



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

ECO-JOURNAL

Mars 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 / CP 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

Petit-déjeuner: Tofu brouillé	3
Dîner: Wraps de laitue	5
Souper: Burgers végétariens	6
Dessert: Gâteau au citron	9
Collation: Tzatziki	11

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

Petit-déjeuner: Tofu brouillé avec légumes

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Portion: 2

Ingrédients:

14 oz de tofu ferme

1 petit oignon jaune

1/2 poivron rouge

1/2 piment jalapeño (1 c. à soupe haché)

2 gousses d'ail

1-2 cuillères à thé d'huile saine (avocat, olive, noix de coco)

1 cuillère à soupe d'oignon vert plus un supplément pour garnir

2-3 cuillères à thé de moutarde de Dijon

1/2 cuillère à thé de curcuma

1/4 cuillère à thé de basilic séché

1/4 cuillère à thé de sel de mer

1/4 cuillère à thé de poivre noir

Préparation:

Égouttez et émiettez le tofu. Mettre de côté. Ensuite hachez les légumes. Coupez l'oignon, le poivron et le jalapeño en dés, puis hachez l'ail. Hachez l'oignon vert. Mettre de côté. Chauffer une poêle à feu moyen-vif et faire revenir l'oignon et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ajouter l'ail vers la fin. Ajouter le tofu, l'oignon vert, la moutarde de Dijon, le curcuma,





le basilic, le sel et le poivre. Utilisez une spatule pour mélanger pendant que vous faites sauter et brouiller le tout ensemble. Cuire jusqu'à ce que le tofu ait absorbé toutes les saveurs et soit brûlant. Servez-le avec vos aliments préférés pour le petit-déjeuner tels que des pommes de terre, des tomates et des fruits.

Dîner: Wrap de laitue

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Portion: 1

Ingrédients:

1 wrap ou tortilla sans gluten

1/3 tasse de houmous

2 tranches de concombre, tranchées dans le sens de la longueur

Poignée de feuilles d'épinards fraîches

Tomate en tranches (selon la taille des tomates)

1/4 avocat, tranché

Pousses de brocoli fraîches

Micropousses fraîches

Feuilles de basilic, si désiré

Préparation:

Étalez le houmous sur le tiers inférieur de l'enveloppe, à environ 1/2 pouce du bord inférieur, mais en s'étalant sur les bords latéraux.

Superposez le concombre, les feuilles d'épinards, les tranches de tomate, les tranches d'avocat, les pousses, les micropousses et le basilic.

Pliez la pellicule fermement, comme vous le feriez pour un burrito, en rentrant tous les légumes avec le premier rouleau, puis en roulant fermement jusqu'à la fin. Coupez-en deux et dégustez.



Souper: Burgers végétariens

Temps de préparation: 1 heure

Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 8 galettes de burger

Ingédients:

1 ½ livres de patates douces (2 moyennes ou 3 petites)

½ tasse de quinoa et 1 tasse d'eau

1 boîte (15 onces) de haricots noirs, rincés et égouttés (ou 1 ½ tasse de haricots noirs cuits)

½ tasse d'oignon rouge haché

⅓ tasse de coriandre fraîche hachée

2 gousses d'ail émincées

2 cuillères à thé de paprika

2 cuillères à thé de cumin moulu

1 cuillère à thé de poudre de chili

Sauce de chili (optionnel)

½ cuillère à thé de sel

1 ¼ tasse d'avoine sans gluten

Huile d'olive extra vierge, pour badigeonner

8 pains à hamburger de blé entier

Vos garnitures de burger préférées: avocat ou guacamole, tomate, oignon, laitue, cornichons, fromage, germes, ketchup, sauce piquante, moutarde, œufs frits ...



Préparation:

Préchauffez le four à 400 degrés Fahrenheit. Rôtir les patates douces: trancher les patates douces au centre dans le sens de la longueur. Placer les patates douces, côté coupé vers le bas, sur la plaque à pâtisserie préparée. Rôtir jusqu'à ce qu'ils cèdent à une légère pression, 30 à 40 minutes ou plus. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, dans une petite casserole, mélanger le quinoa et l'eau. Porter le mélange à ébullition à feu moyen-vif, puis réduire le feu au besoin pour maintenir un doux mijotage. Laisser mijoter, à découvert, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée, 11 à 14 minutes. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser cuire le quinoa à la vapeur pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

Une fois que les patates douces sont suffisamment froides pour être manipulées, retirez et jetez la peau et hachez grossièrement la patate douce. Dans un grand bol à mélanger, mélanger les patates douces et le quinoa refroidis, les haricots noirs, l'oignon, la coriandre, l'ail, la sauce de chili, le cumin, la poudre de chili et le sel. Utilisez un pilon de pomme de terre, une grande cuillère ou la palette de votre mixeur pour bien mélanger.

Saupoudrer l'avoine sur le mélange et bien mélanger avec une grande cuillère jusqu'à ce que le mélange se tienne lorsque vous façonnez une portion en galette. Si vous souhaitez l'utiliser plus tard, couvrez le mélange et réfrigérez. Lorsque vous êtes prêt à cuisiner, façonnez les hamburgers: utilisez vos mains pour aplatir doucement les hamburgers et lisser les bords déchiquetés.



Si vous faites cuire les hamburgers, badigeonnez généreusement les deux côtés de chaque galette d'huile d'olive et placez-les sur la plaque à pâtisserie. Cuire au four à 400 degrés Fahrenheit pendant environ 35 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les galettes soient profondément dorées à l'extérieur. Servez les hamburgers comme vous le souhaitez.

Dessert: Gâteau au citron végétalien

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Portion: 9 tranches

Ingrédients:

1 1/2 tasse de farine sans gluten

1 tasse de sucre (tout type fonctionne)

1 cuillère à thé de bicarbonate de soude

1 cuillère à thé de sel

1 cuillère à thé de vinaigre blanc

5 cuillères à soupe d'huile végétale, de canola, de tournesol etc.

3/4 tasse d'eau

1/4 tasse de jus de citron

1 cuillère à thé d'extrait de citron (peut utiliser de l'extrait de vanille)

Préparation:

Préchauffer le four à 180C / 350F. Tapisser un moule carré de 9 pouces de papier parchemin et réserver. Dans un grand bol à mélanger, ajouter la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel et bien mélanger. Une fois mélangé, ajoutez le vinaigre, l'huile, l'eau, le jus de citron, l'extrait de citron et bien mélanger. Transférer la pâte à gâteau au citron dans le moule carré.





Cuire au four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'une brochette en ressorte propre.

Retirer du four et laisser refroidir complètement dans le moule carré. Une fois refroidi, geler si désiré.

Collation: Tzatziki

Temps de préparation: 10 minutes

Ingrédients:

- 1 tasse de yogourt à la noix de coco
- 1/4 tasse de concombre râpé, égoutté
- 1 grosse gousse d'ail émincée
- 2 cuillères à soupe d'aneth frais, haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/4 cuillère à thé de sel, et plus au goût
- Poivre noir moulu, au goût



Préparation:

Râpez grossièrement le concombre avec la peau. Ensuite, placez-le dans une passoire en filet au-dessus d'un petit bol et faites sortir l'excès d'eau jusqu'à ce qu'il soit presque sec. Mettre de côté. Ajouter le yogourt à la noix de coco dans un bol à mélanger, puis ajouter le concombre râpé, l'ail émincé, l'aneth, le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive. Remuez bien pour combiner. Goûtez et ajustez l'assaisonnement selon votre goût. Vous voudrez peut-être ajouter plus d'ail, de citron ou de sel. Arrosez un peu d'huile d'olive. Réfrigérez le tzatziki au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir. Il est parfait servi avec du pain sans gluten, des olives ou des légumes grillés.