



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

ECO-JOURNAL

Novembre 2021

Kelly Tragash

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner : Rôties à l'houmous	3
Dîner : Rouleaux de printemps	4
Souper : Champignons portobello farcis	6
Dessert : Biscuits à la cannelle	7
Collation : Barres granola sans cuisson	8

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

Déjeuner : Rôties à l'houmous

Temps de préparation : <5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

Pain au choix

Houmous

Garnitures facultatives :

Tranches d'avocat

Tomates avec vinaigre balsamique

Œuf cuit



Préparation :

Faites chauffer une poêle à feu moyen-doux.

Ajoutez le pain et laissez-le chauffer lentement jusqu'à ce qu'il soit chaud et grillé à votre goût. Retournez-le et faites de même de l'autre côté.

Répartir uniformément le houmous sur le pain grillé.

Assaisonnez de sel et de poivre à votre convenance.

Ajouter des tranches d'avocat, des tomates avec un filet de vinaigre balsamique ou un œuf cuit et déguster !

Dîner : Rouleaux de printemps

Ingrédients :

Rouleaux de printemps en papier de riz

Nouilles vermicelles

1 concombre (tranché finement)

2 carottes (émincées)

1 poivron rouge (tranché finement)

1 tasse de chou rouge émincé

Coriandre

Menthe

Jus de limette ou citron



Ingrédients de la sauce :

¼ tasse de beurre de cacahuète

1 cuillère à soupe de jus de limette ou citron

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

Préparation :

Faites cuire les nouilles selon les instructions de l'emballage et mettez-les de côté jusqu'à ce qu'elles refroidissent.

Placer les feuilles de papier de riz dans l'eau pendant environ 20 secondes pour les ramollir.

En laissant environ un pouce d'espace autour de l'extérieur, ajoutez le concombre, les carottes, le poivron rouge, le chou et une petite poignée de nouilles vermicelles.



Ajoutez la coriandre et la menthe sur la garniture, puis arrosez de jus de limette ou citron.

Repliez les côtés et roulez le rouleau de printemps.

Continuez avec le reste des ingrédients

Dans un bol, mélangez le beurre de cacahuète, le jus de citron vert, la sauce soja et le sirop d'érable. Si le mélange est trop épais, ajoutez une cuillère à soupe d'eau à la fois.

Ajustez le jus de limette ou citron, la sauce soja et le sirop d'érable au goût.

Souper Champignons portobello farcis

Ingrédients :

6 champignons portobello
3 tasses de pois chiches
4 cuillères à soupe de jus de citron
4 cuillères à soupe de tahini
3 gousses d'ail
3 cuillères à thé de thym pâtissier
2 cuillères à thé d'origan
3/4 de cuillère à thé de sel
Poivre au goût



Préparation:

Préchauffez le four à 375.

Rincez les champignons et retirez le pied et les branchies.

Écraser la moitié des pois chiches dans un bol. Mélanger avec le tahini et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajoutez le thym, l'origan, le sel, le poivre et l'ail haché et bien mélanger.

Ajoutez les pois chiches supplémentaires dans le mélange en veillant à ne pas les écraser.

Recouvrir délicatement les champignons du mélange de pois chiches.

Faites cuire les champignons au four pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

Dessert : Biscuits à la cannelle

Ingrédients:

- 2 ½ tasses de farine d'amande
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- ½ cuillère à thé de sel marin
- ½ tasse de beurre d'amande
- ¾ tasse de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé de vanille

Préparation:

Préchauffer le four à 325

Mélangez la farine d'amande, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.

Mélangez le beurre d'amande et la vanille.

Combinez les ingrédients secs et les ingrédients humides et mélangez bien.

Roulez la pâte en boules et placez-les sur une plaque à pâtisserie en les espaçant de 5 cm.

Faites cuire au four pendant 8 à 10 minutes.

Laisser refroidir.



Collation : Barres granola sans cuisson

Ingrédients :

2 tasses d'avoine à l'ancienne sans gluten ou d'avoine à cuisson rapide.

¼ tasse de chocolat sans produits laitiers

½ tasse de sirop d'érable

1 tasse de beurre d'arachide ou d'amande

½ tasse de fruits secs (raisins, canneberges, etc.)

1 tasse de noix (pacanes hachées, amandes, etc.)

1/8 de tasse de sel

½ cuillère à thé de cannelle

Préparation :

Si vous préférez que les morceaux soient plus petits, vous pouvez utiliser un robot culinaire pour les hacher plus petits.

Mélangez l'avoine avec le sel et la cannelle.

Mélangez les ingrédients dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.

Si les ingrédients ne sont pas bien enrobés, vous pouvez ajouter ¼ de tasse de sirop d'érable supplémentaire, une cuillère à soupe à la fois.

Pressez le mélange dans un plat de cuisson.

Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.

Trancher et déguster ou conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

