



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

ECO-JOURNAL

Janvier 2022

Recettes du mois





Table des matières

Déjeuner : Brouillade de tofu	3
Dîner : Salade de betteraves et de lentilles	4
Souper : Ragoût de pois à œil noir	5
Dessert : Biscuits aux pépites de chocolat et au beurre d'amande	6
Collation : Céleri et beurre d'arachides	7

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

Déjeuner : Tofu brouillé

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

1 bloc de tofu

Champignons

½ c. à thé de poudre d'ail

1 oignon

1 poivron

Épinards

1 à 2 c. à soupe d'huile d'avocat

2 c. à soupe de levure nutritionnelle

Sel

½ tasse de salsa



Préparation :

Couper les champignons en tranches, les oignons et les poivrons en dés, et hacher les épinards en petits morceaux.

Émiettez le tofu en petits morceaux dans un bol. Dans une poêle, ajoutez l'huile et faites doucement revenir les oignons, puis ajoutez les poivrons et les champignons lorsque les oignons sont légèrement dorés. Ajouter la poudre d'ail lorsque les légumes sont presque cuits. Faire sauter pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le tofu émietté et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien combiné. Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe d'eau à la fois si le tofu est très sec, mais faites attention à ne pas ajouter trop d'eau.

Une fois que tout est bien cuit, ajoutez les épinards et mélangez-les jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

Ajoutez le sel selon votre goût, et la levure nutritionnelle, et mélangez bien.

Facultatif : arroser d'huile d'olive.

Servir avec de la salsa.

Dîner : Salade de betteraves et de lentilles

Ingrédients :

- 4 betteraves
- ½ onion rouge (moyenne)
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à thé de cumin
- ½ cuillère à thé de graines de fenouil moulues
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 tasse de lentilles rouges
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 bouquet de roquette
- 2 c. à soupe d'huile d'avocat

Préparation :

Hachez finement l'ail, l'oignon et hachez le persil.

Faites rôtir au four les betteraves pendant 45 minutes à 350F. Laissez refroidir, puis pelez et coupez les betteraves en quartiers.

Ajouter l'huile dans une poêle pour faire cuire l'oignon rouge et l'ail. Après quelques minutes, ajoutez le cumin et les graines de fenouil.

Retirez du feu et incorporez le vinaigre balsamique et le jus de citron.

Pendant ce temps, portez à ébullition une casserole d'eau légèrement salée. Faites cuire les lentilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les lentilles et les mélanger avec la moitié de la vinaigrette. Incorporer le persil.

Mélanger la roquette et les betteraves avec le reste de la vinaigrette et assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter la roquette et les betteraves dans l'assiette, puis recouvrir de lentilles.



Souper : Ragoût de pois

Ingrédients :

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- ½ botte de céleri
- 1 cuillère à thé d'origan
- ½ cuillère à soupe de paprika fumé
- ¼ cuillère à thé de poivre de Cayenne
- 1 feuille de laurier
- 6 tasses de bouillon de légumes
- 12 oz d'épinards
- 2 c. à soupe d'huile d'avocat



Préparation:

Laisser tremper les petits pois toute la nuit dans de l'eau fraîche.

Couper l'oignon, l'ail et le céleri en dés.

Ajouter l'huile dans une casserole et faire sauter l'oignon, l'ail et le céleri à feu moyen.

Égouttez les petits pois et rincez-les à l'eau froide. Ajouter les pois rincés dans la casserole avec l'origan, le paprika fumé, le cayenne, la feuille de laurier et le bouillon de légumes.

Remuez bien, et couvrez. Laissez mijoter pendant environ une heure. Continuez à faire mijoter jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

Ajoutez les épinards et écrasez une partie des pois contre le côté de la casserole tout en remuant pour épaissir le mélange.

Laissez mijoter pendant 30 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les épinards soient cuits et que les pois soient cassés. Goûtez et ajoutez du sel si nécessaire.

Dessert : Biscuits aux pépites de chocolat au beurre d'amande

Ingrédients:

1 tasse de farine d'amande

¼ cuillère à thé de sel

½ tasse de beurre d'amande (sans sel/sucre ajouté)

¼ tasse de sirop d'érable pur

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

½ tasse de pépites de chocolat sans produits laitiers

Préparation:

Préchauffez le four à 375 °F.

Ajouter la farine d'amande et le sel dans un grand bol. Remuer.

Ajouter le sirop, le beurre d'amande, la vanille et les pépites de chocolat. Remuer pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que la pâte soit épaisse.

Continuer à remuer si la pâte semble trop fine.

Rouler la pâte en boules. Si elle est trop collante, la mettre au réfrigérateur pendant 15 minutes.

Placez les boules sur une plaque en les espaçant de 2 pouces. Utilisez le fond d'un verre pour les presser afin qu'elles aient une épaisseur de ¼ pouce.

Faites cuire au four pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés et que le dessus soit craquelé.

Laissez refroidir pendant 10 minutes puis dégustez !



Collation : Céleri et beurre d'arachides

Ingrédients :

Céleri

Beurre d'arachides

Raisins et/ou pépites de chocolat sans produits laitiers.

Préparation :

Étaler le beurre d'arachides sur l'intérieur de la branche de céleri.

Recouvrez de raisins ou de pépites de chocolat pour une collation rapide et facile.

