



Index au livre de recettes



ARUQSS
Association des retraités de
l'Université du Québec
(siège social)

© 2014

Entrée

Asperges au prosciutto et sa trempette crémeuse.....	8
Baluchons au camembert	48
Boule de fromage de pâté de foie	11
Bruchetta pour l'apéro.....	27
Cambozola en croûte de noisettes	47
Canapés aux champignons	56
Canapés chauds au crabe	38
Canapés à la mousse de foies de poulet au porto	59
Canapés Neptune avec chair de crabe	55
Champignons aux escargots	46
Cœurs de palmier	36
Concombres farcis à la truite, chèvre et canneberges.....	13
Crostinis au fromage et fines herbes.....	41
Dattes farcies de gorgonzola (chaude, froide)	25
Entrée à l'avocat	14
Entrée de salsa	34
Escargots jardinière	37
Feuilletés aux asperges et fromage	53
Filet de saumon aux herbes.....	50
Fondue parmesan	52
Gâteau aux artichauts	35
Granité vite fait.....	19
Guacamole à la mangue	26
Mini-cheesecakes au pesto	18
Mini-spirales au rosbif	58
Mousse au jambon.....	7
Nachos aux légumes frais.....	30
Olives en pâte au fromage.....	43
Paniers de Noël	42
Pâté au thon	9
Pétoncles aux pommes.....	49
Pétoncles et raisins verts en coupe.....	32
Pizza bruschetta au fromage de chèvre.....	51
Poires grillées au chèvre et au thym	15
Pain pita au saumon fumé	16

Radis au saumon fumé.....	23
Rondelles au saumon fumé.....	60
Rouelle de saumon aux vermicelles chinois et soja	33
Roulades crémeuses aux noix de pin et épinards	61
Roulés au jambon et oignons verts.....	24
Salade d'avocats, sauce moutarde.....	29
Salade de crabe et endives	20
Salade tiède aux poires grillées et bleu Bénédictin	57
Scoops! À l'avocat et aux canneberges	10
Tartare de saumon.....	6
Tarte aux légumes	54
Tarte aux tomates rapido.....	31
Timbales aux crevettes.....	40
Trempelette aux épinards.....	39
Triangles aneth et concombre	44
Trilogie de crevettes, avocat, mangue.....	21
Vinaigrette pour cœurs de palmier et artichaut.....	28
Verrine de crevettes aux asperges et laitue Boston	17
Verrine de saumon fumé à l'avocat.....	22
Verrines de thon et de gelée de canneberges.....	12
Vol-au-vent aux palourdes	45

Soupe

Capuccino aux champignons.....	87
Chaudrée de brocoli	65
Chaudrée crémeuse express	67
Crème de carottes parfumées au gingembre et citronnelle	86
Crème de champignons.....	74
Crème de courgettes.....	84
Crème d'épinard	90
Gaspacho	64
Minestrone au pesto	69
Potage doré.....	73
Soupe aux asperges.....	80
Soupe aux asperges et patate douce	88
Soupe au bacon.....	85

Soupe aux crevettes et coriandre	76
Soupe aux fèves rouges	72
Soupe aux haricots noirs de Jacinthe	68
Soupe d'hiver	83
Soupe à la laitue	78
Soupe aux lentilles à la saucisse.....	75
Soupe-repas maïs	77
Soupe à l'oignon facile	66
Soupe rapide pois chiches	71
Soupe aux petits pois et cresson	81
Soupe au poulet de grand-mère.....	89
Soupe de poulet mariné	79
Soupe rosée	70
Vichyssoise.....	82

Salade

Jardinière de légumes	100
Salade César « plus ».....	104
Salade chinoise.....	102
Salade de concombre à la thaïlandaise	98
Salade d'épinards, fromage Oka et oranges	101
Salade fromage féta grillé.....	103
Salade grecque aux champignons	107
Salade grecque de François	95
Salade de pommes de terre	93
Salade de poulet et de mangue et vinaigrette cari	97
Salade de quinoa et betteraves	94
Salade à la reine	96
Salade de saumon fumé	99
Salade de thon et pâtes	105
Sauce pour salade frisée	109
Vinaigrette aux herbes de Provence.....	106
Vinaigrette pour salade de choux	108

Plat principal

Fondue au fromage.....	113
Soupe-repas énergisante.....	112
Soupe-repas au poulet du Moyen-Orient.....	114
Pizza mexicaine.....	116
Tarte aux poireaux et asperges (quiche).....	115

Bœuf

Bifteck au sésame.....	128
Bœuf économique.....	119
Bœuf grésillant.....	126
Bœuf haché de Nicole.....	121
Bœuf Stroganoff.....	120
Boulettes chinoises.....	123
Boulettes de viande à la créole.....	125
Choux farcis.....	129
Fajitas bœuf.....	124
Filet mignon 3 saveurs.....	122
Marmite de steak haché et légumes.....	127
Pâté de chalet.....	130

Porc

Brochettes de jambon et pêches	140
Carré de porc savoureux	139
Carré de porc sortilège	146
Casserole italienne, petites boulettes et poivrons.....	149
Cassoulet très toulousain.....	151
Chops de lard (de Véronique)	135
Escalopes de porc	138
Escalopes porc, olives, sauce moutarde	144
Faux-filet de porc farci.....	142
Filet de porc farci à la saucisse.....	160
Filet de porc farci à la tapenade d'olives	134
Filet de porc au four.....	153
Filet de porc au fromage de chèvre, poire et asperges	137
Filet de porc à l'italienne	143
Filet de porc mariné à l'érable dijonnaise	136
Filet de porc au parfum d'Orient.....	133
Filet de porc aux pommes et oignons dorés	145
Filet de porc, sauce satay	148
Filet de porc tériyaki.....	141
Médailon de porc, sauce canneberges et porto	158
Pâté de viande	154
Porc et spaghettis à la thaïlandaise.....	156
Quiche à l'italienne	155
Rôti de filet de porc farci à la provençale	159
Roulades de jambon	147

Poulet et canard

Aiguillettes de canard, sauce laquée à l'érable.....	182
Brochettes de poulet California sur salade de fruits.....	178
Fajitas au poulet et champignons	183
Hauts de cuisse de poulet, sauce champignons	163
Jambalaya au poulet et saucisses	166
Poitrines de poulet amandine.....	172
Poitrines de poulet aux câpres et tomates séchées	171

Poitrines de poulet à l'échalote.....	168
Poulet au cari	167
Poulet au citron	177
Poulet citron, brocoli et poivron rouge	176
Poulet aux champignons et thym	185
Poulet au miel et moutarde.....	187
Poulet à la moutarde.....	164
Poulet Nardella	181
Poulet à Thérèse.....	179
Poulet croustillant au germe de blé	169
Poulet farci jambon et pesto	175
Poulet grillé, sauce sésame et gingembre	188
Poulet sauté à la moutarde et estragon	174
Poulet suprême béarnaise	184
Roulades de poulet au poivron rouge et fromage.....	186
Satays poulet, sauce moutarde et arachides.....	165
Sauté de poulet à la mangue	180
Suprême poulet aux épinards, féta à l'origan.....	173
Suprême de volaille au bocconcini, sauce tomates et câpres.....	170

Veau et agneau

Agneau en croûte	194
Boulettes de veau au chou	198
Émincé de veau jardinier au gingembre	201
Escalopes de veau chasseur au vin.....	199
Filets d'agneau en croûte et coulis de poivrons.....	196
Osso Buco.....	195
Rôti de veau aux 3 moutardes	200
Roulades de veau aux épinards et gouda, sauce forestière	193
Timbales de couscous	197
Veau bourguignon.....	192

Gibier

Lapin à la moutarde	206
Pâte pour lièvre	204
Sauté au chevreuil	205

Poisson

Blanquette de homard aux petits légumes	219
Couloubiac de saumon	225
Crevettes sautées, sauce aigre-douce	234
Délice de pétoncles aux poivrons	212
Œufs brouillés au saumon fumé	227
Filets de doré au poivre et estragon	214
Filets de poisson au cidre et pomme	223
Filets de poisson à l'orange	215
Filets de saumon au chèvre frais	218
Filets de sole au cheddar	222
Filets de sole Florentine	231
Nids de céleri-rave fruités	226
Pain au saumon de Véron	210
Pains pita au thon et pois chiches	235
Pavé de saumon sauce crème dijonnaise	216
Petits pains farcis au thon	220
Pétoncles grillés	224
Pizza aux crevettes et asperges	221
Pizza aux crevettes et fromage féta	228
Pizza aux pétoncles et prosciutto	229
Repas au poisson	217
Saumon en croûte	211
Saumon au fenouil, sauce à l'orange	213
Sauté de pétoncles aux noisettes	232
Sauté de saumon aux épinards	230

Pâte

Coquilles à l'italienne.....	239
Farfales à la crème.....	238
Gratin de fusillis de veau haché.....	241
Lasagne aux légumes.....	242
Macaroni long de Denise	240
Nouilles aux fines herbes.....	246
Pâtes aux courgettes et tomates séchées.....	249
Pâtes primavera au saumon fumé	244
Pâtes en sauce crémeuse aux tomates et vodka	247
Pâtes à la saucisse et champignons.....	251
Pennes à la saucisse italienne	250
Pennes aux tomates et basilic	243
Sauce à spaghetti à la viande aux fines herbes.....	248
Spaghettinis aux petites tomates italiennes	252
Tortellinis à la sauce aux poivrons grillés.....	245

Plat spécial

Cuisine minceur

Boulettes d'agneau au parmesan	260
Crème de champignons.....	257
Crevettes au poivre.....	255
Fritata jardinière	256
Lasagne à la dinde.....	263
Poulet à la cannelle à la grecque	259
Poulet braisé Bella	258
Poulet et légumes en papillote	262
Soupe à l'orge et champignons	261

Végétarien

Curry au miel.....	266
Falafels sauce Tahini	268
Poivrons farcis aux haricots rouges.....	267

International

Aïoli, mayonnaise à l'ail (France)	273
Biscuits de Savoie (France)	278
Bouchées pragoises (République tchèque)	276
Courgettes farcies au brocciu (France)	279
Couscous marocain (Maroc)	285
Moussaka (Grèce)	281
Paupiettes de veau à la crème (France)	282
Pistou, sauce au basilic (France)	280
Pizza aux œufs (Espagne)	277
Purée de pois chiches (Espagne)	272
Salade grecque classique (Grèce)	274
Salade de gésiers confits (France)	283
Salade de pois chiches (Espagne)	271
Salade de pommes de terre (République tchèque)	275
Tapenade – purée d'olives noires (France)	284

Légumes

Purée de chou-fleur	289
Ragoût de légumes à la marocaine	288

Accompagnement

Bouillon à fondue de Claire	299
Bouillon pour fondue chinoise	315
Concombres croustillants de Suzanne	295
Couscous	316
Couscous rapide	304
Creton au micro-ondes	296
Cretons aux champignons de la Mère Michèle	298
Fèves au lard	297
Ketchup aux bettes	303
Ketchup rouge aux fruits	292
Marinade aux concombres	305

Marinade pour poulet	306
Pain sandwich	311
Quiche sans croûte au fromage et brocoli	309
Quiche du potager	308
Riz Basmati parfait.....	318
Riz aux pêches	307
Salsa	302
Sauces pour fondue chinoise	300
Sauces pour fondue chinoise	313
Sauce pour saucisses ou steak haché	294
Tomates et aubergines grillées.....	310
Trempelette aux artichauts.....	293

Dessert

Baisers culinaires	333
Beignes.....	378
Beignes.....	393
Beignes au miel	325
Beignes de François	332
Beignes de Pauline.....	345
Biscuits aux brisures de chocolat.....	376
Biscuits aux carottes	343
Biscuits aux dattes.....	405
Blanc-manger de Nicole.....	338
Brioches à la cannelle.....	351
Brownies au Nutella	328
Carrés à la confiture de framboises	371
Carré au fudge (Grand-maman Claire)	401
Carrés délicieux	375
Chaussons aux pommes	363
Cherry Blossom	366
Clin d'œil aux framboises.....	340
Confiture de fraises, ananas sans cuisson	394
Coupes glacées chocolatées au Rice Krispies.....	379
Crème d'érable	369
Croustade aux pommes.....	392

Dessert du dimanche des Lachance.....	349
Éclairs au chocolat	335
Fantaisies aux pommes	415
Fondue à l'érable	412
Fondue pirate	324
Fraisier printanier.....	353
Galettes à la mélasse	406
Galettes au sirop (Blouin)	348
Galettes de sirop.....	352
Garniture pour tarte au citron	346
Gâteau 1 ^{er} anniversaire	380
Gâteau aux 1000 calories	419
Gâteau aux bananes de Simonne	354
Gâteau aux carottes.....	357
Gâteau au chocolat éclair	364
Gâteau de fête aux framboises.....	403
Gâteau au fromage et citron	400
Gâteau au fromage, orange avec glace au citron	330
Gâteau aux noix et à la mousse d'érable.....	388
Gâteau à la salade de fruits	384
Gâteau chiffon à la noix de coco grillée.....	408
Gâteau chiffon à la vanille	372
Gâteau crunchies	398
Gâteau savoureux.....	373
Îles flottantes	334
Macarons au chocolat.....	323
Meringues glacées à la crème noisettes et chocolat	413
Mille-feuilles à Annie	399
Mousse au chocolat	367
Mousse au chocolat	368
Muffins aux pommes et framboises à l'érable	356
Oh Henry	377
Petits gâteaux au chocolat fondant.....	326
Pain aux bananes et canneberges	360
Pain aux noix et dattes.....	417
Pâte à pain sucrée	350
Pâte à pouding de Gertrude.....	327
Pâte à tarte pour 1 tarte.....	336

Pavlova	337
Petits gâteaux au chocolat	339
Popsicles au yogourt et fruits sauvages.....	358
Pouding au chômeur au coconut râpé de Suzanne.....	347
Pouding au riz de Cécile	329
Pouding au gros tapioca	341
Pudding aux dattes et sauce caramel.....	390
Rêverie au chocolat et cerises.....	396
Rondines aux fruits frais	381
Sablés aux amandes	362
Sorbet rapide aux petits fruits.....	404
Sucre à la crème.....	361
Sucre à la crème (micro-ondes)	359
Tapioca	331
Tarte aux avelines.....	342
Tarte veloutée aux baies et citron.....	370
Tarte à l'érable.....	344
Tarte aux fraises Angélique.....	395
Tarte aux framboises et fromage.....	355
Tarte à la guimauve	365
Tarte à la guimauve	407
Tarte légère aux petits fruits	387
Tarte aux poires.....	385
Tiramisu.....	410
Tourbillons printaniers	418
Tourte aux kiwis	383
Tuiles croustillants au riz grillé	374
Youm Youm.....	382