



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

ECO-JOURNAL

Janvier 2021

Recettes du Mois



514-332-4320



bureau@aseq-ehaq.ca
office@aseq-ehaq.ca



Table des matières

Déjeuner: Pommes glacées à l'érable sur du pain grillé	3
Dîner: Petit sandwich à la salade de pois chiches avec roquette et câpres	4
Souper: Risotto crémeux à la courge musquée rôtie	5
Dessert: Tarte au chocolat avec croûte de noisettes grillées	7
Goûter: Roties (toast) aux champignons	9

*** Toutes les recettes sont végétaliennes, sans gluten et sans produits laitiers.
Utilisez des ingrédients biologiques autant que possible**

Déjeuner: Pommes chaudes glacées à l'érable sur du pain grillé

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Portion: 2



Ingrédients:

2 tranches de pain préféré

1 grosse pomme (croquant au miel, rose lady ou gala)

2 cuillères à thé d'huile de coco ou de beurre

Une pincée de cannelle, de cardamome ou de muscade (votre préférence)

Pincée de sel

1 à 2 c. à thé de sirop d'érable

1 à 2 cuillères à soupe de fruits secs - raisins secs, cerises, groseilles

1 cuillère à soupe de beurre d'amande (facultatif)

Préparation:

Chauffer l'huile ou le beurre dans une poêle à feu moyen. Faites griller le pain.

Trancher les pommes en quartiers de ½ pouce d'épaisseur et les placer dans la poêle chaude, saupoudrer d'épices et de sel. Ajoutez des fruits secs. Faire sauter 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées d'un côté avant de retourner.

Retourner, laisser cuire encore 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Arroser de sirop d'érable, remuer et laisser les pommes noircir pendant une minute. Étalez le beurre d'amande sur le pain grillé (facultatif) et déposez les pommes chaudes sur le beurre d'amande.

Dîner: Petit sandwich à la salade de pois chiches avec roquette et câpres

Temps de préparation: 15 minutes

Portion: 10 à 12 petits sandwichs

Ingrédients:

1 ½ tasse de pois chiches cuits (1 boîte, rincés)

2 branches de céleri, hachées finement

¼ tasse d'oignon, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement ou râpée

2 cuillères à soupe de câpres et 1 cuillère à soupe de "jus" de câpres

½ tasse de coriandre hachée (ou d'autres herbes - aneth, basilic, persil italien, estragon)

⅓ tasse de mayonnaise ou de mayonnaise végétalienne

1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

Sel et poivre au goût

10 petits pains ou 5 réguliers

1 tasse de roquette



Préparation:

Dans un bol moyen, mélanger les 8 premiers ingrédients ensemble. Goûtez et ajoutez du sel et du poivre au besoin. Placez une cuillère généreuse sur un petit pain. Garnir de roquette.

Souper: Risotto crémeux à la courge musquée rôtie

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25-30 minutes

Préchauffer: 200C (400F)

Portions: 3 à 4 personnes

Ingrédients:

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou de beurre)

2 tasses de poireaux tranchés (un très gros poireau)

4 gousses d'ail hachées

8 feuilles de sauge hachées

1 tasse de riz arborio ou de riz espagnol à grains courts

2 tasses de courge musquée coupées en cubes

1/4 tasse de vin blanc (facultatif)

4 à 5 tasses de bouillon de légumes ou de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes (ou une cuillère à café ou un cube de bouillon de légumes)

1/2 cuillère à thé de sel

1/8 cuillère à thé de poivre blanc (ou de poivre noir)

1/2 cuillère à thé de muscade

—

2 à 3 poignées de pousses d'épinards ou de chou frisé haché



OPTIONNEL: 1/4 à 1/2 tasse de parmesan, fromage de chèvre, fromage végétalien ou fromage de cajou - ou incorporer 1 à 2 cuillères à soupe de beurre ou un filet d'huile d'olive

Préparation:

COURGE MUSQUÉE: Préchauffer le four à 200 ° C (400 ° F). Couper la courge musquée en cubes et mélanger avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rôtir la courge musquée au four sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin jusqu'à ce qu'elle soit caramélisée et tendre (25-30 minutes). Pendant la cuisson de la courge musquée, commencez la cuisson du risotto.

RISOTTO: Dans une grande casserole ou une cocotte à fond épais, chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajouter les poireaux tranchés. Faire sauter jusqu'à ce qu'il soit tendre, en couvrant avec le couvercle pendant quelques minutes à la vapeur. Ajoutez l'ail et la sauge. Faire sauter 2 minutes de plus jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

Ajouter le riz et faire sauter 1 minute. Ajouter un peu de vin blanc (facultatif) et cuire. Ajouter le sel, le poivre et la muscade. Ajouter 1 à 2 tasses de bouillon chaud (assez pour couvrir le riz), remuer et porter à ébullition douce. Laisser mijoter jusqu'à ce que la majeure partie du liquide soit absorbée. Continuez à ajouter le bouillon 1 tasse à la fois, en laissant le riz l'absorber lentement, en remuant souvent à feu moyen-doux, jusqu'à ce que le riz soit repulpé, légèrement al dente et crémeux (20-25 minutes). Si vous ajoutez du chou frisé, ajoutez-le avec la dernière tasse de bouillon. Si vous ajoutez des épinards, ajoutez-les à la fin. Gardez le risotto épais et copieux ou ajoutez plus de bouillon si vous préférez.

Incorporer la courge musquée rôtie et le fromage ou le beurre facultatif. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre.

Dessert: Tarte au chocolat avec croûte de noisettes grillées

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Préchauffage: 160C (325F)

Portion: 6 à 8 personnes

Ingrédients:



CROÛTE DE NOISETTES

1 tasse de noisettes

1 1/4 tasse d'avoine rapide

1/4 cuillère à thé de sel

1/3 tasse d'huile de coco - fondue (ou beurre)

2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel

REPLISSAGE AU CHOCOLAT

3,5 onces de chocolat (environ 65% de cacao)

1/4 tasse d'eau

1/2 bloc de tofu soyeux (6 onces - ferme ou extra ferme)

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 à 2 cuillères à thé de Kahlua (facultatif)

1 cuillère à thé de vanille

Garnir de chocolat rapé et de noisettes grillées

Préparation:

Préchauffer le four à 160 ° C (325 ° F). Dans un robot culinaire, placez les noisettes, l'avoine et le sel et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Ce n'est pas nécessaire d'être finement granulé. Ajouter l'huile de coco fondue et le sirop d'érable. Brasser plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit incorporé. À l'aide des doigts, presser le mélange dans un moule à tarte rond de 4 "x 13,5" ou 7 à 8 pouces (avec fond amovible). La croûte doit avoir une épaisseur de 1/3 de pouce avec une épaisseur uniforme et des bords propres. Percer le fond avec une fourchette 10 à 12 fois et placer au centre du four pendant 17 à 20 minutes. Vérifiez à mi-temps. Couvrir les bords de la croûte pour éviter qu'elle ne brûle.

Pendant que le fond de tarte cuit, préparez la garniture. Dans une petite casserole, chauffer le chocolat et l'eau à feu moyen et fouetter jusqu'à homogénéité.

Rincer le robot culinaire et réduire en purée le tofu soyeux avec le sirop d'érable, la vanille et le Kahlua jusqu'à ce qu'il soit très lisse, en grattant les côtés. Et le chocolat fondu et procédé jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux. Mettre de côté.

Retirer la croûte à tarte du four, laisser refroidir 15 minutes, remplir du mélange de chocolat en lissant le dessus avec une spatule.

Garnir de noisettes et de copeaux de chocolat noir. Réfrigérer 3 heures ou toute la nuit.

Goûter: Toast aux champignons

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Portion: 2 personnes

Ingrédients:

2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive, de beurre ou de ghee

8 onces de champignons - tranchés ou coupés en quartiers (cremini, bouton, chanterelles, morilles, shiitake, cèpes, etc.)

4 gousses d'ail hachées

1 échalote, tranchée

1 généreuse pincée de sel et de poivre

2 cuillères à soupe de thym frais, de sauge ou de romarin

Vin, splash (blanc, sherry, rouge, rose, marsala) - environ 2 cuillères à soupe

Zeste de citron, 1 petit citron

1 à 2 tasses de jeunes pousses d'épinards

2 morceaux de pain au levain grillé ou de pain préféré

Ajouts optionnels: filet d'huile de truffe, œuf poché pour le dessus, fromage (gruyère, suisse, brie, chèvre)

Préparation:

Chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes, l'ail et les champignons. Ajoutez du sel et du poivre. Faire sauter, en remuant, jusqu'à ce que les





champignons libèrent leur liquide, en réduisant le feu à moyen-doux (pour éviter que les échalotes ne deviennent trop foncées).

Cuire tout le liquide des champignons et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement croustillants sur les bords. Ajouter le thym, le vin et le zeste de citron. Laisser mijoter 2-3 minutes.

Ajoutez les épinards (ajoutez en plus si vous préférez). Goûtez et ajustez le sel et le poivre en conséquence. Si le mélange semble sec, arrosez d'un peu plus d'huile d'olive.

Placez les champignons sur du pain grillé chaud. Arroser d'huile de truffe, garnir d'un œuf poché ou parsemer d'un peu de fromage râpé.