

ESCOUADE CULINAIRE : MENU



GROUPE
CONSEIL
Saint-Denis
CJE Rosemont /
Petite-Patrie

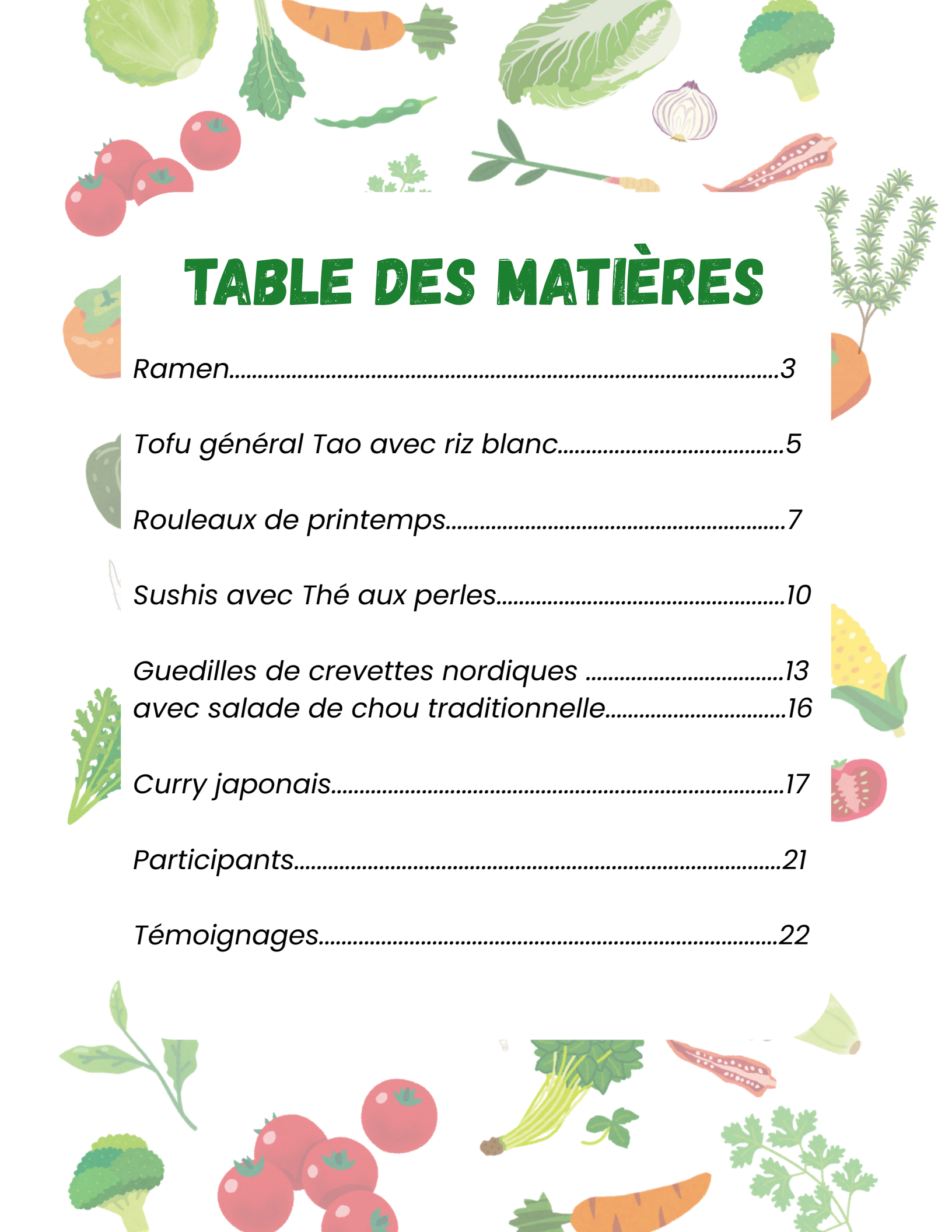


TABLE DES MATIÈRES

 *Ramen*.....3

 *Tofu général Tao avec riz blanc*.....5

Rouleaux de printemps.....7

 *Sushis avec Thé aux perles*.....10

Guedilles de crevettes nordiques 13
avec salade de chou traditionnelle.....16

 *Curry japonais*.....17

Participants.....21

Témoignages.....22



Miso ramen — pour 2 portions

Recette de Marianne Hubert

Ingrédients

Bouillon

- Huile végétale et huile de sésame
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 boîte de bouillon de légumes ou poulet
- 1 c. à thé de bouillon dashi en poudre
- Gingembre râpé, au goût
- 2 à 3 cuillères de miso
- Environ ½ tasse de lait d'avoine ou de soya



Garnitures et ramens

- 2 portions de ramen frais/congelés ou de ramen séchés
- Maïs congelé, au goût
- 2 oignons verts émincés
- Tofu mou, coupé en cubes
- Champignons shiitake ou cremini, tranchés
- 2 œufs
- Une petite poignée d'edamames
- Une poignée d'épinards frais
- Graines de sésame grillées
- Assaisonnement d'algues et sésame, type kori komi furikake



Préparation

1. Cuire l'ail dans l'huile végétale avec un peu d'huile de sésame pendant 30 secondes à 1 minute. Attention de ne pas brûler l'ail.
2. Ajouter la boîte de bouillon de légumes et amener à faible ébullition.
3. Ajouter environ 1 c. à thé de poudre de dashi et bien mélanger.
4. Ajouter le gingembre râpé et le miso. Attendre que le miso se dissolve complètement.
5. Goûter le bouillon. Si le goût n'est pas assez prononcé, ajouter un peu plus de miso.
6. Ajouter environ ½ tasse de lait d'avoine ou de soya pour rendre le bouillon plus crémeux. Garder à feu doux jusqu'au service.
7. Cuire les œufs mollets pendant 7 minutes dans de l'eau bouillante, puis les refroidir dans l'eau froide avant de les écaler.
8. Décongeler le maïs et les edamames au micro-ondes ou à l'eau chaude.
9. Couper les champignons en tranches et les faire revenir à la poêle. Ajouter un peu de sauce soya à la fin de la cuisson pour plus de goût.
10. Couper le tofu mou en cubes.
11. Rincer les épinards et les ajouter crus dans les bols, ou les faire tomber rapidement à la poêle.
12. Cuire les ramen selon le type utilisé : environ 3 minutes pour des ramen frais, ou 7 minutes pour des ramen séchés. Égoutter.
13. Assembler les bols : mettre les ramen au fond, ajouter le maïs, les edamames, les champignons, les épinards et le tofu autour, puis verser le bouillon chaud par-dessus.
14. Ajouter les œufs coupés en deux, les oignons verts, les graines de sésame et le furikake.



Tofu Général Tao — pour 4 portions

Recette de Thomas Pagot

Ingrédients

Pour le tofu

- 530 g de tofu ferme
- 7 ml de sauce soya
- 7 ml de sirop d'érable
- 40 à 55 g de fécule de maïs



Pour la sauce

- 20 ml d'huile végétale
- 4 gousses d'ail, hachées
- 20 ml de gingembre frais, haché finement
- 40 ml de sauce aux huîtres végétane
- Remplacement possible : sauce hoisin
- 40 ml de vinaigre blanc ou de vinaigre de riz
- 20 ml de ketchup
- 20 ml de sauce soya
- 20 ml d'huile de sésame grillé
- 16 g de sucre
- 160 ml d'eau
- ⅓ c. à thé d'huile pimentée à l'ail, optionnel

Pour le service

- Oignons verts hachés
- Graines de sésame grillées
- Riz blanc ou autre accompagnement au choix

Préparation

1. Préchauffer le four à **180 °C / 355 °F**.
2. Égoutter le tofu, puis l'envelopper dans du papier absorbant. Presser légèrement pour retirer l'excès d'eau.
3. Couper le tofu en cubes d'environ 2 à 3 cm.
4. Dans un grand bol, mélanger les cubes de tofu avec la sauce soya et le sirop d'érable. Laisser reposer quelques minutes.
5. Ajouter la fécule de maïs graduellement. Mélanger délicatement après chaque ajout, jusqu'à ce que les cubes soient bien enrobés.
6. Déposer le tofu sur une plaque recouverte de papier parchemin légèrement huilé. Espacer les cubes pour qu'ils deviennent croustillants.
7. Cuire au four environ **25 minutes**, en retournant les cubes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Pendant ce temps, préparer la sauce dans un bol : mélanger la sauce aux huîtres végane, le vinaigre, le ketchup, la sauce soya, l'huile de sésame, le sucre, l'eau et l'huile pimentée si désiré.
9. Dans une grande poêle, chauffer l'huile végétale à feu moyen. Ajouter l'ail et le gingembre, puis faire revenir 1 à 2 minutes.
10. Ajouter le tofu doré dans la poêle et mélanger doucement.
11. Verser la sauce sur le tofu. Laisser mijoter quelques minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien les cubes de tofu.
12. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame.
13. Servir chaud avec du riz blanc.



Rouleaux de printemps vietnamiens – (12 rouleaux)

Recette adaptée de Cooking Therapy

Ingrédients

Sauce hoisin

- 2 gousses d'ail, hachées
- 60 ml de sauce hoisin
- 250 ml d'eau
- 5 ml de fécule de maïs
- Sucre au goût

Rouleaux de printemps

- 450 g de crevettes, coupées en deux sur la longueur
- 140 g de vermicelles de riz
- 12 feuilles de papier de riz
- 1 laitue
- 2 concombres, coupés en juliennes
- Menthe fraîche, au goût
- Coriandre fraîche, au goût
- Ciboulette fraîche, ciselée
- Mangue coupée en fines lanières, si désiré
- Tofu ferme ou tofu fumé, coupé en fines lanières, si désiré.



Préparation

Sauce hoisin

1. Dans une petite casserole, chauffer un peu d'huile à feu moyen.
2. Ajouter l'ail haché et faire revenir environ 30 secondes.
3. Ajouter la sauce hoisin et mélanger.
4. Ajouter l'eau et porter à ébullition.
5. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs avec un peu d'eau froide, puis l'ajouter à la sauce.
6. Laisser mijoter 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
7. Verser dans un bol et réserver jusqu'au moment de servir.

Rouleaux de printemps

1. Cuire les vermicelles de riz dans l'eau bouillante pendant environ 2 à 3 minutes, ou selon les instructions de l'emballage. Égoutter et réserver.
2. Cuire les crevettes dans l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Laisser refroidir, puis les couper en deux sur la longueur.
3. Préparer les légumes et les garnitures : laver la laitue, couper les concombres en juliennes, couper la mangue et le tofu en fines lanières si désiré, puis préparer la menthe, la coriandre et la ciboulette.



Préparation

4. Remplir un grand bol ou une assiette creuse avec de l'eau tiède.
5. Tremper rapidement une feuille de riz dans l'eau pour l'humidifier. Ne pas la laisser tremper trop longtemps, elle continuera de ramollir pendant l'assemblage.
6. Déposer la feuille de riz sur une assiette ou une planche propre.
7. Ajouter un peu de laitue, de menthe, de coriandre, de ciboulette, de concombre, de mangue si désiré, de tofu si désiré et de vermicelles dans le bas de la feuille.
8. Rouler une première fois en serrant bien.
9. Ajouter les crevettes, côté coloré vers l'extérieur, pour qu'elles soient visibles une fois le rouleau fermé.
10. Replier les côtés vers le centre, puis continuer à rouler jusqu'à ce que le rouleau soit bien fermé.
11. Répéter avec le reste des ingrédients.
12. Servir avec la sauce hoisin.



Sushis maison — pour 6 rouleaux

Ingrédients



Riz à sushi

- 2 tasses de riz à sushi cru (environ 420 g).
- Eau pour la cuisson, selon les instructions de l'emballage

Assaisonnement du riz

- 55 ml de vinaigre de riz
- 24 g de sucre
- 6 g de sel

Pour servir

Garnitures

- 6 feuilles d'algues nori
- 210 à 270 g de saumon cru de qualité sushi, coupé en lanières
- 150 g de goberge, coupée en lanières
- 1 concombre, coupé en bâtonnets
- 1 à 2 avocats, coupés en tranches
- Wasabi, au goût

- Sauce soya
- Gingembre mariné, optionnel
- Graines de sésame, optionnel
- Mayonnaise épicée, optionnel



Préparation

1. Préparer le riz

1. Rincer le riz à sushi à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit presque claire.
2. Cuire le riz selon les instructions de l'emballage.
3. Une fois le riz cuit, le transférer dans un grand bol.



2. Préparer l'assaisonnement du riz

1. Mélanger le vinaigre de riz, le sucre et le sel.
2. Remuer jusqu'à ce que le sucre et le sel soient dissous.
3. Verser l'assaisonnement sur le riz cuit encore chaud.
4. Mélanger doucement avec une spatule, sans écraser le riz.
5. Laisser tiédir avant de rouler les sushis.



Préparation (suite)

3. Préparer les garnitures

1. Couper le saumon, la goberge, le concombre et les avocats en longues lanières.
2. Mettre chaque ingrédient dans un bol séparé.
3. Préparer une station avec les feuilles de nori, le riz, les garnitures et un petit bol d'eau pour se mouiller les doigts.



4. Rouler les sushis

1. Déposer une feuille de nori sur un tapis à sushi, côté brillant vers le bas.
2. Étendre une mince couche de riz sur environ les $\frac{2}{3}$ de la feuille.
3. Ajouter les garnitures choisies au centre.
4. Rouler fermement avec le tapis.
5. Humidifier le bout de la feuille de nori pour bien fermer le rouleau.
6. Couper chaque rouleau en 6 à 8 morceaux avec un couteau bien aiguisé.



Guédilles aux crevettes nordiques

— (11 à 12 guédilles)

Recette de Ricardo Cuisine

Ingrédients

Mayonnaise à l'aneth et au citron

- 175 ml de mayonnaise
- 45 ml d'aneth frais, ciselé
- Le zeste de 3 citrons
- 30 ml de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Guédilles

- 12 pains à hot-dog briochés
- 24 feuilles de laitue Boston
- 3 concombres libanais, coupés en fines rondelles
- 3 radis, coupés en fines rondelles
- 45 g de salicorne fraîche, optionnel
- Brins d'aneth, pour garnir

Rémoulade aux crevettes

- 175 ml de crème sure
- 45 ml d'huile d'olive
- 45 ml de moutarde à l'ancienne
- 45 ml de persil frais, ciselé
- 30 ml de jus de citron
- 3 oignons verts, hachés
- 1,3 kg de crevettes nordiques, fraîches ou décongelées, décortiquées et bien épongées
- 420 g de céleri-rave, coupé en julienne ou râpé
- 1 ½ pomme verte, coupée en julienne ou râpée
- Sauce piquante de type Tabasco, au goût
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Préparer la mayonnaise

1. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, l'aneth, le zeste de citron et le jus de citron.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment du montage.

3. Préparer les garnitures

1. Couper les concombres et les radis en fines rondelles.
2. Laver et préparer les feuilles de laitue.
3. Si vous utilisez la salicorne, garder seulement les parties tendres.

2. Préparer la rémoulade aux crevettes

1. Dans un grand bol, mélanger la crème sure, l'huile d'olive, la moutarde à l'ancienne, le persil et le jus de citron.
2. Ajouter les oignons verts, les crevettes nordiques, le céleri-rave et la pomme verte.
3. Ajouter quelques gouttes de sauce piquante, au goût.
4. Saler, poivrer et mélanger délicatement.
5. Réserver au frais jusqu'au service.



4. Monter les guédilles

1. Griller légèrement les pains à hot-dog briochés.
2. Tartiner l'intérieur des pains avec la mayonnaise à l'aneth et au citron.
3. Ajouter environ 2 feuilles de laitue par pain.
4. Remplir chaque pain avec la rémoulade aux crevettes.
5. Garnir avec les rondelles de concombre, les radis, la salicorne et quelques brins d'aneth.
6. Servir immédiatement.



Salade de chou traditionnelle – (Environ 3 L, soit 12 tasses.)

Ingrédients

Vinaigrette

- 30 ml de sucre
- 120 ml de vinaigre blanc
- 120 ml d'huile végétale
- 5 ml de sel d'oignon
- 5 ml de poudre d'ail
- Sel et poivre, au goût

Légumes

- 3 L de chou émincé finement
 - Environ 12 tasses
- 500 ml de carottes râpées
 - Environ 2 tasses

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter le chou émincé et les carottes râpées.
4. Bien mélanger pour enrober les légumes avec la vinaigrette.
5. Réfrigérer environ 1 heure avant de servir pour permettre aux saveurs de bien se mélanger.



Curry japonais au tofu, légumes et riz (6 portions généreuses)

Recette de Golden Curry

Ingrédients

Pour le curry

- 2 blocs de tofu ferme, coupés en cubes
- 3 oignons jaunes, émincés
- 5 carottes, coupées en morceaux
- 5 pommes de terre, coupées en cubes
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 morceau de gingembre frais d'environ 5 cm, râpé
- 1 ½ boîte de roux à curry japonais, style Golden Curry
- 2 L d'eau ou de bouillon de légumes
- 30 ml d'huile végétale
- Sel et poivre

Pour accompagner



- 3 ½ tasses de riz jasmin ou de riz à sushi cru
- Eau pour la cuisson du riz
- 3 oignons verts, émincés
- Graines de sésame

Préparation

1. Préparer le riz

1. Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit presque claire.
2. Cuire le riz selon les instructions de l'emballage.
3. Réserver au chaud jusqu'au service.



2. Préparer les légumes

1. Couper les oignons, les carottes et les pommes de terre.
2. Hacher l'ail.
3. Râper le gingembre.
4. Râper les pommes ou les couper très finement.



3. Cuire la base du curry

1. Dans une grande casserole, chauffer 30 ml d'huile végétale.
2. Faire revenir les oignons pendant 5 à 7 minutes.
3. Ajouter l'ail et le gingembre, puis cuire 1 minute.
4. Ajouter les carottes et les pommes de terre.
5. Ajouter 2 L d'eau ou de bouillon de légumes.
6. Ajouter le sel et le poivre.
7. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4. Ajouter le tofu et le roux

1. Ajouter les cubes de tofu dans la casserole.
2. Baisser le feu.
3. Ajouter 1 ½ boîte de roux à curry japonais, quelques morceaux à la fois.
4. Mélanger doucement jusqu'à ce que le roux soit complètement fondu.
5. Laisser mijoter encore 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

5. Servir

1. Mettre une portion de riz dans chaque bol.
2. Ajouter le curry par-dessus ou à côté du riz.
3. Garnir avec les oignons verts et les graines de sésame.



Participation

Un grand merci à tous les intervenants et enfant qui
ont participés à ce projet!

Intervenants

Minh

Javier

Élise

Jeanne

Maxime

Ados

Étienne

Sofia

Marlène

Maelys

Brad

Naomi

Dimitri

Lucas

Malik

TÉMOIGNAGES

Bonjour à tous j'ai beaucoup aimé les ateliers de cuisine c'était vraiment super comme activité et j'aimerais bien recommencer ! J'ai rencontré beaucoup de nouvelles personnes et j'ai commencé à trouver que c'était dur à être responsable et s'occuper (presque) de tous ses plats et ceux des autres. Ça m'a fait penser à ma mère ! Je vais d'avantage essayer de l'aider grâce à votre activité !!! J'ai adoré le curry japonais qu'on a fait !!! C'était super bon. Les autres recettes aussi étaient intéressantes mais un peu nouvelles pour moi.

Merci

Sofiia 13 ans

Dans les recettes que nous avons faits les guédilles de crevettes était la meilleure recette. En plus l'endroit où nous les avons cuisinés est très beau et confortable. Lors de ces activités l'ambiance y est très joyeuse.

Je m'y suis tout de suite sentie à ma place.

Marlène, 12 ans

J'ai assisté à 2 ateliers de cuisine et j'ai beaucoup aimé ça. La première fois, on a fait des sushis, c'était bien, car je pensais que c'était compliqué, mais finalement ce n'était pas trop dur et très bon! Après, on a fait des guédilles à la crevette. Je ne connaissais pas cette recette, donc j'étais contente d'apprendre à faire une nouvelle chose.

Naomi, 12 ans

J'ai aimé beaucoup les ateliers car on pouvait apprendre à cuisiner et en même temps se régaler avec les bons plats qui étaient toujours santé, mon plat préféré a été le curry japonais.

Noah, 13 ans.