



Biscuits pain d'épices d'automne du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingrédients

½ tasse de beurre ramolli ou de margarine
½ tasse de cassonade
½ tasse de mélasse
1 œuf
½ c à thé de bicarbonate de soude
3 tasses de farine tout usage
5 c à thé du mélange de 4 épices du MRAR

Recette inspirée de :
Biscuits au pain d'épices
Savourer x Mordu (radio-
canada.ca)

Préparation

1. Dans un grand bol avec un batteur électrique (mixette), fouettez le beurre, la cassonade et la mélasse à intensité élevée.
2. Ajoutez l'œuf et continuez de fouetter pendant 2 minutes.
3. Incorporez les épices et le bicarbonate de soude. Ajoutez la farine en plusieurs étapes et mélangez à faible intensité entre chaque ajout jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
4. Avec les mains, pressez bien la pâte pour former une boule. Transférez dans un contenant hermétique et réfrigérez 30 minutes.
5. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
6. Coupez la boule de pâte en trois.
7. Sur une surface de travail farinée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez une part de pâte pour obtenir une abaisse de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
8. À l'aide d'un emporte-pièce, taillez les biscuits dans la pâte et déposez-les sur la plaque de cuisson. Faites cuire au four 9 ou 10 minutes.
9. Répétez les étapes 7 et 8 avec les deux autres parts de pâte.
10. Laissez refroidir et décorez de glaçage.

Avec la participation financière de :

Québec 

 **CRÉNEAU**
CARREFOUR JEUNESSE



Café aux épices d'automne du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingédients

2 c. à table de purée de citrouille
1 c. à table de sirop d'érable
1/8 c. à thé d'épices d'automne du
MRAR
¾ tasse de boisson de soya à la
vanille
¼ tasse de café filtre assez fort

Préparation

Dans une casserole, combiner la purée de citrouille, le sirop d'érable et les épices. Incorporer la boisson de soya, puis chauffer à feu moyen tout en remuant. Transvider dans le récipient d'un mélangeur, puis pulser quelques coups pour faire mousser le lait, en vous assurant de bien tenir le couvercle en place. Verser sur le café chaud dans une tasse.

Recette inspirée de : 3 recettes maison de latté à la citrouille épicée (brunet.ca)

Avec la participation financière de :

Québec 



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE



Cuisses de poulet aux épices BBQ du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingédients

4 cuisses de poulet

1 c. à thé d'épices BBQ du MRAR
par cuisse de poulet

Préparation

Préchauffer le four à 325 °F.

Saupoudrer les épices sur les cuisses de poulet et frotter un peu sur la surface.

Déposer les cuisses sur une plaque de cuisson.

Faire cuire pendant 1h30 ou jusqu'à ce que le poulet soit doré.

Avec la participation financière de :

Québec 



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE



Graines de citrouilles aux épices BBQ du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingrédients

Les graines de 1 citrouille
moyenne (environ 1 ½ tasse)
2 c. à soupe d'huile d'olive ou de
canola
2 c. à thé d'épices BBQ du MRAR

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Vider les graines de la citrouille.
3. Bien les rincer dans une passoire. Il ne faut plus qu'il reste de filaments orange.
4. Égoutter et assécher sur du papier absorbant.
5. Dans un bol, mélanger les graines avec l'huile et les épices BBQ.
6. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les graines de citrouille.
7. Cuire au four 20 minutes, en remuant après 10 minutes, jusqu'à ce que les graines de citrouille soient sèches et croustillantes.
8. Retirer du four et laisser tiédir.

Avec la participation financière de :

Québec 



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE



Fajitas aux épices chili du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingédients

2 oignons moyens
2 poivrons
2 poitrines de poulet désossées
½ tasses de fromage râpé
4 c. à table de salsa du commerce
2 c. à thé d'épices à chili du MRAR
1 c à soupe d'huile végétale
4 grands tortillas

Préparation

Couper les oignons et le poulet en lanières.
Chauffer l'huile dans une poêle et cuire les oignons et le poulet à feu moyen.
Ajouter les épices à chili.
Couper les poivrons et les ajouter dans la poêle.
Terminer la cuisson pendant 2 minutes.
Assembler les fajitas (tortillas, fromage râpé, 1 c. à table de salsa, poulet et légumes).

Avec la participation financière de :

Québec 



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE



Riz à la mexicaine aux épices chili du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingédients

1 tasse de riz basmati ou autre riz
au choix
1 1/2 tasse d'eau ou selon les
instructions inscrites sur
l'emballage
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 lb de viande hachée
1 petit oignon coupé en dés
1/2 tasse d'eau
1/4 tasse de pâte de tomate
1 boîte de 341 ml de maïs en
grains, égouttés
1 boîte de 540 ml de haricots noirs,
rincés et égouttés
5 c à thé d'épices chili du MRAR

Préparation

1- Faire bouillir 1 tasse et demie d'eau pour
1 tasse de riz selon les instructions inscrites
sur l'emballage du riz.
2- Dans une grande casserole, chauffer
l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon
avec la viande hachée environ 10 minutes.
Ajouter les épices, mélanger et poursuivre la
cuisson 2 minutes.
3- Ajouter l'eau avec la pâte de tomate et
mélanger jusqu'à ce la pâte de tomate soit
bien dissoute. Ajouter le riz et mélanger
jusqu'à ce que les ingrédients soient bien
combinés.
4- Ajouter le maïs en grain, et les haricots
noirs, couvrir et mélanger à nouveau.
5- Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Recette inspirée de : ccloutiernutrition.com/casserole-de-riz-mexicaine/

Avec la participation financière de :

Québec 



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE



Sauce à spaghetti aux épices du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingédients

50 mL (1/4 tasse) d'huile d'olive ou de beurre

675 g (1 ½ à 2 lbs) de boeuf haché mi-maigre

1 sac (750g) de légumes pour spaghetti Artic Garden

2 cannes de sauce tomate de 398 ml

3 gousses d'ail hachées

4 c à soupe d'épices à sauce à spaghetti du MRAR

Préparation

1-Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile.

2-Ajouter le bœuf et faire brunir.

3-Ajouter le reste des ingrédients.

4-Faire mijoter à feu moyen 30 minutes, en remuant de temps en temps.

5-Vérifier l'assaisonnement et servir sur des pâtes.

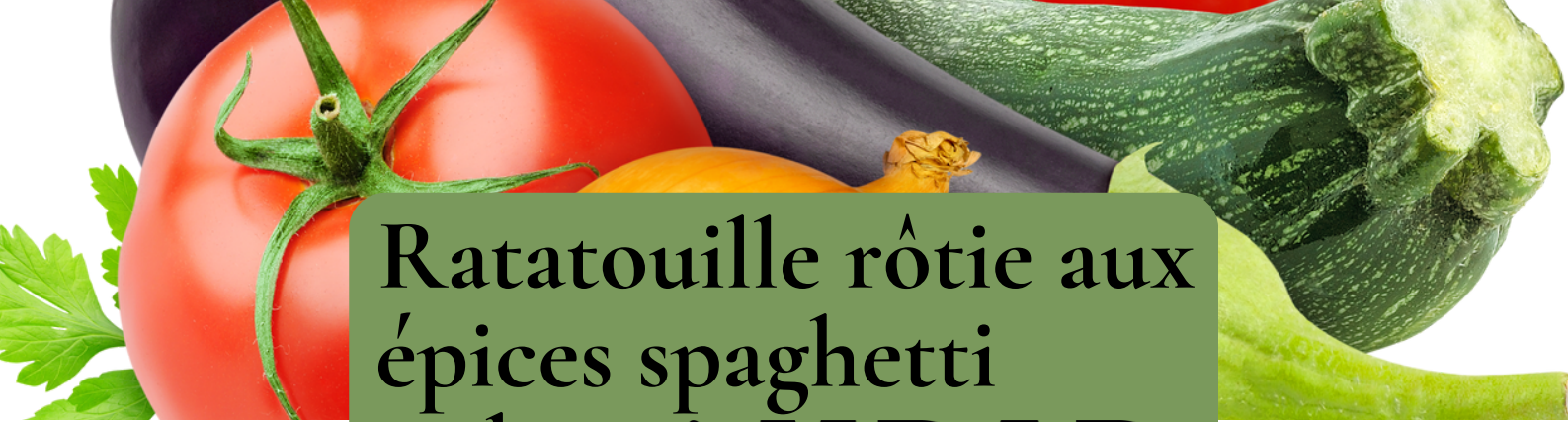
Recette inspirée de : Sauce à spaghetti Artic Garden

Avec la participation financière de :

Québec 



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE



Ratatouille rôtie aux épices spaghetti du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingrédients

8 tasses d'aubergines, coupées en cubes de 3 cm
1 c. à thé de sel
2 poivrons de couleur, coupés en lanières de 1 cm
2 courgettes vertes, coupées en demi-rondelles de 2 cm
2 tasses d'oignons rouges pelés et coupés en quartiers de 1 cm
4 tasses de tomates cerises (une grosse barquette)
2 gousses d'ail en chemise (non pelées)
1/3 de tasse d'huile d'olive
3 c à soupe d'épices à sauce à spaghetti du MRAR

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer les cubes d'aubergines dans une passoire et mélanger avec le sel. Laisser égoutter 5 minutes et bien éponger avec du papier absorbant.
3. Mettre tous les légumes dans un grand bol et mélanger avec l'ail, l'huile et les épices à sauce à spaghetti du MRAR.
4. Répartir les légumes sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin.
5. Cuire au four pendant 1 heure en brassant à quelques reprises et en tournant les plaques à mi-cuisson.
6. Presser les gousses d'ail rôties au-dessus de la ratatouille pour y laisser tomber la pulpe.

Servez la ratatouille tiède ou froide et rectifiez l'assaisonnement au besoin. La ratatouille est meilleure si elle est servie le lendemain et elle est délicieuse pour accompagner toutes les viandes rôties et les pâtes.

Recette inspirée de : Ratatouille rôtie (joseedistasio.ca)

Avec la participation financière de :

Québec 



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE



Trempette aux épices ranch du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingrédients

1 c. à soupe du mélange d'épices
ranch du MRAR

2 c à soupe de yogourt

2 c à soupe de mayonnaise

Préparation

Bien mélanger et réfrigérer minimum 15 min
pour libérer les saveurs.



Vinaigrette aux épices ranch du **MRAR** Mouvement de la relève d'Amos-région

Ingrédients

1 c. à soupe du mélange d'épices
ranch du MRAR

1/3 de tasse de yogourt grec ou
mayonnaise

1/3 tasse de lait ou un peu plus
selon la consistance souhaitée

Préparation

Bien mélanger et réfrigérer minimum 15 min
pour libérer les saveurs.

Avec la participation financière de :

Québec 



CRÉNEAU
CARREFOUR JEUNESSE