



*Rapide*



# RG DANS TA CUISINE

avec Sébastien Cossette & Mona Keirstead







## Table des matières

# Collations salées

PATATES "CHIPS" AU FOUR BAKED POTATO CHIPS.....	3
TREMPETTE À L'OIGNON ONION DIP .....	4
SALSA MAISON HOMEMADE SALSA .....	5
TORTILLAS "CRACKER" ÉPICÉS SPICED CRACKER TORTILLAS .....	6
TREMPETTE DIJONNAISE DIJONNAISE DIP .....	7
TREMPETTE FROMAGÉE CHEESY DIP.....	8

*Réa dans ta cuisine*



# PATATES "CHIPS" AU FOUR

800g Pommes de terre  
1 c. à thé de poivre moulu  
1 c. à thé de sel rose  
Enduit à cuisson antiadhésif à l'huile d'olive

Préchauffer le four à 425F. Peler les pommes de terre et les trancher en rondelles fines (environ ¼ de pouce). Mettre une feuille de papier parchemin sur une plaque à biscuits et ensuite étendre les rondelles sur une seule épaisseur. Asperger d'enduit à cuisson antiadhésif à l'huile d'olive. Saupoudrer la moitié du sel rose et du poivre sur les rondelles. Cuire 15 minutes. Retourner les rondelles, les saupoudrer avec le restant du sel rose et du poivre et cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

• RECETTE POUR 4 PORTIONS

# BAKED POTATO CHIPS

800g Potatoes  
1 C. 1/2 teaspoon ground pepper  
1 C. pink salt  
Olive oil non-stick cooking spray

Preheat the oven to 425F. Peel the potatoes and slice them into thin rounds (about ¼ inch). Place a sheet of parchment paper on a cookie sheet and then spread the rounds out evenly. Spray with nonstick olive oil cooking spray. Sprinkle half the pink salt and pepper on the rings. Cook for 15 minutes. Flip the slices over, sprinkle with the remaining pink salt and pepper and cook, 15 to 20 minutes, until golden and crisp.

• MAKES 4 SERVINGS



Bake potato chips		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	199.6 kcal	10 %
Total Fat	0.4 g	1 %
Saturated Fat	0.1 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	603.1 mg	25 %
Total Carbohydrate	45.4 g	15 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	3.7 g	
Protein	5.4 g	11 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 41 %
Calcium	3 %	Iron 12 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		





## TREMPETTE À L'OIGNON

¾ t (185ml) Yogourt grec nature  
10g Mélange sec de soupe à l'oignon

Mélanger les 2 ingrédients. Mettre au frigo pendant une heure. Déguster avec des crudités ou bien avec notre recette de patates "chips" au four.

• RECETTE POUR 1 PORTION

## ONION DIP

¾ t (185ml) Plain Greek yogurt  
10g Dry onion soup mix

Mix the 2 ingredients. Put in the fridge for an hour. Enjoy with raw vegetables or with our recipe for baked potato chips.

• MAKES 1 SERVING

Onion Dip		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	34.9 kcal	2 %
Total Fat	0 g	0 %
Saturated Fat	0 g	0 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	2.8 mg	1 %
Sodium	234.8 mg	10 %
Total Carbohydrate	3.6 g	1 %
Dietary Fiber	0.1 g	0 %
Sugars	1.5 g	
Protein	5.2 g	10 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 1 %
Calcium	6 %	Iron 0 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		

# SALSA MAISON

- 1 ½ tasse (375ml) Tomate rouge
- ¼ tasse (60ml) oignon rouge
- ½ (125ml) tasse coriandre fraîche
- 1 c. à soupe (15ml) jus de lime
- 1 c. à thé (5ml) sel rose

Mettre la coriandre et l'oignon dans le robot culinaire et hacher finement. Ajouter les tomates, le jus de lime et le sel et hacher jusqu'à la texture désirée. Déguster avec notre recette de patates "chips" au four.

• RECETTE POUR 1 PORTION

# HOMEMADE SALSA

- 1 ½ cups (375ml) Red tomato
- ¼ cup (60ml) red onion
- ½ cup (125ml) fresh cilantro
- 1 tb spoon (15ml) fresh lime juice
- 1 teaspoon (5ml) sea salt

In the food processor, mince the cilantro and onion. Add the tomato, lime juice and sea salt and process until desired texture. Enjoy with our baked potato crisps recipe.

• MAKES 1 SERVING



Homemade salsa		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 portion		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	75.4 kcal	4 %
Total Fat	0.6 g	1 %
Saturated Fat	0.1 g	0 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	2227.6 mg	93 %
Total Carbohydrate	17.2 g	6 %
Dietary Fiber	4.3 g	17 %
Sugars	9.6 g	
Protein	3.2 g	6 %
Vitamin A	56 %	Vitamin C 82 %
Calcium	6 %	Iron 7 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		





Spiced Tortilla		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	98 kcal	5 %
Total Fat	4.1 g	6 %
Saturated Fat	0.6 g	3 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	208.9 mg	9 %
Total Carbohydrate	12.6 g	4 %
Dietary Fiber	2.7 g	11 %
Sugars	0 g	
Protein	3.2 g	6 %
Vitamin A	3 %	Vitamin C 0 %
Calcium	2 %	Iron 7 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		

## TORTILLAS "CRACKER" ÉPICÉS

2 Tortillas Ezekiel 4:9 aux grains germés  
Enduit à cuisson antiadhésif à l'huile d'olive  
½ c. à thé (2 ml) Paprika  
½ c. à thé (2 ml) Poudre d'ail  
½ c. à thé (2 ml) Cumin  
¼ c. à thé (1 ml) Sel rose

Préchauffer le four à 400F. Couper les tortillas en languettes. Les étendre sur une plaque à biscuits. Enduire les tortillas d'enduit à cuisson à l'huile d'olive. Mélanger toutes les épices ensemble. Saupoudrer les languettes généreusement avec le mélange d'épices. Cuire au four de 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du four et laisser refroidir 5 à 10 minutes ce qui permettra aux tortillas de durcir. Déguster nature ou bien avec la trempette dijonnaise ou la trempette fromagée.

• RECETTE POUR 4 PORTIONS

## SPICED CRACKER TORTILLAS

2 Ezekiel 4: 9 tortillas with sprouted grains  
Olive oil non-stick cooking spray  
½ tsp. (2 ml) Paprika  
½ tsp. (2 ml) Garlic powder  
½ tsp. (2 ml) Cumin  
¼ tsp. (1 ml) pink salt

Preheat the oven to 400F. Cut the tortillas into strips. Spread them out on a cookie sheet. Coat the tortillas with olive oil cooking spray. Mix all the spices together. Sprinkle the strips liberally with the spice blend. Bake for 7 to 9 minutes or until golden brown. Remove from the oven and let cool for 5 to 10 minutes, allowing the tortillas to harden. Eat plain or with Dijon dip or cheesy dip.

• MAKES 4 SERVINGS



# TREMPETTE DIJONNAISE

- 1/4 t (60 ml) Yogourt grec nature
- 1 c. à thé (5 ml) Moutarde de Dijon

Mélanger les ingrédients. Mettre au frigo pendant 15 minutes. Déguster avec des crudités ou bien avec notre recette de tortillas “cracker” épicés.

• RECETTE POUR 1 PORTION

# DIJONNAISE DIP

- 1/4 cup (60 ml) Plain Greek yogurt
- 1 C. (5 ml) Dijon mustard

Mix the ingredients. Put in the fridge for 15 minutes. Enjoy with raw vegetables or with our spicy “cracker” tortillas recipe.

• MAKES 1 SERVING

dijonnaise dip		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 portion		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	38.1 kcal	2 %
Total Fat	0.3 g	0 %
Saturated Fat	0 g	0 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	143 mg	6 %
Total Carbohydrate	2 g	1 %
Dietary Fiber	0.2 g	1 %
Sugars	1.7 g	
Protein	6.2 g	12 %
Vitamin A	1 %	Vitamin C 0 %
Calcium	5 %	Iron 1 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		







## TREMPETTE FROMAGÉE

1/4 t (60 ml) Yogourt grec nature  
¼ c. à thé (1 ml) Poudre d’ail  
1/8 c. à thé (0.5ml) Sel rose  
2g Levure nutritionnelle

Mélanger les ingrédients. Mettre au frigo pendant 15 minutes. Déguster avec des crudités ou bien avec notre recette de tortillas “cracker” épicés.

• RECETTE POUR 1 PORTION

## CHEESY DIP

1/4 cup (60 ml) Plain Greek yogurt  
¼ tsp. (1 ml) Garlic powder  
1/8 c. (0.5ml) pink salt  
2g Nutritional yeast

Mix the ingredients. Put in the fridge for 15 minutes. Enjoy with raw vegetables or with our spicy “cracker” tortillas recipe.

• MAKES 1 SERVING

Cheesy dip		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	39.5 kcal	2 %
Total Fat	0.1 g	0 %
Saturated Fat	0 g	0 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	299.9 mg	12 %
Total Carbohydrate	2.5 g	1 %
Dietary Fiber	0.3 g	1 %
Sugars	1.7 g	
Protein	6.6 g	13 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 0 %
Calcium	5 %	Iron 1 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		