



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

ECO-JOURNAL

Juin 2022

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner: Smoothie vert	3
Dîner: Salade de graines	4
Souper: Potato Leek Soupe	5
Dessert: Pomme cuite au four avec des flocons d'avoine	6
Collation: Pois chiches rôtis	7

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

Petit-déjeuner: Smoothie vert

Temps de préparation: 5 minutes

Portions: 1

Ingrédients:

2 tasses d'épinards

2 tasses d'eau

1 tasse de mangue congelée

1 tasse d'ananas congelés

2 bananes



Préparation:

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez !

Dîner: Salade de graines

Temps: 1 heure 10 minutes

Portions: 4

Ingrédients:

- 1 c. de farro à grains entiers
- 2 c. de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 1 1/2 c. à thé de sel kosher
- 1 feuille de laurier
- 1 grosse échalote, tranchée très finement
- 1/3 c. d'huile d'olive extra vierge
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à café de miel
- Poivre noir fraîchement moulu
- 2 c. de roquette légèrement emballée
- 1 pomme verte, hachée
- 1/2 c. de parmesan râpé
- 1/4 c. de basilic fraîchement haché
- 2 c. à soupe de persil fraîchement haché
- 1/4 c. de pacanes grillées, grossièrement haché



Préparation:

1. Dans une casserole moyenne, combiner le farro, le bouillon de légumes, le sel et la feuille de laurier. Porter à ébullition, puis réduire à un mijotage et laisser cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le farro soit tendre et qu'il ne reste plus de bouillon, soit environ 30 minutes. Lorsque le farro est cuit, le transférer dans un grand bol pour le laisser refroidir.
2. Pendant ce temps, préparer les échalotes frites : dans une petite casserole à feu moyen, mélanger l'huile et les échalotes. Lorsque les échalotes commencent à bouillonner, réduire le feu à moyen-doux et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les échalotes soient dorées et croustillantes, de 15 à 20 minutes. Retirer les échalotes de l'huile à l'aide d'une cuillère à rainures et les placer dans une assiette recouverte de papier absorbant, puis saler. Laisser l'huile refroidir.
3. Préparer la vinaigrette : dans un bol moyen, mélanger l'huile d'olive refroidie avec le vinaigre, la moutarde et le miel et assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Assembler la salade : combiner le farro cuit, les échalotes croustillantes, la roquette, la pomme, le parmesan, le basilic, le persil et les noix de pécan. Verser la vinaigrette sur la salade et remuer pour enrober.

Souper: Soupe de pommes de terre et de poireaux

Temps: 1 heure 5 minutes

Portions: 6

Ingrédients:

3 cuillères à soupe de beurre non salé

4 gros poireaux, parties blanches et vert clair seulement, grossièrement hachés (environ 5 tasses)

3 gousses d'ail, pelées et écrasées

2 livres de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées grossièrement en morceaux de 1/2 pouce

7 tasses de bouillon de poulet ou de légumes

2 feuilles de laurier

3 brins de thym frais

1 cuillère à café de sel

1/4 cuillère à café de poivre noir moulu

1 tasse de crème épaisse

Ciboulette, finement hachée, pour servir

Préparation :

1. Faites fondre le beurre à feu moyen dans une grande marmite à soupe. Ajouter les poireaux et l'ail et faire cuire, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et flétris, environ 10 minutes. Ajustez le feu si nécessaire pour ne pas faire brunir les poireaux.
2. Ajouter les pommes de terre, le bouillon, les feuilles de laurier, le thym, le sel et le poivre dans la marmite et porter à ébullition. Couvrir et baisser le feu à faible intensité. Laisser mijoter pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres.
3. Retirez la branche de thym et les feuilles de laurier, puis réduisez la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur à main jusqu'à ce qu'elle soit lisse (vous pouvez aussi utiliser un mélangeur ordinaire pour réduire la soupe en purée par lots ; voir la note). Ajouter la crème épaisse et porter à ébullition. Goûter et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Si la soupe est trop fine, laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle épaississe. Si elle est trop épaisse, ajouter de l'eau ou du bouillon pour l'éclaircir. Garnir d'herbes fraîches si désiré.



Dessert: Pomme cuite au four avec des flocons d'avoine

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: Pois chiches rôtis

Temps : 20 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de 15 oz de pois chiches
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de paprika fumé
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ¼ c. à thé de poudre d'oignon
- ¼ c. à thé de coriandre moulue
- ½ c. à thé de sel de mer
- ¼ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- ½ à 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Préparation :

1. Préchauffez le four à 400 degrés F.
2. Vaporiser légèrement une plaque à pâtisserie avec un spray antiadhésif. Mettre de côté.
3. Rincer et bien sécher les pois chiches.
4. Dans un petit bol, mélanger le cumin, le paprika, la poudre d'ail, le sel de mer, la poudre d'oignon et le poivre. Mettre de côté.
5. Faire cuire les pois chiches séchés dans le four préchauffé sur la plaque préparée à cet effet pendant 15 minutes (ne pas encore ajouter les autres ingrédients) !
6. Retirer les pois chiches du four et verser ½ cuillère à soupe d'huile d'olive sur les pois chiches, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés. Si nécessaire, ajoutez lentement plus d'huile d'olive jusqu'à ce que tous les pois chiches soient légèrement enduits d'huile d'olive.
7. Ajouter les épices aux pois chiches et remuer jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés.
8. Faire cuire au four à 400 pendant 10 minutes supplémentaires, puis remuer.
9. Remettre les pois chiches remués au four et les faire cuire pendant 5 à 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le croustillant souhaiter soit atteint (35 à 40 minutes de cuisson au total).
10. Éteindre le four et entrouvrir la porte. Laissez les pois chiches refroidir dans le four pour qu'ils soient le plus croustillants possible.