



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

ECO-JOURNAL

Septembre 2020

Maddie Le Gall

Les recettes du mois



**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, Québec J0R 1R0

☎ 514-332-4320 ☎ 450-227-4143 bureau@aseq-ehaq.ca / office@aseq-ehaq.ca

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



Table des matières

Petit déjeuner: Gaufres végétaliennes.....	3
Dîner : Salade de pommes de terre végétalienne.....	4
Dîner : Bol de Bouddha.....	5
Dessert : Popsicles au citron et aux mûres.....	7
Snacks : Boules d'énergie de beurre d'amande.....	8

Petit déjeuner : Gaufres végétaliennes

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 5 gaufres

Pour cette recette, vous aurez besoin :

- 2 1/4 tasse farine sans gluten
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 2 tasses de lait sans produits laitiers, non sucré, température ambiante
- 3 c. à soupe de beurre végétalien, fondu
- 2 c. à thé d'extrait de vanille pure



Instructions :

- Mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel et gardez de côté.
- Mélanger le lait, le beurre végétalien et la vanille. Remuer les deux ensembles jusqu'à consistance lisse.
- Partez la machine à gaufres et mettez-y de l'huile. Versez-y de la pâte en laissant un peu d'espace avec le bord.
- Fermer et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Répétez le processus pour chaque gaufre.

Servez des gaufres avec des fruits frais ou des baies ou des pommes à la cannelle sautées, des pacanes, du beurre d'amande ou d'arachide et du sirop d'érable pur pour un délicieux petit-déjeuner sain.

Dîner : Salade de pommes de terre végétalienne

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 6

Pour cette recette, vous aurez besoin :

- 1 livre de pommes de terre rouges (455 grammes)
- 2 tasses de légumes ou de votre choix (oignons, poivrons, épinards)
- Pour la sauce :
 - 1 tasse noix de cajou brutes
 - 1/3 tasse d'eau
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe de vinaigre blanc
 - 1 c. à soupe de moutarde
 - 1 à 2 c. à soupe de nectar d'agave ou de sirop d'érable
 - 2 c. à soupe d'aneth séché
 - 1/4 c. à thé de sel et de poivre
 - 3-4 gousses d'ail (hachées)



Instructions :

Faire bouillir l'eau dans une grande casserole avec les noix de cajou. Une fois bouillie, éteignez le feu et laissez reposer les noix de cajou dans l'eau pendant 15 minutes.

Ajouter les pommes de terre dans une autre casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et réduire à feu moyen. Laisser cuire 20 minutes ou jusqu'à tendre.

Une fois que les noix de cajou ont fini de tremper, les ajouter à un mélangeur avec 1/3 de tasse d'eau, ajouter tous les ingrédients pour la sauce. Mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

Hacher les pommes de terre et ajouter dans un grand bol à mélanger, puis ajouter la sauce. Servir chaud ou froid.

Dîner : Bol de Bouddha

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Portions : 3

Pour cette recette, vous aurez besoin :

- Légumes :
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1/2 oignon rouge moyen tranché
 - 2 petites patates douces
 - 1 paquet de brocolini ou de brocoli, enlever les grosses tiges
 - 2 grosses poignées de chou frisé (enlevées les grandes tiges)
 - 1/4 c. à thé de sel + poivre
- Pois chiches
 - 1 boîte de pois chiches (égouttée, rincée + tapotée à sec)
 - 1 c. à thé de cumin
 - 3/4 c. à thé de poudre de chili
 - 3/4 c. à thé de poudre d'ail
 - 1/4 c. à thé de sel + poivre
 - 1/2 c. à thé d'origan (facultatif)
 - 1/4 c. à thé de curcuma (facultatif)
- Sauce Tahini
 - 1/4 de tasse de tahini
 - 1 c. à soupe de sirop d'érable
 - 1/2 citron moyen ou 1/8 tasse de jus de citron
 - 2-4 c. à soupe d'eau chaude (pour éclaircir)



Instructions :

Préchauffer le four à 400 degrés F et mettre les patates douces et les oignons sur la plaque à pâtisserie. Ajouter l'huile, le sel et le poivre sur le dessus et cuire pendant 10 minutes.



Ajouter ensuite le brocoli ou le broccolini et cuire encore 10 minutes. Ajouter le chou frisé, puis cuire encore 8 minutes et gardez de côté.

Chauffer une poêle à feu moyen et ajouter les pois chiches avec les assaisonnements.

Ajouter 1 c. à soupe d'huile aux pois chiches et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés pendant 10 minutes.

Ajouter le tahini, le jus de citron, l'eau et le sirop d'érable dans un mélangeur et mélanger la sauce jusqu'à consistance lisse.

Réunir les pommes de terre, les oignons, le broccolini et les pois chiches dans un grand saladier et ajouter la sauce sur le dessus.

Dessert : Popsicles au citron et aux mûres

Temps de préparation : 15 minutes

Portion : 10

Pour cette recette, vous aurez besoin :

- 2/3 tasse de jus de citron
- 2 1/2 tasses de yogourt à la vanille sans produits laitiers
- 2 1/2 tasses mûres
- 2 1/2 tasses de yogourt grec végétalien aux baies



Instructions :

- Dans un bol, ajouter le citron et le yogourt à la vanille et fouetter.
- Réduire en purée les mûres et mélanger avec le yogourt aux baies.
- Recouvrir les popsicles de 1 c. à soupe de citron, 1 c. à soupe de mûres et répéter.
- Insérez les bâtonnets de popsicle au congélateur pendant 6 heures ou toute la nuit.

Snacks : Boules d'énergie de beurre d'amande

Temps de préparation : 5 minutes

Portions : 12

- 1/2 tasse de morceaux de chocolat noir, végétalien
- 1 tasse d'avoine
- 1/2 tasse de graines de lin
- 2/3 tasse de beurre d'amande
- 5 c à soupe de sirop d'érable

Instructions :

- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- Rouler en 12 boules et conserver au réfrigérateur une fois terminé.

