de farine
- ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 360°F.
2. Mets le beurre mou dans un bol et mélange le. Ajoute le sucre, la cassonade et mélange.
3. Ajoute l'œuf et la vanille et mélange.
4. Incorpore la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel et mélange.
5. Ajoute les pépites de chocolat et mélange avec une cuillère en bois.
6. Sur une plaque à biscuits, tapisse de papier de cuisson, forme des petites boules avec 2 cuillères à soupe.
7. Enfourne durant une dizaine de minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
8. Laisse refroidir et déguste!

À BIENTÔT AU
CENTRE LAJEUNESSE !

