

Le Combat des futurs chefs – 17 MARS 2015

Événement organisé conjointement par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et
l'École des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal de la CSDM



Recettes de **Chloé Deschamps**, gagnante de la première édition du Combat des futurs chefs.

Déjeuner

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	MÉTHODE
Gruau froid		
Yogourt nature	60 ml	Hacher en petits dés les dattes et réduire en purée les framboises. Mélanger tous les ingrédients dans un pot Masson de 250 ml. Laisser reposer toute une nuit (2 heures suffisent) et déguster!
Framboises (en purée)	60 ml	
Flocons d'avoine	60 ml	
Lait d'amande	60 ml	
Dattes hachées	60 ml	

Diner

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	MÉTHODE
Salade de Quinoa et brochette de poulet		
Salade		
Champignons	5-6	Cuire le quinoa (de la même façon que du riz), émincer tous les autres ingrédients, une fois le quinoa refroidi, mélanger le tout ensemble. Mettre de la vinaigrette au goût.
Céleri	1 branche	
Coriandre fraîche	1 Tasse	
Chou rouge	2 ½ Tasse	
Oignons verts	3	
Graines de sésame grillées	3 C. à S.	
Quinoa	1 ½ Tasse	
Vinaigrette		
Huile d'olive	½ Tasse	Hacher l'ail le plus finement possible et mélanger tous les ingrédients ensemble.
Sauce soya	¼ Tasse	
Ail haché	2 Gousses	
Vinaigre balsamique	2 C. à T.	
Sirop d'érable	½ Tasse	
Poulet (marinade)		
Huile d'olive	2 Tasses	Hacher l'ail le plus finement possible, mélanger tous les ingrédients de la marinade et y déposer les cubes de poulet. Laisser mariner le plus longtemps possible, cuire ensuite à très basse température et terminer la cuisson au grill pour colorer la viande.
Jus de citron	1	
Ail	2-3 Gousses	
Épices à steak de Montréal	3 C. à T.	
Épices à salade grecque	3 C. à S.	
Curry	2 C. à T.	
Cubes de poulet	100 gr.	

Collations et dessert

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	MÉTHODE	
Collation salée			
Houmous			
Haricots rouges	1 Tasse	Mettre tous les aliments (dans liste de houmous) au robot, et réduire en purée. Assaisonner au goût. Couper en julienne les crudités et les servir planter dans le pot d'houmous.	
Pois chiche	1 Tasse		
Poivron rouge	½		
Jus de citron	1		
Huile d'olive	1 Tasse		
Tahini	2 C. à S.		
Ail	2-3 gousses		
Sel et poivre	Au goût		
Crudités			
Céleri	1 branche		
Carotte	1		
Poivron rouge	½		
Collation sucrée			
Parfait à l'ananas			
Fromage Damablanc	50 gr.	Couper l'ananas en brunoise. Mettre en étage dans une verrine, en premier le fromage, ensuite le sirop d'érable et finalement l'ananas.	
Ananas	125 ml.		
Sirop d'érable	3 C. à S.		
Fromage Damablanc	50 gr.	Couper l'ananas en brunoise. Mettre en étage dans une verrine, en premier le fromage, ensuite le sirop d'érable et finalement l'ananas.	
Ananas	125 ml.		
Dessert			
Salade de pommes et poires			
Fromage Bergeron (6%)	45 gr.	Couper la pomme, la poire ainsi que le fromage en petits cubes égaux. Presser le jus d'un demi pamplemousse et hacher finement les feuilles de menthe. Mélanger le tout et déguster!	
Pomme verte	½		
Poire	½		
Jus de pamplemousse	½		
Menthe	6 feuilles		