



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

# ECO-JOURNAL

Mars 2022

## Recettes du mois



514-332-4320



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



## Table des matières

<b>Déjeuner : Bol de smoothie</b>	<b>3</b>
<b>Dîner: Salade de pois chiches méditerranéenne</b>	<b>4</b>
<b>Souper: Soupe aux poivrons rouges rôtis</b>	<b>5</b>
<b>Dessert: Popsicles végétaliens aux fruits</b>	<b>6</b>
<b>Collation: Barres de graines</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: Bol de smoothie**

**Temps de préparation : 5 minutes**

**Portions : 2**

**Ingrédients :**

1 1/4 tasse de lait de coco

2 grosses bananes congelées, coupées en tranches

1 1/2 tasse de bleuets congelés

1 tasse de chou frisé

2 cuillères à soupe de graines de chia ou de lin

1 cuillère à soupe de miel

**Garnitures :**

Granola

Graines de chia ou de lin

Noix de coco râpée

**Préparation :**

1. Placez tous les ingrédients du smoothie dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse. La texture du smoothie doit être épaisse, semblable à celle d'une crème glacée molle.
2. Verser dans deux bols et garnir de la garniture désirée. Servir immédiatement ou congeler pour plus tard.



**Dîner: Salade de pois chiches méditerranéenne**

**Temps : 20 minutes**

**Portions : 6**

**Ingrédients :**

2 boîtes de 15 oz de pois chiches, égouttés et rincés  
1 concombre moyen, haché  
1 poivron, haché  
1/2 oignon rouge, finement émincé  
1/2 tasse d'olives kalamata hachées  
1/2 tasse de feta sans produits laitiers  
Sel Kasher  
Poivre noir fraîchement moulu

**Vinaigrette :**

1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge  
1/4 tasse de vinaigre de vin blanc  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à soupe de persil fraîchement haché  
1/4 cuillère à thé de flocons de poivre rouge  
Sel kasher  
Poivre noir fraîchement moulu

**Préparation**

1. Préparer la salade : Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, le concombre, le poivron, l'oignon rouge, les olives et le feta végétalienne. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Préparer la vinaigrette : Dans un bocal muni d'un couvercle, combinez l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron, le persil et les flocons de piment rouge. Fermez le bocal et agitez jusqu'à ce que le mélange soit émulsionné, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Assaisonner la salade avec la vinaigrette juste avant de servir.



## Souper: Soupe aux poivrons rouges rôtis

**Temps : 1 heure**

**Portions : 4**

### Ingrédients :

- 4 poivrons rouges
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon haché
- 1 branche de romarin hachée
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomates
- 1 cuillère à thé de paprika
- ¼ cuillère à thé de poivre de Cayenne
- ½ tasse de crème sure végétalienne
- sel et poivre, au goût

### Préparation :

1. Faire rôtir les poivrons au four à 475F degrés pendant 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient carbonisés de tous les côtés.
2. Les placer dans un bol et les couvrir pendant 10 minutes. Retirer la peau, enlever les graines, hacher et mettre de côté.
3. Dans une casserole moyenne, verser l'huile d'olive, ajouter l'oignon et le romarin et faire cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
4. Ajouter les poivrons grillés, le bouillon, la pâte de tomate, le paprika et le poivre de Cayenne. Porter à ébullition, réduire le feu pour que la soupe mijote et laisser cuire pendant 15 minutes.
5. Transférez la soupe dans un robot culinaire, réduisez-la en purée jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse, puis passez-la au tamis fin.
6. Remettre dans une casserole propre et porter à ébullition.
7. Ajouter la crème sure végétalienne et assaisonner de sel et de poivre. Répartir à la louche dans des bols chauds, garnir d'herbes fraîches (facultatif) et servir avec du pain au levain sans gluten.



## **Dessert: Popsicles végétaliens aux fruits**

**Temps : 4 heures 15 minutes**

**Portions : 4-6**

### **Ingrédients:**

- 1 boîte de lait de coco entier (13,66 oz.)
- 3 tasses de bleuets frais (ou le fruit de votre choix)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable pur
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille

### **Préparation :**

1. Mettre le lait de coco, les bleuets et le sirop d'érable dans un mélangeur ou un robot culinaire. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse, en raclant les parois du mélangeur au besoin.
2. Versez ce mélange dans un moule à popsicle. Veillez à laisser environ ¼ de pouce d'espace au sommet du moule pour permettre aux popsicles de se dilater au congélateur. Insérez des bâtons de popsicle dans le moule ou suivez les instructions de votre moule.
3. Mettez au congélateur pendant au moins 4 heures ou toute la nuit.
4. Retirer du congélateur. Laisser décongeler pendant une minute ou deux. Si nécessaire, passer le moule à popsicles sous l'eau tiède pour aider les popsicles à se détacher.
5. Placer le moule à popsicle sur une surface plane et faire sortir les popsicles en les faisant bouger. Profitez-en !



## **Collation: Barres de graines**

**Temps: 1 heure**

### **Ingrédients:**

1/2 tasse de graines de citrouille (crués)

1/2 tasse de graines de tournesol (crués)

1 bonne tasse de grosse noix de coco en flocons  
(non sucrée)

1/4 tasse de graines de sésame

1/4 tasse de graines de chia

1/4 de tasse de graines de lin (ou de chanvre)

une généreuse pincée de sel

1 cuillère à thé de vanille

1/2 tasse de miel (réchauffé pour faciliter le mélange - chauffer le pot dans un bain d'eau chaude)



### **Préparation :**

1. Préchauffer le four à 325F (300 F si four électrique).
2. Mélangez les graines et le sel dans un bol moyen. Incorporer la vanille et le miel chaud, jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
3. Placez un morceau de papier parchemin dans un moule de 8 x 8 (sur toute la hauteur des côtés aussi). Vaporiser légèrement d'huile.
4. Verser le mélange de graines dans le moule légèrement graissé et tapissé de papier parchemin et, à l'aide d'une spatule métallique humide, l'étaler dans les coins et sur les bords et appuyer fermement jusqu'à obtenir une surface compacte et lisse à une profondeur uniforme.
5. Placez le moule sur la grille centrale du four pendant 40 à 55 minutes. Vérifier au bout de 25 minutes en ajustant la température à 300F, si les bords semblent trop bruns. Pour une consistance moelleuse, retirez-les après 40-45 minutes, pour une consistance plus croustillante, laissez-les cuire pendant 50-55 minutes. Retirez-les lorsqu'ils sont dorés, avant qu'ils ne deviennent trop foncés. Faites attention à la couleur.



6. Retirez-les du four et laissez-les refroidir complètement. Vous pouvez les mettre au réfrigérateur pour qu'ils refroidissent plus vite. Lorsqu'ils sont complètement refroidis, retirez le papier de parchemin du moule, retournez-les et retirez le papier de parchemin. Retourner et couper en formes ou barres souhaitées. Conserver à température ambiante.