

# Les fruits et légumes difficile d'y résister!

## RECETTES

DÉJEUNERS | ENTRÉES | PLATS PRINCIPAUX | DESSERTS



J'aime 5 à 10 portions par jour  
[jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca)

## De savoureuses recettes où les fruits et légumes volent la vedette!

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) est heureuse de vous présenter ce livret comprenant 12 recettes savoureuses et colorées, pour le plaisir de mieux manger, une portion à la fois! **Chaque recette provient d'une entreprise qui est membre de l'AQDFL et met en vedette son produit.**

L'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs liés à la commercialisation des fruits et légumes. En 2004, elle a lancé le programme « **J'aime 5 à 10 portions par jour** » qui a pour objectif de sensibiliser les consommateurs à l'importance des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie. Depuis 10 ans, elle multiplie ainsi les projets afin d'encourager la consommation de fruits et légumes au Québec: publicités, création d'outils d'information, commandites d'événements sportifs, projets avec des OBNL et partenaires de l'industrie et présences sur le terrain auprès des consommateurs (salons grand public, détaillants, etc.). Julie DesGroseilliers, nutritionniste-conseil, auteure et conférencière, en est la porte-parole depuis sa création.

Nous vous invitons à visiter notre site web [jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca) pour y trouver une panoplie d'informations sur les fruits et légumes, le calcul des portions, plus de 80 trucs pour mieux manger, tous nos outils d'information téléchargeables gratuitement et découvrir toutes les meilleures recettes des professionnels de l'industrie des fruits et légumes!

Suivez-nous aussi sur Facebook: [facebook.com/jaime5a10](https://facebook.com/jaime5a10)

### Rédaction et coordination

+ Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)

### Collaborateurs

+ Les entreprises membres de l'AQDFL dont les recettes sont présentées dans ce guide

+ Julie DesGroseilliers et Ariane Allaire

+ EDIKOM

---

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

---



## Smoothie chaï fraises et framboises

PORTIONS : 4 | PRÉPARATION : 5 MIN

- \* 250 ml (1 tasse) de fraises fraîches (ou congelées)
- \* 250 ml (1 tasse) de framboises fraîches (ou congelées)
- \* 500 ml (2 tasses) de jus de fruits ou boisson de soya non sucrée
- \* 1 banane (ou autre option : 2-3 dattes dénoyautées)
- \* 15 ml (2 c. à soupe) de thé chaï

1. Laver les fruits et équeuter les fraises.
2. Réduire le thé chaï en poudre au mortier ou au moulin à épices.
3. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et réduire jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Servir.

J'❤️

Pour un maximum de fraîcheur et de saveur, profitez de la saison estivale pour croquer les produits du Québec! Les fraises vous attendent dans nos champs et nos marchés de la mi-juin (fraises hâtives) à la mi-octobre (fraises d'automne) et les framboises sont disponibles de juillet à la mi-octobre (framboises d'automne). Ces petits fruits rouges ne mûrissent plus une fois cueillies; achetez-les donc à point, lorsqu'ils sont bien colorés.

\* Suggestion : varier le jus, la boisson de soya ou les fruits pour réaliser votre propre version créative.



## Crêpes de pommes de terre

PORTIONS : 15 CRÊPES | PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 60 min

- \* 4 pommes de terre à chair jaune moyennes, pelées et coupées en gros cubes
- \* 310 ml (1 1/4 tasse) de lait chaud
- \* 60 ml (1/4 tasse) de farine à pain
- \* 3 oeufs
- \* Au goût, muscade moulue
- \* Au goût, sel
- \* 1 blanc d'œuf
- \* Beurre pour la cuisson

1. Dans une grande casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter. Réduire en purée lisse à l'aide d'un presse-purée, d'une moulinette ou d'un pilon.

2. Ajouter le lait chaud. Bien mélanger. Laisser refroidir complètement sur glace ou au réfrigérateur.

3. Incorporer la farine dans la purée refroidie. Ajouter les oeufs un à la fois. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte très homogène.

4. Ajouter une pincée de muscade et de sel. Réserver.

5. À l'aide d'un batteur électrique, fouetter le blanc d'œuf jusqu'à l'obtention de pics mous. Incorporer délicatement le blanc d'œuf au mélange de pommes de terre.

6. Dans une poêle antiadhésive à fond épais, légèrement beurrée, cuire 15 crêpes, une à une, en les faisant dorer environ 2 minutes de chaque côté.

J'❤️

Une pomme de terre cuite au four, avec sa pelure, contient :

- \* Plus de fer que 250 ml (1 tasse) d'épinards frais
- \* Autant de vitamine C que 3 petites pêches
- \* Deux fois plus de potassium qu'une banane
- \* Autant de fibres que 6 pruneaux séchés

## Œufs bédicline aux poireaux

PORTIONS : 4 | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 20 min

### Sauce hollandaise

- \* 2 jaunes d'œufs
- \* Le jus d'une orange
- \* 125 ml (1/2 tasse) de beurre froid, coupé en cubes
- \* Au goût, sel et poivre

### Préparation œufs et poireaux

- \* 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre blanc
- \* 4 œufs
- \* 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- \* 1 sac (250 g) de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous (environ 750 ml/3 tasses)
- \* 30 ml (2 c. à soupe) de vin blanc
- \* 2 muffins anglais, coupés en deux et grillés
- \* 4 tranches de jambon Forêt Noire ou de saumon fumé à température pièce

1. Dans la partie supérieure d'un bain-marie, fouetter les jaunes d'œufs et le jus d'orange hors du feu. Déposer au-dessus de l'eau frémissante (non bouillante). Fouetter jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse et chaude.

2. Ajouter le beurre, un cube à la fois. Fouetter entre chaque addition jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Saler et poivrer. Réserver la sauce au-dessus de l'eau tiède.

3. Dans une grande casserole d'eau frémissante, ajouter le vinaigre. Casser les œufs dans une tasse. Glisser 2 œufs à la fois dans l'eau et laisser pocher de 3 à 4 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Normalement les jaunes devraient être coulants. Égoutter les œufs et les déposer sur un papier absorbant. Répéter l'opération avec les autres œufs.



4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu élevé. Attendrir les poireaux pendant une minute. Ajouter le vin blanc et laisser réduire presque à sec.

5. Répartir le mélange de poireaux sur les demi-muffins anglais. Ajouter une tranche de jambon ou de saumon fumé et un œuf poché.

6. Au moment de servir, napper de sauce hollandaise, au goût.

J'♥

Au Québec, plus de 20 millions de poireaux sont cultivés chaque année ! Son goût délicat vous charmera à coup sûr ! Conservez-le entier ou tranché environ 2 semaines au réfrigérateur. Vous pouvez aussi le trancher et le conserver congelé dans un sac hermétique jusqu'à 5 mois.

## Bruschetta aux agrumes et au fromage de chèvre

PORTIONS : 20 | PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 5 MIN

- \* 1 baguette de pain artisanal
- \* Huile d'olive extra-vierge
- \* Au goût, sel
- \* 2 oranges navel Cara Cara Sunkist (ou des oranges navel ordinaires)
- \* 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- \* 180 ml (3/4 tasse) de tomates, coupées en dés
- \* 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais, haché
- \* 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge, émincé
- \* 7 ml (1 1/2 c. à thé) d'ail, haché finement
- \* 80 ml (1/3 tasse) d'olives Kalamata, hachées
- \* Une pincée de flocons de poivre rose et de sel de mer
- \* 120 g (4 oz) de fromage de chèvre frais

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Placer la grille au centre du four.

2. Couper la baguette en tranches d'environ 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur et en biais, de manière à obtenir une vingtaine de tranches. Déposer les tranches sur une plaque à cuisson.

3. Badigeonner légèrement les tranches d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine ou les arroser d'un mince filet d'huile d'olive. Saupoudrer une petite quantité de sel sur chaque tranche.

4. Cuire de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement grillé. Laisser refroidir complètement.

5. Couper les deux extrémités des oranges. À l'aide d'un couteau, les peler à vif. Les couper en petits dés d'environ 0,5 cm de côté (1/4 po).



6. Dans un grand bol, mélanger les dés d'orange, l'huile d'olive, les tomates, le basilic, l'oignon, l'ail, les olives et une pincée de flocons de poivre rose et de sel de mer. Laisser reposer 5 minutes.

7. Garnir chaque tranche de pain grillé d'environ 5 ml (1 c. à thé) de fromage de chèvre. Répartir la préparation à l'orange sur les pains, en prenant soin d'égoutter tout excès de jus. Servir immédiatement.



Les agrumes sont riches en vitamine C, laquelle aide à la formation de dents, d'os et de gencives solides. La vitamine C est un antioxydant puissant, en plus d'aider le corps à absorber le fer des aliments. Par exemple, facilitez l'absorption du fer contenu dans les épinards en ajoutant à votre salade des suprêmes d'orange ou de pamplemousse.





## Potage pois et poires

PORTIONS : 8 | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 35 MIN

- \* 2 oignons, hachés grossièrement
- \* 15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- \* 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de cari
- \* 2 poires, pelées et coupées en cubes
- \* 1 sac (750 ml) de pois verts surgelés Arctic Gardens
- \* 500 ml (2 tasses) de laitue Boston ou Iceberg, hachée grossièrement
- \* Au goût, sel et poivre
- \* 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- \* 500 ml (2 tasses) de lait

1. Dans une grande casserole, attendrir les oignons dans le beurre à feu moyen. Ajouter le cari et cuire 5 minutes, en brassant.

2. Ajouter les poires, les pois verts et la laitue. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

3. Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition. Laisser mijoter environ 20 minutes.

4. Ajouter le lait et bien mélanger.

5. Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire en purée lisse. Transvider dans la casserole et chauffer de nouveau, si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement et servir.

J'❤️

Petits pois, maïs, haricots... Il est possible d'avoir des légumes du Québec dans son assiette toute l'année grâce à la surgélation ! Moins de quatre heures après leur récolte, ils sont lavés, préparés, blanchis (cuits à la vapeur) et vite soumis à une température de -40°C, ce qui permet une surgélation quasi instantanée. Résultat : des légumes hyper savoureux, avec des qualités physiques et nutritionnelles grandement préservées.



## Soupe à l'oignon

PORTIONS : 4 À 6 | PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 55 MIN

- \* 5 oignons Attitude Fraîche moyens, tranchés
- \* 3 échalotes françaises, hachées finement
- \* 3 gousses d'ail, hachées finement
- \* 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive ou de beurre
- \* 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge ou de porto
- \* 2 L (8 tasses) de bouillon de bœuf ou de consommé de boeuf
- \* 1 bouquet garni (thym, céleri, feuille de laurier) ou du thym séché et quelques feuilles de céleri
- \* Au goût, sel et poivre
- \* 6 tranches de pain français de 1 cm (3/8 po) d'épaisseur
- \* 500 ml (2 tasses) de fromage suisse, râpé (ou gruyère ou emmental)

1. Dans une grande casserole, attendrir les oignons, les échalotes et l'ail dans l'huile à feu moyen. Cuire en remuant régulièrement de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.
2. Déglacer avec le vin et ajouter le bouillon et le bouquet garni. Saler et poivrer.
3. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter doucement environ 25 minutes. Retirer le bouquet garni et rectifier l'assaisonnement.

4. Préchauffer le four à gril (broil). Placer la grille dans le haut du four.

5. Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson. Griller le pain quelques secondes sous le gril.

6. Pendant ce temps, répartir la soupe dans quatre ou six bols allant au four. Couvrir d'un morceau de pain grillé et parsemer de fromage.

7. Déposer les bols sur la plaque de cuisson. Gratiner au four et servir.

J' 

L'oignon du Québec est récolté de la mi-juillet jusqu'au début octobre et est entreposé pour être disponible à l'année. À la maison, conservez-le jusqu'à 3 mois dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière, comme la chambre froide, le sous-sol ou le garage. Une fois pelé et coupé, conservez-le au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 7 jours.







## Gratin d'endives au canard

PORTIONS : 4 | PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 55 MIN

- \* 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- \* 2 échalotes françaises, hachées finement
- \* 3 cuisses de canard confites, désossées et sans la peau, effilochées à la main
- \* 500 ml (2 tasses) de vin blanc sec ou de bouillon de poulet
- \* 450 g (1 lb) d'endives Diva, coupées en deux sur la longueur
- \* 2 poires, pelées et coupées en quartiers
- \* Au goût, sel et poivre
- \* 750 ml (3 tasses) de sauce béchamel maison ou du commerce
- \* 100 g (3,5 oz) de fromage gruyère, suisse ou autre, râpé
- \* Chapelure (pour garnir)

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four. Beurrer un plat de cuisson rectangulaire d'environ 9 pouces, allant au four. Réserver.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et la chair de canard et cuire

une minute. Ajouter le vin blanc ou le bouillon, les endives et les poires. Saler et poivrer. Couvrir et cuire 8 à 10 minutes.

3. Pendant ce temps, mélanger la sauce béchamel avec la moitié du fromage.
4. Répartir la préparation d'endives et de canard dans le fond du plat à cuisson. Napper de sauce béchamel. Garnir de chapelure et du reste de fromage. Cuire au four 45 minutes. Tiédir et servir.



La poire et l'endive, un mariage de saveurs parfait ! Le goût légèrement amer de l'endive donne du caractère aux plats. Pour prolonger la conservation de l'endive, emballez-la dans un papier absorbant. Si elle est vendue dans un sac micro-perforé, la garder dans son emballage d'origine. Elle se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur.



## Poulet aux olives et canneberges

PORTIONS: 4 À 6 | PRÉPARATION: 10 MIN | CUISSON: 1 H

- \* 8 à 12 hauts de cuisse de poulet, désossés et sans la peau
- \* 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- \* 125 ml (1/2 tasse) de miel ou de cassonade
- \* 80 ml (1/3 tasse) de vinaigre de cidre
- \* 250 ml (1 tasse) de vin blanc ou de bouillon de poulet
- \* 2 gousses d'ail, écrasées
- \* 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais
- \* 2 feuilles de laurier
- \* 250 ml (1 tasse) d'olives vertes dénoyautées
- \* 250 ml (1 tasse) de canneberges séchées ATOKA
- \* Au goût, sel et poivre

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F). Placer la grille au centre du four.

2. Mélanger tous les ingrédients dans un plat allant au four.

3. Cuire 50 minutes à 1 heure, en arrosant le poulet à plusieurs reprises au cours des 30 dernières minutes de cuisson.



Le Québec se classe au troisième rang mondial en tant que région productrice de canneberges fraîches. Elles sont disponibles de septembre à janvier, et se conservent jusqu'à 3 mois au réfrigérateur. Frais ou séché, ajoutez ce petit fruit rouge riche en antioxydants à vos plats salés et sucrés!



## Ceviche au sake dans un bol de laitue Boston

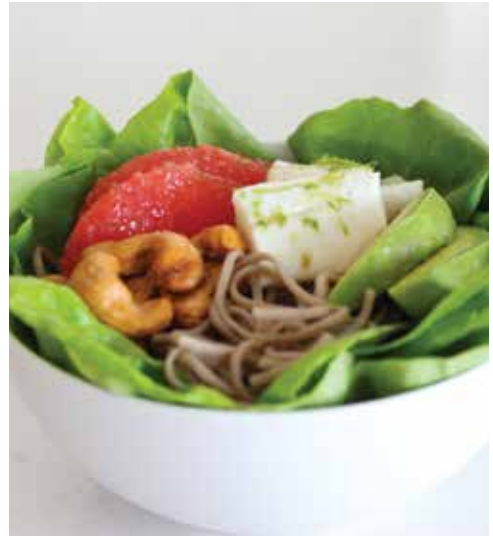
PORTIONS: 2 | PRÉPARATION: 30 MIN | MACÉRATION: 4 H

- \* 250 g (7 oz) de filet de poisson à chair blanche très frais (ex.: turbot, flétan ou tilapia)
- \* 125 ml (1/2 tasse) de jus de lime (l'équivalent de 2 à 3 limes)
- \* 125 ml (1/2 tasse) de saké froid
- \* 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- \* 10 ml (2 c. à thé) de zeste de lime
- \* 30 ml (2 c. à soupe) de mirin
- \* 10 ml (2 c. à thé) de gingembre râpé
- \* 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- \* 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- \* 1 laitue Boston Mirabel
- \* 500 ml (2 tasses) de nouilles soba, cuites dans l'eau salée
- \* 1/2 avocat, tranché
- \* 1 pamplemousse, coupé en suprêmes
- \* 60 ml (1/4 tasse) de noix de cajou, grillées
- \* Au goût, sel

1. Dans un contenant hermétique, déposer les morceaux de poisson cru. Recouvrir avec 125 ml (1/2 tasse) de jus de lime et le saké. Le poisson doit être complètement submergé par le liquide. Laisser macérer 4h au réfrigérateur, le temps requis pour que l'acidité « cuise » le poisson et que celui-ci s'imprègne de l'arôme du saké. Égoutter et éponger les filets de poisson. Réserver.

2. Mélanger 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime avec le zeste, le mirin et le gingembre. Ajouter une pincée de sel. Verser en un mince filet l'huile de sésame grillé et l'huile de canola en fouettant vigoureusement à l'aide d'un fouet. Réserver.

3. Recouvrir le fond de deux bols avec les feuilles de laitue entières, en plaçant les tiges vers le bas.



4. Répartir les nouilles soba cuites au fond du bol de laitue. Disposer les tranches d'avocat, les suprêmes de pamplemousse, les noix de cajou et les morceaux de poisson.

5. Arrosez de vinaigrette et servir.

Recette créée par la nutritionniste Sophie Geoffrion (Mouvement Happy Fitness)



Grâce à la culture en serre hydroponique, où les végétaux s'alimentent des nutriments ajoutés dans l'eau et non dans le sol, il est possible de savourer de la laitue du Québec toute l'année! De plus, ce mode de culture est écoresponsable puisqu'il évite le gaspillage d'eau grâce à sa réutilisation, élimine l'emploi d'herbicides et de fongicides et réduit considérablement l'utilisation des pesticides.



## Pudding au riz aux pommes et à la cardamome

PORTIONS : 6 | PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 4 H | RÉFRIGÉRATION : 1 H

- \* 250 ml (1 tasse) de riz carnaroli ou arborio, rincé à l'eau froide
- \* 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- \* 750 ml (3 tasses) de lait
- \* 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- \* 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pure
- \* 6 pommes McIntosh du Québec, pelées et coupées en cubes
- \* 10 ml (2 c. à thé) de cardamome moulue
- \* 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

**1.** Dans la mijoteuse, mélanger le riz, le sel, le lait, le sucre et l'extrait de vanille pure. Couvrir et cuire à haute température durant 3 heures.

**2.** Ajouter les pommes et la cardamome. Couvrir et poursuivre la cuisson à haute température durant 1 heure.

**3.** Ajouter la cassonade et bien mélanger. Laisser reposer 10 minutes. Répartir dans des coupes et réfrigérer 1 heure avant de servir.

Recette créée par la chef Andrea Jourdan  
(Livre « La mijoteuse facile d'Andrea »)



Les pommes du Québec, dont les principales variétés sont la McIntosh, la Cortland, la Spartan et l'Empire, sont bonnes à croquer toute l'année ! Les vertus antioxydantes, anti-inflammatoires et anticholestérol de la pomme favorables à notre santé tiennent en grande partie à la pelure, qui renferme la plupart des nutriments.



## Crème glacée aux bleuets sauvages

PORTIONS : 8 | PRÉPARATION : 10 MIN | CONGÉLATION : 3 À 4 H

- \* 500 ml (2 tasses) de bleuets sauvages du Québec frais ou surgelés, décongelés
- \* 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- \* 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- \* 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- \* 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- \* 90 ml (6 c. à soupe) de crème 35%
- \* 8 bâtonnets de bois ou de cuillères de plastique

1. Passer les bleuets et le yogourt au mélangeur. Ajouter le sucre, l'extrait de vanille et le zeste de citron tout en mélangeant.

2. Fouetter la crème et ajouter délicatement au précédent mélange.

3. Remplir 8 moules d'environ 100 ml de la préparation et congeler pendant 1 heure.

4. Placer le bâtonnet ou la cuillère dans chaque moule et congeler encore 2 à 3 heures.

5. Démouler avant de servir.



Selon de nombreuses études, le bleuet sauvage contiendrait une très forte activité antioxydante. Il semble aussi contenir de puissants composés anti-inflammatoires.

Il n'est donc pas surprenant qu'on lui accorde de nombreuses vertus, notamment liées au vieillissement, aux maladies cardiovasculaires et à la prévention de divers cancers. Un véritable élixir pour vieillir en santé !



## Petits gâteaux à l'ananas et à la noix de coco

PORTIONS : 20 | PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 30 MIN

- \* 310 ml (1 1/4 tasse) d'ananas Fyffes, broyés
- \* 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- \* 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- \* 125 ml (1/2 tasse) d'amandes naturelles entières
- \* 90 ml (6 c. à soupe) de sucre à glacer
- \* 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- \* 60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- \* 60 ml (1/4 tasse) de beurre non salé, froid et coupé en cubes
- \* 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- \* 30 ml (2 c. à soupe) de noix de coco râpée, non sucrée
- \* 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- \* 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille pure

**1.** Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four. Placer un moule en papier dans chaque mini moule à muffins (environ 20 cavités).

**2.** Dans une petite casserole, mélanger l'ananas, le miel et 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs. Cuire à feu moyen 3 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et laisser refroidir. Réserver.

**3.** Réduire les amandes en poudre à l'aide d'un robot culinaire. Ajouter le sucre à glacer, la farine de blé entier et la farine tout usage et activer l'appareil quelques secondes pour mélanger.

**4.** Incorporer les cubes de beurre, un à la fois, en activant le robot entre chaque cube. Ajouter l'huile d'olive et activer le robot de nouveau. Ajouter la noix de coco, le sel, l'extrait de vanille pure et 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte à gâteau homogène mais friable.



**5.** Réserver le tiers de la pâte pour l'émietter sur les petits gâteaux.

**6.** Déposer 15 ml (1 c. à soupe) de pâte dans chaque cavité du moule à muffins. Presser la pâte contre le fond et les bords du moule afin de former un puits au centre.

**7.** Verser entre 5 ml (1 c. à thé) et 10 ml (2 c. à thé) de garniture d'ananas dans les moules recouverts de pâte. Émietter la pâte réservée sur le dessus des petits gâteaux.

**8.** Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce le dessus des gâteaux soit doré et que la pâte soit bien cuite. Laisser refroidir avant de servir.

**J'** 

À l'épicerie, choisissez un ananas le plus lourd possible, avec des feuilles fraîches et fermes, d'un beau vert foncé. Le parfum fruité des ananas est aussi un bon indicateur de son degré de maturité. L'ananas est une excellente source de manganèse, un minéral peu connu, mais ô combien important pour protéger nos cellules contre les radicaux libres (à l'origine du vieillissement de la peau et de certaines maladies comme les cancers).

Épicerie-boutique virtuelle

# MAGASIN GÉNÉRAL

ENTREZ VOIR

LIVRAISON  
GRATUITE



LEMAGASINGENERAL.CA

Bien plus qu'une simple boutique dédiée à l'alimentation !

La boutique en ligne de

FOOD  
INFO  
TV



Chaque jour, c'est facile  
d'ajouter une portion de plus  
de fruits et légumes  
à son alimentation.



**J'aime** 5 à 10 portions par jour  
[jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca)