



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

ECO-JOURNAL

Août 2022

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

| | |
|--|----------|
| Déjeuner: Smoothie aux fraises et à la banane | 3 |
| Dîner: Sandwich classique à la tomate | 4 |
| Souper: Bol végétarien | 5 |
| Dessert: Barres au citron végétaliennes | 6 |
| Collation: Popcorn | 7 |

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

Petit-déjeuner: Smoothie aux fraises et à la banane

Temps de préparation : 5 minutes

Portions : 1

Ingrédients :

½ tasse de yaourt à la noix de coco

2 tasses de fraises congelées

1 banane fraîche ou congelée

1 tasse de lait d'amande

2 cuillères à thé de miel (facultatif)

½ cuillère à thé de graines de chia facultatif



Préparation :

Placez les fruits congelés dans le mélangeur, ajoutez les autres ingrédients.

Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Servir immédiatement.

Les restes du smoothie mélangé peuvent être congelés en cubes pour une utilisation ultérieure.

Dîner: Sandwich classique à la tomate

Temps : 10 minutes

Portions : 1

Ingrédients :

2 tranches de pain (pain de votre choix)

1 tomate coupée en tranches

2-3 feuilles de laitue romaine déchiquetées

Mayo végétalienne

Sel et poivre

Préparation :

1. Laver et préparer les légumes
2. Faire griller le pain et le tartiner de mayonnaise
3. Placer 2 à 4 tranches de tomate sur le pain, bien assaisonner avec du sel et du poivre et recouvrir de laitue.
4. Servir avec des légumes et déguster !



Souper : Bol végétarien

Temps : 20 minutes

Nombre de portions : 2

Ingrédients :

2 tasses de riz brun cuit ou autre grain, bulgur, quinoa, etc.

2 tasses de fleurons de brocoli

1 tasse de brocoli râpé

1/2 tasse de carottes râpées

1 tasse de pois chiches ou autres haricots cuits

Arachides écrasées (ou autres graines ou noix), facultatif

1 tasse de sauce tahini (ingrédients ci-dessous)



Sauce :

1/3 tasse de pâte de tahini

1/3 tasse d'eau

1/3 tasse de jus de citron

1-2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou d'un autre édulcorant, facultatif

1/2 c. à thé d'ail émincé, facultatif

1/4 c. à thé de curcuma, facultatif

Sauce sriracha ou autre sauce piquante, facultatif



Préparation :

1. Faire cuire les grains selon les instructions de l'emballage. J'aime utiliser les restes de riz ou de boulgour qui se trouvent déjà dans mon réfrigérateur. Une autre option consiste à acheter du riz brun en sachets à cuire qui peuvent être cuits sur la cuisinière en 10 minutes environ.
2. Faites cuire le brocoli à la vapeur sur la cuisinière en plaçant les fleurettes dans un chaudron, en ajoutant environ 4 c. à soupe d'eau et en faisant cuire pendant 3 minutes.
3. Pour assembler, placer le riz cuit ou un autre grain dans un bol de service moyen avec le brocoli cuit ou d'autres légumes au choix. Le chou-fleur ou les patates douces rôtis conviennent également.
4. Ajouter des haricots cuits si nécessaire. Normalement, j'utilise des pois chiches dans mon bol de légumes, mais tous les haricots que vous avez sous la main conviennent. Les edamames, les pois, les lentilles, les haricots noirs ou autres sont parmi les plus appréciés.
5. Ajouter du brocoli râpé, des carottes, d'autres légumes, des arachides écrasées.
6. Verser la sauce tahini sur le dessus et servir !
7. Sauce tahini
8. Ajouter tous les ingrédients, sauf l'eau, dans un bol de taille moyenne et fouetter ensemble.
9. Ajouter lentement l'eau et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et coulant. Si le mélange semble rigide au début, continuer à fouetter et ajouter de petites quantités d'eau à la fois jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux.
10. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 10 jours.

Dessert : Barres au citron végétaliennes

Temps : 50 minutes

Portions : 16 (barres)

Ingrédients :

Pour la base :

- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 1/2 tasse de sucre blanc biologique
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/2 tasse d'huile de noix de coco ramollie
- un peu mais pas fondue
- 1/2 tasse de lait de soja ou d'amande non aromatisé

Pour la crème de citron :

- 2/3 de tasse de jus de citron (environ 4 à 6 citrons)
- 1/2 tasse de sucre blanc biologique
- 1/4 de tasse de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe de zeste de citron
- 1/2 cuillère à thé d'extrait de citron
- 1/4 cuillère à thé de sel
- Pincée de curcuma (facultatif), pour la couleur
- 3/4 de tasse de crème de coco

Pour le nappage :

- Sucre en poudre





Préparation :

1. Préchauffer le four à 350°F et huiler légèrement un moule carré de 9 x 9 pouces.
2. Préparer la base en mélangeant ensemble la farine, le sucre et le sel dans un bol moyen. Ajouter l'huile de noix de coco et l'incorporer à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que le mélange ressemble à de fines miettes. Incorporez le lait pour former une pâte, en continuant à remuer ou à mélanger avec vos mains jusqu'à ce que le mélange soit bien uniforme.
3. Pressez la pâte uniformément dans le fond du moule préparé. Mettez-le dans le four et faites-le cuire jusqu'à ce que les bords commencent à brunir, environ 20 minutes.
4. Pendant que la base cuit, préparez la pâte de citron. Mettez le jus de citron, le sucre, la fécule de maïs, le zeste de citron, l'extrait de citron, le sel et le curcuma (si vous l'utilisez) dans une petite casserole et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Placez la casserole sur feu moyen et incorporez la crème de coco en fouettant. Continuez à fouetter constamment le mélange pendant qu'il chauffe. Le mélange devrait s'épaissir rapidement une fois qu'il aura atteint un frémissement. Laissez cuire environ 1 minute de plus, en continuant à fouetter vigoureusement, puis retirez la casserole du feu.
5. Une fois la base sortie du four, versez le mélange au citron dessus, et lissez-le en une couche uniforme. Remettez la casserole au four et faites cuire environ 15 minutes de plus. Vous devriez voir quelques bulles se former dans la pâte de citron à ce moment-là.
6. Retirez le moule du four et mettez-le sur une grille pour le laisser refroidir. La pâte de citron va continuer à durcir en refroidissant. Une fois que le gâteau a complètement refroidi et que la pâte de citron a pris, coupez-le en 16 barres.
7. Saupoudrer de sucre en poudre et servir.

Collation : Popcorn

Temps : 10 minutes

Portions : 4

Ingrédients :

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1/3 de tasse de grains de maïs à éclater de haute qualité

Sel

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-élevé.
2. Mettre 3 grains dans la casserole et attendre qu'ils éclatent.
3. Une fois qu'ils ont éclaté, ajoutez le reste du pop-corn.
4. Couvrez la casserole, retirez-la du feu et comptez jusqu'à 30 secondes.
5. Remettez la casserole sur le feu, le pop-corn devrait commencer à éclater tout de suite. Dès que le pop-corn commence à éclater, secouez la casserole d'avant en arrière au-dessus du brûleur.
6. Une fois que l'éclatement a suffisamment ralenti, retirez le couvercle et jetez le pop-corn immédiatement dans un grand bol.
7. Saupoudrez de sel et dégustez !

