

Centre d'entraide Racine-Lavoie

Cuisine Collective

RECETTES AU GOÛT DE POMMES ET D'ENTRAIDE

Centre d'entraide Racine-Lavoie

Un lieu d'accueil et de soutien



Découvrez nos recettes collectives

Les cuisines collectives du **Centre d'entraide Racine-Lavoie**, ce sont des tabliers noués, des ingrédients partagés, et des souvenirs mijotés à feu doux.

Chaque recette qui suit a été préparée, goûtée et aimée par des gens de tous horizons.

Parce que cuisiner ensemble, c'est créer du lien, de la fierté, et un peu de magie dans l'ordinaire.

www.entraideracinelavoie.org

À découvrir... et à refaire !

05 Potage de pois verts et pommes improvisé

06 Salade crémeuse de pommes et brocoli

07 Salade de betteraves et pommes

08 Filet de porc aux pommes

10 Pouding chômeur aux pommes

11 Croustade aux pommes

12 Compote du moment

13 Biscuits aux pommes

Potage de pois verts et pommes improvisé

Ingredients

- 5 tasses de pois verts en conserve, rincés et égouttés
- ½ oignon coupé en dés
- 1 pomme pelée et coupée en dés
- 1 à 2 c. à soupe de beurre
- Bouillon de légumes (quantité suffisante pour couvrir les ingrédients)
- Herbes de Provence
- Ail en poudre
- Poivre, au goût
- Un soupçon de crème au moment de servir (facultatif)



Une recette simple, surprenante et savoureuse, née dans les cuisines du Centre d'entraide Racine-Lavoie.
Nos ateliers sont souvent le théâtre de belles découvertes – culinaires, bien sûr, mais aussi humaines. Ce potage en est un bel exemple.
Un jour, en observant les ingrédients disponibles – des pois verts en conserve, une pomme un peu fatiguée, un oignon – Jonathan a lancé une idée inattendue :
«et si on essayait un potage sucré-salé ?»
Le résultat : une soupe douce, nourrissante, économique et accessible, qui a rapidement conquis tout le groupe... au point de devenir un petit classique de nos ateliers !

Préparation

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir doucement l'oignon et la pomme pendant 5 à 7 minutes.
2. Ajouter les pois, le bouillon de légumes et les assaisonnements.
3. Laisser mijoter à feu moyen environ 15 à 20 minutes.
4. Réduire en purée lisse à l'aide d'un mélangeur.
5. Servir chaud ou froid, avec un filet de crème au goût.

Préparation
10 minutes

Cuisson
20 à 25 minutes

Rendement
Entre 9 et 12 portions

Salade crémeuse de pommes et brocoli



La salade qui réconcilie avec le brocoli

Au début, on doutait… Des pommes dans une salade au brocoli ? Et pourtant, les enfants en redemandent ! Il suffit parfois d'un peu de croquant et d'une touche sucrée pour aimer les légumes.

« Chez nous, on l'appelle la salade magique : elle disparaît toujours en premier dans la boîte à lunch ! »

– Pascaline, participante au groupe Boîte à Lunch

Préparation
20 minutes

Rendement
8 portions



Ingredients

- 4 tasses de têtes de brocolis
- 2 grosses pommes coupées en dés
- ½ tasse de carottes râpées
- ½ tasse de canneberges séchées
- ¼ de tasse d'oignon rouge tranchée
- ½ tasse de pacanes coupées
- 2 c. à soupe de jus de citron
- ½ tasse de mayonnaise
- ½ tasse de yogourt grecque
- Sel et poivre (au goût)
- 1 c. à soupe de sucre

Préparation

1. Dans un grand bol, mettre les brocolis, pommes, canneberges, pacanes, oignons et carottes.
2. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt, le sel, le poivre, le sucre ainsi que le jus de citron.
3. Verser la vinaigrette par-dessus la salade et bien mélanger.
4. Servir!

Source : La recette facile de la salade crémeuse de pommes et brocoli

Salade de betteraves et pommes



Une recette colorée, pleine de fraîcheur et parfaite pour l'automne. Elle marie le goût sucré des pommes croquantes aux saveurs terreuses des betteraves, pour un résultat aussi nourrissant que réconfortant. Préparée en groupe, elle devient aussi un beau moment de partage.

Témoignage :

« Lors de ma première cuisine collective, nous avons préparé une salade de betteraves et de pommes. En goûtant cette recette colorée et croquante, j'ai retrouvé les saveurs de mon enfance. C'est, depuis, devenu un classique chez moi et un doux rappel des beaux moments partagés au Centre. »

– Marie, participante des Cuisines collectives



Ingredients

- 45 ml de jus de citron
- 15 ml d'huile d'olive
- 15 ml de sirop d'érable
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de betteraves cuites en cubes
- 1 grosse pomme, en petits dés
- 1 branche de céleri, en petits dés
- 50 g (1 ½ oz) de feta émietté
- ¼ tasse de graines de citrouille rôties

Préparation
20 minutes

Rendement
4 portions

Préparation

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive et le sirop d'érable.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.
3. Servir en accompagnement d'un poisson ou d'une viande et ajouter un grain entier pour un repas complet.

Source : La recette facile de la salade betteraves et pommes



Filet de porc aux pommes

Une recette réconfortante qui marie la tendreté du filet de porc à la douceur fruitée des pommes. Cuisinée en groupe, elle devient un plat chaleureux, rassembleur et festif. Parfaite pour les saisons froides, elle rappelle les repas partagés autour d'une grande table... là où les histoires et les sourires mijotent aussi longtemps que les aliments.

« C'était la première fois que je cuisinais du filet de porc. J'avais peur de me tromper. On m'a montré doucement, sans jugement. On a coupé les pommes ensemble, parlé de nos vies, de nos souvenirs... C'est un repas que j'adore. »

– Jack , participant aux ateliers de cuisine

Ingredients

- 1 filet de porc de 375 g (¾ de lb)
- 15 ml d'huile végétale
- 2 pommes McIntosh en quartiers, arrosées de jus de citron
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 petite branche de cèdre, lavée ou quelques brins de romarin frais
- 125 ml de cidre tranquille
- 80 ml de gelée de pommes
- 375 ml de sauce demi-glace.
- Sel et poivre, au goût

Préparation
18 minutes

Cuisson
15 minutes

Rendement
2 à 4 portions



Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, chauffer l'huile et y faire dorer le filet de tous les côtés 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.
2. Ajouter les quartiers de pommes, l'ail et la branche de cèdre. Couvrir et cuire doucement de 5 à 7 minutes.
3. Retirer et jeter la branche de cèdre. Retirer le filet de la poêle et le déposer dans un plat. Couvrir de papier d'aluminium et réserver au chaud.
4. Dans la poêle contenant les pommes, verser le cidre et la gelée de pommes. Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes. Incorporer la sauce demi-glace et laisser mijoter environ 5 minutes. Saler et poivrer. Trancher le filet finement et le servir nappé de sauce aux pommes.

Source : La recette filet de porc aux pommes





Petite histoire

Boîte à Lunch

Une fois, un enfant a demandé à sa maman :
« C'est quoi le goût de l'entraide ? »
Elle a répondu :
« C'est quand tu croques dans un muffin fait avec des gens qui veulent ton bien. »

Et ce jour-là, c'était un muffin aux pommes.

Pouding chômeur aux pommes



Ingredients

Sauce

- 2 tasses de cassonade
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à thé de fécule de maïs

Pâte

- 3 pommes Cortland, pelées et coupées en cubes
- 1 tasse de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à soupe de beurre, ramolli
- 1 œuf
- ½ tasse de lait



Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Sauce

Dans une petite casserole, porter tous les ingrédients à ébullition en remuant au fouet. Laisser mijoter à feu moyen 5 minutes. Retirer du feu et réserver.

Pâte

- Déposer les pommes dans un plat de cuisson en verre carré de 20 cm (8 po). Réserver.
- Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
- Dans un autre bol, fouetter le sucre, le beurre et l'œuf au batteur électrique 3 minutes. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait. Verser la pâte sur les pommes, puis répartir délicatement la sauce sur la pâte.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille.

Source : La recette pouding chômeur aux pommes

Un classique revisité avec amour au Centre d'entraide Racine-Lavoie
Ce pouding chômeur aux pommes est devenu un incontournable des ateliers de cuisine du mercredi.

Préparation	Cuisson	Rendement
30 minutes	45 minutes	6 à 8 portions

Croustade aux pommes



Un incontournable! Chaud, froid avec ou sans crème glacée, la croustade reste le préféré des familles.

Témoignage

« Mes enfants adorent ce dessert. À chaque semaine, ils me demandent d'en refaire»

– Denise participante au groupe Boîte à Lunch

Préparation
15 minutes

Cuisson
40 minutes

Rendement
6 portions



Ingredients

- 4 tasses pommes en dés
- ½ tasse farine tout usage
- 1 ½ tasse flocons d'avoine
- 1 tasse cassonade
- ½ tasse beurre mou
- 1 cuillère à thé cannelle

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients, sauf les pommes.
3. Disposer les pommes dans le fond d'un plat allant au four.
4. Recouvrir les pommes avec le mélange de flocons d'avoine.
5. Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 40 minutes.

Compote du moment



Un délicieux mélange acidulé et sucré qui évolue selon l'humeur du jour et les récoltes de saison. Cette compote marie la douceur des pommes à la vivacité de la rhubarbe, avec parfois une touche d'improvisation : un peu de miel, une pincée de cannelle, ou même un soupçon de gingembre. Une recette parfaite pour cuisiner en groupe, jaser, et se régaler sans gaspiller.

Témoignage

« La compote du moment, à la rhubarbe et aux pommes, c'est notre petit bonheur collectif. On improvise selon ce qu'on a, on goûte à chaque étape, et ça embaume toute la cuisine.
Je repars toujours avec un pot... et le sourire ! »
– Sonia, participante au groupe Boite à lunch

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 minutes

Rendement 4 portions



Ingredients

- 2 bâtons de rhubarbe
- 7 pommes
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe d' eau

Préparation

1. Éplucher les pommes, les couper en morceaux ainsi que la rhubarbe.
2. Placer le tout dans une casserole, saupoudrer de sucre vanillé et ajouter l'eau.
3. Laisser cuire à feu doux moyen pendant 15 minutes en remuant, puis laisser refroidir (ou juste tiédir).
4. Votre compote est prête!

Source : Compote recette à la rhubarbe et aux pommes toute simple

Biscuits aux pommes



Ingredients

- 2 ½ tasses de farine
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¼ de c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de cannelle
- ½ tasse de margarine légère
- ¼ de tasse de sucre
- 2 œufs
- 2 tasse de pommes râpées (environ 3 pommes)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
3. Dans un autre bol, fouetter la margarine avec le sucre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
4. Incorporer les œufs un à un, puis ajouter les pommes râpées en fouettant légèrement.
5. Ajouter graduellement les ingrédients secs au mélange humide en fouettant à basse vitesse.
6. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, former environ 24 biscuits en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de pâte pour chacun, en les espaçant de 2 cm.
7. Cuire sur la grille du haut pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés sur les bords.
8. Laisser tiédir sur une grille avant de déguster.



Préparation
15 minutes

Cuisson
8 minutes

Rendement
24 biscuits

Témoignage du groupe Boîte à lunch

« Ces biscuits aux pommes ont conquis bien des cœurs dans nos ateliers ! Que ce soit à Pointe-Calumet, à Saint-Joseph-du-Lac ou à Saint-Eustache, on les prépare avec le même plaisir. Pendant qu'on râpe les pommes et qu'on façonne la pâte, les échanges se tissent naturellement. C'est une recette simple et réconfortante, qui circule d'un groupe à l'autre et qui laisse toujours derrière elle un doux parfum de partage et de solidarité. »

Photos en action



























Suivez nous

www.entraideracinelavoie.org

Centre d'entraide
Racine-Lavoie
Un lieu d'accueil et de soutien

154, rue Dorion
Saint-Eustache, Qc J7R 2N9
(450) 623-6030
info@entraideracinelavoie.org