CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

LES PRÉFÉRÉES DE TOUS LES JOURS II

Recettes simples et équilibrées

L'AUTHENTIQUE
GRANDMA
THE ORIGINAL

UNE TRADITION
À PARTAGER

LE PLAISIR DE CUISINER

Qu'est-ce qui vous inspire à allumer le four? Quand nous avons posé la question à nos abonnés, 60 % d'entre eux ont répondu avoir très hâte d'essayer une recette quand ils ou elles en voyaient une qui leur plaisait.

Nous espérons que ces recettes seront porteuses de nouvelles idées inspirantes. Vous y trouverez des recettes de tous les jours, faciles à faire, qui plaisent à tous et qui se partagent tellement bien. Nous y avons glissé quelques recettes chouchous de longue date, du genre qu'on redemande sans cesse, comme les biscuits au gingembre, fèves au lard à la mélasse et le pain brun à l'avoine.

Peu importe ce qui vous incite à allumer le four… l'attrait d'une recette qui vous fait saliver, un moyen de vous détendre, une occasion de prouver votre affection… vous trouverez certainement dans ce livret l'inspiration nécessaire pour y arriver.

Nous vous souhaitons bien du plaisir à cuisiner!

La cuisine de la Mélasse Grandma

Grandma importe la meilleure mélasse de la planète depuis plus d'un siècle et figure avec fierté parmi les plus grands importateurs de mélasse au monde. Nous nous engageons à maintenir les normes de qualité et de service les plus élevées pour tous nos produits alimentaires.

Publié par et copyright septembre 2020
Les Produits alimentaires Grandma Ltée

Tous droits réservés.

Toute reproduction, transmission ou saisie automatique de cette publication, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

TABLE DES MATIÈRES

Scones au pain d'épice glacés à la vanille 3
Pain brun à l'avoine de maman 3
Muffins au blé entier, au chocolat et aux courgettes 5
Muffins aux bananes et à la cassonade 5
Muffins sucrés au son 7
Pain aux bananes et à la citrouille 7
Gaufres à l'avoine et à la mélasse 9
Crêpes au gingembre 9
Barres-biscuits de blé entier aux brisures de chocolat 11
Biscuits à la mélasse du cap-breton 11
Bbiscuits géants au gingembre 13
Barres ermites tendres de maman 13
Gâteau-collation au blé entier et aux pommes 15
Gâteau aux courgettes, à la mélasse et à l'érable 15
Gâteau au chocolat et à la mélasse 17
Gâteau double gingembre 19
Cobbler de pain de maïs aux pêches 21
Saumon au jus d'orange et à l'ail 21
Poulet rôti saumuré à la mélasse 23
Poulet à la mélasse et moutarde à l'autocuiseur 23
Boulettes de viande aigre-douce à l'ail 25
Fèves au lard à la mélasse 25
Sauce à la mélasse magique 27
Patates douces rôties au piment et à la mélasse 27
Crème santé au chocolat et yogourt grec 29
Granola au beurre d'arachide 29
Bouchées énergétiques dorées aux noix 31
Bouchées énergétiques à la tarte à la citrouille 31

SCONES AU PAIN D'ÉPICE GLACÉS À LA VANILLE

PAIN BRUN À L'AVOINE DE MAMAN

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

SCONES AU PAIN D'ÉPICE GLACÉS À LA VANILLE

2 tasses de farine (mesurée à la cuillère) (on peut utiliser ½ tasse de farine de blé entier)
1 c. à soupe de poudre à pâte
1 c. à thé de mélange d'épices à pain d'épice (ou moitié cannelle, moitié gingembre)
2 c. à soupe de sucre
½ tasse de beurre froid, coupé en cubes
Pas plus de ¼ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de lait

Glaçage :
½ tasse de sucre à glacer
1 c. à soupe de lait
½ c. à thé de vanille

Préparation des scones :
Préchauffer le four à 400 °F et tapisser de papier parchemin une plaque de cuisson.

Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, la poudre à pâte, les épices et le sucre.

Incorporer le beurre en coupant pour former des grumeaux de la taille de petits pois (cette étape peut se faite au robot culinaire).

Dans un petit bol, fouetter la mélasse et le lait, puis verser sur le mélange de farine et pétrir pour bien lier le tout.

Lorsque le mélange tient presque en une pâte molle, la déposer sur une surface légèrement enfarinée et pétrir pour terminer.

Former une boule et l'écraser délicatement en un disque d'à peu près ¾ po d'épaisseur et déposer la pâte sur la plaque préparée. Taillader la pâte en huit.

Cuire au four (environ 18 min) jusqu'à ce que le dessus soit doré et reprenne sa forme au toucher.

Glaçage :
Battre ensemble les ingrédients du glaçage.
Laisser les scones refroidir une dizaine de minutes avant de les glacer.

PAIN BRUN À L'AVOINE DE MAMAN

2 tasses d'eau bouillante
2 c. à soupe de beurre
2 c. à thé de sel
1 tasse de flocons d'avoine
2 c. à soupe de levure sèche
1 tasse d'eau chaude
2 c. à thé de sucre
⅔ tasse de mélasse Grandma
6 tasses de farine

Dans un grand bol, combiner le beurre, le sel et les flocons d'avoine.

Verser les 2 tasses d'eau bouillante sur le mélange de flocons d'avoine. Laisser tiédir.

Dans un petit bol, combiner la tasse d'eau chaude et le sucre. En remuant, incorporer la levure, puis verser dans le mélange tiédi.

Incorporer la mélasse.

Ajouter graduellement la farine (vous aurez peut-être à renverser la pâte sur le comptoir pour incorporer la dernière tasse de farine ou deux).

Diviser la pâte en deux, former des pains et déposer dans deux moules graissés. Couvrir d'un linge propre et laisser lever jusqu'à ce que le volume ait doublé (environ 1,5 h, selon la chaleur qu'il fait dans la cuisine).

Mettre au four à 350 °F et cuire (45-60 min) jusqu'à ce que les miches sonnent creux quand on tape dessus.

Retirer des moules pour refroidir.

MUFFINS AU BLÉ ENTIER, AU CHOCOLAT ET AUX COURGETTES

MUFFINS AUX BANANES ET À LA CASSONADE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

MUFFINS AU BLÉ ENTIER, AU CHOCOLAT ET AUX COURGETTES

DONNE 12 MUFFINS

Préchauffer le four à 375 °F et tapisser le moule à muffins de moules en papier ou le graisser généreusement.

Mélanger au fouet les farines, le cacao, le bicarbonate, la poudre à pâte, le lin moulu et le sel.

Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre, la mélasse, le lait et l'huile.

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à ce qu'ils soient presque liés.

Incorporer doucement les courgettes et les brisures de chocolat.

Remplir les moules et cuire au four de 20 à 25 minutes. Laisser d'abord refroidir 10 minutes dans le moule, puis déposer les muffins sur une grille jusqu'à refroidissement complet.

* Mesurer les courgettes en premier, puis enlever le surplus de liquide.

1 tasse de farine tout usage (mesurée à la cuillère)
½ tasse de farine de blé entier ou d'épeautre (mesurée à la cuillère)
½ tasse de cacao en poudre
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de graine de lin moulue
2 gros œufs à la température de la pièce
½ tasse de sucre
3 c. à soupe de mélasse Grandma
½ tasse de lait
⅓ tasse d'huile (olive, canola ou pépins de raisins)
*1½ tasse de courgettes râpées (surplus de liquide enlevé)**
½ tasse de brisures de chocolat

MUFFINS AUX BANANES ET À LA CASSONADE

DONNE 12 MUFFINS

Préchauffer le four à 375 °F et doubler les moules à muffins de moules en papier ou les graisser généreusement.

Mélanger au fouet la farine, la poudre à pâte, le sel, la cannelle et le café.

Dans un autre bol, écraser les bananes, puis incorporer au fouet le sucre, l'huile, la mélasse, les œufs et la vanille.

Ajouter le mélange liquide aux ingrédients secs et remuer doucement jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques filets blancs (ne pas trop mélanger).

Déposer le mélange à la cuillère dans les moules et cuire de 18 à 20 minutes.

2 tasses de farine (mesurée à la cuillère)
1 c. à soupe de poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
2 c. à thé de café à mouture fine
1 c. à thé de cannelle
2 bananes mûres
¾ tasse de cassonade (peut être réduit à ½ tasse)
½ tasse d'huile (canola, pépins de raisins ou olive)
2 c. à soupe de mélasse Grandma
2 œufs, à température de la pièce
1 c. à thé de vanille

MUFFINS SUCRÉS AU SON

PAIN AUX BANANES ET À LA CITROUILLE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

MUFFINS SUCRÉS AU SON SSR

DONNE 12 MUFFINS

Préchauffer le four à 400 °F. Insérer des papiers de cuisson dans les moules à muffins.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
Dans un autre bol, mélanger au fouet les ingrédients humides.

Verser le mélange humide sur le mélange sec et battre légèrement pour obtenir une pâte un peu grumeleuse. (Trop battue, la pâte deviendra visqueuse et dure.)
Remplir les moules à muffins aux deux tiers.

Cuire au four (15-20 min) jusqu'à ce que la pâte soit ferme et dorée à point.

Laisser refroidir sur une grille et savourer!

2½ tasses de farine (mesurée à la cuillère)
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
1½ c. à thé de sel
1½ tasse son de blé (son naturel)
1 œuf battu
1 tasse de mélasse Grandma
¾ tasse de lait
¼ tasse de beurre, fondu

PAIN AUX BANANES ET À LA CITROUILLE

Préchauffer le four à 350 °F.

Tapisser de papier parchemin un moule à pain de 9 po x 5 po ou le graisser généreusement.

Dans un grand bol, incorporer au fouet les bananes, les œufs, l'huile, la citrouille, la mélasse, le miel, le sucre et la vanille.

Dans un autre bol, incorporer avec un fouet la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte, le sel et les épices.

Saupoudrer le mélange de farine sur celui de citrouille et remuer doucement simplement pour incorporer.

En raclant, verser dans le moule préparé et cuire environ 1 heure.*

Retirer du feu lorsque vous tapotez sur le pain et que vous sentez un peu de résistance ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Laisser d'abord refroidir 10 minutes dans le moule, puis démouler une grille jusqu'à refroidissement complet avant de trancher.

* Recouvrir le pain de papier parchemin pour les 15 dernières minutes de cuisson.

2 bananes mûres en purée
2 gros œufs à la température de la pièce
⅓ tasse d'huile végétale
1⅓ tasse de purée de citrouille (et non de garniture pour tarte à la citrouille)
¼ tasse de mélasse Grandma
¼ tasse de miel
1 c. à thé de vanille
½ tasse de sucre
2½ tasses de farine tout usage (mesurée à la cuillère)
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
2 c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de clou de girofle en poudre

GAUFRES À L'AVOINE ET À LA MÉLASSE

CRÊPES AU GINGEMBRE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

GAUFRES À L'AVOINE ET À LA MÉLASSE SSR

DONNE 10 GAUFRES

Chauffer le lait et la mélasse dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce que le liquide soit chaud au toucher.

Placer les flocons d'avoine dans un grand bol et ajouter le mélange de lait; incorporer au fouet le reste des ingrédients.

Laisser reposer la pâte cinq minutes.
Cuire selon les instructions du gaufrier.

2 tasses de lait
¼ tasse de mélasse Grandma
2 tasses de flocons d'avoine (pas pour cuisson instantanée)
2 oeufs
⅓ tasse d'huile
½ tasse de farine tout usage (mesurée à la cuillère)
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de sel
1 c. à soupe de graines de lin moulues ou de germe de blé

CRÊPES AU GINGEMBRE

DONNE 16 CRÊPES

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.

Dans un autre bol, combiner les ingrédients humides.

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et fouetter jusqu'à consistance homogène.

Laisser reposer 5-10 minutes.

Verser par mesure de ¼ tasse dans une poêle à frire bien graissée à feu moyen élevé.

Retourner quand la pâte a pris forme et que les bords ne sont plus humides.

Garder chaud jusqu'au moment de servir.

2½ tasses de farine tout usage (peut contenir une tasse de farine de blé entier)
¼ tasse de sucre (facultatif)
1½ c. à soupe de poudre à pâte
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
1½ c. à thé de gingembre
1½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de quatre-épices
1 pincée de clou de girofle en poudre
2 œufs à la température de la pièce
¼ tasse de mélasse Grandma
2 tasses de lait
2 c. à soupe d'huile

BARRES-BISCUITS DE BLÉ ENTIER AUX BRISURES DE CHOCOLAT

BISCUITS À LA MÉLASSE DU CAP-BRETON

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

BARRES-BISCUITS DE BLÉ ENTIER AUX BRISURES DE CHOCOLAT

Préchauffer le four à 350 °F.

Tapisser de papier parchemin une plaque de cuisson de 11 po x 17 po.

Dans un grand bol, battre ensemble l'huile d'olive, le beurre fondu, la cassonade, le sucre blanc, la mélasse et la vanille. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
Incorporer les œufs, un à la fois.

Incorporer les farines, les graines de lin, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel en remuant jusqu'à consistance presque homogène.

Ajouter les brisures de chocolat et remuer jusqu'à incorporation complète.

Avec une cuillère, étaler uniformément la pâte sur toute la surface de la plaque préparée. (Cette étape se réalise facilement avec les mains mouillées.)

Saupoudrer d'autres brisures de chocolat et appuyer pour les enfoncer dans la pâte.

Cuire au four (23-25 min) jusqu'à ce que la pâte soit dorée et ferme.

Laisser refroidir sur une grille avant de couper.

¾ tasse d'huile d'olive
¾ tasse de beurre fondu
1¼ tasse de cassonade
¼ tasse de sucre
¼ tasse de mélasse Grandma
2 c. à thé d'extrait de vanille
2 gros œufs à la température ambiante
2 tasses de farine tout usage
1 tasse de farine de blé entier
2 c. à soupe de graines de lin moulues
2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de sel
1 tasse comble de brisures de chocolat mi-sucré
Autres brisures de chocolat à saupoudrer (facultatif)

BISCUITS À LA MÉLASSE DU CAP-BRETON

DONNE ENVIRON 2 DOUZAINES DE BISCUITS (EMPORTE-PIÈCE ROND DE 2½ PO)

Préchauffer le four à 350 °F et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Dans un grand bol, battre le beurre en crème avec le sucre Incorporer l'œuf, puis la mélasse et le lait.

Dans un autre bol, fouetter ensemble la farine, le bicarbonate, le sel et les épices.

Incorporer le mélange sec au mélange humide, la moitié à la fois (ne pas trop mélanger).

Étaler la pâte sur une surface légèrement enfarinée et la rouler à ½ po d'épaisseur.

Découper en rondelles et piquer à la fourchette.

Cuire au four (16-18 min) jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme au toucher.

Laisser refroidir sur la plaque.

1 tasse de beurre, ramolli
1 tasse de cassonade
1 œuf, à la température de la pièce
1 tasse de mélasse Grandma
*½ tasse de lait + 1 c. à soupe de vinaigre pour le caillage**
4½ tasses de farine (mesurée à la cuillère)
2 c. à thé bicarbonate de soude
1 c. à thé de sel
1 c. à thé de clou de girofle en poudre
1 c. à thé de cannelle
1½ c. à thé de gingembre
** Caillage du lait : Verser 1 c. à soupe de vinaigre dans une ½ tasse à mesurer et remplir de lait. Laisser reposer 5 minutes pour que le lait caille.*

BISCUITS GÉANTS AU GINGEMBRE

BARRES ERMITES TENDRES DE MAMAN

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

BISCUITS GÉANTS AU GINGEMBRE

DONNE 18 BISCUITS GÉANTS

2 ½ t. de farine, mesurée à la cuillère
2 ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
¼ c. à thé de sel
1 c. à soupe de gingembre
½ c. à thé de piment de la Jamaïque
¾ tasse de beurre à la température de la pièce
½ tasse de cassonade dorée, tassée
½ tasse de sucre + ⅓ tasse pour saupoudrer
6 c. à soupe de mélasse Grandma (¼ tasse + 2 c. à soupe)
1 gros œuf

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un bol moyen, mélanger au fouet la farine, le bicarbonate, le sel et les épices.

Dans un grand bol, battre en crème le beurre, la cassonade et la demi-tasse de sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux.

Ajouter la mélasse et l'œuf en battant. Incorporer graduellement le mélange de farine en remuant juste assez pour lier le tout.

Former un disque et l'envelopper dans une pellicule plastique pour le mettre au congélateur 20 minutes.

Diviser la pâte en 18 boules.

Mettre le ⅓ de tasse de sucre dans un bol et y rouler chaque boule pour l'enrober avant de la déposer sur une plaque à pâtisserie; les espacer d'au moins 4 po (environ 6 biscuits par plaque).

Avec le fond d'un verre, les aplatir en disques de 3 po et les saupoudrer du reste du sucre. Cuire les biscuits (15-18 min) jusqu'à un beau brun. Laisser refroidir sur une grille.

BARRES ERMITES TENDRES DE MAMAN

2 tasses + 2 c. à soupe de farine
2 c. à thé de bicarbonate de soude
2 c. à thé de cannelle
2 c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de clou de girofle en poudre
¼ c. à thé de sel
½ tasse de beurre
1 tasse de cassonade
¼ tasse de mélasse Grandma
1 gros œuf
¾ tasse de raisins secs (ou canneberges séchées)

Préchauffer le four à 375 °F.

Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs.
Dans un grand bol, battre le beurre et le sucre. Ajouter la mélasse, puis l'œuf.

Bien mélanger, puis incorporer les ingrédients secs. Lorsqu'on atteint la consistance d'une pâte, ajouter les raisins secs.

Diviser la pâte pour façonner deux rouleaux de 12 po. Déposer les rouleaux sur une plaque tapissée de papier parchemin; laisser quelques pouces entre eux pour ensuite les aplatir légèrement.
Cuire de 15 à 18 minutes.

Retirer du four et laisser refroidir sur la plaque avant de couper en tranches diagonales.

GÂTEAU-COLLATION AU BLÉ ENTIER ET AUX POMMES

GÂTEAU AUX COURGETTES, À LA MÉLASSE ET À L'ÉRABLE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

GÂTEAU-COLLATION AU BLÉ ENTIER ET AUX POMMES SSR

Préchauffer le four à 350 °F et graisser généreusement ou tapisser de papier parchemin un moule de 9 po x 9 po.

Mélanger la farine, le bicarbonate, le sel et les épices. Dans un autre bol, fouetter l'huile, la mélasse et le miel.

Toujours avec un fouet, incorporer les œufs.

Ajouter le mélange humide aux ingrédients secs et remuer juste assez pour lier le tout.

Incorporer la vanille, puis les pommes râpées.* Verser dans le moule préparé et cuire au four 40 minutes.

Laisser d'abord refroidir 15 minutes dans le moule, puis sur une grille.

1½ tasse de farine de blé entier
1½ c. à thé de bicarbonate de soude
¼ c. à thé de sel
¾ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade
½ tasse d'huile (olive, canola, pépins de raisins…)
½ tasse de mélasse Grandma
½ tasse de miel
2 gros œufs à la température de la pièce
1 c. à thé de vanille
3 tasses de pommes râpées

* Préparation des pommes : Peler les pommes, puis les râper sur les plus grosses ouvertures de la râpe. Pour obtenir la quantité nécessaire, mettre les râpures de pomme dans la tasse à mesurer, en évitant de les presser. Après cette étape, presser légèrement les râpures pour en retirer une partie du jus (conserver le jus pour un autre usage).

GÂTEAU AUX COURGETTES, À LA MÉLASSE ET À L'ÉRABLE

Préchauffer le four à 350 °F et tapisser de papier parchemin un moule de 9 po x 13 po ou le graisser généreusement et l'enfariner.

Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte, le sel et les épices.

Dans un autre bol, battre les œufs puis incorporer avec un fouet l'huile, le sucre, la mélasse, le sirop d'érable et la vanille.

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer pour lier le tout. Ajouter en remuant les courgettes et les noix.

Avec une spatule, étaler la pâte dans le moule préparé et cuire au four 50 minutes jusqu'à ce que la pâte soit prise.

Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler. Servir avec un glaçage au fromage à la crème.

3 gros œufs à la température de la pièce
1 tasse de sucre
1 tasse d'huile d'olive
½ tasse de sirop d'érable pur
½ tasse de mélasse Grandma
2 c. à thé d'extrait de vanille
2 tasses de farine
2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
3 c. à thé de cannelle moulue
1 c. à thé de gingembre en poudre
¼ c. à thé de clou de girofle en poudre
¼ c. à thé de muscade
2 tasses de courgettes râpées
1 tasse de noix de Grenoble hachées

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA MÉLASSE

Préchauffer le four à 350 °F.

Tapisser de papier parchemin un moule de 9 po x 13 po (ou graisser et enfariner deux moules à gâteaux de 8 po).
Dans un grand bol, mélanger au fouet les ingrédients secs.

Dans un bol moyen, mélanger l'huile, le vinaigre, la vanille, la mélasse et l'eau.

Incorporer au fouet le mélange humide aux ingrédients secs et bien mélanger.

Verser dans le moule préparé et cuire au four (35-40 min) jusqu'à ce que le gâteau commence à se détacher du bord du moule ou qu'un cure-dent ressorte propre.

Refroidir 10 minutes dans le moule, puis démouler sur une grille. Laisser refroidir complètement avant de glacer.

½ tasse d'huile ou de beurre fondu
2 c. à thé de vinaigre
2 c. à thé de vanille
¼ tasse mélasse Grandma
1 ¾ tasse d'eau
3 tasses de farine tout usage (mesurée à la cuillère)
1½ tasse de sucre
6 c. à soupe de cacao
2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de sel

RECETTE SECRÈTE DE GLAÇAGE AU CHOCOLAT

Battre le beurre en crème avec la mélasse et la vanille. Ajouter l'eau et bien mélanger.

Incorporer le cacao, puis le sucre à glacer une tasse à la fois, en mélangeant bien chaque fois.

½ tasse de beurre fondu ou d'huile de coco
¼ tasse d'eau ou de lait de coco
2 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à thé de vanille
3 tasses de sucre à glacer
¾ tasse de cacao

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

GÂTEAU DOUBLE GINGEMBRE

DONNE 10-12 PORTIONS

Préchauffer le four à 350 °F. Graisser et enfariner un moule à charnière de 9 ½ po et couvrir le fond de papier parchemin. Il est aussi possible d'utiliser un grand moule à cheminée.

Dans un bol moyen, mélanger la farine, la cannelle, le gingembre en poudre, le clou de girofle et le poivre.

Dans un grand bol, battre la mélasse et le sucre. Incorporer les œufs un à la fois, puis incorporer délicatement l'huile et mélanger jusqu'à consistance uniforme. Ajouter le mélange de farine et remuer jusqu'à l'obtention presque homogène. Mélanger le bicarbonate et l'eau bouillante dans un petit bol.

Ajouter rapidement à la pâte ainsi que le gingembre haché, puis mélanger pour bien lier le tout.

Verser dans un moule à charnière de 9½ po ou un moule Bundt bien graissé et enfariné.

Cuire au four environ une heure (jusqu'à 15 minutes de plus au besoin).

Si le dessus dore trop rapidement, recouvrir de papier aluminium.

Laisser refroidir 30 minutes dans le moule sur une grille. Passer un couteau autour du moule pour aider à décoller les bords du gâteau.

2 ½ tasses de farine
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre en poudre
½ c. à thé de clou de girofle en poudre
½ c. à thé de poivre noir moulu
1 tasse de mélasse Grandma
1 tasse de sucre blanc
2 gros œufs à la température de la pièce
1 tasse d'huile
2 c. à thé bicarbonate de soude
1 tasse d'eau bouillante
¼ tasse de gingembre frais, haché

COBBLER DE PAIN DE MAÏS AUX PÊCHES

SAUMON AU JUS D'ORANGE ET À L'AIL

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

COBBLER DE PAIN DE MAÏS AUX PÊCHES

5-7 pêches dénoyautées et tranchées chacune en 8 quartiers
½ c. à soupe de fécule de maïs
¼ tasse de mélasse Grandma
1 c. à soupe de beurre
¾ tasse de farine
¼ tasse de semoule de maïs finement moulue (ou farine de maïs)
3 c. à soupe de cassonade
1½ c. à thé poudre à pâte
¼ c. à thé de sel
3 c. à soupe de beurre froid
*½ tasse de babeurre (lait de beurre)**

Préchauffer le four à 425 °F.

Mélanger les pêches, la fécule de maïs et la mélasse, puis étaler la pâte dans un plat de cuisson en verre de 9 po x 9 po et mettre la cuillérée de beurre sur le dessus.

Placer le plat au four le temps de préparer la garniture (environ 10 min)

Mélanger avec un fouet la farine, la semoule de maïs, la cassonade, la poudre à pâte et le sel. Couper le beurre froid en grumeaux de la taille de petits pois. Incorporer le babeurre et lier le tout.

Sortir les pêches du four et déposer 6 ou 8 grosses cuillérées de pâte sur les pêches.

Cuire au four (25-30 min) jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que la garniture bouillonne.
* Si vous n'avez pas de babeurre, mélangez 7 c. à soupe de lait avec 1 c. à soupe de yogourt (nature ou aromatisé).

SAUMON AU JUS D'ORANGE ET À L'AIL SSR

2 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de sauce soya
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de beurre
4 filets de saumon
⅓ tasse de jus d'orange
4 gousses d'ail, émincées

Dans un petit bol, mélanger au fouet la mélasse, le miel et la sauce soya.

Chauffer une poêle à frire épaisse sur un feu moyen ou moyen élevé, puis ajouter l'huile et le beurre. Bouger la poêle pour étaler le gras et y déposer le saumon, la peau sur le dessus.

Saisir le saumon pendant 3-4 minutes, puis retourner et cuire environ deux minutes.

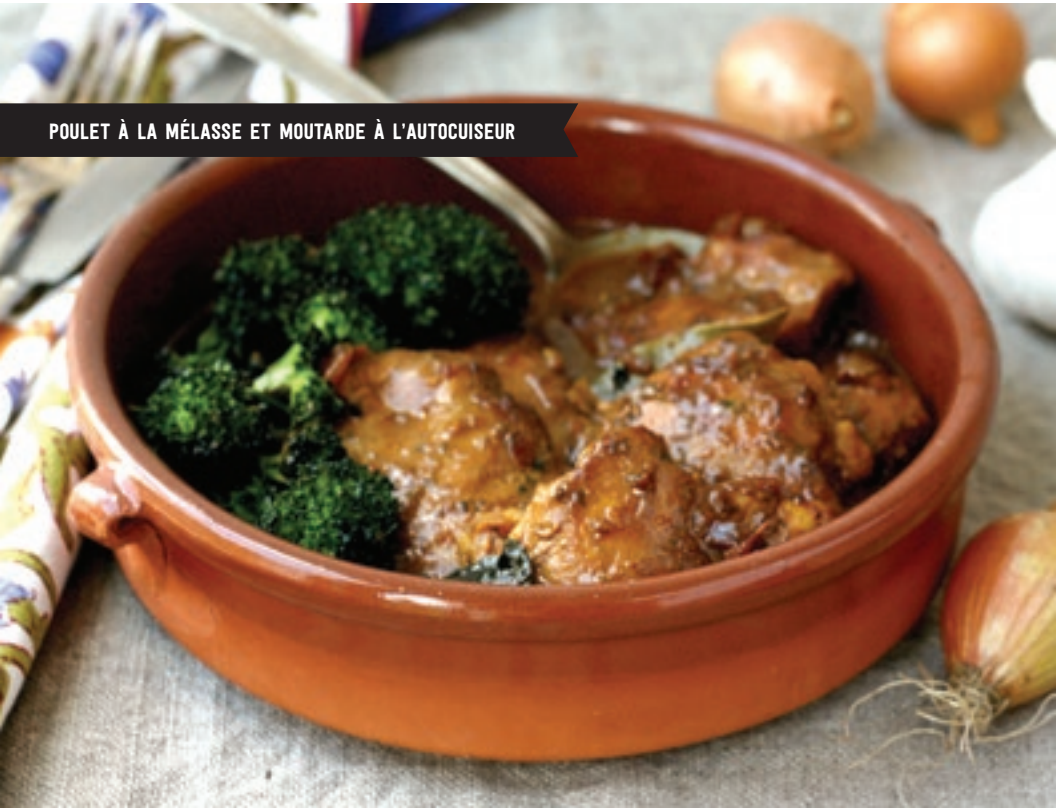
Retirer le saumon de la poêle et réserver.

Ajouter le jus d'orange et l'ail dans la poêle. Puis, remuer et gratter pour dégager les délicieux petits morceaux du fond de la poêle. Lorsque le liquide s'est légèrement réduit, ajouter le mélange de mélasse, miel, sauce soya. Remuer et laisser mijoter une minute jusqu'à consistance légèrement sirupeuse.

Remettre dans la poêle le saumon, peau en dessous, et son jus.

Arroser le saumon de sauce et laisser mijoter jusqu'au degré de cuisson voulu.
Déposer le saumon dans une assiette et le napper de sauce.

POULET RÔTI SAUMURÉ À LA MÉLASSE



POULET À LA MÉLASSE ET MOUTARDE À L'AUTOCUISEUR

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

POULET RÔTI SAUMURÉ À LA MÉLASSE SSR

SAUMURE À LA MÉLASSE :

Dissoudre le sel et la mélasse dans l'eau, y ajouter le poulet entier ou morceaux et réfrigérer de 4 à 24 heures. Au moment de préparer le poulet pour la cuisson, jeter la saumure, assécher le poulet et commencer la préparation de rôtissage.

Dans une grande cocotte ou casserole avec couvercle, mettre les tranches d'oignon et la feuille de laurier avant d'y déposer le poulet ou les morceaux de poulet, côté peau sur le dessus.

Dans un petit bol, mélanger au fouet le vin, les sauces soya et Worcestershire, la mélasse, l'ail émincé, l'origan, le piment rouge et le paprika. Verser ensuite sur le poulet. Disposer les tranches de citron autour du poulet ou des morceaux, puis saupoudrer de sel et poivre.

Couvrir et cuire de 60 à 90 minutes à 350 °F, jusqu'à ce que la viande soit à point, en badigeonnant de temps à autre.

8 tasses d'eau
¼ tasse de sel kasher (gros)
⅓ tasse de mélasse Grandma

1 poulet entier de 3-4 livres (ou morceaux de poulet)
1 oignon tranché
1 feuille de laurier
½ tasse de vin blanc
2 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à soupe de mélasse Grandma
2 gousses d'ail émincées
2 c. à thé d'origan séché
1 pincée de flocons de piment rouge
1 c. à thé de paprika
1 citron, émincé finement sans les pépins.

POULET À LA MÉLASSE ET MOUTARDE À L'AUTOCUISEUR SSR

Version à l'autocuiseur :
Saupoudrer les morceaux d'oignons dans l'autocuiseur et ajouter la feuille de laurier avant d'y déposer les morceaux de poulet.

Mélanger au fouet les ingrédients restants et verser sur le poulet. Fixer le couvercle, placer la soupape en position fermée et cuire 10 minutes.

À la fin des 10 minutes, ouvrir délicatement la soupape et laisser sortir la vapeur avant de retirer le couvercle. Le reste de la sauce peut servir d'accompagnement.

Version au four :
Saupoudrer les morceaux d'oignon dans un plat de cuisson peu profond avec couvercle bien ajusté et y déposer le poulet. Mélanger au fouet les autres ingrédients et verser sur le poulet.

½ oignon haché
1 feuille de laurier
6 cuisses de poulet désossées, sans peau
2 c. à soupe de moutarde de Dijon
2 c. à soupe vinaigre de cidre
⅓ tasse de mélasse Grandma
¼ tasse de la sauce tomate ou 2 c. à soupe de pâte de tomates
1 c. à thé de thym ou d'origan séché
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
¼ tasse d'eau, de bouillon ou de reste de café
2 gousses d'ail émincées

Couvrir et cuire de 30 à 45 minutes au four à 350 °F ou jusqu'à ce que la chair soit bien cuite.* Retirer le couvercle pour les 15 dernières minutes de cuisson. Servir le poulet nappé de sauce.

* La durée de cuisson dépend de la grosseur des morceaux de poulet.

BOULETTES DE VIANDE AIGRE-DOUCE À L'AIL

FÈVES AU LARD À LA MÉLASSE

BOULETTES DE VIANDE AIGRE-DOUCE À L'AIL SG

Boulettes de viande :
Chauffer le four à 400 °F. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou aluminium.

Mélanger les ingrédients de la viande sans trop malaxer, puis façonner en boulettes d'environ un pouce et demi.

Cuire (15-20 min) jusqu'à ce que la viande soit à point (attention de ne pas trop cuire).

Sauce aigre-douce
Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne et y faire revenir l'oignon.

Sauter les oignons pour les amollir, puis ajouter le reste des ingrédients.

Amener à ébullition et laisser mijoter 5 minutes.
Retirer du feu. Ajouter les boulettes et remuer délicatement.

Chauffer à feu doux 10 minutes. Servir très chaud.

Viande :
1 lb de dinde hachée (ou bœuf)
2 gousses d'ail, hachées
1 œuf battu
1 c. à thé de sel
½ c. à soupe de mélasse Grandma

Sauce aigre-douce :
1 c. à soupe de beurre
½ tasse de ketchup
½ tasse d'oignon haché
½ tasse de bouillon ou de jus de pomme
¼ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe de cassonade
⅓ tasse de vinaigre de cidre
1 c. à thé de moutarde sèche
¼ c. à thé de poivre

FÈVES AU LARD À LA MÉLASSE

Faire tremper 2 tasses de haricots secs pendant la nuit. Le lendemain, égoutter les haricots, les mettre dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter 30 minutes (ou jusqu'à ce que les peaux se brisent quand on souffle dessus).

Préchauffer le four à 300 °F.

Égoutter les haricots et les mettre dans un grand plat ou un pot à fèves allant au four. Insérer l'oignon et la pomme au milieu des haricots.

Combiner la cassonade, la mélasse, le sel, la moutarde sèche et le poivre et verser sur les haricots. Ajouter le beurre ou les morceaux de bacon.

Verser juste assez d'eau bouillante pour couvrir les haricots.

Couvrir et cuire de 4 à 6 heures, en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau, au besoin, pour que les haricots ne se dessèchent pas. Retirer le couvercle pour la dernière demi-heure de cuisson.

2 tasses de petits haricots blancs ou de haricots ronds blancs secs
1 petit oignon pelé
½ pomme pelée et évidée
⅓ tasse de cassonade
½ tasse de mélasse Grandma
1 c. à thé de sel
1½ c. à thé de moutarde sèche
½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
1 tranche de bacon haché ou 1 c. à soupe de beurre
Eau bouillante

SAUCE À LA MÉLASSE MAGIQUE

PATATES DOUCES RÔTIES AU PIMENT ET À LA MÉLASSE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

SAUCE À LA MÉLASSE MAGIQUE SG SSR

¼ tasse de beurre
¼ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 pincée de sel
Poivre noir frais moulu, au goût

Mélanger les ingrédients dans une casserole et faire chauffer à feu moyen en remuant de temps en temps. Porter à ébullition et cuire 5 minutes.

Courge : Trancher la courge (ou peler et couper en cubes). Déposer les morceaux de courge sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, puis badigeonner de sauce (remuer les morceaux de courges dans la sauce). Cuire 15 minutes au four à 350 °F. Retourner et badigeonner encore de sauce et cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Oignons : Couper les oignons en quatre et les placer sur une plaque de cuisson légèrement huilée couverte de papier parchemin. Badigeonner de sauce et cuire à 350 °F jusqu'à ce que les oignons soient mous et caramélisés.

Patates douces : Trancher dans la largeur pour façonner des médaillons et cuire au four comme pour la courge, ci-dessus.

PATATES DOUCES RÔTIES AU PIMENT ET À LA MÉLASSE SG SSR

4 patates douces moyennes coupées en quartiers
1½ à soupe d'huile olive
1 c. à soupe de mélasse Grandma
¼ ou ½ c. à thé de sel
1 c. à thé cassonade
1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
¼ c. à thé de piment chipotle séché (ou plus, si on aime le goût relevé)

Quartiers de patates douces au piment et à la mélasse
Mélanger les ingrédients de l'enrobage et en enduire les quartiers de patates douces (utiliser les mains pour que les quartiers soient couverts uniformément).

Disposer en une couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Cuire de 20 à 30 minutes au four à 400 °F; tourner les patates au moins une fois.
Servir chaud saupoudré d'un peu de sel.

CRÈME SANTÉ AU CHOCOLAT ET YOGOURT GREC

GRANOLA AU BEURRE D'ARACHIDE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

CRÈME SANTÉ AU CHOCOLAT ET YOGOURT GREC SG SSR

POUR 4 PERSONNES

Dans un bol moyen, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes.

Ajouter le reste des ingrédients et fouetter jusqu'à homogénéité.

Cette crème peut être réfrigérée ou non avant de la servir.

½ tasse de crème épaisse (35 %)
1 tasse de yogourt grec (2 % ou plus)
¼ tasse de poudre de cacao
3 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à soupe de miel
2 c. à thé de vanille

GRANOLA AU BEURRE D'ARACHIDE SG SSR

Préchauffer le four à 300 °F et tapisser de papier parchemin deux grandes plaques à biscuits.

Mélanger les cinq premiers ingrédients dans un grand bol.

Dans un plus petit bol, fouetter ensemble les ingrédients humides.

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélanger de manière à ce que les ingrédients secs soient bien enrobés.

Répartir uniformément dans les deux plaques.

Cuire au four une heure, en remuant toutes les 15 minutes.

Lorsque le granola est froid, ajouter les raisins et le conserver dans un récipient hermétique.

6 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
1 tasse de graines de tournesol
1 tasse de noix de coco râpée non sucrée
½ tasse de graines de lin moulues
½ tasse de graines de citrouille crues
¾ tasse de beurre d'arachide naturel (crémeux ou croquant)
¼ tasse de mélasse Grandma
¼ tasse de sirop d'érable pur
2 c. à thé de vanille
¼ tasse d'huile (canola, pépins de raisin, noix de coco ou olive)
¼ tasse d'eau
1 tasse de raisins secs

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES DORÉES AUX NOIX

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES À LA TARTE À LA CITROUILLE

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES DORÉES AUX NOIX SG SSR

Dans un robot culinaire, hacher la noix de coco jusqu'à ce que des grumeaux se forment.

Ajouter les noix et hacher jusqu'à une consistance fine.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à ce que la pâte commence à s'amalgamer.

À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner des boules avec la pâte.

Rouler dans la poudre de cacao.

Garder au réfrigérateur.

1½ tasse de noix de coco, râpée
1 tasse de noix de cajou crues
2 c. à soupe de graines de chanvre
1 c. à soupe d'huile de coco, fondue
2 c. à soupe de mélasse Grandma
½ c. à soupe de gingembre en poudre
½ c. à soupe de curcuma
½ c. à thé de cannelle
1 pincée de sel de mer
Cacao en poudre pour garnir (facultatif)

BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES À LA TARTE À LA CITROUILLE SG

Mettre l'avoine, le chanvre, les graines de citrouille et les brisures de chocolat dans un robot culinaire et faire tourner jusqu'à ce que les graines de citrouille et les brisures de chocolat soient grossièrement hachées (mais pas pulvérisées).

Ajouter les ingrédients restants et mélanger jusqu'à ce que tout soit lié.

À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner des boules avec la pâte.

Rouler dans la noix de coco ou dans la farine d'amandes. Se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur.

*2 tasses de flocons d'avoine (pas pour cuisson instantanée)**
¼ de tasse de graines de chanvre
¼ de tasse de graines de citrouille
*½ tasse de brisures de chocolat***
½ tasse de purée de citrouille en conserve (et non de garniture pour tarte à la citrouille)
¼ tasse de beurre d'arachide, de beurre d'amandes ou de beurre graines de tournesol
1 c. à thé d'extrait de vanille
½ c. à thé de cannelle ou d'épices pour tarte à la citrouille
¼ tasse de mélasse Grandma
¼ tasse de sirop d'érable pur (ou de miel)
¼ c. à thé de sel marin
Noix de coco râpée et/ou amandes moulues pour rouler
** Si nécessaire, choisir des flocons d'avoine sans gluten*
*** On peut aussi utiliser des pépites de chocolat végan ou du cacao concassé.*

Nutrition Facts
Valeur nutritive
Per 1 tbsp (20 g) / pour 1 c. à soupe (20 g)

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 60	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Potassium / Potassium 190 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 15 g	5 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 13 g	
Protein / Protéines 0.2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %
Riboflavin / Riboflavine	25 %
Vitamin B_6 / Vitamine B_6	4 %
Magnesium / Magnésium	4 %
Copper / Cuivre	2 %
Manganese / Manganèse	4 %

LA MÉLASSE
100 % NATURELLE

- Délicieuse au goût
- Faite de canne à sucre pure
- Source de fer, de magnésium et de potassium
- Sans agent de conservation
- Sans gluten
- Sans OGM

CUISSON • BARBECUE
GRANDMA
PUR À 100 %

AUTRES FAITS AU SUJET DE LA MÉLASSE

Mélasse de qualité fantaisie

La plus raffinée des mélasses sur le marché, la mélasse de qualité fantaisie est faite à partir de la sève pure de la canne à sucre, condensée, invertie et purifiée. Elle est 100 % naturelle et ne contient aucun additif ou agent de conservation. Elle est un peu plus pâle que les autres mélasses produites et sa saveur est douce et tonique. Toutes les recettes présentées dans ce livre de cuisine sont préparées à l'aide de mélasse de qualité fantaisie.

Nous n'ajoutons pas de soufre

Avant, on ajoutait du dioxyde soufre ou des sulfites à la mélasse en guise d'agent de conservation, ce qui laissait un arrière-goût désagréable. Grandma n'en ajoute pas à ses produits.

SSR Sans sucre raffiné

SG Sans gluten

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

UNE TRADITION À PARTAGER

POUR OBTENIR D'AUTRES RECETTES ET DES RENSEIGNEMENTS SUR LA MÉLASSE, CONSULTEZ WWW.MELASSEGRANDMA.COM.

Les Produits alimentaires Grandma Ltée
327 Rothesay Ave.
Saint John, NB
Canada E2J 2C3

This book is also available in English.