



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

ECO-JOURNAL

Décembre 2022

Recettes du mois



514-332-4320



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



Table des matières

Déjeuner: Gruau d'hiver	3
Dîner: Borscht	4
Souper: Tarte Shepard	5
Dessert: Tarte à la citrouille	6
Collation: Trempeur aux épinards et aux artichauts	7

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

Petit-déjeuner : Gruau d'hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 2

Ingrédients :

Pour le gruaux :

- 1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne, utilisez de l'avoine sans gluten si nécessaire.
- 2 tasses d'eau, ou de lait d'amande ou d'un autre lait végétal de votre choix
- une pincée de sel

Pour les garnitures :

- ½ tasse de lait d'amande ou d'un autre lait végétal
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande, ou de beurre de tournesol
- 1 orange, pelée et coupée en tranches
- ¼ de tasse de graines de grenade
- 2 cuillères à soupe de graines de citrouille
- ¼ de tasse de baies, fraîches ou congelées
- 1 cuillère à soupe de noix, noix de Grenoble, amandes, noix de cajou (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de nectar d'agave, facultatif



Préparation :

1. Dans une casserole moyenne, combinez l'avoine, l'eau (ou le lait) et une pincée de sel. Portez à ébullition à feu moyen, puis remuez. Baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes, en remuant de temps en temps. Les flocons d'avoine seront mous et épais et auront une consistance crémeuse.
2. Ajoutez le beurre d'amande et le lait d'amande, en remuant jusqu'à incorporation. Goûtez (avec précaution ! c'est chaud !) et voyez si vous avez besoin d'un édulcorant.
3. Répartissez entre deux bols, puis garnissez de graines de grenade, de graines de citrouille, de noix, de baies fraîches ou congelées, ou ajoutez vos propres garnitures préférées. Arroser de sirop d'érable supplémentaire, si désiré.

Dîner : Borscht

Temps : 1 heure et 10 minutes

Portions : 10

Ingrédients :

- 3 betteraves moyennes, pelées et râpées
- 4 c. à soupe d'huile d'olive, divisée
- 1 oignon haché
- 2 tasses de chou haché
- 4 cuillères à soupe de pâte de tomate
- 8 tasses de bouillon de légumes + 2 tasses d'eau
- 3 pommes de terre yukon moyennes, pelées et coupées en petits morceaux
- 2 carottes, épluchées et coupées en fines tranches
- 1 boîte de haricots blancs cannelini avec leur jus
- 2 feuilles de laurier
- 2-3 cuillères à soupe de vinaigre blanc, ou au goût
- 1 cuillère à thé de sel marin, ou au goût
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 1 grosse gousse d'ail, pressée
- 3 cuillères à soupe d'aneth haché



Préparation :

1. Peler, râper et/ou couper en tranches tous les légumes (garder les pommes de terre en tranches dans l'eau froide pour éviter qu'elles ne brunissent).
2. Chauffer une grande marmite à soupe (5 1/2 Qt ou plus) à feu moyen/élevé et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter les betteraves râpées et faire sauter 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les betteraves soient ramollies.
3. Ajoutez 8 tasses de bouillon et 2 tasses d'eau et les feuilles de laurier. Ajouter les pommes de terre et les carottes coupées en tranches et faire cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient faciles à percer avec une fourchette.
4. Pendant que les pommes de terre cuisent, placez une grande poêle à feu moyen-élevé et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter l'oignon haché et le chou. Faire sauter en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et légèrement dorés. Ajouter 4 cuillères à soupe de pâte de tomate et faire sauter 30 secondes puis transférer dans la marmite à soupe pour continuer la cuisson avec les pommes de terre.
5. Lorsque les pommes de terre et les carottes atteignent la tendreté désirée, ajoutez 1 boîte de haricots avec leur jus, 2-3 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 1 cuillère à thé de sel, 1/4 de cuillère à thé de poivre noir, 1 gousse d'ail pressée et 3 cuillères à soupe d'aneth haché. Laissez mijoter pendant 2 à 3 minutes supplémentaires et ajoutez du sel et du vinaigre selon votre goût.

Souper : Tarte Shepard

Temps : 1 heure

Portions : 6

Ingrédients :

Garniture de purée de pommes de terre :

3 livres de pommes de terre Yukon Gold, partiellement pelées (bien lavées)
3-4 cuillères à soupe de beurre végétalien
Sel marin et poivre noir (au goût)

Garniture :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon moyen (en dés)
2 gousses d'ail (émincées)
2 cuillères à soupe de concentré de tomates (facultatif)
1 bonne pincée de sel de mer et de poivre noir
1 1/2 tasse de lentilles brunes ou vertes non cuites (rincées et égouttées)
4 tasses de bouillon de légumes (fait maison ou acheté dans le commerce)
2 c. à thé de thym frais (ou 1 c. à thé de thym séché)
1 sac de 10 onces de légumes mélangés congelés : pois, carottes, haricots verts et maïs.



Préparation :

1. Couper les pommes de terre en tranches, les placer dans une grande casserole et les remplir d'eau jusqu'à ce qu'elles soient juste recouvertes. Portez à ébullition à feu moyen-élevé, salez, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
2. Une fois cuites, égouttez-les bien. Écrasez-les avec une fourchette jusqu'à ce qu'ils soient lisses. Ajouter la quantité désirée de beurre végétalien et assaisonner de sel et de poivre au goût. Couvrir sans serrer et mettre de côté.
3. Préchauffer le four à 425 degrés F (218 C) et graisser légèrement un plat de cuisson de 2 pintes ou un plat de taille comparable, comme un moule de 9x13.
4. Dans une grande casserole à feu moyen, faire sauter les oignons et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et caramélisés - environ 5 minutes.
5. Ajouter le concentré de tomates (facultatif) et une pincée de sel et de poivre. Ajouter ensuite les lentilles, le bouillon et le thym et remuer. Porter à faible ébullition. Couvrir ensuite et réduire le feu pour faire mijoter. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (35-40 minutes). Une fois qu'elles sont tendres, retirez le couvercle et



continuez à laisser mijoter à découvert, en remuant fréquemment, pour faire évaporer l'excès de liquide.

6. Dans les 10 dernières minutes de cuisson, ajouter les légumes, remuer et couvrir.
7. Goûtez et rectifiez les assaisonnements si nécessaire. Transférer ensuite la préparation dans un plat allant au four et recouvrir soigneusement de purée de pommes de terre. Lissez-la avec une cuillère ou une fourchette et assaisonnez-la avec du poivre et un peu de sel marin.
8. Placez le plat sur une plaque de cuisson pour récupérer les débordements et faites cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement dorées sur le dessus.
9. Laisser refroidir brièvement avant de servir. Plus il repose longtemps, plus il va s'épaissir. Laissez refroidir complètement avant de couvrir, puis conservez au réfrigérateur jusqu'à quelques jours.

Dessert : Tarte à la citrouille

Temps : 1 heure

Portions : 8 tranches

Ingrédients :

1 boîte de purée de citrouille (15 oz)

1 tasse de crème de noix de coco

1 tasse de sucre brun

1 cuillère à thé de cannelle

1 cuillère à thé de gingembre

1/2 cuillère à thé de noix de muscade

1/8 cuillère à thé de clous de girofle

1/2 cuillère à thé de sel

3 cuillères à soupe de fécule de maïs

1 fond de tarte

Facultatif :

Crème fouettée végétalienne

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 degrés F. Préparer une croûte à tarte dans un plat à tarte.
2. Ajoutez la citrouille en conserve, la crème de noix de coco, le sucre brun, la cannelle, le gingembre, la muscade, les clous de girofle, le sel et la fécule de maïs dans un mélangeur et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse. Vous pouvez aussi simplement fouetter le tout dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
3. Versez le mélange dans un moule de 9 pouces tapissé d'une pâte à tarte. Vous pouvez utiliser une pâte à tarte végétalienne achetée en magasin, ma pâte à tarte végétalienne facile ou une pâte à tarte sans gluten. Je ne fais pas précuire la pâte à tarte. Étalez le mélange uniformément à l'aide d'une spatule.
4. Faites cuire au four pendant 1 heure. Le milieu aura encore l'air secoué ; c'est normal. Laissez refroidir à température ambiante pendant 30 minutes, puis couvrez et mettez au réfrigérateur pour refroidir pendant au moins 4 heures ou toute la nuit.
5. Trancher et servir avec de la crème fouettée végétalienne ou de la garniture fouettée non laitière achetée en magasin, si désiré. Savourez !



Collation : Trempeur aux épinards et aux artichauts

Temps : 30 minutes

Portions : 10

Ingrédients

- 1 ½ tasse de noix de cajou crues
- 2 tasses de lait de coco non sucré (en carton, pas en boîte)
- 2 c. à soupe de jus de citron frais (environ 1 gros citron)
- 1 ½ c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme cru
- 4 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
- 1 cuillère à thé de paprika
- 1 cuillère à thé d'ail en poudre
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- ⅓ c. à thé de noix de muscade
- ½ c. à thé de sel (ajoutez-en plus au goût)
- ¼ c. à thé de poivre noir (ajoutez-en plus au goût)
- 3-4 c. à soupe de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 1 oignon rouge moyen coupé en dés
- 3 gousses d'ail moyennes émincées
- (2 boîtes de 14 oz de cœurs d'artichauts (dans l'eau) rincés, égouttés et grossièrement hachés.
- (2 sacs de 10 oz d'épinards surgelés

Préparation :

1. Commencez par faire bouillir les noix de cajou crues dans suffisamment d'eau pour les couvrir d'un pouce pendant 10 minutes, puis égouttez soigneusement l'eau et jetez-la.
2. Mettez 1 ½ tasse de noix de cajou, 2 tasses de lait de coco non sucré, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 ½ c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme, 4 c. à soupe de levure nutritionnelle, 1 c. à thé de paprika, 1 c. à thé de poudre d'ail, 1 c. à thé de poudre d'oignon, ⅓ c. à thé de muscade, ½ c. à thé de sel et ¼ c. à thé de poivre noir dans un mélangeur à haute puissance. Mixez à vitesse élevée jusqu'à ce que la sauce à la crème de noix de cajou soit lisse et crémeuse. La sauce doit être assez épaisse pour recouvrir le dos d'une cuillère.
3. Dans une grande poêle à feu moyen, faire sauter les oignons en dés dans 3-4 cuillères à soupe de bouillon de légumes jusqu'à ce que les oignons soient tendres et translucides. Ajouter les artichauts hachés et l'ail et faire sauter pendant 2 à 3 minutes. Vous devrez peut-être ajouter du bouillon si la poêle devient trop sèche.
4. Versez la sauce à la crème de noix de cajou dans la poêle et remuez pour combiner le tout.
5. Enfin, incorporez les épinards surgelés. Remuez le tout et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le dip soit chaud et bouillonnant. Le mélange va continuer à s'épaissir en cuisant. S'il devient trop sec, ajoutez un peu de lait de coco pour qu'il soit crémeux et onctueux.

