



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

## ECO-JOURNAL

Février 2022

*Victoria Prentice-Funk*

### Recettes du mois



514-332-4320



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



## Table des matières

<b>Déjeuner : Gruau Classique</b>	<b>3</b>
<b>Dîner: Crêpes Ukrainiennes aux pommes de terre (Deruny) avec une salade de chou</b>	<b>4</b>
<b>Souper: Chili Végane</b>	<b>5</b>
<b>Dessert: Dattes aux amandes enrobées de chocolat</b>	<b>6</b>
<b>Collation: Rouleaux de printemps avec une sauce aux arachides</b>	<b>7</b>

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

## **Petit-déjeuner: Gruau classique**

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 2

### **Ingrédients:**

1 tasse d'avoine à l'ancienne

Une pincée de sel

2 tasses d'eau

1 pomme moyenne croquante, coupée en morceaux

1-2 cuillères à soupe de cassonade

1 cuillère à thé de cannelle

¼ cuillère à thé de gingembre moulu

¼ cuillère à thé de noix de muscade

½ tasse de noix de Grenoble

Garnitures : arroser de miel et d'un peu de lait non laitier.

### **Préparation:**

1. Dans une casserole moyenne, porter l'eau à faible ébullition.
2. Ajouter l'avoine et réduire à feu moyen. Faire cuire, en remuant de temps en temps, pendant 3 à 5 minutes supplémentaires.
3. Ajouter les noix de Grenoble, les épices, la cassonade et le sel et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la majeure partie du liquide soit absorbée.
4. Répartissez les flocons d'avoine dans deux bols et garnissez-les de pommes hachées, d'un filet de miel et d'un filet de lait non laitier pour plus d'onctuosité, si vous le souhaitez.
5. Savourez!



**Dîner: Crêpes ukrainiennes aux pommes de terre (Deruny) et une salade de chou**

Nombre de portions : 2

**Ingrédients:**

**Deruny:**

5 pommes de terre de taille moyenne, environ 1,5 lb (les pommes de terre Russet ou Yukon Gold sont recommandées)

1 oignon

1-2 c. à soupe de lait non laitier (au besoin)

3 cuillères à soupe de farine tout usage

1 cuillère à thé de sel

1 cuillère à thé de poivre

Huile de cuisson (Olive ou avocat sont recommandés)

1 cuillère à soupe de crème sûre non lactière

Garnitures : garnir de crème sûre végétalienne et de ciboulette ou servir avec de la sauce Piri Piri à part (facultatif).

**Salade de chou:**

1 branche de céleri tranchée

1 tasse de chou vert tranché

¼ de tasse de concombre tranché

1 radis coupé en tranches

1 bouquet d'aneth émincé

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile (Olive ou avocat est recommandé)

Une pincée de sucre, de sel et de poivre

**Préparation:**

1. Mélanger les ingrédients de la salade de chou dans un grand bol et mettre de côté.

2. Peler les pommes de terre et l'oignon et les râper dans un grand bol, puis mélanger soigneusement.

4. Incorporer la farine, crème sûre non-laitière, le sel, le poivre et le lait non-laitier au besoin. La pâte doit être assez liquide pour que vous puissiez facilement la verser à la louche.

5. Chauffer une poêle avec 1-2 c. à soupe d'huile à feu moyen/élevé.

6. Ajoutez une grande c. à soupe de pâte à la fois dans la poêle et faites-la frire jusqu'à ce qu'elle soit dorée de chaque côté. Répétez pour le reste de la pâte.

7. Servir chaud avec les garnitures de votre choix et la salade de chou à part. Bon appétit!



## Souper: Chili Végane

### Ingrédients:

- 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat
- 1 oignon rouge moyen haché
- 1 gros poivron rouge haché
- 2 carottes moyennes coupées en morceaux
- 2 branches de céleri hachées
- ½ c. à thé de sel
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 2 cuillères à thé de cumin en poudre
- 1 ½ c. à thé de paprika fumé
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- 1 boîte de 28 oz de tomates en dés avec leur jus
- 1 boîte de 28 oz de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 boîte de 14 oz de haricots pinto, rincés et égouttés
- 2 tasses de bouillon de légumes



- 1 feuille de laurier
- Garnitures : 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée et 1-2 cuillères à thé de jus de limette.

### Préparation:

1. Dans un grand four hollandais ou une casserole à fond épais, chauffer l'huile d'avocat à feu moyen jusqu'à ce qu'elle scintille. Ajouter l'oignon haché, le poivron, la carotte, le céleri et ¼ de c. à thé de sel. Remuez pour combiner et faites cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que l'oignon soit translucide, environ 7 à 10 minutes.
2. Ajouter l'ail, la poudre de chili, le cumin, le paprika fumé et l'origan. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient parfumés tout en remuant constamment, environ 1 minute.
3. Ajouter les tomates en dés et leur jus, les haricots noirs et les haricots pinto égouttés, le bouillon de légumes et la feuille de laurier. Remuer pour combiner le tout et laisser mijoter le mélange.
4. Poursuivre la cuisson, en remuant de temps en temps et en réduisant le feu si nécessaire pour laisser mijoter, pendant 30 minutes.
5. Jeter la feuille de laurier.
6. Ajouter la coriandre hachée, le jus de limette et le sel au goût. Et savourez!

## **Dessert: Dattes aux amandes enrobées de chocolat**

Temps de cuisson : 25 minutes

Nombre de portions : 25

### **Ingrédients:**

25 dattes medjool dénoyautées

1 tasse d'amandes grillées salées ou 50 amandes

8 oz de chocolat noir 70-90 %.

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

Garnitures : Sel de mer, flocons de noix de coco, noix hachées (optionnel)

### **Préparation:**

1. Commencez par insérer 2 amandes dans chaque datte. Fixez-les avec un cure-dent et mettez-les de côté sur une feuille de papier parchemin.
2. Sur la cuisinière, faire fondre le chocolat noir et l'huile de noix de coco dans une petite casserole à feu moyen-doux. (Vous pouvez aussi utiliser un bain-marie). Retirer le chocolat de la cuisinière.
3. Trempez chacune des dattes/amandes dans le mélange de chocolat jusqu'à ce qu'elles soient complètement recouvertes. Vous pouvez également utiliser une fourchette. Laissez le chocolat résiduel s'égoutter dans la casserole. Placez-les sur du papier parchemin pour les faire sécher.
4. Saupoudrez de toutes les garnitures que vous aimez. J'ai utilisé du sel de mer et des flocons de noix de coco.
5. Placez-les au congélateur pendant 15 minutes (ou au réfrigérateur pendant 25 minutes) et retirez les cure-dents (si vous en utilisez).
6. Conserver au réfrigérateur et bon appétit!



## **Snack: Rouleaux de printemps**

Temps de cuisson : 45 minutes

Portions : 8 rouleaux de printemps

### **Ingrédients:**

#### **Rouleaux de printemps:**

1 tasse de laitue déchiquetée, sans les tiges.

1 tasse de chou rouge tranché très finement

2 carottes moyennes, épluchées et coupées en allumettes ou en lanières avec un éplucheur

1 petit concombre, coupé en fines lamelles à l'aide d'un éplucheur

¼ de tasse d'oignons verts finement émincés (échalotes)

¼ de tasse de coriandre fraîche grossièrement hachée

¼ de tasse de menthe fraîche grossièrement hachée

8 feuilles de papier de riz, c'est-à-dire des feuilles de rouleau de printemps \*Il existe de nombreux papiers de riz certifiés sans gluten. Cependant, vérifiez toujours l'étiquette car certaines marques contiennent du blé. \*

#### **Sauce aux arachides:**

⅓ tasse de beurre d'arachide crémeux

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz pur

2 cuillères à soupe de sauce soja sans gluten





2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe d'huile de sésame pure

2 gousses d'ail, pressées ou émincées

2-3 cuillères à soupe d'eau, selon les besoins

### **Préparation:**

1. Mélanger les herbes dans un petit bol et préparer le reste des garnitures pour l'assemblage et mettre de côté.
2. Remplir une casserole peu profonde avec un pouce d'eau. Plier en deux un linge à vaisselle et le placer à côté du plat.
3. Placez une feuille de papier de riz dans l'eau et laissez-la reposer pendant environ 20 secondes, jusqu'à ce qu'elle soit souple mais pas trop molle.
4. Posez-la délicatement à plat sur le linge à vaisselle.
5. En laissant environ 2 cm de papier de riz ouvert sur les bords, recouvrez le tiers inférieur de la feuille de quelques morceaux de laitue, puis d'une petite poignée de chou, de quelques bandes de carotte et de concombre et saupoudrez généreusement le mélange d'herbes.
6. Repliez le bord inférieur sur la garniture, en roulant vers le haut jusqu'à ce que la garniture soit bien compacte. Repliez les côtés courts comme pour faire un burrito. Enfin, enrroulez le tout. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.
7. Préparer la sauce aux arachides : dans un petit bol, fouettez ensemble le beurre d'arachides, le vinaigre de riz, le miel, l'huile de sésame et l'ail. Ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe d'eau, si nécessaire, pour obtenir une sauce super crémeuse mais qui se trempe bien.
8. Servir les rouleaux de printemps avec la sauce aux arachides sur le côté. Bon appétit!