



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

ECO-JOURNAL

septembre 2022

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner: salade de fruits facile	3
<hr/>	
Dîner: Bruschetta	4
<hr/>	
Souper: Soupe à la courge musquée	5
<hr/>	
Dessert: Sorbet à la framboise	6
<hr/>	
Collation: Salade de concombres	7
<hr/>	

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

Petit-déjeuner: Salade de fruits facile

Temps de préparation : 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients :

Pour les fruits

3 tasses de fraises équeutées et tranchées

2 tasses de bleuets

2 tasses de raisins sans pépins

2 tasses d'ananas en morceaux, frais ou en conserve

2 oranges navel de taille moyenne, pelées et coupées en petits morceaux

1 tasse de kiwis tranchés

Pour la garniture

1/4 de tasse de miel

2 cuillères à soupe de jus d'orange fraîchement pressé

2 cuillères à soupe de jus de limette fraîchement pressé

2 cuillères à thé de zeste de limette finement râpé

Préparation :

1. Laver et préparer les fruits et les mélanger dans un grand bol.
2. Mélanger le miel, les jus d'orange et de limette, et le zeste de limette, en fouettant pour mélanger.
3. Verser la garniture miel-limette sur les fruits.
4. Mélanger pour enrober et servir immédiatement.



Dîner : Bruschettas à l'ail

Temps : 30 minutes

Portions : 4

Ingrédients :

1/4 tasse d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de basilic frais
haché

3 à 4 gousses d'ail, émincées

1/2 cuillère à thé de sel

1/4 cuillère à thé de poivre

4 tomates moyennes, coupées en dés

2 cuillères à soupe de fromage parmesan râpé

1 baguette (de pain français non tranché)



Préparation :

1. Dans un grand bol, combiner l'huile, le basilic, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les tomates et mélanger délicatement. Saupoudrer de fromage. Réfrigérer au moins 1 heure.
2. Amener à la température ambiante avant de servir. Couper le pain en 24 tranches et le faire griller sous le gril jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni. Garnir du mélange de tomates. Servir immédiatement.

Souper : Soupe à la courge musquée

Temps : 1 heure 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients :

1 grosse courge musquée (environ 1,5 kg), coupée en deux verticalement et enlevé les grains.

1 cuillère à soupe d'huile d'avocat, plus un peu plus pour l'arrosage

½ tasse d'échalote hachée (environ 1 gros bulbe d'échalote)

1 cuillère à thé de sel

4 gousses d'ail, pressées ou émincées

1 cuillère à thé de sirop d'érable

⅛ cuillère à thé de noix de muscade moulue

Poivre noir fraîchement moulu, au goût

3 à 4 tasses (24 à 32 onces) de bouillon de légumes, au besoin

1 à 2 cuillères à soupe de beurre, au goût



Préparation :

1. Préchauffer le four à 425 degrés Fahrenheit et tapisser une plaque à pâtisserie à rebord de papier parchemin. Placez la courge sur la plaque et arrosez chaque moitié avec juste assez d'huile d'olive pour enrober légèrement la courge à l'intérieur (environ ½ cuillère à thé chacune). Frottez l'huile sur l'intérieur de la courge et saupoudrez-la de sel et de poivre.
2. Tournez la courge face vers le bas et faites-la rôtir jusqu'à ce qu'elle soit tendre et complètement cuite, environ 40 à 50 minutes (ne vous inquiétez pas si la peau ou la chair brunit - c'est bon pour la saveur). Mettre la courge de

- côté jusqu'à ce qu'elle soit assez froide pour être manipulée, environ 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une grande marmite à soupe, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'avocat à feu moyen. Ajoutez l'échalote hachée et 1 cuillère à thé de sel. Faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'échalote ait ramolli et commence à devenir dorée sur les bords, environ 3 à 4 minutes. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit odorant, environ 1 minute, en remuant fréquemment. Transférez le contenu dans votre mélangeur.
 4. À l'aide d'une grande cuillère, placez la chair de la courge musquée dans votre mélangeur. Jeter la peau coriace. Ajoutez le sirop d'érable, la noix de muscade et quelques tours de poivre noir fraîchement moulu au mélangeur. Versez 3 tasses de bouillon de légumes, en veillant à ne pas remplir le récipient au-delà de la ligne de remplissage maximum (vous pouvez travailler par lots si nécessaire, et incorporer le bouillon restant plus tard).
 5. Fixez solidement le couvercle. Mélangez à vitesse élevée, en veillant à ce que la vapeur chaude ne s'échappe pas du couvercle. Arrêtez lorsque votre soupe est ultra crémeuse et bien réchauffée.
 6. Si vous souhaitez éclaircir un peu plus votre soupe, incorporez la tasse de bouillon restante. Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de beurre ou d'huile d'olive, selon votre goût, et mélangez bien. Goûtez et ajoutez du sel et du poivre, si nécessaire.
 7. Si votre soupe est encore très chaude, vous pouvez la verser dans des bols de service. Sinon, remettez-la dans votre marmite à soupe et faites-la chauffer à feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. J'aime garnir les bols individuels d'un peu plus de poivre noir.

Dessert : Recette du sorbet aux framboises

Temps : 4-5 heures

Ingrédients :

3 tasses de framboises

2 cuillères à soupe de miel brut

1 cuillère à thé de jus de citron

1/4 de tasse d'eau chaude, au besoin

Préparation :

Disposez les framboises fraîches sur une plaque à pâtisserie à rebord recouverte de papier parchemin.

Congeler les framboises jusqu'à ce qu'elles soient complètement solides, ce qui devrait prendre au moins 4 heures, ou toute la nuit.

Placez les framboises congelées dans le bol d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, avec un peu de miel brut et du jus de citron fraîchement pressé.

Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Vous devrez peut-être ajouter un peu d'eau chaude et appuyer avec une spatule pour faciliter le processus.

Manger immédiatement pour une texture plus souple, ou transférer dans un contenant allant au congélateur et congeler pendant 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.



Collation : Concombres à l'aneth

Temps : 20 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

2 concombres moyens, coupés en tranches de 1/8 pouce d'épaisseur

1 cuillère à soupe de sel kosher

1/2 tasse de vinaigre blanc

1/4 de tasse d'aneth frais haché

3 cuillères à soupe de sucre

1/2 cuillère à thé de poivre moulu grossièrement



Préparation :

1. Placer les tranches de concombre dans une passoire au-dessus d'une assiette ; saupoudrer de sel et remuer. Laissez reposer pendant 15 minutes, en remuant une fois. Rincer et bien égoutter.
2. Dans un grand bol, mélanger le vinaigre, l'aneth, le sucre et le poivre. Ajouter les concombres ; remuer pour les enrober. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 15 minutes avant de servir.