



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

ECO-JOURNAL

Juin 2021

Aylin Yasgul

Les recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner : Bol de smoothie	3
Dîner : Salade balsamique, tofu, quinoa et fraises	4
Souper : Nouilles de zucchini au beurre d'amande et au sésame	5
Dessert : Tartelettes au citron paléo	7
Collation : Rouleaux d'été	9

*Toutes les recettes sont végétaliennes, sans gluten et sans produits laitiers.
Utilisez des ingrédients biologiques dans la mesure du possible.

Déjeuner : Bol de smoothie vert

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 0

Portions : 2

Ingrédients :

50 g d'épinards

1 avocat, dénoyauté, pelé et coupé en deux

1 mangue mûre, dénoyautée, épluchée et coupée en morceaux

1 pomme, évidée et coupée en morceaux

200 ml de lait d'amande

1 fruit du dragon, pelé et coupé en morceaux réguliers

100 g de baies mélangées (nous avons utilisé des fraises, des framboises et des bluets).

Préparation :

Mettez les épinards, l'avocat, la mangue, la pomme et le lait d'amande dans un mixeur, et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et épaisse. Répartissez-les dans deux bols et garnissez-les de fruits du dragon et de baies.



Dîner : Salade balsamique, tofu, quinoa et fraises

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portion : 4

Ingrédients :

3/4 de tasse de quinoa sec rincé

7 onces de vinaigre balsamique biologique

1 1/2 tasse de haricots verts cuits à la vapeur ou blanchis, coupés en morceaux de 1 pouce

1 1/2 tasse de fraises coupées en deux ou en quatre

1 tasse de radis tranchés finement

4 tasses de salades assorties (mélange printanier)

1/2 - 3/4 tasse de vinaigrette balsamique au choix

Préparation :

Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Défaire les grains à la fourchette délicatement et laissez-le refroidir à la température ambiante.

Combiner tous les autres ingrédients dans un grand bol et bien mélanger. Servir.



Souper : Nouilles de zucchini au beurre d'amande et au sésame

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Portions : 3 portions

Ingrédients :

5-6 zucchini

2 cuillères à soupe d'huile d'avocat, plus si nécessaire

Pour la sauce :

1/4 de tasse de beurre d'amande crémeux

1/4 de tasse de sauce soja

2 1/2 cuillères à soupe de sauce hoisin

1 1/2 c. à thé de sriracha, au goût

2 cuillères à café d'huile de sésame

1/2 c. à thé d'ail émincé

1/8 - 1/4 c. à thé de poudre de cinq épices, au goût

1/4 c. à thé de gingembre moulu

Graines de sésame pour le service

Échalotes tranchées pour le service





Préparation :

Spiraliser les zucchinis et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger au fouet tous les ingrédients de la sauce et mettre de côté.

Ajouter l'huile d'avocat dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les nouilles de zucchini et laisser cuire pendant environ 4 à 6 minutes, en remuant fréquemment pour permettre à toutes les nouilles de zucchinis de devenir tendres. Ajouter de l'huile d'avocat supplémentaire si nécessaire.

Une fois que les nouilles ont ramolli et sont tendres (comme des spaghettis cuits), retirer la poêle du feu. Verser l'excès d'eau libéré par la cuisson des zucchinis dans une autre poêle, ajouter tous les ingrédients de la sauce et faire cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Verser sur les nouilles de zucchinis cuites et bien remuer pour enrober uniformément les nouilles de sauce. Servir avec une garniture de graines de sésame et/ou d'échalotes tranchées.

Dessert : Tartelettes au citron paléo

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 2 heures 10 minutes

Portion : 10 standard ou 24 minis

Ingrédients :

1 1/2 tasse de noix de coco non sucrée râpée

1 tasse de farine d'amande

2 cuillères à soupe de noix de coco ou de sucre brun

Une pincée de sel

1/4 tasse plus 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco, divisées

1 tasse de noix de cajou crues, trempées dans l'eau toute la nuit et égouttées

1/2 tasse de jus de citron frais

2 cuillères à soupe d'agave ou de nectar de noix de coco

Une pincée de curcuma pour la couleur

Zeste d'un citron

Baies fraîches, pour servir

Préparation:

Préchauffer le four à 350 degrés F. Tapisser un moule à muffins de caissettes en papier parchemin.





Pour la croûte, dans un mixeur ou un robot culinaire, mélanger la noix de coco, la farine d'amande, le sucre, le sel et 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco jusqu'à ce que le mélange soit grossièrement broyé et qu'il puisse coller ensemble lorsqu'on le presse. Pressez environ une cuillère à soupe du mélange de croûte dans le fond des moules. Vous pouvez avoir un surplus de pâte à croûte. Faites cuire au four pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, préparez la garniture au citron. Nettoyez le mélangeur ou le robot culinaire. Ajoutez-les 1/4 de tasse d'huile de noix de coco restante, les noix de cajou égouttées, le jus de citron, l'agave et le curcuma dans le mixeur/processeur. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse et crémeux. Remplissez les croûtes cuites au four et les mettre au congélateur pendant deux heures. Garnir de zestes de citron et de baies fraîches. Servir froid.

Collation : Rouleaux d'été

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

Sauce à la mangue

- 1 mangue mûre
- 1 pouce de gingembre frais
- 1 piment rouge
- 1 cuillère à soupe de sauce chili douce
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin de riz
- Le jus d'un demi-limon
- 10 tiges de coriandre fraîche (cilantro)
- 1 gousse d'ail
- 1-2 cuillères à thé de sauce chili

Sauce aux arachides

- 1/2 tasse ou 8 c. à soupe de beurre d'arachide lisse
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin de riz
- 4 cuillères à soupe de lait de coco
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 pouce de gingembre frais
- 1 gousse d'ail

Rouleaux d'été





8-10 feuilles de riz pour rouleaux de printemps

1 carotte

1 poivron jaune

1/2 concombre

4-5 feuilles de romaine

1/4 de chou violet

Bloc de Tofu de 200 g

Sel et poivre pour l'assaisonnement

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Couper le tofu en bâtonnets de 2 cm et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.

Assaisonner de sel et de poivre et faire cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré.

Pendant que le tofu cuit, couper tous les légumes en très fines lamelles. Cela les aidera à être bien à plat dans les rouleaux.

Pour faire la sauce à la mangue, mettre tous les ingrédients de la sauce à la mangue, à l'exception de la coriandre, dans un mixeur et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse. Ajouter ensuite la coriandre et mélanger jusqu'à ce que la coriandre soit finement hachée.

Pour faire la sauce aux arachides, mélanger tous les ingrédients de la sauce jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement lisse.

Pour assembler les rouleaux d'été, tremper le papier de riz dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'il soit mou, puis le poser sur une assiette. Ajouter du tofu et quelques morceaux de chaque légume. Rouler le papier de façon à



ce que les légumes soient couverts, puis replier les côtés et finir de rouler pour que le rouleau d'été soit scellé. Servir les rouleaux avec les sauces.