



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

ECO-JOURNAL

Septembre 2021

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner : Crêpes à l'avoine	3
Dîner : Wrap aux légumes et au houmous	4
Souper : Pâtes au brocoli et au pesto avec olives	5
Dessert : Gâteau aux amandes et baies	7
Collation : Pois chiches grillés croustillants au four	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 : Crêpes à l'avoine

Temps de préparation et cuisson : 20 minutes

Nombre de portions : 12 crêpes

Ingrédients :

2 tasses d'avoine à l'ancienne ou d'avoine à cuisson rapide

1 tasse d'eau

1 banane mûre de taille moyenne (plus elle est mûre, mieux c'est), coupée en morceaux d'un pouce.

2 gros œufs

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

2 cuillères à soupe de beurre fondu, et plus pour badigeonner la poêle si nécessaire

2 ½ cuillères à thé de levure chimique

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

½ cuillère à thé de cannelle moulue

½ cuillère à thé de sel fin

Suggestions de portions facultatives : Banane finement tranchée, baies, sirop d'érable, beurre d'amande ou beurre de cacahuète.

Préparation :

Dans un mélangeur, combinez tous les ingrédients énumérés ci-dessus, jusqu'à obtenir une texture lisse. Faites chauffer une plaque en fonte, et ajoutez un peu d'huile d'avocat et de beurre. Versez 1/3 de tasse de la préparation pour crêpes. Faites cuire jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent à la surface, 2 à 3 minutes. Retournez les crêpes et faites-les cuire pendant 1 à 2 minutes supplémentaires. Ne les laissez pas trop brunir.

Servez immédiatement et savourez !



Dîner : Wrap aux légumes et au houmous

Un dîner rapide et facile pour deux personnes !

Ingrédients :

1 poivron - coupé finement dans le sens de la longueur

2 oignons verts (échalotes) - coupés en petits dés

Une poignée de jeunes épinards

1 boîte de haricots noirs égouttés

Épices mexicaines (poudre de chili, cumin, poudre d'ail, poudre d'oignon)

Houmous

Fromage râpé (facultatif)

Wraps (utilisez des wraps aux épinards ou des wraps sans gluten de votre choix)

Préparation :

Étendre uniformément le houmous sur un wrap. Parsemez le houmous d'oignons verts et de fromage. Laissez environ un pouce à l'extrémité du wrap, et placez quelques poivrons finement tranchés en ligne sur le wrap. Juste à côté, vers le centre du wrap, placez des jeunes épinards, puis des haricots noirs, de sorte que ces ingrédients remplissent le wrap. Saupoudrer le wrap d'épices mexicaines. Roulez le wrap aussi serré que possible. Ne vous inquiétez pas si certains ingrédients tombent. Servir immédiatement avec de la salsa. Ou placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Bon appétit !



Souper : Pâtes au brocoli et au pesto avec olives

Temps total : 30 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

2 tasses de fleurons de brocoli

1 livre de pâtes non cuites, telles que rigatoni ou penne

1 tasse d'olives vertes, égouttées et dénoyautées

3 cuillères à soupe de pignons de pin

2 tasses de feuilles de basilic frais (environ 1 1/3 once, ou 2 petits contenants)

3 gousses d'ail, grossièrement hachées

3 cuillères à soupe de fromage parmesan fraîchement râpé

Plusieurs tours de poivre noir fraîchement moulu, au goût.

1/4 tasse d'huile d'olive extra-vierge

Sel, au goût

Facultatif, pour servir : Des boules de ricotta et/ou des flocons de poivrons rouges, un filet d'huile d'olive.

Préparation:

Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, selon les instructions figurant sur l'emballage. Égoutter et mélanger avec un peu d'huile d'olive. Gardez 1/2 tasse d'eau de cuisson des pâtes de côté.

Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 3 minutes et passez-le au mélangeur. Placez les pignons de pin dans une poêle et faites-les griller à feu moyen, en remuant constamment, pendant environ 3 minutes. Ajoutez les pignons de pin au mélangeur avec les olives, le basilic, l'ail, le parmesan, le poivre et la 1/2 tasse d'eau pour les pâtes. Mixez jusqu'à ce que le tout soit combiné. Avec le mélangeur en marche, ajouter un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce que le pesto soit réduit en purée. Assaisonner de sel et de poivre selon les goûts.

Dans un grand bol, mélanger les pâtes et le pesto, en ajoutant l'eau des pâtes, un peu à la fois, si nécessaire.





Servir avec du parmesan, de la ricotta et/ou des flocons de piment rouge supplémentaires. Arroser d'huile d'olive.

Dessert : Gâteau aux amandes et baies

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson : 40 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:

Gâteau

2 tasses de farine d'amande ou de farine d'amande ferment emballée (8 onces), plus un supplément pour saupoudrer le moule.

1 cuillère à thé de poudre à pâte

½ cuillère à thé de bicarbonate de soude

½ cuillère à thé de sel marin fin

¼ cuillère à thé de cannelle moulue

4 œufs

⅔ tasse de sirop d'érable ou de miel

¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge

1 ½ cuillère à thé de zeste de citron râpé (de 2 citrons moyens, de préférence biologiques), plus pour la garniture.

Glaçage et garniture

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de miel

1 tasse de yogourt grec nature ou de crème fouettée

½ livre (230 grammes) de fraises mûres, tranchées finement (utilisez n'importe quel fruit de saison, y compris les agrumes)

1 tasse de bleuets frais (6 onces)





Préparation:

Préchauffez le four à 325 degrés Fahrenheit. Graissez généreusement un moule à charnière de 9 po. et saupoudrez-le de farine d'amande pour éviter qu'il ne colle.

Dans un grand bol, combinez 2 tasses de la farine d'amande, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle. Fouetter pour mélanger.

Casser les œufs dans un bol moyen et les battre avec un fouet jusqu'à ce que les jaunes et les blancs d'œufs se mélangent. Ajoutez le sirop d'érable, l'huile d'olive et le zeste de citron et fouettez pour mélanger. Versez les ingrédients humides dans le mélange de farine d'amande et remuez jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques grumeaux.

Versez la pâte dans le moule préparé (elle sera liquide). Faites cuire au four pendant 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et que le centre soit ferme au toucher.

Glaçage : Dans un petit bol, fouettez ensemble le jus de citron et 1 cuillère à soupe de sirop d'érable jusqu'à ce que le tout soit mélangé. (Si vous utilisez du miel à la place et que vous avez du mal à l'incorporer au jus de citron, placez le bol sur le dessus de votre cuisinière pour le réchauffer pendant que le gâteau cuit jusqu'à ce que vous puissiez les mélanger).

Une fois le gâteau sorti du four, placez-le, moule et tout, sur une grille de refroidissement. Pendant que le gâteau est chaud, utilisez un pinceau à pâtisserie pour badigeonner le glaçage sur le dessus du gâteau. Il devrait s'imprégner directement.

Laissez le gâteau refroidir pendant au moins 30 minutes. Retirez délicatement le morceau extérieur de votre moule à charnière.

Étalez uniformément le yogourt sur le dessus, puis placez les fraises et les bleuets sur le dessus. Saupoudrez d'un peu de zeste de citron supplémentaire, et servez ! Conservez le reste du gâteau au réfrigérateur, couvert, jusqu'à 4 jours.

Collation : Pois chiches grillés croustillants au four

Temps total : 20 -30 minutes

Ingrédients :

2 boîtes de pois chiches (15 onces)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 à 1 1/2 cuillère à thé de sel casher

2 à 4 cuillères à thé d'herbes fraîches

ou séchées finement hachées, comme le romarin, le thym ou d'autres herbes préférées.

Ou des épices comme le chili, le paprika, le garam masala, le cumin ou le curry en poudre.

Préparation :

Chauffer le four à 400°F. Placez une grille au milieu du four.

Ouvrir les boîtes de pois chiches et verser les pois chiches dans une passoire dans l'évier. Rincez-les soigneusement à l'eau courante. Séchez les pois chiches en les tapotant avec un linge propre ou du papier absorbant. Ils doivent avoir un aspect mat et être secs au toucher ; si vous avez le temps, laissez-les sécher à l'air libre pendant quelques minutes. Retirez les peaux de pois chiches qui se détachent pendant le séchage.

Dans un bol, mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive et le sel. Étalez les pois chiches en une couche uniforme sur une plaque à pâtisserie à rebord.

Faites rôtir les pois chiches pendant 20 à 30 minutes en remuant les pois chiches ou en secouant la plaque toutes les 10 minutes. Quelques pois chiches peuvent éclater - ce n'est pas grave. Les pois chiches sont cuits lorsqu'ils sont dorés et légèrement foncés, secs et croustillants à l'extérieur, et mous au centre, 20 à 30 minutes au total.

Placez les pois chiches dans un bol et ajoutez les herbes ou les épices pour les enrober uniformément. Servez pendant que les pois chiches sont encore chauds et croustillants. Ils perdront progressivement leur croustillant en refroidissant, pour devenir moelleux à souhait.

