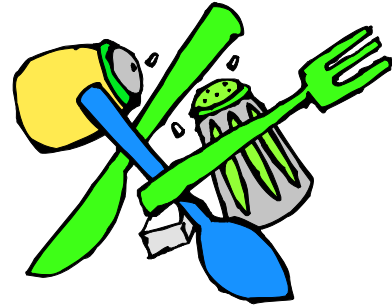


RECETTES FACILES⁽ⁱ⁾

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 RONDELETTES

- ✓ 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 5 % pour un total de 15,75 \$. Cinq pourcent du montant sera remis à la fondation Sans Faim, soit 0,75 \$.