



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

ECO-JOURNAL

Octobre 2021

Kelly Tragash

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner : Tasses de flocons d'avoine aux amandes et aux bleuets	3
Dîner : Salade de couscous	4
Souper : Soupe de pommes de terre à la courge musquée	5
Dessert : Compote de pommes	6
Collation : Chips de chou frisé	8

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

Déjeuner : Tasses de flocons d'avoine aux amandes et aux bleuets

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

3 tasses de flocons d'avoine (sans gluten si nécessaire)

½ cuillère à thé de cannelle

1 cuillère à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de sel de mer

1 ½ tasse de lait végétal (avoine, amande, soja, etc.)

¼ tasse de sirop d'érable

2 cuillères à soupe de graines de lin moulues

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

¾ tasse de bleuets frais ou surgelés

¼ de tasse d'amandes tranchées

Préparation :

Préchauffez le four à 350 °F.

Mélanger l'avoine, la cannelle la poudre à pâte et le sel.

Fouetter ensemble le lait, le sirop d'érable, les graines de lin moulues et la vanille.

Verser les ingrédients secs dans les ingrédients humides et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Ajoutez ensuite les bleuets et les amandes tranchées. Laissez reposer pendant 5 minutes.

Versez le mélange dans un moule à muffins.

Faites cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Laissez refroidir et dégustez, ou conservez-les au réfrigérateur ou au congélateur pour plus tard.



Dîner : Salade de couscous

Ingrédients :

- 2 tasses de couscous
- 2 courgettes et 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat
- Sel et poivre au goût
- 3 tasses de bouillon de légumes
- ¼ bouquet de persil
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de curcuma
- 1 c. à thé de coriandre
- 1 cuillère à thé de paprika
- 1 boîte de pois chiches, égouttés



Préparation :

Si vous utilisez des pois chiches secs, rincez-les et faites-les tremper toute la nuit. Le lendemain, égouttez et rincez les pois chiches. Couvrez-les de 5 cm d'eau et faites-les bouillir à feu moyen. Baissez le feu pour faire mijoter et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 1 heure.

Égouttez le liquide et gardez les pois chiches sur le côté. Si vous utilisez des pois chiches en conserve, sautez les étapes ci-dessus, égouttez, rincez et mettez de côté.

Hacher la courgette, le poivron, l'oignon rouge et l'ail. Ajouter de l'huile ou de l'eau dans une poêle. Ajouter l'oignon et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail et cuire pendant 30 secondes. Ajouter les épices, les légumes et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps en temps.

Ajouter les pois chiches et le bouillon de légumes et porter à ébullition. Ajouter le couscous et le faire cuire selon les instructions figurant sur l'emballage.

Salez et poivrez selon votre goût.

Souper : Soupe de pommes de terre à la courge musquée

Ingrédients:

- 1 courge musquée
- 2 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat ou d'eau
- 3 gousses d'ail
- 3 tasses de bouillon de légumes (assez pour couvrir les légumes)
- ½ cuillère à thé de paprika
- ½ c. à thé de thym séché
- ½ c. à thé d'origan séché
- ¼ tasse de lait végétal

Préparation:

Éplucher et couper les pommes de terre en cubes. Peler, hacher et retirer les graines de la courge. Hacher l'ail et l'oignon. Ajouter l'huile ou l'eau dans la poêle et porter à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajouter l'ail et le faire cuire pendant 30 secondes.

Ajouter les pommes de terre et la courge musquée, saler et poivrer, et faire cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter les épices et le bouillon de légumes pour couvrir les légumes et laisser mijoter jusqu'à ce que la courge et les pommes de terre soient tendres.

Une fois que les légumes sont tendres, ajoutez le lait végétal. Mélangez bien.

Pour obtenir une consistance lisse, utilisez un mélangeur à immersion ou ajoutez la soupe par étapes dans un gobelet de mélangeur résistant à la chaleur (si vous utilisez un gobelet de mélangeur, faites attention à la vapeur lorsque vous ouvrez le gobelet).

Vous pouvez soit mélanger toute la soupe, soit en laisser en cubes pour plus de texture.

Salez et poivrez selon votre goût.



Dessert : Compote de pommes

Ingrédients:

4 pommes

3/4 de tasse d'eau

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

2 cuillères à thé de cannelle moulue

Un filet de jus de citron

Vous pouvez également ajouter de la muscade et de la cardamome selon votre goût.

Préparation:

Peler, évider et couper les pommes en morceaux. Combiner les morceaux de pommes, l'eau, le sirop d'érable et la cannelle dans une casserole à feu moyen.

Couvrir le mélange et porter à ébullition. Remuez de temps en temps. Pour une compote de pommes plus lisse, ajoutez un peu plus d'eau à la fois et laissez l'eau s'évaporer. Sinon, laissez cuire et écrasez les pommes avec une cuillère progressivement jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée.



Collation : Chips de chou frisé

Ingrédients :

12 oz de chou frisé

Le jus d'un ½ citron

1 cuillère à thé de paprika

½ c. à thé de sel de mer

Préparation :

Préchauffez le four à 350 F

Laver le chou frisé, enlever la tige centrale et le couper en morceaux.

Massez le chou frisé avec le jus de citron, le paprika et le sel.

Déposez-le sur une plaque à pâtisserie et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant (environ 10 à 15 minutes).

