



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

ECO-JOURNAL

Novembre 2022

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner: Muffins à l'orange et à la cardamome	3
Dîner: Soupe aux pois	4
Souper: Pierogi	5
Dessert: Biscuits au gingembre	7
Collation: Bouchées protéinées au beurre d'arachide	9

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

Déjeuner: Muffins à l'orange et à la cardamome

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 10

Ingrédients :

Ingrédients humides

3/4 tasse de sucre

2 oeufs

1/2 tasse d'huile végétale

1/2 tasse de lait d'amande

1/4 de tasse de jus d'orange

Zeste d'une grosse orange, râpé

1 cuillère à thé de cardamome moulue

Ingrédients secs

2 tasses de farine tout usage

2 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

1/2 c. à thé de sel



Préparation :

1. Préchauffer le four à 350F et beurrer un moule à muffins, ou le tapisser de caissettes à muffins.
2. Bien mélanger au fouet tous les ingrédients humides.
3. Dans un autre bol, mélanger ensemble les ingrédients secs, puis les ajouter aux ingrédients humides et mélanger le tout jusqu'à ce qu'il ne reste plus de morceaux de farine.
4. Verser la pâte dans les moules à muffins préparés et saupoudrer de sucre.
5. Faites cuire au four pendant 20 à 22 minutes jusqu'à ce que les muffins soient levés et commencent à prendre une couleur dorée sur les bords. Un cure-dent inséré au centre d'un muffin doit ressortir sans que la pâte humide n'y adhère.

Dîner : Soupe aux pois

Temps : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients :

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 grosse pomme de terre ou 2 petites
- 300 grammes de petits pois, frais ou surgelés
- 3 tasses de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre au goût
- Herbes fraîches au goût : persil, thym
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Préparation :

1. Peler et couper en petits dés l'oignon et les gousses d'ail. Éplucher la pomme de terre et la couper en dés.
2. Dans une casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile végétale, puis ajouter l'oignon et le faire revenir doucement jusqu'à ce qu'il soit translucide, en remuant de temps en temps. Incorporer l'ail haché, puis ajouter les pommes de terre en dés et les petits pois. Versez par-dessus le bouillon de légumes et assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes fraîches finement hachées, selon votre goût.
3. Laissez cuire à feu doux pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre et les petits pois soient tendres à la fourchette. Ensuite, retirez du feu, ajoutez une cuillère à soupe de jus de citron et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Versez la soupe aux petits pois dans des assiettes et servez.
5. En option, vous pouvez décorer avec un peu de yaourt ou de crème végétale, un filet d'huile d'olive, un peu de thym, une cuillère à thé de cacahuètes hachées et des petits pois blanchis.
6. Faire des petits pois blanchis :
7. Dans une petite casserole, faites chauffer 3 tasses d'eau. Lorsque l'eau bout, ajoutez une poignée de petits pois, laissez cuire pendant une minute, puis retirez les pois de l'eau bouillante avec une écumoire et placez-les immédiatement dans un bol avec de l'eau glacée. Laissez-les refroidir pendant environ 5 minutes, puis égouttez-les et servez-les.



Souper : Pierogi

Temps : 1 heure 20 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

Pâte

3 tasses de farine tout usage

½ cuillère à thé de sel

1 tasse d'eau

¼ tasse de beurre végétalien, fondu

Garniture

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 livre d'oignons jaunes, coupés en dés (environ 2 moyens)

1 grosse pomme de terre russet (environ 1 livre), pelée et coupée en dés

¼ tasse de lait de soja ou d'amande non aromatisé

2 cuillères à soupe de flocons de levure nutritionnelle

1 cuillère à thé de vinaigre de vin blanc

1 gousse d'ail, émincée

¾ cuillère à thé de sel, plus d'autres au goût

Friture

2-3 cuillères à soupe de beurre végétalien



Préparation :

1. Pour faire la pâte, mélangez la farine et le sel dans un bol moyen. Incorporez l'eau et le beurre pour former une pâte. Transférez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez-la pendant environ 6 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Transférez la pâte dans un bol légèrement huilé et couvrez. Laissez-la reposer pendant 1 heure.
2. Pendant que la pâte repose, caraméliser les oignons. Placez les oignons et l'huile dans une poêle moyenne et remuez plusieurs fois pour enrober les oignons d'huile. Mettez la poêle à feu moyen-doux. Laissez cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons deviennent très tendres et brun clair, environ 45 minutes.
3. Pendant que la pâte repose et que les oignons caramélisent, placez la pomme de terre dans une casserole moyenne et couvrez-la d'eau. Placez la casserole sur un feu vif et portez l'eau à ébullition. Laissez cuire jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre, environ 15 minutes. Ne la faites pas trop cuire.

4. Égoutter la pomme de terre dans une passoire et la remettre dans la casserole. Écraser les pommes de terre avec un presse-purée et incorporer le lait, les flocons de levure nutritionnelle, le vinaigre de vin blanc, l'ail et le sel. Lorsque les oignons ont fini de cuire, incorporez-les au mélange de pommes de terre.
5. Lorsque la pâte a reposé pendant 1 heure, divisez-la en 2 moitiés. Transférer l'une des moitiés sur une surface légèrement farinée et la rouler en un carré d'environ 14 x 14 pouces. Découpez des cercles de 3 pouces à l'aide d'un verre à boire ou d'un coupe-pâtisserie. Roulez la pâte si nécessaire, et répétez l'opération avec l'autre moitié. Vous devriez obtenir environ 24 cercles.
6. Déposer environ une cuillère à soupe du mélange de pommes de terre sur chaque cercle de pâte, puis plier en deux et fermer hermétiquement pour former un pierogie. Appliquez un peu d'eau si vous avez du mal à sceller la pâte.
7. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez les pierogies (travaillez par lots s'il y a trop). Faites cuire les pierogies pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils flottent, en retirant chacun d'eux à l'aide d'une cuillère à trous et en le transférant dans une assiette lorsqu'il commence à flotter.
8. Pour faire frire les pierogies, faire fondre le beurre dans une grande poêle, puis ajouter autant de pierogies que possible sans les entasser. Faites-les cuire pendant environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Transférer les pierogies dans une assiette recouverte de papier absorbant. Ajouter du beurre dans la poêle entre les lots, si nécessaire.
9. Servir avec de la choucroute, de l'aneth, de la ciboulette, de la compote de pommes et/ou du yogourt végétalien ou de la crème de cajou.

Dessert : Biscuits au gingembre

Temps : 35 minutes

Nombre de portions : 20

Ingrédients :

¼ tasse de beurre végétalien (56g)
1 tasse de sucre brun léger (200g)
¼ tasse de mélasse non sulfurée (60ml)
½ cuillère à thé d'extrait de vanille
2 tasses de farine tout usage (250g)
1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
¼ cuillère à thé de sel
2 cuillères à thé de gingembre moulu
2 cuillères à thé de cannelle moulue
¼ c. à thé de piment de la Jamaïque
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
2-3 cuillères à soupe de lait non laitier
¼ tasse de sucre blanc cristallisé

Préparation :

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C) et tapissez une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Mettre de côté.
2. Batre en crème le beurre végétalien et la cassonade, puis ajouter la mélasse et l'extrait de vanille et mélanger le tout.
3. Tamiser la farine tout usage dans un bol et ajouter le bicarbonate de soude, le sel, le gingembre moulu, la cannelle, le piment de la Jamaïque et les clous de girofle et mélanger le tout.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger à l'aide d'une cuillère jusqu'à obtenir un mélange friable.
5. Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait non laitier et mélangez. Vous devriez obtenir une pâte à biscuits très épaisse. Cependant, si vous avez encore des miettes et que la pâte ne colle pas encore, ajoutez 1 cuillère à soupe de lait. Ne le faites que si vous en avez vraiment besoin.
6. Découpez des morceaux de pâte et formez des boules. Placez-les uniformément sur votre plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Essayez d'obtenir 20 biscuits par lot.
7. Roulez les boules dans du sucre blanc cristallisé et remettez-les sur la plaque recouverte de papier parchemin.





8. Aplatissez les biscuits à l'aide d'une fourchette.
9. Faites-les cuire au four pendant 12 minutes. Si vous les voulez plus tendres, faites-les cuire pendant 10 minutes, si vous les voulez plus croquants, faites-les cuire pendant 12 minutes et si vous les voulez super croustillants, vous pouvez les faire cuire jusqu'à 15 minutes, mais surveillez-les de près pour qu'ils ne brûlent pas.
10. Les biscuits seront mous à la sortie du four. Laissez-les refroidir et se raffermir directement sur la plaque avant de les déplacer.

Collation : Bouchées protéinées au beurre d'arachide

Temps : 2 heures et 15 minutes

Nombre de portions : 24

Ingrédients :

2 tasses de flocons d'avoine

1 tasse de poudre de protéines de lactosérum à la vanille

1 1/2 tasse de beurre d'arachide ou de beurre de noix/graines au choix

Préparation :

1. Mettre les flocons d'avoine dans un mélangeur ou un robot culinaire. Mélanger pour obtenir une farine.
2. Ajouter la farine d'avoine, la poudre de protéines et le beurre d'arachide dans un grand bol. Mélangez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
3. Former 24 boules de taille égale et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Placer la plaque au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.
4. CONSERVATION : Une fois refroidies, vous pouvez conserver les boules de protéines au réfrigérateur dans un sac de congélation ou un grand récipient jusqu'à 1 mois, et vous pouvez les congeler jusqu'à 3 mois.

