



Livre de Recettes

Les globes trotteurs 2025

Québec



— PÔLE
RÉUSSITE
MONTÉRÉGIE |

SPRIS - BOISSON D'ETHIOPIE

Le spris est une boisson traditionnelle d'Éthiopie faite de café ou de thé. Pour les enfants nous utiliserons la variante faites de fruits.

Ingrédients:

- 1 avocat mûr
- 1 manque mûre
- Le jus d'un demi citron
- Sucre au goût
- ½ pomme grenade



Instructions:

1. Égrainez votre pomme grenade dans un bol.
2. Réduire en purée la chair de l'avocat avec un peu d'eau (60-80ml) et 1 cuillère à thé de sucre.
3. Versez la purée d'avocat dans un verre.
4. Mettre une couche de graine de pomme grenade par dessus votre purée d'avocat.
5. Épluchez et mixer la mangue avec un filet d'eau (30-40ml).
6. Versez votre mangue en purée sur votre couche de pomme grenade.
7. Décorez avec des graines de pommes grenade et un quartier de citron.
8. Dégustez !

Recette prise sur le site : <https://www.leblogdecata.com/2020/05/spris-boisson-dethiopie.html>

MOWS BOL - LABAN

Le «Milkshake» très célèbre dans plusieurs pays porte le nom de « Mows bol-laban» en Égypte.

Ingrédients:

- 4 bananes
- 250 ml de lait
- 2 cuillère à soupe de miel
- 2 boule de glace à la vanille
- Quelques glaçons



Instructions:

1. Dans un mélangeur, déposez tous les ingrédients.
2. Broyez les ingrédients ensemble pendant environ 1 minute.
3. Déposez votre mélange dans un verre et dégustez un rafraichissant Mows bol-laban !

Recette prise sur le site : <https://www.leblogdecata.com/2020/05/spris-boisson-dethiopie.html>

MINI-PIZZA VÉGÉTARIENNE

La pizza, un repas originaire de l'Italie. Les globes trotteurs vous présente leur version mini-pizza sourire.

Ingrédients:

- Pain naan ou tortillas
- Légumes au choix (champignons, poivrons, oignons, etc.)
- Fromage mozzarella râpé
- 1 canne de sauce à pizza



Instructions:

- 1.Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 425°F.
- 2.Mettre du papier parchemin sur une plaque allant au four.
- 3.Déposer de la sauce sur votre pain naan ou tortillas.
- 4.Déposer les légumes choisis sur votre pizza.
- 5.Déposer le fromage râpé sur le dessus de votre pizza.
- 6.Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- 7.Dégustez votre délicieuse pizza végétarienne !

Recette prise sur le site :<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6493-pizzas-minute>

CANAPÉS À LA SALADE GRECQUE

Une recette revisitée de la célèbre salade grecque !

Ingrédients:

- $\frac{1}{4}$ de concombre
 - $\frac{1}{2}$ poivron rouge
 - 1 tomate italienne
 - $\frac{1}{4}$ de tasse d'olive noir coupée en dés
 - 2 c à soupe de menthe hachée
 - 2 c à soupe de persil haché
 - 2 c à soupe d'huile d'olive
 - $\frac{1}{2}$ contenant de fromage feta émietté
 - 12 mini-pitas
-



Instructions:

1. Couper en dés le concombre, le poivron et la tomate.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salade grecque. Réserver au frais.
3. Déposer les mini-pitas sur une plaque de cuisson, puis les badigeonner d'huile d'olive.
4. Faire dorer au four de 1 à 2 minutes de chaque côté à la position «gril» (*broil*). Retirer du four et laisser tiédir.
5. Au moment de servir, répartir la salade grecque sur les mini-pitas grillé et dégustez !

Recette prise sur le site :

<https://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes/entrees-et-bouchees/canapes-a-la-salade-grecque/?gallery=pp-5712>

CROQUE-MONSIEUR RÉINVENTÉ

Une version inclusive de ce plat d'origine Française.

Ingrédients:

- 2 tranches de pain blanc ou de blé entier
- 2 c à soupe de sauce béchamel
- 2 tranche de dinde
- 2 tranches de fromage suisse ou mozzarella



Instructions:

- 1.Placer la grille au centre du four.
- 2.Préchauffer le four à 400°F
- 3.Sur une plaque à biscuit, déposer les tranche de pain côte à côte.
- 4.Tartiner les pains de sauce béchamel.
- 5.Déposer les tranches de dinde puis de fromage.
- 6.Cuire les croque-monsieur au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

Recette prise sur le site :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/4898-croque-monsieur>

PANCAKES - PONNUKOKUR

Ingrédients:

- 2 tasses de farine
- 1 c à table de sucre
- ½ c à thé de poudre à pâte
- Pincée de sel
- 2 oeufs
- 2 ¼ tasse de lait
- 2 c à thé de vanille
- ¼ tasse de beurre
- optionnel : 1 c à thé de cannelle



Instructions:

1. Mélangez dans un bol tous les ingrédients secs.
2. Ajouter 1 ½ tasse de lait en mélangeant les ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Ajouter les oeufs, la vanille et le reste du lait dans votre mélange.
4. Ajouter le beurre fondu à votre mélange.
5. Faites cuire vos crêpes dans une poêle beurré afin d'éviter que votre crêpe colle.
6. Si vous désirez suivre la tradition islandaise, dégustez vos crêpes avec de la confiture de rhubarbe et de la crème fouettée.

Recette prise et traduite sur le site : [https://www.cietours.com/en-ca/blog/recipe-icelandic-pancakes?](https://www.cietours.com/en-ca/blog/recipe-icelandic-pancakes?srsltid=AfmBOoqyrzRBLaTfuyKCq4_S1BjADaxPXy_WdPDJMNxhDFpSA2_Bp47J)

srsltid=AfmBOoqyrzRBLaTfuyKCq4_S1BjADaxPXy_WdPDJMNxhDFpSA2_Bp47J

BRUSCHETTAS À PARTAGER

Ingrédients:

- ½ pain baguette, coupé en 24 fines tranches
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 3 tomates
- 1 échalotte française hachée finement
- ½ tasse de basilic ciselé
- 2 c à thé de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail, hachée finement



Instructions:

1. Placer la grille au centre du four.
2. Préchauffer le four à 350°F
3. Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson. Badigeonner avec 2 c à soupe d'huile.
4. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement grillés. Laisser refroidir sur la plaque.
5. Couper les tomates en dés.
6. Mélanger les tomates, l'échalotte, le basilic, le vinaigre, l'ail et le reste de l'huile. Saler et poivrer au goût.
7. Répartir la garniture sur les croûtons.

Recette prise et traduite sur le site :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5718-bruschettas>

MAZUREK POLONAIS

Ingrédients :

- 2 tasse de farine tout usage
- $\frac{2}{3}$ tasse de beurre froid
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- 1 gros oeuf
- 2 à 3 c à soupe de lait
- Garniture de votre choix
(chocolat fondu, confiture de fruits).



Instructions :

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Couper le beurre dans la farine à l'aide de deux couteaux jusqu'à obtenir une texture sableuse.
3. Ajouter le sucre dans le mélange.
4. Ajouter l'oeuf et 2 c à soupe de lait. Ajouter un peu plus de lait si nécessaire jusqu'à ce que la pâte forme une boule homogène.
5. Abaisser la pâte sur une surface légèrement farinée à une épaisseur d'environ 6 mm.
6. Déposer délicatement la pâte dans un moule, couper l'excédent et formez un rebord légèrement surélevé.
7. Réfrigérer la pâte de 30 minutes à 1 heure.
8. Piquer le fond de la pâte avec une fourchette à tous les quelques centimètres. Mettez le moule au four et faites cuire la pâte environ 25 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à dorer légèrement.
9. Garnissez la pâte cuite avec la garniture de votre choix.

POUDING CHOMEUR À L'ÉRABLE

Ingrédients sauce :

- 1 $\frac{1}{4}$ tasse de crème 35%
- 1 tasse de sirop d'érable
- $\frac{1}{4}$ tasse de cassonade

Ingrédients gâteau :

- $\frac{1}{2}$ tasse de farine tout usage
- 1 c à thé de poudre à pâte
- Pincé de sel
- 6 c à soupe de sucre
- $\frac{1}{4}$ tasse d'huile de canola
- $\frac{1}{2}$ c à thé de vanille
- 1 oeuf
- 6 c à soupe de lait.



Instructions sauce :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F
2. Dans une petite casserole, porter tous les ingrédients à ébullition en remuant au fouet. Laisser mijoter à feu moyen 5 minutes. Retirer du feu.

Instructions gâteau :

1. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
2. Dans un autre bol, fouetter le sucre, l'huile, la vanille et l'oeuf au batteur électrique. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait. Répartir la pâte dans un plat de cuisson carré de 20 cm. Verser la sauce délicatement sur la pâte.
3. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir avant de servir.

Recette prise sur le site :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8894-pouding-chomeur-a-l-erable>

