

MENU

7 jours



SUZANNE LAPOINTE

*4 Semaines de menus avec  
vôtre amie Suzanne*



*Suzanne Lapointe*

# MENU

# 7 jours



SUZANNE LAPOINTE



## C'est un rendez-vous!

C'est nouveau et c'est fantastique! Vous me dites que vous regrettez le temps où nous passions nos matinées ensemble à "Votre amie Suzanne", et voilà que grâce à TV PLUS, nous passerons non seulement nos journées ensemble mais aussi quelques bons moments dans la cuisine pour préparer de succulents petits plats.

Dans ce cahier, que vous pouvez commencer à collectionner dès cette semaine, vous aurez des idées de menu pour chaque jour, avec le temps de cuisson que vous connaissez bien et le temps de cuisson au four micro-ondes, qui devient de plus en plus populaire et tellement pratique.

Si vous le voulez bien, je vous donnerai aussi des petits trucs et des conseils pour rendre votre vie encore plus belle et plus ensoleillée, et faire le bonheur de tous ceux qui vous entourent!

Bonne semaine,

*Suzanne Lapointe*

**samedi**

Chou au gratin

**dimanche**

Tarte à l'oignon

**lundi**

Boeuf aux légumes

**mardi**

Bouchées aux noix

**mercredi**

Fricassée maison

**jeudi**

Sauce aux pommes  
micro-ondes

**vendredi**

Pâte à tarte  
pour le pâté au saumon

# samedi

## MENU

- Poireaux vinaigrette
- Rôti de boeuf
- **Chou au gratin**
- Fruits frais du marché

## Chou au gratin

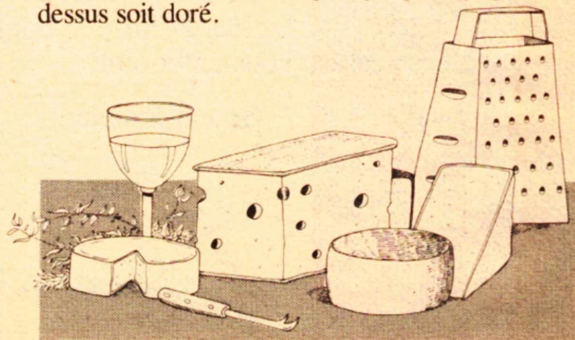
1 chou	3/4 de t. de cheddar
eau et sel	fort râpé
1 enveloppe de	Chapelure de
mélange à sauce à la	croustilles (chips)
king St-Hubert ou	Poignée de cheddar
3 sachets de sauce	râpé
suprême Bovril	



### Conseil:

*Attention de ne pas trop cuire les légumes. Ils ont meilleur goût "al dente". En entrée avec une vinaigrette, je vous suggère en plus des poireaux, les tomates crues, le chou-fleur et le brocoli, défait en bouquets, et les asperges.*

- C**ouper le chou en gros morceaux.
- Cuire à l'eau bouillante salée 10 à 15 minutes.
  - Égoutter parfaitement.
  - Préparer la sauce blanche.
  - Ajouter 3/4 de tasse de cheddar râpé.
  - Cuire jusqu'à ce que le fromage fonde.
  - Déposer le chou cuit dans un plat à gratin.
  - Verser la sauce.
  - Saupoudrer de chapelure de croustilles et le fromage râpé.
  - Gratiner au four sous le gril, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

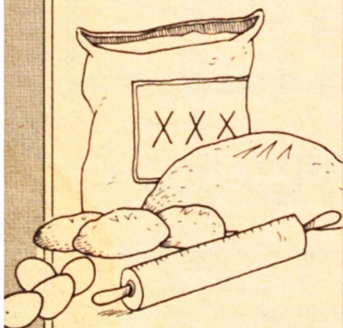


## MENU

- Maïs en épi
- Salade de tomates et basilic
- Tarte à l'oignon
- Fondue au chocolat avec fruits frais et guimauves

## Tarte à l'oignon

1 croûte de tarte non cuite de 9 ou 11 po	sel et poivre
1 à 1 1/2 lb	1 gros oignon
d'oignons pelés et	tranché finement
tranchés minces	1 grosse tomate (ou
1/2 t. de fromage	2 moyennes)
cheddar râpé	tranchée
	1 c. à thé d'origan



### Conseil:

*Le maïs en épi se cuit parfaitement au micro-ondes, 3 minutes par épi. Pour badigeonner de beurre, le faire fondre et le présenter avec un pinceau à pâtisserie.*

**F**aire revenir les oignons tranchés dans un peu de beurre ou de margarine.

- Laisser blondir puis ajouter le fromage râpé.
- Laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Pendant ce temps, garder la croûte de tarte au froid après l'avoir piquée partout avec une fourchette.
- Chauffer le four à 425°F.
- Verser le mélange d'oignons sur la croûte.
- Saupoudrer d'un peu d'origan.
- Déposer les tranches d'oignons en couronne sur le dessus de la tarte.
- Mettre ensuite les tranches de tomates au milieu, en couronne.
- Saupoudrer de sel, de poivre et d'origan.
- Verser sur le dessus quelques gouttes d'huile d'olive ou de jus de cuisson des oignons.
- Cuire au four environ 40 minutes. Si la pâte brûnit trop, baisser la température à la mi-cuisson.
- Garnir avec des morceaux d'olives noires déposées sur les tranches de tomates.

# lundi

## MENU

- Jus de tomate assaisonné
- Boeuf aux légumes
- Bagatelle



### Conseil:

*Si vous avez des lunches à préparer pour les enfants, congelez les restes du repas en portions pour la semaine prochaine. Plusieurs écoles ont des fours micro-ondes à la disposition des enfants.*

## Boeuf aux légumes

1 morceau de reste de rôti d'au moins 3 à 4 po d'épaisseur  
2 t. ou plus de carottes en dés  
1 petit navet coupé en dés  
1 petit chou haché fin  
1/2 pied de céleri coupé en dés  
6 à 8 tomates

fraîches, passées à l'eau bouillante et épluchées, ou une grosse boîte de tomates avec le jus  
2 gros oignons  
1 piment vert  
beurre  
farine, sel, poivre, laurier, thym  
jus de viande

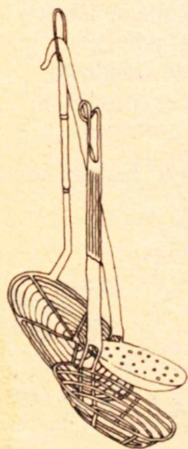
**D**ans une grande casserole épaisse, faire revenir le morceau de boeuf dans le beurre quelques minutes.

- Sauter de farine et retourner pour faire revenir l'autre face.
- Éplucher et couper les légumes, les laver dans une passoire et les jeter dans la casserole sans trop les égoutter.
- Mettre tous les légumes de cette façon, puis assaisonner généreusement.
- Ajouter du jus de viande de cuisson, s'il vous en reste.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux environ 1 1/2 heure.
- S'il n'y a pas beaucoup de jus, ajouter 1 boîte de consommé de boeuf. Vérifier l'assaisonnement et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

# mardi

## MENU

- Pâtes fraîches à la viande
- Compote de pommes
- Bouchées aux noix



### Conseil:

*Je suggère des pâtes fraîches parce que c'est tellement meilleur. De plus en plus de magasins d'alimentation en fabriquent. Les Italiens en font aussi, essayez-les une fois, ça en vaut la peine. Elles demandent moins de cuisson que les autres.*

## Bouchées aux noix

1/2 t. de beurre  
amolli  
1 t. de farine  
1/4 de t. de sucre  
brun

Bien mélanger et  
étendre avec les  
mains dans un  
moule carré de  
9 po

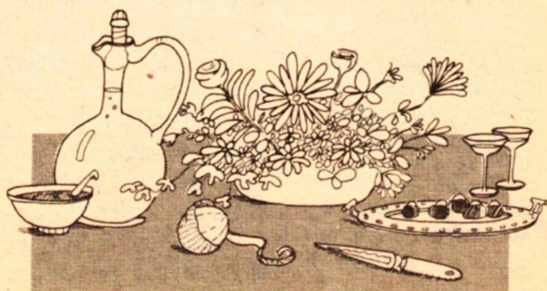
Cuire au four 20  
minutes à 350°F.

Préparer:  
2 oeufs battus  
1 1/2 t. de sucre  
brun  
1/2 c. à thé de  
vanille  
1 t. de noix de  
Grenoble écrasées  
1/2 c. à thé de  
poudre à pâte  
2 c. à table de farine

**B**attre les oeufs, ajouter le sucre, la poudre à pâte et la farine, la vanille et les noix.

■ Bien mélanger et verser sur le premier mélange déjà cuit.

■ Cuire au four à 350°F de 20 à 30 minutes.



# mercredi

## MENU

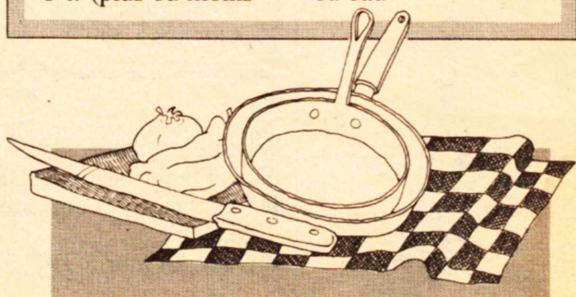
- Potage velouté au maïs
- Fricassée maison
- Gâteau à la mélasse

## Fricassée maison

Une des meilleures façons d'apprêter les restes de presque toutes les viandes et volailles.

Restes de viande coupés en dés  
1 gros oignon haché  
1 c. à soupe de beurre  
3 t. (plus ou moins

selon la quantité de viande) de pommes de terre en morceaux (1 1/2 po)  
2 carottes (facultatif)  
1 feuille de laurier  
sel et poivre  
jus de viande ou sauce, consommé ou eau



### Conseil:

*Vous pourrez à votre goût changer l'ordre des menus, mais pensez toujours à une fricassée deux ou trois jours après avoir servi un rôti. C'est excellent et économique.*

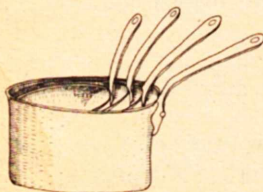
*La fricassée se fait parfaitement bien au micro-ondes, après avoir fait dorer les oignons sur la cuisinière.*

- F**aire revenir l'oignon dans le beurre.
- Ajouter les pommes de terre, les carottes, le jus de viande ou le consommé.
  - Le liquide doit couvrir les pommes de terre, sinon ajouter de l'eau.
  - Assaisonner généreusement et ajouter la feuille de laurier.
  - Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient à demi cuites.
  - Ajouter la viande et compléter la cuisson.

# jeudi

## MENU

- Boeuf haché sauce au jus de légumes
- Bouquets de brocoli
- Sauce aux pommes micro-ondes



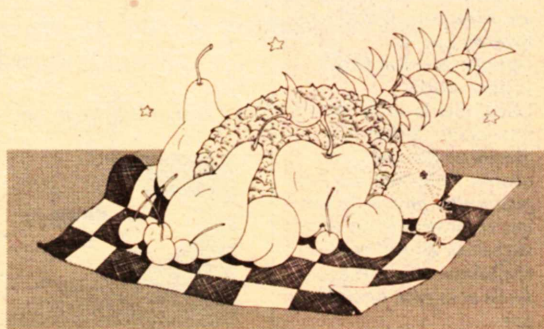
### Conseil:

*Pour avoir une belle sauce quand on fait griller une viande, il faut utiliser un poêlon épais. Même avec très peu de beurre, la viande colle au poêlon, et il suffit ensuite d'y verser du jus de cuisson d'un légume ou du V8 ou encore du bouillon en boîte, et de bien gratter le fond du poêlon.*

## Sauce aux pommes

Cette sauce peut accompagner la dinde, le porc ou même les gâteaux et les biscuits.

- U**tiliser un contenant de 2 litres avec couvercle.
- Préparer et couper en quartiers 4 pommes moyennes.
  - Ajouter 1 boîte de poires égouttées en conservant 2 c. à soupe de jus.
  - Ajouter 1/2 boîte de canneberges entières (non en gelée).
  - Saupoudrer d'un peu de cannelle, de clou moulu et de piment de la Jamaïque. Verser le jus des poires.
  - Couvrir et cuire 7 à 8 minutes à "high". Laisser reposer quelques minutes.





# vendredi

## MENU

- Pâte au saumon
- Sauce aux oeufs
- Salade de fruits



### Conseil:

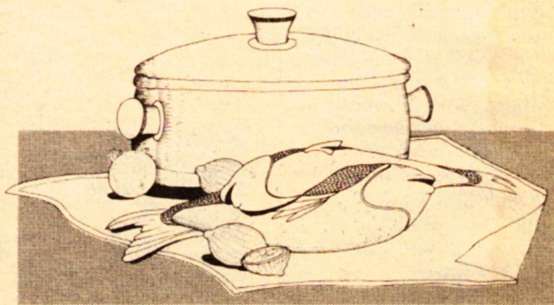
*Pour être certain d'avoir une belle pâte, il faut toujours que les ingrédients soient froids et faire sa pâte idéalement la veille du jour où on l'utilise. Les premières fois que l'on abaisse de la pâte, on peut mettre plus de farine que recommandé sur la surface de travail et sur le rouleau. C'est plus facile et la pâte ne colle pas.*

## Pâte à tarte pour le pâté au saumon

1 lb de graisse	1 oeuf
4 t. de farine tout usage, tamisée	1 c. à table de vinaigre
1/4 c. à thé de sel	1 t. d'eau glacée

**D**ans la farine, couper à l'aide de 2 couteaux, la graisse très froide en y ajoutant le sel.

- Faire un trou et y incorporer le jaune d'oeuf légèrement battu mêlé au vinaigre et à l'eau glacée.
- Bien mélanger.
- Battre le blanc d'oeuf en neige et l'ajouter à la pâte.
- Bien envelopper et mettre au froid. Cette pâte peut se garder 15 jours au réfrigérateur.



# MENU

# 7 jours



SUZANNE LAPOINTE



## Célébrons l'abondance!

Rendons grâce à Dieu pour toutes les bonnes et belles choses que la terre a produites cette année.

Ce jour d'action de grâce, que les Américains fêtent avant tout en famille — contrairement à nous qui le faisons à Noël et au Nouvel An —, évoque des images d'abondance. Ce jour, donc, nous donne la chance de s'arrêter quelques instants pour remercier.

Remercier Dieu, d'abord, puis tous ceux qui, autour de nous, se dévouent pour que notre vie soit plus belle et plus riche. Remercier aussi tous ceux que nous ne connaissons pas, mais qui consacrent une bonne partie de leur vie à essayer de faire un monde meilleur.

Prenons le temps de nous arrêter pour regarder les bons côtés de la vie. Vite, faisons un petit effort, et je vous promets qu'ensemble nous allons en trouver, ne serait-ce qu'en dégustant de bonnes choses dont nous célébrons l'abondance.

Bonne semaine,

*Suzanne Lapointe*

### samedi

Gâteau aux carottes  
des fermières

### dimanche

Bouilli

### lundi

Fricassée maison

### mardi

Sauce bacon,  
oeufs et fromage

### mercredi

Croustade aux pommes

### jeudi

Pommes de terre  
en escalopes  
garnies de saucisses

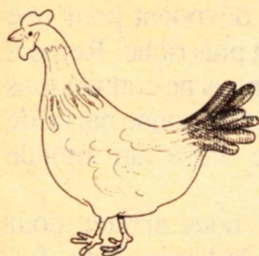
### vendredi

Soupe de poisson

# samedi

## MENU

- Salade de légumes crus
- Dinde rôtie
- Nids de pommes de terre
- Maïs en crème
- Gâteau aux carottes des fermières



### Conseil:

*Avec les deux menus de la fin de semaine, vous aurez des restes pour apprêter plusieurs autres mets. Choisissez une grosse volaille et, pour le bouilli, plus de viande. Avec la carcasse de la dinde, vous préparerez un bon bouillon.*

## Gâteau aux carottes des fermières

1 t. de graisse végétale	1 c. à thé de cannelle
1 t. de sucre	1 pincée de sel
3 oeufs	1 1/2 c. à thé de vanille
1 1/2 t. de farine	2 carottes finement râpées
1 c. à thé de poudre à pâte	1/2 t. de noix hachées
1 c. à thé de bicarbonate de soude	

**D**éfaire la graisse en crème avec le sucre et ajouter les oeufs.

- Tamiser les ingrédients secs avec la farine et incorporer au premier mélange. Ajouter la vanille.
- Ajouter les carottes et les noix.
- Verser dans un moule de 13'' x 9''. Cuire à 300°F, 1h 15.

### Glace

2 oz de fromage en crème

2 c. à table de beurre

1/2 lb de sucre à glacer

ajouter un peu de lait (si nécessaire)

- Battre le beurre et le fromage en crème, ajouter le sucre, brasser pour rendre crémeux. Ajouter du lait, si nécessaire.
- Recouvrir le gâteau refroidi de cette glace.

## MENU

- Le bouilli de légumes frais
- Tarte aux pêches (10 portions)

## Bouilli

(10 portions)

2 1/2 lb de lard salé le plus maigre possible (s'assurer que le lard ne soit pas trop salé), coupé en cubes de 2 po  
5 lb de côte croisée ou de palette de boeuf en morceaux de 2'' x 3''  
1 poulet de 5 lb

Au choix: 3 lb de porc ou de veau ou 4 langues de veau pelées et coupées en 2  
1 feuille de laurier  
2 gros oignons  
4 gousses d'ail hachées  
1 c. à thé de thym  
poivre noir et sel



### Conseil:

Le bouilli est extraordinaire lorsqu'il est réchauffé. C'est pourquoi la recette donne environ 10 portions. Quand il ne restera que des légumes et du bouillon, vous les réduirez en purée. Vous aurez un potage santé fantastique!

**D**ans une grande casserole à fond épais, étendre au fond les morceaux de lard salé, puis les morceaux de boeuf (et les autres viandes si désiré). Déposer le tout sur le poulet. Ajouter de l'eau bouillante pour couvrir le tout sauf la poitrine de poulet. Ajouter ensuite les autres ingrédients.

- Couvrir et laisser mijoter 3/4 d'heure. Retourner le poulet. Cuire encore 3/4 d'heure et retirer le poulet. Couper ce dernier en morceaux si désiré et le conserver au chaud.
- Laisser cuire le bouilli encore 1/2 heure puis ajouter au goût des carottes entières, des oignons, des haricots en petits paquets, du navet coupé en quartiers ou en morceaux. Laisser cuire encore 1/2 à 3/4 d'heure.
- À part, dans un bouillon de bouilli, cuire du chou coupé en quartiers et des pommes de terre.
- Remettre le poulet dans le bouilli pour réchauffer avant de servir.

# lundi

## MENU

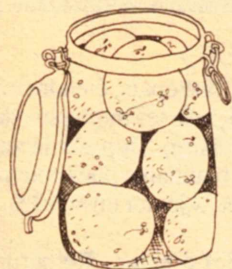
- Fricassée maison
- Betteraves marinées
- Pêches chantilly

## Fricassée maison

Une des meilleures façons d'apprêter les restes de presque toutes les viandes et volailles.

Restes de viande coupés en dés  
1 gros oignon haché  
1 c. à soupe de beurre  
3 t. (plus ou moins

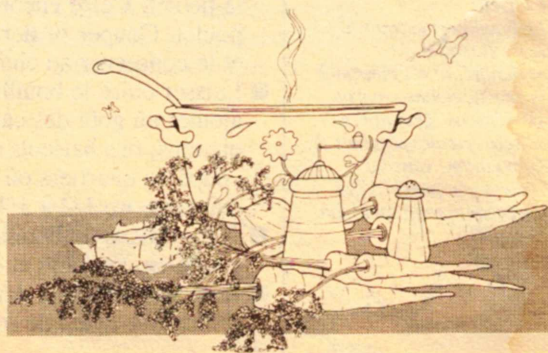
selon la quantité de viande) de pommes de terre en morceaux (1 1/2 po)  
2 carottes (facultatif)  
1 feuille de laurier  
sel et poivre  
jus de viande ou sauce, consommé ou eau



### Conseil:

Mettre les pêches 1 à 2 minutes à l'eau bouillante; elles se pèleront plus facilement. Passer ensuite au jus de citron pour les empêcher de noircir quand elles sont pelées. Garnir de crème fouettée parfumée à la vanille.

- F**aire revenir l'oignon dans le beurre.
- Ajouter les pommes de terre, les carottes, le jus de viande ou le consommé.
  - Le liquide doit couvrir les pommes de terre, sinon ajouter de l'eau.
  - Assaisonner généreusement et ajouter la feuille de laurier.
  - Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient à demi cuites. Ajouter la viande et compléter la cuisson.



# mardi

## MENU

- Pâtes fraîches
- Sauce bacon, oeufs et fromage
- Salade panachée
- Fruits de la saison

## Sauce bacon, oeufs et fromage

1/2 lb de bacon coupé en dés	2 oeufs légèrement battus
1 gousse d'ail émincée	3/4 de t. de parmesan frais râpé
4 c. à soupe de farine	poivre au goût
1 1/4 t. de lait	



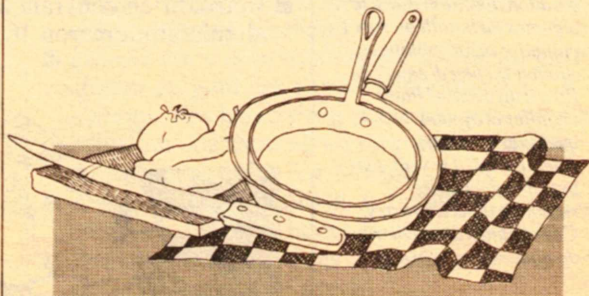
### Conseil:

Une salade panachée est composée de plusieurs variétés de laitues, ce qui donne plusieurs couleurs. Si vous en trouvez, n'oubliez pas que la radicchio ou trevisse est rouge et ajoute beaucoup de «panache» à une salade. Malheureusement, elle est assez chère.

**D**ans un grand poêlon, sur feu moyen, cuire le bacon environ 10 minutes. Déposer les dés de bacon sur un papier de cuisine. Conserver 2 c. à soupe environ de graisse de bacon. Essuyer le poêlon.

■ Dans le même poêlon, remettre la graisse réservée et faire cuire l'ail. Ajouter la farine. Faire cuire 1 minute puis verser graduellement le lait, les oeufs et le fromage râpé en brassant sans arrêt. Laisser épaissir environ 5 minutes.

■ Servir sur des pâtes cuites «al dente».



# mercredi

## MENU

- Potage santé
- Viande froide
- Croustade aux pommes



### Conseil:

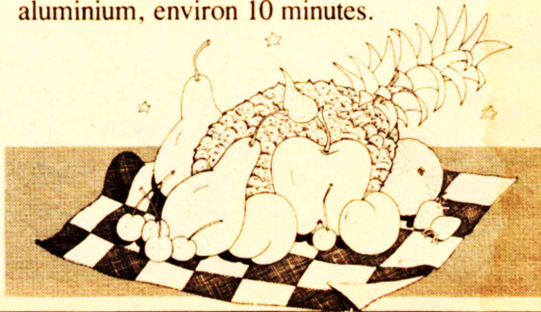
*Pour obtenir un potage santé délicieux, passer le bouillon avec les restes de légumes du bouilli au robot culinaire ou au mélangeur. Ajouter un peu d'eau et de Bovril au besoin. Faire chauffer et ajouter quelques croûtons. Attention qu'il n'y ait pas trop de navet ou de rutabaga dans les restes. Ces légumes donnent trop de goût.*

## Croustade aux pommes

1/3 de t. de farine tout usage	jusqu'à ce que le tout soit granuleux.
3/4 de t. de farine d'avoine (gruau) ou de céréales	Verser cette garniture sur les pommes préparées.
1/3 de t. de sucre brun pressé	4 t. de pommes tranchées (environ 6 pommes)
1/4 de t. de beurre froid	1/2 t. de sucre
Couper le beurre dans le mélange de farine, gruau ou céréales et sucre brun	2 c. à soupe d'eau
	2 c. à thé de jus de citron
	muscade et cannelle

**D**époser les pommes dans un moule de 8'' x 8'' beurré.

- Saupoudrer de sucre, de cannelle et de muscade.
- Asperger avec l'eau et le jus de citron.
- Sur ce mélange, placer la garniture de pâte.
- Cuire 3 à 5 minutes à «high».
- Refroidir en couvrant le moule d'un papier aluminium, environ 10 minutes.



# jeudi

## MENU

- Pommes de terre en escalopes garnies de saucisses
- Salade verte
- Dessert aux fruits et yogourt



### Conseil:

Cette recette se fait parfaitement bien au four micro-ondes. Calculer le même temps de cuisson que les pommes de terre selon la quantité que vous aurez; ce devrait être environ 18 minutes à médium. Ajouter les saucisses à la fin. Au besoin, finir sous le gril du four conventionnel.

## Pommes de terre en escalopes garnies de saucisses

3 t. de pommes de terre pelées	Bovril
1 oignon moyen haché	sel et poivre
1 boîte de 3 sachets de sauce suprême de	1/2 t. de fromage cheddar râpé
	Saucisses au porc (non fumées)

**T**rancher les pommes de terre en escalopes d'environ 1/4 de po.

- Dans un plat à gratin, étendre une rangée de pommes de terre puis une rangée d'oignon.
- Saupoudrer d'un peu de fromage. Saler et poivrer.
- Recommencer avec le reste des pommes de terre, de l'oignon et du fromage. Verser la béchamel en soulevant un peu pour qu'elle coule sous les pommes de terre.
- Cuire au four préchauffé à environ 350°F. Si vous voyez que les pommes de terre sèchent, couvrir quelque temps avec du papier d'aluminium.
- Faire dorer les saucisses à la poêle et ajouter sur le plat pendant le dernier 1/4 d'heure de cuisson.



# vendredi

## MENU

- Soupe de poisson
- Croûtons à l'ail
- Gâteau maison



### Conseil:

*Cela doit être l'une des vieilles habitudes de mon enfance, mais j'ai encore tendance à servir du poisson le vendredi. C'est aussi une bonne habitude alimentaire et cela permet de tricher un peu au dessert.*

## Soupe de poisson

1 lb de chair de poisson blanc sans arêtes	(14 oz)
1 oz de beurre	pincée de thym et de persil
1 gros oignon haché	2 feuilles de laurier
2 gousses d'ail passées au presse-ail	sel et poivre
4 pommes de terre pelées et coupées en dés	pincée de cayenne
1 boîte de tomates	1 1/4 t. d'eau bouillante
	5 à 6 oz de lait ou de crème légère
	persil haché



- C**ouper le poisson en morceaux.
- Fondre le beurre et faire revenir sans brunir les oignons, l'ail et les dés de pommes de terre environ 5 minutes.
  - Ajouter les tomates et les assaisonnements.
  - Verser l'eau.
  - Amener à ébullition et laisser mijoter environ 20 minutes. Ajouter le poisson pendant les 10 dernières minutes de cuisson.
  - Vérifier l'assaisonnement et la cuisson.
  - Ajouter le lait et réchauffer.
  - Déposer un croûton à l'ail dans le fond des bols à soupe et verser la soupe de poisson.
  - Saupoudrer de persil.

# MENU 7 jours



SUZANNE LAPOINTE



## Écrivez-moi sans tarder!

Nous vivons dans un monde où la communication est essentielle... Jusqu'à présent, je vous ai aidés à varier vos menus, à profiter des denrées alimentaires disponibles à chaque saison, à ne pas gaspiller les restes et à penser cuisine minceur.

Je sais qu'une des principales tâches d'une maîtresse de maison est de décider du menu de la semaine, d'en planifier le budget, et tout cela en essayant de plaire aux membres de la famille. Quelle lourde responsabilité!

J'aimerais, pour toutes ces raisons, que vous me fassiez part de vos goûts et de vos besoins. De plus, si vous avez des trucs, n'hésitez pas à me les faire parvenir aux soins de TV PLUS. Je me ferai un plaisir de les communiquer à tous les lecteurs et lectrices.

Bonne semaine,

*Suzanne Lapointe*

**samedi**

Vol-au-vent  
aux huîtres

**dimanche**

Sorbet à l'ananas

**lundi**

Aubergine farcie

**mardi**

Chop suey  
au porc ou au poulet

**mercredi**

Veau aux olives

**jeudi**

Lasagne

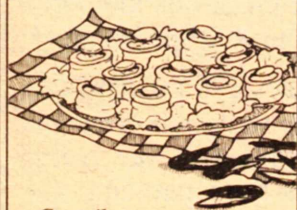
**vendredi**

Gâteau sorcière

# samedi

## MENU

- Entrée d'huîtres fraîches sur écaillés
- Vol-au-vent aux huîtres
- Gâteau maison



### Conseil:

*C'est le temps de profiter de nos belles huîtres fraîches. Peut-être que les enfants n'en goûteront qu'une, mais c'est une excellente façon de leur apprendre à aimer les bonnes choses. Les huîtres fraîches se mangent avec quelques gouttes de jus de citron et un soupçon de sauce chili. Dans les vol-au-vent, on peut remplacer les huîtres par du poulet et des champignons, et le jus par du bouillon de poulet.*

## Vol-au-vent aux huîtres

1/2 t. d'oignons hachés fins	1/3 t. de vin blanc ou de vermouth blanc
1/3 t. de beurre	sec
1/2 t. de farine	sel et poivre au goût
3 à 3 1/2 t. de liquide chaud des huîtres	huîtres

**F**ondre le beurre dans une grande casserole, ajouter les oignons.

- Lorsque le beurre bouillonne, saupoudrer la farine. Laisser cuire en brassant avec une cuillère de bois environ 2 minutes sans laisser brunir.
- Retirer du feu, verser les 2/3 du liquide d'un seul coup en fouettant vigoureusement au fouet.
- Ajouter un peu plus de liquide; en conserver 1/2 t. Ajouter le vin, remettre sur feu moyen, brasser et amener à ébullition. Saler et poivrer. Si trop épais, éclaircir avec le reste du liquide.
- Laisser bouillir en brassant fréquemment avec une cuillère de bois de 4 à 5 minutes. Si la sauce doit attendre, passer une spatule de caoutchouc autour de la casserole et verser un mince filet de lait pour empêcher qu'une peau se forme.
- 5 minutes avant de servir, réchauffer la sauce en brassant. Ajouter les huîtres et éclaircir, si désiré, avec quelques gouttes de lait.
- Servir sur des vol-au-vent chauds avec des pommes de terre en purée et des petits pois verts persillés.

# dimanche

## MENU

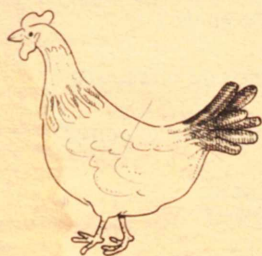
- Jus de légumes
- Rôti de veau et de porc
- **Sorbet à l'ananas**
- Biscuits maison

## Sorbet à l'ananas

2 1/2 t. d'eau	froide
2 t. de sucre	1 bte de lait évaporé
1 env. de gélatine diluée dans l'eau	1 c. à thé de vanille
	1 pincée de sel

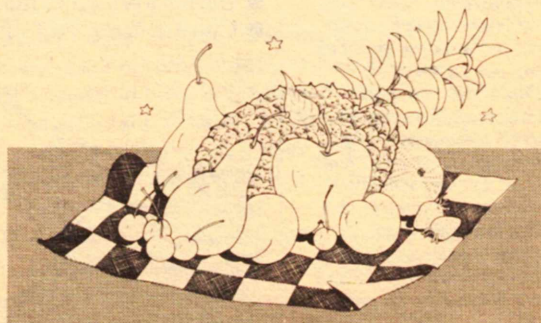
**M**élanger le sucre et l'eau et faire bouillir 5 minutes.

- Ajouter l'enveloppe de gélatine diluée dans l'eau froide et 1 bte d'ananas râpé.
- Refroidir au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange commence à prendre.
- Battre 1 bte de lait évaporé, ajouter la vanille et le sel.
- Mêler à l'ananas et mettre au congélateur.



### Conseil:

Quand je fais cuire un rôti de porc, j'ajoute un petit rôti de veau et un poulet ou une poitrine de poulet. Les trois viandes ont plus de saveur et me donnent aussi des restes pour faire une fricassée et, parfois, une galantine maison.



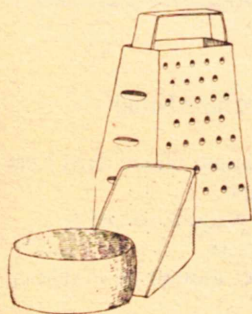
# lundi

## MENU

- Potage ou bouillon
- **Aubergine farcie**
- Gâteau maison

## Aubergine farcie

1 aubergine d'environ 2 lb	1 œuf
2 t. de viande hachée cuite	1 c. à thé de sucre
1 t. de tomates fraîches ou en boîte	1 t. de riz cuit
2 c. à table d'oignon haché	2 c. à table de beurre
	1 c. à thé de sel
	1/2 t. de miettes de pain au beurre
	Paprika et poivre noir



### Conseil:

Tellement belle et appétissante, l'aubergine est pourtant négligée sur nos tables parce qu'on ne sait pas comment l'apprêter. Nos amis italiens en font gratiner avec des tomates et du fromage. C'est succulent. Il ne faut pas oublier de toujours dégorger la chair de l'aubergine, qui contient beaucoup d'eau, en la laissant reposer une 1/2 heure avec du gros sel.

**C**ouper l'aubergine en deux sur la longueur et les vider.

- Placer les coquilles dans l'eau froide.
- Combiner ce que vous avez vidé et haché avec la viande, la tomate, l'oignon, l'œuf battu, le sucre, le riz cuit, le beurre et les assaisonnements.
- Cuire ce mélange jusqu'à ce qu'il soit très chaud.
- Égoutter et essuyer les coquilles; les remplir du mélange chaud.
- Garnir avec de la mie de pain.
- Cuire 1 heure au four à 350°F.



# mardi

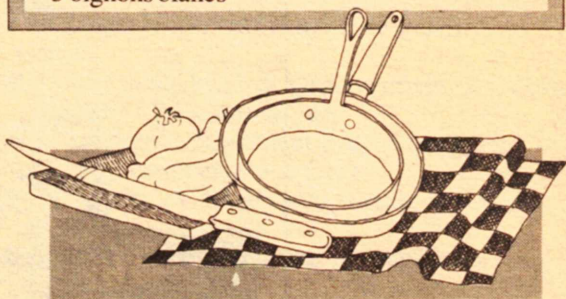
## MENU

- Chou-fleur cuit refroidi
- Sauce vinaigrette
- **Chop suey au porc ou au poulet**
- Noix lychees en boîte égouttées



## Chop suey au porc ou au poulet

2 t. de porc ou de poulet cuit	1 piment vert
4 c. à table d'huile	1 paquet de fèves chinoises
3 c. à table de sauce soya	1 bte de consommé de boeuf
1 gousse d'ail hachée finement	1 c. à table de fécule de maïs, délayée dans un peu d'eau froide
1 t. de céleri	
3 oignons blancs	



### Conseil:

*On achète les noix lychees en boîte. Il faut les égoutter. On peut les macérer dans un peu de liqueur à l'orange ou du Cointeau, si désiré, ou tout simplement les saupoudrer de graines de sésame dorées au four sur une tôle à biscuit.*

- F**aire mijoter l'huile, la sauce soya et l'ail, 3 minutes, dans une casserole épaisse.
- Ajouter le céleri coupé en morceaux, les oignons coupés en rondelles, le piment vert coupé en rubans. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
  - Ajouter la viande, le consommé et la fécule délayée; réchauffer.
  - Ajouter les fèves chinoises lavées à l'eau froide et bien égouttées. Cuire quelques minutes pour réchauffer.
  - Servir avec du riz et des nouilles frites.

# mercredi

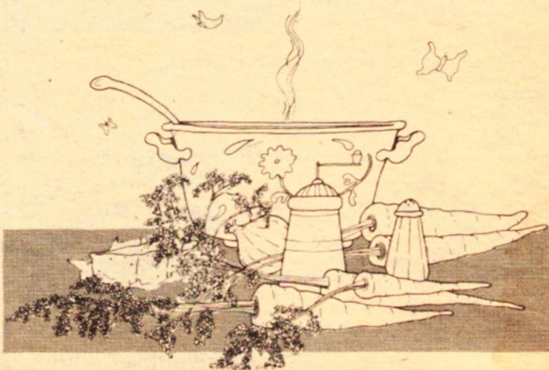
## MENU

- Soupe claire aux champignons
- **Veau aux olives**
- Tarte aux fruits glacés



## Veau aux olives

3 à 4 t. de cubes de veau, cuit	poulet ou de veau
1/4 t. de farine	1/4 t. de persil frais, haché
3 c. à soupe de beurre	1/2 c. à thé de sel
1 gros oignon tranché très mince	1/4 c. à thé de romarin
1 gousse d'ail hachée	3/4 t. d'olives noires sans noyaux et coupées en deux
1 boîte de 8 oz de sauce aux tomates	
1 1/2 t. de bouillon de	



### Conseil:

*N'oubliez pas d'acheter cette semaine votre citrouille pour l'Halloween. Conservez la chair quand vous l'aurez vidée vendredi et, la semaine prochaine, je vous donnerai des recettes pour l'apprêter.*

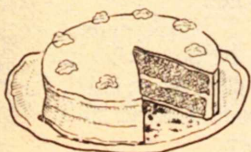
**P**asser la viande dans la farine et la faire revenir dans le beurre.

- Ajouter l'oignon et l'ail et laisser cuire jusqu'à ce que le tout soit tendre.
- Ajouter le bouillon avec la sauce aux tomates, le persil, le sel et le romarin.
- Couvrir et laisser cuire environ 45 minutes.
- Ajouter les olives, laisser chauffer et servir sur des nouilles.

# jeudi

## MENU

- Salade verte
- **Lasagne**
- Salade de fruits
- Biscuits ou gâteau maison



### Conseil:

*Comme vous avez pu le remarquer, je ne vous suggère pas d'entrée. Je trouve que, pour balancer un menu avec un mets aussi lourd qu'une lasagne, une salade verte et des fruits comme dessert sont bien suffisants.*

## Lasagne

1 lb ou plus de boeuf haché mi-maigre	1 c. à thé de persil séché
1 gousse d'ail émincée	1 1/2 c. à thé de basilic séché
1 petite boîte de pâte de tomates	1/2 c. à thé de sel
1 grosse boîte de tomates italiennes	1 gros oignon émincé
	1 c. à thé d'origan séché

**F**aire brunir le boeuf haché dans une grande casserole. Ajouter les autres ingrédients. Laisser mijoter au moins 1 heure.

1 bte de pâtes à lasagne vertes, cuites	1 oeuf
1 t. de fromage cottage	sel et poivre au goût
1 t. de fromage ricotta	tranches de mozzarella
	parmesan frais râpé ou en pot

**D**ans un plat à four graissé, étendre un rang de sauce à la viande. Ensuite, étendre un rang de pâtes, un rang de sauce.

- Puis, mélanger les fromages cottage et ricotta avec l'oeuf et étendre le mélange sur le tout.
- Remettre un autre rang de pâtes puis de sauce et, finalement, les tranches de mozzarella pour couvrir.
- Saupoudrer de parmesan râpé.
- Cuire à 350°F de 30 à 40 minutes. Attendre 20 minutes avant de servir.



# vendredi

## MENU

- Bouillon de poulet
- Grillade de poisson
- Gâteau sorcière

### Note:

L'idée du gâteau sorcière nous a été gracieusement offerte par General Food. Le résultat est amusant pour les petits comme pour les grands. Amusez-vous bien en cette journée d'Halloween!

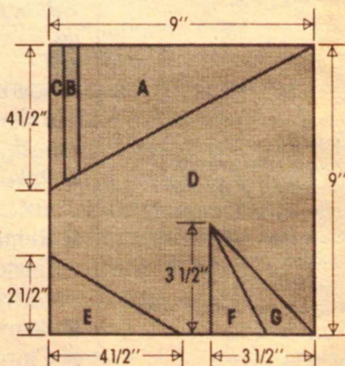
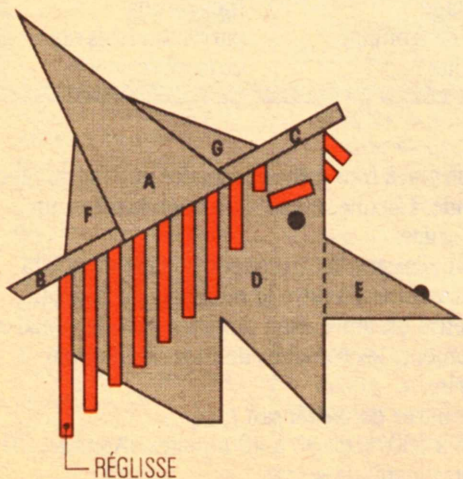
## Gâteau sorcière

1 recette de gâteau blanc pour un moule carré de 9 po  
3 1/2 t. de glaçage blanc  
1 1/2 t. de glaçage au chocolat  
1 t. de noix de coco

Baker teintée rouge  
1 gros jujube vert pour l'oeil  
1 ficelle de réglisse noire pour la bouche  
1 petit jujube noir pour la verrue sur le nez

**T**ailler le gâteau suivant le patron donné ci-dessous. Rassembler.

- Glacer le chapeau de glaçage au chocolat. Les cheveux et le visage seront glacés de blanc ou teintés, si vous en avez la patience.
- Recouvrir les cheveux de noix de coco teintée rouge.



# MENU

# 7 jours



SUZANNE LAPOINTE



## Pour être bien dans sa peau

Cette semaine, je vous offre des menus plein de bonnes résolutions! Vous avez des livres de trop, vous ne mangez pas assez d'aliments riches en vitamines, vous avez pris de mauvaises habitudes alimentaires, le médecin vous a dit que vous aviez trop de ceci, pas assez de cela? C'est le temps d'y voir!

Et il me semble que ça va mieux quand on se sent épaulé. Il faut d'abord faire attention en faisant le marché. Vous devez acheter des légumes et des fruits, et ne pas trop regarder la section des sucreries et autres douceurs vides en calories. Puis, vous choisissez des viandes sans trop de gras et du beau poisson frais, bien appétissant. Vous ne prononcez surtout pas le mot diète, c'est déprimant!

Si l'on essayait, vous et moi (les hommes aussi!), de se bâtir des menus sains et pas trop copieux. En voici, d'ailleurs, dans le «Menu 7 jours».

Bonne chance!

*Suzanne Lapointe*

**samedi**

Ratatouille minceur

**dimanche**

Pain de viande

**lundi**

Courgettes et tomates au gratin

**mardi**

Garniture de sandwiches au thon, au saumon ou au homard

**mercredi**

Veau à l'italienne

**jeudi**

Salade de fruits de mer au cari

**vendredi**

Filets de sole gratinés

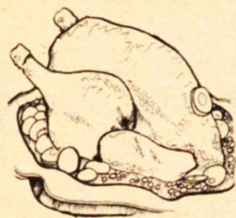
# samedi

## MENU

- Bouillon de légumes
- Poulet de grain
- **Ratatouille minceur**
- Compote de fruits

## Ratatouille minceur

1/2 t. d'aubergine tranchée	champignons tranchés
1 t. de piment vert doux tranché	4 petites tomates pelées, tranchées
1 t. de courgettes tranchées	2 gousses d'ail émincées
1/2 t. d'oignon émincé	1/2 c. à thé de sel
1/2 t. de	1/8 c. à thé de poivre
	1/4 de t. d'eau



### Conseil:

*Il va sans dire que c'est préférable de ne pas manger la peau du poulet et la sauce. Si les autres membres de la famille ne la mangent pas non plus, la laisser reposer dans un bol au froid. Enlever tout le gras, puis congeler dans des tiroirs à glaçons. On peut l'utiliser plus tard pour les sauces.*

**P**lacer les légumes en étages dans un plat allant au four. Assaisonner avec l'ail, le sel et le poivre. Ajouter l'eau.

- Couvrir et cuire au four à 275°F environ 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Enlever le couvercle, élever la température du four à 500°F et laisser cuire 5 minutes jusqu'à ce que le liquide soit réduit.
- Donne 4 portions.



# dimanche

## MENU

- Tomates vinaigrette
- Pain de viande
- Abricots au four

## Pain de viande

1 lb de bœuf ou veau haché maigre	1/4 c. à thé de feuilles de basilic
1 1/2 t. de jus de tomate	1/4 c. à thé de sauce Worcestershire
1/4 de t. de piment vert doux finement haché	1/4 c. à thé d'édulcorant liquide
2 c. à table d'oignon finement haché	1/2 c. à thé de sel poivre au goût

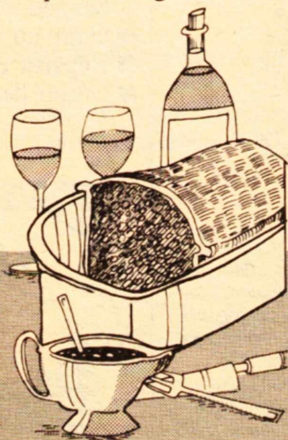
**M**élanger tous les ingrédients et placer dans un moule à pain de viande.

- Cuire à 375°F environ 30 à 45 minutes.
- Bien égoutter avant de servir.
- Répartir en 6 portions égales.



### Conseil:

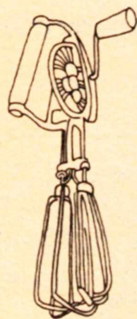
Pour faire une vinaigrette minceur, utiliser de l'huile de tournesol, un peu de jus de citron, une pointe de moutarde de Dijon, du sel, du poivre et de l'ail au goût. On peut en faire une bonne quantité et la garder à la portée de la main pour toutes les salades de la semaine.



# lundi

## MENU

- Oeuf dur mayonnaise
- Poulet froid
- Courgettes et tomates au gratin
- Fruits frais



### Conseil:

*Pour faire une mayonnaise minceur, utiliser 2 c. à thé de mayonnaise commerciale, et 3 c. à soupe de yogourt nature au lait écrémé avec un soupçon de sel, de poivre et une pointe de moutarde de Dijon. Cela donne une délicieuse sauce pour les oeufs durs.*

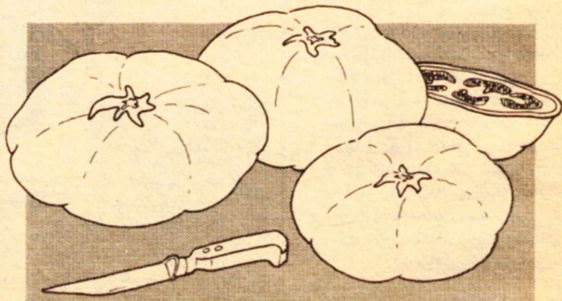
## Courgettes et tomates au gratin

1 t. de tomates fraîches pelées, tranchées  
2 t. de courgettes tranchées  
1 c. à table d'oignon haché

1/4 c. à thé d'origan  
1/2 c. à thé de sel  
poivre au goût  
1/4 de t. de fromage parmesan sec râpé  
persil

**M**élanger les tomates et les courgettes dans un plat allant au four.

- Ajouter l'oignon, l'origan, le sel et le poivre. Saupoudrer de fromage râpé.
- Cuire au four à 375°F environ 20 minutes.
- Répartir en 4 portions égales.
- Garnir de persil avant de servir.



# mardi

## MENU

- Bouillon de poulet dégraissé
- Sandwiches au pain pita
- Garniture de sandwiches au thon, au saumon ou au homard
- Gelée à l'orange

## Garniture de sandwiches au thon, au saumon ou au homard

1/4 de t. de thon, de saumon ou de homard, égoutté et rincé  
1 c. à thé de céleri finement haché  
1 c. à thé d'échalotes

finement hachées  
1 c. à thé de mayonnaise  
1 c. à thé de yogourt nature au lait écrémé  
poivre au goût

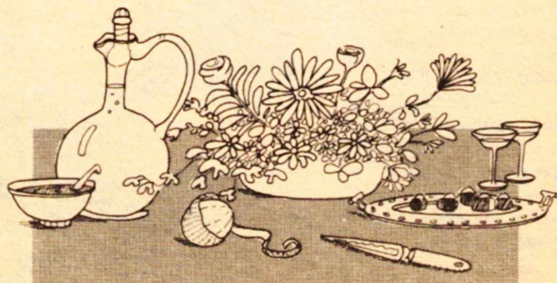


### Conseil:

*Je vous propose le pain pita à cause du faible nombre de calories. Essayez-le. Il faut le couper en deux, ce qui donne une demi-lune qu'on ouvre au milieu pour le garnir. Même si l'on n'est pas à la diète, il est excellent avec diverses garnitures. On trouve le pain pita dans à peu près toutes les épiceries.*

**B**ien mélanger tous les ingrédients avec le poisson.

■ Utiliser le mélange pour faire de petits sandwiches ou des canapés.



# mercredi

## MENU

- Carottes râpées vinaigrette
- Veau à l'italienne
- Salade de fruits frais

## Veau à l'italienne

4 escalopes de veau de 3 oz chacune, dégraissées 2 t. de sauce à l'italienne de votre	choix 4 oz de fromage au lait écrémé, râpé 1 c. à table de persil haché
---	---

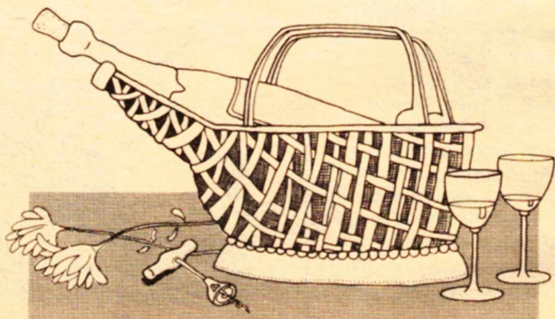
**P**lacer les tranches de veau sur la grille de la lèche-frite. Mettre sous le gril 7 à 10 minutes. Retourner et faire griller encore 7 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

- Disposer les tranches de veau dans un plat allant au four.
- Verser 1/2 t. de sauce à l'italienne sur chaque tranche de viande et recouvrir chaque portion de 1 oz de fromage râpé.
- Remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.
- Répartir en 4 portions égales. Servir.



### Conseil:

*Vous remarquez que, dans les menus, je vous propose très souvent une petite entrée. Il faut varier les couleurs et les présentations sur la table, s'il n'y a qu'une seule personne à la diète. De cette façon, vous pouvez servir les mêmes plats à toute la famille.*



# jeudi

## MENU

- Potage de légumes d'automne
- Salade de fruits de mer au cari
- Pêches cuites saupoudrées d'amandes

### Sauce au cari

3 c. à table de fromage cottage au lait écrémé 2%  
2 c. à table de lait écrémé  
1 c. à thé d'échalotes hachées  
1/8 c. à thé de poudre de cari

Mêler tous les ingrédients dans le mélangeur. Réfrigérer jusqu'à utilisation.

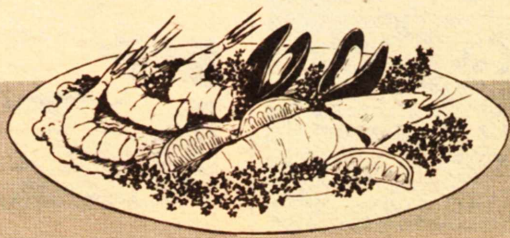
Servir avec des légumes crus comme hors-d'oeuvre ou en salade.

## Salade de fruits de mer au cari

2 oz de chair de crabe cuite ou en conserve, égouttée et rincée	1 piment vert doux moyen coupé en morceaux
2 oz de crevettes cuites ou en conserve, égouttées et rincées	1/2 c. à thé de jus de citron
2 petites pommes rouges non pelées, coupées en dés	1/2 t. de sauce au cari
	feuilles de laitue
	4 tranches minces de citron
	persil

Mélanger le crabe, les crevettes, les pommes, le piment vert et le jus de citron.

- Incorporer la sauce au moment de servir.
- Placer chaque portion sur une feuille de laitue. Décorer d'une tranche mince de citron et garnir de persil.
- Répartir en 4 portions égales. Servir immédiatement.

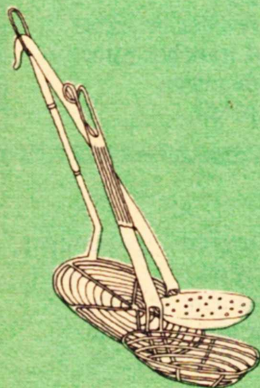




# vendredi

## MENU

- Potage aux laitues
- Filets de sole gratinés
- Sauce aux pommes chaude



**Conseil:**  
*J'ai déjà mentionné qu'on pouvait faire un bon bouillon avec les carcasses de poulet ou de dinde. Dans ce bouillon, on peut cuire des laitues un peu fanées, les queues de brocoli, du persil et de l'oignon. Le tout est bien assaisonné, cuit et passé au presse-purée. C'est excellent.*

## Filets de sole gratinés

3/4 de lb de filets de sole de 3 oz par portion  
3 c. à table d'oignon finement haché  
1/2 c. à thé de poudre d'ail

1/2 c. à thé d'origan  
une pincée de sel poivre au goût  
2 tomates moyennes tranchées  
1/2 t. de fromage au lait écrémé, râpé

- P**lacer les filets dans un plat allant au four. Assaisonner avec l'oignon, l'ail, l'origan, le sel et le poivre. Recouvrir des tranches de tomates.
- Cuire au four à 375°F environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse bien avec une fourchette.
  - Lorsque le poisson est cuit, recouvrir chaque filet de fromage râpé et mettre sous le gril 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.
  - Répartir en 4 portions égales.

