

# Menu Jardin Mobile de la semaine



**Menu pour 4 personnes**  
(liste d'achats au verso)  
**Semaine du 9 au 15 mars 2010**



**Jour 1 - 660 calories**

**Soupe aux lentilles et légumes**  
**Sauté de crevettes et pois mange-tout avec Riz basmati étuvé**  
**Semifreddo rapide aux macarons**

**Jour 2 - 740 calories**

**Salade de concombres et carottes à la Thai**  
**Bâtonnets de poisson et patates douces au four**  
**Clémentines**

**Jour 3 - 680 calories**

**Salade de fenouil et épinards**  
**Cari de tofu aux fruits avec Riz brun étuvé**  
**Clémentines**

**Jour 4 - 720 calories**

**Salade mixte**  
**Soupe orientale au poulet et légumes**  
**Compote de poires au sirop d'érable et aux épices**

**Jour 5 - 740 calories**

**Soupe aux lentilles et légumes**  
**Fettuccine au jambon et bacon [Légère]**  
**Semifreddo rapide aux macarons**

FRUITS, LÉGUMES ET JUS		
7 gousses ail		
2 *bananes*	(300 g)	
1/2 brocoli	(190 g)	
10 tasses *bébé épinards*	(160 g)	
6 carottes	(600 g)	
2 tiges céleri	(140 g)	
8 *champignons blancs*	(110 g)	
2 citrons		
16 *clémentines*	(950 g)	
1 concomres, calibre moyen	(260 g)	
3 *échalotes françaises*	(120 g)	
1 endives (Witloof)	(150 g)	
1 fenouils	(360 g)	
2 3/4 tasses *fèves germées de soja*	(200 g)	
1 1/3 tasse framboises, ou mûres	(180 g)	
1 c.à soupe gingembre frais	(14 g)	
1 laitue Boston, ou frisée	(130 g)	
1 lime		
300 g melon d'eau/pastèque		
4 tasses *mesclun (laitues mélangées)*	(100 g)	
1/2 oignon	(100 g)	
1/2 oignon rouge	(80 g)	
3 *oignons verts/échalotes*		
4 *patates douces / sucrées*	(700 g)	
2 poireaux	(600 g)	
8 poires	(1.2 kg)	
2 1/4 tasses *pois mange-tout*	(200 g)	
1 pomme	(180 g)	
2 tomates	(240 g)	
PRODUITS LAITIERS & OEUFS		
2 c.à soupe beurre	(28 g)	
4 blancs d'oeuf		
2/3 tasse crème 15%	(170 mL)	
2 tasses crème à fouetter 35%	(500 mL)	
120 g fromage féta léger		
2 c.à soupe fromage parmesan	(6 g)	
1/4 tasse yogourt nature 2%	(65 g)	
VIANDES ET VOLAILLES		
2 tranches bacon	(40 g)	
60 g *jambon*		
POISSONS ET FRUITS DE MER		
28 crevettes, moyennes-grosses	(280 g)	
4 filets de tilapia, ou turbot	(700 g)	
AUTRES PRODUITS RÉFRIGÉRÉS		
340 g fettuccine (fraîches)		
1/4 tasse jus d'orange	(65 mL)	
460 g *tofu ferme*		
PRODUITS CONGELÉS		
2/3 tasse pois surgelés	(80 g)	
320 g *poulet pour fondue chinoise*		
PÂTES ET RIZ		
1 1/3 tasse riz basmati	(240 g)	
1 tasse riz brun	(170 g)	
160 g vermicelles de riz		
CONSERVES ET AUTRES		
8 amaretti (macarons secs aux amandes)	(24 g)	
4 tranches ananas en conserve	(150 g)	
1 anis étoilé	(1 g)	
250 mL bouillon de légumes	(1 tasse)	
3 L bouillon de poulet	(12 tasses)	
1 c.à thé cannelle en poudre	(3 g)	
1 c.à thé câpres	(3 g)	
1/2 tasse chapelure	(65 g)	
2.5 mL essence de vanille	(1/2 c.à thé)	
1 gousse de vanille	(2 g)	
90 mL *huile d'olive*	(6 c.à soupe)	
65 mL huile d'olive extra vierge	(1/4 tasse)	
30 mL huile de canola	(2 c.à soupe)	
huile végétale en vaporisateur		
200 mL lentilles vert-brun (sèches)	(140 g)	
140 mL mayonnaise	(9 c.à soupe)	
1 pincée noix muscade		
8 mL oignons marinés [fac.]	(5 g)	
20 olives noires		
1 c.à thé origan séché	(1 g)	
3/4 c.à thé piment de Cayenne	(3 g)	
1.5 piments rouges séchés	(1 g)	
2 c.à soupe poudre de cari	(18 g)	
60 mL sauce de poisson (nam pla)	(4 c.à soupe)	
85 mL sirop d'érable	(1/3 tasse)	
1 c.à soupe sucre	(12 g)	
1/2 tasse sucre glace/en poudre	(65 g)	
ALCOOLS		
15 mL rhum	(1 c.à soupe)	
PRÉPARATIONS DE BASE		
45 mL Vinaigrette Classique*		

Ingrédients requis pour faire 250 ml de Vinaigrette Classique (PRÉPARATIONS DE BASE ci-haut):

- \* 200 mL d'huile d'olive extra vierge (3/4 tasse)
- \* 55 mL de vinaigre de vin (3 1/2 c.à soupe)
- \* 15 mL de moutarde de Dijon (1 c.à soupe)

Les articles \*entre astérisques\* sont ceux en spécial

RECETTES et GUIDE de PRÉPARATION sur [www.jardinmobile.com](http://www.jardinmobile.com)

Liste d'achats pour 2 à 6 personnes sur [www.soscuisine.com/jardinmobile](http://www.soscuisine.com/jardinmobile)

Ce guide est conçu pour **minimiser le temps que vous devrez passer dans la cuisine les jours de semaine**, environ **30 min par repas** en moyenne, tout en assurant un résultat varié et de qualité. Vous pouvez changer l'ordre des repas, en vous rappelant que:

- *Les poissons et fruits de mer frais doivent être consommés dans les deux jours suivant l'achat.*

## Dès que vous avez du temps (1 h 20 min dans la cuisine)

---

Préparer à l'avance les recettes suivantes. Faire ces tâches en parallèle:

- Préparer (20 min) et cuire (25 min) la Soupe aux lentilles et légumes. *Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Préparer (10 min) et cuire (25 min) le Cari de tofu aux fruits.
- Préparer (15 min) et réfrigérer le "Semifreddo" rapide aux macarons. *Remarquez que cette recette pourrait aussi être préparée en grande quantité et congelée pour consommation future.*
- Préparer (5 min) et cuire (15 min) la Compote de poires au sirop d'érable et aux épices.
- Préparer (10 min) la Sauce tartare, qui est utilisée avec les Bâtonnets de poisson et patates douces au four.
- Si nécessaire, préparer (5 min) la Vinaigrette Classique.



8 portions

Préparation 20 min / Cuisson 25 min

160 calories par portion

## Ingédients

3/4 tasse	lentilles vert-brun (sèches)	140 g
2	poireaux, tranchés finement	600 g
2 gousses	ail, émincé ou pressé	
2	tomates, coupées grossièrement	240 g
2 tiges	céleri, coupé en brunoise	140 g
2	carottes, coupé en brunoise	200 g
1 1/2 tasse	brocoli, découpé en petits bouquets et tiges	190 g
3 c. à soupe	huile d'olive	45 mL
8 tasses	bouillon de poulet	2 L
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Avant de commencer

Il n'est pas nécessaire de faire tremper les lentilles à l'avance.

## Méthode

1. Bien rincer les lentilles à l'eau froide, les égoutter et réserver.
2. Préparer les légumes: trancher finement le poireau; émincer ou presser l'ail; couper grossièrement les tomates; couper le céleri et la carotte en brunoise; couper le brocoli en petits morceaux d'environ 2 cm.
3. Dans une casserole, faire suer le poireau et l'ail dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 3-4 min. Ajouter le reste des légumes, les lentilles et le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert environ 25 min, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. Vérifier l'assaisonnement et servir.

## Observations

La soupe se conserve 6 jours au réfrigérateur; jusqu'à 3 mois au congélateur.



4 portions

Préparation 5 min / Cuisson 15 min

140 calories par portion

## Ingédients

2 c.à soupe	huile d'olive	30 mL
28	crevettes, moyennes-grosses	280 g
	sel au goût	
	poivre au goût	
2	échalotes françaises, hachées finement	80 g
2 1/4 tasses	pois mange-tout	200 g
2 c.à soupe	citron pressé en jus	3/4 citron

## Avant de commencer

Les quantités spécifiées ici sont pour une recette servie en entrée.

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

## Méthode

1. Chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et y faire sauter les crevettes à feu moyen-élevé, en brassant, jusqu'à ce que les crevettes deviennent opaques et rosées, soit 3-4 min. Saler et poivrer. Retirer les crevettes de la poêle et les réserver au chaud.
2. Baisser le feu à 'moyen', ajouter l'huile restante et y faire revenir l'échalote en brassant jusqu'à ce qu'elle soit un peu attendrie, soit 2-3 min, puis ajouter les pois mange-tout. Faire sauter 4-5 min jusqu'à ce que les pois soient dorés et tendres, mais croquants. Saler et poivrer. Remettre les crevettes dans la poêle, arroser de jus de citron, brasser et réchauffer le tout à fond (1-2 min).
3. Servir.



12 portions

Préparation 15 min / Attente 2 h

180 calories par portion

## Ingrédients

2 tasses	crème à fouetter 35%	500 mL
1/2 tasse	sucre glace/en poudre	65 g
1/2 c.à thé	essence de vanille	2.5 mL
1 c.à soupe	rhum	15 mL
8	amaretti (macarons secs aux amandes)	24 g
2	blancs d'oeuf	
1 1/3 tasse	framboises, ou mûres	180 g
12	moules à muffin en papier	
	pellicule plastique	
	papier d'aluminium	

## Avant de commencer

Étant donné qu'elle requiert des oeufs, cette recette n'est faisable que pour certains nombres de portions.

Un batteur ou malaxeur vous sera fort utile pour cette recette.

## Méthode

1. Préparer une plaque à muffin et en revêtir les moules avec des coupes en papier.
2. Dans un bol, fouetter la crème jusqu'à consistance assez ferme. Y ajouter le sucre, la vanille et le rhum. Continuer à fouetter jusqu'à consistance ferme. Broyer finement les macarons et les ajouter au mélange.
3. Dans un autre bol, monter en neige les blancs d'oeuf, puis les ajouter délicatement au mélange de crème, en pliant à l'aide d'une spatule. Répartir ce mélange dans les moules. Couvrir la plaque à muffin avec une pellicule en plastique, puis couvrir le tout avec une feuille d'aluminium. Réfrigérer dans le congélateur pendant 2 h ou toute une nuit.
4. Au moment de servir, démouler les desserts sur les assiettes individuelles et garnir avec les petits fruits. Laisser à la température de la pièce 15 min avant de servir.

## Observations

Ces petits desserts se conservent jusqu'à 1 mois au congélateur.



4 portions

Cuisson 15 min / Attente 5 min

180 calories par portion

## Ingédients

---

1 1/3 tasse	riz basmati	240 g
2 3/4 tasses	eau	700 mL
	sel au goût	

## Méthode

---

1. Rincer le riz et bien égoutter.
2. Verser la quantité d'eau spécifiée dans une casserole, couvrir et amener à ébullition (calculer environ 2-2½ tasses d'eau par tasse de riz). Ajouter le riz et le sel. Couvrir et cuire environ 15 min à feu très doux sans découvrir.
3. Retirer du feu. L'eau devrait avoir été complètement absorbée. Si elle ne l'était pas, couvrir et mijoter quelques minutes de plus. Laisser reposer 3-5 min sans découvrir. Servir.



4 portions

Préparation 15 min

45 calories par portion

## Ingédients

1 gousse	ail, émincé et broyé	
1/2	piments rouges séchés, émincés	0.4 g
2 c.à soupe	sauce de poisson (nam pla)	30 mL
2 c.à soupe	lime (citron vert) pressé en jus	1 lime
1 c.à soupe	sucré	12 g
1	concombres, calibre moyen	260 g
2	carottes	200 g
2/3	laitues Boston, ou frisée	130 g

## Méthode

1. Émincer et broyer l'ail pour former une pâte, puis mettre dans un bol. Émincer le piment rouge et l'ajouter dans le bol. Verser la sauce de poisson, le jus de lime et le sucre. Battre le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
2. Trancher le(s) concombre(s) en rondelles minces, râper les carotte(s), puis les ajouter dans le bol. Bien touiller le tout et servir ce mélange dans des "tasses" de feuilles de laitue.
3. Servir.



4 portions

Préparation 15 min / Cuisson 30 min

650 calories par portion

## Ingrédients

4	patates douces / sucrées	700 g
2	blancs d'oeuf	
1 c.à thé	sel, pour les patates	4 g
	poivre au goût	
1 c.à soupe	huile d'olive	15 mL
	papier parchemin, pour la plaque	
4	filets de tilapia, ou turbot, coupé en morceaux de 4 x 8 cm	700 g
1/3 tasse	mayonnaise	85 mL
1/2 tasse	chapelure	65 g
1/2 c.à thé	piment de Cayenne	2 g
1 c.à thé	origan séché	1 g
	sel au goût, pour le poisson	
	huile végétale en vaporisateur	
125 mL	Sauce tartare (Recette)	1/2 tasse

## Avant de commencer

Suivre attentivement les temps de préparation et de cuisson des patates douces et du poisson pour que le tout soit prêt en même temps.

## Méthode

Préchauffer le four à 230°C/450°F. Tapisser de papier parchemin une grande plaque de cuisson et un plat allant au four. Préparer le poisson pendant les premiers 15 min de cuisson des patates douces, et le cuire pendant les 15 min additionnelles de cuisson des patates douces.

### Patates douces au four

1. Peler les patates douces et les couper en bâtonnets d'environ 1x8 cm. Il est important que ces bâtonnets soient de taille égale pour qu'ils cuisent de façon uniforme.
2. Dans une assiette creuse, battre le blanc d'oeuf avec l'huile, le sel et poivre au goût. Ajouter les bâtonnets et bien les enrober dans ce mélange. Les disposer ensuite sur la plaque en une seule couche, sans les tasser, car on veut qu'ils rôtissent et non pas qu'ils cuisent à la vapeur qu'ils dégageront.
3. Placer la plaque dans la partie inférieure du four. Cuire 15 min, puis retourner les bâtonnets une fois et poursuivre la cuisson pendant 15 min additionnelles.

## **Poisson au four**

4. Couper le poisson en bâtonnets d'environ 4x8 cm.
5. Préparer 2 assiettes creuses: mettre dans la première la mayonnaise; mélanger dans la deuxième assiette la chapelure, le piment de Cayenne, l'origan et sel au goût. Passer un bâtonnet de poisson à la fois, d'abord dans la mayonnaise, ensuite dans le mélange de chapelure, en s'assurant de bien enrober de tous les côtés.
6. Déposer ensuite les bâtonnets sur le plat allant au four. Vaporiser d'huile chaque morceau. Placer le plat dans la partie supérieure du four, soit au-dessus de la plaque contenant les bâtonnets de patate douce, et cuire 15 min.
7. Sortir les poissons et les patates du four. Servir sans tarder avec la sauce tartare à côté.



125 ml (0.5 tasse)

Préparation 10 min

### Ingrédients

1/4 tasse	mayonnaise	65 mL
1/4 tasse	yogourt nature 2%	65 g
1 c.à thé	câpres, hachés finement	3 g
1/2 c.à soupe	oignons marinés, hachés finement <b>[facultatif]</b>	5 g
1/2	oignons verts/échalotes, hachés finement	
1/4 c.à thé	piment de Cayenne	1 g

### Méthode

Hacher les câpres, les oignons verts et les oignons marinés (facultatif). Les déposer dans un petit bol, y ajouter la mayonnaise, le yogourt et le piment de cayenne. Bien mélanger.



4 portions

Trempage 30 min / Préparation 15 min / Attente 10 min

200 calories par portion

## Ingrédients

1/2	oignons rouges, hachés finement	80 g
1	fenouils, émincés	360 g
10 tasses	bébé épinards	160 g
20	olives noires	8 c. à soupe
1/4 tasse	jus d'orange	65 mL
1 1/2 c. à soupe	citron pressé en jus	1/2 citron
1/4 tasse	huile d'olive extra vierge	65 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Avant de commencer

Une mandoline vous sera fort utile pour émincer le fenouil.

## Méthode

1. Hacher l'oignon finement. Macérer pendant environ 30 min dans un petit bol rempli d'eau avec quelques gouttes de vinaigre. Ceci peut être fait la veille en autant qu'on garde au frigo. Le but de cette opération est de rendre l'oignon cru plus croquant et digestible.
2. Préparer le fenouil : Éliminer les fanes et toute partie extérieure du bulbe trop dure. Trancher le fenouil finement à l'aide d'une mandoline puis le déposer dans un saladier.
3. Préparer les épinards et les ajouter au fenouil. Ajouter les olives.
4. Dans un petit bol, mélanger le jus d'orange, le jus de citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer au goût, puis battre le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien émulsionnée. Verser la vinaigrette sur la salade. Touiller et laisser reposer une dizaine de minutes avant de servir.



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 25 min

370 calories par portion

## Ingédients

1/2	oignons, hachés finement	100 g
2 gousses	ail, haché finement	
1	pommes, pelées et coupées en quartiers	180 g
4 tranches	ananas en conserve, coupé en bouchées	150 g
2	bananes, coupées en bouchées	300 g
300 g	melon d'eau/pastèque, coupé en bouchées	
2 c.à soupe	beurre non salé	28 g
2 c.à soupe	poudre de cari	18 g
1 tasse	bouillon de légumes	250 mL
460 g	tofu ferme, coupé en dés de 1,5 cm	2 1/4 tasses
1 c.à soupe	huile de canola	15 mL
1/2 tasse	crème 15%	125 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Méthode

1. Hacher finement l'oignon et l'ail. Peler la pomme, la couper en quartiers, retirer le coeur et la râper. Couper les tranches d'ananas, la banane et le melon d'eau en bouchées. Réserver les fruits et le jus de la boîte d'ananas.
2. Chauffer la moitié du beurre dans un poêlon à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et l'ail 3-4 min jusqu'à ce que translucides. Ajouter la pomme et cuire 3-4 min jusqu'à ce qu'elle devienne tendre. Ajouter la poudre de cari et sauter le tout 1 min en brassant. Mouiller avec le bouillon, et 3-4 cuillerées du jus d'ananas. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 min, en remuant de temps en temps.
3. Couper le tofu en dés d'environ 1,5 cm et les comprimer légèrement dans du papier absorbant pour éliminer le surplus d'humidité. Chauffer l'huile à feu moyen dans une autre poêle à fond épais. Y faire saisir les cubes, sans les tasser, en les brassant, jusqu'à ce que dorés, 4-5 min. Transférer les cubes dans la sauce au cari. Y verser la crème, porter à ébullition, saler et poivrer. Garder chaud à feu très doux.
4. Ajouter le beurre restant dans la poêle utilisée pour le tofu. Y faire revenir rapidement les morceaux de banane et ananas, 2-3 min (sans le melon d'eau).
5. Servir le tofu et la sauce avec du riz basmati ou du quinoa. Placer les morceaux de banane et ananas par dessus. Garnir avec les morceaux de melon d'eau.



4 portions

Cuisson 35 min

160 calories par portion

## Ingédients

---

1 tasse	riz brun	170 g
	sel au goût	
2 tasses	eau	500 mL

## Méthode

---

1. Rincer le riz et bien égoutter.
2. Verser la quantité d'eau spécifiée dans une casserole, couvrir et amener à ébullition. Ajouter le riz et le sel. Couvrir et cuire environ 35 min à feu très doux sans découvrir.
3. Retirer du feu. L'eau devrait avoir été absorbée complètement. Si elle ne l'était pas, couvrir et mijoter quelques minutes de plus. Servir.



4 portions

Préparation 10 min

110 calories par portion

### Ingédients

---

4 tasses	mesclun (laitues mélangées)	100 g
1	endives (Witloof)	150 g
1	fenouils	360 g
3 c. à soupe	Vinaigrette Classique (Recette)	45 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

### Avant de commencer

---

Une mandoline vous sera fort utile pour émincer le fenouil.

### Méthode

---

1. Laver et sécher le mesclun, puis le mettre dans un saladier. Éliminer les fanes du fenouil et trancher le bulbe le plus mince possible à l'aide d'une mandoline. Déposer dans le saladier. Couper l'endive en julienne et l'ajouter au reste.
2. Verser la Vinaigrette Classique sur la salade, saler et poivrer. Touiller le tout et servir.



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 10 min

380 calories par portion

## Ingédients

1 c.à soupe	huile de canola	15 mL
1	échalotes françaises, hachées finement	40 g
2 gousses	ail, émincé	
1 c.à soupe	gingembre frais, râpé	14 g
1	piments rouges séchés, émincé	0.4 g
4 tasses	bouillon de poulet	1 L
2 tasses	eau	500 mL
2 c.à soupe	sauce de poisson (nam pla)	30 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	
320 g	poulet pour fondue chinoise	
160 g	vermicelles de riz	
2	carottes, râpées	200 g
2	oignons verts/échalotes, tranchés finement	
8	champignons de Paris (blancs), tranchés finement	110 g
2 3/4 tasses	fèves germées de soja	200 g

## Avant de commencer

Prévoir des bols individuels de 500 ml (2 tasses) de volume.

## Méthode

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-doux. Y faire revenir l'échalote 2-3 min, puis ajouter l'ail, le gingembre et le piment rouge. Cuire le tout 3 min en brassant. Verser le bouillon et l'eau dans la casserole, ajouter la sauce de poisson, saler légèrement et poivrer. Porter à ébullition, baisser le feu et mijoter quelques minutes. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter les tranches de poulet, cuire 1 min, puis retirer la casserole du feu.
2. Entre-temps, cuire les vermicelles environ 4 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égoutter dans une passoire, rincer à l'eau froide et égoutter à nouveau. Réserver.
3. Préparer les légumes: Râper les carottes, trancher finement les oignons verts et les champignons. Répartir ces légumes dans des bols individuels. Ajouter les fèves germées et les vermicelles cuits. Ajouter le bouillon fumant et servir.



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 15 min / Attente 30 min

240 calories par portion

## Ingédients

8	poires, pelées et coupées en quartiers	1.2 kg
4 c.à thé	citron pressé en jus	1/2 citron
1	gousses de vanille	2 g
1/3 tasse	sirop d'érable	85 mL
1	anis étoilé	1 g
1 pincée	noix muscade	
1 c.à thé	cannelle en poudre	3 g

## Méthode

1. Peler et enlever le coeur des poires, puis couper chacune en 4 quartiers. Déposer dans une casserole en ajoutant le jus de citron au fur et à mesure pour empêcher le noircissement des poires.
2. Fendre la gousse de vanille en deux sur la longueur, la presser pour en faire ressortir quelques graines et ajouter le tout dans la casserole. Y verser le sirop d'érable, ajouter l'anis étoilé, la noix muscade râpée et la cannelle.
3. Couvrir et cuire à feu moyen-doux environ 15 min, en brassant de temps à autre jusqu'à ce que les poires soient tendres mais non défaites.
4. Laisser tiédir au moins une trentaine de minutes, puis retirer l'anis étoilé et la gousse de vanille. Servir tiède ou à la température de la pièce dans des coupes avec le sirop par dessus.

## Observations

\* Après utilisation, la gousse de vanille peut être rincée, époncée, puis rangée pour une prochaine utilisation.



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 10 min

400 calories par portion

## Ingédients

2 tranches	bacon, haché	40 g
	papier absorbant, pour absorber le gras du bacon	
2/3 tasse	pois surgelés	80 g
340 g	fettuccine (fraîches)	
3 c.à soupe	crème 15%	45 mL
60 g	jambon, haché	
	poivre au goût	
1 pincée	noix muscade	
120 g	fromage féta léger, émietté	
2 c.à soupe	fromage parmesan, râpé	6 g
	sel au goût	

## Avant de commencer

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

Placer une passoire dans l'évier de cuisine pour recevoir les pâtes après la cuisson.

## Méthode

1. Hacher le bacon et le placer dans un poêlon anti-adhésif. Frire jusqu'à ce que le bacon soit croustillant, puis réserver sur une feuille de papier pour absorber le surplus de gras.
2. Cuire les petits pois surgelés en les plongeant environ 3 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.
3. Pour gagner du temps, suivre les étapes suivantes de préparation de la sauce et faire cuire les pâtes en même temps: Cuire les pâtes fraîches dans une grande marmite d'eau bouillante salée comme vous feriez pour des pâtes sèches (normales). Pour le temps de cuisson, suivre les instructions indiquées sur le paquet: les pâtes sont prêtes lorsqu'elles sont souples mais *al dente*.
4. Pendant la cuisson des pâtes, chauffer la crème dans une sauteuse à feu très doux. Hacher le jambon, puis l'ajouter dans la sauteuse. Ajouter le bacon, les pois, le poivre du moulin et la noix muscade. Émietter le fromage féta puis l'ajouter aux autres ingrédients. Verser les pâtes égouttées dans la sauteuse. Bien mélanger le tout. Saupoudrer de parmesan râpé et servir dans les assiettes chaudes.