



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

ECO-JOURNAL

Août 2021

ASEQ-EHAQ

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner : Gruau préparé la veille ("Overnight Oats")	3
Dîner : Salade de pois chiches avec carottes et aneth	4
Souper : Mujadara (lentilles et riz aux oignons caramélisés)	5
Dessert : Croustillant aux baies mélangées (sans gluten)	7
Collation : Smoothie simple aux fraises	9

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

Source : COOKIE+kate (<https://cookieandkate.com>)

Déjeuner : Gruau préparé la veille ("Overnight Oats")

Temps de préparation : 15 minutes

Temps : nuit au réfrigérateur

Nombre de portions : 2

Ingrédients :

1/3 de tasse de flocons d'avoine : Vous pouvez utiliser des flocons d'avoine entier avec 1/4 cuillère à thé de cannelle, ou 1/3 de tasse de **muesli maison**.

1 cuillère à soupe de graines de chia : elles sont facultatives, mais le résultat est crémeux et succulent.

1 cuillère à soupe de beurre de noix : amandes ou arachides - ou votre beurre de noix préféré.

1/2 tasse de lait au choix : amande, noix de coco, riz, avoine, ou votre lait préféré.

1/2 tasse de fruits : baies assorties, fraises en tranches (évités les bananes ou les pommes en tranches si vous les conservez au réfrigérateur sur l'avoine/muesli préparé).

Édulcorant : sirop d'érable ou miel.

Muesli maison : mélangez ensemble, 4 tasses de flocons d'avoine, 1 1/4 tasse de noix hachées, 1 tasse de flocons de noix de coco non sucrée, 1/2 cuillère à thé de sel, 1/2 cuillère à thé de cannelle, 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue, 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille pure, 1/2 tasse de fruits secs hachés. Placez tout ce qui précède dans un four sur une plaque à pâtisserie (sauf les fruits secs), à 350°F pendant environ 25 à 30 minutes. Remuez à mi-chemin.

Préparation :

Dans un bocal en verre, ajoutez les flocons d'avoine ou le muesli, les graines de chia, le beurre de noix, le lait (ajoutez-en plus pour une consistance plus légère). Remuez pour combiner le tout. Placez un couvercle sur le bocal et réfrigérez pendant la nuit, ou jusqu'à 5 jours. Avant de servir, garnir de fruits et arroser de sirop d'érable ou de miel, si désiré.



Dîner : Salade de pois chiches avec carottes et aneth

Temps de préparation et de cuisson: 20 minutes

Portion : 4

Ingrédients :

2 boîtes de pois chiches (15 oz chacune), égouttées

2 tasses de carottes râpées

2/3 tasse de céleri haché

1/2 tasse d'oignons verts finement émincés

1/2 tasse de feuilles d'aneth/persil/coriandre fraîches hachées

1/2 tasse de graines de citrouille

1/3 d'huile d'olive extra vierge

2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme

1 gousse d'ail émincée

1/4 cuillère à thé de sel

Poivre fraîchement moulu



Préparation :

Dans un bol, mélanger les pois chiches, les carottes, le céleri, les oignons verts et l'aneth. Faire griller les graines de citrouille à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant fréquemment. Mettez-les de côté pour qu'elles refroidissent avant de les ajouter au mélange pois chiches-carottes. Préparer la vinaigrette en mélangeant le reste des ingrédients. Vérifiez le sel et ajoutez au goût. Laissez mariner au moins 30 minutes avant de servir, ou même toute la nuit.

Souper : Mujadara (lentilles et riz aux oignons caramélisés)

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

1 tasse de riz basmati brun non cuit, rincé et égoutté

1 tasse de lentilles brunes ou vertes non cuit, rincées et égouttées

4 gousses d'ail écrasées et pelées

2 feuilles de laurier

1 piment fort émincé (facultatif)

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de poudre de cumin

¼ cuillère à thé de poudre de curcuma

1 ¾ cuillère à thé de sel

Poivre fraîchement moulu

5 tasses d'eau

1/3 de tasse d'huile d'avocat

2 gros oignons coupés en deux et tranchés finement

½ tasse d'échalotes finement émincées

½ tasse de fruits frais hachés

Yogourt grec nature pour servir

Sauce épicée facultative





Préparation:

Dans une grande casserole, combinez l'ail, les feuilles de laurier, le piment fort, le jus de citron, la poudre de cumin, la poudre de curcuma, 1 ½ c. à thé de sel, ¼ c. à thé de poivre et l'eau, et portez à ébullition à feu moyen-élevé. Une fois l'ébullition atteinte, incorporez le riz couvrir et laissez cuire à feu moyen-doux, en remuant de temps en temps, en maintenant un frémissement contrôlé pendant dix minutes. Incorporer les lentilles et laisser le mélange revenir à ébullition. Couvrez à nouveau et laissez cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz et les lentilles soient tendres, environ 25 minutes (ou plus si nécessaire). Pendant que le riz cuit, faites chauffer doucement l'huile d'avocat dans une poêle et faites frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Lorsque le riz et les lentilles sont cuits et que l'eau est absorbée, retirez les feuilles de laurier, écrasez l'ail avec une fourchette et aérez doucement le riz. Transférez le riz dans un plat ou un bol et garnissez-le d'oignons frits, d'échalotes et de coriandre. Servir avec du yaourt et de la sauce épicée sur le côté.

Dessert : Croustillant aux baies mélangées (sans gluten)

Temps de préparation: 15 minutes

Temps total: 55 minutes

Préparez ce délicieux croustillant aux baies avec un mélange de fraises, de bleuets, de framboises ou de mûres. C'est le dessert d'été simple et fruité par excellence. La recette donne un croustillant de 9 pouces, soit environ 8 portions.

Ingrédients:

Garniture de baies mélangées

5 tasses de baies mélangées, fraîches ou congelées

1/3 tasse de miel ou de sirop d'érable

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

1/2 c. à thé de zeste d'orange ou de citron

2 cuillères à soupe de jus d'orange ou de citron

Garniture d'avoine et d'amandes sans gluten

1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne sans gluten

1/2 tasse de farine d'amande légèrement tassée

1/2 tasse d'amandes tranchées ou de pistaches ou de pacanes hachées (facultatif).

1/3 tasse de sucre de coco légèrement tassé

1/4 cuillère à thé de sel de mer à grain fin

4 cuillères à soupe de beurre non salé, fondu

3 cuillères à soupe de yogourt nature (grec ou ordinaire), ou du beurre fondu supplémentaire





Préparation:

Préchauffez le four à 350° F. Si vous utilisez des fraises, coupez-les en tranches épaisses. Si vous utilisez des mûres particulièrement grosses, coupez-les en deux.

Dans un plat de cuisson de 9 pouces sur 9 pouces, mélangez les baies, le miel, l'amidon, le zeste et le jus d'agrumes. Mettre de côté.

Dans un bol moyen, mélanger l'avoine, la farine d'amande, les amandes tranchées (si vous en utilisez), le sucre et le sel. Incorporer le beurre et le yogourt. Remuez jusqu'à ce que toute la farine soit incorporée et que le mélange soit bien homogène.

Déposez des cuillerées du mélange d'avoine sur la garniture et utilisez vos doigts pour étendre le mélange jusqu'à ce qu'il soit uniformément réparti (pas besoin de le tasser).

Faites cuire au four pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture bouillonne activement sur les bords et que le dessus soit légèrement doré. Laissez le croustillant reposer pendant 5 à 10 minutes avant de le servir. Servir avec de la crème glacée à la vanille.

Collation : Smoothie simple aux fraises

Temps total : 10 minutes

Ingrédients :

1 ½ tasse de lait d'amande non sucré à la vanille

2 tasses de fraises congelées

1 ½ tasse de bananes congelées

¼ tasse de beurre d'amande

¼ tasse de flocons d'avoine sans gluten

2 cuillères à soupe de graines de lin entières

1 ou 2 cuillères à thé de sirop d'érable facultatif

Préparation :

Dans un mélangeur, combinez tous les ingrédients, en commençant par le lait d'amande. Si les fruits ne se défont pas bien, laissez reposer le mélange pendant plusieurs minutes avant de réessayer de mixer. Raclez les parois si nécessaire pour vous assurer d'obtenir un smoothie crémeux. Goûtez et ajoutez du sirop d'érable si nécessaire. Répartissez dans 2 ou 4 verres selon la taille.

Servez immédiatement.

