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

ECO-JOURNAL

Juillet 2021

Aylin Yasgul

Recettes du mois

Association pour la santé environnementale du Québec - Environmental Health Association of Québec (ASEQ-EHAQ)
aseq-ehaq.ca / EcoasisQuebec.ca / HypersensibiliteEnvironnementale.com / LaVieEcolo.ca
C.P. 364, Saint-Sauveur, Quebec J0R 1R0

514-332-4320

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

Table des matières

Déjeuner : Tasse de quiche végétalienne	**3**
Dîner : Salade de maïs rôti et haricots noirs avec vinaigrette à l'avocat	**4**
Souper : Pizza Ranch végétalienne	**6**
Dessert : Parfait au pouding à la cannelle et au chia	**9**
Collation : Asperges rôties au vinaigre balsamique et au citron	**11**

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

Déjeuner : Tasse de quiche végétalienne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Nombre de portions : 2

Ingrédients :

1 bloc de tofu extra ferme (14 oz)

3 cuillères à soupe d'eau

1 cuillère à soupe de ketchup

2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de fécule de maïs

1/2 tasse de levure nutritionnelle

2 c. à thé d'assaisonnement à l'ail

3,5 tasses de légumes verts à feuilles au choix

Préparation :

Préchauffer le four à 350F, tapisser un moule à muffins de caissettes à muffins et mettre de côté. Combiner tous les ingrédients, sauf les légumes verts à feuilles, dans un mélangeur, et mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter de l'eau si nécessaire pour faciliter le mélange. Verser le contenu du mélangeur dans un grand bol, ajouter les légumes verts à feuilles coupés et mélanger. Déposer à la cuillère dans un moule à muffins. Cuire au four de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les bords commencent à brunir.

Dîner : Salade de maïs rôti et haricots noirs avec vinaigrette à l'avocat

Temps de préparation et de cuisson : 30 minutes

Nombre de portions: 4

Ingrédients :

2 cuillères à thé d'huile d'avocat

1 épi de maïs, les feuilles et la soie enlever

2 poivrons, un rouge et un vert

4 tomates de taille moyenne, rouges et jaunes

1/2 oignon rouge

2 oignons verts

1 avocat

170 grammes ou 1 tasse de haricots noirs pré-bouillis ou en conserve

Pour la vinaigrette à l'avocat :

1 avocat

1/2 tasse d'eau (plus pour ajuster la consistance)

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

1 cuillère à soupe de jus de limette

1 cuillère à thé de poudre de chili

1/4 de cuillère à thé de cumin

Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

Préparation:

Appliquer de l'huile d'avocat sur l'épi de maïs, et utiliser une poêle à griller pour faire griller l'épi de maïs entier pendant 15 minutes, en le retournant toutes les 5 minutes, jusqu'à ce que l'épi ait des marques de grillage et que

les grains soient mous (vous pouvez le vérifier en perçant l'épi avec une fourchette). Laissez-le refroidir un peu et retirer les grains avec un couteau.

Pendant que le maïs est en train de griller, couper en dés les poivrons (rouge et vert), les tomates rouges et jaunes, l'oignon rouge, les oignons verts et l'avocat et disposez-les dans quatre bols ou assiettes, en créant des sections (ou mélangez le tout si vous préférez). Ajoutez les haricots noirs déjà bouillis (ou en conserve et rincés) et les grains de maïs grillés.

Dénoyautez et pelez l'avocat, ajoutez l'eau, l'huile d'olive, le jus de limette, la poudre de chili, le cumin, une pincée de sel et le poivre noir fraîchement moulu et mélangez le tout à l'aide d'un robot culinaire jusqu'à obtenir une texture lisse. Versez la vinaigrette sur la salade. Savourez !

Souper : Pizza Ranch végétalienne

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Nombre de portions: 1

Ingrédients :

<u>Base pour pizza</u>

2 tasses de farine de blé entier

7 g de levure séchée active

1 c. à soupe de sirop d'érable

1/2 c. à thé de sel

3/4 tasse d'eau tiède

<u>Sauce ranch</u>

240 ml (1 tasse) de yogourt de soya

3 c. à soupe de ciboulette finement hachée

1 grosse botte de persil finement haché

1 gousse d'ail émincée

1-2 cuillères à soupe de jus de citron

Sel et poivre pour l'assaisonnement

<u>Garnitures de la pizza</u>

1 poignée de jeunes épinards frais

1 oignon rouge coupé en lamelles

3-4 cœurs d'artichauts coupés en lanières

Fromage parmesan végétalien*

3/4 de tasse de noix de cajou

1/4 c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé d'herbes mélangées

3/4 c. à thé de sel

Préparation :

Préparez d'abord la base de la pizza. Mélangez l'eau, la levure et le sirop d'érable et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que cela devienne bouillonnant. Ajoutez la farine et le sel et mélangez jusqu'à ce que la pâte se forme. Vous devrez peut-être ajouter un peu de farine en fonction de l'humidité de votre cuisine.

Pétrissez la pâte pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et soyeuse, puis placez-la dans un bol graissé, couvrez-la d'un linge de cuisine et laissez-la lever pendant 60 à 90 minutes jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Pendant que la pâte lève, préparez la sauce ranch en hachant finement les herbes, en émincant la gousse d'ail et en mélangeant le tout avec le yogourt de soya et le jus de citron. Goûtez et assaisonnez à votre goût. Pour faire le parmesan, mettez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélangez-les jusqu'à ce qu'ils ressemblent à du parmesan râpé. Vous n'utiliserez probablement pas tout cela sur la pizza.

Préchauffez le four à 200°C. Une fois que la pâte a doublé de volume, étalez-la en un grand cercle de façon à ce que la pâte ait une épaisseur d'environ 1,5 cm. Étaler une fine couche de sauce ranch (garder le reste pour le trempage !) et recouvrir d'oignons rouges, d'artichauts et d'épinards coupés en tranches. Saupoudrer d'une partie du parmesan. Faire

cuire au four à 350 F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la base soit dorée et croustillante. Déguster en trempant la pizza dans le reste de la sauce ranch.

Dessert : Parfait au pouding à la cannelle et au chia

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

Rawnola à la cannelle :

8-10 dattes Medjool

1/2 tasse (45g) de flocons d'avoine

1 cuillère à thé de cannelle moulue

Pudding au chia :

240 ml (1 tasse) de lait végétal de votre choix

1 cuillère à thé de sirop d'érable

3 cuillères à soupe de graines de chia

Smoothie aux baies :

1 banane congelée

1/2 tasse de baies congelées

1 tasse de lait végétal de votre choix

1 cuillère à thé de sirop d'érable (facultatif)

Préparation :

Préparez le pudding au chia la veille du jour où vous voulez servir le parfait, ou au moins deux heures avant. Mélangez tous les ingrédients du pudding au chia dans un bol, puis couvrez et mettez au réfrigérateur, en remuant après une heure, puis après deux heures. Après cela, vous pouvez laisser le pudding couvert au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.

Pour préparer le Rawnola, dénoyautez les dattes. Si elles sont un peu sèches, faites-les tremper dans de l'eau chaude pendant 15 minutes, puis

égouttez-les avant de les mettre dans un mélangeur avec la cannelle et les flocons d'avoine. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit constitué de morceaux. Mélanger les ingrédients du smoothie jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Selon la consistance de votre smoothie, vous pouvez ajouter du lait végétal supplémentaire pour l'éclaircir un peu si vous le souhaitez. Superposez le tout dans un verre et dégustez.

Collation : Asperges rôties au vinaigre balsamique et au citron

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15-20 minutes

Ingrédients :

1-2 grosses poignées d'asperges vertes

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à thé de jus de citron

Sel et poivre pour l'assaisonnement

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez les asperges et coupez les extrémités ligneuses. Placez-les sur un plat à rôtir avec le jus de citron et le vinaigre balsamique et laissez-les mariner pendant 15 minutes.

Mettez le plat à rôtir au four pendant 15 minutes. Une fois la cuisson terminée, assaisonnez de sel et de poivre et servez chaud.