

"Il est d'une importance fondamentale que chaque enfant apprenne à cuisiner d'ici la fin de ses études. Connaître 10 recettes lui sauvera la vie. "

Jamie Oliver- chef de renommée mondiale.

**Jamie Oliver – World-Famous 5-Star Chef**

[https://www.ted.com/talks/jamie\\_oliver#t-1006329](https://www.ted.com/talks/jamie_oliver#t-1006329)

## Les recettes “sans-recette” de Carambole

Comme Jamie, Carambole croit qu'il est super-hyper-extra important d'apprendre à cuisiner. Elle a choisi de t'apprendre les dix, enfin onze, recettes suivantes puisqu'elles sont faciles, rapides, agréables à suivre et surtout, surtout, elles te laisseront choisir la plupart des ingrédients afin d'en faire un repas vraiment à tongôût. Tu es le “boss”! C'est pour ça que ces recettes s'appellent “sans-recette”: tu apprends la base et tu fais ensuite ce que tu veux. Tu n'auras même pas besoin de tasses à mesurer!

(\*Même en tant que “boss” parcontre, tu auras tout de même besoin de l'aide d'un adulte pour te superviser lors de l'utilisation de couteaux et du poêle!)

### 1. Soupe aux légumes

*Tout le monde aime la soupe! De plus, la soupe est une bonne manière d'utiliser les légumes qu'on a oubliés dans le tiroir du réfrigérateur. Trucs: Une fois la soupe bien entamée, ajoute une boîte de tomates à ce qui reste et tu auras une toute nouvelle soupe! La soupe se congèle facilement.*

**Essentiels:** • Bouillon • Oignon • Huile

**Non-essentiels:** • Tous les légumes, légumineuses, herbes et épices de ton choix (Exemples: • Carottes • Céleri • Tomates • Patates • Courges • Maïs • Brocoli • Fèves vertes et pois verts • Herbes Provençales • Lentilles)

**Quoi faire:** Fais frire l'oignon dans un peu d'huile. Ajoute les légumes de ton choix et remplis la marmite de bouillon. Fais mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

## 2. Salade de légumineuses

*Les légumineuses sont des aliments super-extra santé et, de plus, contiennent beaucoup de protéines et de fibres qui garderont ton niveau d'énergie stable toute la journée. Des exemples de légumineuses: Pois chiches, lentilles, pois concassés, gourganes, haricots rouges et de Lima...*

**Essentiels:** • Légumineuses en conserve • Oignons • Vinaigrette\*

**Non-essentiels:** • Tous les légumes, légumineuses, herbes et épices de ton choix (Exemples: • Tomates • Carottes • Laitue • Poivron • Cumin • Paprika • Coriandre fraîche)

*\*Vinaigrette: Voir la recette plus bas*

**Quoi faire:** Rince les légumineuses dans une passoire et égoutte bien. Transvide dans un grand bol et ajoute les autres ingrédients ainsi que la vinaigrette. Mélange le tout et voilà!

## 3. Tortilla & Sandwichs

*Se préparer un sandwich est si facile, rapide et délicieux! Tout le monde se doit d'apprendre à faire de bons sandwichs! Ils se congèlent aussi quand même assez bien, si tu omets la mayo et les légumes frais (on peut emporter ceux-ci à part). Fais-en une dizaine à la fois, mets-les au congélateur et sors-en un chaque matin pour ta boîte-à-lunch.*

**Essentiels:** • Tortilla, pita ou pain • Mayo

**Non-essentiels:** • Moutarde • Fromage (râpé, en tranches ou à la crème) • Viandes froides • Hummus • Oeufs-à-la-coque (écrasés) • Tous les légumes, herbes et épices de ton choix (Exemples: • Oignons verts • Avocats • Légumes râpés (Zucchini, poivrons, laitue, carottes, etc.) • Aneth/Basilic/Paprika)

**Quoi faire:** Lave les légumes et découpe-les en fines tranches (ou râpe-les). Étends les ingrédients sur les tranches de pain ou les tortillas.

## 4. Stir Fry

*Un repas de base savoureux qui te permettra d'incorporer plein de super couleurs et saveurs différentes à tes repas. Les restants de stir fry se congèlent très bien.*

**Essentiels:** • Huile à frire • Sauce soya • Huile de sésame

**Non-essentiels:** • Viande coupée en cubes (poulet/boeuf) • Tofu ferme • Tous les légumes, légumineuses, herbes et épices de ton choix (Exemples: Carottes • Pois verts/pois mange-tout • Fèves vertes • Maïs • Brocoli • Zucchini • Oignons/échalottes • Poivrons • Champignons • Châtaignes d'eau • Choux-fleurs • Fèves germées)

**Quoi faire:** Fais cuire la viande dans un peu d'huile. Ajoute la sauce soya et les légumes et fais cuire en remuant jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoute de l'huile de sésame (au goût) et remue. Sers sur du riz brun ou des pâtes de blé entier.

## 5. Muffins

*Les muffins représentent l'exception à la règle des recettes-sans recette puisqu'il faut des instruments à mesurer si on veut que nos muffins soient un succès. Cette recette te donnera 12 super bons muffins. Mets-les au congélateur dès qu'ils ont refroidi pour les garder frais longtemps. Tu peux même les emmener congelés dans ton lunch, comme ça, ils ne s'écraseront pas.*

**Essentiels:** • 2 tasses de farine de blé entier • 3 c. à thé de poudre à pâte • ½ c. à thé de sel • ¾ tasse de sucre • 1 oeuf • 1 tasse de lait • ¼ tasse d'huile végétale

**Non-essentiels** (jusqu'à 1 tasse en tout): Tous les fruits frais/congelés/séchés ou épices de ton choix (Exemples: • Petits fruits (fraises, bleuets, framboise) • Bananes • Pommes • Ananas

• Raisins secs • Canneberges • Noix (amandes, coco, noix de Grenoble, arachides...) • Pépites de chocolat (l'ingrédient préféré #1 de Carambole) • Graines (tournesol, citrouille, pavot, chanvre...) • 1c. à thé d'épices (cannelle, vanille, cacao...)

### Quoi faire:

1. Fais chauffer le four à 400 degrés F. Dispose des caissettes en papier dans un moule à muffins de 12 cavités.
2. Mélange les ingrédients secs ensemble dans un bol.
3. Dans un autre bol, bats l'oeuf, l'huile et le lait. Ajoute aux ingrédients secs.
4. Ajoute les ingrédients secs de ton choix.
5. Verse dans les caissettes de papier en utilisant une cuillère à crème glacée (pour éviter les dégâts).
6. Cuis les muffins au four 25 minutes.

## 6. Smoothie

*"Je n'ai pas le temps" n'est pas une raison pour sauter une occasion d'avaler des super-aliments le matin avant de partir pour l'école. Voici pourquoi:*

**Essentiels:** • Lait (soya, amandes, vache...) • Jus ou eau • Glaçons (si on utilise des fruits frais ou décongelés)

**Non-essentiels:** Tous les fruits frais/congelés/séchés ou épices de ton choix (Exemples: • Petits fruits (fraises, bleuets, framboise) • Bananes • Pommes • Ananas • Chou frisé • Oranges • Mangues • Melon • Pêches • Céleri • Avoine • Graines (chanvre, lin, tournesol...) • Noix (amandes, arachides, pacanes, noix de Grenoble...)

**Quoi faire:** Mets tout ce que tu veux dans le mélangeur et appuie sur le bouton "start". C'est tout! Franchement, cela te prendra 99 secondes!

## 7. Sauce à "Spag"

*Une autre recette de base à maîtriser! Toute le monde aime le spaghetti! Une fois ce mets apprêté, tes parents et TOI-MÊME serez très fiers! La sauce se congèle très facilement en quantité suffisante pour un repas à la fois.*

**Essentiels:** • Viande hachée ou “boeuf-végé” haché • Boîte de tomates • 1 Oignon • Ail • Huile d’olive • Sel et poivre

**Non-essentiels:** • Tous les légumes, légumineuses, herbes et épices de ton choix (Exemples:

• Poivrons • Carottes • Zucchinis • Champignons • Herbes italiennes (Basilic, Origan, Thym))

**Quoi Faire:** Fais frire un oignon et des gousses d’ail dans un peu d’huile. Ajoute la viande/substitut de viande et fais cuire jusqu’à ce que la viande soit brune. Ajoute les tomates, les légumes de ton choix et les herbes. Fais cuire jusqu’à ce que les légumes soient tendres. Sers sur des pâtes de blé entier.

## 8. Sandwich “Grilled Cheese”

*Si facile, si bon! Rappelle-toi: le meilleur fromage tu utilises, le meilleur sandwich! Sers avec une belle salade et tu auras un beau repas complet!*

**Essentiels:** • Pain en tranches • Beurre • Fromage

**Non-essentiels:** • Tomates • Viandes froides • Moutarde de Dijon • Oignons en fines lanières etc.

**Quoi faire:** Étends du beurre sur un côté de la tranche de pain. Tourne la tranche et étends du fromage sur le dessus. Ajoute les ingrédients de ton choix. Dépose une deuxième tranche de pain sur le tout et étends du beurre. Fais cuire au poêlon jusqu’à ce que le fromage soit fondu et que le pain soit bien doré.

## 9. Brochettes de fruits avec trempette

*Manger des fruits en brochette est tellement plus amusant et tellement meilleur. Bien meilleur que de la barbe à papa ou du ragoût de guimauves, vraiment!*

**Essentiels:** • Fruits • Brochettes • Yogourt

**Non-essentiels:** • Miel • Jus de citron • Vanille • Cannelle • Fromage à la crème • Crème • Chocolat fondu

**Quoi faire:** Mets les fruits en brochette et trempe dans la trempette de ton choix.

## 10. Salade

*Les salades sont de vrais “essentiels” de la nutrition. Mais ne te laisse pas attraper à toujours manger de la laitue, des tomates et des concombres. Quel ennui! Utilise une bonne vinaigrette et tout plein d’ingrédients différents et intéressants. C’est bon la bonne bouffe!*

**Essentiels:** • Laitue • Oignons tranchés fin • Sel et poivre

**Non-essentiels:** • Tous les légumes, légumineuses, herbes et épices de ton choix •

(Exemples: Avocats • Poivrons • Carottes et betteraves râpées • Radis • Chou frisé • Tomates • Concombre) • Autres aliments intéressants : Petits fruits • Oranges • Grains de grenade • Noix (amandes, pistaches ,noix de Grenoble, pacanes ) • Fruits séchés et graines (chanvre, lin, tournesol, canneberges)

**Quoi faire:** Lave et prépare les légumes et mets-les dans un grand bol. Ajoute la vinaigrette au moment de servir, sinon la laitue sera toute molle et un brin “dégueu”. Mettre la vinaigrette dans notre assiette nous permet de ne pas avoir à jeter les restes.

## 11. Vinaigrette

*Les huiles santé sont très importantes afin de devenir grand(e) et intelligent(e). Utiliser des bonnes huiles pour ta salade est une manière idéale de fournir les blocs de construction pour bâtir ton cerveau.*

**Essentiels:** • Huile d'olive • Vinaigre (blanc, balsamique, cidre, vin blanc...) • Ail écrasé • Moutarde de Dijon • Sel et poivre

**Non-essentiels:** • Miel • Herbes/épices • Jus de citron

**Quoi faire:** Remplis un pot au tiers du mélange acide (vinaigre et/ou jus de citron). Ajoute les autres ingrédients de ton choix, sauf l'huile. Brasse le pot avec le couvercle bien en place. Emplis ensuite le pot d'huile d'olive et mélange encore une fois, très vigoureusement cette fois.

Carambole la fée  
des aliments.