

Boulettes à la Suédoise avec sauce

RENDEMENT : 4 à 6 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 à 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : environ 20 minutes

Ingrédients

Pour les boulettes*

1 petit oignon, haché grossièrement
1 gousse d'ail, pelée
2 tranches de **pain blanc maison Metro**, croûte retirée, déchirées en morceaux*
 $\frac{2}{3}$ lb (303 g) de bœuf haché maigre
 $\frac{2}{3}$ lb (303 g) de porc haché
1 gros **œuf LOVO**, légèrement battu*
 $\frac{3}{4}$ c. à thé (5 g) de sel de mer
 $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 g) de **poivre noir moulu Selection**
 $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 g) de **piment de la Jamaïque moulu Selection**
 $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 g) de **muscade moulue Selection**
 $\frac{1}{8}$ c. à thé (1 g) de **gingembre moulu Selection**
1 c. à soupe (15 mL) d'**huile de canola de première pression Mieux-être***

Pour la sauce

2 paquets (de 28 g chacun) de **mélange de sauce salée ALLEMANSRÄTTEN d'IKEA**
2 $\frac{1}{3}$ tasses + 1 c. à soupe (600 mL) d'eau froide
 $\frac{1}{3}$ tasse + 1 c. à soupe (100 mL) de **crème à fouetter onctueuse Nutrinor (35%)***

Garnitures

Persil frais, haché grossièrement
Tartinade d'airelles VAGGSÅNG d'IKEA*

Préparation

Pour les boulettes de viande

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol d'un petit robot culinaire.
2. Ajouter le pain et pulser quelques fois pour mélanger et humidifier les morceaux.
3. Transférer le mélange dans un grand bol. Ajouter le bœuf, le porc, l'œuf, le sel, le poivre, le piment de la Jamaïque, la muscade et le gingembre. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit légèrement collante.
4. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin. À l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une petite cuillère à crème glacée, déposer une cuillerée de la préparation sur la plaque. Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la viande soit utilisée. Façonner la viande en boulettes uniformes.
5. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle frémit. Ajouter la moitié des boulettes de viande et les faire dorer rapidement de tous les côtés, environ 3 minutes. Les boulettes ne doivent pas être cuites à cœur. Les transférer dans un plat. Répéter l'opération avec le reste des boulettes.
6. Égoutter l'excès d'huile, en laissant environ une cuillère à soupe dans la poêle. Réduire le feu à moyen.

Pour la sauce

1. Dans la même poêle, préparer la sauce en suivant les instructions sur l'emballage.
2. Une fois que la sauce commence à dégager de la vapeur, ajouter les boulettes ainsi que leur jus de cuisson.
3. Augmenter légèrement le feu pour que la sauce frémit. Faire mijoter les boulettes et la sauce pendant 10 minutes supplémentaires pour terminer la cuisson des boulettes.
4. Transférer les boulettes et la sauce dans un plat. Garnir de persil frais et servir avec la tartinade d'airelles.

*Conseils du chef

- Pour un accompagnement rapide, préparez 1 sac de **boulettes de viande HUVUDROLL d'IKEA** en suivant les instructions sur l'emballage.
- Si le **pain blanc tranché Maison Metro** n'est pas disponible, remplacez-le par du **pain blanc à sandwich Metro** ou du **pain blanc enrichi Selection**.
- Si les **œufs LOVO** ne sont pas disponibles, remplacez-les par des gros **œufs Selection**, des gros **œufs bruns biologiques Mieux-être** ou des gros **œufs de poules élevées en liberté Mieux-être Naturalia**.
- Si l'**huile de canola de première pression Mieux-être** n'est pas disponible, remplacez-la par le mélange d'**huile de canola et d'huile d'olive extra vierge Irrésistible** ou par l'**huile de canola Selection**.
- Si la **crème à fouetter onctueuse Nutrinor** n'est pas disponible, remplacez-la par la **crème à fouetter à 35 % Selection**.
- Si la **tartinade aux airelles VAGGSÅNG d'IKEA** n'est pas disponible, remplacez-la par une **sauce aux canneberges (sauce aux canneberges, Marsala et épices de Redpath)**, la **tartinade aux framboises Mieux-être** ou **Irrésistible** ou la **confiture de framboises Selection**. Si vous utilisez une tartinade ou une confiture de framboises, incorporez environ 1 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de cidre de pomme et $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel à $\frac{1}{2}$ tasse de confiture pour reproduire l'acidité des airelles.

Filets de poulet glacés à l'érable épicés avec gaufres

RENDEMENT : 4 à 6 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

Ingrédients

Pour les gaufres* (donne environ 10 gaufres selon la taille du gaufrier)

2 ½ tasses (292 g) de **farine tout usage Selection**
¼ tasse (54 g) de **cassonade dorée Redpath®**, tassée
2 c. à thé (10 g) de **poudre à pâte Selection**
1 c. à thé (5 g) de **bicarbonate de soude Selection**
½ c. à thé (3 g) de sel de mer
2 tasses (500 mL) de babeurre*
6 c. à soupe (84 g) de **beurre Nutrinor**, fondu*
2 gros **œufs LOVO**, légèrement battus*
1 c. à soupe (15 mL) d'**extrait de vanille pure Irrésistible**

Pour les filets de poulet panés

1 paquet (1,81 lb / 822 g) de **filets de poulet panés Perdue***

Pour le glaçage épicé à l'érable

½ tasse (83 mL) de **sirop d'érable pur Irrésistible***
2 c. à soupe (28 g) de **cassonade dorée Redpath®**, tassée
2 c. à soupe (30 mL) de **sauce piquante au piment rouge Selection**
½ c. à thé (2 g) de flocons de piment
¼ c. à thé (2 g) de sel de mer

Garnitures

Sauce piquante Neil's Real Deal*

Sirop d'érable pur Irrésistible

Ciboulette finement hachée

Préparation

Pour les gaufres

1. Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux.
2. Dans un bol, fouetter le babeurre, le beurre fondu, les œufs légèrement battus et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser les ingrédients humides dans les ingrédients secs. À l'aide d'une grande spatule, mélanger jusqu'à ce que le tout soit juste incorporé; il restera quelques grumeaux. Couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes pour permettre à la farine de s'hydrater et à la pâte de s'épaissir.
3. Entre-temps, graisser légèrement le gaufrier et le préchauffer selon les instructions.
4. Verser la pâte (entre ¼ de tasse et ½ tasse – la plupart des gaufriers indiquent la quantité recommandée) sur le gaufrier préchauffé. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le voyant lumineux du gaufrier s'éteigne et que la gaufre soit dorée.
5. Retirer délicatement la gaufre du gaufrier à l'aide d'une spatule résistante à la chaleur ou de pinces. Répéter l'opération avec le reste de la pâte. Servir immédiatement ou garder les gaufres au chaud dans un four préchauffé à 250 °F (121 °C) en les plaçant sur une grille de refroidissement posée sur une plaque de cuisson. Vous pouvez également recouvrir la plaque de cuisson de papier d'aluminium sans serrer. Disposer les gaufres sans les superposer pour éviter qu'elles cuisent à la vapeur et qu'elles ramollissent.

Pour le poulet

Cuire les filets de poulet selon les instructions de l'emballage.

Pour le glaçage épicé à l'érable

1. Dans une petite casserole, à feu moyen, chauffer le sirop d'érable, la cassonade, la sauce piquante, les flocons de piment et le sel jusqu'à ce que le mélange dégage de la vapeur.
2. Transférer la sauce dans un grand bol, ajouter les filets de poulet et remuer pour bien les enrober. Vous pouvez également utiliser un pinceau à pâtisserie pour badigeonner les filets de poulet de sauce.

Assemblage

1. Disposer 2 ou 3 gaufres dans une assiette et les garnir de 2 à 3 lanières de poulet.
2. Agrémenter de votre **sauce piquante Neil's Real Deal** préférée, d'un peu plus de sirop d'érable et d'une pincée de ciboulette.

Filets de poulet glacés à l'érable épicés avec gaufres

RENDEMENT : 4 à 6 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

*Conseils du chef

- Pour gagner du temps, utilisez le **mélange à crêpes et gaufres au babeurre Selection** et préparez-le selon les instructions de l'emballage.
- Substitut au babeurre : Ajoutez 2 c. à soupe (30 mL) de vinaigre blanc ou de jus de citron dans une grande tasse à mesurer. Ajoutez suffisamment de **lait Nutrinor** (entier, de préférence) pour atteindre la marque de 2 tasses (500 mL). Mélangez et laissez reposer jusqu'à ce que le mélange caille légèrement et épaississe, environ 5 minutes. Utilisez comme indiqué dans la recette.
- Si vous ne trouvez pas de **beurre non salé Nutrinor**, remplacez-le par du **beurre non salé Selection**.
- Si vous ne trouvez pas d'**œufs LOVO**, remplacez-les par des gros **œufs Selection**, des gros **œufs bruns biologiques Mieux-être** ou des gros **œufs de poules en liberté Mieux-être Naturalia**.
- Si les **filets de poulet panés Perdue** ne sont pas disponibles, utilisez les **lanières de poulet panées surgelées Selection** (800 g) ou les **lanières de poulet panées surgelées St-Hubert** (600 g).
- Vous pouvez utiliser du sirop d'érable pur foncé ou ambré. Si désiré, remplacez-le par du **miel pur biologique Mieux-être** ou du **miel Selection**.
- Utilisez votre **sauce piquante Neil's Real Deal** préférée pour ajouter une savoureuse touche sucrée et épicée ! Essayez les saveurs Oignon fumé, Pêche et habanero ou Ananas et ghost pepper.

Trempepette style ranch aux fines herbes

RENDEMENT : 1 ¼ tasse (313 mL)

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

+ 1 heure de réfrigération (de préférence toute la nuit)

Ingrédients

1 tasse (250 mL) de **yogourt grec nature riche en protéines OIKOS***
¼ de tasse (60 mL) de **mayonnaise Selection***
2 c. à soupe (7 g) de persil italien finement haché
2 c. à soupe (6 g) de ciboulette finement hachée
2 c. à thé (10 mL) de jus de citron*, de préférence fraîchement pressé
2 c. à thé (2 g) d'**aneth séché Irrésistible**
1 à thé (4 g) de **poudre d'ail Irrésistible***
1 c. à thé (2 g) de zeste de citron finement râpé
½ c. à thé (3 g) de sel de mer
¼ c. à thé (1 g) de **paprika Irrésistible***
¼ c. à thé (1 g) de **poivre noir moulu Selection***

Préparation

1. Dans un bol moyen, fouetter ensemble le yogourt grec et la mayonnaise jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Ajouter le persil haché, la ciboulette, le jus de citron, l'aneth séché, la poudre d'ail, le zeste de citron, le sel, le paprika et le poivre. Fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé.
3. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure, de préférence toute la nuit, pour permettre aux herbes séchées de se réhydrater et aux saveurs de se marier.
4. Servir avec des crudités, des craquelins ou des croustilles.
5. Les restes se conservent au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 5 jours.

*Conseils du chef

- Si vous manquez de temps, optez pour la **sauce trempepette Ranch au babeurre Irrésistible** (44 mL). Prévoyez au moins une portion de sauce par personne.
- Si le **yogourt grec OIKOS** n'est pas disponible, remplacez-le par du **yogourt grec nature Irrésistible**.
- Si la **mayonnaise Selection** n'est pas disponible, remplacez-la par la **vinaigrette de type mayonnaise allégée Mieux-être**, la **mayonnaise à l'huile d'avocat Irrésistible** ou même la **mayonnaise au citron Irrésistible** (dans ce cas, omettez le zeste de citron de la recette).
- Râpez le zeste du citron avant de le presser. Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer le jus de citron frais par du **concentré de jus de citron Selection**. Vous pouvez également le remplacer par une quantité équivalente de **vinaigre de cidre de pomme Selection** ou de **vinaigre de cidre de pomme biologique Mieux-être**.
- Si la **poudre d'ail Irrésistible** n'est pas disponible, remplacez-la par la **poudre d'ail Selection**.
- Si le **paprika Irrésistible** n'est pas disponible, remplacez-le par le **paprika Selection** ou le **paprika biologique Mieux-être**.
- Si le **poivre noir moulu Selection** n'est pas disponible, remplacez-le par le **poivre noir moulu biologique Mieux-être**.

Tortellini arc-en-ciel à la sauce rosée

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 à 20 minutes

Ingrédients

Pour les pâtes

2 paquets de 255 g de **tortellini arc-en-ciel aux 4 fromages O Sole Mio** ou $\frac{2}{3}$ d'une boîte de 800 g de **tortellini tricolores Irrésistible**
 $\frac{1}{3}$ tasse (83 mL) d'eau de cuisson réservée

Pour la sauce rosée*

1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ tasse ou 1 petit oignon coupé en dés
3 gousses d'ail, émincées
2 tasses (500 mL) de **passata Irrésistible**
1 tasse (250 mL) de **crème à fouetter onctueuse Nutrinor (35%)***
2 c. à soupe (30 mL) de **vodka ou de gin Distillerie des 3 Lacs** (facultatif)

$\frac{1}{2}$ c. à thé (1 g) de flocons de piment broyé
 $\frac{1}{2}$ tasse (50 g) de **Parmigiano Reggiano Irrésistible** râpé ou **Grana Padano Irrésistible**
2 tbsps (28 g) **Nutrinor Butter**
 $\frac{3}{4}$ c. à thé (5 g) de sel de mer
 $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 g) de poivre noir
4 tasses (68 g) de jeunes épinards

Garnitures (facultatif)

Basilic frais
Parmigiano Reggiano Irrésistible râpé ou **Grana Padano Irrésistible**

Préparation

Pour les pâtes

1. Cuire les tortellini selon les instructions sur l'emballage.
2. Réserver $\frac{1}{3}$ tasse d'eau de cuisson.

Pour la sauce

1. Dans une grande poêle ou une cocotte, chauffer l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle frémissse. Ajouter l'oignon et l'ail. Faire revenir jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme et que l'oignon soit translucide, environ 3 minutes. Ne pas brûler l'ail.
2. Ajouter la passata, mélanger et laisser cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
3. Ajouter la crème, l'alcool et les flocons de piment. Bien mélanger pour obtenir un résultat homogène.
4. Ajouter les tortellinis cuits, l'eau de cuisson réservée, le fromage râpé, le beurre, le sel et le poivre. Bien mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées.
5. Éteindre le feu. Incorporer les jeunes épinards.
6. Garnir de feuilles de basilic et de fromage râpé.

*Conseils du chef

- Pour un souper rapide : réchauffer 2 contenants de **sauce O Sole Mio Rosée**, 1 pot de **sauce Irrésistible** ou de **sauce Rosée Selection** ou de **sauce East Side Mario's Rosée**, en ajoutant l'alcool lors du réchauffage de la sauce, puis les épinards à la fin, si désiré.
- Si la **crème à fouetter onctueuse Nutrinor** n'est pas disponible, remplacez-la par la **crème à fouetter à 35 % Selection**.