

Turkey Carcass Soup

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 1 turkey carcass from roasted turkey, extra meat removed
- 2 carrots, peeled, finely chopped
- 2 stalks celery, finely chopped
- 2 c. cooked turkey meat, shredded
- 3 sprigs fresh thyme
- 1 dried bay leaf
- 8 oz. egg noodles
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper
- 2 Tbsp. fresh dill, chopped

Directions

1. Place turkey carcass in a large pot. Cover with cold water and bring to a boil. Reduce heat to medium-low and simmer 2 hours.
2. Strain and reserve stock (and excess turkey meat, if desired). Return stock to pot and bring to a simmer (you should have about 6 cups of stock).
3. Add carrots, celery, turkey meat, thyme, and bay leaf. Cook, stirring occasionally, until vegetables are just tender, about 12 minutes.
4. Add egg noodles and cook until al dente according to package directions; season with salt and pepper. Top with dill.



Soupe de carcasse de dinde

Ingrédients

- 1 carcasse de dinde rôtie, sans viande supplémentaire
- 2 carottes, pelées, hachées finement
- 2 branches de céleri, hachées finement
- 2 tasses de viande de dinde cuite, râpée
- 3 brins de thym frais
- 1 feuille de laurier séchée
- 8 onces nouilles aux œufs
- Sel kasher
- Poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe d'aneth frais, haché

Mode d'emploi

1. Placer la carcasse de dinde dans une grande casserole. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 2 heures.
2. Filtrer et réserver le bouillon (et l'excès de viande de dinde, si désiré). Remettre le bouillon dans la casserole et porter à ébullition (vous devriez avoir environ 6 tasses de bouillon).
3. Ajouter les carottes, le céleri, la viande de dinde, le thym et le laurier. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres, environ 12 minutes.
4. Ajouter les nouilles aux œufs et cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente, selon les instructions sur l'emballage ; Assaisonnez de sel et de poivre. Garnir d'aneth.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Beef and Bean Burger

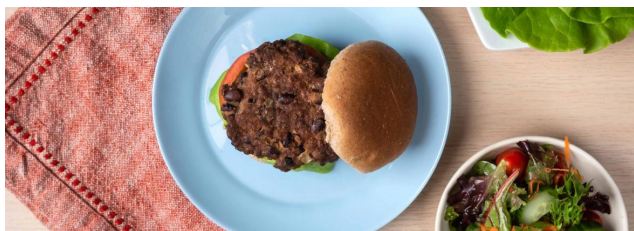
HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 1 can (540 mL/19 oz) low sodium black beans, drained and rinsed
- 125 mL (½ cup) finely chopped onion
- 3 cloves garlic, minced
- 30 mL (2 tbsp) Dijon mustard
- 5 mL (1 tsp) ground cumin
- 7 mL (½ tbsp) paprika
- 2 mL (½ tsp) salt
- 1 mL (¼ tsp) black pepper
- 1 egg
- 454 g (1 lb) extra lean ground beef

Directions

1. Preheat the oven to 200 °C (400 °F) and line a baking sheet with aluminum foil.
2. In a large bowl, mash black beans with a fork or a potato masher.
3. To the same bowl, mix in onion, garlic, mustard, cumin, paprika, salt, pepper, and egg.
4. Add ground beef and mix thoroughly. Firmly form into 8 burger patties and place onto the baking sheet.
5. Bake for 15 to 17 minutes. Use a digital food thermometer to check that the burgers have reached an internal temperature of 74 °C (165 °F).



Hamburger au bœuf et aux haricots

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots noirs faible en sodium, égouttés et rincés
- 125 ml (½ tasse) d'oignon finement haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 7 ml (½ c. à soupe) de paprika
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
- 1 œuf
- 454 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre

Mode d'emploi

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et recouvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium.
2. Dans un grand bol, écraser les haricots noirs avec une fourchette ou un presse-purée.
3. Dans le même bol, ajouter l'oignon, l'ail, la moutarde, le cumin, le paprika, le sel, le poivre et l'œuf. Mélanger.
4. Ajouter le bœuf haché et bien mélanger. Former 8 galettes fermes et les déposer sur la plaque de cuisson.
5. Faire cuire au four pendant 15 à 17 minutes. Utiliser un thermomètre numérique de cuisson pour vérifier que les hamburgers ont atteint une température interne de 74 °C (165 °F).

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Slow-Cooker Burrito Bowls

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Bols à burrito à la mijoteuse

Ingredients

- 2 boneless skinless chicken breasts (about 680 g/1 ½ lb)
- 375 mL (1 ½ cups) canned (no salt added) diced tomatoes
- 310 mL (1 ¼ cups) lower sodium chicken broth
- 10 mL (2 tsp) chili powder
- 5 mL (1 tsp) ground cumin
- 5 mL (1 tsp) garlic powder
- 1 can (540 mL/19 oz) black beans, drained and rinsed
- 250 mL (1 cup) uncooked brown rice
- 250 mL (1 cup) frozen or canned (no salt added) corn

Optional toppings: lower fat shredded mozzarella, lower fat plain yogurt, lower sodium salsa, diced fresh avocado

Directions

1. Lightly spray inside of large slow cooker with cooking spray.
2. In a large slow cooker, combine the chicken, diced tomatoes (with juice), chicken broth, chili powder, cumin, and garlic powder. Make sure the chicken broth covers the chicken, adding more if needed. Cover and cook for 3 to 4 hours on the low setting.
3. Uncover and stir in the beans, brown rice, and corn. Cover and cook for another 3 to 4 hours on the low setting.
4. In the last hour of cooking, check the brown rice occasionally, stirring once or twice to make sure it cooks evenly and adding more chicken broth if the mixture seems dry. Cooking is done when the brown rice is tender.
5. Remove the chicken and place in a large bowl or cutting board. Use 2 forks to shred the chicken into bite-sized pieces. Transfer the chicken back to the slow cooker and mix.
6. Serve in individual bowls alongside optional toppings of choice.



Ingredients

- 2 poitrines de poulet désossées et sans peau (environ 680 g/1 ½ lb)
- 375 ml (1 ½ tasse) de tomates en dés en conserve (sans sel ajouté)
- 310 ml (1 ¼ tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 250 ml (1 tasse) de riz brun non cuit
- 250 ml (1 tasse) de maïs congelé ou en conserve (sans sel ajouté)

Garnitures facultatives : mozzarella râpée faible en gras, yogourt nature faible en gras, salsa à faible teneur en sodium, avocat frais en dés

Mode d'emploi

1. Vaporiser légèrement l'intérieur d'une grande mijoteuse avec un enduit à cuisson.
2. Dans une grande mijoteuse, mélanger le poulet, les tomates en dés (avec le jus), le bouillon de poulet, la poudre de chili, le cumin et la poudre d'ail. Assurez-vous que le bouillon de poulet recouvre le poulet, en ajoutant plus si nécessaire. Couvrir et cuire 3 à 4 heures à basse température.
3. Découvrez et incorporez les haricots, le riz brun et le maïs. Couvrir et cuire encore 3 à 4 heures à basse température.
4. Au cours de la dernière heure de cuisson, vérifiez de temps en temps le riz brun, en remuant une ou deux fois pour vous assurer qu'il cuit uniformément et en ajoutant plus de bouillon de poulet si le mélange semble sec. La cuisson se fait lorsque le riz brun est tendre.
5. Retirez le poulet et placez-le dans un grand bol ou une planche à découper. À l'aide de 2 fourchettes, déchiqueter le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée. Remettez le poulet dans la mijoteuse et mélangez.
6. Servir dans des bols individuels avec les garnitures facultatives de votre choix.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Pasta with roasted asparagus & almond pesto

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 3/4 tsp kosher salt, divided
- 1/2 lb (about 15 spears) asparagus, trimmed
- 2 cups grape tomatoes
- 4 tbsp extra virgin olive oil, divided
- 1/2 cup sliced almonds
- 1/4 cup fresh basil leaves
- 2 tbsp finely grated parmesan cheese
- 1 lb dried linguine
- pepper

Directions

1. Position racks in the upper and lower thirds of the oven and heat the oven to 425°F (220°C).
2. Bring a large pot of salted water to a boil over high heat.
3. Arrange the asparagus in a single layer on half of a large, rimmed baking sheet. Arrange the tomatoes on the other half of the sheet.
4. Drizzle both with 1 tbsp of olive oil and season with 1/4 tsp of salt. Toss to coat. Roast on the top rack until the tomatoes have collapsed and the asparagus is bright green – about 20 minutes.
5. While the vegetables roast, put the almonds on another rimmed baking sheet and toast on the bottom rack, stirring occasionally for 10 to 12 minutes. Reserve 1 tsp of the almonds for garnish and put the remaining almonds in a food processor or blender.
6. Remove the tips from the asparagus and set aside. Put the rest of the asparagus (the stems), the basil, cheese, 1/2 tsp of salt and the remaining 3 tbsp of olive oil into the blender. Pulse until a coarse paste form. Season to taste with salt and pepper, and transfer to a large serving bowl.
7. Boil and drain the pasta and reserve 1/2 cup of the cooking water. Add the pasta to the pesto and toss to coat. If necessary, add some of the reserved cooking water to loosen the pesto to a saucy consistency.



Pâtes aux asperges rôties et au pesto d'amandes

Ingédients

- 3/4 c. à thé sel, divisé
- 1/2 lb asperges parées (environ 15 turions)
- 2 tasses tomates raisins
- 4 c. à soupe huile d'olive extra-vierge, divisée
- 1/2 tasse amandes tranchées
- 1/4 tasse feuilles de basilic frais
- 2 c. à soupe fromage parmesan râpé fin
- 1 lb linguine sec
- poivre

Mode d'emploi

1. Placer les grilles dans les tiers supérieur et inférieur du four et chauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. À feu vif, amener une grande casserole d'eau salée à ébullition.
3. Disposer les asperges en une seule couche sur la moitié d'une grande plaque à pâtisserie munie d'un rebord. Disposer les tomates sur l'autre moitié de la plaque.
4. De chaque côté, vaporiser 1 c. à soupe d'huile d'olive et assaisonner avec 1/4 c. à thé de sel. Secouer pour étaler. Rôtir sur la grille du haut jusqu'à ce que les tomates soient affaissées et que les asperges soient vert clair, soit environ 20 minutes.
5. Pendant que les légumes rôtissent, placer les amandes sur une autre plaque à pâtisserie munie d'un rebord et les rôtir sur la grille du bas pendant 10 à 12 minutes, en remuant de temps à autre. Réserver 1 c. à thé d'amandes pour la garniture et placer le reste dans un robot culinaire ou un mélangeur.
6. Enlever les pointes des asperges et mettre de côté. Placer le reste des asperges (les tiges), le basilic, le fromage, 1/2 c. à thé de sel et les 3 c. à soupe d'huile d'olive qui restent dans le mélangeur. Pulser jusqu'à ce qu'une pâte grossière se forme. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre, et transférer dans un grand bol de service.
7. Cuire et égoutter les pâtes et garder 1/2 tasse de l'eau de cuisson. Ajouter les pâtes au pesto et secouer pour étendre. Au besoin, ajouter un peu de l'eau de cuisson réservée pour donner une consistance de sauce au pesto. Garnir avec les tomates, les pointes d'asperge et les amandes.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Spicy Sweet Potato Nachos

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 1 large sweet potato (unpeeled), cut in 1/4-inch rounds
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon each smoked paprika and garlic powder
- 1/4 teaspoon salt
- 1 375 g can no-salt-added black beans, drained and rinsed
- 1 sweet green pepper, diced
- Half red onion, diced
- 1 tomato, diced
- 1/2 cup drained jarred hot banana pepper slices, coarsely chopped
- 2 teaspoons hot pepper sauce
- 1 1/2 cup shredded Cheddar cheese

Directions

1. Preheat oven to 400°F. Line baking sheet with parchment paper. In large bowl, toss together sweet potato, oil, paprika, garlic powder and salt. Arrange on prepared pan; bake for 20 minutes.
2. Meanwhile, in bowl, combine black beans, green pepper, red onion, tomato, banana peppers and hot pepper sauce.
3. Using tongs, arrange sweet potato in centre of pan. Top with black bean mixture; sprinkle with cheddar. Continue to bake for 8 minutes; broil on high for 2 minutes. Top with salsa and cilantro (if using).



Nachos de patates douces épicés

Ingédients

- 1 grosse patate douce (non pelée), coupée en rondelles de 1/4 de pouce
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé et de poudre d'ail
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 boîte de 375 g de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 1/2 oignon rouge, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1/2 tasse de tranches de piment banane en bocal, égouttées et grossièrement hachées
- 2 cuillères à café de sauce au piment fort
- 1 1/2 tasse de fromage cheddar râpé

Mode d'emploi

1. Préchauffer le four à 400°F. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Dans un grand bol, mélanger la patate douce, l'huile, le paprika, l'ail en poudre et le sel. Disposer sur la plaque préparée ; cuire au four pendant 20 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger les haricots noirs, le poivron vert, l'oignon rouge, la tomate, les piments bananes et la sauce au piment fort.
3. À l'aide de pinces, disposer les patates douces au centre du moule. Recouvrir du mélange de haricots noirs ; saupoudrer de cheddar. Poursuivre la cuisson au four pendant 8 minutes ; passer au grilloir pendant 2 minutes. Garnir de salsa et de coriandre (le cas échéant).

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*



Chicken Lettuce Cups

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Tasses de laitue au poulet

Ingredients

- 1 tablespoon canola oil
- 4 green onions , chopped (white and green parts separated)
- 450 g ground chicken
- 3 cloves garlic , minced
- 1/3 cup hoisin sauce
- 7 teaspoons soy sauce
- 2 tablespoons rice vinegar
- 1 tablespoon finely grated fresh ginger
- 1 218 mL can water chestnuts , drained and chopped
- 12 leaves Boston lettuce
- 12 leaves iceberg lettuce
- 2 mini cucumbers , sliced
- 1 cup matchstick-cut carrot
- 1 tablespoon chili garlic sauce

Directions

1. In large nonstick skillet, heat oil over medium heat; cook white parts of green onions, stirring, until softened, 1 to 2 minutes.
2. Stir in chicken and garlic; cook, breaking up chicken with spoon, until no longer pink, 3 to 4 minutes. Stir together hoisin sauce, soy sauce, vinegar and ginger; pour into chicken mixture. Cook, stirring occasionally, until slightly thickened, about 2 minutes. Remove from heat; stir in water chestnuts and green parts of green onions.
3. Arrange Boston lettuce on serving platter in single layer; top each leaf of Boston lettuce with 1 leaf of iceberg lettuce. Spoon chicken mixture into centres. Top with cucumbers, carrot and chili garlic sauce.



Ingrédients

- 1 cuillerée à soupe d'huile de colza
- 4 oignons verts, hachés (parties blanche et verte séparées)
- 450 g de poulet haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1/3 tasse de sauce hoisin
- 7 cuillères à café de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillerée à soupe de gingembre frais finement râpé
- 1 boîte de 218 mL de châtaignes d'eau, égouttées et hachées
- 12 feuilles de laitue Boston
- 12 feuilles de laitue iceberg
- 2 mini concombres, tranchés
- 1 tasse de carotte coupée en bâtonnets
- 1 cuillerée à soupe de sauce chili à l'ail

Mode d'emploi

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen ; cuire les parties blanches des oignons verts en remuant jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, 1 à 2 minutes.
2. Incorporer le poulet et l'ail ; cuire, en brisant le poulet avec une cuillère, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose, 3 à 4 minutes. Mélanger la sauce hoisin, la sauce soja, le vinaigre et le gingembre ; verser dans le mélange de poulet. Cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 2 minutes. Retirer du feu ; incorporer les châtaignes d'eau et les parties vertes des oignons verts.
3. Disposer la laitue Boston sur un plat de service en une seule couche ; top chaque feuille de laitue Boston avec 1 feuille de laitue iceberg. Remplir les centres de mélange de poulet. Garnir de concombres, de carottes et de sauce chili à l'ail.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*



Grilled Pork and Plums With Sticky Five-Spice Sauce

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Porc grillé et runes avec sauce collante aux cinq épices

Ingredients

Sauce:

- 2 teaspoons five-spice powder
- 1/4 cup ketchup
- 2 tablespoons fancy molasses
- 1 tablespoon white vinegar
- 1 clove garlic, finely grated or pressed
- 1 teaspoon finely grated or pressed fresh ginger or 1/2 tsp ground ginger

Porkchops:

- 4 bone-in pork loin chops, 1 inch thick (about 750 g total)
- 2 teaspoons vegetable oil
- 1/2 teaspoon salt
- 2 large red plums, pitted and quartered
- 2 green onions, thinly sliced

Directions

1. Sauce: In dry skillet, toast five-spice powder over medium heat, stirring constantly, until fragrant, about 30 seconds. Stir in 1/4 cup water, ketchup, molasses, vinegar, garlic and ginger, stirring frequently, until thickened, about 3 minutes.
2. Pork Chops: In large bowl, combine pork, 1 tsp of the oil and the salt. In separate bowl, toss plums with remaining oil. Place pork and plums on grill over medium-high heat; close lid and grill, turning pork once, until instant-read thermometer inserted sideways in centre of pork reads 155°F and plums are grill-marked on all sides, about 8 minutes.
3. Drizzle pork and plums with sauce; garnish with green onions. Serve with brown rice.

Tip from The Test Kitchen: If you don't have a grill, sear the pork chops and plums in a cast-iron skillet, pressing down on the pork to develop an even crust.



Ingrédients

Sauce :

- 2 cuillères à café de poudre à cinq épices
- 1/4 tasse de ketchup
- 2 cuillères à soupe de mélasse raffinée
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 gousse d'ail, finement râpée ou pressée
- 1 cuillère à café de gingembre frais finement râpé ou pressé ou 1/2 cuillère à café de gingembre moulu

Côtelettes de porc :

- 4 côtelettes de porc avec os, de 1 pouce d'épaisseur (environ 750 g au total)
- 2 cuillères à café d'huile végétale
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 grandes prunes rouges, dénoyautées et coupées en quartiers
- 2 oignons verts, finement tranchés

Mode d'emploi

1. Sauce : Dans une poêle sèche, faire griller la poudre de cinq épices à feu moyen, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle soit parfumée, environ 30 secondes. Incorporer 1/4 de tasse d'eau, le ketchup, la mélasse, le vinaigre, l'ail et le gingembre, en remuant fréquemment, jusqu'à épaississement, environ 3 minutes.
2. Côtelettes de porc : Dans un grand bol, mélanger le porc, 1 cuillère à café de l'huile et le sel. Dans un bol séparé, mélanger les prunes avec l'huile restante. Placer le porc et les prunes sur le gril à feu moyen-vif ; fermer le couvercle et griller, en retournant le porc une fois, jusqu'à ce que le thermomètre à lecture instantanée inséré latéralement au centre du porc indique 155°F et que les prunes aient des marques de grill sur tous les côtés, environ 8 minutes.
3. Nappez le porc et les prunes de sauce ; garnissez de oignons verts. Servez avec du riz brun.

Conseil de The Test Kitchen : Si vous n'avez pas de grill, saisissez les côtes de porc et les prunes dans une poêle en fonte, en pressant sur le porc pour développer une croûte uniforme.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Caribbean Jerk BBQ Chicken

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 6 chicken thighs or drumsticks
- 1 onion, chopped
- 2 green onions
- 2 cloves garlic
- 1 Scotch bonnet pepper (or jalapeño for milder heat)
- 1 tbsp brown sugar
- 1 tbsp fresh thyme
- 1 tsp ground allspice
- ½ tsp cinnamon
- Juice of 1 lime
- 2 tbsp soy sauce

Directions

1. Blend all marinade ingredients into a paste.
2. Coat chicken and marinate for 4–6 hours or overnight.
3. Grill over indirect heat for 30–40 minutes, turning often for even cooking and charring.

Note: Scotch bonnets are very hot — wear gloves and wash hands after handling!



Poulet BBQ jerk des Caraïbes

Ingédients

- 6 cuisses de poulet ou pilons
- 1 oignon, haché
- 2 oignons verts
- 2 gousses d'ail piment Scotch bonnet (ou jalapeño pour une chaleur plus douce)
- 1 cuillère à soupe de sucre brun
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 1 cuillère à café de piment de la Jamaïque moulu
- ½ cuillère à café de cannelle
- Jus de 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

Mode d'emploi

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade en une pâte.
2. Enrober le poulet et mariner pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit.
3. Grillez à chaleur indirecte pendant 30 à 40 minutes, en retournant souvent pour une cuisson et un brunissement uniformes.

Remarque : les Scotch bonnets sont très piquants — portez des gants et lavez-vous les mains après les avoir manipulés !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Dinner-Worthy Charcuterie Board

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Planche de charcuterie digne d'un dîner

Ingredients

- 3-4 cured or dried meats (¾-1½lb each)
- 2-3 cheeses (4 ounces each)
- 2-3 vegetables
- 2-3 fruits, fresh or dried
- 1-2 dips or tapenades

Extras & options: cornichons, honeycomb, walnuts, almonds, candied nuts, jam, spicy mustard, and toothpicks.

Directions

1. Roast any veggies as required and prepare dips or tapenades in advance.
2. Prepare your platter for arranging and pull out all of the ingredients. Start by arranging any components you're serving in bowls around the platter.
3. Next, place the larger components on the board, using the bowls as a starting point. Think about texture, shape, and color when deciding what goes where. As you start placing things, don't worry about filling in all the space just yet. Reserve some of each component to fill in space later. For texture, roll up, fold, or fan out the meat, crumble or slice the cheese. For shape, try placing contrasting different shapes near each other and putting similarly shaped items further away from each other. Similarly, think about adding contrast to your board by mixing up the colors. Keep flavors that go nicely together near each other, and away from clashing components.
4. Reserve smaller or more neutral items for last to fill in the empty space. Nuts and crackers work great for this. Once you've placed all your main components, sprinkle nuts or scoot in some crackers to fill in all the empty spaces on your board.



Ingrédients

- 3 à 4 viandes séchées ou salées (¾ à ½ lb chacune)
- 2 à 3 fromages (4 onces chacun)
- 2 à 3 légumes
- 2 à 3 fruits, frais ou secs
- 1 à 2 dips ou tapenades

Extras et options : cornichons, rayon de miel, noix, amandes, fruits à coque enrobés, confiture, moutarde forte et cure-dents.

Mode d'emploi

1. Rôtissez les légumes selon vos besoins et préparez des dips ou des tapenades à l'avance.
2. Préparez votre plateau pour le dressage et sortez tous les ingrédients. Commencez par disposer les composants que vous servez dans des bols autour du plateau.
3. Ensuite, placez les plus grands composants sur le plateau, en utilisant les bols comme point de départ. Pensez à la texture, à la forme et à la couleur lorsque vous décidez où placer chaque élément. Lorsque vous commencez à disposer les choses, ne vous inquiétez pas de remplir tout l'espace pour l'instant. Réservez une partie de chaque composant pour remplir l'espace plus tard, si nécessaire. Pour la texture, roulez, pliez ou éventez la viande, émiettez ou tranchez le fromage. Pour la forme, essayez de placer des formes contrastées près les unes des autres et de mettre des éléments de forme similaire plus loin les uns des autres. De même, pensez à ajouter du contraste à votre plateau en variant les couleurs. Gardez les saveurs qui s'accordent bien ensemble près les unes des autres, et éloignées des composants qui se nuisent.
4. Réservez des éléments plus petits ou plus neutres pour la fin afin de remplir l'espace vide. Les noix et les crackers fonctionnent très bien pour cela. Une fois que vous avez placé tous vos composants principaux, parsemez des noix ou glissez quelques crackers pour combler tous les espaces vides de votre plateau.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

The Ultimate Spicy Cheddar & Apple Fall Veggie Sandwich

Ingredients

- 2 slices of sourdough bread (or your favorite bread!)
- 1-2 ounces sliced sharp cheddar cheese
- 1 tablespoon grainy dijon mustard
- 1-2 teaspoons honey
- 10 slices pickled jalapeños
- 5-6 thin slices of red onion
- ¼ honeycrisp apple, thinly sliced
- ½ cup kettle potato chips
- ¼ cup arugula

Directions

1. Place both slices of bread on a small baking sheet and broil on high in the oven for 1-2 minutes, or until lightly browned. (Watch carefully so it doesn't burn!)
2. Remove the baking sheet from the oven and turn the sliced bread over. Cover only one piece of bread with sliced cheddar cheese, then return the pan to the broiler for another 1-2 minutes, or until the cheese is melted.
3. Remove the pan from the oven and top the melted cheese slice with pickled jalapeños. Spread the plain slice of bread with dijon mustard, then drizzle on honey. Top with apple slices, red onion, arugula, and kettle chips.
4. Carefully close the sandwich and gently press down until the chips crunch. Slice in half and enjoy!

Optional: to increase protein or if you'd like to use up some extra meat from your fridge, add a few slices of your favorite meat, like honey or maple ham/turkey or chicken!



Le Sandwich Végétarien d'Automne au Cheddar Épicé et à la Pomme

Ingrédients

- 2 tranches de pain au levain (ou votre pain préféré !)
- 28 à 56 grammes de fromage cheddar fort en tranches
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon à grains
- 1 à 2 cuillères à café de miel
- 10 tranches de jalapeños marinés
- 5 à 6 fines tranches d'oignon rouge
- ¼ de pomme Honeycrisp, finement tranchée
- ½ tasse de chips de pomme de terre
- ¼ de tasse de roquette

Mode d'emploi

1. Placez les deux tranches de pain sur une petite plaque de cuisson et passez-les sous le gril à haute température au four pendant 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. (Surveillez attentivement pour qu'elles ne brûlent pas !)
2. Retirez la plaque du four et retournez les tranches de pain. Couvrez seulement une tranche avec des tranches de fromage cheddar, puis remettez la plaque sous le gril pendant encore 1 à 2 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
3. Retirez la plaque du four et garnissez la tranche de fromage fondu de jalapeños marinés. Étalez de la moutarde de Dijon sur la tranche de pain nature, puis versez un filet de miel. Ajoutez des tranches de pomme, des oignons rouges, de la roquette et des chips.
4. Refermez délicatement le sandwich et appuyez légèrement jusqu'à ce que les chips craquent. Coupez en deux et dégustez !

Optionnel : pour augmenter l'apport en protéines ou si vous souhaitez utiliser un peu de viande restante de votre réfrigérateur, ajoutez quelques tranches de votre viande préférée, comme du jambon ou de la dinde au miel ou à l'érable, ou du poulet !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Root Vegetable Stew with Rosemary Garlic Baguette

Ingredients

Root Vegetable Stew:

- 1 pound butternut squash, peeled and chopped
- 1 pound carrots, peeled and sliced
- 1 pound parsnips, peeled and sliced
- 1 pound turnip, peeled and cubed
- 1 pound Yukon Gold or yellow flesh potatoes, peeled and chopped
- 6 tbsp olive oil, divided
- 2 tsp sea salt
- 1 tsp freshly cracked black pepper
- 1 tbsp chopped fresh thyme leaves
- 2 celery ribs, sliced
- 1 head of garlic, separated and peeled
- 1 large onion, finely diced
- 1 heaped tbsp tomato paste
- 1 28-ounce can diced tomatoes
- 1 cup vegetable stock
- ½ tsp dried oregano
- Zest of 1 lemon
- 2 cups kale leaves, chopped
- Handful flat-leaf parsley for garnish

Rosemary Garlic Baguette:

- 1 crusty baguette, sliced
- 2 tbsp olive oil
- 1 garlic clove, peeled
- 1 sprig of fresh rosemary

Directions

1. Preheat oven to 350F degrees. Line 1 large or 2 medium baking sheet(s) with parchment paper.
 2. Toss the sliced & diced root vegetables with 3 tbsp olive oil, 1 tsp sea salt, ½ tsp cracked black pepper, and chopped thyme. Pour onto the prepared baking sheet and scatter over the garlic cloves. Roast for 1 hour, turning halfway through, until golden brown.
 3. Heat a stockpot or large Dutch oven over medium-heat and pour in the remaining 3 tbsp of olive oil. When the oil is hot (but not smoking), add the onion and cook until just softened, 5-6 minutes. Add the tomato paste and cook, stirring often, for 2 minutes, then pour in the tomatoes, stock, oregano, lemon zest, and season with the remaining salt and pepper. Bring to a simmer and cook for 15 minutes.
- Add in the roasted vegetables plus the garlic and the kale leaves, and simmer for 5 minutes. Give the stew a taste and season with an extra hit of salt and pepper as desired.
4. Heat a grill pan or cast-iron pan over medium-heat. Drizzle the sliced baguette with olive oil, and grill until golden brown and toasted beautifully, about 2 minutes per side. Remove the bread from the pan, immediately rub both sides of each slice with the garlic and rosemary. Divide the stew into serving bowls, garnish with fresh parsley, and serve with the crusty grilled bread.

Ragoût de légumes-racines avec baguette au romarin et à l'ail

Ingrédients

Ragoût de légumes-racines :

- 1 livre de courge musquée, pelée et coupée en morceaux
- 1 livre de carottes, pelées et coupées en rondelles
- 1 livre de panais, pelés et coupés en rondelles
- 1 livre de navets, pelés et coupés en cubes
- 1 livre de pommes de terre Yukon Gold (ou à chair jaune), pelées et coupées en morceaux
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées
- 2 cuillères à café de sel marin
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais hachées
- 2 branches de céleri, coupées en rondelles
- 1 tête d'ail, séparée et pelée
- 1 gros oignon, finement haché
- 1 cuillère à soupe bombée de concentré de tomate
- 1 boîte de 800 g de tomates en dés
- 250 ml de bouillon de légumes
- ½ cuillère à café d'origan séché
- Le zeste d'un citron
- 250 g de feuilles de chou frisé, coupées en morceaux
- Une poignée de persil plat pour la garniture

Baguette au romarin et à l'ail

- 1 baguette croustillante, coupée en tranches
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, pelée
- 1 branche de romarin frais

Mode d'emploi

1. Préchauffez le four à 180 °C. Recouvrez une grande plaque à pâtisserie ou deux plaques moyennes de papier sulfurisé.
2. Mélangez les légumes racines coupés en tranches et en dés avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sel marin, ½ cuillère à café de poivre noir concassé et le thym haché. Versez le tout sur la plaque à pâtisserie préparée et répartissez les gousses d'ail. Faites rôtir pendant 1 heure, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient dorés.
3. Faites chauffer une marmite ou un grand faitout à feu moyen et versez-y les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes. Lorsque l'huile est chaude (mais ne fume pas), ajoutez l'oignon et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli, pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez le concentré de tomates et faites cuire, en remuant souvent, pendant 2 minutes, puis versez les tomates, le bouillon, l'origan, le zeste de citron et assaisonnez avec le sel et le poivre restants. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 15 minutes. Ajoutez les légumes rôtis, l'ail et les feuilles de chou frisé, puis laissez mijoter pendant 5 minutes. Goûtez le ragoût et assaisonnez avec un peu plus de sel et de poivre selon votre goût.
4. Faites chauffer une poêle à griller ou une poêle en fonte à feu moyen. Arrosez les tranches de baguette d'huile d'olive et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien grillées, environ 2 minutes de chaque côté. Retirez le pain de la poêle, frottez immédiatement les deux côtés de chaque tranche avec l'ail et le romarin. Répartissez le ragoût dans des bols, garnissez de persil frais et servez avec le pain grillé croustillant.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*



Sheet Pan Chicken & Stuffing Dinner

HEALTH PROMOTION
By King - The Canadian Cancer
PROMOTION DE LA SANTÉ

Ingredients

- 4 cups sourdough bread cubes
- 4 cups multigrain bread cubes
- 1 teaspoon poultry seasoning
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon onion powder
- Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste
- 8 bone-in, skin-on chicken thighs
- 2 tablespoons canola oil
- 6 tablespoons unsalted butter
- 3 cloves garlic, minced
- 1 sweet onion, diced
- 2 carrots, diced
- 2 celery ribs, diced
- ¼ cup chopped fresh parsley leaves
- 1 tablespoon chopped fresh sage leaves
- 2 teaspoons chopped fresh thyme leaves
- 2 cups chicken stock

Directions

1. Preheat oven to 400 degrees F. Lightly oil a baking sheet or coat with nonstick spray.
2. Spread bread cubes in a single layer. Place into oven and bake until crisp and golden, about 10-13 minutes; set aside.
3. In a small bowl, combine poultry seasoning, garlic powder, onion powder, 1 teaspoon salt and ½ teaspoon pepper. Season chicken with poultry seasoning mixture.
4. Heat canola oil in a large cast iron skillet over medium heat. Working in batches, add chicken, skin-side down, and sear both sides until golden brown, about 2-3 minutes per side; set aside.
5. Melt butter in the skillet. Add garlic, onion, carrots and celery, and cook, stirring occasionally, until tender, about 4-5 minutes. Stir in parsley, sage and thyme until fragrant, about 1 minute.
6. Remove from heat. Stir in bread; season with salt and pepper, to taste. Stir in chicken stock until absorbed and well combined. Let stand 5 minutes, stirring occasionally, until liquid is absorbed.
7. Place chicken in a single layer onto the prepared baking sheet. Place bread mixture in a single layer around the chicken on the prepared baking sheet.
8. Place into oven and bake until the chicken is cooked through, about 20-25 minutes. Serve immediately with orange cranberry sauce, if desired.



Dîner au poulet et farce au four sur plaque

Ingredients

- 4 tasses de cubes de pain au levain
- 4 tasses de cubes de pain multigrain
- 1 cuillère à café d'assaisonnement pour volaille
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- ½ cuillère à café d'oignon en poudre
- Sel casher et poivre noir fraîchement moulu, au goût
- 8 cuisses de poulet avec os et peau
- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 6 cuillères à soupe de beurre non salé
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 oignon doux, coupé en dés
- 2 carottes, coupées en dés
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- ¼ tasse de feuilles de persil frais hachées
- 1 cuillère à soupe de feuilles de sauge fraîches hachées
- 2 cuillères à café de feuilles de thym frais hachées
- 2 tasses de bouillon de poulet

Mode d'emploi

1. Préchauffez le four à 200 °C. Huilez légèrement une plaque à pâtisserie ou vaporisez-la d'un spray antiadhésif.
2. Répartissez les cubes de pain en une seule couche. Enfouez et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, environ 10 à 13 minutes ; réservez.
3. Dans un petit bol, mélangez l'assaisonnement pour volaille, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, 1 cuillère à café de sel et 1/2 cuillère à café de poivre. Assaisonnez le poulet avec le mélange d'assaisonnement pour volaille.
4. Faites chauffer l'huile de canola dans une grande poêle en fonte à feu moyen. Ajoutez le poulet par petites quantités, côté peau vers le bas, et faites-le dorer des deux côtés pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté ; réservez.
5. Faites fondre le beurre dans la poêle. Ajoutez l'ail, l'oignon, les carottes et le céleri, puis faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 4 à 5 minutes. Incorporez le persil, la sauge et le thym jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme, environ 1 minute.
6. Retirer du feu. Incorporer le pain ; assaisonner avec du sel et du poivre, selon votre goût. Incorporer le bouillon de poulet jusqu'à ce qu'il soit absorbé et bien mélangé. Laisser reposer 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
7. Disposez le poulet en une seule couche sur la plaque à pâtisserie préparée. Disposez le mélange de pain en une seule couche autour du poulet sur la plaque à pâtisserie préparée.
8. Enfouez et faites cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, environ 20 à 25 minutes. Servez immédiatement avec une sauce à l'orange et aux canneberges, si vous le souhaitez.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*