



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

# ECO-JOURNAL

Mai 2022

## Recettes du mois



514-332-4320



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



## Table des matières

<b>Déjeuner: Toast à l'avocat</b>	<b>3</b>
<b>Dîner: Salade César végétalienne</b>	<b>4</b>
<b>Souper: Risotto aux pois doux et basilic</b>	<b>5</b>
<b>Dessert: Carrés d'avoine à la pistache</b>	<b>6</b>
<b>Collation: Bouchées énergétiques</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: Toast à l'avocat

**Temps de préparation:**

**Portions: 1**

### Ingrédients:

1/2 avocat

1 tranche de pain

2-3 cuillères à soupe de pico de gallo (fait maison ou acheté dans le commerce)

Lime pour garnir

Sel et poivre au goût



### Préparation:

1. Faire griller le pain jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
2. Piquer et trancher l'avocat.
3. Garnir le pain grillé d'avocat et saupoudrer le pico de gallo sur le dessus.
4. Ajouter le jus de citron vert, le sel et le poivre au goût.
5. Savourer!

## Déjeuner: Salade César végétalienne

Temps: 25 minutes

Portions: 2-4

### Ingrédients:

#### Pour la salade:

¼ de tasse d'huile d'olive

1 boîte de pois chiches, égouttés, rincés et bien séchés

1 grosse botte de chou frisé, sans les tiges et grossièrement coupé en morceaux de 1 pouce (environ 4 tasses)

1 grosse tête de laitue romaine, coupée grossièrement en morceaux de 1 pouce (environ 6 tasses)

1/2 tasse de croûtons (faits maison ou achetés dans le commerce)



#### Pour la vinaigrette:

1 tasse de noix de cajou entières

¼ tasse de levure nutritionnelle, plus un peu plus pour servir

¼ tasse de jus de citron frais (de 1 à 2 citrons)

3 gousses d'ail

2 cuillères à café de saumure d'un pot de câpres

1 c. à thé de moutarde de Dijon

Sel et poivre au goût



## **Préparation:**

1. Chauffer le four à 400 degrés.
2. Sur une plaque de cuisson moyenne, mélanger les pois chiches avec les 2 cuillères à soupe d'huile restantes, assaisonner généreusement de sel et de poivre.
3. Faire cuire les pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (~20 minutes).
4. Préparez votre vinaigrette: Dans un mélangeur à haute vitesse, ajoutez tous les ingrédients de la vinaigrette, plus le sel et le poivre et l'eau; mélangez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse, 3 à 4 minutes, en raclant les côtés avec une spatule en caoutchouc de temps en temps. Mettre la vinaigrette de côté. (Vous devriez avoir environ 1 ½ tasse).
5. Dans un grand bol, ajoutez le chou frisé et la vinaigrette. À l'aide de vos mains, massez le chou frisé jusqu'à ce qu'il soit légèrement ramolli. Ajoutez la laitue, les croûtons et la moitié des pois chiches grillés; mélangez pour enrober et assaisonnez au goût avec du sel et du poivre. Saupoudrer de levure nutritionnelle supplémentaire. Garnir avec le reste des pois chiches rôtis, poivrer et servir!

**Dîner: Risotto aux pois doux et basilic**

**Temps: 35 minutes**

**Portions: 4**

**Ingrédients:**

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon jaune moyen coupé en petits dés

1 tasse de riz

½ tasse de vin blanc sec

½ cuillère à café de sel

2 ½ tasses de bouillon de légumes chauffé

2 ½ tasses de pois sucrés cuits

½ tasse de parmesan végétalien

2 c. à soupe de basilic haché



**Préparation:**

1. Placez 1 ½ tasse de pois dans un mélangeur avec la ½ tasse de bouillon réservé et réduisez en purée jusqu'à consistance lisse. Mettez de côté jusqu'à ce que vous soyez prêt à utiliser et réservez la tasse restante de petits pois entiers pour la toute fin.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle profonde à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le riz et remuez pour enrober les grains de riz d'huile. Ajouter le vin et faire bouillir jusqu'à ce que la majeure partie du liquide se soit évaporée.
3. Ajouter 1 tasse de bouillon chaud et le sel. Remuez doucement jusqu'à ce que la plupart du bouillon ait été absorbé. Ajoutez la tasse de bouillon restante et répétez le processus. Après 10 à 15 minutes, le riz doit être crémeux mais encore très légèrement moelleux. Si le riz semble trop sec, ajoutez un peu plus de bouillon. Incorporer le parmesan végétal. Incorporer le basilic, les pois en purée et la tasse de pois entiers réservée. Réchauffer et saler au goût. Saupoudrer de basilic. Servir immédiatement.

## Dessert: Carrés d'avoine à la pistache

**Temps: 20 minutes**

**Portions: 12 carrés**

### Ingrédients:

- 1 tasse de pistaches crues décortiquées
- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ cuillère à café de sel de mer
- ¼ tasse de sirop d'érable, plus pour arroser le dessus
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ⅓ tasse de flocons de noix de coco non sucrée
- Une poignée supplémentaire de pistaches hachées pour la garniture.

### Préparation:

1. Préchauffez le four à 350 degrés et tapissez un moule carré de 8 pouces de papier sulfurisé. Dans un robot culinaire muni d'une lame en S, mélanger les pistaches, les flocons d'avoine et le sel pendant environ 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'une farine. Ajoutez le sirop d'érable et l'huile d'olive en filet pendant que le moteur tourne encore, et la farine commence à se rassembler en une pâte friable, presque humide.
2. Pressez la pâte uniformément dans le moule et couvrez-la de flocons de noix de coco et du reste des pistaches. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la noix de coco soit bien dorée et que la pâte soit bien cuite. Vous voulez que les carrés soient encore un peu mous - ne les faites pas trop cuire.
3. Sortez délicatement la pâte refroidie du moule en tenant deux côtés du papier sulfurisé. Coupez-la en carrés. Versez un peu de sirop d'érable sur le dessus pour plus de douceur si vous le souhaitez. Conservez les carrés dans un récipient hermétique jusqu'à une semaine.



## **Collation: Bouchées énergétiques**

**Temps: 20 minutes**

### **Ingrédients:**

- 1 tasse d'avoine à l'ancienne
- 2/3 tasse de noix de coco râpée grillée (sucrée ou non sucrée)
- 1/2 tasse de beurre d'arachide crémeux
- 1/2 tasse de graines de lin moulues
- 1/2 tasse de grains de chocolat mi-sucré (ou de grains de chocolat végétalien)
- 1/3 tasse de miel
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (facultatif)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille



### **Préparation:**

1. Mélanger le tout. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
2. Réfrigérer. Couvrez le bol et mettez-le au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures, ou jusqu'à ce que le mélange soit refroidi. (Cela aidera le mélange à coller ensemble plus facilement).
3. Rouler en boules. Roulez le mélange en boules de 1 pouce.
4. Servir. Déguster immédiatement! Ou réfrigérer dans un contenant hermétique jusqu'à 1 semaine ou congeler jusqu'à 3 mois.