Livret de recettes

Petits déjeuners en grande quantité

CLUB des petits déjeuners MC



Bienvenue!

Bienvenue dans notre livret de recettes conçu pour vous aider à préparer des petits déjeuners délicieux et nutritifs en grande quantité, spécialement adaptés aux besoins des écoles.

Nous savons que le petit déjeuner est un repas essentiel qui fournit aux élèves l'énergie nécessaire pour démarrer leur journée d'apprentissage. C'est pourquoi nous avons rassemblé une collection de recettes savoureuses, équilibrées et faciles à cuisiner en grande quantité, qui garantiront une préparation efficace tout en proposant une variété d'options pour satisfaire tous les goûts.

Nous espérons que ces idées inspirantes rendront chaque petit déjeuner agréable et nourrissant pour les écoliers. Bon appétit et bonnes découvertes culinaires !



Trucs et astuces pour la cuisine en grande quantité

Avant de plonger dans les recettes, nous vous proposons quelques astuces qui vous aideront dans la cuisine en grande quantité:

Planification :

• Planifiez votre menu en choisissant des recettes qui peuvent facilement être préparées en grande quantité.

Équipement adéquat :

• Utilisez des équipements tels que des casseroles, des poêles et des ustensiles adaptés aux grandes quantités.

Temps de préparation :

• Assurez-vous d'avoir suffisamment de temps pour préparer la recette.

• Préparez les ingrédients à l'avance en les coupant, hachant et mesurant avant de commencer la cuisson.

Cuisson :

• Pour un meilleur résultat, divisez la recette pour en cuire de petites quantités à la fois.

• Utilisez plusieurs ronds ou fours simultanément si possible.

Organisation :

• Étiquetez les contenants et utilisez des fiches de recettes pour suivre adéquatement les étapes.

Congélation :

• Si certaines recettes le permettent, préparez-les d'avance et mettez-les au congélateur.

• Pour une organisation efficace, étiquetez clairement les contenants avec la date et le contenu.

Mise en place efficace :

• Organisez votre espace de travail de manière à ce que tout soit facilement accessible.

• Prévoyez de l'aide pour vous assister dans les tâches de préparation et de cuisson.

Recettes passe-partout :

• Choisissez des recettes qui utilisent des ingrédients polyvalents pour minimiser vos achats

• Optez pour des recettes qui peuvent être servies de plusieurs manières différentes.

Pour plus de recettes et d'astuces, consultez la section Nutrition de notre Coin des écoles.

CLUB des petits déjeuners MC

Pain doré aux petits fruits



Grâce à cette méthode de préparation du pain doré au four, vous économiserez du temps de cuisson tout en donnant une seconde vie à vos restes de croûtes ou de pain sec. De plus, vous pouvez congeler des surplus de fruits frais (pommes, poires ou prunes précoupées, petits fruits, etc.) et les incorporer au mélange de fruits de cette délicieuse recette.

Portions : 50 | Préparation : 10 min | Cuisson : 50 min

Ingrédients

Pain doré:

4 miches (environ 2,7 kg) de pain de blé entier coupées en cubes de 2 cm (1 po)

20 œufs

1,25 litre (5 tasses) de lait ou de boisson de soya

300 ml (1 ¼ tasse) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) d'extrait de vanille

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de cannelle moulue

Mélange aux petits fruits:

3,5 litres (15 tasses) de petits fruits congelés ou de restes de fruits congelés (environ 3,75 kg ou 8 lb)

15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue

75 ml (5 c. à soupe) de fécule de maïs

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et huiler cinq plats à cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po).
- Placer les cubes de pain dans quatre ou cinq grands bols.
- Dans un autre grand bol, mélanger les œufs, le lait, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et la cannelle.
- Répartir le mélange d'œufs sur le dessus des cubes de pain, en remuant pour les enrober. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes, en remuant de temps à autre.
- Répartir équitablement les fruits dans les plats à cuisson.
- Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs et une pincée de cannelle à chaque plat, et mélanger avec les fruits.
- Répartir le mélange de pain sur le dessus.
- Cuire au four pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré.

Soupe des trois sœurs

Cette soupe savoureuse combine le maïs, la courge et les haricots, appelés les « trois sœurs » dans certaines cultures autochtones. Lorsque cultivés ensemble, comme le veut une tradition qui dure depuis des générations, ces plants s'entraident dans leur croissance. Cette recette ne contient ni gluten, ni produits laitiers, ni viande.

Portions : 50

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients

45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale

5 oignons coupés en dés

20 carottes hachées

20 gousses d'ail hachées finement

20 branches de céleri hachées

10 litres (40 tasses) de bouillon de légumes

5 courges musquées pelées et coupées en dés

1,5 litre (6 tasses) de maïs surgelé

10 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots rouges sans sel ajouté, égouttés et rincés

45 ml (3 c. à soupe) de thym séché

Sel et poivre, au goût

Préparation

- Si nécessaire, séparer tous les ingrédients pour les faire cuire dans plusieurs grandes casseroles.
- Chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et faire revenir à feu moyen, en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 2 minutes.
- Ajouter les carottes, l'ail et le céleri et faire revenir pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition.
- Baisser le feu et ajouter la courge. Laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes, en remuant de temps à autre.
- Ajouter le maïs, les haricots, le thym, le sel et le poivre. Remuer et laisser mijoter encore quelques minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres à la fourchette.
- Servir avec de la bannique ou du pain de blé entier.

Recette adaptée de: https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recettes/soupe-mais-haricots-courge-soupe-trois-soeurs/

Paniers d’oeuf



Crédit photo: Producteurs d'œufs du Canada

Portions : 48

Préparation : 5 min

Cuisson: 15 min

Ingrédients

125 mL (½ tasse) de margarine ou d’aérosol antiadhésif

24 tranches de pain de blé entier, coupées en deux sur la diagonale

48 oeufs

750 mL (3 tasses) de fromage cheddar râpé

Préparation

- Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et graisser quatre moules à muffins avec de la margarine ou de l’aérosol antiadhésif.
- Placer 1 morceau de pain préalablement coupé dans chaque moule à muffins, en appuyant pour qu'il épouse la forme des moules.
- Casser délicatement un œuf dans chaque coupe de pain. Saupoudrer environ 1 cuillère à soupe (15 ml) de fromage sur chaque œuf.
- Mettre la préparation dans le four préchauffé, environ 15 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
- Laisser reposer quelques minutes avant de servir. Passer un couteau autour des paniers d'œufs pour les détacher du moule à muffins, si nécessaire.

Recette élaborée en collaboration avec les Producteurs d'œufs du Canada
https://www.lesoeufs.ca/

Dal Bhat

Le dal bhat est un délicieux plat traditionnel népalais à base de lentilles et de riz. L'harmonieux mélange de saveurs fait de ce plat chaud un choix idéal pour un repas réconfortant, surtout par temps froid. Une recette qui vaut la peine d'être essayée avec vos élèves!

Portions : 40

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients

125 ml (½ tasse) d'huile végétale

10 oignons finement hachés

2 têtes d'ail ou 20 gousses d'ail émincées

1 petite racine de gingembre râpée

30 ml (2 c. à soupe) de graines de coriandre écrasées

15 ml (1 c. à soupe) de curcuma

2 kg (10 tasses) de lentilles rouges lavées

7,5 litres (30 tasses) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) de sel

250 ml (1 tasse) de coriandre fraîche hachée

4 kg (20 tasses) de riz bouilli ou cuit à la vapeur

Préparation

- Si possible, séparer tous les ingrédients en deux pour les faire cuire dans deux grandes casseroles.
- Chauffer l'huile dans la casserole et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides, mais pas brunis.
- Baisser le feu et ajouter l'ail, le gingembre, les graines de coriandre écrasées et le curcuma. Mélanger pendant environ 5 minutes.
- Incorporer les lentilles rouges et bien mélanger.
- Ajouter l'eau et porter à ébullition. Ajouter le sel et réduire le feu pour laisser mijoter pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si désiré. Ajouter la coriandre fraîche et retirer du feu.
- Servir avec du riz cuit.

Note: Le riz triple pratiquement de volume et de poids après la cuisson. 1 tasse de riz donne 3 tasses; 1 kg de riz donne 3 kg.

Recette adaptée de : https://www.internationalcuisine.com/nepali-dal-bhat/

Bouchées de crêpes



Le temps de préparation et de cuisson des crêpes vous décourage peut-être d'en cuisiner pour un grand nombre de personnes. Optez pour cette recette de crêpes cuites au four, spécialement conçue pour des moules à muffins. Vous pourrez ainsi préparer des crêpes en format bouchées de manière rapide et efficace.

Portions : 60 | Préparation : 10 min | Cuisson : 30 min

Ingrédients

- 2,5 litres (10 tasses) de farine de blé entier
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 10 œufs
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 20 ml (4 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2,25 litres (9 tasses) de lait ou de boisson de soya
- Garnitures de votre choix*

Idées de garnitures

Bananes et cannelle

Fraises

Pommes et cannelle

Fromage (râpé)

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler suffisamment de moules pour 60 muffins ordinaires ou 180 mini-muffins.
- Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- Dans un autre grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger les œufs, le sucre et la vanille à faible vitesse pendant environ 5 minutes.
- Tout en continuant de battre, ajouter la moitié du lait, puis le mélange de farine. Ajouter l'autre moitié du lait et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Déposer la pâte à crêpes dans chaque cavité du moule jusqu'à la moitié. Ajouter la garniture désirée.
- Cuire en deux fournées jusqu'à ce que les bouchées soient dorées et qu'un cure-dent planté au centre en ressorte propre (environ 25 à 30 minutes pour les muffins ordinaires et 18 à 20 minutes pour les mini-muffins).

Burritos déjeuner cuisinés d'avance

Cette recette de burritos pour le petit déjeuner est des plus simples et ne comporte que quatre ingrédients. Cuisinez ces burritos d'avance et, le matin venu, vous n'aurez qu'à les réchauffer pour obtenir un petit déjeuner sans tracas qui plaît aux enfants : plaisir garanti!

Portions : 48

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

36 œufs légèrement battus

6 boîtes de 398 ml (14 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés

48 petites tortillas de blé entier

1,5 litre (6 tasses) de fromage cheddar râpé

Garnitures au choix : salsa, guacamole ou yogourt grec nature

Préparation

- Si possible, séparer les ingrédients en deux pour les faire cuire dans deux grandes casseroles.
- Chauffer l'huile à feu moyen et ajouter les œufs. Laisser cuire pendant environ 1 minute. Pousser doucement les œufs pour permettre aux parties non cuites de s'étendre au fond. Laisser cuire encore 1 minute et répéter l'opération jusqu'à ce que les œufs soient presque entièrement cuits.
- Ajouter les haricots au mélange d'œufs. Faire cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient chauds.
- Prendre les tortillas et, une tortilla à la fois, déposer une cuillerée généreuse (environ 60 ml ou ¼ de tasse) du mélange d'œufs au centre, en l'étalant pour former une ligne. Recouvrir d'une poignée de fromage râpé. Replier deux côtés de la tortilla sur la garniture, puis rouler. Placer le burrito le joint vers le bas dans un contenant de conservation ou sur une grande plaque à pâtisserie. Préparer le reste des burritos.
- Au moment de servir les burritos, préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer les burritos sur une plaque de cuisson et faire cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds.
- Servir avec la garniture de votre choix.

Les burritos peuvent être conservés au réfrigérateur de 3 à 5 jours dans une boîte hermétique.

Recette adaptée de: https://www.yummytoddlerfood.com/easy-breakfast-burritos/

Œufs cuits durs sur bâton de légumes



Crédit photo: Producteurs d'œufs du Canada

Portions : 48

Préparation : 10 min

Cuisson: 10 min

Ingrédients

48 oeufs cuits durs, pelés

6 carottes ou branches de céleri, coupées sur le long en bâtonnets

Trempette de yogourt grec

750 ml (3 tasses) de yogourt grec nature

15 mL (1 c. à soupe) de poudre d'ail

30 mL (2 c. à soupe) de persil séché

2,5 mL (½ c. à thé) de poivre noir

20 mL (4 c. à thé) de vinaigre ou de jus de citron

Préparation

Insérer des bâtonnets de légumes coupés dans chaque œuf dur, sur environ 1 pouce.

Dans un bol de taille moyenne, mélanger tous les ingrédients de la trempette au yogourt grec. Répartir 15 mL (1 c. à soupe) de trempette dans des moules à muffins en silicone ou des petits bols.

Servez les bâtonnets d'œufs avec la trempette !

*Note: Comme alternative à la trempette au yogourt grec, vous pouvez utiliser une vinaigrette du commerce de votre choix.

Recette élaborée en collaboration avec les Producteurs d'œufs du Canada
https://www.lesoeufs.ca/

Muffins aux bananes et à l'avoine

Ces muffins aux bananes, à l'avoine, à la compote de pommes et à la farine de blé entier sont délicieux et nutritifs. Vous pouvez aussi les congeler individuellement pour une conservation plus longue et une option rapide à servir.

Portions : 60

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients

5 gros œufs

625 ml (2 ½ tasses) de cassonade

625 ml (2 ½ tasses) de yogourt grec nature

410 ml (1 ⅔ tasse) de lait ou de boisson de soya

625 ml (2 ½ tasses) de compote de pommes non sucrée

45 ml (3 c. à soupe) d'extrait de vanille

1,5 litre (6 tasses) de bananes en purée (environ 15 grosses bananes)

1875 ml (7 ½ tasses) de farine de blé entier

15 ml (1 c. à soupe) de bicarbonate de soude

30 ml (2 c. à soupe) de poudre à pâte

15 ml (1 c. à soupe) de sel

10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue

1,25 litre (5 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

Préparation

- Préchauffer le four à 200° C (400 °F). Huiler cinq moules à muffins ou chemiser de caissettes en papier.
- Dans un grand bol, battre les œufs, la cassonade, le yogourt, le lait, la compote de pommes et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter les bananes en purée au mélange.
- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs : farine, bicarbonate de soude, poudre à pâte, sel, cannelle et avoine.
- Ajouter le mélange de farine au premier bol et remuer le tout (attention de ne pas trop mélanger).
- Répartir uniformément le mélange dans les moules à muffins, en les remplissant jusqu'au bord.
- Cuire au four à 200 °C (400 °F) pendant environ 5 minutes, puis réduire la chaleur à 180 °C (350 °F) et cuire encore 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Note pour la congélation : Laisser les muffins refroidir complètement, puis les placer dans des contenants hermétiques et les congeler pendant un maximum de trois mois. Pour décongeler, laisser les muffins à température ambiante, ou réchauffer pendant 15 à 20 secondes au micro-ondes (pour un muffin).

Recette adaptée de:
https://tastesbetterfromscratch.com/healthy-banana-oat-muffins/

Gallo Pinto



Crédits photo: https://stripedspatula.com/gallo-pinto

Découvrez le gallo pinto, un mets goûteux originaire d'Amérique centrale fait à base de haricots noirs et de riz. Traditionnellement servie avec des œufs au petit déjeuner, cette recette est simple à réaliser. N'hésitez pas à y ajouter encore plus de légumes, selon la saison et ce que vous avez sous la main!

Portions : 50 | Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min

Ingrédients

5 petits oignons jaunes

5 poivrons rouges

125 ml (½ tasse) d'huile végétale ou de canola

8 gousses d'ail

5 boîtes de 398 ml (14 oz) de haricots noirs, bien rincés et égouttés

1 litre (4 tasses) d'eau

250 ml (1 tasse) de salsa Lizano*

3,75 litres (15 tasses) de riz cuit**, de préférence fait la veille et réfrigéré

250 ml (1 tasse) de coriandre fraîche hachée

Recette adaptée de : https://stripedspatula.com/gallo-pinto

Préparation

- Hacher les oignons et les poivrons au robot culinaire. Réserver. Hacher finement l'ail.
- Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen vif jusqu'à ce qu'elle frémisse. Faire sauter les poivrons et les oignons environ 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et les oignons translucides. Ajouter l'ail et cuire encore 1 minute.
- Répartir le mélange de légumes dans trois casseroles.
- Dans chaque casserole, ajouter environ le tiers des haricots noirs, de l'eau et de la salsa Lizano, en mélangeant. Laisser mijoter pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement et qu'un peu de liquide se soit évaporé.
- Incorporer délicatement 1.25 litre (5 tasses) de riz cuit dans chaque casserole et laisser cuire encore 5 minutes environ, jusqu'à ce que le riz soit bien chaud et que la majorité du liquide soit absorbée.
- Incorporer la coriandre hachée. Assaisonner au goût avec davantage de salsa Lizano et servir.

* La salsa Lizano est un condiment costaricain qu'on trouve dans les épiceries spécialisées. Cette sauce, qui donne une saveur caractéristique au mets peut être remplacée par : 125 ml (½ tasse) de sauce Worcestershire ou de sauce HP **OU** 90 ml (6 c. à soupe) de sauce soya mélangée à 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

** Vérifiez le rendement sur l'emballage. Pour obtenir 750 ml (3 tasses) de riz cuit, il faut généralement 250 ml (1 tasse) de riz sec.

Gruau passe-partout cuit au four

Parfaite pour ceux qui aiment varier leur routine de petit déjeuner, cette recette propose une base délicieuse qui peut être adaptée à vos préférences. Que vous ayez envie du goût sucré des fruits de saison ou du croquant des noix, ce gruau cuit au four laisse place à une créativité sans fin. C'est un moyen pratique et nutritif de commencer votre journée sur une note savoureuse.

Portions : 48

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients

2 litres (8 tasses) de yogourt grec nature

250 ml (1 tasse) d'huile végétale

16 gros œufs

45 ml (3 c. à soupe) de vanille

4 litres (16 tasses) de lait ou de boisson de soya

6 litres (24 tasses) de flocons d'avoine à l'ancienne

20 ml (4 c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) de sucre ou de cassonade

45 ml (3 c. à soupe) de poudre à pâte

45 ml (3 c. à soupe) de cannelle

1 litre (4 tasses) de garnitures au choix (fruits frais, fruits secs, noix, etc.)

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler quatre moules de cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po).
- Dans un grand bol, fouetter ensemble le yogourt, l'huile végétale, les œufs et la vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer le lait.
- Verser les flocons d'avoine uniformément sur le mélange de lait sans remuer afin de former un fond pour le reste de vos ingrédients secs.
- Saupoudrer le sel, le sucre, la poudre à pâte et la cannelle uniformément sur les flocons d'avoine. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Verser le mélange dans les moules, en étalant uniformément le gruau. Cuire tel quel ou y ajouter la garniture de votre choix.
- Cuire au four pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit ferme au toucher, légèrement dorée sur le dessus et colorée sur les bords. Laisser refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de couper.
- Couper en 12 carrés par moule et servir.

Congélation : Laisser les carrés refroidir complètement, puis les placer dans des contenants hermétiques et les congeler pendant un maximum de trois mois. Pour décongeler, laisser les carrés à température ambiante, ou réchauffer un carré pendant 15 à 20 secondes au micro-ondes.

Recette adaptée de : https://www.themerchantbaker.com/big-batch-baked-oatmeal/