



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

ECO-JOURNAL

Octobre 2022

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner: Gruau à la citrouille	3
Dîner: Soupe Minestrone	4
Souper: Pâtes à la citrouille végétaliennes crémeuses	5
Dessert: Chaussons aux pommes	6
Collation: Croustilles de betteraves cuites et trempette	7

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

Petit-déjeuner : Gruau à la citrouille

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 1

Ingrédients :

- 1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 3/4 tasse de lait d'amande
- 1/4 de tasse de purée de citrouille
- 1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à thé de cannelle moulue
- 1/4 cuillère à thé de noix de muscade moulue
- 1/2 tasse de noix de pécan hachées
- 1/4 tasse de sirop d'érable

Préparation :

1. Dans une petite casserole, mélanger l'avoine et le lait chauffé à feu moyen.
2. Porter à ébullition ; réduire le feu et laisser mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte, environ 3 à 5 minutes. Incorporer la citrouille, la vanille, la cannelle et la muscade jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, environ 1 minute.
3. Servir immédiatement, garni de pacanes et de sirop d'érable, si désiré.



Dîner : Soupe Minestrone

Temps : 1 heure

Portions : 6

Ingrédients :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 oignon jaune moyen, haché
- 2 carottes moyennes, pelées et coupées en morceaux
- 2 branches de céleri moyennes, hachées
- ¼ tasse de pâte de tomate
- 2 tasses de légumes de saison hachés (pommes de terre, courge jaune, courgette, courge musquée, haricots verts ou petits pois conviennent tous).
- 4 gousses d'ail, pressées ou émincées
- ½ cuillère à thé d'origan séché
- ½ cuillère à thé de thym séché
- 1 grande boîte (28 onces) de tomates en dés, avec leur liquide (ou 2 petites boîtes de 15 onces)
- 4 tasses (32 onces) de bouillon de légumes
- 2 tasses d'eau
- 1 cuillère à thé de sel marin fin
- 2 feuilles de laurier
- Une pincée de flocons de piment rouge
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 tasse de pâtes orechiette, coude ou petite coquille de grain entier
- 1 ½ tasse de haricots cuits
- 2 tasses de jeunes épinards, de chou frisé haché ou de chou vert haché
- 2 cuillères à thé de jus de citron.

Préparation :

1. Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une marmite à feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte et le céleri hachés, la pâte de tomate et une pincée de sel. Faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli et que les oignons deviennent translucides, environ 7 à 10 minutes.
2. Ajouter les légumes de saison, l'ail, l'origan et le thym. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient parfumés tout en remuant fréquemment, environ 2 minutes.
3. Verser les tomates en dés et leur jus, le bouillon et l'eau. Ajouter le sel, les feuilles de laurier et les flocons de piment rouge. Assaisonner généreusement de poivre noir fraîchement moulu.
4. Augmentez le feu à moyen-élevé et portez le mélange à ébullition, puis couvrez partiellement la marmite avec le couvercle, en laissant un espace d'environ 1 pouce





pour que la vapeur s'échappe. Réduire le feu si nécessaire pour maintenir un léger frémissement.

5. Faites cuire pendant 15 minutes, puis retirez le couvercle et ajoutez les pâtes, les haricots et les légumes verts. Continuer à faire mijoter, à découvert, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites al dente et que les légumes soient tendres.
6. Retirez la casserole du feu, puis enlevez les feuilles de laurier. Incorporer le jus de citron et la cuillère à soupe d'huile d'olive restante. Goûtez et assaisonnez avec plus de sel (je rajoute généralement environ ¼ de cuillère à thé) et de poivre jusqu'à ce que les saveurs chantent vraiment.

Soupe Dîner : Pâtes à la citrouille végétaliennes crémeuses

Temps : 1 heure

Portions : 4

Ingrédients :

200 grammes / 2 tasses de champignons, coupés en tranches

3 gousses d'ail, avec la peau

1 cuillère à thé de feuilles de sauge, émincées

1 brin / 1 c. à thé de romarin, émincé

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à thé de sel marin

1/2 cuillère à thé de poivre noir

1 paquet / 500 grammes de pâtes

60 grammes / 2 tasses d'épinards

1 poignée de noix, cassées en petits morceaux

Sauce :

400 grammes / 2 tasses de purée de potiron

3 gousses d'ail rôties (rôties avec les champignons)

180 ml / 3/4 tasse de bouillon de légumes

125 ml / 1/2 tasse d'eau pour les pâtes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron, avec son jus

1/2 cuillère à thé de sel

1/2 cuillère à thé de poivre noir

1/2 cuillère à thé de poivre de Cayenne

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400F. Placer les champignons, l'ail, les herbes, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans une grande poêle et mélanger jusqu'à ce que les champignons soient enrobés.
2. Faites rôtir pendant 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Pendant que les champignons sont au four, faites cuire vos pâtes dans de l'eau bien salée selon les instructions du paquet. Veillez à réserver 1/2 tasse d'eau lorsque vous égouttez les pâtes.
3. Pour la sauce, placez tous les ingrédients dans un mélangeur, et mélangez à grande vitesse jusqu'à ce que la sauce soit lisse.
4. Pour servir, ajouter la sauce, et les champignons dans la casserole avec les pâtes chaudes. Remuer pour enrober et servir chaud, avec des noix si désirées.



Dessert : Chaussons aux pommes

Temps : 40 minutes

Ingrédients :

2 tasses (240 g) de pommes roses/jaunes coupées en dés (ex : gala)

1/4 tasse (52 g) de sucre, plus pour la garniture

1/4 tasse (60 ml) d'eau, divisée en deux

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

3/4 de cuillère à thé de cannelle moulue

1/4 cuillère à thé de sel marin

Une pincée de noix de muscade moulue

2 cuillères à thé de fécule de maïs

Farine tout usage, pour saupoudrer

1 feuille (8,6 onces/245 g) de pâte feuilletée végétalienne

3 cuillères à soupe (45 ml) de lait de coco entier

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400F, et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans une casserole à sauce, chauffée à feu moyen, combiner les pommes, le sucre, 2 cuillères à soupe d'eau, la vanille, la cannelle, le sel et la muscade, et remuer pour combiner le tout. Porter à ébullition, puis ajuster le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes ramollissent.
3. Dans un petit bol, mélanger les 2 cuillères à soupe d'eau restantes et la fécule de maïs pour obtenir un mélange. Une fois que les pommes ont ramolli, mais ne sont pas en bouillie, incorporer le mélange d'eau et de fécule de maïs dans la casserole et chauffer jusqu'à ce qu'elle soit claire et épaissie. Retirer la casserole de la cuisinière et mettre de côté.
4. Enfariner légèrement un plan de travail et étaler la pâte feuilletée. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte en un carré de 10x10 pouces et la couper en quatre carrés de 5x5 pouces.
5. Transférer les carrés sur la plaque à pâtisserie. Répartir la garniture aux pommes entre les quatre carrés, en la plaçant en un petit tas, au milieu de chacun d'eux. À l'aide d'un pinceau ou du bout du doigt, humecter légèrement deux bords de la pâte avec du lait de coco, puis plier un coin vers le coin opposé et sceller les bords en appuyant avec une fourchette.
6. Répétez l'opération pour les autres pâtisseries et découpez de petits trous sur le dessus de chacune d'elles pour les aérer. Badigeonner chaque chausson de lait de coco, puis saupoudrer le dessus de sucre. Faites cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
7. Laisser refroidir sur une grille pendant 10 à 15 minutes avant de déguster.



Collation : Croustilles de betteraves cuites et trempette

Temps : 20 minutes

Portions : 10

Ingrédients :

10 betteraves de taille moyenne

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à thé de sel marin

Poivre au goût, facultatif

Trempette :

1 tasse de crème sure végétalienne

1 oignon jaune coupé en dés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 c. à thé de sel

1/2 cuillère à thé de poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 375 degrés.
2. Trancher les betteraves aussi finement que possible à l'aide d'une mandoline. Les enrober d'huile d'olive, de sel et de poivre (si désiré) dans un grand bol. Disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin et cuire au four pendant environ 20 minutes.
3. Entretemps, hacher finement les oignons et les faire cuire dans l'huile d'olive et le beurre à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'ils soient tendres et en purée. Certains oignons peuvent être un peu brûlés et croustillants, mais ce n'est pas grave. Ajouter les oignons (y compris l'huile restante dans la poêle) à la crème sure végétalienne et aux autres ingrédients et mélanger le tout.
4. Sortir les betteraves du four et les placer sur des assiettes recouvertes de papier absorbant pour enlever l'excès d'huile. Servir après environ 5 minutes avec la trempette!

