

# LIVRE DE RECETTES



**AGROPUR**

1938 **85** 2023

# Table des matières

## Déjeuners

- |   |   |
|---|---|
| 06. Crêpe protéinée au chocolat   | 24. Pain aux bananes et au chocolat   |
| 07. Lait vapeur à la vanille protéiné   | 26. Latte au thé chaï   |
| 08. Smoothie protéiné à congeler, vanille, framboises et beurre d'amandes           | 27. Œufs bénédicte sans lactose   |
| 09. Pain doré protéiné au four  | 29. Omelette soufflée campagnarde   |
| 11. Mokaccino de luxe   | 31. Smoothie aux framboises et aux canneberges                                    |
| 12. Smoothie protéiné marbré aux bleuets et aux framboises                          | 32. Grilled cheese façon pain doré au Jarlsberg et pommes caramélisées à l'érable |
| 14. Matcha latte à la pistache  | 34. Crêpes au babeurre  |
| 15. Boisson choco-café protéinée  | 36. Sandwich déjeuner au fromage OKA  |
| 16. Crêpes à la vanille pommes épicées et pistaches                                 | 37. Tacos déjeuner aux œufs, pommes de terre, chorizo et fromage Jarlsberg        |
| 18. Barres déjeuner céréales croquantes à la crème glacée sans lactose & framboises | 39. Scones au cheddar Agropur, pomme et camembert Le Rustique                     |
| 20. Smoothie protéiné bleuets-arachides   | 40. Œufs en cocotte aux épinards et au fromage OKA                                |
| 21. Brioches à la cannelle  |   |
| 23. Scones aux pommes, miel et gingembre sans lactose                               |   |

## Entrées & accompagnements

- |   |   |
|---|---|
| 42. Crème de poivrons rouges rôtis  | 56. Brie L'Extra et figues  |
| 43. Trempettes crémeuses  | 57. Tartine sucrée au Brie L'Extra Double Crème                         |
| 44. Salade chaude d'asperges, vinaigrette crémeuse au parmesan              | 58. Trempette mexicaine au fromage                                      |
| 46. Salade d'avocats et de crevettes épicées                                | 60. Tzatziki  |
| 48. Gratin de pommes de terre au fromage suisse et au bacon                 | 61. Sauce trempette épicée  |
| 49. Tartinade au fromage et aux crevettes                                   | 62. Trempette au fromage Nacho  |
| 50. Carpaccio de boeuf bleu et Saint Agur                                   | 64. Trempette au bacon et au fromage cuit au four                       |
| 52. Boules de mac and cheese frites au cheddar vieilli Agropur et Jarlsberg | 65. Trempette protéinée à l'oignon et à la ciboulette pour les crudités |
| 54. Cambozola PLT   | 66. Biscuits parmesan et herbes   |
| 55. Chèvre avec pommes, noix de grenoble et fleur de sel                    | 68. Potage réconfortant aux légumes bio                                 |
|   | 70. Mini-brochettes à l'Allégro 9%                                      |

## Plats principaux

- |   |   |
|---|---|
| 72. Poulet aux arachides                                    | 79. Saumon sublime                                      |
| 74. Pâtes Alfredo crémeuses                                 | 80. Lasagnes presto                                     |
| 75. Pâtes en sauce rosée aux deux tomates                   | 82. Burgers végété au fromage Jarlsberg                 |
| 77. Pitas miniatures et poulet grillé à l'ail et à la crème | 84. Champfleurette (Tartiflette au fromage Champfleury) |
| 78. Linguini Alfredo aux Crevettes                          | 85. Gnocchis au prosciutto, au fromage Cambozola,       |

# Table des matières

- aux épinards et aux noix  
de Grenoble

---

- 87. La fondue du chef

---

- 88. Macaronis au fromage au four

---

- 89. Macaroni au Allégro jalapeño 9%

---

- 90. Wok de légumes et tofu aux éclats  
d'arachides, citron et fromage  
Allégro herbes et épices 9%

---

- 92. Soupe à l'oignon gratinée  
au fromage OKA style suisse fumée

## Desserts

- 99. Tarte au sucre à la crème  
sans lactose

---

- 101. Pouding minute au lait  
au chocolat sans lactose

---

- 102. S'mores à la crème glacée  
au caramel salé sans lactose  
et chocolat

---

- 103. Brownies aux morceaux  
de chocolat

---

- 105. Lait frappé à l'érable sans lactose

---

- 106. Crème pâtissière et bagatelle  
aux fraises

---

- 108. Panna cotta à la vanille

---

- 109. Éclairs au chocolat

---

- 111. Salade d'ananas grillé, fruits  
et crème à la lime

---

- 112. Sablés bretons au beurre fourrés  
à la crème de citron

---

- 114. Fudge à la guimauve

---

- 93. Salade au fromage OKA style  
suisse et aux pommes

---

- 95. Macaronis au fromage OKA  
champignons et truffe

---

- 97. Sandwich cheesesteak  
au fromage OKA

---

- 115. Baluchons de pommes  
en pâtissière

---

- 117. Tarte à la lime des Keys

---

- 118. Pain au citron

---

- 120. Tarte aux pommes avec croûte  
au fromage cheddar Agropur

---

- 122. Brownies

---

- 123. Tarte au citron

---

- 124. Dulce de Leche maison

---

- 125. Gâteau au café à la crème fraîche

---

- 127. Mousse crémeuse au citron

---

- 128. Tarte au beurre d'arachides

---

- 129. Croustade aux pommes  
à l'Allégro blanc 9%

# Déjeuners

- 06. Crêpe protéinée au chocolat
- 07. Lait vapeur à la vanille protéiné
- 08. Smoothie protéiné à congeler, vanille, framboises et beurre d'amandes
- 09. Pain doré protéiné au four
- 11. Mokaccino de luxe
- 12. Smoothie protéiné marbré aux bleuets et aux framboises
- 14. Matcha latte à la pistache
- 15. Boisson choco-café protéinée
- 16. Crêpes à la vanille pommes épicées et pistaches
- 18. Barres déjeuner céréales croquantes à la crème glacée sans lactose & framboises
- 20. Smoothie protéiné bleuets-arachides
- 21. Brioches à la cannelle
- 23. Scones aux pommes, miel et gingembre sans lactose
- 24. Pain aux bananes et au chocolat
- 26. Latte au thé chaï
- 27. Œufs bénédicte sans lactose
- 29. Omelette soufflée campagnarde
- 31. Smoothie aux framboises et aux canneberges
- 32. Grilled cheese façon pain doré au Jarlsberg et pommes caramélisées à l'érable
- 34. Crêpes au babeurre
- 36. Sandwich déjeuner au fromage OKA
- 37. Tacos déjeuner aux œufs, pommes de terre, chorizo et fromage Jarlsberg
- 39. Scones au cheddar Agropur, pomme et camembert Le Rustique
- 40. Œufs en cocotte aux épinards et au fromage OKA



RENDEMENT  
8

TEMPS DE PRÉPARATION  
10 MIN

TEMPS DE CUISSON  
30 MIN

# Crêpe protéinée au chocolat

## Ingrédients

### POUR LA CRÊPE PROTÉINÉE AU CHOCOLAT

500 ml (2 tasses) de Natrel Plus  
Chocolat 2%

125 ml (½ tasse) de sucre

3 œufs

30 ml (2 c. à soupe) de beurre, fondu

15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

1 ml (¼ c. à thé) de sel

375 ml (1 ½ tasse) de farine tout  
usage, non blanchie

60 ml (¼ tasse) de cacao

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

### POUR LA GARNITURE

Fruits, au choix

Sirop d'érable

Sucre en poudre (facultatif)

## Préparation

01. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson (13 x 18 po) de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
02. Dans le récipient du mélangeur électrique (blender), déposer dans l'ordre suivant le Natrel Plus Chocolat 2%, le sucre, les œufs, le beurre fondu, la vanille, le sel, la farine, le cacao et la poudre à pâte. Mélanger de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Au besoin, racler les parois du mélangeur pour déloger la farine qui pourrait s'y coller.
03. Verser le mélange sur la plaque. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre de la crêpe en ressorte propre.
04. Servir avec des fruits frais, du sirop d'érable et du sucre en poudre.



RENDEMENT  
2

TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN

TEMPS DE CUISSON  
5 MIN

# Lait vapeur à la vanille protéiné

## Ingrédients

### POUR LE LAIT VAPEUR

500 ml (2 tasses) de Natrel Plus  
Vanille 2%

15 ml (1 c. à soupe) de miel ou de  
sirop d'érable (au goût)

### POUR LA GARNITURE (AU CHOIX)

30 ml (2 c. à soupe) de crème fouettée

15 ml (1 c. à soupe) de caramel

Cacao en poudre

Cannelle moulue

## Préparation

01. Dans une casserole, à feu doux, verser le Natrel Plus Vanille 2% et le miel ou le sirop d'érable, si désiré. Porter à frémissement, en prenant soin de faire augmenter la température progressivement. À l'aide d'un fouet, remuer fréquemment afin d'éviter que le Natrel Plus Vanille 2% ne brûle ou qu'il y ait formation d'une mince couche de protéines en surface.
02. Si on a un thermomètre, on peut s'assurer que la température ne dépasse pas les 60 °C à 70 °C.
03. À l'aide d'un mélangeur, d'un fouet ou d'une buse pour faire mousser le lait, faire mousser le Natrel Plus Vanille 2%. Verser dans une tasse et déposer la garniture désirée sur le dessus.

## Note

Pour bien réussir cette recette, la température du Natrel Plus Vanille 2% doit augmenter doucement et progressivement, un peu comme lorsqu'on fait mousser du lait pour notre café. On évite de le chauffer au micro-ondes, puisque le choc thermique risque de dénaturer les protéines de notre boisson laitière en formant une « peau de lait » en surface. Ce qu'on veut, c'est du crémeux!



RENDEMENT  
1

TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN

# Smoothie protéiné à congeler, vanille, framboises et beurre d'amandes

## Ingrédients

75 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de framboises surgelées

1 banane

250 ml (1 tasse) de Natrel Plus Vanille 2%

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

## Préparation

01. Dans le bol du mélangeur, réduire tous les ingrédients en une consistance lisse et homogène.
02. Consommer immédiatement, ou verser dans des moules à glaçons et congeler au moins 4 heures. Se conserve au congélateur 3 mois dans un contenant hermétique.

Astuce pour gagner du temps : Si on prévoit de faire une réserve de smoothie à congeler, on peut facilement tripler la recette afin d'en avoir toujours sous la main!





# Pain doré protéiné au four

RENDEMENT	4
TEMPS DE PRÉPARATION	15 MIN
TEMPS DE CUISSON	45 MIN
TEMPS DE REFROIDISSEMENT	2 H

## Ingédients

4 œufs

430 ml (1 ¾ tasse) de Natrel Plus 2%

125 ml (½ tasse) de miel

15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

1 ml (1 c. à thé) de muscade moulue

8 tranches de pain de ménage –  
idéalement des tranches épaisses –  
légèrement grillées

500 ml (2 tasses) de framboises  
fraîches

60 ml (¼ tasse) de pacanes grillées,  
concassées

## Préparation

01. Beurrer un moule carré ou rectangulaire d'une capacité d'environ 2 litres (8 tasses). Réserver.
02. Dans un bol, mélanger à l'aide d'un fouet les œufs, le Natrel Plus 2%, le sirop d'érable, la vanille, la cannelle et la muscade. Réserver.
03. Dans le plat de cuisson, répartir le pain en faisant chevaucher les tranches. Verser le mélange d'œufs et bouger délicatement les tranches afin que le pain soit bien enrobé. Couvrir de papier d'aluminium (voir note).
04. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
05. Cuire au four 20 minutes avec le papier d'aluminium. Retirer le papier et poursuivre la cuisson 25 minutes. Laisser tiédir 5 minutes.
06. Ajouter les framboises et garnir de pistaches.
07. Servir avec du miel ou du sirop d'érable.



RENDEMENT  
1

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

# Mokaccino de luxe

## Ingrédients

30 g (environ 4 carrés) de chocolat,  
au lait ou noir

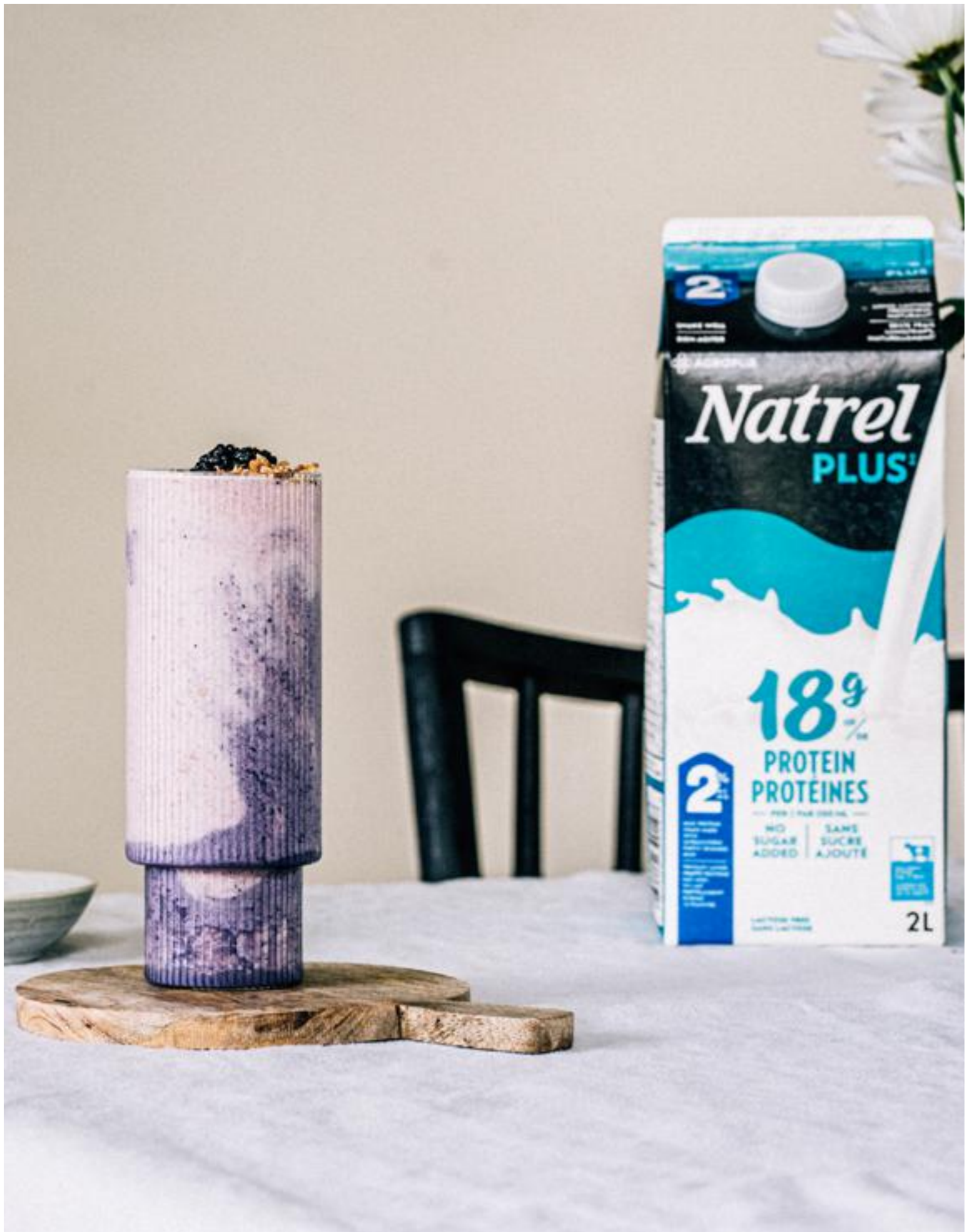
30 ml (1 dose) de café espresso

250 ml (1 tasse) de Natrel Plus 2%

cacao en poudre, pour garnir

## Préparation

01. Au micro-ondes, faire fondre le chocolat pendant une minute, 30 secondes à la fois. Verser le chocolat au fond d'un verre de service ou d'une tasse.
02. Moudre 18 g de café espresso et extraire un double espresso court. Verser sur le chocolat.
03. Verser le Natrel Plus 2% froid dans un pot ou un pichet à lait. Faire mousser selon la méthode désirée, en atteignant une température près de 140 °F ou 60 °C.
04. Verser du Natrel Plus chaud pour remplir la tasse aux deux tiers.
05. À l'aide d'une cuillère, ajouter un tiers de mousse. Saupoudrer de cacao.
06. Pour rendre sa boisson plus festive, on peut ajouter 30 ml (une once) d'alcool de type amaretto, de la crème alcoolisée, de la liqueur d'érable ou du sirop de gin.



# Smoothie protéiné marbré aux bleuets et aux framboises

RENDEMENT	2
TEMPS DE PRÉPARATION	10 MIN

## Ingédients

### POUR LE SMOOTHIE AUX BLEUETS

250 ml (1 tasse) de bleuets surgelés

250 ml (1 tasse) de Natrel Plus 2%

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou au goût)

15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia blanches

### POUR LE SMOOTHIE AUX FRAMBOISES

375 ml (1 ½ tasse) de framboises surgelées

500 ml (2 tasses) de Natrel Plus 2%

1 banane

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable (ou au goût)

30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia blanches

### POUR LA GARNITURE (AU CHOIX)

Granola maison ou du commerce

Noix (amandes, noix de Grenoble, cajous, pacanes, etc.), hachées

Graines (chia, chanvre, citrouille, tournesol, etc.)

Fruits frais, surgelés ou séchés (fraises, framboises, bleuets, bananes, cerises, mûres, dattes, noix de coco, etc.)

Herbes fraîches (menthe, basilic, thym, etc.)

## Préparation

01. Dans un mélangeur, ajouter tous les ingrédients de la section «Pour le smoothie aux bleuets» et réduire en une purée lisse. Verser la préparation dans une tasse à mesurer et réserver.
02. Rincer le bol du mélangeur et y ajouter tous les ingrédients de la section «Pour le smoothie aux framboises». Réduire en une purée lisse. Verser la préparation dans une tasse à mesurer et réserver.

## Pour l'assemblage

01. Dans le fond d'un verre, verser une partie du smoothie aux bleuets, puis y superposer une partie du smoothie aux framboises. À l'aide du dos d'une cuillère, mélanger légèrement les smoothies pour créer un effet marbré (ou pas). Déposer les garnitures de son choix sur le dessus du smoothie marbré pour une présentation simple et chic!



---

RENDEMENT  
1

---

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

---

# Matcha latte à la pistache

## Ingrédients

*1 cuillère à soupe de poudre de matcha*

---

*1 tasse d'eau bouillante*

---

*½ tasse de pistaches écaillées*

---

*1 cuillère à soupe de miel ou de sirop  
d'érable*

---

*½ tasse de crème biologique 10%  
Natrel*

---

## Préparation

01. Dans le bol d'un mélangeur haute vitesse, mélanger la poudre de matcha, l'eau bouillante, les pistaches et le miel jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse et crémeux. Ajouter ensuite la Crème à café biologique 10% Natrel. Servir dans une tasse et déguster sans attendre.



RENDEMENT  
2

TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN

# Boisson choco-café protéinée (pour les matins pressés)

## Ingrédients

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de café fraîchement infusé de type French press ou percolateur

1 banane, surgelée

500 ml (2 tasses) de produit laitier sans lactose Natrel Plus chocolat

60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

## Préparation

01. Moudre 15 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de café en grain. Mettre le café et l'eau dans le fond de la cafetière, laisser infuser et presser. Dans un moulin ou dans un mortier, moudre les flocons d'avoine en une préparation fine. Réserver.
02. Dans le bol du mélangeur, mettre la banane, le produit laitier sans lactose Natrel Plus au chocolat et les flocons d'avoine moulus. Réduire tous les ingrédients en une texture lisse. Verser la préparation dans un grand verre et ajouter le café. Servir avec des fruits frais ou un muffin.





# Crêpes à la vanille pommes épicées et pistaches

RENDEMENT	8-10
TEMPS DE PRÉPARATION	25 MIN
TEMPS DE CUISSON	25 MIN

## Ingédients

### POUR LES POMMES ÉPICÉES

4 pommes ½ cuillère à thé  
de cardamome ou de cannelle

¼ de tasse de sirop d'érable

### POUR LA CRÊPES À LA VANILLE

1 tasse de farine

2 c. à soupe de sucre de canne

1 ¼ de tasse de Natrel sans lactose 2%

2 œufs

2 cuillères à thé d'extrait de vanille

40 g de beurre fondu

### POUR LA GARNITURE

Pommes épicées

yogourt nature ou à la vanille

pistaches grillées et concassées

caramel ou sirop d'érable

## Préparation

01. Éplucher les pommes et les couper en cubes.
02. Les déposer dans une casserole avec ½ tasse d'eau, couvrir et cuire environ 15-20 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres. Ajouter de l'eau au besoin, en faisant attention de ne pas laisser évaporer.
03. Une fois les pommes cuites, enlever le restant d'eau, ajouter la cardamome et le sirop d'érable et bien mélanger. Réserver.
04. Dans le bol du mélangeur, déposer tous les ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Racler les bords du mélangeur à la spatule et mélanger de nouveau si nécessaire. Vous pouvez utiliser un robot culinaire également.
05. Dans une poêle bien chaude, déposer une noisette de beurre puis cuire environ une louche de pâte à crêpe à la fois 1 à 2 minutes de chaque côté.
06. Pour servir, déposer une crêpe dans une assiette, ajouter 2 bonnes cuillères de yogourt, fermer la crêpe puis garnir de cubes de pommes épicées et de pistaches grillées hachées. Napper de caramel ou de sirop d'érable pour terminer.



# Barres déjeuner céréales croquantes à la crème glacée sans lactose & framboises

RENDEMENT	12
TEMPS DE PRÉPARATION	35 MIN
TEMPS DE CUISSON	3 H
CONGÉLATION	3 H
CONSERVATION	1 MOIS

## Ingrédients

### POUR LA CROÛTE AUX CÉRÉALES CROQUANTES

260 g (1 tasse) de beurre d'arachides,  
de beurre de noix ou de beurre de soya  
(voir note)

80 g (½ tasse) de dattes de type  
Medjool, dénoyautées  
(environ 5 à 6 grosses dattes)

125 ml (½ tasse) d'eau

30 g (2 c. à soupe) de graines  
de chia ou de caméline

50 g (1 ½ tasse) de flocons de  
céréales de blé entier (de type Bran  
Flakes)

40 g (1 tasse) de céréales de riz brun  
ou blanc, soufflé

40 g (½ tasse) de canneberges  
séchées, finement hachées

### POUR LA GARNITURE À LA CRÈME GLACÉE ET AUX FRAMBOISES

1 contenant de 473 ml de de crème  
glacée Natrel sans lactose Vraiment  
Vanille, ramollie

framboises fraîches ou surgelées

## Préparation pour la croûte aux céréales croquantes

01. Sortir la crème glacée du congélateur et laisser tempérer sur le comptoir environ 30 minutes. Note: On veut que la crème glacée soit molle, mais pas liquide.
02. Tapiser un plat de cuisson de 20 X 20 cm (8 X 8 po) de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
03. Dans le bol du robot culinaire, mélanger le beurre d'arachides, les dattes, le liquide et les graines de chia jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Verser la préparation dans un bol.
04. À l'aide d'une spatule, ajouter le reste des ingrédients "Pour la croûte". Bien mélanger. Répartir dans le fond du plat et presser fermement à l'aide d'une spatule.

## Pour la garniture à la crème glacée et aux framboises

01. Dans un bol, verser la crème glacée. À l'aide d'un fouet, mélanger la crème glacée pour s'assurer d'avoir une consistance onctueuse puisqu'elle va fondre plus vite sur les rebords du pot.
02. Répartir la crème glacée sur la surface de la base aux céréales croquantes. Garnir de framboises. Couvrir et congeler 3 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Démouler. Sur un plan de travail, couper en barres et servir aussitôt.



RENDEMENT  
2

TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN

# Smoothie protéiné bleuets-arachides

## Ingrédients

*1 banane*

*½ tasse de bleuets frais ou surgelés*

*1 c. à soupe de beurre d'arachide*

*1 c. à soupe de graines de citrouille  
(ou de tournesol)*

*½ c. à soupe de spiruline bleue*

*1 tasse de Natrel Plus 2%*

## Préparation

01. Mettre tous les ingrédients dans le bol du mélangeur. Actionner l'appareil quelques minutes, jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène. Verser dans un verre et déguster.



# Brioche à la cannelle

RENDEMENT	12
TEMPS DE PRÉPARATION	45 MIN
TEMPS DE CUISSON	15 MIN
TEMPS DE REFROIDISSEMENT	2 H

## Ingrédients

### POUR LA PÂTE

2 ½ c. à thé de levure sèche active

1 tasse de lait finement filtré 2%, tiède

½ tasse de sucre

½ tasse de beurre non salé Natrel,  
fondu

1 c. à thé de sel

2 œufs à température ambiante

4 ½ tasses de farine

### POUR LA GARNITURE

1 tasse de cassonade

2 ½ c. à soupe de cannelle moulue

½ tasse de beurre non salé Natrel,  
ramolli

### POUR LE GLAÇAGE

1 tasse de sucre à glacer

4 c. à soupe de crème à fouetter sans  
lactose 35%

1 c. à soupe de vanille

## Préparation

01. Dans un grand bol, dissoudre la levure dans le lait tiède. Ajouter le sucre, le beurre, le sel, les œufs, puis la farine et bien mélanger le tout.
02. Pétrir la pâte et former une boule, puis la placer dans un bol huilé, couvrir avec un linge humide et laisser reposer pendant 1 heure dans le four éteint, avec la lumière du four allumée. La pâte doit doubler de volume.
03. Dans un bol, combiner la cassonade et la cannelle.
04. Étaler la pâte en lui donnant la forme d'un rectangle de 40 x 50 cm. Badigeonner avec ½ tasse de beurre puis la saupoudrer du mélange sucre-cannelle.
05. Rouler la pâte pour former un cylindre puis la couper en 12 tranches de même épaisseur. Disposer les rondelles de pâte ainsi obtenues sur une tôle à biscuits de 25 x 38 cm (10 x 15 po) graissée. Couvrir avec un linge humide et laisser reposer à nouveau 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait presque doublé de volume.
06. Ensuite, préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
07. Faire cuire les brioche environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
08. Pendant la cuisson, mélanger les ingrédients pour le glaçage dans un petit bol. Étendre le glaçage sur les brioche à leur sortie du four et les servir tièdes.



RENDEMENT  
10

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

TEMPS DE CUISSON  
15 MIN

TEMPS DE  
REFROIDISSEMENT  
30 MIN

# Scones aux pommes, miel et gingembre sans lactose

## Ingédients

1  $\frac{3}{4}$  tasse de farine de blé entier  
ou de farine tout usage, non blanchie

$\frac{1}{4}$  tasse de graines de chanvre,  
décortiquées

1 c. à soupe de poudre à pâte

1 c. à thé de sel

3 c. à soupe de miel (ou de sucre)

4 c. à coupe d'huile de coconut

$\frac{3}{4}$  tasse de Natrel Sans lactose 0%

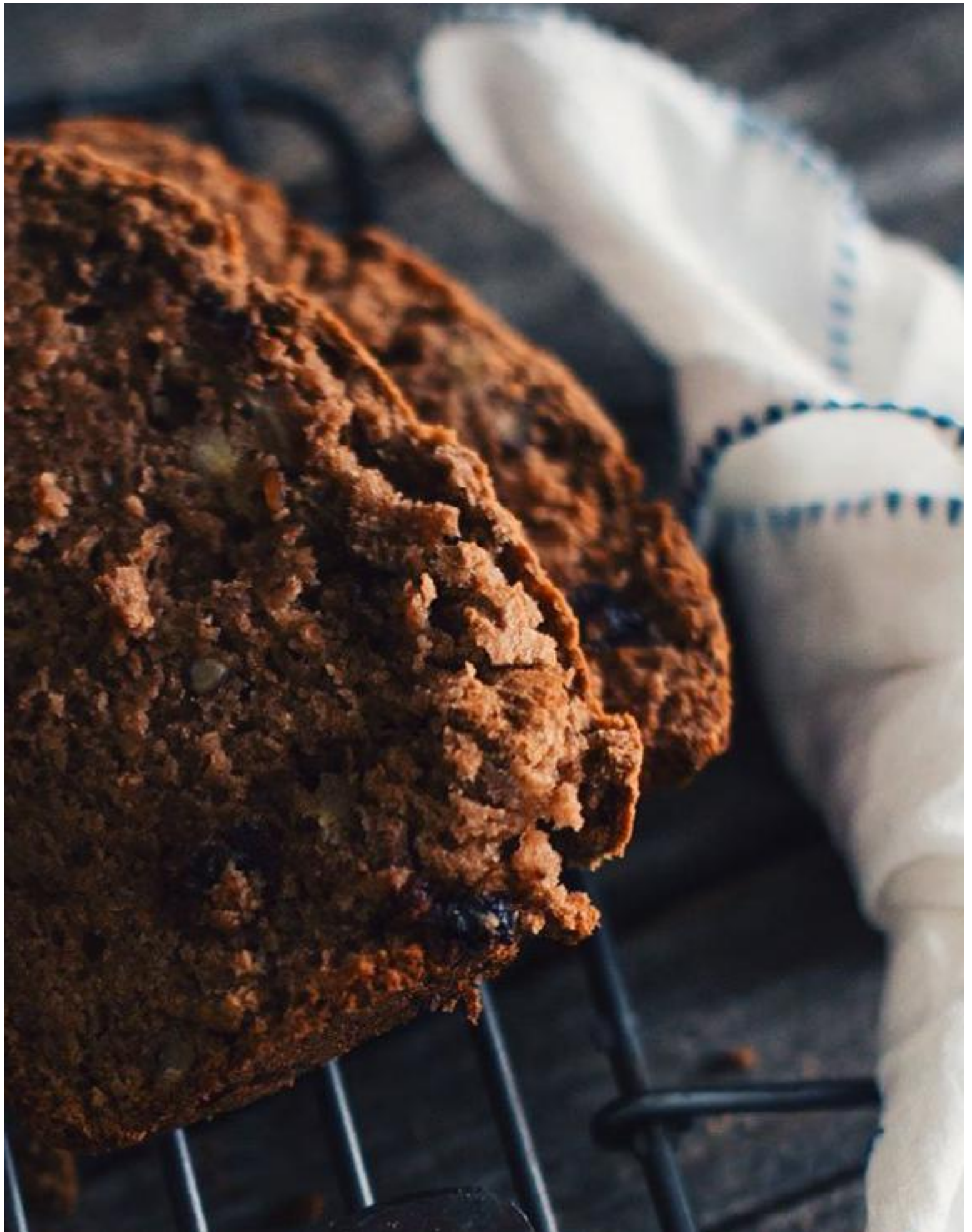
1 pomme, pelée et coupée en dés  
ou  $\frac{1}{4}$  tasse de pommes déshydratées,  
en cubes

1 c. à soupe de gingembre moulu

Servir accompagné d'un Natrel Sans  
Lactose 2% à emporter

## Préparation

01. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.
02. Dans un bol, mélanger la farine, les graines de chanvre, la poudre à pâte, le sel, le gingembre et le sucre. Y couper l'huile de coco à l'aide de deux couteaux. Ajouter les pommes en dés et le Natrel Sans lactose, bien mélanger avec un couteau.
03. Pétrir juste assez pour obtenir une pâte lisse et souple qui ne colle pas. Si vous pétrissez trop la pâte, vos scones seront compactés. Ajouter un peu de farine au besoin.
04. Sur un plan de travail enfariné, abaisser la pâte avec un rouleau à pâte ou avec les doigts à environ 1 à 2 cm ( $\frac{1}{2}$  à  $\frac{3}{4}$  po) selon l'épaisseur désirée. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 6 cm (2  $\frac{1}{2}$  po) de diamètre, découper 10 cercles dans la pâte. Déposer les scones sur la plaque. Couvrir d'un linge et laisser reposer 30 minutes dans un endroit tiède.
05. Cuire de 15 à 20 minutes. Laisser tiédir. Servir à la température ambiante avec de la compote de pomme sans sucre ou du fromage, accompagné d'un Natrel Sans Lactose 2% à emporter.





# Pain aux bananes et au chocolat

RENDEMENT	6
TEMPS DE PRÉPARATION	15 MIN
TEMPS DE CUISSON	1 H 10

## Ingédients

1 tasse de lait au chocolat Natrel

1 c. à soupe de jus de citron frais

2 tasses de farine tout usage

¾ tasse farine de blé entier

½ c. à thé bicarbonate de soude

1 c. à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de sel

½ c. à thé de muscade moulue

½ tasse de beurre ramolli

¾ tasse de cassonade

1 oeuf

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 c. à thé brown rum

1 ¼ tasse de bananes en purée  
(environ 3 bananes)

3 c. à soupe noix de pacanes  
grossièrement hachées

2 c. à soupe de brisures de chocolat

## Préparation

01. Préchauffer le four à 350 °F.
02. Bien beurrer l'intérieur d'un moule à gâteau de forme rectangulaire d'environ 9 x 5.
03. Verser le lait au chocolat et le jus de citron dans une tasse à mesurer, puis bien mélanger. Réserver.
04. Dans un grand bol, mélanger les farines, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et la muscade.
05. À l'aide d'un batteur électrique à moyenne vitesse, mélanger le beurre et la cassonade. Incorporer l'œuf, la vanille et le rhum, puis mélanger. Ajouter les bananes et mélanger pendant environ 10 secondes.
06. Retirer le bol du batteur électrique. Incorporer le tiers du mélange d'ingrédients secs à la main, mélangeant juste assez pour que les ingrédients soient humides. Ajouter la moitié du mélange de lait au chocolat, puis mélanger à la main pendant 1 minute. Répéter le processus avec un autre tiers de mélange sec et le reste du mélange de lait au chocolat. Terminer avec le dernier tiers de mélange sec en ajoutant les noix et les brisures de chocolat avant de mélanger.
07. Verser le tout dans le moule à gâteau, puis mettre au four pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.
08. Sortir du four et laisser refroidir de 5 à 10 minutes avant de démouler et de dévorer.



---

RENDEMENT  
2

---

TEMPS DE PRÉPARATION  
3 MIN

---

TEMPS DE CUISSON  
5 MIN

---

TEMPS DE  
REFROIDISSEMENT  
5 MIN

---

# Latte au thé chaï

## Ingédients

*½ tasse d'eau*

---

*½ tasse lait Natrel Finement filtré  
Biologique*

---

*1 sachet thé chaï*

---

## Préparation

01. Dans une casserole à feu moyen, porter à ébullition l'eau et le lait.
02. Laisser reposer quelques minutes, puis y déposer le sachet de thé chaï maison. Laisser reposer 4 ou 5 minutes.
03. Sucrez au goût avec du miel.



# Oufs bédicline sans lactose

RENDEMENT	4
TEMPS DE PRÉPARATION	20 MIN
TEMPS DE CUISSON	5 MIN

## Ingédients

### POUR LA SAUCE HOLLANDAISE

2 jaunes d'œufs

½ tasse beurre Natrel Sans lactose,  
fondu

1 c. à thé moutarde de Dijon

1 c. à thé jus de

### POUR LES OEUFS BÉNÉDICTINES

1 c. à soupe vinaigre

4 œufs ou plus

2 muffins anglais, coupés en deux

1 c. à soupe beurre Natrel Sans lactose

½ tasse poireau tranché

Quelques tranches de jambon

## Préparation de la sauce hollandaise

01. Dans un pot Mason, mettre tous les ingrédients pour la sauce. Déposer un mélangeur à main au fond du pot. Mélanger pendant quelques secondes, puis relever graduellement le mélangeur à main de façon à faire épaissir le mélange. Lorsque la sauce est bien épaisse, elle est prête. Saler et poivrer. (Ne pas cuire la sauce. Les œufs pochés la réchaufferont amplement.)

## Préparation des oeufs bédiclines

01. Dans une casserole, faire bouillir beaucoup d'eau avec une cuillère à soupe de vinaigre.
02. Casser les œufs dans des tasses à café et laisser glisser le contenu des tasses dans l'eau. Laisser cuire de 4 à 5 minutes. Déposer les œufs cuits sur une feuille de papier absorbant. Réserver.
03. Pendant la cuisson des œufs, faire fondre un peu de beurre Natrel Sans lactose dans une poêle. Faire revenir le poireau quelques minutes. Saler et poivrer. Réserver.
04. Faire griller les muffins anglais. Ajouter une ou deux tranches de jambon. Ajouter l'œuf et napper de sauce hollandaise. Déposer un peu de poireau sur le dessus de la sauce. Poivrer. Déguster.



# Omelette soufflée campagnarde

RENDEMENT	8-12
TEMPS DE PRÉPARATION	15 MIN
TEMPS DE CUISSON	40 MIN
TEMPS DE REFROIDISSEMENT	40 MIN

## Ingédients

30 mL (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 mL (2 c. à soupe) de beurre

8 tranches de bacon maigre coupées  
en morceaux

2 grosses pommes de terre pelées  
et coupées en cubes

2 oignons hachés

4 gousses d'ail émincées finement

10 mL (2 c. à thé) de thym frais, haché

10 mL (2 c. à thé) d'origan frais, haché

180 g (6 oz) de fromage cheddar râpé

12 œufs

237 mL (1 contenant) de crème  
à cuisson 15% M.G. Québon  
Ultra'crème

30 mL (2 c. à soupe) de poudre à pâte

60 mL (¼ tasse) de persil frais, haché

2 mL (½ c. à thé) de piment  
de Cayenne, moulu

Sel et poivre du moulin, au goût

## Préparation

01. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
02. Dans une poêle de 25 cm (10 po) allant au four, faire fondre le beurre dans l'huile et y faire revenir le bacon avec les pommes de terre, les oignons et l'ail, jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés.
03. Ajouter le thym et l'origan.
04. Assaisonner et garnir de fromage.
05. Dans un grand bol, bien fouetter ensemble les œufs et la crème.
06. En continuant de fouetter, saupoudrer la poudre à pâte, puis le persil et le piment de Cayenne.
07. Assaisonner et verser dans la poêle.
08. Cuire au four pendant 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit gonflée, cuite au centre et dorée sur le dessus. (L'omelette retombera un peu à la sortie du four.)



# Smoothie aux framboises et aux canneberges

## Ingrédients

250 g (1 tasse) de framboises fraîches ou congelées (ou autres baies)

500 ml (2 tasses) de lait Homo Island Farms

250 ml (1 tasse) de crème de table à 18% Island Farms by Natrel

125 ml (½ tasse) de jus de canneberge

30 ml (2 c. à soupe) de grenadine

Baies fraîches au goût

Menthe fraîche au goût

## Préparation

01. Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
02. Au moment de servir, verser sur de la glace pilée dans une grande assiette, garnir de baies et d'un brin de menthe.





# Grilled cheese façon pain doré au Jarlsberg et pommes caramélisées à l'érable

## Ingrédients

### POUR LES POMMES CARAMÉLISÉES À L'ÉRABLE

*2 pommes lavées, le coeur retiré  
et tranchées en quartiers*

*30 ml (2 c. à soupe) de beurre*

*125 ml (½ tasse) de sirop d'érable*

### POUR LES PAINS DORÉS

*2 oeufs battus*

*125 ml (½ tasse) de lait*

*15 ml (1 c. à soupe) de sucre*

*4 grandes tranches de pain rustique*

*15 ml (1 c. à soupe) de beurre*

*4 tranches de fromage Jarlsberg  
d'environ ½ cm d'épaisseur*

## Préparation

01. Faire chauffer un poêlon antiadhésif à feu moyen-élevé et y faire fondre le beurre. Ajouter les pommes et laisser dorer environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient colorées. Incorporer le sirop d'érable, porter à ébullition et retirer du feu. Réserver.
02. Dans un contenant rectangulaire, verser les oeufs, le lait et le sucre et bien mélanger. Faire tremper les tranches de pain dans le mélange d'oeuf, et de lait. Égoutter l'excédent.
03. Faire chauffer un poêlon anti antiadhésif et y faire fondre le beurre. Faire cuire les tranches de pain des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Répartir le fromage Jarlsberg sur deux tranches de pain et couvrir avec les deux autres tranches. Baisser le feu et poursuivre la cuisson quelques minutes, le temps que le fromage fonde légèrement.
04. Retirer du feu, trancher les grilled cheese en deux et garnir du mélange de pommes à l'érable. Servir chaud.



# Crêpes au babeurre

## Ingédients

30 ml (2 c. à soupe) de beurre Natrel,  
plus pour la poêle

---

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

---

1 gros œuf

---

2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille

---

125 ml (½ tasse) plus 30 ml (2 c. à  
table)  
de babeurre Farmers, et plus si  
nécessaire

---

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate  
de soude

---

1,25 ml (¼ c. à thé) de sel

---

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

---

## Préparation

01. Préchauffer le four à 105 °C (225 °F) et y déposer une plaque à pâtisserie tapissée.
02. Faire fondre le beurre Natrel dans un bol allant au micro-ondes. Ajouter le sucre et mélanger à l'aide d'un fouet. Laisser refroidir légèrement et ajouter l'œuf, la vanille et le babeurre Farmers; fouetter pour combiner.
03. Ajouter le bicarbonate de soude et le sel; mélanger au fouet. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce que le tout soit juste combiné. Ne pas trop mélanger. Le mélange doit être assez épais, mais s'il est trop ferme, ajoutez 15-30 ml (1-2 c. à soupe) de babeurre et mélangez.
04. Faire fondre un peu de beurre dans une grande poêle antiadhésive ou une plaque à frire. Ajouter de petits monticules de pâte. Cuire pendant environ 2 minutes sur le premier côté ou jusqu'à ce que les crêpes soient légèrement dorées; retourner et cuire le deuxième côté.
05. Placer les crêpes sur la plaque à pâtisserie et les faire cuire pendant environ 8 à 10 minutes, pour que les centres se fixent; les retourner à mi-cuisson.
06. Servir avec du sirop d'érable ou vos garnitures préférées. Les crêpes se conservent à l'abri de l'air au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine ou au congélateur jusqu'à 3 mois; réchauffez-les si nécessaire.



RENDEMENT  
2-4

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

TEMPS DE CUISSON  
25 MIN

# Sandwich déjeuner au fromage OKA

## Ingrédients

6 tranches bacon

4 oeufs, légèrement battus

1 c. à soupe lait Natrel Finement  
Filtré 2%

1 c. à soupe ciboulette fraîche,  
hachée finement

1 pincée sel

1 pincée poivre

6 tranches pain blanc

2 c. à soupe mayonnaise (si désiré,  
ajouter 1 c. à thé de sauce sriracha  
pour pimenter le tout)

1 pomme laitue frisée, lavée et défaite  
en feuilles

1 tomate, en tranches

fromage OKA, coupé en 8 tranches

## Préparation pour le bacon

01. Préchauffer le four à 350°F et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
02. Déposer les tranches de bacon sur la plaque et cuire au four jusqu'à l'obtention du degré de cuisson désiré, soit entre 12 à 15 minutes, selon que l'on souhaite un bacon tendre ou très croustillant. Égoutter le bacon sur du papier absorbant. Réserver.

## Préparation pour l'omelette

01. Entre-temps, mélanger les oeufs, le lait, la ciboulette, le sel et le poivre dans un bol moyen. Verser la préparation dans une poêle antiadhésive et faire cuire à feu moyen-doux. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation prenne, de 5 à 7 minutes. Verser l'omelette dans une grande assiette et la découper en quatre triangles. Réserver au chaud avec le bacon.

## Montage

01. Faire griller le pain. Pour monter le sandwich, tartiner de mayonnaise l'une des tranches de pain grillé. Garnir d'une feuille de laitue et de deux triangles d'omelette. Tartiner de mayonnaise les deux côtés d'une autre tranche de pain grillé et la poser sur le sandwich. Ajouter des tranches de tomate, 3 tranches de bacon et 4 tranches de fromage OKA. Tartiner de mayonnaise une troisième tranche de pain grillé et la déposer sur le sandwich.



# Tacos déjeuner aux œufs, pommes de terre, chorizo et fromage Jarlsberg

## Ingrédients

### POUR LES POMMES DE TERRE DÉJEUNER

1 grosse pomme de terre, en cubes

---

¼ c. à thé de paprika fumé

---

½ c. à thé d'herbes de Provence

---

Sel de mer et poivre du moulin

---

2 c. à soupe d'huile d'olive

---

### POUR LES TACOS

1 petit chorizo, en petits dés

---

3 œufs

---

1 avocat mûr, tranché

---

Quelques feuilles de verdure  
(épinards, roquette, etc.)

---

150 g de fromage Jarlsberg,  
finement tranché

---

4 petites tortillas de blé ou de maïs

---

## Préparation

01. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
02. Dans un petit bol, mélanger les cubes de pomme de terre, le paprika fumé, les herbes de Provence et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Enfourner de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées.
03. Dans un petit bol, battre les œufs. Ajouter les morceaux de chorizo. Verser le mélange d'œufs dans un poêle chaude préalablement huilée. Cuire à feu moyen-doux en remuant sans cesse pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient tout juste cuits. Retirer la poêle du feu. Saler et poivrer.
04. Garnir les tortillas de verdure, de pommes de terre, d'œufs, de tranches d'avocat et de fromage Jarlsberg. Servir immédiatement.



# Scones au cheddar Agropur, pomme et camembert Le Rustique

## Ingrédients

2 tasses de farine tout usage

4 ½ c. à thé de poudre à pâte

1 c. à thé de sel

½ tasse (6 c. à soupe) de beurre froid, en dés

1 tasse de cheddar Agropur vieilli 1 an, râpé

¾ tasse de babeurre

½ tasse de pomme, en dés

12 tranches de camembert Le Rustique

2 c. à soupe de beurre fondu

## Préparation

01. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
02. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter les dés de beurre et mélanger à la main afin d'obtenir une texture sableuse.
03. Ajouter le cheddar râpé, puis le babeurre tout en mélangeant à la fourchette.
04. Ajouter les dés de pomme, puis former une boule avec les mains. Ne pas trop mélanger la pâte.
05. Sur une surface propre et farinée, presser la pâte à environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce circulaire, former délicatement les scones sans les aplatir.
06. Placer les scones sur une plaque recouverte de papier parchemin. Déposer une tranche de camembert Le Rustique sur chacun d'eux et enfourner 15 minutes.
07. À la sortie du four, badigeonner généreusement de beurre fondu. Servir tiède.



RENDEMENT  
4

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

TEMPS DE CUISSON  
15 MIN

# Œufs en cocotte aux épinards et au fromage OKA

## Ingédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 échalote grise émincée finement

1 L (4 tasses) de pousses d'épinards frais

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique blanc

4 gros oeufs frais

1 tasse de crème 35%

Sel et poivre, au goût

4 tranches de fromage OKA d'environ ½ cm d'épaisseur

1 oignon vert ciselé

Pain rustique grillé, beurré, puis tranché en bâtonnets

## Préparation

01. Préchauffer le four à 425 °F.
02. Dans un poêlon antiadhésif à feu moyen, faire chauffer l'huile et y faire sauter l'échalote 2 minutes. Ajouter les pousses d'épinards et poursuivre la cuisson 1 minute. Déglacer avec le vinaigre balsamique, saler et poivrer, puis retirer du feu et réserver.
03. Dans 1 ramequin allant au four, disposer le quart du mélange d'épinards puis casser délicatement 1 oeuf sur le mélange d'épinards. Verser 65 ml (¼ de tasse) de crème puis couvrir d'un morceau de fromage OKA. Répéter les opérations avec 3 autres ramequins.
04. Faire cuire au four pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le blanc d'oeuf soit cuit et que le fromage ait commencé à dorer.
05. Garnir les ramequins d'oignons verts et de poivre moulu. Servir avec des mouillettes de pain grillées et beurrées.



# Entrées & accompagnements

- 42. Crème de poivrons rouges rôtis
- 43. Trempettes crémeuses
- 44. Salade chaude d'asperges, vinaigrette crémeuse au parmesan
- 46. Salade d'avocats et de crevettes épicées
- 48. Gratin de pommes de terre au fromage suisse et au bacon
- 49. Tartinade au fromage et aux crevettes
- 50. Carpaccio de boeuf bleu et Saint Agur
- 52. Boules de mac and cheese frites au cheddar vieilli Agropur et Jarlsberg
- 54. Cambozola PLT
- 55. Chèvre avec pommes, noix de grenoble et fleur de sel
- 56. Brie L'Extra et figues
- 57. Tartine sucrée au Brie L'Extra Double Crème
- 58. Trempette mexicaine au fromage
- 60. Tzatziki
- 61. Sauce trempette épicée
- 62. Trempette au fromage Nacho
- 64. Trempette au bacon et au fromage cuit au four
- 65. Trempette protéinée à l'oignon et à la ciboulette pour les crudités
- 66. Biscuits parmesan et herbes
- 68. Potage réconfortant aux légumes bio
- 70. Mini-brochettes à l'Allégro 9%



---

RENDEMENT  
4

---

TEMPS DE PRÉPARATION  
25 MIN

---

TEMPS DE CUISSON  
25 MIN

---

# Crème de poivrons rouges rôtis

## Ingrédients

2 gros poivrons rouges

---

15 mL (1 c. à soupe) d'huile d'olive

---

1 oignon, haché

---

1 gousse d'ail, haché

---

15 mL (1 c. à soupe) de beurre

---

1 L (4 tasses) de bouillon de poulet

---

125 mL (½ tasse) crème à cuisson 15%  
M.G. Québon Ultra'crème

---

2 pommes de terre, pelées et coupées  
en cubes

---

## Préparation

01. Préchauffer le four à broil. Couper les poivrons en deux, épépiner et huiler. Déposer sur une plaque de cuisson, peau vers le haut. Griller dans le haut du four 5 minutes ou jusqu'à ce que la peau noircisse. Laisser tiédir, retirer la peau, couper en cubes et réserver.
02. Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans le beurre 2 minutes. Saler et poivrer.
03. Ajouter le bouillon, la crème, les pommes de terre et les poivrons rouges, porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
04. Réduire avec un mélangeur en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement.



RENDEMENT  
2 ¼ TASSES

TEMPS DE PRÉPARATION  
10 MIN

# Trempettes crémeuses

## Ingrédients

### POUR LA TREMPETTE À L'OIGNON VERT

250 g (8 oz) de fromage à la crème  
ramolli

175 mL (¾ tasse) de mayonnaise

150 mL (⅔ tasse) de crème champêtre  
15% M.G. Québon Ultra'crème

30 mL (2 c. à soupe) de chacun :  
d'oignon vert et de persil haché

30 mL (2 c. à table) de basilic frais  
haché fin

Sel et poivre, au goût

### POUR LA TREMPETTE À L'OIGNON ROUGE ET AUX CAROTTES

250 g (8 oz) de fromage à la crème  
ramolli

125 mL (½ tasse) de mayonnaise

125 mL (½ tasse) de crème champêtre  
15% M.G. Québon Ultra'crème

60 mL (¼ tasse) de chacun :  
oignon rouge haché et carottes râpées

15 mL (1 c. à table) de chacun : persil  
et basilic frais hachés

10 mL (2 c. à thé) de sauce Worces-  
tershire

Sel et poivre, au goût

## Préparation

01. Bien mélanger tous les ingrédients.
02. Couvrir et réfrigérer pendant une heure ou toute une nuit pour laisser les saveurs s'harmoniser.



# Salade chaude d'asperges, vinaigrette crémeuse au parmesan

RENDEMENT	4
TEMPS DE PRÉPARATION	20 MIN
TEMPS DE CUISSON	20 MIN

## Ingédients

20 moyennes asperges, parées

15 mL (1 c. à soupe) huile d'olive

15 mL (1 c. à soupe) de beurre

1 gousse d'ail, hachée finement

30 mL (2 c. à soupe) de vinaigre  
de vin blanc

5 mL (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

125 mL (½ tasse) mélange laitier pour  
cuisson à 5% M.G Québon Ultra'crème

125 mL (½ tasse) de fromage  
parmesan râpé

750 mL (3 tasses) de bébés épinards

60 mL (¼ tasse) d'amandes tranchées  
finement grillées

Sel et poivre, au goût

## Préparation

01. Préchauffer le barbecue à moyenne intensité.
02. Enrober les asperges d'huile. Saler et poivrer. Griller sur le barbecue jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
03. Dans une casserole, fondre le beurre. Faire suer l'ail 1 minute à feu moyen.
04. Déglacer avec le vinaigre et ajouter la moutarde et laisser réduire jusqu'à presque sec.
05. Ajouter le mélange laitier et le parmesan. Porter à ébullition. Laisser tiédir 2 minutes. Saler et poivrer.
06. Déposer les asperges sur les épinards. Ajouter la vinaigrette crémeuse. Garnir d'amandes. Poivrer.



# Salade d'avocats et de crevettes épicées

RENDEMENT	4
TEMPS DE PRÉPARATION	15 MIN
TEMPS DE CUISSON	3 MIN

## Ingédients

2 avocats mûrs à point, coupés  
en deux et dénoyautés

125 mL (½ tasse) de crème à fouetter  
35% M.G. Québon Ultra'crème

10 mL (2 c. à thé) de zeste de citron  
râpé très finement

30 mL (2 c. à soupe) de coriandre  
fraîche hachée

30 mL (2 c. à soupe) de beurre

30 mL (2 c. à soupe) d'huile d'olive

5 mL (1 c. à thé) de poudre de cari

2 mL (½ c. à thé) de coriandre  
moulue

2 mL (½ c. à thé) de cumin moulu

2 mL (½ c. à thé) de piment  
de Cayenne moulu

20 crevettes moyennes décortiquées

30 mL (2 c. à soupe) de jus de citron

Sel et poivre du moulin

## Préparation

01. Retirer la chair des avocats en prenant soin de ne pas abîmer la coquille. Couper la chair en dés, réserver dans un bol. Mettre les coquilles de côté.
02. Mélanger la crème fouettée avec le zeste de citron et la coriandre fraîche. Assaisonner et réserver.
03. Dans une poêle, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen avec les épices pendant 2 minutes. Ajouter les crevettes et faire revenir à feu vif pendant 3 minutes de chaque côté. Incorporer le jus de citron, assaisonner et ajouter au mélange d'avocats. Bien mélanger.
04. Répartir dans les coquilles puis déposer sur des assiettes. Surmonter d'une ou deux cuillérées de crème, si désiré. Servir chaud ou froid.



RENDEMENT  
6

TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MIN

TEMPS DE CUISSON  
75 MIN

# Gratin de pommes de terre au fromage suisse et au bacon

## Ingrédients

1 kg (2 lb) de pommes de terre

1 gros oignon haché

375 mL (1 ½ tasse) de fromage  
suisse râpé

8 tranches de bacon cuit et en dés

45 mL (3 c. à table) de farine  
tout usage

Sel et poivre, au goût

473 mL (1 contenant) de crème  
à cuisson 15% M.G. chauffée Québon  
Ultra'crème

## Préparation

01. Peler et couper les pommes de terre en tranches minces.
02. Mélanger l'oignon, le fromage, le bacon, la farine, le sel et le poivre.
03. Dans un plat à four de 2 L (8 tasses) beurré, placer un tiers des pommes de terre.
04. Y saupoudrer un tiers du mélange au fromage.
05. Répéter les étapes deux fois. Verser la crème chaude sur le tout.
06. Couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 45 minutes.
07. Découvrir et poursuivre la cuisson de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.





RENDEMENT  
12

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

# Tartinade au fromage et aux crevettes

## Ingédients

375 mL (1 ½ tasse) de fromage cottage Sealtest

175 mL (¾ tasse) de crème sure 14% Sealtest

Poivre et sel, au goût

375 mL (1 ½ tasse) de petites crevettes cuites

150 mL (⅔ tasse) de sauce aux fruits de mer

250 mL (1 tasse) de Monterey Jack, râpé

250 mL (1 tasse) de cheddar, râpé

150 mL (⅔ tasse) de concombres, coupés en dés

150 mL (⅔ tasse) de tomates épépinées, coupées en dés

1 oignon vert, tranché finement

Tortillas, croustilles ou craquelins

## Préparation

01. Mélanger le fromage cottage et la crème sure. Répartir le mélange au fond d'un plat à tarte de 23 cm (9 po). Déposer les ingrédients restants dans l'ordre en créant des couches de même épaisseur sur le mélange crémeux. Réfrigérer avant de servir.
02. Servir avec des tortillas, des croustilles ou des craquelins.



# Carpaccio de boeuf bleu et Saint Agur

## Ingrédients

### POUR LE CARPACCIO

500 g de filet mignon (ou autre bœuf de grande qualité)

2 tasses de roquette

1 c. à thé d'huile d'olive

1 c. à soupe de beurre

Fleur de sel

Poivre du moulin

Moût de raisin ou huile d'olive, pour garnir

### POUR LA VINAIGRETTE

1 ½ tasse de Saint Agur émietté ou de Roquefort Agropur Import Collection

1 tasse de mayonnaise

½ tasse de babeurre

1/3 tasse de yogourt grec

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de raifort du commerce

## Préparation

01. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen-vif. Assaisonner la viande et faire brunir de chaque côté, environ 5 minutes. Vous pouvez aussi réaliser cette étape dans une poêle en fonte sur charbon de bois. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Enrouler serré dans de la pellicule plastique et faire refroidir 2 heures, ou idéalement toute une nuit.
02. Mélanger 1 tasse de fromage émietté avec le reste des ingrédients pour la vinaigrette dans un petit mélangeur. Rectifier l'assaisonnement et réserver au réfrigérateur. Si la vinaigrette est trop épaisse, ajouter un peu de babeurre.
03. Pour servir, trancher le bœuf en tranches minces et disposer dans les assiettes. Assaisonner chaque tranche avec de la fleur de sel, du poivre du moulin et une goutte de moût de raisin ou d'huile d'olive. Garnir de la vinaigrette au fromage et de quelques feuilles de roquette surmontées d'un peu de Saint Agur émietté et d'un filet d'huile d'olive.



# Boules de mac and cheese frites au cheddar vieilli Agropur et Jarlsberg

## Ingédients

### POUR LE MAC AND CHEESE

2 tasses de macaronis

---

2 c. à soupe de beurre

---

2 c. à soupe de farine

---

2 tasses de lait

---

2 tasses et demie de cheddar râpé vieilli 1 an Agropur

---

¼ c. à thé de muscade

---

Sel de mer et poivre du moulin

---

20 cubes de fromage Jarlsberg

---

### POUR LES BOULES FRITES

2 œufs

---

¼ tasse de lait

---

1 ½ tasse de panko

---

1 c. à thé de paprika fumé

---

1 tasse d'huile végétale (pour la cuisson)

---

## Préparation

01. Cuire les macaronis dans un grand volume d'eau salée en suivant les indications du fabricant. Réserver.
02. Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne. Ajouter la farine et mélanger sans cesse pendant 1 minute. Lorsque la farine commence à brunir, ajouter le lait et la muscade tout en continuant de brasser au fouet, le temps que le mélange épaisse. Laisse mijoter 2 minutes, puis incorporer le cheddar râpé. Saler et poivrer.
03. Ajouter les macaronis cuits à la sauce et mélanger.
04. Étaler le tout dans un plat à gratin et mettre au réfrigérateur de 2 à 4 heures, ou préférablement toute la nuit.
05. Utiliser une cuillère à crème glacée et former des boules de macaronis au fromage en plaçant un cube de fromage Jarlsberg au centre de chaque boule. Disposer les boules sur une plaque recouverte de papier parchemin et mettre au congélateur pendant 2 h.
06. Dans un bol, mélanger le panko avec le paprika fumé. Dans un autre bol, battre les œufs et le lait.
07. Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à rebord élevé. Rouler chaque boule dans le mélange de lait et d'œufs, puis dans le panko. Faire frire quelques boules à la fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Réchauffer au four si désiré pour obtenir un cœur fondant.



# Cambozola PLT

## Ingédients

225 g de Cambozola, coupé  
en 24 morceaux

6 tranches fines de pancetta

24 feuilles de laitue romaine miniature

12 tomates cerises coupées en deux

½ c. à thé de sel

Poivre

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de mélasse de grenade  
ou de vinaigre balsamique

## Préparation pour le pancetta crumble

01. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
02. Placer les tranches de pancetta sans les superposer sur une plaque de cuisson à rebords.
03. Faire cuire de 10 à 12 minutes sur la grille du bas jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées.
04. Briser les tranches de pancetta en petits morceaux.

## Préparation pour les tomates cerises

01. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
02. Placer les tomates cerises sur une plaque de cuisson à rebords.
03. Arroser d'un filet d'huile et saupoudrer de sel et de poivre.
04. Faire cuire les tomates cerises environ 45 minutes jusqu'à ce qu'elles soient ridées et parfumées.

## Préparation pour les bouchées

01. Garnir chaque feuille de laitue romaine miniature de Cambozola. Recouvrir de tomates cerises, de flocons de pancetta et d'un filet de mélasse de grenade ou de vinaigre balsamique.



# Chèvre avec pommes, noix de grenoble et fleur de sel

## Ingrédients

### PAR PERSONNE

*30 g de fromage de chèvre*

---

*4 noix de Grenoble grillées*

---

*3 tranches de pomme*

---

*Fleur de sel*

---



# Brie L'Extra et figues

## Ingrédients

225 g de Brie L'Extra

6 figues fraîches, tranchées en quatre

1 pain baguette coupé en tranches  
d'environ ¼ po d'épaisseur

¼ tasse de miettes de biscuits amaretti  
ou d'amandes effilées

2 c. à soupe de miel

## Préparation des crostinis

01. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
02. Placer les tranches de baguettes sur une plaque de cuisson.
03. Faire dorer de 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et bien dorées, puis réserver.

## Préparation des bouchées

01. Garnir chaque crostini de tranches de Brie L'Extra, de figues fraîches, de miettes de biscuits amaretti et arroser d'un filet de miel.





RENDEMENT  
24

# Tartine sucrée au Brie L'Extra Double Crème

## Ingrédients

225g de Brie l'Extra double crème

Miche de pain aux raisins

Beurre

Beurre d'érable

## Préparation

01. Couper une miche de pain aux raisins en 12 tranches. À l'emporte-pièce ou au couteau, découper deux morceaux rectangulaires dans chaque tranche de pain. Les faire poêler au beurre.
02. Trancher 225 g (½ lb) de Brie l'Extra double crème.
03. Garnir chaque canapé d'une généreuse quantité de beurre d'érable et garnir de morceaux de Brie



# Trempepette mexicaine au fromage

## Ingrédients

1 paquet de 227 g (8 oz) de fromage  
à la crème, ramolli

---

250 ml (1 tasse) de crème sure à 18%  
de style restaurant Farmers by Natrel

---

454 g (1 lb) de boeuf haché

---

60 ml (¼ tasse) d'oignon haché

---

1 paquet de mélange d'assaisonnement  
pour tacos

---

177 ml (¾ tasse) d'eau

---

1 pot de salsa de 397 g (14 oz)

---

500 ml (2 tasses) de fromage cheddar  
fermier, râpé

---

Olives et jalapeños

---

## Préparation

01. Dans une poêle, faire revenir le boeuf haché avec les oignons hachés. Égoutter l'excès de graisse, puis incorporer le mélange d'assaisonnement pour tacos et l'eau. Laisser mijoter pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps, puis laisser refroidir.
02. Dans un bol moyen, battre le fromage à la crème. Ajouter la crème sure à 18% de style restaurant Farmers by Natrel et bien mélanger. Étendre dans un plat peu profond. Déposer uniformément le mélange de viande sur la couche de fromage à la crème. Étendre la salsa sur la couche de viande. Recouvrir de cheddar Farmers et garnir d'olives et de jalapeños, si désiré.
03. Faire griller au four jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Servir avec des chips tortilla en guise d'apéritif.



# Tzatziki

## Ingrédients

*¼ concombre sans pépins, pelé  
(environ 6-8 cm ou 2,5-3 po)*

---

*125 ml (½ tasse) de crème sure à 18%  
de type restaurant Farmers by Natrel*

---

*1 gousse d'ail, émincée*

---

*2,5 ml (½ c. à thé) d'aneth séché*

---

*Sel au goût*

---

## Préparation

01. Râper le concombre sur une toile à fromage ou une serviette en papier et presser pour faire sortir l'excès de liquide.
02. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et battre jusqu'à obtenir une consistance lisse.



# Sauce trempette épicée

## Ingrédients

125 ml (½ tasse) de crème sure 14%  
Farmers by Natrel

---

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

---

10 ml (2 c. à thé) de Sriracha

---

2,5 ml (½ c. à thé) de jus de citron

---

## Préparation

01. Mélanger tous les ingrédients dans un bol et commencer à tremper!



# Trempe au fromage Nacho

## Ingédients

30 ml (2 c. à soupe) de beurre fermier

---

1 oignon moyen, haché

---

250 ml (1 tasse) de tomates, finement hachées

---

250 ml (1 tasse) de lait 1% de Farmers

---

22 ml (1 ½ c. à soupe) de farine

---

375 ml (1 ½ tasse) de fromage cheddar fermier, râpé

---

30 ml (2 c. à soupe) de piments jalapeño  
ou de petits piments forts, hachés

---

Sauce aux piments forts ou poudre de chili

---

Croustilles de tortilla

---

## Préparation

01. Dans une poêle de taille moyenne, faire fondre le beurre Farmers. Ajouter l'oignon et les tomates et faire revenir à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
02. Dans un petit bol, mélanger progressivement le lait 1% Farmers à la farine jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter à la poêle.
03. Faire cuire à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange bouille et épaississe.
04. Retirer du feu, ajouter le cheddar Farmers et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
05. Incorporer les piments et ajouter de la sauce au piment fort ou de la poudre de piment selon le goût.
06. Servir chaud avec des tortillas pour tremper.



---

TEMPS DE PRÉPARATION  
10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON  
25 MIN

---

# Trempe au bacon et au fromage cuit au four

## Ingrédients

250 g (1 tasse) de fromage à la crème  
Island Farms by Natrel

---

500 ml (2 tasses) de crème sure  
Island Farms by Natrel

---

375 ml (1 ½ tasse) de fromage cheddar  
ou de fromage Tex Mex râpé

---

6 tranches de bacon doublement fumé,  
cuites et émiettées

---

125 ml (½ tasse) d'oignon vert ou  
de ciboulette, haché (facultatif)

---

## Préparation

01. Pré-chauffer le four à 200 °C (400 °F).
02. Mélanger tous les ingrédients dans un plat de cuisson et cuire pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à temps que le fromage fasse des bulles
03. Servir avec du pain, des craquelins ou des crudités.





RENDEMENT  
4

TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN

# Trempe à l'oignon et à la ciboulette pour les crudités

## Ingédients

1 conserve de haricots blancs  
de 540 ml (19 oz), rincés et égouttés

125 ml (½ tasse) de Natrel Plus 3,25%

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon

Poivre et sel

15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette  
fraîche ou 5 ml (1 c. à thé)  
de ciboulette séchée (ou de fines  
herbes séchées au choix)

Crudités, au choix

Croustilles, au choix

## Préparation

01. Au robot culinaire ou à l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en une purée lisse et homogène tous les ingrédients, à l'exception de la ciboulette séchée. Au besoin, ajouter une quantité supplémentaire de Natrel Plus 3,25% afin d'obtenir la consistance désirée (voir note). Poivrer généreusement et saler légèrement.
02. Ajouter la ciboulette et bien mélanger. Verser la trempette dans un plat de service ou la ranger au frigo dans un plat muni d'un couvercle hermétique.
03. Servir avec les crudités de son choix et des croustilles, si désiré.

## Note

Selon la fermeté des haricots blancs et la consistance souhaitée pour notre trempette, il sera nécessaire d'ajuster la quantité de Natrel Plus. On commence par 125 ml (1/2 tasse) de Natrel Plus, puis on ajuste la texture en ajoutant 15 ml (1 c. à soupe) à la fois.

La trempette se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



# Biscuits parmesan et herbes

RENDEMENT 12-24

TEMPS DE PRÉPARATION 30 MIN

TEMPS DE CUISSON 15 MIN

## Ingédients

1 ¼ tasse farine

1 tasse de parmesan râpé

2 c. à soupe de romarin finement haché

¼ c. à thé poivre

½ tasse de beurre biologique Natrel, tempéré et coupé en morceaux

Herbes fraîches pour garnir avant la cuisson

## Préparation

01. Dans le bol du robot culinaire, déposer la farine, le parmesan, le romarin, le sel et le poivre. Ajouter les morceaux de beurre et pulser plusieurs fois afin d'obtenir une consistance sablonneuse. Continuer à pulser jusqu'à l'obtention d'une consistance uniforme (ajouter ½ c. à soupe d'eau au besoin).
02. Sur une surface propre, façonner une boule de pâte et l'envelopper de pellicule plastique. Laisser reposer 1 h au réfrigérateur.
03. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C).
04. Sur une surface propre et légèrement farinée, abaisser la pâte à environ 1 cm d'épaisseur. Placer si désiré des feuilles d'herbes fraîches (basilic, thym, romarin, sauge, etc.) sur la pâte et abaisser légèrement pour bien les incorporer.
05. Confectionner des sablés à l'aide d'un emporte-pièce rond. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
06. Déposer les sablés sur une plaque recouverte de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson en silicone et faire cuire au four de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laisser refroidir quelques minutes sur une grille. Les sablés durciront en refroidissant.



# Potage réconfortant aux légumes bio

RENDEMENT	4-6
TEMPS DE PRÉPARATION	20 MIN
TEMPS DE CUISSON	30 MIN

## Ingrédients

### POUR LE POTAGE RÉCONFORTANT AUX LÉGUMES BIO

1 gros oignon jaune, pelé et coupé grossièrement

2 c. à soupe (30 ml) d'huile

1 c. à soupe (15 ml) de beurre

6 gousses d'ail, pelées et coupées en 2

1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable ou de miel

250 ml (1 tasse) de carottes bio, pelées et coupées grossièrement en rondelles (soit environ 2 carottes moyennes)

250 ml (1 tasse) de pomme de terre, pelées et coupées grossièrement (soit environ 2 pommes de terre moyenne)

250 ml (1 tasse) de chou-fleur, coupé grossièrement en florets

250 ml (1 tasse) de courge butternut, pelée et coupée grossièrement

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes

500 ml (2 tasses) de lait Natrel finement filtré biologique 3,8%

### POUR LA GARNITURE AUX POMMES DE TERRE RISSOLÉES

2 petites pommes de terre bio, non pelées, coupées en petits cubes

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

## Préparation

01. Dans une grande cocotte à fond épais, faire revenir l'oignon dans l'huile et le beurre à feu moyen pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajouter l'ail et le sirop d'érable et poursuivre la cuisson 1 minute, sans faire brunir l'ail. Ajouter les légumes (les carottes, les pommes de terre, le chou-fleur et la courge).
02. Poursuivre la cuisson quelques minutes. Déglacer avec le bouillon de poulet tout en raclant le fond de la cocotte pour y dégager les sucs de la cuisson. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pour la garniture de pommes de terre rissolées Pendant ce temps, dans une poêle à feu moyen élevé, chauffer l'huile.
03. Ajouter les pommes de terre et faire rissoler jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes, environ 10 minutes. Réduire à feu moyen doux et ajouter les graines de cumin et l'ail. Poivrer et saler. Poursuivre la cuisson 5 minutes afin de permettre aux saveurs de se développer, puis retirer du feu.
04. Ajouter la ciboulette fraîche ciselée et réserver. Pour la préparation finale du potage réconfortant aux légumes d'automne bio Une fois les légumes cuits, passer la préparation au mélangeur afin d'obtenir une préparation lisse et homogène. Y ajouter le lait et rectifier l'assaisonnement. Répartir le potage dans les bols. Garnir de la garniture de pommes de terre rissolées.



TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN

# Mini brochette à l'Allégro blanc 9%

## Ingrédients

*Allégro 9% blanc et coloré,  
coupé en petits cubes*

*Tomates miniatures ou autres légumes  
coupés (poivrons, céleri, brocoli, etc.)*

*Feuilles de basilic frais*

## Préparation

01. Sur des mini-brochettes, enfiler en alternance des tomates miniatures de couleurs différentes avec des dés de fromage Allégro blanc et coloré.
02. Agrémentées de quelques feuilles de basilic, elles seront d'autant plus rafraîchissantes.

Un régal pour petits et grands qui saura faire patienter les estomacs affamés en attendant le souper!

# Plats principaux

- 72. Poulet aux arachides
- 74. Pâtes Alfredo crémeuses
- 75. Pâtes en sauce rosée aux deux tomates
- 77. Pitas miniatures et poulet grillé à l'ail et à la crème
- 78. Linguini Alfredo aux Crevettes
- 79. Saumon sublime
- 80. Lasagnes presto
- 82. Burgers végétariens au fromage Jarlsberg
- 84. Champfleurette (Tartiflette au fromage Champfleury)
- 85. Gnocchis au prosciutto, au fromage Cambozola, aux épinards et aux noix de Grenoble
- 87. La fondue du chef
- 88. Macaronis au fromage au four
- 89. Macaroni au Allégro jalapeño 9%
- 90. Wok de légumes et tofu aux éclats d'arachides, citron et fromage Allégro herbes et épices 9%
- 92. Soupe à l'oignon gratinée au fromage OKA style suisse fumée
- 93. Salade au fromage OKA style suisse et aux pommes
- 95. Macaronis au fromage OKA champignons et truffe
- 97. Sandwich cheesesteak au fromage OKA





# Poulet aux arachides

RENDEMENT	4
TEMPS DE PRÉPARATION	20 MIN
TEMPS DE CUISSON	20 MIN
TEMPS DE REFROIDISSEMENT	60 MIN

## Ingédients

### POUR LE POULET

1<sup>2</sup>/<sub>3</sub> lb. de poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en moyens cubes

1 tasse de Natrel Sans lactose 2%

3 c. à soupe de sauce hoisin

1 c. à thé de zeste de lime

4 gouttes d'huile de sésame grillé

1 c. à soupe de nuoc-mâm (sauce de poisson)

1 c. à soupe de cassonade

1 c. à soupe de vinaigre de riz

1 c. à soupe de vin blanc

1 oignon espagnol moyen, haché finement

½ tasse de lait de coco léger

1 tasse de bouillon de poulet

1 tasse de sauce asiatique aux arachides (ou plus, au goût)

1 c. à soupe de beurre d'arachide

½ c. à thé de sriracha, ou plus au goût

2 poivrons rouges, coupés en lanières

200 g de pois verts sucrés, parés

Sel et poivre du moulin

Une poignée de persil frais, haché

Une poignée d'arachides non salées sans peau, hachées grossièrement

### SAUCE ASIATIQUE AUX ARACHIDES

3 c. à soupe de sauce soya tamari

3 c. à soupe de vinaigre de riz

2 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe d'huile d'arachide

1 c. à soupe d'huile de sésame grillé

2 c. à thé de gingembre, râpé

2 c. à thé d'ail, haché

½ c. à thé de sel

1 c. à thé de sauce sriracha

¼ tasse d'eau froide

1 tasse d'arachides grillées non salées et sans peau

## Préparation

01. Mettre tous les ingrédients de la sauce aux arachides dans un robot culinaire puis réduire en purée pendant environ 10 secondes. Ne pas trop mélanger, car il faut garder une certaine texture! Réserver au frigo.
02. Déposer le poulet dans un grand bol et verser le Natrel Sans lactose dessus. Réserver au frigo pendant 1 heure. Cela rendra le poulet ultra tendre et juteux! Égoutter le poulet puis ajouter la sauce hoisin, le zeste de lime, l'huile de sésame, le nuoc-mâm, la cassonade, le vinaigre de riz et le vin blanc. Bien mélanger et réserver sur le comptoir.
03. Dans un grand wok ou un chaudron, ajouter l'oignon, le lait de coco et le bouillon de poulet puis amener à ébullition. Baisser légèrement le feu puis ajouter la sauce aux arachides, le beurre d'arachide et la sriracha. Saler et poivrer puis bien mélanger le tout jusqu'à consistance homogène.
04. Ajouter le poulet ainsi que sa sauce et cuire en mélangeant régulièrement pendant environ 5-6 minutes.
05. Ajouter les légumes et cuire pendant environ 8-10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit! Servir sur votre riz préféré puis garnir de persil et d'arachides!



RENDEMENT  
4

TEMPS DE PRÉPARATION  
10 MIN

TEMPS DE CUISSON  
10 MIN

# Pâtes Alfredo crémeuses

## Ingédients

500 g de fettuccine ou de linguine

1 c. à soupe + ½ tasse de beurre salé  
Natrel Sans lactose, coupé en cubes

2 tasses de crème à fouetter Natrel  
Sans lactose 35%

½ tasse Natrel Lactose Free Salted  
Butter, cubed

¼ tasse de persil italien frais, émincé

1 c. à soupe de feuilles d'origan frais

1 tasse de parmesan sans lactose  
fraîchement râpé (et un peu plus,  
pour la garniture)

1 pincée de flocons de piment rouge

2 petites gousses d'ail, hachées  
finement

1 petite échalote française, émincée

Le zeste d'un citron

Sel et poivre, au goût

## Préparation

01. Cuire les pâtes conformément aux instructions sur l'emballage. Réserver.
02. Dans une casserole, faire fondre 1 c. à soupe de beurre à feu moyen. Ajouter l'échalote française, l'ail et les flocons de piment rouge. Cuire 1 à 2 minutes.
03. Ajouter la crème et faire mijoter à feu doux. À l'aide d'un fouet, incorporer le reste du beurre, quelques morceaux à la fois, jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé. Laisser mijoter pendant environ 5 minutes. Ne pas faire bouillir le mélange pour éviter la séparation du beurre.
04. Ajouter le parmesan, le persil, l'origan et le zeste de citron. Assaisonner de quelques pincées de sel et de poivre au goût.
05. Verser la sauce sur les pâtes et remuer doucement pour bien les enrober.
06. Au moment de servir, garnir de parmesan et de fines herbes fraîches. Terminer avec un peu de poivre fraîchement moulu.



# Pâtes en sauce rosée aux deux tomates

RENDEMENT	4-6
TEMPS DE PRÉPARATION	10 MIN
TEMPS DE CUISSON	20 MIN

## Ingédients

30 mL (2 c. à soupe) d'huile d'olive

4 échalotes françaises hachées finement

4 gousses d'ail hachées finement

125 mL (½ tasse) de tomates séchées dans l'huile, égouttées et hachées finement

125 mL (½ tasse) de vin blanc sec

1 boîte (796 mL/28 oz) de tomates en dés aux épices italiennes

2 feuilles de laurier

2 mL (½ c. à thé) de piment fort broyé

237 mL (1 contenant) de crème à cuisson 15% M.G. Québon Ultra'crème

500 g (1 lb) de penne cuites

125 mL (½ tasse) de basilic frais, ciselé

125 mL (½ tasse) de parmesan fraîchement râpé

## Préparation

01. Dans une casserole, chauffer l'huile et y faire revenir les échalotes, l'ail et les tomates séchées pendant 3 minutes.
02. Déglacer au vin blanc, laisser réduire 3 minutes et incorporer les tomates en dés, les feuilles de laurier et le piment broyé. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
03. Ajouter la crème et laisser mijoter 5 minutes.
04. Retirer les feuilles de laurier.
05. Si désiré, passer la sauce au mélangeur électrique jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
06. Servir la sauce sur les pâtes chaudes. Garnir de basilic et de parmesan.



RENDEMENT  
12

TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MIN

TEMPS DE CUISSON  
8 MIN

TEMPS DE  
REFROIDISSEMENT  
8 MIN

# Pitas miniatures et poulet grillé à l'ail et à la crème

## Ingrédients

### POUR LES PITAS AU POULET GRILLÉ À L'AIL ET À LA CRÈME

237 mL (1 contenant) de crème à cuisson 35% M.G. Québon Ultra'crème

3,5 mL ( $\frac{3}{4}$  c. à thé) de graines de cumin, fraîchement moulues

2 à 3 gousses d'ail, au goût, hachées finement

15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron

Le zeste d'un demi-citron, râpé finement

Un peu de piment d'Espelette ou de piment de Cayenne, au goût

4 suprêmes de poulet, sans la peau et coupés en cubes

Sel et poivre du moulin

### POUR LA GARNITURE

Tomates cerises, laitue, crème sure, hummus, sauce tahini, mayonnaise, etc.

## Préparation

01. Dans un sac de congélation hermétique (de type Ziploc) ou dans un grand bol, mélanger la crème, le cumin, l'ail, le jus, le zeste de citron et le piment.
02. Déposer les cubes de poulet, bien mélanger, fermer le sac ou couvrir le bol et laisser mariner au réfrigérateur de 8 à 24 heures.
03. Égoutter les cubes de poulet et les enfiler sur des brochettes.
04. Huiler légèrement la grille et faire chauffer la grille du barbecue à feu élevé jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
05. Assaisonner les brochettes de poulet et les faire griller à feu moyen de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
06. Servir les cubes de poulet sur des minipains pitas et garnir à votre goût.



RENDEMENT  
4

TEMPS DE PRÉPARATION  
10 MIN

TEMPS DE CUISSON  
10 MIN

# Linguini Alfredo aux Crevettes

## Ingrédients

375 g (12 oz) de pâtes fettuccini

237 mL (1 contenant) de crème  
Champêtre 35% M.G. Québon  
Ultra'crème

60 mL (¼ tasse) de beurre

250 mL (1 tasse) de parmesan  
fraîchement râpé

500 g (1 lb) de crevettes cuites

Sel et poivre, au goût

## Préparation

01. Cuire les pâtes jusqu'à tendreté, bien égoutter et remettre dans la casserole.
02. Chauffer la crème avec le beurre. Incorporer le reste des ingrédients.
03. Ajouter les pâtes chaudes et remuer pour bien enrober.
04. Saler et poivrer, au goût.



RENDEMENT  
4

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

TEMPS DE CUISSON  
15 MIN

# Saumon sublime

## Ingédients

4 escalopes de saumon de 250 g (8 oz) chacune ou

1 filet entier d'environ 1 kg (2 livres)

250 mL (1 tasse) de vin blanc sec

180 mL (¾ tasse) de crème Champêtre 15% M.G. Québon Ultra'crème

Sel et poivre du moulin

4 échalotes françaises, émincées finement

250 mL (8 oz) de champignons, émincés finement

60 mL (¼ tasse) de cerfeuil frais haché

## Préparation

01. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) ou le barbecue à feu moyen.
02. À l'aide de papier aluminium épais, préparer 4 carrés ou 1 grand rectangle; y déposer les escalopes ou le filet de saumon au centre et relever légèrement les côtés.
03. Verser le vin blanc sur le saumon puis la crème; bien assaisonner.
04. Parsemer d'échalotes ou d'oignon, de champignons et de cerfeuil; refermer les papillotes en prenant soin de ne pas laisser s'écouler le vin et la crème.
05. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson et cuire au four ou sur la grille supérieure du barbecue 12 minutes pour les escalopes ou 20 minutes pour le filet de saumon entier.
06. Accompagner d'un riz pilaf et de légumes grillés; servir.





# Lasagnes presto

RENDEMENT	8
TEMPS DE PRÉPARATION	25 MIN
TEMPS DE CUISSON	85 MIN

## Ingédients

500 g (1 lb) de bœuf haché maigre

1 litre (4 tasses) de sauce tomate

45 mL (3 c. à table) de basilic frais, ciselé

500 mL (2 tasses) de fromage cottage Sealtest

250 mL (1 tasse) de crème sure 14% Sealtest

1 œuf

Sel et poivre, au goût

10 pâtes à lasagne sans précuisson

500 g (1 lb) de mozzarella râpée

125 mL (½ tasse) de parmesan râpé

125 mL (½ tasse) d'eau

## Préparation

01. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
02. Dans un grand poêlon, faire cuire le bœuf jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée. Ajouter la sauce tomate et le basilic. Laisser mijoter.
03. Dans un petit bol, mélanger le fromage cottage, la crème sure, l'œuf, le sel et le poivre.

## Assemblage

01. Verser un quart de sauce dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po). Couvrir de pâtes à lasagne, de la moitié du mélange de fromage cottage, du quart de la mozzarella, du quart de la sauce et du quart du parmesan. Répéter l'opération en commençant par les pâtes. Terminer avec le reste des pâtes, de la sauce, de la mozzarella et du parmesan. Verser l'eau sur les côtés du plat.
02. Couvrir de papier d'aluminium et cuire pendant 1 heure. Enlever le papier d'aluminium et cuire 20 minutes de plus. Laisser reposer 20 minutes avant de servir.



# Burgers végé au fromage Jarlsberg

## Ingrédients

### POUR LES GALETTES VÉGÉ AU RIZ BRUN ET AUX LÉGUMINEUSES

1 petit oignon, haché

---

1 tasse de riz brun cuit\*

---

1 tasse de chapelure panko

---

2 tasses de légumineuses mélangées  
en conserve, rincées et égouttées

---

1 c. à soupe de paprika fumé

---

1 c. à thé de cumin

---

2 c. à soupe d'huile d'olive

---

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

---

Sel de mer et poivre du moulin,  
au goût

---

½ tasse de graines de tournesol

---

Huile végétale (pour la cuisson)

---

\*Vous pouvez utiliser du riz brun pré-  
cuit pour gagner du temps

---

### POUR LES BURGERS

6-8 pains à burger

---

Fromage Jarlsberg en tranches

---

Quelques tranches d'avocat

---

Quelques feuilles de laitue

---

## Préparation

01. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
02. Dans le bol du robot culinaire, mélanger tous les ingrédients, sauf les graines de tournesol, jusqu'à l'obtention d'une pâte grumeleuse et un peu collante. Saler et poivrer généreusement.
03. Ajouter les graines de tournesol, mélanger rapidement à la spatule, puis actionner le robot culinaire environ 30 secondes pour amalgamer la pâte tout en conservant la texture croquante des graines.
04. Façonner des galettes avec les mains. Ajouter un peu de liquide si nécessaire pour que les galettes se tiennent bien.
05. Chauffer l'huile végétale et cuire les galettes dans une poêle antiadhésive environ 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
06. Transférer les galettes sur la plaque préparée et mettre au four préchauffé pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
07. Assembler les burgers en mettant chaque galette dans un pain. Garnir de condiments de votre choix et de fromage Jarlsberg en tranches, d'avocat et de feuilles de laitue.



# Champfleurette (Tartiflette au fromage Champfleury)

## Ingrédients

1 kg (2 ¼ lbs) de pommes de terre  
à chair ferme

200 g de lardons fumés, coupé en dés

1 oignon émincé

1 Champfleury de 300g  
ou 1 ½ Champfleury de 180g

2 c. à soupe d'huile

1 gousse d'ail

Sel et Poivre

## Préparation

01. Éplucher les pommes de terre. Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée. Attention à ne pas trop les faire cuire afin qu'elle garde leur consistance. Égoutter et laisser tiédir.
02. Préchauffer le four à 390°F (200 °C). Préparer un plat à gratin en frottant le fond et les bords avec la gousse d'ail épluchée.
03. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Ajouter les pommes de terre coupées en dés et les faire dorer de tous les côtés.
04. Dans une autre poêle, cuire les lardons. Ajouter les lardons cuits au mélange pomme de terre et d'oignons. Poivrer et saler légèrement; le Champfleury amène une bonne dose de sel.
05. Dans le plat à gratin, répartir le mélange de pommes de terre, d'oignons et de lardons.
06. Couper le Champfleury en deux à l'horizontale. Déposer les deux morceaux de fromage sur le dessus de la préparation de pommes de terre, la croûte vers le haut.
07. Cuire au four 20 minutes. Si nécessaire, faite griller les 2 dernières minutes.
08. Servir chaud, accompagné d'une salade verte.



# Gnocchis au prosciutto, au fromage Cambozola, aux épinards et aux noix de Grenoble

## Ingédients

500 g de gnocchis

---

2 tasses d'épinards frais

---

6 tranches de prosciutto

---

2 jaunes d'œufs battus

---

1 tasse (250 ml) de crème 15%

---

½ c. à thé de muscade

---

1 pincée de piment de Cayenne

---

160 g de cambozola

---

¼ tasse de noix de Grenoble

---

Préparation

---

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C)

---

## Préparation

01. Graisser une grande poêle allant au four.
02. Cuire les gnocchis selon les indications du fabricant et rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson.
03. Dans un bol, mélanger les gnocchis cuits, les épinards, le prosciutto grossièrement tranché, les jaunes d'œufs battus, la crème, la muscade, le piment de Cayenne, la moitié du cambozola et les noix de Grenoble.
04. Verser dans la poêle, garnir de quelques feuilles d'épinards et du reste de cambozola, puis cuire au four 20 minutes. Servir immédiatement.



# La fondue du chef

## Ingédients

1 gousse d'ail, coupée en 2

300 g ( $\frac{2}{3}$  lb) Emmental  
Le Superbe, râpé

300 g ( $\frac{2}{3}$  lb) fromage gruyère, râpé

225 g ( $\frac{1}{2}$  lb) fromage vacherin suisse,  
râpé ou coupé en cubes

375 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) vin blanc

10 ml (2 c. à thé) féculé de maïs

30 ml (2 c. à soupe) eau-de-vie  
de cerises (kirsch)

Poivre noir moulu, au goût

Muscade moulue, au goût

## Préparation

01. Frotter le fond du caquelon à l'aide d'une gousse d'ail.
02. Ajouter les trois fromages, le vin blanc, la féculé de maïs, le kirsch, le poivre, la muscade, et la gousse d'ail puis mélanger.
03. Chauffer à feu moyen sur la cuisinière en remuant constamment à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la préparation soit fondue.
04. Placer la préparation au centre de la table et déguster avec des croûtons de pain ou l'accompagnement de votre choix.



TEMPS DE PRÉPARATION  
30 MIN

TEMPS DE CUISSON  
40 MIN

# Macaronis au fromage au four

## Ingédients

1 paquet (375 g) de macaronis  
au blé complet, cuits

aérosol de cuisson

500 ml (2 tasses) de fromage cheddar  
doux, râpé, divisé

250 ml (1 tasse) de fromage cheddar  
fort, râpé

125 ml (½ tasse) de crème sure Island  
Farms de Natrel

125 ml (½ tasse) de fromage cottage  
Island Farms by Natrel

1 œuf

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde sèche

Sel et poivre noir moulu au goût

125 ml (½ tasse) de chapelure Panko

## Préparation

01. Préchauffer le four à 175°C (350°F).
02. Vaporiser un plat de cuisson de 22 x 33 cm (9 x 13 po) d'enduit végétal.
03. Réserver 125 ml (½ tasse) de fromage cheddar doux râpé pour une utilisation ultérieure.
04. Mélanger les fromages, la crème sure, le fromage cottage et l'œuf dans un bol; assaisonner avec la poudre d'ail, la moutarde sèche, le sel et le poivre.
05. Incorporer les macaronis cuits au mélange de fromages.
06. Verser uniformément le mélange de macaroni dans le plat de cuisson préparé et saupoudrer des 125 ml (½ tasse) de cheddar réservés, puis de la chapelure Panko.
07. Couvrir et cuire au four pendant 20 minutes. Découvrir et cuire encore 20 minutes jusqu'à ce que le fromage bouillonne.
08. Laisser refroidir pendant 10 minutes avant de servir.





RENDEMENT  
4

TEMPS DE PRÉPARATION  
10 MIN

TEMPS DE CUISSON  
45 MIN

# Macaroni au Allégro jalapeño 9%

## Ingédients

Un morceau de 250 g (8 ½ oz)  
d'Allégro Jalapeño 9% coupé en cubes  
de 1 ¼ cm (½ po), approx. 18 cubes  
par portion.

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 petit oignon émincé

500 g (1 lb) de bœuf haché maigre

125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf

375 ml (1 ½ tasse) de jus de tomate

1 branche de céleri émincé

½ poivron rouge coupé en dés

Sel et poivre au goût

2.5 ml (½ c. à thé) d'origan séché

2.5 ml (½ c. à thé) de sarriette séchée

450 gr (3 tasses) de macaronis coupés  
et cuits

(FACULTATIF) 125 ml (½ tasse) de maïs  
en grains

## Préparation

01. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter le bœuf haché et bien cuire. Verser le bouillon de bœuf, le jus de tomate et bien remuer. Ajouter les légumes coupés et les assaisonnements, bien mélanger.
02. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Incorporer les pâtes, couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Garnir de cubes d'Allégro Jalapeño 9%. Servir immédiatement.



# Wok de légumes et tofu aux éclats d'arachides, citron et fromage Allégro herbes et épices 9%

RENDEMENT	4
TEMPS DE PRÉPARATION	15 MIN
TEMPS DE CUISSON	4-5 MIN

## Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

500 ml (2 tasses) de légumes frais au choix (petits pois, germes de soya, tomates cerises, brocoli, chou-fleur, etc.), en fines lanières ou petits bouquets

125 ml (½ tasse) de tofu, en cubes

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre, finement haché

Jus de 1 citron

60 ml (¼ de tasse) d'arachides non salées, concassées

125 ml (½ de tasse) de fromage Allégro herbes et épices 9%, en petits cubes

Sel et poivre, au goût

## Préparation

01. Dans un wok, faire chauffer l'huile à feu vif.
02. Ajouter les légumes et le tofu et faire sauter 3 minutes, en remuant constamment.
03. Réduire le feu à intensité moyenne. Ajouter le gingembre et le jus de citron. Poursuivre la cuisson 1 minute puis ajouter les arachides et le fromage Allégro herbes et épices 9%.
04. Saler légèrement et poivrer. Faire sauter encore 30 secondes. Servir immédiatement.

## Note

Cette recette combine les bienfaits des arachides et de la protéine de soya en matière de santé cardiovasculaire au goût savoureux d'épices et de fines herbes du fromage Allégro. Elle se cuisine en moins de cinq minutes et garde tout son bon goût une fois réchauffée, le lendemain!

## Suggestion

Servir sur du riz au jasmin parsemé de feuilles de coriandre.



RENDEMENT  
4

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

TEMPS DE CUISSON  
60 MIN

# Soupe à l'oignon gratinée au fromage OKA style suisse fumée

## Ingrédients

*¼ tasse beurre salé Natrel*

*2 gros oignons, en tranches fines*

*1 gousse d'ail, hachée finement*

*1 feuille de laurier*

*1 branche de thym frais  
(ou 1 pincée de thym déshydraté)*

*poivre*

*½ tasse bière noire (idéalement,  
de type stout ou porter)*

*1 c. à soupe farine tout usage*

*5 tasses bouillon de poulet*

*4 tranches baguette, faisant environ  
¾ po d'épaisseur*

*150 g fromage OKA Style Suisse  
Fumée, râpé*

*sel et poivre au goût*

## Préparation

01. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons et le sel. Cuire jusqu'à ce que les oignons attendrissent et commencent à caraméliser, de 5 à 10 minutes.
02. Ajouter l'ail, la feuille de laurier, le thym et le poivre. Poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés et caramélisés. Remuer occasionnellement pour que la préparation ne colle pas.
03. Déglacer la casserole avec la bière. Chauffer à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit évaporé et que les oignons soient presque secs, environ 5 minutes. Jeter le thym et les feuilles de laurier.
04. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson à feu moyen en remuant durant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que la farine prenne une couleur beige et produise un léger sifflement indiquant qu'elle a atteint le point de cuisson.
05. Incorporer le bouillon et poursuivre la cuisson à feu moyen 20 minutes. Saler et poivrer au goût.
06. Préchauffer le four en mode grill (broil).
07. À la louche, répartir la soupe chaude dans des bols de soupe à l'oignon individuels ou tout autre type de ramequins allant au four.
08. Couvrir chaque portion d'une tranche de baguette et parsemer de fromage OKA Style Suisse Fumée râpé.
09. Déposer les bols ou ramequins sur une plaque de cuisson à rebords. Enfourner et faire griller environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
10. Sortir délicatement du four et servi



# Salade au fromage OKA style suisse et aux pommes

RENDEMENT

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 MIN

## Ingédients

### POUR LA SALADE AU FROMAGE OKA STYLE SUISSE ET AUX POMMES

1 pomme Macintosh coupée  
en juliennes

1 betterave coupée en juliennes  
et rincée à l'eau froide pour éviter  
la décoloration sur la laitue

1 carotte coupée en juliennes

1 botte d'asperges blanchies coupées  
en morceaux

3 endives

½ casseau de tomates cerises coupées  
en deux

2 concombres libanais ou ½ gros  
concombre tranché

1 ½ tasse d'OKA Style Suisse coupé  
en juliennes (150 g)

1 laitue romaine ou frisée

Facultatif: raisins frais et noix

### POUR LA VINAIGRETTE AU CITRON ET AU MIEL

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe de moutarde de  
Dijon

3 cuillères à soupe de jus de citron

1 gousse d'ail

½ tasse d'huile de canola ou végétale

## Préparation

01. Mélanger tous les ingrédients pour la vinaigrette au mélangeur électrique, à l'exception de l'huile. Verser l'huile lentement durant le mélange.
02. Mélanger tous les ingrédients de la salade et la vinaigrette, bien mélanger et server immédiatement.



# Macaronis au fromage OKA champignons et truffe

RENDEMENT	6-8
TEMPS DE PRÉPARATION	30 MIN
TEMPS DE CUISSON	45 MIN

## Ingédients

### POUR LE MACARONIS

250 g (2 - 2 ½ tasses) de macaronis  
ou autres pâtes courtes au choix

½ chou-fleur en fleurets (coupé en  
petit morceaux) (1 lb)

### POUR LA SAUCE AU FROMAGE

225 g d'OKA Champignons  
et truffe râpé

1 oignon coupé en dés

2 gousses d'ail

30 ml (2 c.à table) d'huile d'olive

500 ml (2 tasses) de lait

30 ml (2 c.à table) de farine tout usage

Sel et poivre au gout

### POUR LE GRATIN

125 ml (½ de tasse) de chapelure

2 gousses d'ail

5 ml (1 c. à thé) de chili concassé

15 ml (1 c. à table) de beurre

½ c. à thé de sel

## Préparation

01. Dans un robot culinaire, mélanger les ingrédients du gratin soit la chapelure, l'ail, le chili et le sel. Intégrer le beurre. Réserver.
02. Faire sauter les oignons et l'ail dans l'huile à feu moyen en évitant de les faire colorer.
03. Ajouter la farine et faire cuire environ 1 minute.
04. Ajouter le lait et poursuivre la cuisson jusqu'à l'épaississement de la sauce béchamel, environ 3 à 4 minutes.
05. Ajouter le fromage OKA et bien le laisser s'intégrer à la sauce.
06. Dans une grande marmite, faire bouillir les macaronis pendant environ 5 minutes. Ajouter les fleurets de chou-fleur et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes. Égoutter.
07. Dans un grand plat allant au four, déposer les pâtes et le chou-fleur, verser la sauce béchamel puis recouvrir du mélange de chapelure.
08. Cuire au four à 180°C (350 °F) pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la chapelure soit légèrement dorée.





RENDEMENT  
4

TEMPS DE PRÉPARATION  
30 MIN

TEMPS DE CUISSON  
45 MIN

# Sandwich cheesesteak au fromage OKA

## Ingédients

350 g bifteck de flanc

¼ c. à thé sel

¼ c. à thé poivre

2 c. à soupe huile d'olive

1 oignon, en tranches fines

225 g champignons cremini,  
en tranches fines

1 poivron rouge, en tranches fines

1 gousse d'ail

½ c. à thé sauce soya

½ c. à thé sauce Worcestershire

1 c. à soupe beurre salé Natrel,  
à la température ambiante

4 petits pains au levain  
(ou autre petit pain croustillant),  
incisés profondément en leur centre

180 g fromage OKA L'Artisan, râpé

## Préparation pour le steak

01. Couper le steak en lanières aussi fines que possible, dans le sens contraire des fibres. Saler et poivrer au goût.
02. Mettre 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à frire. Y faire revenir l'oignon à feu moyen-élevé, jusqu'à ce qu'il commence à dorer, environ 3 à 5 minutes.
03. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 2 minutes.
04. Ajouter le poivron et l'ail et faire revenir jusqu'à ce que le poivron ramollisse et que l'oignon commence à caraméliser, environ 5 minutes. Réserver.
05. Dans la même poêle, ajouter le reste de l'huile et faire revenir la moitié du bifteck. Assaisonner avec la moitié de la sauce soya et de la sauce Worcestershire. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit rosée. Réserver. Faire de même avec l'autre moitié de ces ingrédients.

## Montage

01. Entre-temps, préchauffer le four à 375°F. Beurrer l'intérieur des petits pains et les faire griller au four, côté beurré sur le dessus, de 3 à 4 minutes.
02. Retirer du four et répartir la viande et les légumes sur les petits pains puis les garnir de fromage OKA L'Artisan. Remettre au four jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que le fromage ait fondu.
03. Si désiré, accompagner de mayonnaise ou de moutarde.

# Desserts

- 99. Tarte au sucre à la crème sans lactose
- 101. Pouding minute au lait au chocolat sans lactose
- 102. S'mores à la crème glacée au caramel salé sans lactose et chocolat
- 103. Brownies aux morceaux de chocolat
- 105. Lait frappé à l'érable sans lactose
- 106. Crème pâtissière et bagatelle aux fraises
- 108. Panna cotta à la vanille
- 109. Éclairs au chocolat
- 111. Salade d'ananas grillé, fruits et crème à la lime
- 112. Sablés bretons au beurre fourrés à la crème de citron
- 114. Fudge à la guimauve
- 115. Baluchons de pommes en pâtissière
- 117. Tarte à la lime des Keys
- 118. Pain au citron
- 120. Tarte aux pommes avec croûte au fromage cheddar Agropur
- 122. Brownies
- 123. Tarte au citron
- 124. Dulce de Leche maison
- 125. Gâteau au café à la crème fraîche
- 127. Mousse crémeuse au citron
- 128. Tarte au beurre d'arachides
- 129. Croustade aux pommes à l'Allégro blanc 9%



# Tarte au sucre à la crème sans lactose

RENDEMENT	8
TEMPS DE PRÉPARATION	20 MIN
TEMPS DE CUISSON	40 MIN
TEMPS DE REFROIDISSEMENT	3 H

## Ingrédients

### POUR LA GARNITURE AU SUCRE À LA CRÈME

250 ml (1 tasse) de cassonade

60 ml (¼ tasse) de farine tout usage,  
non blanchie

30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

Une pincée de sel

375 ml (1 ½ tasse) de crème à fouetter  
sans lactose 35%

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

1 abaisse de pâte brisée (idéalement  
sans lactose), du commerce ou faite  
maison

### POUR LA RICHE GARNITURE DE CRÈME FOUETTÉE

250 ml (1 tasse) de crème à fouetter  
sans lactose 35%

30 ml (2 c. à soupe) de sucre à glacer

Pépites de sucre d'érable (facultatif)

### POUR UNE ABAISSE DE PÂTE BRISÉE MAISON, SANS LACTOSE (OPTIONNEL)

170 g (1 tasse) de farine tout usage,  
non blanchie

1 ml (1 ¼ c. à thé) de sel

85 g (¾ tasse) de notre beurre sans  
lactose non salé, froid, coupé en dés

45 ml (3 c. à soupe) d'eau glacée

## Préparation pour la garniture au sucre à la crème

01. Dans une grande casserole, mélanger la cassonade, la farine, la fécule et le sel. Incorporer la crème à fouetter sans lactose 35% et le sirop d'érable, puis porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Retirer du feu et laisser tempérer.
02. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
03. Foncer un moule à tarte profond de 23 cm (9 po) avec une abaisse de pâte brisée. Presser le pourtour de la tarte à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts. Retirer l'excédent de la pâte. Y répartir la garniture au sucre à la crème.
04. Cuire au four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et que la garniture bouillonne. Laisser reposer à température ambiante ou au réfrigérateur jusqu'à refroidissement complet. (Cette étape est importante si on désire garnir notre tarte au sucre à la crème de la riche garniture de crème fouettée.)

## Préparation pour la riche garniture de crème fouettée

01. Fouetter la crème à fouetter sans lactose 35% jusqu'à l'obtention de pics fermes, en suivant les étapes indiquées dans notre recette classique de crème fouettée.
02. Lorsque la tarte est complètement refroidie, à l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille unie ou cannulée, ou à l'aide d'une petite spatule, garnir la tarte au sucre à la crème de la riche garniture de crème fouettée. Parsemer de pépites de sucre d'érable, si désiré.

## Préparation pour une abaisse de pâte brisée maison (optionnel)

01. Au robot culinaire, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre sans lactose et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Ajouter de l'eau, au besoin. Retirer la pâte du robot et former un disque.
02. Envelopper de pellicule de plastique et réfrigérer la pâte 30 minutes.
03. Sur un plan de travail fariné ou entre deux feuilles de papier parchemin, abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 3 à 4 mm (¼ po).



RENDEMENT  
6

TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN

TEMPS DE CUISSON  
10 MIN

# Pouding minute au lait au chocolat sans lactose

## Ingédients

*½ tasse de sucre de canne*

*¼ de tasse de fécule de maïs*

*2 tasses Natrel sans lactose au chocolat*

*100 g de chocolat noir en morceaux (environ ½ tasse de brisures de chocolat)*

*1 cuillère à soupe d'extrait de vanille*

*1 cuillère à soupe de beurre de noisettes (optionnel)*

## Préparation

01. Dans une casserole, mélanger le sucre et la fécule de maïs. Verser Natrel sans lactose au chocolat et porter à ébullition en mélangeant constamment le temps que le mélange épaississe. Ajouter les morceaux de chocolat noir, l'extrait de vanille et le beurre de noisettes en remuant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
02. Retirer du feu. Verser dans un bol ou des petits ramequins individuels et déguster encore tiède ou réfrigérer au moins 2 h. Au moment de servir, ajouter la garniture de votre choix. La recette donne environ 6 pots de taille moyenne (+/- l'équivalent de ½ tasse/125 ml).



RENDEMENT  
6

TEMPS DE PRÉPARATION  
30 MIN

TEMPS DE CUISSON  
20 MIN

TEMPS DE  
REFROIDISSEMENT  
10 MIN

# S'mores à la crème glacée au caramel salé sans lactose et chocolat

## Ingédients

1 boîte de crème glacée au caramel  
salé sans lactose Natrel

1-2 boîtes de biscuits Graham Barre  
de chocolat au lait

1 sachet de guimauves

## Préparation

01. Tapisser une plaque à biscuits de biscuits type Graham.
02. Placez quelques morceaux de chocolat sur les biscuits Graham et les guimauves sur le dessus.
03. Faire griller pendant 2-4 minutes. Gardez un œil sur eux pour qu'ils rôtissent à votre goût!
04. Placez une boule de crème glacée sans lactose au caramel salé sur des biscuits Graham à température ambiante pour la base de vos s'mores Garnir de biscuits Graham chauds recouverts de chocolat fondant et de guimauves grillées dès qu'ils sortent du four.



# Brownies aux morceaux de chocolat

RENDEMENT	16
TEMPS DE PRÉPARATION	15 MIN
TEMPS DE CUISSON	30 MIN

## Ingédients

*½ tasse (125 ml) de beurre Natrel sans sel*

*1 tasse (250 ml) de chocolat noir de qualité, haché (170-180 grammes)*

*1 ¼ tasses (310 ml) de sucre granulé*

*3 gros œufs*

*½ c. à thé (3 ml) de sel*

*1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille*

*¾ tasse (180 ml) de farine tout usage*

*½ tasse (125 ml) de cacao en poudre, tamisé*

*1 tasse (250 ml) de morceaux de chocolat de qualité (noir, au lait et/ou blanc), en pièces*

## Préparation

01. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer un moule à cuisson de 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po) et le couvrir de papier parchemin en laissant la feuille dépasser de deux côtés du moule. Saupoudrer du cacao en poudre sur les deux autres côtés. Réserver.
02. Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre et 1 tasse (250 ml) de chocolat noir haché à feu moyen, en remuant de temps à autre. Lorsque tout est fondu, retirer la casserole du feu.
03. Incorporer le sucre granulé, puis ajouter les œufs, un par un, en mélangeant après chaque ajout. Incorporer le sel et la vanille au mélange.
04. Incorporer la farine et le cacao en poudre, et ensuite les  $\frac{3}{4}$  des morceaux de chocolat.
05. Verser la préparation à brownies dans le moule préparé et étendre uniformément avec le dos d'une cuillère ou une petite spatule coudée. Répandre le reste des morceaux de chocolat sur le dessus.
06. Cuire la préparation à brownies de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte intact. Pour obtenir des brownies plus mous, cuire seulement 30 minutes.
07. Laisser refroidir complètement à température ambiante avant de couper.





---

RENDEMENT  
2

---

TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN

---

# Lait frappé à l'érable sans lactose

## Ingrédients

### POUR LE LAIF FRAPPÉ

1 banane

---

1 ml (¼ c. à thé) d'essence de vanille

---

250 ml (1 tasse) de Natrel  
Sans Lactose 2%

---

1 boule de crème glacée sans lactose  
Natrel à l'érable

---

### POUR LA DÉCORATION

1 boule de crème glacée sans lactose  
Natrel à l'érable

---

## Préparation

01. Pulser tous les ingrédients dans le mélangeur et verser dans un verre.
02. Ajouter une boule de crème glacée sur le dessus, puis servir.



# Crème pâtissière et bagatelle aux fraises

RENDEMENT	4
TEMPS DE PRÉPARATION	30 MIN
TEMPS DE CUISSON	20 MIN
TEMPS DE REFROIDISSEMENT	3 H

## Ingédients

500 ml de lait finement-filtré biologique 3,8% Natrel

¾ de tasse de farine

125 ml de sucre

5 jaunes d'œuf

1 gousse de vanille

## Préparation

01. Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre. Batta au fouet pour faire blanchir le mélange.
02. Ajouter la farine aux jaunes d'œuf et au sucre tranquillement et bien mélanger. Réserver.
03. Faire chauffer le lait. Lorsque le lait est tiède (au bout de 3-4 min.), ajouter le mélange et les graines de la gousse de vanille.
04. Mélanger au fouet jusqu'à ébullition.
05. Une fois la texture souhaitée atteinte, retirer du feu. Attention de ne pas brûler la crème!
06. Laisser tiédir.
07. Placer le mélange dans un sac à pâtisserie et réfrigérer pour 3 heures ou plus.
08. Vous pouvez également aromatiser votre crème au citron, au chocolat ou même à la lavande.



RENDEMENT  
6

TEMPS DE PRÉPARATION  
10 MIN

TEMPS DE CUISSON  
5 MIN

TEMPS DE  
REFROIDISSEMENT  
3 H

# Panna cotta à la vanille

## Ingrédients

2 feuilles de gélatine

1 tasse (250 ml) Natrel sans lactose  
2%

1 tasse (250 ml) de crème à fouetter  
sans lactose 35%

1 c. à soupe d'extrait de vanille

3 c. à soupe combles de sucre

## Préparation

01. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
02. Verser le lait et la crème dans une casserole. Ajouter le sucre, la vanille et mélanger le tout. Porter à ébullition et retirer du feu.
03. Essorer les feuilles de gélatine et les ajouter à la préparation.
04. Remuer à la cuillère en bois ou au fouet afin d'incorporer la gélatine.
05. Verser dans des verrines ou de petits ramequins.
06. Laisser refroidir à la température ambiante avant de placer au réfrigérateur quelques heures.



# Éclairs au chocolat

RENDEMENT	24-48
TEMPS DE PRÉPARATION	5 MIN
TEMPS DE CUISSON	40 MIN
TEMPS DE REFROIDISSEMENT	8 H

## Ingédients

### POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE AU CHOCOLAT

4 jaunes d'œufs (gros)

¼ tasse sucre granulé

3 c. à soupe farine tout usage

1 c. à soupe fécule de maïs

2 tasses lait Natrel au chocolat noir

¼ c. à soupe d'extrait de vanille

### POUR LA PÂTE À CHOUX

½ tasse water

½ tasse Natrel Lactose Free 3.25%

½ tasse Natrel Unsalted Butter

¼ c. à soupe sel

2 c. à soupe sucre granulé

1 ½ tasse farine tout usage

4 gros œufs

Chocolate ganache

¾ tasse crème Natrel Sans lactose 35%

170 G chocolat noir de bonne qualité

## Préparation

- Placer un tamis dans un grand bol. Mettre de côté.
- Dans un bol pouvant résister à la chaleur, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne très pâle. Ensuite, fouetter avec la farine, puis la fécule de maïs, jusqu'à ce que la texture soit lisse. Réserver.
- Dans une casserole, chauffer le lait au chocolat noir Natrel à feu moyen à vif. Porter presque à ébullition, puis retirer du feu.
- Verser le lait dans le mélange d'œufs et fouetter afin de bien incorporer. Verser de nouveau le mélange dans la casserole et remettre sur le feu.
- Porter la crème à ébullition, en fouettant continuellement, et faire bouillir une minute. Retirer aussitôt du feu et transférer dans le tamis. À l'aide d'un fouet, faire passer la crème à travers le tamis pour qu'elle tombe dans le bol. Recouvrir le bol d'une pellicule de plastique couvrant directement la surface de la crème.
- Réfrigérer pendant plusieurs heures, voire toute la nuit.
- Préchauffer le four à 375 °F (180 °C). Étaler des feuilles de papier parchemin sur des plaques à cuisson.
- Mélanger l'eau, le Natrel Sans lactose 3,25%, le beurre, le sucre et le sel, puis porter à ébullition. Ajouter la farine et mélanger rapidement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange ait la texture d'une pâte épaisse.
- Continuer la cuisson en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que la pâte forme une épaisse boule homogène. Il va y avoir une fine couche de farine cuite au fond de la casserole, c'est normal!
- Transférer la pâte dans le mélangeur. Utiliser la palette de mélange (celle en forme de sapin). Activer le mélangeur à basse intensité et ajouter les œufs, un à la fois, en s'assurant que chaque œuf soit bien mélangé et incorporé avant d'y ajouter le suivant.
- Transférer la pâte dans une poche à douille à large ouverture (au moins 12 mm). Étaler la pâte sur le papier parchemin en forme de tube, en prenant soin de laisser un espace d'un pouce et demi entre chaque éclair.
- Cuire les éclairs de 35 à 45 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient dorés de manière uniforme). Ne jamais ouvrir le four, sinon, les éclairs risquent de s'affaisser.
- Une fois les éclairs cuits, retirer les plaques du four. Lorsqu'ils sont assez froids pour pouvoir y toucher, couper les éclairs sur le sens de la longueur. Laisser complètement refroidir avant de les remplir de crème.
- Chauffer la crème dans une petite casserole. Une fois la crème sur le point d'ébullition, verser sur le chocolat. Laisser reposer une minute, puis mélanger lentement sans arrêter jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu et que la ganache ait une belle texture lisse.
- Laisser la ganache reposer 5 à 10 minutes afin qu'elle épaississe.
- Sortir la crème pâtissière du réfrigérateur. Retirer la pellicule de plastique. Fouetter la crème pâtissière afin de la rendre plus malléable. Y ajouter la vanille. En travaillant à partir de la moitié de la crème pâtissière à la fois, remplir une poche à douille d'une ouverture de 6 à 8 mm. Étaler la crème sur la moitié inférieure de chaque éclair.
- Lorsque la ganache a épaissi un peu, vous pouvez l'étendre sur la moitié supérieure des éclairs.
- Vous pouvez servir les éclairs immédiatement ou les réfrigérer.



---

RENDEMENT  
4-6

---

TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON  
20 MIN

---

# Salade d'ananas grillé, fruits et crème à la lime

## Ingédients

*1 ananas, pelé et coupé en longues languettes*

---

*15 mL (1 c. à soupe) d'huile végétale*

---

*30 mL (2 c. à soupe) de sucre*

---

*125 ml (½ tasse) de fruits mélangés*

---

*125 mL (½ tasse) de crème champêtre 15% M.G. Québon Ultra'crème*

---

*le zeste de 1 lime*

---

## Préparation

01. Préchauffer le barbecue à moyenne intensité.
02. Badigeonner les tranches d'ananas d'huile. Saupoudrer de sucre. Griller 2 minutes de chaque côté.
03. Couper les fruits en cubes. Déposer dans des verres.
04. Dans un bol, mélanger la crème, le zeste et le sucre.
05. Verser la crème sur la salade de fruits.





# Sablés bretons au beurre fourrés à la crème de citron

RENDEMENT	12-24
TEMPS DE PRÉPARATION	30 MIN
TEMPS DE CUISSON	15 MIN
TEMPS DE REFROIDISSEMENT	35 MIN

## Ingrédients

### POUR LES SABLÉS BRETONS

*½ tasse de beurre sans lactose Natrel,  
à la température ambiante*

*½ tasse de sucre de canne*

*1 tasse farine*

*1 jaune d'œuf*

### POUR LA CRÈME DE CITRON

*½ tasse de sucre de canne*

*¼ tasse de beurre sans lactose Natrel*

*4 jaunes d'œuf sans trace de blanc*

*Le zeste de citron*

*Le jus de deux citrons*

## Préparation des sablés bretons

01. Dans le bol du batteur électrique, mélanger le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter le jaune d'œuf et mélanger quelques minutes.
02. Verser graduellement la farine jusqu'à ce qu'une boule se forme. Ajouter une petite quantité de farine supplémentaire si la pâte vous paraît trop collante.
03. Sur un plan de travail fariné, travailler la pâte à la main et former une boule. Envelopper de pellicule plastique et placer au réfrigérateur 30 minutes.
04. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C).
05. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à environ 6 ou 7 mm d'épaisseur.
06. Découper de petits sablés avec un emporte-pièce cannelé.
07. Déposer les sablés sur une plaque recouverte de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson en silicone et faire cuire au four 12 minutes.
08. Laisser refroidir sur une grille quelques minutes. Les sablés durciront en refroidissant.

## Crème de citron

01. Battre les jaunes d'œuf, les passer au tamis et les verser dans une casserole.
02. Incorporer le jus de citron et le sucre.
03. À feu moyen, remuer le mélange à l'aide d'une spatule souple pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement. La crème continuera d'épaissir en refroidissant.
04. Retirer la casserole du feu et incorporer le zeste de citron et les dés de beurre. Mélanger jusqu'à ce que le beurre ait complètement fondu.
05. Laisser refroidir la crème de citron dans un petit contenant en verre.

## Assembler

01. Tartiner généreusement un sablé de crème de citron et créer un biscuit de type sandwich avec un autre sablé. Déguster.



RENDEMENT  
81

TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MIN

TEMPS DE CUISSON  
5 MIN

# Fudge à la guimauve

## Ingédients

400 mL (1 <sup>2</sup>/<sub>3</sub> tasse) de sucre

180 mL (¾ de tasse) de crème à cuisson 15% M.G. Québon Ultra'crème

75 mL (⅓ de tasse) de beurre

125 mL (½ tasse) de cassonade

30 guimauves coupées en deux

250 g (8 oz) de grains de chocolat au lait

6 carrés (6 oz) de chocolat mi-sucré

5 mL (1 c. à thé) d'essence de vanille

250 mL (1 tasse) de pacanes hachées (facultatif)

## Préparation

01. Dans une casserole, réunir les quatres premiers ingrédients.
02. Amener à ébullition et cuire 5 minutes en remuant constamment.
03. Retirer du feu, ajouter les guimauves et brasser jusqu'à ce qu'elles soient fondues.
04. Incorporer les grains de chocolat au lait et le chocolat mi-sucré, brasser jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
05. Ajouter l'essence de vanille et les pacanes, bien mélanger.
06. Verser dans un moule carré graissé de 22 cm par 2,5 cm de hauteur (9 po par 1 po de hauteur) et laisser refroidir complètement avant de réfrigérer.
07. Couper en carrés de 2,5 cm (1 po).



# Baluchons de pommes en pâtisserie

RENDEMENT	12
TEMPS DE PRÉPARATION	20 MIN
TEMPS DE CUISSON	50 MIN

## Ingédients

1 paquet de pâte feuilletée  
du commerce (environ 400 g)

3 gros œufs

125 mL (½ tasse) de sucre

125 mL (½ tasse) de crème Champêtre  
35% M.G. Québon Ultra'crème

125 mL (½ tasse) de crème 5%  
ou 10% M.G. Québon Ultra'crème

30 mL (2 c. à soupe) de liqueur  
de pomme (facultatif)

5 mL (1 c. à thé) d'extrait de vanille

2 mL (½ c. à thé) de cannelle moulue

1 pincée de muscade moulue

45 mL (3 c. à soupe) de beurre

4 ou 5 pommes Jaune Délicieuse pe-  
lées,  
évidées et coupées en tranches de 1 cm  
(½ po)

## Préparation

01. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
02. Abaisser la pâte feuilletée de façon à obtenir 12 carrés de 10 cm (4 po) chacun.
03. Déposer chaque carré dans des moules à muffins pour couvrir le fond et les côtés, en laissant retomber les 4 coins sur le rebord. Réfrigérer.
04. Dans un bol, fouetter les œufs, le sucre, les deux types de crèmes, la liqueur de pomme, l'extrait de vanille, la cannelle et la muscade. Réserver.
05. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen-vif et y faire revenir les pommes avec 45 mL (3 c. à soupe) de sucre, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser tiédir. Répartir les pommes dans les abaisses de pâte. Verser le mélange de crème sur les pommes.
06. Cuire au four 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laisser refroidir légèrement et servir avec une touche de crème fouettée, si désiré.



RENDEMENT  
8

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

TEMPS DE CUISSON  
25 MIN

# Tarte à la lime des Keys

## Ingrédients

1 croûte à la chapelure graham (23 cm/9 po)

3 jaunes d'œufs

1 boîte (300 mL) de lait condensé sucré

30 mL (2 c. à table) de zeste de limette râpé

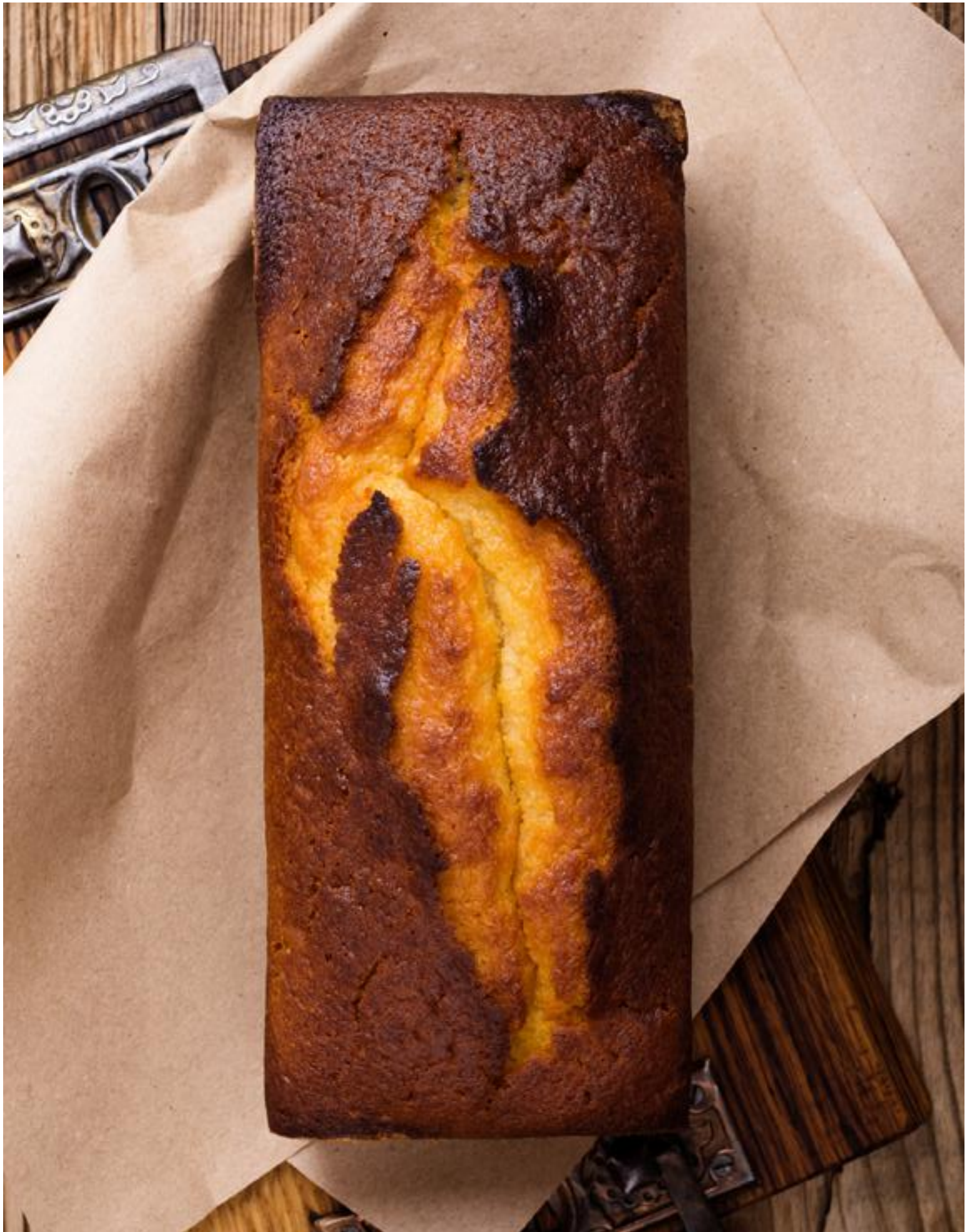
125 mL (½ tasse) de jus de limette

237 mL (1 contenant) de crème à fouetter 35% M.G. Québon Ultra'crème

30 mL (2 c. à table) de sucre à glacer tamisé

## Préparation

01. Bien mélanger les jaunes d'œufs, le lait condensé sucré, le zeste et le jus de limette.  
Verser sur la croûte.
02. Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit prise. Laisser refroidir complètement.
03. Battre la crème et le sucre à glacer jusqu'à la formation de pics fermes.
04. Étendre sur la garniture. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



# Pain au citron

TEMPS DE PRÉPARATION

25 MIN

TEMPS DE CUISSON

60 MIN

## Ingrédients

### POUR LE PAIN AU CITRON

375 mL (1 ½ tasse) de farine tout usage

8 mL (¾ c. à thé) de poudre à pâte

2 mL (1 c. à thé) de sel

75 mL (½ tasse) de beurre Natrel, ramolli

250 mL (1 tasse) de sucre à glacer

2 œufs

15 mL (1 c. à table) de zeste de citron, râpé

125 mL (½ tasse) de lait Sealtest

### POUR LE GLAÇAGE

60 mL (¼ tasse) de sucre à glacer

30 mL (2 c. à table) de jus de citron

## Préparation pour le pain au citron

01. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
02. Combiner la farine, la poudre à pâte et le sel.
03. Avec un batteur électrique, mélanger le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter les œufs et le zeste de citron et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
04. Incorporer les ingrédients secs un à un, en alternant avec un peu de lait, et continuer de mélanger après chaque ajout. Verser la pâte dans un moule à pain graissé de 1,5 litre (8 ½ po x 4 ½ po).
05. Cuire de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent enfoncé au centre du pain en ressorte propre. Ne pas démouler et appliquer le glaçage immédiatement.

## Préparation pour le Glaçage

01. Chauffer le sucre et le jus de citron dans une petite casserole ou au four à micro-ondes jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Piquer le dessus du pain avec une fourchette. Appliquer le glaçage sur le pain avec un pinceau. Attendre 15 minutes avant de démouler. Refroidir complètement.





# Tarte aux pommes avec croûte au fromage cheddar Agropur

## Ingédients

### POUR LA PÂTE

2 ½ tasses de farine tout usage

1 c. à soupe de sucre

1 c. à thé de sel

1 tasse de beurre froid, coupé en dés

1 ½ tasse de cheddar râpé vieilli 1 an  
Agropur

½ tasse d'eau glacée

### POUR LA GARNITURE

8 pommes, pelées, épépinées  
et tranchées

le jus d'un demi-citron

½ tasse de cassonade

3 c. à soupe de fécule de maïs

½ c. à thé de cannelle

¼ c. à thé de sel

2 c. à soupe de beurre froid,  
coupé en dés

1 œuf + 1 c. à soupe d'eau

## Préparation de la pâte

01. Au robot culinaire, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et travailler rapidement pour éviter qu'il ramollisse. Mélanger quelques secondes à la fois afin d'obtenir une texture granuleuse.
02. Déposer la pâte dans un grand cul-de-poule. Ajouter le cheddar râpé et l'incorporer à la main. Ajouter l'eau glacée et mélanger avec une cuillère en bois ou une spatule. Ajouter une cuillère à soupe d'eau supplémentaire au besoin.
03. Transférer la pâte sur une surface propre et farinée et former une boule lisse et souple. Diviser la boule en deux, envelopper chacune dans une pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.

## Préparation de la garniture

01. Mélanger les pommes et le jus de citron dans un grand bol.
02. Dans un petit bol, mélanger la cassonade, la fécule, la cannelle et le sel. Ajouter ce mélange aux pommes et bien enrober les morceaux.
03. Préchauffer le four à 350 °F.
04. Beurrer un moule à tarte de 9 po.
05. Sur une surface propre et farinée, abaisser une boule de pâte et fonder le moule en pressant bien les bords. Abaisser la seconde boule de pâte pour former un disque.
06. Répartir uniformément le mélange de pommes dans le moule, ajouter les dés de beurre froid sur le dessus et déposer la deuxième abaisse de pâte. Pincer le contour pour sceller la tarte. Badigeonner le dessus avec le mélange d'œuf et d'eau.
07. Cuire au four de 45 min à 1 h. À mi-cuisson, si le dessus est déjà bien doré, déposer une feuille de papier d'aluminium sur la tarte et poursuivre la cuisson. Laisser reposer une heure avant de servir.



# Brownies

## Ingédients

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (1 tasse) de sucre

125 ml (½ tasse) de beurre Natrel, ramolli

45 ml (3 c. à table) de lait Farmers 2

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

250 ml (8 oz) de pépites de chocolat blanc

3 œufs

160 ml (⅔ tasse) de grains de caramel écossais

## Préparation

01. Dans un bol, mélanger la farine et le bicarbonate de soude.
02. Dans une petite casserole, porter à ébullition le sucre, le beurre et le lait à feu doux, en remuant régulièrement.
03. Retirer du feu et incorporer le chocolat blanc et la vanille; remuer doucement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
04. Laisser refroidir complètement dans un grand bol.
05. Incorporer les œufs au mélange en les battant un par un, puis incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
06. Ajoutez les pépites de caramel et mélangez bien.
07. Verser le mélange dans un moule carré beurré de 20 cm (8 po).
08. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
09. Laisser refroidir sur une grille.



# Tarte au citron

## Ingédients

52 ml (3 ½ c. à soupe) de fécule de maïs

250 ml (1 tasse) de sucre

15 ml (1 c. à table) zeste de citron, râpé

125 ml (½ tasse) de jus de citron

250 ml (1 tasse) de lait Farmers à 2%.

3 jaunes d'oeufs

60 ml (¼ tasse) de beurre Natrel

250 ml (1 tasse) de crème sure à 18% de type restaurant Farmers by Natrel

250 ml (1 tasse) de crème à fouetter 35% Farmers, fouettée

1 croûte de tarte prête à garnir, refroidie

## Préparation

01. Dans une casserole épaisse, mélanger les jaunes d'œufs, la fécule de maïs, le sucre, le jus de citron, le zeste de citron et le Farmers 2% Milk.
02. Remuer constamment à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir; remuer jusqu'à ce qu'il soit épais.
03. Retirer du feu et incorporer le beurre Natrel jusqu'à ce que le tout soit combiné.
04. Laisser refroidir quelques minutes, puis incorporer la crème sure à 18% de style restaurant Farmers by Natrel.
05. Laisser refroidir à la température ambiante et verser la garniture dans la croûte de tarte. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
06. Servir avec de la crème à fouetter 35% de Farmers.



# Dulce de Leche maison

## Ingrédients

1 L (4 tasses) de lait Farmers à 2% de matières grasses

---

310 ml (1 ¼ tasse) de sucre

---

1,65 ml (⅓ c. à thé) de bicarbonate de soude

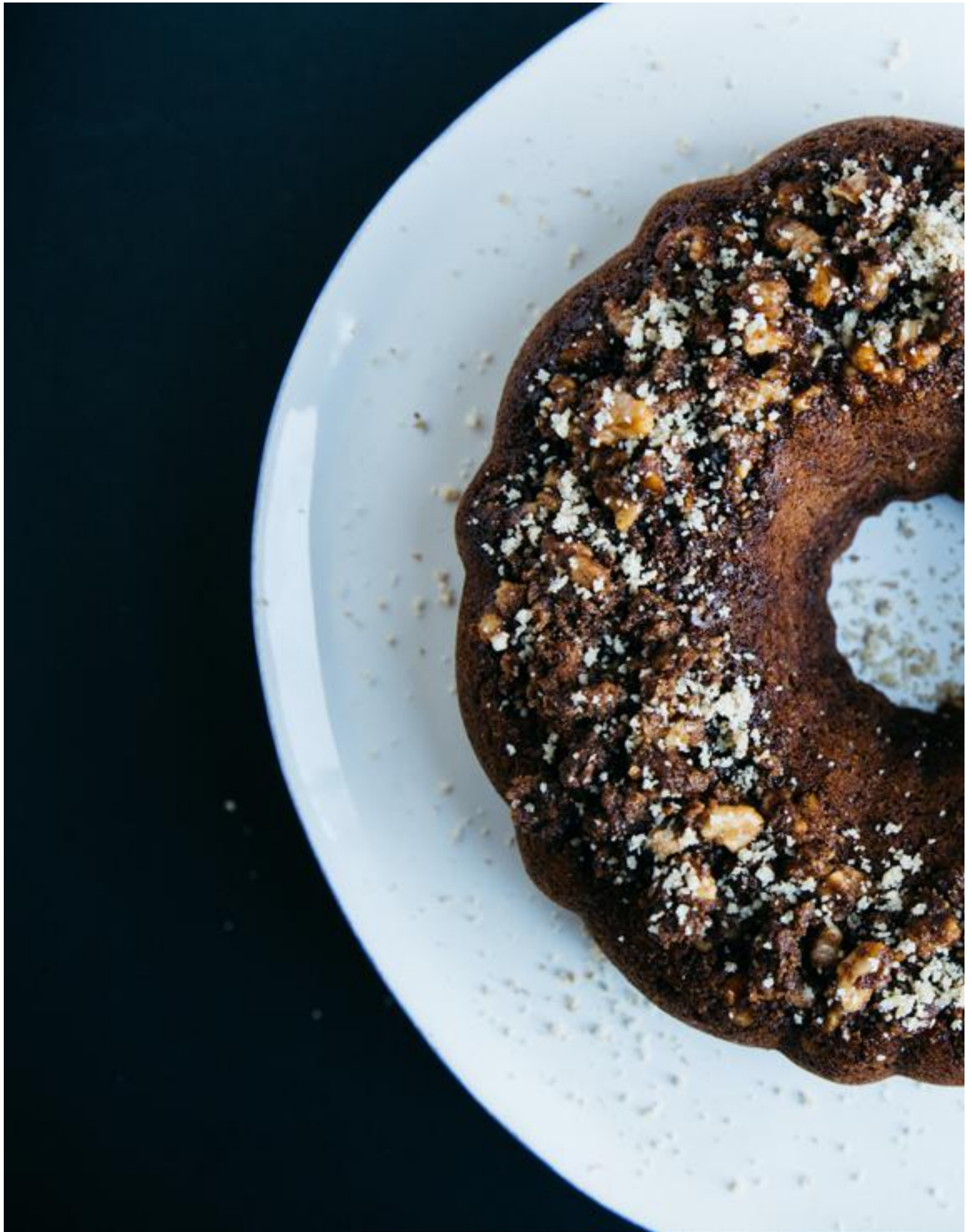
---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

## Préparation

01. Mélanger et porter à ébullition le lait Farmers 2%, le sucre et le bicarbonate de soude. Réduire le feu et laisser mijoter, en remuant fréquemment, pendant 1 ½ heure.
02. Incorporer la vanille et transférer dans un bol pour refroidir.
03. Donne 355 ml ou 1 ½ tasse sucrée et délicieuse.



# Gâteau au café à la crème fraîche

RENDEMENT

8

TEMPS DE CUISSON

40 MIN

## Ingédients

### POUR LE GÂTEAU AU CAFÉ

500 ml (2 tasses) de farine blanche

5 ml (1 cuillère à café) de bicarbonate de soude

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

123 ml (½ tasse) de beurre New Natrel

250 ml (1 tasse) de sucre

1 oeuf, légèrement battu

5 ml (1 c. à thé) de vanille

250 g (1 tasse) de crème sure Island Farms

### POUR LA GARNITURE

60 ml (¼ tasse) de farine

250 ml (1 tasse) de cassonade

1,2 ml (¼ c. à thé) de sel

7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle

125 ml (½ tasse) de pacanes hachées

60 ml (¼ tasse) de beurre New Natrel à la température ambiante

## Préparation

01. Préparer d'abord le mélange de la garniture. Mélanger tous les ingrédients sauf le beurre; incorporer le beurre avec les mains jusqu'à ce que le mélange soit friable. Mettez-le de côté.
02. Tamiser ensemble la farine, la levure et le bicarbonate de soude.
03. Dans un grand bol, battre en crème le beurre et le sucre. Incorporer l'œuf et la vanille.
04. Ajouter la moitié des ingrédients secs. Incorporer la crème aigre.
05. Incorporer le reste des ingrédients secs.
06. Étendre la moitié de la pâte dans un moule tubulaire de 25 cm (10 po) graissé et fariné.
07. Saupoudrer la moitié de la garniture sur la pâte.
08. Étendre le reste de la pâte; ajouter le reste de la garniture.
09. Cuire au four à 175 °C (350 °F) pendant 40 minutes. Une image parfaite!



RENDEMENT  
8

# Mousse crémeuse au citron

## Ingrédients

370 ml (1 ½ tasse) d'eau bouillante

85 g (1 paquet) de Jell-O® à saveur  
de citron

355 ml (½ boîte) de limonade congelée

741 ml (3 tasses) de crème à fouetter  
Island Farms by Natrel

82 ml (⅓ tasse) de sucre à glacer

1 citron moyen à zester

## Préparation

01. Verser de l'eau bouillante sur le Jell-O®. Remuer pour dissoudre.
02. Ajouter la limonade congelée. Écraser et incorporer.
03. Laisser refroidir pendant 30 minutes au réfrigérateur-congélateur pour que la préparation épaississe.
04. Fouetter la crème et le sucre glace jusqu'à l'obtention de pics mous.
05. Incorporer le mélange de limonade.
06. Répartir à la cuillère dans des bols de service individuels. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit pris.
07. Garnir de zestes de citron avant de servir.



RENDEMENT  
16

TEMPS DE PRÉPARATION  
4 MIN

TEMPS DE CUISSON  
10 MIN

# Tarte au beurre d'arachides

## Ingrédients

### POUR LA CROÛTE

2 tasses de miettes de biscuits  
au chocolat

½ tasse de sucre blanc

½ tasse de beurre Natrel, fondu

### POUR LA GARNITURE

1 ½ tasse de fromage à la crème Island  
Farms de Natrel

1 ½ tasse de beurre d'arachide

1 ½ tasse de sucre blanc

1 ½ c. à thé d'extrait de vanille

1 ½ tasse de crème à fouetter Island  
Farms by Natrel

¾ tasse de pépites de chocolat mi-su-  
cré

## Préparation de la croûte

01. Préchauffer le four à 375 F.
02. Combiner les ingrédients de la croûte dans un grand bol, puis presser dans un moule à charnière rond de 10 pouces.
03. Cuire au four pendant 10 minutes.
04. Retirer du four et laisser refroidir.

## Préparation de la garniture

01. Dans un grand bol, mélanger le fromage à la crème, le beurre de cacahuète, le sucre et la vanille et battre à vitesse moyenne jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
02. Dans un autre bol, battre la crème à fouetter jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes.
03. Incorporer au mélange de beurre de cacahuètes, puis verser le tout sur la croûte.
04. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre les pépites de chocolat, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
05. Verser en filet sur le dessus de la tarte.
06. Réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à ce que la tarte soit prise.





RENDEMENT  
9

TEMPS DE PRÉPARATION  
15 MIN

TEMPS DE CUISSON  
30 MIN

# Croustade aux pommes à l'Allégro blanc 9%

## Ingédients

100 g (3 ½ onces) de fromage Allégro  
9% râpé

750 ml (3 tasses) de pommes pelées,  
évidées et tranchées

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

80 ml (⅓ tasse) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de pacanes  
hachées finement

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

180 ml (¾ tasse) de farine tout usage

180 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine

80 ml (⅓ tasse) de cassonade

2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

125 ml (½ tasse) de beurre mou

## Préparation

01. Préchauffer le four à 190°C (375°F). Beurrer un plat carré de 18 cm (7 pouces) allant au four.
02. Dans un bol, mélanger les pommes, le jus de citron, la cassonade, les pacanes et les raisins.
03. Verser dans le plat beurré. Ajouter la moitié du fromage Allégro blanc 9%.
04. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients secs, puis incorporer le beurre et bien remuer.
05. Étendre la préparation sur les pommes. Cuire au four 15 minutes.
06. Retirer et ajouter l'autre moitié de fromage. Continuer la cuisson pendant 15 minutes.
07. Laisser tiédir avant de servir.



# Meilleur lait. Meilleur monde.

## *Avec fierté depuis 85 ans !*

Agropur est une histoire de solidarité qui a débutée en 1938. Réunissant des membres producteurs fiers de la qualité de leur lait, c'est devenu une tradition dans votre quotidien depuis 85 ans.

Merci d'adopter les produits laitiers de notre Coopérative et de contribuer avec nous à bâtir un meilleur monde.



**AGROPUR**

1938 **85** 2023