

Table des matières

Introduction	4
Quelle tasse choisir?	4
Les ingrédients indispensables	5
Bien mesurer les ingrédients	13
La cuisson au micro-ondes	14
Recettes faciles, économiques et vite faites (4 ingrédients ou moins)	15
Petits-déjeuners	39
Soupes, chilis et ragoûts	59
Plats principaux sans viande	83
Viande, volaille, poisson et fruits de mer	97
Pâtes et céréales	121
Goûters	125
Desserts	155
Index	180

Recettes faciles, économiques et vite faites

(4 ingrédients ou moins)

- 17 • Frittata au fromage
- 18 • Muffin anglais aux œufs
- 19 • Potage au brocoli
- 20 • Minestrone minute
- 21 • Chili au quinoa
- 22 • Haricots rouges et orge
- 24 • Bœuf au brocoli et aux poivrons
- 25 • Couscous au poulet et au pesto
- 26 • Lo mein aux légumes
- 27 • Fondue au fromage
- 29 • Trempette de haricots frits à la salsa
- 30 • Trempette chaude aux épinards et au parmesan
- 31 • Maïs soufflé
- 32 • Brownie au cacao
- 34 • Palet de granola
- 37 • Gâteau au fromage
- 38 • Gâteau moelleux à la banane et au cacao



Frittata au fromage

1 tasse de 375 à
500 ml (12 à 16 oz)

Une frittata prête en 5 minutes ? Voilà une bonne façon de nourrir son corps, son esprit et son âme avant d'aller travailler !

Trucs ● Vous pouvez remplacer le fromage cottage par la même quantité de ricotta ordinaire, allégée ou sans gras. ● Servez la frittata directement dans la tasse, sur une tranche de pain ou dans un muffin anglais grillé. Vous pouvez aussi la couper en deux et la rouler dans une tortilla ou la mettre dans la moitié d'un pain pita.

2	gros œufs	2
2 c. à soupe	oignons verts hachés	2 c. à soupe
2 c. à soupe	fromage cottage sans gras ou allégé	2 c. à soupe
2 c. à café	parmesan râpé	2 c. à thé
	Sel et poivre du moulin	

1. Mettre les œufs dans la tasse et battre vigoureusement à l'aide d'un fouet. Incorporer les oignons verts et les fromages sans cesser de battre. Assaisonner au goût.
2. Cuire au micro-ondes, à intensité élevée, pendant 30 secondes. Remuer à l'aide d'une fourchette. Cuire 30 secondes de plus et remuer de nouveau. Remettre au micro-ondes de 60 à 90 secondes ou jusqu'à ce que les œufs soient pris légèrement.

Variantes

Frittata au pesto de basilic : Omettre les oignons verts et le parmesan. Ajouter 1 c. à soupe de pesto de basilic en même temps que les œufs.

Frittata au bacon : Ajouter 2 c. à soupe de saucisse fumée (ordinaire ou allégée), cuite et coupée en dés, en même temps que les œufs.

Frittata à la féta : Ajouter ½ c. à café (à thé) de graines d'aneth séchées ou ¼ de c. à café (à thé) d'origan séché en même temps que les œufs. Remplacer le parmesan par 1 c. à soupe de féta émiettée et ajouter 2 c. à soupe de poivrons rouges rôtis en pot, égouttés et hachés, en même temps que les oignons verts.

PRÉPARATION À L'AVANCE

À l'aide d'un fouet, battre les œufs dans la tasse. Ajouter les oignons verts et les fromages ; couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.

Brownie au cacao

Riche, chocolaté et fondant, ce brownie ne demandera que 2 minutes de votre temps. Vérifiez la cuisson après 60 secondes afin d'éviter de le cuire trop longtemps.

1 tasse de 375 à 500 ml (12 à 16 oz)

(vaporiser l'intérieur d'enduit à cuisson antiadhésif)

Trucs ● Pourquoi ne pas ajouter de 1 à 2 c. à soupe de grains de chocolat semi-sucré miniatures dans la pâte avant la cuisson? ● Pour un goût sublime, ajoutez ¼ de c. à café (à thé) d'extrait de vanille dans la pâte. ● Servez ce brownie avec un peu de yogourt à la vanille ou de crème fouettée ou encore une petite boule de crème glacée à la vanille.

40 g	farine tout usage (type 55)	¼ de tasse
60 g	sucré granulé	¼ de tasse
2 c. à soupe	poudre de cacao non sucrée	2 c. à soupe
1	pincée de sel	1
60 ml	eau	¼ de tasse
2 c. à soupe	huile végétale ou beurre fondu	2 c. à soupe

1. À l'aide d'une fourchette, mélanger la farine, le sucre, le cacao et le sel dans la tasse en défaisant les grumeaux avec soin. Ajouter l'eau et l'huile et mélanger jusqu'à consistance lisse.

2. Cuire au micro-ondes, à intensité élevée, de 60 à 75 secondes (vérifier après 60 secondes) ou jusqu'à ce que le centre du brownie soit pris légèrement (éviter de trop cuire). Laisser reposer au moins 1 minute avant de servir tel quel.

Variantes

Brownie au moka : Dissoudre 1 c. à café (à thé) de café expresso instantané en poudre dans l'eau avant d'ajouter celle-ci. Ajouter 1 c. à soupe de grains de chocolat semi-sucré miniatures dans la pâte.

Brownie épicé : Ajouter ¼ de c. à café (à thé) d'extrait de vanille, ¼ de c. à café (à thé) de cannelle moulue et une pincée de cayenne dans la pâte.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Mélanger la farine, le sucre, le cacao et le sel dans la tasse; couvrir et réserver à température ambiante. Mesurer l'eau et l'huile dans un petit contenant hermétique; couvrir et réserver à température ambiante jusqu'au moment de l'utilisation.



Petits-déjeuners

- 40 • Gruau de quinoa
- 42 • Clafoutis aux pêches
- 43 • Crêpe aux framboises à ma façon
- 44 • Œuf et haricots au cumin
- 45 • Œufs et jambon au pesto
- 47 • Compote de petits fruits à l'érable et yogourt
- 48 • Biscuit au babeurre
- 49 • Brioche à la cannelle
- 50 • Gâteau danois
- 51 • Strata aux tomates et au parmesan
- 52 • Pain au pesto minute
- 54 • Pain au cheddar et au parmesan
- 55 • Pain aux courgettes
- 57 • Muffin aux bleuets et au germe de blé
- 58 • Muffin aux pommes

Œuf et haricots au cumin

1 tasse de 500 ml
(16 oz)

Vous aurez l'embaras du choix pour accompagner ce plat : tortilla de blé ou de maïs chaude, oignons verts hachés, coriandre fraîche hachée, crème sure, crème aigre ou yogourt grec nature, guacamole ou avocat en dés, sauce piquante, fromage queso blanco émietté ou cheddar râpé.

Trucs ● Si vous préférez un jaune d'œuf ferme, faites cuire l'œuf à intensité élevée de 60 à 75 secondes à l'étape 3. ● Le jaune d'œuf cuit plus rapidement que le blanc au four à micro-ondes. Si vous aimez que le jaune reste coulant, arrêtez la cuisson alors que le blanc n'est pas encore tout à fait pris. Il raffermera au contact des tomates chaudes. ● Les tomates peuvent être remplacées par 125 ml (½ tasse) de salsa épaisse et croquante.

125 g	tomates en dés aux piments verts, avec le jus	½ tasse
70 g	haricots noirs ou pinto en conserve, rincés et égouttés	⅓ de tasse
⅛ de c. à café	cumin moulu (facultatif)	⅛ de c. à thé
1	gros œuf	1

1. Mélanger les tomates, les haricots et le cumin dans la tasse. Réchauffer au micro-ondes, à intensité élevée, de 1 ½ à 2 minutes.
2. Faire un puits au centre de la préparation et y casser l'œuf en prenant soin de ne pas crever le jaune.
3. Couvrir la tasse avec une soucoupe. Cuire à intensité moyenne-élevée (70%) pendant 60 secondes. Si le blanc d'œuf n'est pas pris légèrement, cuire à intensité élevée de 15 à 20 secondes de plus. Servir avec les accompagnements choisis.

Variante

Œuf à la sauce verte : Remplacer les tomates par 125 ml (½ tasse) de sauce verte pour enchiladas.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Mélanger les tomates, les haricots et le cumin dans la tasse ; couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.

Œufs et jambon au pesto

1 tasse de 375
à 500 ml (12 à 16 oz)

L'ajout de pesto de basilic et de persil à parts égales donne une belle couleur vive à ce plat en plus d'atténuer le goût fumé du jambon.

Trucs ● Si vous n'avez pas de pesto maison, celui du commerce donnera aussi de bons résultats. ● Faute de jambon, prenez 1 c. à soupe de miettes de bacon précuit ou de saucisse fumée cuite et hachée.

2	gros œufs	2
1 c. à soupe	pesto de basilic	1 c. à soupe
2 c. à soupe	jambon haché	2 c. à soupe
1 c. à soupe	persil frais haché	1 c. à soupe

1. À l'aide d'un fouet, battre vigoureusement les œufs et le pesto dans la tasse. Ajouter le jambon et le persil.

2. Cuire au micro-ondes, à intensité élevée, pendant 30 secondes. Remuer et cuire de 30 à 45 secondes de plus ou jusqu'à ce que les œufs soient gonflés et pris légèrement au centre.

Variantes

Blancs d'œufs et jambon au pesto : Remplacer 1 œuf par 2 blancs d'œufs.

Œufs et ricotta au pesto : Remplacer le jambon par la même quantité de ricotta en remuant doucement afin que le fromage reste en petites mottes.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Faire l'étape 1 ; couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.

Soupes, chilis et ragoûts

60 • Minestrone du printemps

62 • Petite soupe aux pois

63 • Soupe à l'oignon du bistro

65 • Soupe à la patate douce et à la noix de coco

66 • Soupe au pistou

67 • Pâtes et haricots blancs

68 • Soupe au quinoa et aux haricots noirs

69 • Soupe au maïs et aux edamames

70 • Soupe aux tomates, au couscous et aux pois chiches

72 • Soupe au riz et au citron

73 • Soupe au bœuf et à l'orge

74 • Soupe au bœuf et aux pâtes

75 • Chaudrée de saumon

77 • Soupe au poulet et biscuit au babeurre

78 • Chili de haricots blancs à la courge et à la saucisse

79 • Chili de doliques à œil noir au jambon

80 • Ragoût de boulettes aux champignons

82 • Ragoût de poulet et de légumes

Soupe aux tomates, au couscous et aux pois chiches

1 tasse de 500 ml
(16 oz)

Cette soupe ensoleillera les journées les plus sombres de l'hiver. N'oubliez surtout pas la coriandre, car elle crée un contraste intéressant avec le goût des pois chiches et du bouillon épicié. Vous pouvez l'accompagner de jus de citron vert (lime) ou jaune, de coriandre ou de persil frais haché.

Trucs ● Congelez le reste des tomates dans un petit sac de congélation hermétique étiqueté avec le contenu et la date. Elles se conserveront ainsi pendant 3 mois au congélateur. Laissez-les décongeler au micro-ondes ou au réfrigérateur avant usage. ● Congelez le reste des pois chiches dans un petit sac de congélation hermétique ou encore en portions de 100 g (½ tasse) en prenant soin d'y inscrire le contenu et la date. Ils se conserveront ainsi pendant 3 mois. Laissez-les décongeler au micro-ondes ou au réfrigérateur avant usage.

125 g	tomates en dés aux piments verts, avec le jus	½ tasse
180 ml	bouillon de poulet ou de légumes	¾ de tasse
100 g	pois chiches en conserve, rincés et égouttés	½ tasse
½ c. à café	cumin moulu	½ c. à thé
⅛ de c. à café	sauce piquante	⅛ de c. à thé
2 c. à soupe	couscous	2 c. à soupe
	Sel et poivre du moulin	

1. Mettre les tomates, le bouillon, les pois chiches, le cumin et la sauce piquante dans la tasse. Cuire au micro-ondes, à intensité élevée, de 1 ½ à 2 minutes ou jusqu'à ébullition.
2. Incorporer le couscous, couvrir la tasse avec une soucoupe et laisser reposer 3 minutes. Réchauffer à intensité élevée pendant 30 secondes. Assaisonner au goût et servir avec les accompagnements choisis.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Mélanger les tomates, le bouillon, les pois chiches, le cumin et la sauce piquante dans la tasse; couvrir et réfrigérer. Mesurer le couscous dans un petit contenant hermétique; couvrir et réserver à température ambiante jusqu'au moment de l'utilisation.



Plats principaux sans viande

- 84 • Casserole de fromage de chèvre
- 85 • Tomates et courgettes au parmesan
- 87 • Cari de chou-fleur et de pois
- 88 • Lasagne de courgettes
- 89 • Gnocchis au citron, aux pois et au parmesan
- 90 • Tofu et pois mange-tout à la sauce épicée
- 92 • Tofu et haricots verts, sauce à la noix de coco
- 93 • Lentilles épicées avec yogourt, amandes et menthe
- 94 • Poivrons rouges et haricots noirs
- 95 • Pommes de terre et pois chiches au cari
- 96 • Crêpe aux légumes

Casserole de fromage de chèvre

1 tasse de 500 ml
(16 oz)

Voici comment transformer de simples légumes en repas inoubliable. Le fromage de chèvre et la chapelure donnent de la personnalité au chou-fleur plutôt fade.

Trucs ● Rehaussez la saveur de ce plat en ajoutant $\frac{1}{8}$ de c. à café (à thé) de muscade moulue ou d'assaisonnement à l'italienne en même temps que la sauce Alfredo. ● Congelez le reste des haricots blancs dans un petit sac de congélation hermétique ou en portions de 100 g ($\frac{1}{2}$ tasse) en prenant soin d'y inscrire le contenu et la date. Ils se conserveront ainsi pendant 3 mois. Laissez-les décongeler au micro-ondes ou au réfrigérateur avant usage.

160 g	fleurons de chou-fleur frais ou surgelés, hachés grossièrement	1 tasse
100 g	haricots blancs en conserve, rincés et égouttés	$\frac{1}{2}$ tasse
3 c. à soupe	sauce Alfredo allégée	3 c. à soupe
2 c. à soupe	poivrons rouges rôtis en pot, égouttés et hachés	2 c. à soupe
	Sel et poivre du moulin	
2 c. à soupe	fromage de chèvre	2 c. à soupe
	Chapelure	
2 c. à soupe	croûtons à l'ail, broyés	2 c. à soupe

1. Mettre le chou-fleur dans la tasse. Cuire au micro-ondes, à intensité élevée, de 1 $\frac{1}{2}$ à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit presque tendre. Jeter le surplus de liquide.

2. Ajouter les haricots blancs, la sauce Alfredo et les poivrons. Assaisonner au goût et ajouter le fromage. Réchauffer à intensité élevée de 60 à 90 secondes (vérifier après 60 secondes). Saupoudrer de chapelure de croûtons.

Variante

Casserole d'asperges et de fromage de chèvre : Remplacer le chou-fleur par la même quantité d'asperges fraîches ou surgelées, en morceaux.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Mettre le chou-fleur dans la tasse ; couvrir et réfrigérer. Mesurer les haricots blancs, la sauce Alfredo, les poivrons et le fromage dans un petit contenant hermétique ; couvrir et réfrigérer. Mesurer la chapelure et les croûtons dans un petit contenant hermétique ; couvrir et réserver à température ambiante jusqu'au moment de l'utilisation.

Tomates et courgettes au parmesan

1 tasse de 500 ml
(16 oz)

Ce plat végétarien est très satisfaisant même pour les gros appétits.

Trucs ● N'hésitez pas à remplacer les courgettes par la même quantité d'un mélange de légumes à l'italienne surgelés. Faites-les cuire au micro-ondes, à intensité élevée, de 1 ½ à 2 ½ minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres avant d'ajouter les tomates et les haricots blancs. Jetez le surplus de liquide. Ajoutez les tomates et les haricots blancs, réchauffez de 45 à 60 secondes et ajoutez la chapelure de croûtons. ● On peut remplacer la moitié des croûtons broyés par 2 c. à soupe d'amandes, de noix ou de pacanes grillées et hachées. ● Congelez le reste des tomates dans un petit sac de congélation hermétique étiqueté avec le contenu et la date. Elles se conserveront ainsi pendant 3 mois au congélateur. Laissez-les décongeler au micro-ondes ou au réfrigérateur avant usage.

1 c. à soupe	beurre	1 c. à soupe
10 g	croûtons à l'ail, broyés	¼ de tasse
1 c. à soupe	parmesan râpé	1 c. à soupe
190 g	tomates à l'italienne en dés en conserve, avec le jus	¾ de tasse
90 g	courgette ou courge d'été jaune, en dés	¾ de tasse
70 g	haricots blancs en conserve, rincés et égouttés	⅓ de tasse

1. Au micro-ondes, faire fondre le beurre dans la tasse de 15 à 25 secondes. À l'aide d'une fourchette, incorporer la chapelure de croûtons et le parmesan. Transvider dans un petit bol.

2. Mélanger les tomates, les courgettes et les haricots blancs dans la tasse (inutile de la laver). Cuire au micro-ondes, à intensité élevée, de 1 ½ à 2 minutes (vérifier après 1 ½ minute) ou jusqu'à ce que la préparation soit bouillonnante et les courgettes tendres.

3. Parsemer de chapelure de croûtons et réchauffer à intensité élevée pendant 20 secondes. Laisser reposer 1 minute avant de servir.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Faire l'étape 1 et transvider dans un petit contenant hermétique ; couvrir et réserver à température ambiante. Mesurer les tomates, les courgettes et les haricots blancs dans un petit contenant hermétique ; couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.

Viande, volaille, poisson et fruits de mer

- 99 • Bœuf et haricots rouges aux tomates
- 100 • Bœuf aux tomates et aux oignons
- 101 • Boulettes de bœuf au cari
- 102 • Pain de viande
- 103 • Pâté chinois renversé
- 104 • Burrito au bœuf
- 106 • Saucisse et haricots blancs au romarin
- 107 • Saucisse, choucroute et pommes de terre
- 108 • Gratin de jambon et de chou-fleur
- 109 • Cordon-bleu de poulet
- 111 • Poulet et légumes au pesto de basilic
- 112 • Poulet au paprika
- 113 • Club-sandwich déconstruit
- 114 • Casserole de poulet et de brocoli
- 115 • Gâteau au saumon et aux poivrons rouges
- 116 • Casserole de thon croustillante
- 117 • Saumon teriyaki
- 118 • Salade niçoise au thon

Gratin de jambon et de chou-fleur

1 tasse de 500 ml
(16 oz)

Le jambon et le chou-fleur font bon ménage. L'ajout de parmesan et de croûtons broyés donne une allure de gratin à cette recette prête en un tournemain.

Trucs ● Si les fleurons de chou-fleur sont gros, faites-les décongeler un peu et hachez-les grossièrement avant usage. ● Pour broyer les croûtons, mettez-les dans un petit sac de plastique hermétique bien fermé, puis écrasez-les avec un objet lourd (boîte de conserve, maillet, livre, etc.). ● Vous pouvez remplacer les croûtons par des tortillas ou des chips broyées.

200 g	fleurons de chou-fleur surgelés	1 ¼ tasse
110 g	saucisse fumée cuite ou jambon, en dés	⅔ de tasse
2 c. à soupe	oignons verts, hachés	2 c. à soupe
1 pincée	muscade moulue	1 pincée
3 c. à soupe	sauce Alfredo allégée	3 c. à soupe
2 c. à café	parmesan râpé	2 c. à thé
2	croûtons à l'ail, broyés	2

1. Mettre le chou-fleur dans la tasse. Cuire au micro-ondes, à intensité élevée, de 1 ½ à 2 ½ minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et chaud. Égoutter.
2. Ajouter la viande, les oignons verts, la muscade et la sauce. Saupoudrer de parmesan. Cuire à intensité élevée de 45 à 60 secondes. Parsemer de chapelure de croûtons.

Variante

Gratin de brocoli : Remplacer le chou-fleur par des fleurons de brocoli et la muscade par ¼ de c. à café (à thé) de basilic séché ou d'assaisonnement à l'italienne.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Mesurer le chou-fleur dans la tasse ; couvrir et réfrigérer (réduire le temps de cuisson de 30 secondes à l'étape 1). Mesurer la viande, les oignons verts, la muscade, la sauce Alfredo et le parmesan dans un petit contenant hermétique ; couvrir et réfrigérer. Broyer les croûtons dans un sac (*voir* Trucs) et les réserver dans celui-ci, à température ambiante, jusqu'au moment de l'utilisation.

Cordon-bleu de poulet

1 tasse de 500 ml
(16 oz)

Le jambon, le fromage et la sauce crémeuse donnent un plat des plus onctueux. Voici une version moderne d'un grand classique.

Truc ● Les croûtons peuvent céder la place à une quantité égale de chips de pommes de terre broyées.

150 g	poulet cuit, en petits morceaux	1 tasse
40 g	fromage suisse ou mélange de fromages italiens râpés	$\frac{1}{3}$ de tasse
40 g	jambon haché	$\frac{1}{4}$ de tasse
2 c. à soupe	sauce Alfredo allégée	2 c. à soupe
$\frac{1}{2}$ c. à café	moutarde de Dijon	$\frac{1}{2}$ c. à thé
$\frac{1}{8}$ de c. à café	poivre du moulin	$\frac{1}{8}$ de c. à thé
15 g	croûtons à l'ail et aux fines herbes, broyés	$\frac{1}{3}$ de tasse

1. Mélanger le poulet, le fromage, le jambon, la sauce Alfredo, la moutarde et le poivre dans la tasse.
2. Réchauffer au micro-ondes, à intensité élevée, de 75 à 90 secondes. Saupoudrer de chapelure de croûtons.

Variantes

Cordon-bleu de poulet aux épinards : Dans la tasse, cuire 120 g ($\frac{3}{4}$ de tasse) d'épinards hachés surgelés à intensité élevée de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient décongelés et bien chauds. Les presser fermement au fond de la tasse à l'aide d'une fourchette et jeter le surplus de liquide. Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre avec la recette principale.

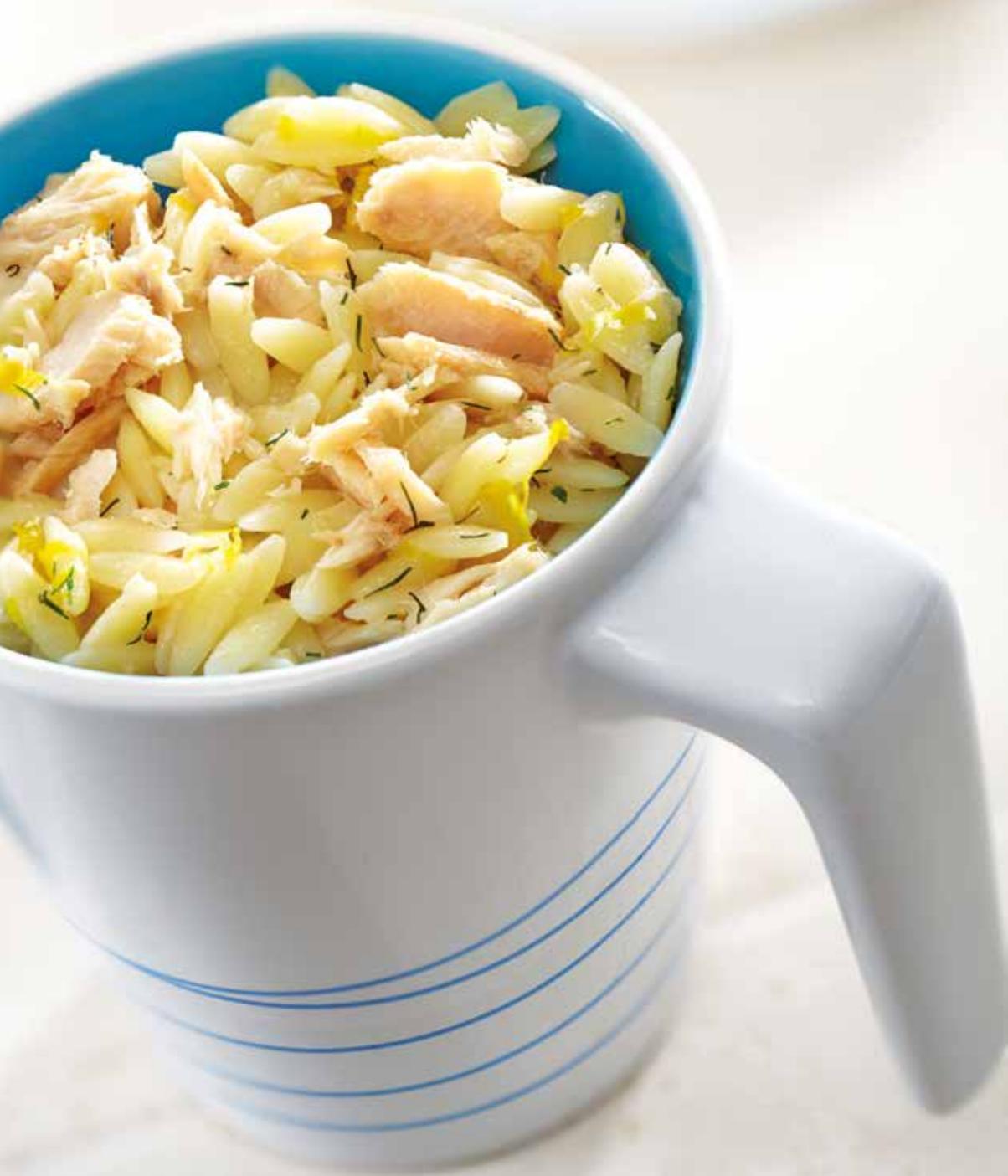
Gratin de jambon et de brocoli : Omettre la moutarde. Augmenter la quantité de sauce Alfredo à 3 c. à soupe et remplacer le fromage par 3 c. à soupe de fromage bleu émietté.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Faire l'étape 1 ; couvrir et réfrigérer. Mesurer les croûtons dans un petit contenant hermétique ; couvrir et réserver à température ambiante jusqu'au moment de l'utilisation.

Pâtes et céréales

- 122 • Sauce à spaghetti
- 123 • Macaroni aux haricots blancs, au brocoli et au parmesan
- 125 • Macaroni au fromage
- 126 • Coquillettes au fromage et aux épinards
- 127 • Pâtes à la puttanesca
- 128 • Macaroni au bœuf et au cheddar
- 130 • Pâtes aux trois fromages
- 131 • Pâtes à l'antipasto
- 132 • Pâtes au poulet
- 133 • Casserole de pâtes au thon et au cheddar
- 135 • Orzo au saumon et à l'aneth
- 136 • Pâtes au sésame
- 137 • Riz brun aux edamames et à l'ananas
- 138 • Paella aux crevettes
- 139 • Taboulé
- 140 • Quinoa aux asperges
- 142 • Taco au quinoa et aux haricots noirs



Orzo au saumon et à l'aneth

1 tasse de 500 ml
(16 oz)

L'aneth, le zeste et le jus de citron rehaussent savoureusement la saveur du saumon dans ce plat santé très appétissant.

Truc ● Congelez le reste du saumon dans un petit contenant ou un sac de congélation hermétique. Il se conservera ainsi pendant 3 mois.

70 g	orzo ou autres petites pâtes	$\frac{1}{3}$ de tasse
$\frac{1}{8}$ de c. à café	sel	$\frac{1}{8}$ de c. à thé
160 ml	eau	$\frac{2}{3}$ de tasse
70 g	saumon sans arêtes en conserve, égoutté et effeuillé	2 $\frac{1}{2}$ oz
$\frac{1}{2}$ c. à café	graines d'aneth séchées	$\frac{1}{2}$ c. à thé
1 c. à soupe	huile d'olive	1 c. à soupe
$\frac{1}{2}$ c. à café	zeste de citron râpé finement	$\frac{1}{2}$ c. à thé
2 c. à café	jus de citron frais	2 c. à thé
	Sel et poivre du moulin	

1. Mélanger l'orzo, le sel et l'eau dans la tasse. Mettre la tasse au micro-ondes sur du papier absorbant à double épaisseur. Cuire à intensité élevée pendant 2 minutes. Remuer et cuire pendant 3 minutes de plus. Si la préparation semble sèche, ajouter 1 c. à soupe d'eau. Cuire à intensité élevée de 1 $\frac{1}{2}$ à 2 minutes ou jusqu'à ce que l'orzo soit tendre.

2. Ajouter le saumon, l'aneth et l'huile. Réchauffer à intensité élevée de 30 à 60 secondes. Incorporer le zeste et le jus de citron. Laisser reposer 1 minute, remuer et assaisonner au goût.

Variante

Orzo aux crevettes et à l'aneth : Remplacer le saumon par 50 g ($\frac{1}{3}$ de tasse) de petites crevettes en conserve, égouttées.

PRÉPARATION À L'AVANCE

Mesurer l'orzo dans la tasse ; couvrir et réserver à température ambiante. Mesurer le saumon, l'aneth et l'huile dans un petit contenant hermétique ; couvrir et réfrigérer. Mesurer le zeste et le jus de citron dans un petit contenant hermétique ; couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de l'utilisation.

Gousters

145 • Mélange au chocolat du randonneur

146 • Pois chiches croustillants au cumin

147 • Edamames au sésame et à la sauce soja

148 • Noix sucrées et épicées

150 • Caviar végétarien

151 • Tartinade chaude de thon et de haricots blancs

152 • Grignotines au parmesan et au poivre

153 • Barre de granola aux canneberges

Desserts

- 156 • Biscuit au sucre
- 157 • Biscuit sablé
- 158 • Biscuit au beurre d'arachide
- 159 • Biscuit au chocolat et au caramel écossais
- 160 • Biscuit à la noix de coco
- 162 • Gâteau à la vanille
- 163 • Gâteau au caramel salé
- 165 • Gâteau au citron
- 166 • Gâteau aux bananes et au caramel anglais
- 167 • Gâteau au chocolat
- 168 • Pain d'épice
- 169 • Gâteau aux noisettes et au chocolat
- 170 • Gâteau velours rouge au fromage à la crème
- 173 • Gâteau à la guimauve et au chocolat
- 174 • Tarte au citron et au yogourt et Tarte au chocolat et au yogourt
- 174 • Pouding à la vanille et Pouding au chocolat
- 177 • Crumble aux mûres
- 178 • Pâte à brownie à tremper



Gâteau au citron

*Peu d'ingrédients pour un maximum de saveur!
Que peut-on demander de mieux?*

1 tasse de 375 à
500 ml (12 à 16 oz)

(vaporiser l'intérieur d'enduit
à cuisson antiadhésif)

Trucs ● En utilisant de l'huile végétale au lieu du beurre, on obtient un gâteau des plus moelleux. ● Le zeste de citron peut être remplacé par $\frac{1}{8}$ de c. à café (à thé) d'extrait de citron.

Gâteau

3 c. à soupe	farine tout usage (type 55)	3 c. à soupe
$\frac{1}{4}$ de c. à café	levure chimique (poudre à pâte)	$\frac{1}{4}$ de c. à thé
$\frac{1}{8}$ de c. à café	sel	$\frac{1}{8}$ de c. à thé
1	gros œuf	1
3 c. à soupe	sucré granulé	3 c. à soupe
2 c. à soupe	huile végétale	2 c. à soupe
1 c. à café	zeste de citron râpé finement	1 c. à thé
1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe	jus de citron frais	1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe

Glaçage

40 g	sucré glace	$\frac{1}{3}$ de tasse
1 $\frac{1}{2}$ c. à café	jus de citron frais	1 $\frac{1}{2}$ c. à thé

1. Gâteau : Mélanger la farine, la levure chimique et le sel dans la tasse. Incorporer le reste des ingrédients à l'aide d'une fourchette en mélangeant avec soin.

2. Cuire au micro-ondes, à intensité élevée, de 1 $\frac{1}{2}$ à 2 minutes (vérifier après 1 $\frac{1}{2}$ minute) ou jusqu'à ce que le gâteau soit gonflé et que le centre soit pris légèrement. Laisser tiédir ou refroidir dans la tasse. Servir tel quel ou dans une petite assiette.

3. Glaçage : Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger le sucre glace et le jus de citron jusqu'à consistance lisse. Verser sur le gâteau.

Variantes

Gâteau au citron sans gluten : Remplacer la farine par de la farine tout usage sans gluten. S'assurer que la levure chimique et le sucre glace sont exempts de gluten.

Gâteau au citron vert : Ajouter $\frac{1}{4}$ de c. à café (à thé) de gingembre moulu en même temps que la farine. Utiliser de la lime (citron vert) pour le zeste et le jus.

Gâteau à l'orange : Utiliser de l'orange pour le zeste et le jus.