



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

ECO-JOURNAL

Décembre 2021

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner : Pain aux bananes	3
Dîner : Salade de quinoa	4
Souper : Ragoût de haricots	5
Dessert : Dattes au chocolat et aux amandes	7
Collation : Trempette facile aux haricots	8

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

Déjeuner : Pain aux bananes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients :

1 $\frac{3}{4}$ tasse de farine

1/3 tasse de sucre

1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte

$\frac{1}{2}$ c. à thé de bicarbonate de soude

Une pincée de sel

1/3 de tasse de compote de pommes

1 cuillère à thé de vanille

3 grosses bananes écrasées

$\frac{1}{4}$ tasse de lait végétal

1 cuillère à thé de cannelle

Préparation :

Préchauffer le four à 350 F.

Dans un petit bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un grand bol, ajoutez la compote de pommes, la vanille, les bananes, le lait et la cannelle. Ajoutez les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélangez bien.

Versez le mélange dans un moule à pain et faites-le cuire pendant 50 minutes.

Vérifiez que le pain est cuit en insérant un cure-dent ou un couteau. Lorsque le cure-dent ou le couteau ressort propre, le pain est cuit.

Laissez refroidir complètement avant de couper et de servir.



Dîner : Salade de quinoa

Ingrédients :

- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 2 poivrons
- 1 limette
- 2 oignons verts (échalotte)
- 1 tasse de quinoa, rincé
- 1 ½ tasse de bouillon de légumes
- 3 tasses de tomates en dés (en conserve)
- 1 tasse de haricots noirs
- 1 cuillère à soupe de paprika
- ½ cuillère à soupe de cumin
- ½ tasse de persil frais
- Sel et poivre

Préparation :

Hachez les oignons, l'ail, les poivrons, le persil et les oignons verts.

Ajoutez deux cuillères à soupe d'eau dans une casserole et faites sauter les oignons pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez l'ail et les poivrons et laissez cuire pendant 2 minutes supplémentaires. Ajoutez une cuillère à soupe d'eau supplémentaire si nécessaire pendant la cuisson.

Ajouter le quinoa, le bouillon de légumes, les tomates en dés, les haricots noirs, le cumin et le paprika. Bien mélanger.

Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Veillez à remuer toutes les 5 minutes.

À la fin, ajoutez le jus de limette, les oignons verts, le persil, le sel et le poivre. Remuez bien et dégustez.



Souper : Ragoût de haricots

Ingrédients :

2 patates douces

1 oignon

2 gousses d'ail

1 poivron rouge

1 courgette

1 boîte de haricots rouges

1,5 cuillère à thé de coriandre

1,5 c. à thé de paprika

¼ de tasse de coriandre fraîche

1 boîte de tomates en dés

2 tasses de riz

Préparation:

Préparez le riz en suivant les instructions de l'emballage.

Hachez l'oignon, la patate douce, l'ail, le poivron et la courgette.

Mettez les patates douces dans une casserole d'eau et laissez mijoter avec un couvercle jusqu'à ce que les patates soient tendres.

Ajoutez deux cuillères à soupe d'eau dans une casserole et ajoutez l'ail et les oignons pendant environ 1 minute.

Ajoutez les poivrons, les courgettes et les patates douces et laissez cuire à feu moyen pendant environ 6 minutes. Continuez à ajouter une cuillère à soupe d'eau supplémentaire si nécessaire.





Égoutter les haricots et les ajouter aux légumes en train de cuire. Laissez cuire pendant 1 à 2 minutes (jusqu'à ce que les haricots soient chauds). Ajoutez le paprika et la coriandre, ainsi que le sel et le poivre selon votre goût.

Laissez cuire pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que les saveurs soient mélangées.

Ajouter la coriandre finement hachée, les tomates en dés et 1,5 tasse d'eau au mélange.

Chauffez jusqu'à ce que le mélange mijote doucement et laissez cuire pendant environ 7 à 12 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Si le ragoût est trop épais, ajoutez un peu d'eau à la fois jusqu'à ce qu'il atteigne la consistance désirée.

Dessert : Dattes au chocolat et aux amandes

Ingrédients:

Dattes medjool dénoyautées

Beurre d'amande

Chocolat fondu

Copeaux de noix de coco

Préparation:

Ajoutez du beurre d'amande à l'intérieur des dattes medjool à l'endroit où se trouve le noyau.

Pincez les extrémités et roulez-les entre vos mains jusqu'à ce qu'elles forment une boule.

Utilisez une fourchette pour rouler la boule de dattes dans le chocolat fondu.

Transférer la boule de dattes dans les copeaux de noix de coco et rouler.

Appréciez !



Collation : Trempette facile aux haricots

Ingrédients :

- 1 boîte de haricots cannellini
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ½ cuillère à thé de zeste de citron
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à thé de sel
- Poivre
- 2 à 4 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de feuilles de basilic frais



Préparation :

Mettre les haricots, l'huile, le jus de citron, le zeste de citron, l'ail, le basilic, le sel et le poivre dans un robot culinaire et mélanger. Ajouter lentement l'eau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Déguster avec des crackers ou des légumes crus.