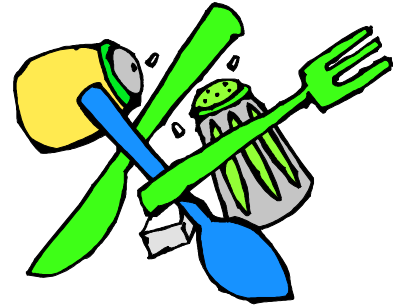


# RECETTES FACILES<sup>(1)</sup>

## VINAIGRETTE PARFAITE

- ✓ 1/2 tasse de **mayonnaise**
- ✓ 1 c. à table de **lait** ou de **crème**
- ✓ 1 c. à table de **persil** frais haché
- ✓ 1 c. à thé de **sel d'ail**
- ✓ **poivre** au goût



À l'aide d'un fouet miniature, mélanger la mayonnaise et le lait jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Tout en brassant, ajouter le sel d'ail. Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter le reste des ingrédients. Mélanger à votre salade préférée.

Combien de calories contient une cuillère à table de vinaigrette parfaite?

## CROQUETTES RONDETTES

- ✓ 1 tasse de **riz** complet
- ✓ 2 tasses **d'eau**
- ✓ 1 **oignon** haché finement
- ✓ 1 **carotte** râpée
- ✓ 1/2 c. à thé de **sel marin**
- ✓ 1 c. à soupe de **ciboulette**
- ✓ 1/2 tasse de **chapelure**
- ✓ 1 **oeuf** battu
- ✓ 1 c. à soupe de **tamari**

C'est ma recette préférée

Faire sauter l'oignon. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Façonner en boulettes et les faire dorer dans une poêle en fonte chaude préalablement huilée.

---

---

## CORNETS-DÉLICES

- ✓ 2 tasses de **cassonade**
- ✓ 1/3 tasse de **sirop de maïs**
- ✓ 1/2 tasse de **beurre**
- ✓ 1 boîte de **lait sucré** Eagle Brand
- ✓ 2 tasses de **guimauves** miniatures
- ✓ environ 55 **mini-cornets**

Mélanger tous les ingrédients. Cuire 8 minutes à haute intensité au micro-ondes  
Brasser toutes les 2 minutes. Remplir les cornets et réfrigérer.

---

---

- 
- i Vous pouvez vous procurer ces fiches recettes au montant de 15,00 \$ plus la taxe de 7 % pour un total de 16,05 \$. Cinq pourcent du montant sera remis à la fondation Sans Faim, soit 0,75 \$.