



Les matins gourmands

du Club des petits déjeuners

70 recettes qui ont de la personnalité



Table des matières

Aidons-les à grandir... un petit déjeuner à la fois	5
Le petit déjeuner, quel plaisir!	7
Le petit déjeuner, le repas le plus important	8
Un peu d'histoire	9
Le petit déjeuner autour du monde	11
Trucs et astuces pour vous mettre en appétit au réveil	12
Le Club des petits déjeuners du Québec: nourrir les rêves!	13

Les moelleux 15

Brioche aux raisins et à la cannelle (Mario Tessier)	17
Cake au citron et aux graines de pavot (Isabel Richer)	19
Décadent aux fraises, aux pommes et au chocolat (Cindy Paluzzi)	21
Muffins aux bananes, à la noix de coco et au chocolat (Nathalie Lambert)	23
Muffins aux canneberges, aux abricots et aux amandes (Paul Houde)	25
Muffins aux pommes, aux dattes et aux noix (Éric Salvail)	27
Muffins santé aux bleuets (Johanne Lussier)	29
Pain aux bananes de luxe (Dominic Arpin)	31
Pain aux canneberges (Claudette Taillefer)	33
Pain aux courgettes, aux pacanes et au zeste d'Oma et de Jo (Josée Lavigueur)	35
Pain aux épices (Patrice Bélanger)	37
Scones aux framboises, au babeurre et au zeste de citron (Mélanie Marchand)	39
Soufflé au gruyère (Louise Richer)	41

Les costauds 43

Foul mudammas (Nadja)	45
Deux œufs-bacon... déconstruits! (Richard Turcotte)	47
Œufs bénédictine au prosciutto croustillant, sauce hollandaise au pesto rosso (Jean-François Plante)	49
Œufs en nids de tomates et de champignons (Nicole Martin) ...	51
Œufs pochés au parmesan, pommes de terre confites aux herbes et purée d'oignons caramélisés (Mathieu Cloutier) ..	53
Omelette à la grecque (Julie St-Pierre)	55
Omelette aux poivrons, aux champignons grillés et Saint-Paulin fondant (Jordan Lancaster)	57
Omelette baveuse au jambon et à la ciboulette (Marina Orsini)	59
Omelette blanche aux asperges et au jambon (Marie-Chantal Toupin)	61
Omelettes italiennes (Stefano Faita)	63
Quiche au fromage de chèvre et aux champignons (Sophie Compagna)	65

Les tartinades gourmandes 67

Confiture de fraises (Dominique Michel)	69
Confiture de raisins, de rhubarbe et de noix (Mario Pelchat)	71
Confiture fraises-pommes parfumée à la cannelle et à la vanille (Marie-Ève Janvier)	73
Cretons de canard aux pommes et au cidre de glace (Jean-Luc Mongrain)	75
Ganache au chocolat noir et aux épices (Brigitte Boisjoli)	77
Tartinade à l'érable (Diane Thériault)	79
Tartinade aux kiwis (Isabelle Charest)	81

Les assemblés 83

Bagel des dieux (Claude Moulin)	85
Bagel royal (Guy Fournier)	87
Burger déjeuner au porc, au bacon et aux oignons caramélisés (Raphaël Grenier-Benoît)	89
Burrito du matin (Jonathan Painchaud)	91
Croque-gaufre minute (José Gaudet)	93
Croque-monsieur au saumon fumé, au Comtomme et au basilic (Philippe Lapeyrie)	95
<i>Grilled cheese</i> aux pommes et au fromage (Luc Langevin)	97
<i>Grilled cheese</i> réconfort à l'avocat de mon amie Cri-Cri (Sabrina Provost)	99
McMamie (Alexandre Despatie)	101
Papillons aux œufs et au bacon (India Desjardins)	103
Rouleaux aux œufs, aux saucisses et au fromage (Lucie Bombardier)	105
Sandwich croustillant au beurre d'arachide (Laurent Godbout)	107
Sandwich de pain doré à la citrouille, au beurre d'arachide et aux pommes (Abeille Gélinas)	109
Sandwich déjeuner à la mexicaine (Guy A. Lepage)	111

Les endimanchés 113

Challah façon pain perdu (Émily Bégin)	115
Crêpes à la semoule de maïs et coulis de framboises (Georges Laraque)	117
Crêpes à la crème à l'érable (Hugo Lapointe)	119
Crêpes aux pommes caramélisées, au brie et au bacon (Laurent Paquin)	121
Crêpes de bûcheron à la Léo (Denis Bouchard)	123

Crêpes « matin de feu » frites à l'huile de coco (Guillaume Lemay-Thivierge)	125
Gaufres croustillantes aux marrons (Linda Collin)	127
Gaufres ensoleillées (Patrick Bourgeois)	129
Pain aux bananes à la façon pain doré (Cora Tsoufidou)	131
Pain doré à l'érable et aux pommes (Raymonde Aubin)	133
Pain doré au lait de coco, compote d'ananas et de mangues à la vanille (Patrice Demers)	135
Pain doré aux épices et mascarpone à l'érable (Clodine Desrochers)	137

Les petits matins pressés 139

Barres tendres au gruau, au chocolat et à la guimauve (Denis Charbonneau)	141
Granola croquant (Étienne Boulay)	143
Gruau à la banane façon crème brûlée (Jasmin Roy)	145
Matmuffin (Mathieu Pichette)	147
Muesli chaud au yogourt grec et aux petits fruits (Patrice Godin)	149
Œufs brouillés au fromage féta et à l'aneth (Anick Lemay) ...	151
Œuf dans le trou (Marianne St-Gelais)	153
Salade de petits fruits à l'érable et à l'eau de rose (France Castel)	155
Salade tropicale matinale (Joël Legendre)	157
Smoothie à la mangue, à la banane et au muesli (Émilie Heymans)	159
Smoothie des champions (Rachid Badouri)	161
Smoothie vitalité (Isabelle Huot)	163
Tourbillon aux poires, à la rhubarbe et aux canneberges (Alexandre Bilodeau)	165



Aidons-les à grandir... un petit déjeuner à la fois

Quand je regarde mes enfants jouer, rire, étudier, rêver et se projeter dans le futur, je me dis que tous les enfants du monde devraient avoir cette chance de croire que tout est possible et que l'avenir leur appartient.

Dans notre société d'opulence, on tient trop souvent pour acquis que manger le matin en famille et donner à ses enfants tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir en santé, c'est le lot d'à peu près tout le monde. Malheureusement, ce n'est pas le cas, et encore de nos jours, trop d'enfants entrent en classe sans avoir déjeuné.

Quand nous avons mis sur pied le Club des petits déjeuners du Québec en 1994, nous voulions trouver une solution simple et concrète pour aider les enfants à avoir une chance égale de réussite scolaire. Nous voulions leur offrir un bon petit déjeuner complet et nutritif dans un environnement chaleureux et stimulant, et c'est ce que nous avons fait. Aujourd'hui, nos quelque 3 500 bénévoles continuent de nourrir environ 18 000 enfants tous les jours. Mais le Club, c'est plus qu'un petit déjeuner. C'est aussi un projet de société.

En effet, dès le début de l'aventure, nous avons voulu en faire un objet de mobilisation sociale parce que nous croyons foncièrement que le bien-être de nos enfants est une responsabilité collective. Au fil des ans, des milliers de donateurs, d'artistes et de partenaires ont troqué leur philosophie de don pour une philosophie d'engagement. Tous ces gens ont joint le geste à la parole et nous ont aidés à accomplir notre mission. Bon nombre d'entre eux sont toujours à nos côtés parce qu'ils croient comme nous que nous arriverons un jour à faire en sorte que tous les enfants du Québec aient une chance égale de réussir à l'école comme dans la vie. C'est un défi de taille, mais c'est notre défi à tous !

Et chaque fois que je vois un enfant sortir du Club avec le sourire parce qu'il a bien mangé, je me dis qu'on se rapproche un peu plus de notre but : ce bonheur qu'il a au coin des lèvres continuera de grandir avec lui chaque matin.

Ce livre de recettes est le résultat d'une collaboration spontanée et bénévole de gens de tous les milieux et de tous les métiers. Certains nous ont confié leurs petits secrets culinaires, d'autres ont témoigné de leur expérience au Club, mais tous ont généreusement « mis la main à la pâte » pour en assurer le succès. J'espère d'ailleurs que vous trouverez dans cet ouvrage une nouvelle source d'inspiration pour vos menus du matin et qu'il sera le témoin de nombreux petits déjeuners en famille.

Au nom de tous les enfants du Club qui bénéficieront directement du fait que vous avez ce livre entre les mains, je vous dis : « Bon appétit et, surtout, MERCI de les aider à grandir... un petit déjeuner à la fois ! »



DANIEL GERMAIN
PRÉSIDENT-FONDATEUR
CLUB DES PETITS DÉJEUNERS DU QUÉBEC



Muffins aux canneberges, aux abricots et aux amandes

Préparation : 10 min Cuisson : 15 min Portions : 6 à 8 muffins

- 220 g (1 ½ tasse) de farine de blé
- 115 g (½ tasse) de cassonade
- 1 c. à soupe de levure chimique
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- ¼ c. à café de sel
- 80 g (½ tasse) de canneberges séchées
- 105 g (½ tasse) d'abricots séchés, en petits dés
- 30 g (¼ tasse) d'amandes hachées
- 175 ml (¾ tasse) de lait
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 1 c. à café d'essence de vanille

- 1.** Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
- 2.** Dans un bol, mélanger la farine, la cassonade, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel, les canneberges, les abricots et les amandes. Ajouter le lait, l'eau, l'huile et lier sans trop mélanger.
- 3.** Graisser et fariner un moule à muffins et y répartir le mélange.
- 4.** Cuire au centre du four environ 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte bien propre.



Paul Houde
Animateur



Pain doré au lait de coco, compote d'ananas et de mangues à la vanille

Préparation : 5 min Cuisson : 10 min Portions : 6 tranches

Pain doré au lait de coco

- 3 œufs
- 50 g (¼ tasse) de cassonade
- 1 gousse de vanille (graines)
- Le zeste de 1 citron vert
- 1 boîte de 400 ml (1 ⅓ tasse) de lait de coco non sucré
- 6 tranches de pain brioché de 4 cm (1 ½ po)
- Beurre

Compote d'ananas et de mangues à la vanille

- ½ ananas, pelé, évidé et coupé en dés
- 2 mangues, pelées et coupées en dés
- 160 g (¾ tasse) de sucre
- le jus de 1 citron
- 1 gousse de vanille, fendue et grattée



Patrice Demers
Chef

Pain doré au lait de coco

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
2. Au fouet, bien mélanger les œufs, la cassonade, les graines de vanille et le zeste de citron vert. Ajouter le lait de coco et bien mélanger.
3. Tremper les tranches de pain dans ce mélange pour bien les imbiber.
4. Dans une grande poêle allant au four, faire fondre un peu de beurre et dorer les tranches de pain de chaque côté. Terminer la cuisson au four pendant 4 minutes.

Compote d'ananas et de mangues à la vanille

Préparation : 30 min Portion : Donne 500 ml (2 tasses)

1. Dans une casserole, cuire tous les ingrédients à feu moyen pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide. Retirer la gousse de vanille et laisser tempérer le mélange. Mettre ensuite au frigo jusqu'à ce que la compote soit bien froide.

« La compote se conserve deux semaines dans un contenant hermétique au réfrigérateur. »



Muesli chaud

au yogourt grec et aux petits fruits

Préparation : 5 min Cuisson : 7 à 8 min Portions : 4 à 6

- 120 g (1 tasse) de muesli (personnellement, j'utilise les Mueslis à l'Ancienne de Bob's Red Mill)
- 250 ml (1 tasse) de lait 1 % ou 2 %, ou de lait de soya nature non sucré
- 2 à 4 c. à soupe de yogourt grec 0%
- Petits fruits décongelés, au goût
- Miel, sirop d'érable ou cassonade, au goût

1. Dans une petite casserole, mettre le muesli et le lait et porter à ébullition. Laisser mijoter de 3 à 5 minutes en remuant régulièrement.
2. Répartir la préparation dans des petits bols, garnir de 1 c. à soupe de yogourt et de petits fruits. Arroser d'un peu de miel ou de sirop ou saupoudrer de cassonade (personnellement, j'ai une préférence pour le miel!).



Patrice Godin
Comédien

« Une petite recette très simple, mais savoureuse... et parfaitement santé que je prépare parfois les dimanches d'automne et d'hiver après avoir couru quelques kilomètres glacés !

Pour une version froide de la même recette, laisser tremper les mueslis dans le lait toute la nuit au frigo. Au réveil, il ne reste qu'à garnir et à savourer !

Les gourmands (j'en suis un à l'occasion) ne se gêneront pas pour ajouter quelques morceaux de noix de Grenoble. Et ceux qui ont envie d'un petit changement remplaceront les petits fruits par des morceaux de poire !

Bon petit déjeuner ! >>



Qu'on le prenne seul ou en famille, à la course ou en pyjama, le petit déjeuner est l'occasion idéale de commencer la journée du bon pied. Ce collectif au profit du Club des petits déjeuners est entièrement consacré à ce repas si important. Il comporte 70 recettes, des plus simples aux plus gourmandes, pour inspirer vos grandes matinées ou briser la monotonie de vos petits matins pressés.

Avec les recettes de : Dominic Arpin • Rachid Badouri • Émilie Bégin • Patrice Bélanger • Alexandre Bilodeau • Brigitte Boisjoli • Denis Bouchard • Étienne Boulay • Patrick Bourgeois • France Castel • Isabelle Charest • Mathieu Cloutier • Patrice Demers • India Desjardins • Alexandre Despatie • Clodine Desrochers • Stefano Faita • Guy Fournier • José Gaudet • Abeille Gélinas • Laurent Godbout • Patrice Godin • Raphaël Grenier-Benoît • Émilie Heymans • Paul Houde • Isabelle Huot • Marie-Ève Janvier • Nathalie Lambert • Luc Langevin • Philippe Lapeyrie • Hugo Lapointe • Georges Laraque • Josée Lavigueur • Joël Legendre • Anick Lemay • Guillaume Lemay-Thivierge • Guy A. Lepage • Mélanie Marchand • Nicole Martin • Dominique Michel • Jean-Luc Mongrain • Nadja • Marina Orsini • Jonathan Painchaud • Laurent Paquin • Mario Pelchat • Mathieu Pichette • Jean-François Plante • Isabel Richer • Louise Richer • Jasmin Roy • Éric Salvail • Marianne St-Gelais • Julie St-Pierre • Claudette Taillefer • Mario Tessier • Marie-Chantal Toupin • Cora Tsoufliidou • Richard Turcotte