



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

## ECO-JOURNAL

Février 2021

*Aylin Yasgul*

### 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

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

aseq-ehaq.ca / EcoasisQuebec.ca / HypersensibiliteEnvironnementale.com / LaVieEcolo.ca



## Table des matières

<b>Déjeuner: Bol de smoothie vert</b>	<b>3</b>
<b>Dîner: Falafels</b>	<b>4</b>
<b>Souper: Brochettes végétaliennes avec vinaigrette à l'avocat</b>	<b>5</b>
<b>Dessert: Pouding au chocolat et chia</b>	<b>7</b>
<b>Collation: Maïs grillé</b>	<b>9</b>

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

## Déjeuner: Bol de smoothie vert

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Portions: 2

### Ingrédients:

1/4 d'avocat mûr

2 bananes moyennement mûres

1 tasse de fruits rouges frais ou surgelés

2 grosses poignées d'épinards

1 petite poignée de chou frisé

1 1/2 - 2 tasses de lait végétale, non sucré

1 cuillère à soupe de farine de lin

2 cuillères à soupe de beurre d'arachide ou d'amande crémeux salé  
(*facultatif*)



### GARNITURES (facultatif)

Graines de tournesol grillées non salées

Granola

Noix crues ou grillées (amandes, pacanes, noix, etc.)

Noix de coco râpée non sucrée

Baies fraîches

Graines de chanvre



### **Préparation:**

Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance crémeuse et lisse. Ajoutez plus de lait d'amande (ou d'eau) pour diluer. Goûtez et ajustez la saveur au besoin, en ajoutant plus de banane (ou de sirop d'érable) pour plus de douceur, plus d'épinards pour une teinte vert vif ou du lait d'amande pour un mélange onctueux.

- Pour obtenir une teinte violette, utilisez des baies plus foncées (framboises, mûres, bleuets).
- Pour plus de protéines, ajoutez du beurre de noix.
- Comme garniture pour le smoothie vert, utilisez des fraises, qui contrastent avec la couleur verte.

Répartir en 2 bols de service et garnir de vos garnitures préférées!

## Dîner: Falafels

**Temps de préparation: 15 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes (+ 8 heures de trempage)**

**Portion: 2**

### Ingrédients:

250 g de pois chiches séchés ou de fèves séchées

½ cuillère à thé de bicarbonate de soude

3 gousses d'ail

1 oignon, haché grossièrement

1 poireau, haché grossièrement

1 branche de céleri, hachée grossièrement

1 petit piment, grossièrement haché (facultatif)

1 cuillère à thé de cumin moulu

1 cuillère à thé de poivre de Cayenne

1 cuillère à thé de sumac

bonne poignée de coriandre hachée

bonne poignée de persil haché

80 g de farine de gramme ou toute autre farine sans gluten

100 ml d'huile d'avocat





### **Préparation:**

Faites tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant 8 heures ou toute la nuit. Égoutter les pois chiches et mélanger avec le bicarbonate de soude dans un robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés. Retirer les 3/4 du mélange et réserver. Ajouter l'ail, les légumes, les épices et les herbes au mélange restant dans le robot et réduire en purée. Incorporer la pâte dans la purée grossière de pois chiches, ajouter la farine, assaisonner et bien mélanger. Chauffer le four à 110C / 90C ventilateur / gaz 1/4. Chauffer une grande poêle en fonte à feu moyen et ajouter un peu d'huile. Mouillez-vous les mains et formez le mélange en galettes. Faites frire 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Réserver dans un four chaud pendant que vous faites frire le reste du mélange, en continuant à ajouter un peu d'huile dans la poêle à chaque lot.

Servir enveloppé dans des pains plats, si vous le souhaitez, avec le houmous, le taboulé, l'oignon rouge mariné et le radis.

## **Souper: Brochettes végétaliennes avec vinaigrette à l'avocat**

**Temps de préparation: 20 minutes**

**Temps de cuisson: 40 minutes**

**Portions: 8 personnes**

### **Ingrédients:**

4 1/2 cuillères à soupe d'huile d'avocat

2 gousses d'ail écrasées

1 cuillère à thé de flocons de piment

3 brins de romarin, hachés finement

4 champignons Portobello, chacun coupé en quartiers

4 pêches, dénoyautées, chacune coupée en quartiers

2 grosses courgettes, chacune coupée en 8 morceaux

2 gros oignons rouges, chacun coupé en 8 quartiers (laisser la racine)

1/2 bloc de tofu coupé en morceaux assez gros pour être enfilé sur une brochette

1 avocat

1 citron, pressé

2 cuillères à table de sauce soya

1/2 cuillère à thé de moutarde à l'ancienne

grand sac salade de roquette, cresson et épinards

2 cuillères à soupe de graines mélangées grillées



**Vous aurez besoin de:** 8 brochettes en métal

**Préparation:**

Faire mariner le tofu dans 1 cuillère à soupe d'huile, sauce soya, sel et poivre pendant au moins 30 minutes.

Mélangez 3 cuillères à soupe d'huile avec l'ail écrasé, les flocons de piment et le romarin.

Enfilez des morceaux alternés de champignons, de tofu, de pêche, de courgettes et d'oignon rouge sur chaque brochette - vous pouvez obtenir deux morceaux de tout sur chacun.

Badigeonner les brochettes d'huile d'olive aromatisée et assaisonner de sel et de poivre noir, puis réserver.

Chauffer le barbecue ou un gril à feu moyen-vif.

Pendant ce temps, mélangez l'avocat, la moitié du jus de citron et 50 ml d'eau pour obtenir une vinaigrette lisse et assaisonnez au goût.

Fouetter ensemble le jus de citron restant, ½ cuillère à soupe d'huile d'olive et la moutarde restantes, puis mélanger avec la salade de roquette et les graines grillées.

Cuire au barbecue ou griller les brochettes en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Soyez prudent pour ne pas les brûler. Empiler sur une assiette et servir avec la vinaigrette à l'avocat et la salade à part.



## **Dessert: Pouding au chocolat et chia**

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: -**

**Portion: 4**

### **Ingrédients:**

60 g de graines de chia

400 ml de lait d'amande non sucré  
ou de lait de noisette

3 cuillères à soupe de cacao en  
poudre

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

½ cuillère à thé d'extrait de vanille

éclats de cacao, mélangés

baies surgelées, pour servir



### **Préparation:**

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol avec une généreuse pincée de sel de mer et fouettez pour combiner. Couvrir d'un film alimentaire puis laisser épaissir au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, ou toute une nuit. Servir le pudding dans quatre verres, puis garnir de baies congelées et d'éclats de cacao.

## **Collation: Maïs grillé**

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

### **Ingrédients:**

Maïs en épi (le plus frais, mieux c'est)

Pour servir: beurre et sel ou autres garnitures désirées

### **Préparation:**

Préchauffer le gril à feu moyen-élevé (idéalement environ 400 degrés Fahrenheit). À l'aide d'une paire de ciseaux, coupez les soies à l'extrémité de chaque épi et coupez les feuilles qui dépassent de l'épi. Lorsque le gril est chauffé, utilisez des pinces pour placer chaque épi de maïs sur le gril, dans le sens des grilles pour qu'elles ne roulent pas. Laissez quelques centimètres autour de chacun. Faites cuire pendant 15 minutes. Utilisez des pinces pour tourner le maïs d'environ un tiers de tour toutes les 5 minutes. Transférer le maïs chaud dans un grand plat de service. Mettez le gril à feu vif (idéalement environ 500 degrés Fahrenheit). En attendant, laissez refroidir le maïs, environ 5 minutes. Retirez toutes les cosses et les soies des épis. Si le maïs est encore assez chaud, enroulez une serviette propre autour de la base de l'épi pendant que vous travaillez. Remettez les épis de maïs sur le gril et cuire environ 5 minutes, en tournant le maïs à mi-chemin pour obtenir des marques de gril de chaque côté. Retirez le maïs du gril, badigeonnez de beurre et saupoudrez de sel et servir.

