



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL



Les recettes du mois de Juillet



Souvent lors des jours de grande chaleur nous voulons quelque chose de frais et nutritif à consommer. Voici quelques recettes d'été et de saison qui vous permettront de vous remplir l'estomac sainement lors des jours de canicule.

Petit-déjeuner : Gruau de la veille

Portions : 1

Temps de préparation : 10 minutes

Pour cette recette, il vous faudra :

o ½ tasse de lait végétal sucré ou non sucré, selon vos goûts.

J'utilise du lait de soja mais le lait d'avoine, d'amande ou tous les autres types de laits fonctionnent bien.

o 1 c. à soupe de graines de chia

o 2 c. à soupe de beurre de cacahuète ou de beurre d'amande
(à omettre si vous êtes allergiques)

o 1 c. à soupe de sirop d'érable ou d'agave

o ½ tasse de gruau d'avoine sans-gluten

Garnitures suggérées : tranches de bananes, fraises, pêches, granola ou du beurre de noix.



Instructions

1. Dans un pot mason ou un petit bol, ajouter tous les ingrédients liquides et les graines de chia. Mélanger avec une cuillère.
2. Ajouter le gruau et s'assurer qu'ils sont tous humidifiés et couverts par le liquide.
3. Couvrir le pot ou le bol d'un couvercle ou d'un papier de cire d'abeille (si vous êtes très éco-responsable). Laisser reposer au réfrigérateur pour environ 4 heures ou toute la nuit.
4. Ouvrir et consommer les jours suivants en ajoutant des garnitures si vous le souhaitez. Vous pouvez aussi réchauffer dans une poêle à feu doux.
5. A conserver au réfrigérateur et à consommer dans les 2 jours suivants.

Déjeuner/dîner : Salade de riz d'été

Portion : 2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Pour cette recette il vous faudra :

- o 1 tasse de riz brun
- o 3 tasses d'eau
- o 2 tomates, coupées en dés
- o 2 tasses de pastèque, coupée en morceaux.
- o 1 conserve de grains de maïs
- o 2 c. à soupe d'huile d'olive
(vous pouvez aussi utiliser de l'huile d'avocat ou de grain de raisin)
- o 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- o 2 c. à soupe de sirop d'érable
- o 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- o ½ c. à thé de sel
- o ½ c. à thé de poivre
- o 1 c. à thé d'origan
- o 1 c. à thé d'ail en poudre
- o Feuilles de basilic frais

Optionnel : J'adore ajouter des œufs à cette salade. Je les casse dans une marmite d'eau bouillante à laquelle j'ajoute du vinaigre blanc. Je les cuis 3 minutes et les enlève directement pour que le jaune reste coulant.



Instructions

1. Dans une grosse marmite, ajoutez le riz et le couvrir avec l'eau. Portez à ébullition.
2. Après ébullition, couvrir avec un couvercle et laissez cuire pendant 45 minutes sur feux doux ou lorsque que l'eau a complètement été absorbée par le riz. Assurez vous de bien remuer afin que le riz ne colle pas.
3. Dans un bol, ajoutez l'huile, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, la moutarde et tous les épices. Mélangez avec une cuillère.
4. Dans un grand saladier ajoutez le riz, les tomates, le maïs rincé et la pastèque. Couvrir de vinaigrette.
5. Mélangez et ajoutez les feuilles de basilic.
6. Servez.

Dîner/souper : Tofu au beurre

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour cette recette, il vous faudra :

- o 1 bloc de tofu, coupé en carrés ou en dés
- o ¼ de tasse de farine de maïs
- o 3 c. à soupe de beurre végétal (Le Becel végétal contient de la poudre de lait donc je suggère Earth Balance si vous êtes végétarien) ou d'huile végétal (j'utilise de l'huile de tournesol qui est neutre au goût)
- o 1 oignon en morceaux
- o 2 gousses d'ail, coupées en morceaux
- o ½ c. à thé de piment broyé
- o ¼ c. à thé de curcuma
- o ½ c. à thé de graines de moutarde
- o 1 c. à thé de cari en poudre
- o 2 c. à soupe de levure nutritionnelle (prenez la Bob's Mill)
- o 3 c. à soupe de pâte de tomate
- o 1 c. à soupe de sirop d'érable ou d'agave
- o 1 c. à thé de vinaigre de riz
- 1 boîte (400ml) de lait de coco
- o 1 tasse de petits pois congelés
- o Eau
- o Sel et poivre



Instructions

1. Dans un bol, ajoutez le tofu et la farine de maïs. Assurez-vous que la farine couvre tout le tofu
2. Dans une poêle, réchauffez le beurre végétal à feu moyen. Ajoutez la moitié des dés de tofu et laissez frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
3. Transférez-les sur une feuille de papier essuie-tout pour absorber le surplus de beurre. Répétez ce processus une seconde fois avec l'autre moitié de tofu. Ajoutez du beurre ou de l'huile si besoin.
4. Dans cette même poêle, ajoutez l'oignon, le piment broyé, le curcuma, les graines de moutarde, le curry en poudre, la levure nutritionnelle, la pâte de tomate, le sirop d'érable et le vinaigre de riz. Cuisez pendant 2 minutes.
5. Ajoutez le lait de coco et portez à ébullition.
6. Ajoutez les petits pois et le tofu à la mixture.
7. Laissez cuire sur feu doux pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
8. Servez ! Vous pouvez servir sur du riz brun ou jasmin.

Collation : Smoothie vert

Portion : 1

Temps de préparation : 5 minutes

Pour cette recette, il vous faudra :

- o 1 tasse de lait végétal de votre choix (amandes, soja) ou d'eau
- o 1 tasse de feuilles d'épinards
- o 1 banane mûre
- o 2 ou 3 glaçons
- o 1 tasse de mangue congelée
- o 1 c. à soupe de graines de chia ou de graines de lin
- o Protéine en poudre végétale à la vanille (optionnel)



Instructions

1. Dans un mélangeur haute-intensité, ajoutez tous les ingrédients et mixez. Ajoutez du lait végétal ou de l'eau si besoin.
2. Servez !

Inspiration de recette: Oh She Glows Cookbook, Angela Liddon

Dessert: Brownies Ultra-Moelleux

Portions: 8

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

For this you'll need:

- o ¾ de tasse de cacao en poudre
- o ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- o 2/3 de tasse d'huile végétale (J'utilise de l'huile de tournesol)
- o ½ tasse d'eau bouillante
- o 2 tasses de sucre
- o ½ tasse de compote de pommes sans sucres ajoutés (vous pouvez substituer pour 2 œufs si vous n'en avez pas)
- o 1 1/3 tasse de farine tout-usage (Je suggère d'utiliser de la farine sans gluten si vous êtes intolérant)
- o 1 c. à thé d'extrait de vanille
- o ¼ tsp salt



Instructions

1. Dans un grand bol, mélangez le cacao et le bicarbonate ensemble. Ajoutez 1/3 de tasse d'huile végétale. Ensuite ajoutez l'eau bouillante.
2. Incorporez le sucre, la compote et l'autre moitié de l'huile végétale.
3. Ajoutez la farine, la vanille et le sel.
4. Versez dans un moule graissé légèrement.
5. Cuire à 350 degrés F pendant 30 à 35 minutes.

Optionnel : J'ajoute souvent des pépites de chocolat dans la pâte et sur le dessus avant de l'enfourner pour le rendre plus gourmand !

Recette : Celle de ma grand-mère.

Auteure: Maddie Le Gall
Juillet 2020



Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec
(ASEQ-EHAQ)

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

☎ 514-332-4320 📠 450-227-4143 ✉ bureau@aseq-ehaq.ca

www.aseq-ehaq.ca / www.HypersensibiliteEnvironnementale.com / www.ecoasisquebec.ca