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

ECO-JOURNAL

Août 2020

Maddie Le Gall

Les recettes du mois d'août

Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ)
C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0 / P.O. Box 364, Saint-Sauveur, Quebec J0R 1R0
☎ 514-332-4320 🖷 450-227-4143 bureau@aseq-ehaq.ca / office@aseq-ehaq.ca
www.aseq-ehaq.ca / www.HypersenbiliteEnvironnementale.com / www.ecoasisquebec.ca

Table des matières

Collation: Houmous et carottes 3

Déjeuner : Pain aux bananes sans gluten 4

Dîner : Salade de taboulé frais, à la Libanaise 5

Souper : Sauté de légumes 6

Dessert : Tarte végane à la crème de fraises 8

Collation: Houmous et carottes

Temps de préparation : 5 minutes

Sers 4 personnes

- 1 boîte de conserve de pois chiches, rincés et égouttés
- Quantité de carottes désirées, coupées en bâtonnet
- 3 gousses d'ail, coupées en petits morceaux
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de lait sans lactose ou produits laitiers, ou autant que nécessaire pour rendre la mixture lisse
- ½ cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poivre
- ¼ de cuillère à thé de flocons de chili
- ½ cuillère à thé d'origan
- 1 cuillère à thé de cumin
- 1 cuillère à thé de paprika
- Optionnel : ¼ de tasse de tahini.

Préparation :

Mélanger les pois chiches dans un robot culinaire jusqu'à ce que la mixture soit lisse. Optionnellement, ajouter le tahini, si vous aimez un houmous avec un goût de noix.

Lorsque lisse, ajoutez les liquides et les épices aux pois chiches.

Lorsque tout est mélangé et que la mixture est lisse, dégustez avec vos bâtonnets de carottes.

Déjeuner : Pain aux bananes sans gluten

Temps de préparation : 10 minutes

Sers 6 à 8 personnes

Pour cette recette, vous aurez besoin :

- 1 tasse de sucre
- ½ tasse d'huile végétale ou de beurre végane
- ½ tasse de compote de pommes non sucrée
- 3 cuillères à soupe de lait aigre (2 cuillères à soupe de lait sans lactose et sans produits laitiers et 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc)
- 2 tasses de farine (Vous pouvez utiliser de la farine sans gluten)
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de sel
- 2 bananes mûres

Optionnel : Des pépites de chocolat et des noix, telles que des pacanes, rendent cette recette encore meilleure! Si vous choisissez de ne pas faire ces ajouts, nous vous suggérons de faire griller votre pain aux bananes et de le tartiner de beurre végane pour votre déjeuner!

Préparation :

- Mélangez au batteur l'ensemble des ingrédients ensemble jusqu'à ce que la mixture soit lisse. Préchauffez le four à 350F° et enfournez le mélange pour une durée de 45 minutes.

Dîner : Salade de taboulé frais, à la Libanaise

Temps de préparation : 15 minutes
Sers 4 personnes

Pour cette recette, vous aurez besoin :

- 200g de couscous ou quinoa
- 4 tomates
- ½ concombre anglais
- ½ oignon blanc
- 100ml de jus de citron
- 100ml d'huile d'olive
- Sel au goût
- 10 feuilles de menthe
- Feuilles de coriandre
- Feuilles de persil

Préparation :

- Dans un grand bol à salade, couvrez le couscous d'une quantité égale d'eau chaude ou de bouillon de légumes. Ajoutez du sel au goût. Ajoutez l'huile et le jus de citron. Mélangez le tout avec une fourchette jusqu'à ce que les grains de couscous se détachent les uns des autres. Laissez le mélange de couscous reposer pendant la préparation de vos légumes.
- Épluchez l'oignon et coupez-le en dés. Lavez les tomates et le concombre et coupez-les en petits dés. Lavez vos herbes et coupez-les finement.
- Lorsque le couscous aura absorbé l'ensemble du liquide, ajoutez les légumes coupés. Vous pouvez ajouter davantage de jus de citron, d'huile d'olive ou du poivre, au goût. Réfrigérez la salade au minimum 3 heures avant de déguster.

Souper : Sauté de légumes

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Sers 2 personnes

Pour cette recette, vous aurez besoin :

- 1 ½ cuillères à thé + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de noix de coco
- 2 œufs, fouettés (optionnel)
- 1 petit oignon blanc, coupé finement
- 2 carottes de moyenne taille, coupées finement
- 2 tasses de légumes variés coupés en petits morceaux (brocolis, bok choy, épinards, brocoli chinois, …)
- ¼ cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à soupe de gingembre émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- Une pincée de flocons de chili
- 2 tasses de riz brun cuit
- 1 tasse de légumes verts (pois congelés, épinards, …)
- 3 oignons verts, coupés
- 1 cuillère à soupe de sauce soya
- 1 cuillère d'huile de sésame grillé
- Sauce chili à l'ail ou sauce chili

Préparation :

- Si vous souhaitez ajouter des œufs, cuisez-les dans une poêle dans 1 ½ cuillère à soupe d'huile, en les mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits. Réservez-les sur un essuie-tout pour absorber l'huile.

- Dans la même poêle, à feu moyen, ajoutez 2 cuillères d'huile d'olive et ajoutez les oignons et les carottes et cuisez-les pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez les légumes restants et le sel. Mélangez les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Ajoutez le gingembre, les flocons de chili et le riz aux légumes. Mélangez le tout.
- Ajoutez les oignons verts et les œufs au riz et aux légumes. Ajoutez la sauce soya, l'huile de sésame et le sel. Continuez de cuire le mélange jusqu'à satisfaction.
- Ajoutez la sauce chili si vous souhaitez que votre sauté soit épicé et servez!

Dessert : Tarte végane à la crème de fraises

Temps de préparation : 10 minutes
Sers 6 à 8 personnes

Pour cette recette, vous aurez besoin :

Pour la croûte :

- ¾ de tasse de dattes medjool dénoyautées et ayant trempées dans l'eau de 5 à 10 minutes, égouttez-les bien.
- ¾ de tasse de noix de cajou crues
- ¼ de tasse de noix de coco râpée non sucrée

Pour la garniture :

- 1 contenant de 400ml de crème de noix de coco, réfrigérée
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou de sirop d'érable
- ¼ de cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1lb de fraises tranchées

Préparation :

- Ajoutez tous les ingrédients nécessaires pour la croûte dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que la mixture soit malléable ou que vous puissiez la rouler en boule.
- Tapissez un moule à gâteau avec du papier paraffiné et déposez la mixture pour la croûte dans le moule. Avec vos mains, aplatissez le mélange à croûte au fond du moule en appuyant au centre et sur les côtés du mélange. Placez ensuite le moule au congélateur.
- Pour la garniture, déposez la partie solide de votre crème de noix de coco dans un malaxeur. Ajoutez votre sirop d'agave ou votre sirop

d'étable, votre extrait de vanille et mélangez les ingrédients environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

- Retirez le mélange à croûte du congélateur et versez-y la garniture. Placez le tout dans le congélateur pendant 10 minutes.
- Retirez la tarte du congélateur et ajoutez-y les fraises tranchées, la noix de coco râpée et les pépites de chocolat (optionnel).
- Placez la tarte dans le congélateur pour une heure.
- Retirez la tarte du congélateur et retirez la tarte du moule à gâteau en tirant sur le papier paraffiné.