



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

# ECO-JOURNAL

Mai 2021

*Aylin Yasgul*

*Mois de mai pour l'éducation et la sensibilisation aux sensibilités environnementales / sensibilités chimiques multiples*

## Recettes du mois



514-332-4320



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



## Table des matières

<b>Petit déjeuner: Burrito au Tofu</b>	<b>3</b>
<b>Dîner: Salade de pommes de terre</b>	<b>4</b>
<b>Souper: Poivrons farcis</b>	<b>5</b>
<b>Dessert: Barres d'avoine au beurre d'arachide</b>	<b>7</b>
<b>Collation: Pizzas aux pommes</b>	<b>9</b>

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

## **Petit déjeuner: Burrito au Tofu**

**Temps de préparation: 20 minutes**

**Temps de cuisson: 45 minutes**

**Portion: 6**

### **Ingrédients:**

1 paquet de tofu brouillé

1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés

12 petites tortillas de maïs (ou 6 grandes tortillas de 12 pouces)

2 gros avocats mûrs, tranchés

2-3 tasses de mélange de salade de chou (ou autre mélange de salade)

$\frac{3}{4}$  tasse de salsa

### **Préparation:**

Préparez le paquet de tofu brouillé. Incorporer une boîte de haricots noirs égouttés et rincés dans le tofu brouillé. Assemblez les burritos en étalant tous les wraps de blé entier sur un morceau de papier d'aluminium et en divisant le tofu brouillé, l'avocat en tranches, le mélange de salade de chou et la salsa uniformément entre les wraps. Enveloppez soigneusement chaque burrito en pliant les deux côtés, puis prenez le bord inférieur et en roulant loin de vous. Utilisez du papier parchemin pour fixer le burrito en place, puis couvrez-le de papier d'aluminium pour le fixer.



## **Dîner: salade de pommes de terre**

**Temps de préparation: 15 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

**Portion: 4**

### **Ingrédients:**

2 lb de pomme de terre (2 lb = 900 g)

2 petits oignons rouges coupés en dés

1 gousse d'ail râpée

¼ tasse de vinaigre

⅔ tasse d'eau

2 cuillères à thé d'agave / sirop d'érable

Sel et poivre au goût

1 botte de radis

4 échalotes

½ tasse de persil frais

2 cuillères à soupe de moutarde

4 cornichons

### **Préparation:**

Faites bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée. Après 15 minutes, utilisez une fourchette pour vérifier si elles sont cuites. Égouttez les pommes de terre et laissez-les refroidir, puis coupez-les grossièrement en petits morceaux. Pour la vinaigrette: Dans une petite casserole, ajoutez l'oignon coupé en dés et l'ail râpé. Ajoutez ensuite le vinaigre et l'eau et laissez mijoter jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Une fois que les oignons sont tendres, ajoutez le sirop d'agave / d'érable, la moutarde, le sel et le poivre. Ajoutez quelques morceaux de purée de pommes de terre dans la vinaigrette, car cela créera une consistance crémeuse. Trancher finement le radis, hacher les échalotes, les cornichons et le persil. Maintenant, rassemblez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez bien et ajustez le sel à votre goût.



## **Souper: poivrons farcis**

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: environ 1 heure 5 minutes**

**Portions: 4 à 6 portions**

### **Ingrédients:**

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 petit oignon jaune haché

1/2 tasse de lentilles

1/2 tasse de quinoa non cuit

2 cuillères à thé d'assaisonnement italien

1/2 cuillère à thé de sel casher plus un supplément pour cuire les poivrons

1/4 cuillère à thé (ou plus) de flocons de piment rouge

2 gousses d'ail émincées

1 tasse de bouillon de légumes

1 boîte de 15 onces de tomates en dés dans leur jus

1/2 tasse de tomates séchées hachées

4 gros poivrons rouges

2 cuillères à soupe de basilic frais haché, de persil ou d'un mélange



## **Préparation:**

Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole à fond solide à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir, en remuant de temps en temps. Ajouter l'assaisonnement italien, ½ cuillère à thé de sel casher, les flocons de piment rouge et l'ail. Laisser cuire jusqu'à ce que l'ail soit parfumé, environ 30 secondes.

Ajouter les lentilles, le quinoa, le bouillon, les tomates en conserve et séchées. Porter le mélange à ébullition, puis réduire à feu doux. Couvrir et laisser mijoter de 25 à 28 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Remuez une fois à mi-cuisson, puis à nouveau vers la fin du temps de cuisson. Si le mélange semble trop sec, ajoutez du bouillon ou de l'eau supplémentaire.

Pendant la cuisson des lentilles et du quinoa, préchauffez votre four à 400 degrés F. Badigeonnez légèrement un plat de cuisson avec du beurre ou de l'huile. Coupez les poivrons en deux de haut en bas (coupez jusqu'au bout des tiges). Retirez les graines et les membranes, puis disposez le côté coupé vers le haut dans le plat de cuisson préparé. Arrosez l'intérieur avec 1 cuillère à soupe d'huile et saupoudrez légèrement de sel. Versez délicatement une fine couche d'eau dans le fond de la casserole. Mettre au four et cuire à découvert pendant 20 minutes. Cette étape donne aux poivrons une longueur d'avance pendant la préparation de la garniture.

Moulez soigneusement la garniture cuite à l'intérieur des poivrons et tapotez doucement. Remettre la casserole au four et cuire au four pendant 5 à 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les poivrons soient complètement tendres et que la garniture soit très chaude. Saupoudrez de basilic frais et dégustez!

## **Dessert: Barres d'avoine au beurre d'arachide**

**Temps de préparation: 15 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Portion: 16 barres**

### **Ingrédients:**

1 tasse de beurre d'arachide crémeux naturel non salé

¼ tasse + 2 cuillères à soupe de sirop d'érable pur

1 ¼ tasse de flocons d'avoine sans gluten

Garniture au chocolat végétalien:

½ tasse de pépites de chocolat végétaliennes

¼ tasse + 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide crémeux naturel non salé

### **Préparation:**

Tapisser un moule carré de 8 pouces de papier de parchemin. Mettre de côté.

Préparez les barres d'avoine au beurre d'arachide: Dans une poêle moyenne, ajoutez le beurre d'arachide et le sirop d'érable à feu doux / moyen. Fouetter ensemble continuellement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et que le mélange soit chaud, parfumé et épaissi. Retirez du feu.

Ajoutez de l'avoine. Remuer jusqu'à homogénéité. Versez ce mélange dans le plat de cuisson préparé. À l'aide d'une spatule, lisser en une couche uniforme et bien tassée. Mettre de côté.

Préparez la garniture au chocolat végétalien: utilisez la méthode du bain-marie et mélangez les ingrédients de la garniture au chocolat jusqu'à consistance lisse. Versez ce mélange de chocolat sur les barres. À l'aide d'une spatule propre, lissez





*Mois de mai pour l'éducation et la sensibilisation aux sensibilités environnementales / sensibilités chimiques multiples*

en une couche uniforme. Congeler de 30 à 40 minutes ou jusqu'à fermeté. Retirer du congélateur et trancher en 16 barres.



## **Collation: pizzas aux pommes**

**Temps de préparation: 10 minutes**

### **Ingrédients:**

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 pommes

2 cuillères à soupe de beurre d'arachide

GARNITURES (ce que vous aimez!)

1 banane tranchée

Bluets

Framboises

Graines mélangées

Noix de coco

Cannelle moulue

Sirop d'érable

### **Préparation:**

Remplissez à moitié un bol d'eau froide et ajoutez le jus de citron. Enlever le cœur des pommes et coupez-les en tranches de 5 mm / ¼ ", puis placez-les dans le bol d'eau citronnée pendant quelques minutes (pour arrêter le brunissement des pommes). Égouttez les pommes, puis étalez un peu de beurre d'arachide sur un côté de chaque rondelle de pomme. Garnir avec les garnitures désirées.

