

Recettes de Forward Food

Contents

Ailes de chou-fleur Buffalo	1
Alfredo à la citrouille	3
Beignets de chou-fleur et de lentilles	5
Biscuits aux pépites de chocolat	7
Biscuits façon brioches à la cannelle	9
Bouchées d'énergie	11
Brioche à la cannelle	13
Brownies à la citrouille	17
Bruschetta aux fraises	19
Carotte fumée avec noix de cajou et fromage à la crème	21
Casserole de pain doré	23
Crêpes de sarrasin aux asperges et à la béchamel	25
Cobbler aux pêches Lazy Susan	29
Délicieux macaronis au fromage sans produits laitiers	30
Frites à l'avocat	32
Gâteau au café et à la courge Buttercup surmonté d'un glaçage à l'érable	34
Hamburgers au seitan et aux haricots noirs garnis d'une mayonnaise à l'avocat et à la lime	37
Haricots frits (Frijoles Refritos)	40
Lentilles, champignons et tempeh haché (substitut de bœuf haché à base de plantes)	42
Lox aux carottes fumées et fromage à la crème aux noix de cajou	44
Mayonnaise (sans noix)	47
Nachos de jacquier au chili vert	49
Ossobuco à la carotte avec polenta	52
Pain perdu à la vanille avec crème fouettée à l'aquafaba	55
Pâtes de grains entiers à la béchamel	57
Pavlova aux cerises et au chocolat	59
Penne au pesto de pois d'été	61
Poutine ultime	64
Pudding au chocolat et à l'avocat	67
Risotto aux champignons et asperges	69
Sandwich au tofu façon œufs miroir et au « bacon » de tempeh	71
Sauce au fromage nacho	73
Spanakopita aux épinards et à l'ail	75
Tiramisu	77

Tourte à la crème de pois chiches	80
Tourte au miso, aux champignons et à l'edamame	83
Tourte aux lentilles, épinards et oignons	86
Tacos aux lentilles et aux noix	89
Tarte au chocolat et à l'avocat	91



Ailes de chou-fleur Buffalo

Photo par Christine Hotz

Serving size: 10 | **Prep time:** 16 mins | **Cook time:** 30 mins

Ingredients

Chou-fleur enrobé de pâte à frire :

1 tasse (120 g) de farine de pois chiches ou de farine tout usage

¼ cuillère à thé (1 g) de sel

¼ cuillère à thé (1 ml) Ail en poudre

¼ cuillère à thé (1 g) Paprika

¾ tasse (190 ml) d'eau

6 tasses (1,5 L) Chou-fleur, coupé en fleurons de taille moyenne

Sauce Buffalo :

2/3 tasse (165 ml) de Frank's Red Hot Sauce

¼ tasse (60 ml) d'huile végétale

½ cuillère à thé (2 ml) Tamari ou sauce soja

1 c. à table (15 ml) Sirop d'érable

1 cuillère à thé (3 g) Paprika fumé

¼ cuillère à thé (1 ml) Ail en poudre

1 c. à table (15 ml) Huile de cuisson en aérosol ou huile végétale

Pour servir :

2 tasses (8 oz) de vinaigrette ranch non lactière (voir la recette Vinaigrette/trempette ranch)

Directions

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Pour préparer la pâte, dans un bol moyen, fouetter la farine, le sel, la poudre d'ail et le paprika jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Faire un puits au centre et incorporer lentement l'eau en fouettant.
3. Tremper les fleurons de chou-fleur dans la pâte et les déposer sur une grille. Laisser l'excédent de pâte s'égoutter.
4. Placer le chou-fleur sur une plaque à pâtisserie et vaporiser le dessus avec un peu d'huile.
5. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit croustillant et brun, mais encore ferme. Ne pas trop cuire ou le chou-fleur deviendra mou.
6. Mélanger le chou-fleur cuit avec la sauce Buffalo pour l'enrober.
7. Servir chaud avec 1 cuillère à table de sauce ranch par portion.

Notes

Coût par portion (1/2 tasse) : \$0.96

Photos





Alfredo à la citrouille

Photo par Robert Cairns/Sodexo Canada

Serving size: 6 | **Prep time:** 15 mins | **Cook time:** 25 mins

Ingredients

¼ tasse d'échalotes émincées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à soupe d'ail haché
1 cuillère à thé de sauge moulue
1 cuillère à soupe de farine d'arrow-root
1 tasse de purée de citrouille
1 ¾ tasse de lait d'amande non sucré
¼ tasse de levure nutritionnelle
Sel et poivre, au goût
6-9 tasses de pâtes cuites

Directions

1. À feu moyen, dans une grande poêle, faire sauter les échalotes émincées dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides, ce qui devrait prendre environ 2 minutes.
2. Ajouter l'ail émincé et la sauge. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, ce qui prend environ 2 minutes.
3. Incorporer la farine d'arrow-root et la purée de potiron. Réduire le feu à doux et cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, soit environ 5 minutes.
4. Augmenter le feu à moyen et verser lentement ¼ de tasse de lait d'amande à la fois, en remuant constamment.
5. Incorporer ensuite la levure nutritionnelle et laisser mijoter pendant 10 minutes, le temps que les saveurs se mélangent et que la sauce épaisse.
6. Assaisonner la sauce avec du sel et du poivre selon votre goût et la laisser refroidir avant de la mixer.
7. Une fois la sauce suffisamment refroidie, la mixer soigneusement pour obtenir la bonne consistance. Si nécessaire, vous pouvez ajouter du lait d'amande supplémentaire pour ajuster la sauce à l'épaisseur souhaitée.
8. Servez la sauce sur les pâtes de votre choix et savourez !



Beignets de chou-fleur et de lentilles

Photo et modification de la recette par Leah Tamblyn/Pour HSI

Serving size: 27 beignets | **Prep time:** 20 mins | **Cook time:** 20 mins

Ingredients

- 3 cuillères à table (36g) de farine de maïs
- 1 tasse et 2 cuillères à table (177g) de farine tout usage
- 3/4 de cuillère à thé (2.3g) Levure instantanée
- 1 cuillère à thé (2.3g) Sel
- 1 1/2 cuillère à thé (3.8g) Poivre noir moulu
- 3/4 cuillère à thé (3.8g) Ail en poudre
- 1 1/2 cuillère à thé (7.5ml) Poudre de chili, moulue
- 1 1/2 cuillère à thé (7.5ml) Garam Masala (ou poudre de curry)
- 3 cuillères à table (16g) Levure nutritionnelle
- 3/4 tasse (101g) Oignon, en petits dés
- 3/4 cuillère à table (7.5g) Graines de lin, moulues
- 2 1/4 cuillères à table (34ml) Eau, tiède
- 3/4 tasse (93g) Chou-fleur, passé au robot culinaire

3/4 tasse (143g) Lentilles, cuites
3 cuillères à table (45ml) Huile pour la friture (facultatif)

Babeurre de soja :

1 tasse et 2 cuillères à table (282ml) Lait de soja
1 cuillère à table (17ml) Vinaigre blanc

Directions

1. Dans un petit bol, mélanger les graines de lin moulues et l'eau tiède. Laisser reposer pendant 5 minutes.
2. Dans un autre bol, mélanger au fouet le lait de soja et le vinaigre blanc pour obtenir le babeurre de soja. Laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Dans un bol moyen, ajouter la farine de maïs, la farine, la levure instantanée, le sel, le poivre noir, la poudre d'ail, la poudre de chili, le garam masala (ou la poudre de curry) et la levure nutritionnelle. Remuer pour bien combiner les ingrédients.
4. Ajouter le mélange de graines de lin et le babeurre de soja au bol contenant les ingrédients secs. Bien mélanger pour s'assurer que tous les ingrédients sont combinés.
5. Ajouter le chou-fleur, l'oignon et les lentilles cuites à la pâte. Couvrir d'un morceau de plastique et laisser reposer pendant 10 minutes.
6. Cuire au four ou à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants :
 - a. Pour la friture (méthode préférée), préchauffer la friteuse à 350°F (177°C). Utiliser une cuillère à portion de taille 40 (1 ½ cuillère à table) pour tremper et mettre la pâte dans la friteuse. Faites cuire les beignets pendant 2 à 3 minutes de chaque côté (en les retournant une fois). Les beignets sont cuits lorsqu'ils sont dorés. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
 - b. Pour la cuisson au four, utiliser une cuillère à portion de taille 40 (1 ½ cuillère à table) pour tremper et déposer la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Aplatir légèrement les beignets avant la cuisson. Cuire au four à 425°F (220°C) jusqu'à ce que les beignets soient dorés et croustillants, environ 20 minutes, en retournant chaque beignet à la moitié du temps de cuisson.
7. Servir de 4 à 6 beignets par portion. Garnir de ciboulette ou de persil frais et servir avec une sauce barbecue ou une sauce au tamarin.

Notes

Conseil du chef : Les beignets peuvent également être frits à la poêle dans de l'huile végétale à feu moyen.



Biscuits aux pépites de chocolat

Serving size: 24 | Prep time: 20 mins | Cook time: 10 mins

Ingredients

- 6 oz (180 ml) de margarine non laitière
- ½ tasse (100 g) de sucre granulé
- ¾ tasse (160 g) de cassonade
- ¼ tasse (60 ml) de compote de pommes, non sucrée
- 2 cuillères à thé (10 ml) de sirop de Karo ou sirop de maïs blanc
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 cuillère à table (15 ml) de graines de lin, moulues
- 3 cuillères à soupe (45 mL) d'eau, tiède
- 2 tasses (240 g) de farine tout usage
- ¼ de cuillère à thé (1 g) de sel
- 1 cuillère à thé (5 g) de bicarbonate de soude
- 12 oz (360 mL) de pépites de chocolat sans produits laitiers
- 1 tasse (250 ml) optionnel : Pacanes grillées

Directions

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un malaxeur, mélanger la margarine non laitière, le sucre granulé, la cassonade, la compote de pommes, l'extrait de vanille et le sirop de maïs jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
3. Dans un autre bol, mélanger les graines de lin moulues avec de l'eau tiède et réserver jusqu'à ce qu'elles deviennent gélatineuses (3-5 minutes). Une fois gélatineuses, les incorporer au mélange de margarine et de sucre.
4. Dans un bol moyen, mélanger au fouet la farine tout usage, le sel et le bicarbonate de soude. Ajouter lentement ces ingrédients au mélange de graines de lin et de sucre et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients secs soient incorporés.
5. Incorporer les pépites de chocolat et les noix (si désiré).
6. Prélever 1 cuillère à soupe de pâte à biscuits et la placer sur la plaque à pâtisserie. Répéter avec le reste de la pâte, en veillant à ce que les biscuits soient espacés d'environ 2 pouces afin de pouvoir les étaler pendant la cuisson. Mettre au four et cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.



Biscuits façon brioches à la cannelle

Recette de la chef Amy Symington, tirée de The Long Table Cookbook : Plant-based Recipes for Optimal Health. Photo par Darren Kemper

Serving size: 24 biscuits | **Prep time:** 30 mins | **Cook time:** 15 mins

Ingredients

Pour la pâte à biscuit:

1 tasse d'huile de coco

1/2 tasse de sirop d'érable pur

1 c. à thé d'extrait de vanille pur

2 1/2 tasses de farine d'épeautre complète

2 c à table de graines de lin moulues

1/4 c. à thé de sel marin

Pour la garniture à la cannelle:

3 c. à table d'huile de coco

2 c. à table de farine d'épeautre complète

1 c. à table de cannelle moulue

- 2 c. à thé de sirop d'érable pur
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pur

Pour le glaçage à la crème de noix de cajou (facultatif):

- 1 tasse de noix de cajou crues non salées
- 3 c. à table de sirop d'érable pur
- 2 c. à table d'huile de coco
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pur

Directions

1. Préparer la pâte à biscuits : Dans un bol de taille moyenne, mélanger l'huile de coco, le sirop d'érable et la vanille à l'aide d'un batteur électrique défini sur vitesse moyenne. Mélanger jusqu'à ce qu'à obtenir une préparation homogène, soit environ 2 minutes. Dans un petit bol, mélanger la farine, les graines de lin et le sel. À l'aide du batteur électrique réglé sur puissance moyenne-faible, mélanger lentement les ingrédients secs avec les ingrédients humides.
2. Sur une surface plane, sèche et farinée, étaler la pâte pour former un carré de 12 x 12 pouces à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Préparer la garniture : Dans un petit bol, à l'aide d'un batteur à main réglé sur vitesse moyenne, mélanger tous les ingrédients. Répartir uniformément la garniture sur le carré de pâte. Bien vérifier que le dessus de la pâte est complètement recouvert de garniture. Rouler la pâte de façon à former une bûche, l'envelopper dans du papier parchemin et la placer au congélateur pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit ferme et facile à couper.
4. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C) et tapisser deux plaques à cuisson de papier parchemin.
5. Couper la bûche en 24 morceaux de même taille, puis placer ces derniers sur les plaques préparées précédemment. Faire cuire au four pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
6. Préparer le glaçage (le cas échéant) : Dans un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients nécessaires pour le glaçage plus ¼ tasse d'eau. Mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Verser le glaçage sur les biscuits. Laisser le glaçage prendre avant d'emballer les biscuits par paquets de deux, trois ou quatre dans du cellophane.



Bouchées d'énergie

Photo : Kevin Johnson/Université de Windsor

Serving size: 48 | **Prep time:** 5 mins

Ingredients

- 1 tasse (250ml) de beurre d'arachide ou autre beurre de noix/graines
- 2 tasses (500ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide, crus
- 6 oz (168g) de pépites de chocolat sans produits laitiers
- 1 oz (20ml) de sirop d'érable
- 4 oz (115g) de compote de pommes, non sucrée
- 3/4 tasse (12ml) de pékans, moulus, facultatif

Directions

1. Dans un bol moyen, ajouter tous les ingrédients et bien mélanger à l'aide de mains gantées.
2. Portionner avec une cuillère #40, soit environ 1 ½ cuillères à soupe, et rouler des boules.
3. Conserver dans un contenant fermé. Réfrigérer jusqu'à deux semaines.

Notes

Conseil du chef : Vous pouvez ajouter n'importe quelle noix ou fruit sec à cette recette.



Brioche à la cannelle

Photo et modification de la recette par Leah Tamblin/Pour HSI

Serving size: 12 | **Prep time:** 2 hours 30 mins | **Cook time:** 25 mins

Ingredients

Pâte :

1 livre 9 onces (710g) Eau, tiède (suivre les instructions de l'emballage de la levure pour la température)

2 paquets de levure active sèche

5 tasses (730g) de farine à pain non blanchie, plus un surplus pour saupoudrer

4 tasses (520 g) de farine d'épeautre à grains entiers

2/3 tasse (106g) Sucre, granulé

4 cuillères à table (60ml) Lait non laitier, de préférence du lait de soja

1/2 tasse (102g) Margarine/beurre non laitier, de préférence non salé

2 cuillères à thé (8g) Sel

Garniture :

1/2 tasse (110g) Margarine/beurre non laitier, de préférence non salé, ramolli, divisé

1 1/2 tasse (318 g) de cassonade, bien tassée
4 cuillères à table (22g) de cannelle moulue

Glaçage plat :

3 1/2 tasses (460g) Sucre glace
4 cuillères à table (60ml) Lait non laitier (soja)
2-4 cuillères à thé (10ml-20ml) Vanille
4 cuillères à table (56g) Beurre/margarine non laitier, de préférence non salé, ramolli

Directions

1. Tapisser le fond et les côtés de 2 moules à gâteaux/à charnière de 9 pouces, ou utiliser un moule à hôtel le plus profond possible.
2. Dans un petit bol, mélanger au fouet l'eau tiède, la levure et 1 cuillère à thé de sucre. Réserver dans un endroit chaud pendant au moins 3-4 minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment et qu'il y ait de l'activité à la surface.
3. Dans un batteur sur socle (ou dans un grand bol si je le fais à la main), mélanger la farine, le sucre, le lait de soja, la margarine et le mélange de levure activée.
4. À l'aide d'un crochet pétrisseur, mélanger la pâte à la première vitesse. Une fois tous les ingrédients mélangés, ajouter le sel, puis augmenter la vitesse du batteur à 2, pendant 10 minutes.
5. Si vous pétrissez à la main, mélangez tous les ingrédients sauf le sel dans le bol. Pétrir dans le bol pour commencer à former une pâte. Une fois tous les ingrédients combinés, ajouter le sel et bien mélanger. Déposer la pâte sur un plan de travail propre et légèrement fariné, puis pétrir pendant 10 minutes jusqu'à ce que la boule de pâte soit lisse et qu'elle rebondisse lorsqu'on la presse avec le doigt.
6. Au bout de 10 minutes, former une boule de pâte lisse et la placer dans un bol légèrement huilé. Couvrir d'un film alimentaire et placer dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, dans un étuveur ou sur la grille centrale d'un four éteint, avec un plat à four rempli d'eau bouillie posé sur le fond. Laisser reposer pendant 45 minutes. La pâte doit doubler de volume.
7. Découvrir la pâte, l'aplatir et la laisser reposer à couvert pendant 30 minutes.
8. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C) et placer un moule rempli d'eau bouillie sur le fond ou sur une grille inférieure (utiliser celle de l'étuvage si vous avez utilisé cette méthode).
9. Dans un petit bol, mélanger la cannelle et la cassonade.
10. Farinez légèrement votre surface de travail, déversez la pâte et roulez-la en un rectangle de 24 "x12" d'une épaisseur de 1/2". Ajoutez de la farine au besoin sous la pâte pendant que vous l'étalez pour éviter qu'elle ne colle. Suivez les étapes suivantes pour chacune des trois portions

de pâte.

11. Étendre 3 cuillères à table de beurre ramolli pour la garniture sur la pâte, à l'exception de 1 pouce au bord supérieur de la pâte, où vous scellerez le rouleau.
12. Étendre uniformément le mélange de sucre et de cannelle sur toute la surface, à l'exception de la bordure de 1 pouce au sommet.
13. Rouler la pâte en commençant par le bord inférieur (qui doit être le côté le plus long). Sceller le rouleau sur le bord opposé sans beurre, presser pour le fermer, puis placer le rouleau côté couture vers le bas.
14. Couper les extrémités si nécessaire, puis couper le rouleau en deux moitiés égales. Couper à nouveau ces deux moitiés en deux, puis couper chaque quart en trois morceaux égaux, de manière à obtenir 12 rouleaux.
15. Placer les rouleaux dans les plats de cuisson préparés. Si vous utilisez des moules à gâteaux ronds, placez un rouleau au centre de chaque moule, entouré uniformément de 5 autres. Dans un moule à hôtel, disposer les petits pains en quatre rangées de 3.
16. Couvrez à nouveau les petits pains, placez-les dans un endroit chaud et laissez-les doubler de volume pendant environ 20 minutes.
17. Une fois prêts, badigeonner le dessus des petits pains avec la cuillère à table de beurre restante. Enfournez et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes. Tourner les moules après 15 minutes. Faites cuire jusqu'à ce que le dessus des petits pains soit tout juste doré.
18. Sortir les petits pains du four et les laisser refroidir presque complètement avant de les glacer ou d'essayer de les séparer.
19. Dans un bol de taille moyenne, mélanger au fouet tous les ingrédients du glaçage jusqu'à obtenir une consistance lisse.
20. Arroser ou tartiner les petits pains avec le glaçage pour finir. Les petits pains sont meilleurs lorsqu'ils sont préparés le jour même, mais ils peuvent être légèrement réchauffés pour en améliorer la texture le lendemain.

Notes

Par portion (1 rouleau à la cannelle + 2 cuillères à table de glaçage) : \$0.34

Conseil du chef : Si vous utilisez du beurre végétalien salé pour la recette, réduisez la quantité de sel dans les roulés à la cannelle de 1 ½ c. à thé.

Photos





Brownies à la citrouille

Recette de la chef Amy Symington

Serving size: 12 | **Prep time:** 15 mins | **Cook time:** 40 mins

Ingredients

1/3 tasse d'huile de coco

1/2 tasse de chocolat noir non sucré

1 tasse de farine d'épeautre ou de farine sans gluten

1/4 de tasse de cacao en poudre non sucré

1/2 cuillère à thé de sel

1/4 de cuillère à thé de levure chimique

1 tasse de sirop d'érable

2 œufs de lin (2 cuillères à soupe de lin moulu + 4 cuillères à soupe d'eau)

2 cuillères à thé d'extrait de vanille pure

1 1/2 tasse de purée de citrouille

Directions

1. Préchauffer le four à 350°F. Avec de l'huile de coco et de la farine d'épeautre, graisser et fariner un plat à four de 9 x 9 et le mettre de côté. Dans un bain-marie, ajouter l'huile de coco et le chocolat. Amener l'eau dans la moitié inférieure du bain-marie à frémissement et remuer constamment le mélange de chocolat jusqu'à ce qu'il soit lisse. Retirer du feu et réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger au fouet la farine, le cacao en poudre, le sel et la levure chimique.
3. Dans un bol à mélanger, fouetter le sirop d'érable, les œufs et la vanille. Ajouter le chocolat fondu et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter le mélange de farine et bien mélanger. Incorporer la citrouille en pliant. 1/4
4. Verser la pâte dans le moule préparé et cuire au four pendant 35-40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent au centre ressorte propre. Retirer le gâteau et le laisser refroidir dans le moule avant de le découper.



Bruschetta aux fraises

Photo par Ralph Sevilla/Sodexo Canada

Serving size: 12 | **Prep time:** 10 mins | **Cook time:** 10 mins

Ingredients

Ricotta aux amandes :

2 tasses d'amandes effilées ou blanchies

3 cuillères à thé de levure nutritionnelle

2 cuillères à table de jus de citron

1 cuillère à thé de sel

3/4 de tasse d'eau

Bruschetta :

12 tranches de baguette

1/4 de tasse d'huile d'olive

2 tasses de fraises égrappées et coupées en morceaux

1 cuillère à table de jus de citron

2 cuillères à table de basilic frais

2 cuillères à table de glaçage balsamique

Directions

Ricotta aux amandes :

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse et mixer jusqu'à obtention d'un mélange épais et crémeux.
2. Si nécessaire, ajouter de l'eau ou des amandes, 1 cuillère à table à la fois, pour obtenir la consistance souhaitée.
3. Assaisonner au goût.

Bruschetta :

1. Placer les tranches de baguette sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Verser un filet d'huile d'olive sur les tranches de baguette et cuire au four à 350°F jusqu'à ce que le pain soit bien grillé (environ 10 minutes).
2. Tartiner généreusement chaque tranche de baguette de ricotta aux amandes, puis garnir de fruits. Ajouter du jus de citron aux fruits pour les empêcher de brunir.
3. Garnir de basilic et de glace balsamique.

Notes

Si vous le souhaitez, remplacez les fraises par des fruits de saison, tels que des poires ou des pommes.



Carotte fumée avec noix de cajou et fromage à la crème

Recette de la chef Amy Symington. Photo par Christine Hotz

Serving size: 6 | **Prep time:** 40 mins | **Cook time:** 20 mins

Ingredients

- 1 c. à soupe (15 ml) Huile de pépins de raisin
- 1 c. à soupe (15 ml) Tamarin à teneur réduite en sodium
- 1 c. à thé (5 ml) Fumée liquide
- 1 c. à thé (5 g) Assaisonnement au varech
- ½ c. à thé (2.5 g) Sel de mer
- 2 unités Grosses carottes, épluchées en longues et fines lanières
- Fromage à la crème aux noix de cajou (voir la prochaine recette)
- 6 unités Bagel au choix du chef
- Garnitures au choix du chef (câpres, oignons marinés, aneth, etc.)

Directions

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (204 °C). Dans un grand bol, mélanger l'huile, le tamarin, la fumée liquide, l'assaisonnement au varech et le sel. Ajouter les carottes et les enrober complètement. Laisser mariner pendant 30 minutes à température ambiante.
2. Verser la marinade et les carottes dans un plat de cuisson de 9 x 13 pouces, en veillant à ce que les lanières de carotte soient quelque peu à plat. Faire cuire au four pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, mais fermes. Laisser refroidir.

Service

À l'assemblage, trancher le bagel choisi par le chef en deux. Tartiner un côté de fromage à la crème au cajou, puis ajouter la carotte. Ajouter la garniture du chef pour apporter la touche finale.



Casserole de pain doré

Photos et tests de recettes par Christine Hotz/For HSI

Serving size: 12 | **Prep time:** 25 mins | **Cook time:** 2 hours

Ingredients

Pour le pain doré:

- 12 tasses (3 L) de baguette, coupée en cubes
- ¼ de tasse (60 ml) d'huile de noix de coco
- 3 cuillères à table (60 ml) de graines de lin, moulues
- ¾ de tasse (190 ml) d'eau, tiède
- 3 tasses (750 ml) de lait de coco
- 1 ½ tasse (375 ml) de lait non laitier
- ½ de tasse (125 ml) de sucre, granulé
- 1 ½ cuillères à soupe (22,5 ml) d'extrait de vanille
- ¼ de cuillère à thé (5 ml) de cannelle moulue
- ½ de cuillère à soupe (7,5 ml) de sel

Pour la garniture pralinée:

1/3 tasse (85 ml) de farine tout usage
1 ½ tasse (375 ml) de cassonade légère
1 ½ tasse (375 ml) de noix de pécan, hachées
1/3 tasse (85 ml) d'huile de noix de coco

Autres garnitures:

Fruits frais

Sirop d'érable

Crème fouettée sans produits laitiers

Directions

1. Dans un grand bol, mélanger au fouet les graines de lin et l'eau. Mettre de côté pendant 5 minutes.
2. Préchauffer le four à 350°F (177°C) et préparer un bain-marie pour la cuisson du pain doré.
3. Étendre généreusement de l'huile de noix de coco dans le fond d'un moule ½ hôtel (ou un moule 11 « x13 »). Placer les cubes de pain français dans le moule.
4. Mélanger au fouet le mélange de lin, la crème, le lait d'amande, le sucre cristallisé, la cannelle, la vanille et le sel.
5. Verser ce mélange uniformément sur les cubes de pain. Si le pain est très sec, le faire tremper pendant 15 minutes avant la cuisson. Pendant que le mélange de pain repose, préparer la garniture pralinée.
6. Dans un bol moyen, mélanger au fouet la cassonade et la farine. À l'aide d'un couteau à pâtisserie ou d'une fourchette, couper l'huile de noix de coco dans le mélange de cassonade et de farine. Incorporer les noix de pécan hachées. Mettre de côté.
7. Couvrir le moule d'une feuille d'aluminium et le placer dans un bain-marie. Cuire à couvert pendant 1 heure et 15 minutes. Retirer ensuite le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
8. Découvrir et saupoudrer de garniture pralinée, puis cuire à découvert pendant 30 minutes supplémentaires.
9. Servir avec des fruits frais, du sirop d'érable et de la crème fouettée sans produits laitiers.

Notes

Coût par portion : 1,28



Crêpes de sarrasin aux asperges et à la béchamel

Photo de Leah Tamblyn

Serving size: 12 | Prep time: 20 mins | Cook time: 15 mins

Ingredients

Crêpes :

2 tasses (500 ml) de lait non laitier, non sucré

3 tasses (750 ml) de gruau de sarrasin, cru, non grillé ou de farine de sarrasin

2 c. à table (30 ml) de graines de lin moulues

$\frac{3}{4}$ tasse (190 ml) Eau

1,5 cuillère à thé (8 ml) Sel

2 cuillères à table (30 ml) d'huile d'olive

1 boîte (355 ml) d'eau gazeuse

36 tiges (700g) d'asperges

Sauce béchamel :

3 cuillères à table (45 ml) Huile d'olive
2 cuillères à table (30 ml) de farine tout usage
1 grosse gousse (4 g) d'ail frais, finement hachée
2 tasses (500 ml) de lait non laitier, non sucré
1 cuillère à thé (5 ml) Estragon, séché
¾ cuillère à thé (3 g) Sel
¼ cuillère à thé (1 g) Poivre moulu
1-2 c. à table (15-30 ml) Jus de citron frais

Garniture (facultative) :

1 tasse de tomates cerises
1/2 tasse de persil frais, haché
1/2 tasse de basilic frais, haché
1 citron, coupé en quartiers

Directions

Pour la courge :

1. Préchauffer le four à 400 °F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans un bol moyen, mélanger la courge, 1 c. à table d'huile d'olive et la noix de muscade. Répartir uniformément sur la plaque à pâtisserie. Cuire au four jusqu'à ce que la courge soit tendre et légèrement brune, environ 20-25 minutes.

Pour les crêpes :

1. Si vous commencez avec des gruaux de sarrasin entiers non grillés, placez-les dans un mixeur à grande vitesse et mixez-les pendant 5 minutes, en raclant les côtés toutes les minutes environ, jusqu'à l'obtention d'une farine fine et homogène. Si vous utilisez de la farine de sarrasin déjà transformée, passez à l'étape 2.
2. Mélanger les graines de lin moulues avec 6 cuillères à table d'eau pour obtenir un œuf de lin. Laisser reposer pendant 5 minutes pour qu'il épaississe.
3. Dans un grand saladier, mélanger au fouet tous les ingrédients secs pour les crêpes. Faire un puits au centre et ajouter le reste de l'eau, le lait non laitier, l'huile d'olive et l'œuf de lin. Fouetter

soigneusement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

4. Ajouter ensuite l'eau gazeuse et mélanger à nouveau, délicatement. La pâte doit être uniforme et avoir la consistance d'une crème épaisse. Laisser reposer pendant que vous préparez les autres éléments de la recette. Si, après avoir reposé, la pâte semble trop épaisse, ajuster la consistance avec 1 cuillère à table d'eau à la fois.

5. Pour la sauce béchamel : Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter la farine, fouetter jusqu'à ce qu'elle soit bien combinée, puis ajouter l'ail haché et faire cuire le mélange pendant 2 à 3 minutes. Incorporer le lait non laitier en fouettant, quelques cuillères à table à la fois. Poursuivre la cuisson de la sauce à feu moyen jusqu'à ce qu'elle épaississe suffisamment pour recouvrir le dos d'une cuillère. Retirer du feu, incorporer l'estragon, le sel et le poivre. Retirer du feu et incorporer 1 cuillère à table de jus de citron. Goûter et assaisonner avec plus de jus de citron, de poivre ou de sel si nécessaire. Couvrir et laisser refroidir légèrement.

6. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée et préparer un grand bol d'eau glacée à proximité. Cuire les asperges dans l'eau bouillante pendant 2-3 minutes, selon l'épaisseur de la tige, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croquantes, puis les transférer dans le bol d'eau glacée pendant 3 minutes. Les retirer de l'eau glacée et les laisser s'égoutter sur une assiette recouverte de papier absorbant ou d'un torchon propre.

7. Pour cuire les crêpes, faire chauffer une crêpière antiadhésive de 9 pouces ou une poêle antiadhésive de taille moyenne à feu moyen-vif. Verser ½ tasse de pâte dans la poêle et faire tourner rapidement pour former une crêpe fine et régulière. Cuire pendant 2 minutes sur le premier côté jusqu'à ce que des bulles se forment et que les bords commencent à s'enrouler, puis retourner à l'aide d'une spatule en silicone fine et large, et cuire pendant 1 à 2 minutes sur le deuxième côté jusqu'à ce qu'il soit doré.

8. Placer 3 morceaux d'asperges sur le bord de chaque crêpe et rouler. Servir avec 2-3 cuillères à table de béchamel par portion. Garnir d'une combinaison de tomates cerises coupées en deux, de persil frais, de basilic ou de citron, du persil frais, du basilic ou des quartiers de citron.

Notes

Selon la saison et la disponibilité, vous pouvez remplacer les asperges par des courges ou d'autres légumes.

Photos

Cobbler aux pêches Lazy Susan

Serving size: 12 | Prep time: 10 mins | Cook time: 30 mins

Ingredients

- 1 tasse (113g) de farine auto-levante
- 1 tasse (198g) Sucre, granulé
- 8 c. à table (115ml) Margarine non laitière, divisée
- 30oz (840ml) Pêches en conserve avec le jus, ne pas égoutter
- 1 tasse (250ml) Lait non laitier
- 1 c. à table (15ml) Extrait de vanille

Directions

1. Préchauffer le four à 177°C (350°F).
2. Dans un bol moyen, mélanger la farine et le sucre. Mettre de côté.
3. Dans un plat de cuisson moyen ou un moule 1/2 hôtel, faire fondre la margarine. Réserver 4 cuillères à soupe de margarine et les ajouter aux ingrédients secs.
4. Verser les pêches et le jus sur les 2 onces de margarine restantes. Mettre de côté.
5. Faire un puits dans le mélange de sucre et de farine et ajouter le lait et la vanille. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
6. Verser la pâte sur les pêches dans le moule. Ne pas mélanger.
7. Cuire au four pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce que les pêches se soient légèrement défaites et que la pâte soit entièrement cuite et légèrement brune.



Délicieux macaronis au fromage sans produits laitiers

Photo par Colin Hatherill (CHat Photography)/Pour HSI

Serving size: 10 | **Prep time:** 15 mins | **Cook time:** 35 mins

Ingredients

- 1 livre de pâtes macaroni
- 2 tasses de patates douces, coupées en cubes
- 2 tasses de graines de tournesol crues, trempées dans l'eau pendant 6 heures*.
- ¼ de tasse de jus de citron
- 1 tasse de levure nutritionnelle
- 1 cuillère à soupe de sel
- 4 cuillères à thé de poudre d'ail
- 4 cuillères à thé de poudre d'oignon
- 3-4 tasses d'eau

Directions

1. Préparer les pâtes macaronis selon les instructions de l'emballage. Égoutter et mettre de côté.
2. Pendant que les pâtes cuisent, placer les cubes de patates douces sur une plaque à pâtisserie en une seule couche. Rôtir au four préchauffé pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.
3. Ajouter les patates douces rôties, les graines de tournesol, le jus de citron, la levure nutritionnelle, le sel, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et la moitié de l'eau dans un mixeur à grande vitesse. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène, en raclant les parois. Ajouter de l'eau, petit à petit, si nécessaire, jusqu'à ce que la sauce au style fromage soit crémeuse et onctueuse, à la consistance souhaitée. Goûter et ajouter du sel si nécessaire.
4. Mélanger les pâtes macaronis avec la sauce au style fromage et servir.

Notes

*Si vous manquez de temps, faites bouillir les graines de tournesol pendant 10 minutes au lieu de les faire tremper.

Si vous le souhaitez, vous pouvez saupoudrer le dessus de chapelure assaisonnée et le faire cuire au four.



Frites à l'avocat

Photo : Kevin Johnson, Université de Windsor

Serving size: 8 | **Prep time:** 12 mins | **Cook time:** 14 mins

Ingredients

- 4 chacun Avocat, gros, dénoyauté et pelé
- ½ tasse (75 g) de farine tout usage
- 1 tasse (250 ml) de lait de soja
- 1 ¼ tasse (310 ml) de chapelure Panko
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'assaisonnement cajun
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile pour la cuisson, facultatif

Directions

1. Préchauffer le four ou la friteuse à 425°F (220°C). Pour la cuisson au four, tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Couper chaque avocat en huit morceaux dans le sens de la longueur.
3. Dans un bol moyen, mélanger la farine et l'assaisonnement cajun.

4. Préparer le reste de la station de panification avec le mélange de farine, le lait de soja et la chapelure panko dans des bols séparés.
5. Enduire ensuite chaque morceau d'avocat de mélange de farine, puis de lait de soja, puis de chapelure panko en veillant à ce que chaque morceau soit bien enrobé.
6. Cuire au four ou à la poêle jusqu'à ce que les morceaux soient dorés et croustillants.
 - a. Pour la friture, faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 1 ½ à 2 minutes.
 - b. Pour la cuisson au four, vaporiser ou arroser chaque morceau d'huile d'olive et cuire au four jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, environ 10 minutes, en le retournant à mi-cuisson pour qu'il brunisse uniformément.

Notes

Coût par portion : 1,06



Gâteau au café et à la courge Buttercup surmonté d'un glaçage à l'érable

Recette de la chef Amy Symington, tirée de *The Long Table Cookbook : Plant-based Recipes for Optimal Health* (Recettes à base de plantes pour une santé optimale). Photos de Darren Kemper et Jen Squires

Serving size: 12 | **Prep time:** 25 mins | **Cook time:** 55 mins

Ingredients

Pour le gâteau:

2 tasses de farine d'épeautre

3 c. à table de graines de lin moulues

2 c. à thé de cannelle moulue

1 1/2 c. à thé de levure chimique

1 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

1/4 c. à thé de noix de muscade moulue

1/4 c. à thé de piment de la Jamaïque

1/4 c. à thé de sel marin

1 1/4 tasse de purée de courge Buttercup

1/2 tasse d'huile de pépins de raisin
1/2 tasse de sirop d'érable pur
3 c. à table de café soluble
1 c. à table de vinaigre de cidre
1 c. à table de purée de gingembre (gingembre pelé et râpé à l'aide d'une râpe fine)
2 c. à thé d'extrait de vanille pur
1/2 tasse de pacanes grillées non salées, hachées

Pour le glaçage:

1/4 tasse et 2 c. à table d'huile de coco
3/4 tasse de lait de coco entier
1/4 tasse et 2 c. à table de sirop d'érable pur
1/4 tasse et 2 c. à table de purée de courge Buttercup ou musquée
1 1/2 c. à thé d'extrait de vanille pur

Directions

1. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C). Beurrer un moule Bundt de 9 pouces pour 12 portions ou deux moules de ce format pour 24 portions.
2. Préparer le glaçage : Dans une casserole de taille moyenne, faire fondre l'huile de coco sur feu moyen. Incorporer le reste des ingrédients du glaçage et laisser mijoter pendant environ 8 minutes, en fouettant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange soit suffisamment épais pour enrober le dos d'une cuillère. Réserver et laisser refroidir environ 1 h 30 en remuant de temps en temps.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger la farine, le lin, la cannelle, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la noix de muscade, le piment de la Jamaïque et le sel.
4. Dans un petit bol, fouetter ensemble 1 ¼ tasse de courge, l'huile de pépins de raisin, ½ tasse de sirop d'érable, le café, le vinaigre, le gingembre, 2 cuillères à thé de vanille et 1/3 tasse d'eau. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et les incorporer complètement. Verser dans le moule beurré. Faire cuire au four pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que votre cure-dent ressorte propre une fois inséré dans le gâteau. Réserver et laisser refroidir dans le moule.
5. Retourner le gâteau sur une assiette et retirer le moule. Verser la moitié du glaçage par-dessus, saupoudrer de pacanes, puis verser le reste du glaçage.

Notes

Pour la purée de courge, éplucher et faire rôtir la courge Buttercup ou la courge musquée, puis la réduire en purée au robot culinaire; ou utiliser de la purée de courge musquée non sucrée en conserve.

Photos





Hamburgers au seitan et aux haricots noirs garnis d'une mayonnaise à l'avocat et à la lime

Recette de la chef Amy Symington. Photo par Jef L'Ecuyer.

Serving size: 12 | **Prep time:** 20 mins | **Cook time:** 30 mins

Ingredients

Pour les galettes:

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 2 (2,04 kg) oignons moyens, coupés en dés
- 1 (114 g) tête d'ail, finement hachée
- 2 c. à table (6 g) de feuilles d'origan séchées
- 2 c. à table (12 g) de cumin moulu
- 2 tasses (156 g) de champignons cremini, coupés en dés
- 1 tasse (137 g) de graines de tournesol
- 2 tasses (343 g) de haricots noirs, cuits, égouttés et rincés
- 1/2 tasse (60 g) de gluten de blé vital
- 2 tasses (330 g) de riz brun, cuit

1/2 c. à table (7,5 ml) de sauce soya (ou tamari pour les personnes qui ne consomment pas de gluten)

1/2 c. à thé (3 g) de sel marin

Pour les hamburgers:

12 pains à hamburger végétaliens

5 1/4 oz (150 g) de tomates, au goût

2 1/4 oz (60 g) d'oignon rouge, au goût

2 1/4 oz (65 g) de laitue iceberg, au goût

3 1/2 oz (100 g) de cornichons à l'aneth

5 piments jalapenos frais (facultatif)

Condiments au goût : ketchup, mayonnaise sans œufs et/ou moutarde

Mayonnaise à l'avocat et à la lime:

1/3 tasse (83 ml) de mayonnaise sans œufs

2/3 (262,5 g) d'un avocat

2/3 (30 ml) de jus de lime

Sel et poivre, au goût

Directions

1. Faire chauffer une grande poêle à feu moyen et ajouter l'huile. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les oignons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient translucides, soit environ 4 minutes.
2. Ajouter l'ail, l'origan, le cumin et les champignons, puis les faire sauter jusqu'à ce que le parfum s'en dégage, soit environ 3 minutes.
3. Pendant ce temps, placer les graines de tournesol dans un robot culinaire et moulin jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement moulues. Ajouter le mélange de légumes cuits, la moitié des haricots et le gluten de blé vital. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène. Dans un grand bol, ajouter le mélange en purée, le reste des haricots, le riz, la sauce soya (ou tamari) et le sel. Remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Former 12 galettes de 4 pouces et les transférer sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin. Badigeonner d'huile et faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur des galettes soit cuit et l'extérieur croustillant. Pendant ce temps, préparer les garnitures pour le hamburger. Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise et fouetter jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
5. Pour assembler le hamburger : Placer une galette sur un morceau de pain à hamburger, puis

garnir avec les condiments de votre choix, des tomates, des oignons et de la laitue. Ajouter des jalapenos frits.



Haricots frits (Frijoles Refritos)

Recette de François Murphy. Photo par Christine Hotz

Serving size: 6 | **Prep time:** 6 mins | **Cook time:** 17 mins

Ingredients

- 1 cuillère à table (15 ml) d'huile d'olive
- 3 tasses (750 ml) de haricots noirs, cuits, égouttés et rincés
- ½ tasse (125 ml) Oignons, coupés en dés
- 1 cuillère à table (15 ml) d'ail, haché
- 1 cuillère à thé (5 ml) Cumin, moulu
- ¼ cuillère à thé (1 g) Poivre noir moulu
- 1 cuillère à thé (4 g) Sel
- 1 cuillère à table (15 ml) de jus de citron vert
- Feuilles de coriandre pour la garniture

Directions

1. Dans une grande poêle, ajouter l'huile d'olive à feu moyen. Une fois chauffée, ajouter l'oignon

et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 3 minutes.

2. Ajouter l'ail, le cumin et le poivre noir. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 2 minutes.

3. Réduire le feu à doux, ajouter les haricots et couvrir. Cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds, environ 5 minutes.

4. Une fois réchauffés, écraser les haricots à l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'une fourchette jusqu'à obtenir une belle consistance lisse.

5. Poursuivre la cuisson pendant encore 3-4 minutes. Ajouter 1 cuillère à table d'eau si nécessaire pour éviter que les haricots ne deviennent trop secs.

6. Retirer du feu. Incorporer le jus de citron vert et le sel. Rectifier l'assaisonnement.

7. Garnir de coriandre et servir.

Notes

Coût par portion : 0,65

Photos





Lentilles, champignons et tempeh haché (substitut de bœuf haché à base de plantes)

Recette et photo par la chef Amy Symington

Serving size: 6 | **Prep time:** 5 mins | **Cook time:** 20 mins

Ingredients

1/4 de tasse (60 ml) d'huile d'olive
1 1/2 tasse (227 g) Champignons, bruns
2 tasses (250 g) de tempeh, émietté
2 cuillères à table (30 ml) de sauce soja
2 cuillère à the (8 g) Cumin, moulu
1 cuillère à thé (4 g) Coriandre moulue
1/2 cuillère à thé (2 g) Oignon en poudre
1/2 cuillère à thé (1 g) Poivre noir
2 1/2 tasses (500 g) Lentilles brunes, cuites

Directions

1. Dans une grande sauteuse à feu moyen-élevé, ajouter l'huile. Une fois chauffée, ajouter les champignons. Faire sauter jusqu'à ce que ½ de l'eau se soit évaporée et que les champignons soient parfumés, environ 10 minutes. Remuer au bout de 5 minutes.
2. Augmenter le feu et incorporer le tempeh, la sauce soja, le cumin, la coriandre, la poudre d'oignon et le poivre noir et faire sauter jusqu'à ce que les épices soient parfumées, environ 4 à 5 minutes. Remuer de temps en temps.
3. Incorporer les lentilles, faire chauffer pendant environ 4 minutes et retirer du feu. Réserver pour une utilisation ultérieure dans le pain de viande, le hachis parmentier, les hamburgers et les sauces pour pâtes, à la place ou en complément du bœuf haché.



Lox aux carottes fumées et fromage à la crème aux noix de cajou

Recette de la chef Amy Symington, photos de Christine Hotz

Serving size: 12 | **Prep time:** 40 mins | **Cook time:** 20 mins

Ingredients

Pour le saumon fumé aux carottes

6 carottes individuelles

2 tasses de sel

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de fumée liquide

1 cuillère à thé de vinaigre

Pour le fromage à la crème de noix de cajou :

1,5 tasse de noix de cajou crues

3 cuillères à soupe de jus de citron frais

1 cuillère à thé de sel

Eau, au besoin

12 bagels, coupés en deux et grillés

Directions

Pour le Lox aux carottes :

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Faire rôtir lentement les carottes :
 - Mettre une tasse de gros sel marin dans un petit plat en porcelaine.
 - En gardant les carottes non pelées, rincez-les bien et placez-les humides dans le sel, en veillant à ce que les carottes soient nichées dans le sel et n'entrent pas en contact avec le fond du plat.
 - Verser environ une autre tasse entière de sel de manière uniforme sur les carottes pour s'assurer qu'elles sont entièrement recouvertes de sel.
3. Placez-les dans le four pour les faire rôtir, à découvert, pendant une heure et demie.
4. Une fois la cuisson terminée, laissez les carottes refroidir juste assez pour être manipulées. Retirez le sel et brossez-les, puis enlevez la peau.
5. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, coupez les carottes en fines lamelles.
6. Faire mariner les carottes :
 - Mélanger au fouet l'huile d'olive, la fumée liquide et le vinaigre.
7. Verser sur les carottes chaudes et bien mélanger pour les enrober. Placer au réfrigérateur pendant 24 heures.
8. Servir sur des bagels avec du fromage à la crème aux noix de cajou.

Pour le fromage à la crème aux noix de cajou :

1. Dans un robot culinaire, ajoutez les noix de cajou, le jus de citron et le sel. Faites tourner jusqu'à ce que le mélange soit crémeux, environ 3 minutes.
2. Utilisez 1 cuillère à soupe d'eau à la fois pour ajuster la consistance si nécessaire.

Pour l'assiette :

1. Déposer une cuillère à soupe de fromage frais sur chaque moitié de bagel grillé. Déposer 2 cuillères à soupe de lox de carottes sur le dessus et servir. Condiments facultatifs : oignon rouge finement tranché, câpres, concombres.

Photos





Mayonnaise (sans noix)

Recette de la chef Amy Symington. Photo par Joel Barnes.

Serving size: 6 | **Prep time:** 6 mins

Ingredients

1/8 tasse de lait d'avoine non sucré
1 1/4 cuillère à thé de graines de lin moulues
1/4 c. à thé de moutarde sèche moulue
1/4 de cuillère à thé d'ail en poudre
1/8 c. à thé de sel
1/2 c. à table de vinaigre de vin blanc
1/4 de cuillère à table de jus de citron
1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge

Directions

1. Dans un mixeur puissant, ajouter tous les ingrédients à l'exception de l'huile. Mixer à puissance élevée pendant 4 minutes jusqu'à l'obtention d'une mousse.

2. Pendant que le mixeur fonctionne, ajouter lentement l'huile. Tout en versant, faire reposer le mixeur toutes les quelques minutes. Continuer à mixer jusqu'à obtention d'une consistance épaisse et tartinable.



Nachos de jacquier au chili vert

Photo par Christine Hotz

Serving size: 12

Ingredients

Pour le service :

12 tasses (600 g) de croustilles de maïs, en vrac

⅓ c. à table (5 ml) Laitue, parée

2 c. à table (30 ml) Piments jalapeños marinés, tranchés

Sauce au fromage (voir recette)

Haricots frits (voir la recette)

Fruit du jacquier BBQ :

2 boîtes (20 oz chacune ou 591 ml chacune) Fruit du jacquier, vert, en saumure

3 cuillères à table (45 ml) d'huile d'olive ou de canola

1 gros oignon, coupé en dés

6 gousses d'ail, émincées

2 cuillères à thé (10 ml) de pâte de chipotle

2 cuillères à thé (8 g) Poudre de chili
1 cuillère à table (15 ml) Cumin, moulu

Pico de gallo :

4 de chaque Tomates, évidées, coupées en dés
¼ tasse (60 ml) Oignons, coupés en dés
2 c. à table (30 ml) Jus de citron vert
1 cuillère à thé (5 g) Sel
½ cuillère à thé (2,5 g) Poivre noir moulu

Guacamole :

4 de chaque Avocat, pelé et dénoyauté
¼ tasse (60 ml) Oignons, coupés en dés
2 c. à table (30 ml) Jus de citron vert
1 cuillère à thé (5 g) Sel
2 c. à table (30 ml) Coriandre fraîche, hachée
1 cuillère à thé (5 ml) Ail, haché

Directions

Fruit du jacquier :

1. Préchauffer le four à 350°F (177°C).
2. Égoutter les fruits du jacquier dans une passoire. S'ils sont en saumure, les rincer légèrement pour enlever une partie du sel. Retirer les graines et mettre de côté.
3. Chauffer une poêle allant au four à feu moyen et ajouter l'huile. Ajouter les oignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 minutes.
4. Ajouter ensuite l'ail, le chipotle, le chili et le cumin et faire revenir encore 3 minutes jusqu'à ce que le tout soit parfumé.
5. À l'aide d'une cuillère en bois, ajouter le jacquier et 1 tasse d'eau ou de bouillon de légumes à faible teneur en sodium. Déchiqueter le fruit pendant la cuisson. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore en grande partie, environ 5 minutes.

Pico de Gallo :

1. Epépiner et couper les tomates en deux. Retirer délicatement la plupart des graines.

2. Couper les tomates en dés de ½".
3. Dans un bol, mélanger les tomates, l'oignon, la coriandre et le jalapeno.
4. Incorporer le sel et le jus de citron vert.

Guacamole :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger tous les ingrédients du guacamole. Écraser l'avocat pour obtenir la texture désirée.

Assemblage :

1. Pour une portion unique de nachos, placer 1 tasse (50 g) de croustilles de tortilla dans un bol de service.
2. Déposer les ingrédients suivants dans l'ordre sur les croustilles et servir :
 - ¼ tasse de fruit du jacquier BBQ, chaud
 - ¼ tasse de sauce au fromage Nacho
 - ⅛ tasse de haricots frits, chauds
 - ¼ tasse de laitue iceberg râpée
 - 1 cuillère à table de guacamole
 - ¼ tasse de pico de gallo
 - ⅛ tasse de tranches de jalapeño mariné

Notes

Coût par portion : 2,39

Photos





Osso buco à la carotte avec polenta

Photo par CHat Photography

Serving size: 8 | **Prep time:** 15 mins | **Cook time:** 1 hour 20 mins

Ingredients

8 onces (1 tasse) Petits oignons rouges
4 tasses (1 l) Carottes, coupées en morceaux de 1 po
1 c. à soupe (15 ml) Huile végétale
1 c. à thé (5 ml) Sel
1 c. à thé (5 ml) Poivre noir
1 c. à thé (5 ml) Cari en poudre
½ tasse (125 ml) Vin rouge sec ou bouillon de légumes
1 c. à soupe (15 ml) Champignons bolets secs, transformés en poudre
8 onces (1 tasse) Champignon de Paris frais
1 ½ tasse (375 ml) Bouillon de champignons préparé
½ tasse (125 ml) Feuilles de persil plat
2 c. à thé (10 ml) Jus de citron, frais

Polenta:

3 tasses (750 ml) Lait non laitier, non sucré

1 c. à soupe (15 ml) Margarine non lactique

1 ½ c. à thé (7.5 ml) Sel

1 c. à thé (5 ml) Poivre blanc

¾ tasse (177 ml) Semoule de maïs jaune

Directions

Préparation:

1. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C).
2. Dans une grande casserole, faire bouillir les oignons perlés pendant une minute.
3. Égoutter, parer et peler les oignons.
4. Faire chauffer une poêle allant au four à feu moyen et ajouter l'huile. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les carottes en une seule couche. Ajouter les carottes en une seule couche, et assaisonner de sel et de poivre. Faire chauffer jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 5 minutes, tourner et faire brunir l'autre côté.
5. Ajouter les petits oignons, saupoudrer de cari en poudre, et faire cuire en remuant jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme, environ 1 minute.
6. Ajouter le bouillon de champignons et les bolets en poudre, et porter à ébullition.
7. Ensuite, mettre au four et faire braiser les carottes pendant environ une heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
8. Pendant ce temps, faire chauffer une petite poêle à frire à feu moyen et ajouter le reste de l'huile. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les champignons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés, soit environ 5 minutes.
9. Lorsque les carottes sont tendres, les sortir du four. Ajouter le vin rouge ou le bouillon de légumes, porter à ébullition, puis laisser cuire pendant 3 minutes. Ajouter ensuite les champignons sautés.
10. Préparer la polenta comme suit :
 - a. Faire chauffer le lait non laitier et la margarine non lactique à feu moyen.
 - b. Ajouter le sel et le poivre, et porter à ébullition.
 - c. Ajouter la semoule de maïs, une petite quantité à la fois, en fouettant constamment.
 - d. Faire cuire jusqu'à ce que la texture devienne crémeuse et épaisse, environ 5 à 8 minutes.

Service:

Déposer $\frac{1}{2}$ tasse de polenta dans une assiette. Recouvrir de $\frac{1}{2}$ tasse de carottes. Garnir de $\frac{1}{2}$ c. à thé de feuilles de persil et de $\frac{1}{8}$ c. à thé de jus de citron.



Pain perdu à la vanille avec crème fouettée à l'aquafaba

Recette de la chef Amy Symington, photo de Joel Barnes

Serving size: 6 | **Prep time:** 5 mins | **Cook time:** 20 mins

Ingredients

6 tranches de pain complet
3 tasses (750 ml) de lait de soja, non sucré
4 cuillères à table (30 g) de graines de lin moulues
1 cuillère à thé (3 ml) d'extrait de vanille pure
1/2 cuillère à thé (2 g) Cannelle moulue
1/4 cuillère à thé (0,5 g) Noix de muscade, moulue
1 cuillère à table (15 ml) d'huile de noix de coco

Crème fouettée d'aquafaba :

1/4 de tasse d'aquafaba (le liquide d'environ 1/2 boîte de 15 onces de pois chiches sans sel ajouté)
1/4 de tasse de graisse de coco (provenant d'une boîte de lait de coco)

1 cuillère à table de sirop d'érable pur
1 cuillère à thé d'extrait de vanille pure

Garniture :

Crème fouettée d'aquafaba
1/2 tasse de sirop d'érable (ou sirop de votre choix)
1/2 bouquet de menthe fraîche
1 pomme fraîche
1 poire, fraîche
1/2 tasse de canneberges

Directions

1. Dans un grand bol, mélanger au fouet le lait, les graines de lin moulues, la vanille, la cannelle et la noix de muscade. Mettre de côté et laisser reposer pendant 5 à 10 minutes pour que le mélange épaississe.
2. Pendant ce temps, préchauffer la plaque de cuisson à feu moyen. Une fois chauffée, ajouter 1 cuillère à thé d'huile.
3. Plonger ensuite 2 morceaux de pain dans la pâte, les retourner et les plonger à nouveau, puis les placer sur la plaque chauffée et graissée. Faire frire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les jusques à ce qu'ils soient dorés. Retourner et faire frire encore 2 minutes de l'autre côté. Répéter l'opération avec le reste de l'huile et du pain.
4. Servir avec de la crème de coco fouettée, du sirop d'érable, de la menthe et des baies.

Pour la crème fouettée à l'aquafaba :

1. Mélanger le liquide de pois chiches, la graisse de coco, le sirop d'érable et la vanille dans un bol moyen, et battre au batteur électrique à vitesse moyenne à élevée jusques à ce que le mélange soit mousseux.
2. Battre à vitesse élevée pendant environ 5 minutes supplémentaires ou jusques à l'obtention de pics rigides avec des pointes.



Pâtes de grains entiers à la béchamel

Recette de la chef Amy Symington, photo de Joel Barnes

Serving size: 12 | **Prep time:** 10 mins | **Cook time:** 10 mins

Ingredients

Sauce :

700 g de tofu mou/silencieux

1 1/2 tasse de noix de cajou crues non salées

2 tasses-3 tasses de bouillon de légumes (ou d'eau)

1 tasse de levure alimentaire

1/4 de cuillère à thé de sel

6-8 gousses d'ail

2 cuillères à table d'huile d'olive

2 cuillères à table de farine de blé entier

Pâtes :

700 g de pâtes aux grains entiers ou à l'épeautre au choix (non cuites)

Garnitures (facultatives) :

1/2 bouquet d'aneth frais

1/2 citron, zesté

1 tasse de tomates séchées au soleil, tranchées finement

Directions

1. Dans un robot culinaire ou un mixeur, ajouter le tofu, les noix de cajou, la levure nutritionnelle, le sel, le bouillon de légumes (ou l'eau) et l'ail. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Réserver.
2. Pendant ce temps, cuire et égoutter les pâtes.
3. Dans une grande sauteuse, ajouter l'huile et la farine (roux) à feu moyen. Mélanger au fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Incorporer le mélange de tofu au roux à l'aide d'un fouet. Ajuster avec du bouillon de légumes (ou de l'eau) si nécessaire.
5. Ajouter la sauce aux pâtes cuites. Mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient enrobées. Servir immédiatement.

Notes

- Pour que cette recette ne contienne pas de noix, remplacez les noix de cajou par une quantité égale de graines de tournesol.
- Les olives et les tranches d'artichauts sont d'autres garnitures facultatives.



Pavlova aux cerises et au chocolat

Photo par Leah Tamblyn

Serving size: 6 | **Prep time:** 30 mins | **Cook time:** 1 hour 15 mins

Ingredients

- 1/2 tasse d'Aquafaba (saumure de pois chiches en conserve)
- 1 tasse de sucre
- 1 cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 1/4 de tasse de sucre en poudre
- 1 tasse de cerises
- 1 cuillère à thé de mélasse de grenade
- 2 boîtes de 400 ml de lait de coco réfrigéré pendant la nuit, crème épaisse uniquement
- 1/4 de tasse de chocolat noir râpé
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille

Directions

1. Préchauffer le four à 150°C (300°F).

2. Fouetter l'aquafaba au batteur à main pendant 8-10 minutes jusqu'à ce qu'il devienne très ferme, puis incorporer le vinaigre de cidre de pomme, la vanille et le sucre (2 cuillères à table à la fois), jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous et que la meringue ait l'air lisse et brillante avec des pics fermes.
3. Étaler l'aquafaba fouetté sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin en forme de grand rectangle de 1 pouce d'épaisseur pour une meringue unique, ou en 6 meringues rondes de 5 pouces (les placer aussi loin que possible les unes des autres, car elles s'étaleront à la cuisson). Mettre au four, baisser la température à 100°C (212°F) et cuire pendant 75-80 minutes jusqu'à ce que les meringues soient fermes.
4. Pendant la cuisson des meringues, dans une petite casserole, dissoudre le ¼ de tasse de sucre en poudre dans ½ tasse d'eau à feu doux. Ajouter les cerises et laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Retirer du feu, incorporer la mélasse de grenade avec les cerises et laisser refroidir.
6. Lorsque le temps est écoulé, n'ouvrez pas la porte du four. Éteindre le four et le laisser refroidir avec les meringues à l'intérieur. Laissez-les reposer dans le four pendant une heure ou (idéalement) toute une nuit pour qu'elles durcissent avant de les servir.
7. Lorsque les meringues ont pris, commencer à les assembler.
8. Ouvrir le lait de coco et récupérer la crème épaisse. Réserver le liquide pour l'utiliser dans une autre recette, comme un smoothie. Fouetter la graisse de coco crémeuse pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
9. Étalez délicatement 3 cuillères à table de lait de coco fouetté sur une meringue.
10. Filtrer le sirop de cerises et ajouter une cuillerée de cerises sur le lait de coco fouetté.
11. Décorer avec des copeaux de chocolat noir et plus de sirop de cerise si désiré.

Notes

Notez qu'au-delà du temps de cuisson de 75 minutes, cette recette nécessite plusieurs heures ou une nuit pour sécher les meringues.

Coût par recette (6 pavlova) : \$4.10

Coût par portion : 0,68



Penne au pesto de pois d'été

Photo par Meagan Robinson/Sodexo Canada

Serving size: 6

Ingredients

Pesto de pois d'été :

- 2 tasses pois d'été, congelés
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 1/4 de tasse de pignons de pin
- 3 cuillères à table d'huile d'olive
- 1/3 tasse de persil frais, haché
- 4 cuillères à table de levure alimentaire

Pâtes :

- 8 tasses de Penne
- 1/2 cuillère à thé de basilic frais, en chiffonnade
- 12 litres d'eau

Tomates rôties :

4 de chaque Tomates, Italiennes, rôties

2 cuillères à table d'huile de canola

1 cuillère à thé de sel

3/4 c. à thé Origan, séché

3/4 c. à thé Basilic, frais, haché

3/4 c. à thé Persil, frais, haché

3/4 de cuillère à thé d'ail en poudre

Directions

Pesto :

1. Blanchir les pois d'été dans de l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes. Les plonger dans l'eau froide. Bien égoutter.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Tomates :

1. Épépiner les tomates et les couper en quatre dans le sens de la longueur.
2. Mélanger les tomates avec le reste des ingrédients jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
3. Étendre les tomates sur une plaque à pâtisserie. Rôtir au four préchauffé à 450 °F pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
4. Égoutter le jus des tomates et le mettre de côté.

Pâtes :

1. Dans une grande casserole, ajouter l'eau et le sel, en remuant vigoureusement l'eau.
2. Porter à ébullition et ajouter les pâtes. Remuer les pâtes plusieurs fois pour les séparer pendant que l'eau revient à ébullition.
3. Cuire les pâtes pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Goûter pour vérifier la cuisson.
4. Égoutter et mettre de côté.
5. Remettre les pâtes dans la casserole vide et les mélanger au pesto.

Montage :

1. Servir 2 tasses de pâtes au pesto par portion. Garnir avec 6 morceaux de tomates grillées et ½ cuillère à thé de chiffonnade de basilic.



Poutine ultime

Photo par Debbie Kopf/Sodexo

Serving size: 12 | **Prep time:** 20 mins | **Cook time:** 35 mins

Ingredients

Oignons caramélisés et sauce :

1 c. à table (15ml) Huile végétale

1/2 tasse (125ml) Oignons, tranchés

1/4 tasse (28g) Farine

2 tasses (500ml) Bouillon de légumes

1/4 tasse (60ml) Miso rouge

2 tasses (500ml) Légumes verts mélangés (chou frisé, épinards, bette à carde, etc.), hachés (facultatif)

Fromage Nacho :

2 tasses (500 ml) Pommes de terre blanches, pelées, paysannes

1/3 tasse (80 ml) d'huile végétale

1 tasse (250 ml) de carottes pelées, paysannes

1/2 tasse (125 ml) de liquide réservé des pommes de terre et des carottes bouillies
1 c. à table (15 ml) Citron, avec son jus
1/2 tasse (125 ml) Levure nutritionnelle
1 cuillère à thé (5 g) Sel
1/2 cuillère à thé (3 g) Ail en poudre
1/2 cuillère à thé (2,5 ml) Oignon en poudre
Une pincée de poivre de Cayenne

Champignons Portobello :

2 cuillères à thé (10 ml) Huile végétale
6 champignons Portobello, nettoyés et débarrassés de leurs branchies
1 cuillère à thé (5 g) de sel
1 cuillère à thé (5 g) de poivre noir moulu

Frites et garnitures :

1,4 kg de frites, frites ou cuites au four
1 ½ tasse (375 ml) Tomates, en dés
¾ tasse (180 ml) Oignons verts frais, tranchés finement
¼ tasse (60 ml) Herbes fraîches (aneth, persil, ciboulette), hachées (facultatif)

Directions

Oignons caramélisés et sauce :

1. Dans une casserole de taille moyenne, ajouter l'huile végétale à feu moyen. Une fois l'huile chauffée, ajouter les oignons, baisser le feu, couvrir et cuire jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés ; environ 10-20 minutes.
2. Lorsque les oignons sont cuits, ajouter la farine à l'aide d'un fouet et laisser cuire, environ 2 minutes.
3. Incorporer ensuite le bouillon de légumes et le miso rouge en fouettant. Fouetter constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajuster la consistance avec de l'eau ou de la farine si nécessaire.
4. Incorporer les légumes verts (s'ils sont utilisés) et les laisser légèrement flétrir. Réserver.

Fromage nacho :

1. Dans une grande marmite à feu moyen, ajouter les carottes et les pommes de terre. Couvrir d'eau, saler et faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 minutes.
2. Une fois la cuisson terminée, égoutter et réserver le liquide. Mettre tous les ingrédients du fromage nacho dans un mélangeur et ½ tasse de liquide réservé et mélanger jusqu'à consistance lisse. Si le fromage est trop épais, ajouter un peu plus de liquide réservé pour l'ajuster.
3. Goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin. Réserver.

Champignons Portobello :

1. Préchauffer le gril à feu moyen.
2. Dans un petit bol, ajouter l'huile végétale, le sel et le poivre. Badigeonner les champignons avec le mélange d'huile et placer le chapeau vers le bas sur le gril chauffé pour marquer. Cuire environ 3 minutes, puis tourner de 90 degrés (¼ de tour) et cuire encore 3 minutes pour marquer le chapeau de marques de gril en forme de croix.
3. Retourner le champignon côté chapeau et le faire cuire pendant encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'humidité ait disparu et que le champignon soit tendre et bien cuit.
4. Retirer les chapeaux des champignons du gril et les couper en lanières de 1 pouce de large.

Frites :

1. Cuire selon les instructions de l'emballage ou faire cuire ou frire ses propres frites.

Assemblage :

1. Déposer un lit de frites, recouvrir de champignons, puis de sauce au fromage et de jus de viande. Garnir de tomates, d'herbes (facultatif) et d'oignons verts.



Pudding au chocolat et à l'avocat

Photo par Christine Hotz

Serving size: 20 | **Prep time:** 17 mins

Ingredients

2 tasse (500 ml) de pépites de chocolat sans produits laitiers, mi-sucré
14 avocats, dénoyautés et pelés
1 tasse (250 ml) de sirop d'érable
2 tasse (500 ml) Cacao en poudre, non sucré
4 cuillère à table (60ml) Extrait de vanille
1 cuillère à thé (1 g) Sel
1 tasse (250 ml) de lait non laitier, non sucré
Fruits frais pour décorer (par ex. fraises, menthe, tranches de banane)

Directions

1. Placer une casserole d'eau de taille moyenne sur la cuisinière et porter à ébullition. Lorsqu'elle est prête, placer un bol résistant à la chaleur sur le dessus, créant ainsi un bain-marie. Placer les pépites de chocolat dans le bol jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et complètement lisse.

Mettre de côté.

2. Dans un robot culinaire, ajouter le reste des ingrédients, y compris le chocolat fondu. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse, en raclant les parois au besoin. La consistance peut varier en fonction de la taille de l'avocat utilisé. Si la consistance est trop épaisse, ajuster en ajoutant plus de lait non laitier.

3. Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que la préparation soit prise, environ 30 minutes.

4. Mettre le pudding dans une poche à douille munie d'une douille en forme d'étoile. Dans un petit bol de service, déposer le pouding au chocolat et garnir de fruits frais. Servir froid.

Notes

Coût par portion (½ tasse, 129 g) : \$1.61

Photos





Risotto aux champignons et asperges

Photo par Devon Pierce/Sodexo Canada

Serving size: 10 | **Prep time:** 10 mins | **Cook time:** 35 mins

Ingredients

- 1 cuillère à table (15 ml) d'huile végétale, divisée
- 8 oz (227 g) Oignon, coupé en dés
- 4 oz (115 g) Poivron, coupé en dés
- 2 gousses d'ail frais, émincées
- 1 lbs (455 g) Champignons, en tranches
- ¾ lbs (340.2 g) Riz Arborio
- 1 pt (568.3 ml) Bouillon de légumes, chaud
- 3 oz (84 g) de vin blanc
- 1 ½ oz (42 g) Persil frais, finement haché
- 1 cuillère à thé (5 g) Poivre blanc
- 9 oz (252 g) Asperges fraîches, coupées en morceaux d'un pouce

Directions

1. Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer 1 ½ cuillère à thé d'huile. Ajouter les oignons, les poivrons, l'ail et les champignons. Faire sauter pendant 3 minutes. Réserver.
2. Dans une autre casserole, faire chauffer le reste de l'huile.
3. Une fois que l'huile est chaude, ajouter le riz et le faire cuire pendant 3 minutes. Incorporer 1 tasse de bouillon, le vin, le persil et le poivre blanc.
4. Porter à frémissement et cuire à découvert pendant 10 minutes en remuant constamment.
5. Ajouter la ½ tasse de bouillon restante, l'oignon cuit, le poivron, l'ail, les champignons tranchés et les asperges. Cuire pendant 10 minutes en remuant constamment ou jusqu'à ce que le risotto soit tendre et que tout le liquide ait été absorbé.

Photos





Sandwich au tofu façon œufs miroir et au « bacon » de tempeh

Recette de la chef Amy Symington, photo de Joel Barnes

Serving size: 6 | **Prep time:** 10 mins | **Cook time:** 20 mins

Ingredients

Pour le « bacon » de tempeh:

24 oz (680 g) de tempeh

6 c. à table de tamari à teneur réduite en sodium

4 c. à table de sirop d'érable pur

2 c. à table d'huile de pépins de raisin

2 c. à table de paprika fume

Pour le sandwich au tofu:

14 oz (400 g) de tofu extra ferme coupé en tranches de ¼ po d'épaisseur

2 c. à table (30 ml) d'huile de pépins de raisin

1 c. à thé (4 g) de sel noir

2 tomates coupées en rondelles
4 c. à table (60 ml) de mayonnaise sans œufs
6 muffins anglais au blé entier
Bacon de tempeh (voir ci-dessus)
Basilic frais haché (pour garnir)
Ketchup (facultatif)
Fauxmage (facultatif)

Directions

Pour le bacon de tempeh :

1. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C).
2. Couper le tempeh en fines lanières dans le sens de la longueur.
3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients servant à préparer le « bacon » de tempeh et disposer le mélange uniformément sur une plaque à cuisson.
4. Couvrir le tempeh avec le reste du liquide contenu dans le bol. Faire cuire au four pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé et que le tempeh soit ferme. Laisser refroidir.
5. Trancher finement le tempeh pour créer de très fines tranches de « bacon » ou bien le laisser en lanières. Ce « bacon » peut être utilisé dans des sandwichs ou bien pour garnir une salade ou votre soupe préférée.

Pour le sandwich :

1. Faire chauffer la plaque à feu moyen vif. Une fois la plaque chaude, ajouter l'huile. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le tofu. Faire frire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Pendant ce temps, assaisonner avec la moitié du sel noir. Une fois que le tofu est bien doré, le retourner et répéter l'opération de l'autre côté avec le reste du sel. Lorsque le tofu est bien doré, après 2 minutes environ, le retirer de la plaque.
3. Assembler le sandwich : dans un muffin anglais, ajouter 2 c. à thé de mayonnaise, des feuilles de basilic, des tranches de tomates, 3 ou 4 tranches de bacon de tempeh, 2 ou 3 tranches de tofu, 1 tranche de fauxmage et du ketchup (facultatif). Répéter l'opération avec le reste des ingrédients pour les autres sandwichs.



Sauce au fromage nacho

Photo par Christine Hotz

Serving size: 9 | **Prep time:** 14 mins | **Cook time:** 10 mins

Ingredients

- 2 tasses (500 ml) de pommes de terre, pelées
- 1 tasse (250 ml) de carottes
- 1 ½ cuillère à thé (7,5 g) de sel, divisé
- ⅓ tasse (79 ml) d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse (125 ml) d'eau
- 1 c. à table (15 ml) Jus de citron
- ½ tasse (125 ml) Levure alimentaire
- ½ cuillère à thé (3 g) Ail en poudre
- ½ cuillère à thé (2,5 ml) Oignon en poudre
- 1 pincée de cayenne

Directions

1. Dans une grande marmite remplie d'eau, ajouter les pommes de terre et les carottes avec 1 cuillère à thé de sel. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes.
2. Une fois la cuisson terminée, égoutter et réserver le liquide.
3. Mettre tous les ingrédients (sauf le liquide réservé) dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Si le fromage est trop épais, ajouter un peu du liquide réservé.
5. Goûter et ajouter le reste du sel si nécessaire.

Notes

Coût par portion (1/2 tasse/ 70g) : \$0.30



Spanakopita aux épinards et à l'ail

Photo par Anniina Hyvaettinen/Sodexo Canada

Serving size: 12 | **Cook time:** 25 mins

Ingredients

- 3 ½ tasses d'épinards cuits
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 2 tasses oignon, coupé en petits dés
- 2 tasses de persil, haché
- 1 ½ tasse aneth, haché
- ½ cuillère à table de tiges d'ail, émincées
- 1 bloc de tofu
- ¼ tasse de jus de citron
- 3 cuillères à table de levure alimentaire
- 3 cuillères à thé de sel
- 1 cuillère à thé de poivre
- 2 paquets de pâte phyllo

Directions

1. Préchauffer le four à 350°F (177°C).
2. Dans une poêle, cuire les oignons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajouter le persil, l'aneth, l'ail et 1 c. à thé de sel et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
4. Ajouter les épinards et bien mélanger. Retirer du feu.
5. Dans un saladier, réduire le bloc de tofu en miettes très fines. Ajouter le jus de citron, la levure nutritionnelle et 1 cuillère à thé de sel. Bien mélanger et laisser reposer pendant 5 à 10 minutes.
6. Mélanger le tofu avec les épinards cuits et ajouter le reste du sel.
7. Verser dans une passoire et laisser égoutter pendant 15 minutes.
8. S'assurer que la pâte phyllo est bien décongelée et retirer une feuille à la fois.
9. Badigeonner légèrement chaque feuille d'huile d'olive, les plier en deux et les badigeonner à nouveau.
10. Déposer 1 cuillère à table du mélange d'épinards et de tofu dans un coin de la feuille et plier en triangles.
11. Une fois que vous avez plié tout le mélange, placez les triangles sur une plaque à pâtisserie huilée et faites-les cuire au four préchauffé pendant environ 25 minutes.

Photos





Tiramisu

Photo et modification de la recette par Leah Tamblin, adaptée d'une recette de Sam Turnbull

Serving size: 16 (ou ~32 petits carrés) | **Prep time:** 1 hour 20 mins | **Cook time:** 25 mins

Ingredients

Mascarpone :

1 tasse (140g) de noix de cajou, crues (voir les conseils du chef ci-dessous pour une alternative sans noix)

1 tasse (250ml) de lait de coco, entier, en boîte, réfrigéré pendant la nuit, uniquement la crème durcie (2ml-400ml en boîte)

1/2 tasse (132g) de tofu soyeux

2 cuillères à thé (10ml) Jus de citron, frais

1 cuillère à thé (5ml) Vinaigre de cidre de pomme

1/4 tasse (60g) Sucre, granulé

2 cuillères à thé (10ml) Extrait de vanille

1/4 cuillère à thé (1g) Sel

Gâteau :

2 1/2 tasses (385g) Farine tout usage
2 cuillères à table (19g) Féculé de maïs
1 1/2 tasse (327g) Sucre, granulé
2 cuillères à thé (6g) Bicarbonate de soude
1 cuillère à thé (4g) Sel
1 1/3 tasse (333ml) Lait non laitier (non sucré)
2/3 tasse (167ml) Huile de canola
2 cuillères à table (30ml) Jus de citron, frais
1 cuillère à table (15ml) Extrait de vanille

Café :

1 1/2 tasse (375ml) Café, très fort
2 cuillères à table (27g) Sucre, granulé

Garniture :

1 cuillère à table (5g) Poudre de cacao, pour saupoudrer
Baies de saison (facultatif)

Directions

1. Si vous utilisez des noix de cajou crues pour le mascarpone, portez une petite casserole d'eau à ébullition et ajoutez les noix de cajou crues. Faire bouillir pendant 5 minutes, puis éteindre le feu et laisser reposer pendant 15 minutes supplémentaires. Les égoutter et les réserver.
2. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapisser deux moules à gâteaux carrés de 9 "x9" de papier sulfurisé et réserver.
3. Dans un mélangeur ou un petit robot culinaire, mélanger tous les ingrédients du mascarpone jusqu'à ce qu'ils soient complètement lisses et crémeux, 3-4 minutes, en raclant au besoin. Réfrigérer pendant la préparation du gâteau.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs du gâteau. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients humides. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et fouetter ou plier les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
5. Répartir la pâte dans les moules à gâteau et mettre au four pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et qu'un cure-dent inséré dans le gâteau en ressorte propre.
6. Laisser refroidir complètement le gâteau, puis le couper en morceaux de 3 x 1 pouce de large.
7. Dans un moule à gâteau carré de 9 pouces ou un plat de cuisson, tapisser le fond avec les

morceaux de gâteau, tournés sur le côté, de façon à ce que la couche spongieuse soit tournée vers le haut.

8. À l'aide d'une cuillère, arroser uniformément la première couche de la moitié du café fort, puis étaler délicatement la moitié du mascarpone sur la couche de gâteau.

9. Répéter l'opération avec les autres parts de gâteau, le café et le mascarpone. Il restera quelques morceaux de gâteau.

10. Couvrir et réfrigérer, au moins une heure, idéalement toute la nuit, pour laisser les saveurs se mélanger.

11. Saupoudrer uniformément la poudre de cacao sur le Tiramisu à l'aide d'un tamis fin, juste avant de servir. Décorez éventuellement avec des baies de saison. Le gâteau est meilleur lorsqu'il est sorti du réfrigérateur pendant 15 à 20 minutes, et plus proche de la température ambiante.

Notes

Conseils du chef :

- Si vous avez de l'espresso instantané sous la main, vous pouvez en mélanger 2 cuillère à thé pour rehausser la saveur.

- Pour que cette recette ne contienne pas de noix, remplacez les noix de cajou (1 tasse) par du fromage à la crème non laitier sans noix (1 tasse).

Coût par portion (carré de 2,25 po) avec des noix de cajou : 0,78 \$.

Coût par portion en utilisant du fromage à la crème sans produits laitiers : 0,82 \$.



Tourte à la crème de pois chiches

Par Amy Symington de The Long Table Cookbook : Recettes à base de plantes pour une santé optimale

Serving size: 6 (6 moules à tarte de 5 pouces ou 3 moules à tarte de 8 pouces)

Ingredients

Croûte :

- 4 tasses (450g) de farine d'épeautre
- 1 cuillère à thé (4g) de levure chimique
- 1 cuillère à thé (2g) Oignon en poudre
- 1/2 cuillère à thé (2.5g) Sel
- 1 tasse (250ml) Huile de coco
- 1 1/3 tasse (334ml) Eau
- 1 cuillère à table (20ml) Vinaigre de cidre de pomme

Garniture :

- 1 1/4 tasse (334ml) Lait de soja, non sucré
- 8 onces (225g) Tofu, mou ou soyeux

3 cuillères à table (10ml) Jus de citron
3 cuillères à table (10g) Levure alimentaire
1 1/4 c. à table (19ml) Huile de pépins de raisin
1 1/2 tasse (110g) Champignons, tranchés
1 chacun (240 g) Oignon, coupé en dés
2 carottes de chaque (300 g), coupées en dés
1 de chaque (140 g) Céleri, coupé en dés
1/4 de tête (24 g) d'ail, émincé
3/4 de cuillère à table (3 g) de thym séché
1 cuillère à thé (1g) Cumin, moulu
1/2 cuillère à thé (1g) Curcuma
1 boîte de 18 oz (1 boîte de 540 ml) de pois chiches, cuits, rincés, écrasés
1 tête de brocoli (700 g), petite, coupée en fleurons
1/4 botte (15 g) de persil frais haché
3/4 cuillère à thé (3,8 g) Sel
1/2 cuillère à thé (1g) Poivre noir

Directions

Pour la croûte :

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C) et graisser chaque assiette à tarte.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure chimique, la poudre d'oignon et le sel.
3. Incorporer ensuite l'huile de coco jusqu'à ce qu'elle soit complètement incorporée.
4. Faire un puits au centre du mélange et ajouter l'eau et le vinaigre de cidre de pomme.
5. Pétrir pour obtenir une pâte. Pour ajuster la consistance, ajouter de la farine si nécessaire. Couvrir d'un linge humide, mettre de côté et laisser reposer pendant 15 minutes.
6. Voir les instructions ci-dessous pour commencer à préparer la garniture.
7. Diviser ensuite le mélange de pâte en 6 boules. Sur une surface bien farinée, prendre les 2/3 de chaque boule et les rouler jusqu'à une épaisseur de 1/4 de pouce. Placer la pâte roulée au fond des moules à tarte.
8. Remplir chaque tarte jusqu'au sommet avec 1 tasse (250 ml) du mélange pour tarte au pot.
9. Rouler le 1/3 restant de la boule en un petit cercle et le placer sur le dessus de chaque tarte. Pincer pour fixer les bords de la pâte et presser avec une fourchette, faire 3 fentes sur le dessus pour libérer la vapeur et badigeonner de lait de soja. Rélangage de tourtes. Une fois la pâte terminée, faire cuire au four pendant 45 à 50 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Pour la garniture :

1. Dans un mixeur, mélanger le lait de soja, le tofu, le jus de citron et la levure nutritionnelle. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène et mettre de côté.
2. Dans une grande marmite, ajouter l'huile à feu moyen. Une fois l'huile chauffée, ajouter les oignons et les faire revenir pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajouter les carottes, le céleri, l'ail, le thym, le cumin et le curcuma et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 7 minutes.
4. Ajouter les champignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tout juste ramollis, environ 8 minutes.
5. Ajouter la sauce au tofu et les pois chiches. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce ait épaissi, environ 15 minutes.
6. Ajouter le brocoli et cuire encore 5 minutes.
7. Incorporer ensuite le persil frais, le sel et le poivre et retirer du feu.

Notes

- 1) Des amas d'huile de coco se formeront lors du pétrissage de la pâte. C'est normal et cela permet d'obtenir une croûte feuilletée !
- 2) Pour les grandes tartes de 8 pouces : Diviser la pâte en 3 boules. Mettre de côté les boules restantes. Abaisser les 2/3 de la boule. Placer dans un moule à tarte de 8 pouces. Abaisser le tiers restant de la boule. Réserver pour la croûte supérieure. Répéter l'opération avec les autres boules.



Tourte au miso, aux champignons et à l'edamame

Recette d'Amy Symington tirée de The Long Table Cookbook : Plant-based recipes for optimal health, photo de Darren Kemper

Serving size: 6 (6 moules à tarte de 5 pouces ou 3 moules à tarte de 8 pouces)

Ingredients

Croûte :

- 4 tasses (450g) de farine d'épeautre
- 1 cuillère à thé (4g) de levure chimique
- 1 cuillère à thé (2g) Oignon en poudre
- 1/2 cuillère à thé (2.5g) Sel
- 1 tasse (250ml) Huile de coco
- 1 1/3 tasse (334ml) Eau
- 1 cuillère à table (20ml) Vinaigre de cidre de pomme

Garniture :

- 1 cuillère à table (15ml) Huile de pépins de raisin
- 1 oignon (500 g), tranché finement

5 tasses (350g) Champignons, en tranches
4 gousses (24 g) Ail, en purée
2 pommes de terre Russet (1 kg), coupées en dés
750ml Bouillon de légumes, faible en sodium
3 cuillères à table (45ml) Pâte de miso rouge
1/4 tasse (63ml) Eau
2 cuillères à table (10g) Féculé de tapioca
1 1/2 tasse (215g) Edamame, décortiquée
2 cuillères à table (31ml) Vinaigre de riz
1/2 cuillère à thé (1.3g) Sel
1/4 cuillère à thé (0.5g) Poivre noir
2 branches (60 g) Oignons verts, tranchés finement

Directions

Pour la croûte :

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C) et graisser chaque assiette à tarte.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure chimique, la poudre d'oignon et le sel.
3. Incorporer ensuite l'huile de coco jusqu'à ce qu'elle soit complètement incorporée.
4. Faire un puits au centre du mélange et ajouter l'eau et le vinaigre de cidre de pomme.
5. Pétrir pour obtenir une pâte. Pour ajuster la consistance, ajouter de la farine si nécessaire. Couvrir d'un linge humide, mettre de côté et laisser reposer pendant 15 minutes.
6. Voir les instructions ci-dessous pour commencer à préparer la garniture.
7. Diviser ensuite le mélange de pâte en 6 boules. Sur une surface bien farinée, prendre les 2/3 de chaque boule et les rouler jusqu'à une épaisseur de ¼ de pouce. Placer la pâte roulée au fond des moules à tarte.
8. Remplir chaque tarte jusqu'au sommet avec 1 tasse (250 ml) du mélange pour tarte au pot.
9. Rouler le 1/3 restant de la boule en un petit cercle et le placer sur le dessus de chaque tarte. Pincer pour fixer les bords de la pâte et presser avec une fourchette, faire 3 fentes sur le dessus pour libérer la vapeur et badigeonner de lait de soja. Répéter l'opération avec le reste de la pâte et du mélange de tourtes. Une fois la pâte terminée, faire cuire au four pendant 45 à 50 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Pour la garniture :

1. Dans une marmite de taille moyenne, ajouter l'huile à feu moyen-vif. Une fois chauffée,

ajouter les oignons et les champignons et faire sauter jusqu'à ce que les oignons soient translucides et les champignons dorés, environ 12 minutes.

2. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 3 minutes.

3. Incorporer les pommes de terre et le bouillon de légumes. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

4. Pendant ce temps, mélanger au fouet la pâte de miso, l'eau et la fécule de tapioca pour former une bouillie et mettre de côté.

5. Lorsque les pommes de terre sont tendres, incorporer la bouillie de miso, les edamames, le vinaigre de riz, le sel et le poivre. Porter à nouveau à ébullition ou jusqu'à ce que les edamames soient bien cuites, environ 5 minutes. Retirer du feu et garnir d'oignons verts.

Notes

1) Des amas d'huile de coco se formeront lors du pétrissage de la pâte. C'est normal et cela permet d'obtenir une croûte feuilletée !

2) Pour les grandes tartes de 8 pouces : Diviser la pâte en 3 boules. Mettre de côté les boules restantes. Abaisser les 2/3 de la boule. Placer dans un moule à tarte de 8 pouces. Abaisser le tiers restant de la boule. Réserver pour la croûte supérieure. Répéter l'opération avec les autres boules.

Tourte aux lentilles, épinards et oignons

Recette d'Amy Symington tirée de The Long Table Cookbook : Recettes à base de plantes pour une santé optimale

Serving size: 6 (6 moules à tarte de 5 pouces ou 3 moules à tarte de 8 pouces)

Ingredients

Croûte :

- 4 tasses (450g) de farine d'épeautre
- 1 cuillère à thé (4g) de levure chimique
- 1 cuillère à thé (2g) Oignon en poudre
- 1/2 cuillère à thé (2.5g) Sel
- 1 tasse (250ml) Huile de coco
- 1 1/3 tasse (334ml) Eau
- 1 cuillère à table (20ml) Vinaigre de cidre de pomme

Garniture :

- 1 cuillère à table (15ml) Huile de pépins de raisin
- 1 pièce (500 g) Oignon, gros, finement tranché
- 4 gousses (24 g) Ail, en purée
- 2 pommes de terre Russet (1 kg), coupées en dés
- 3 tasses (750ml) Bouillon de légumes, pauvre en sodium
- 1 cuillère à table (5 g) Fécule de tapioca
- 2 tasses Lentilles brunes, cuites
- 4 1/2 cuillères à thé de Tamari
- 5 tasses d'épinards
- 1 c. à table Thym, finement haché
- 1/2 cuillère à thé (1.3g) Sel
- 1/4 de cuillère à thé (0.5g) Poivre noir

Directions

Pour la croûte :

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C) et graisser chaque assiette à tarte.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure chimique, la poudre d'oignon et le sel.
3. Incorporer ensuite l'huile de coco jusqu'à ce qu'elle soit complètement incorporée.
4. Faire un puits au centre du mélange et ajouter l'eau et le vinaigre de cidre de pomme.
5. Pétrir pour obtenir une pâte. Pour ajuster la consistance, ajouter de la farine si nécessaire. Couvrir d'un linge humide, mettre de côté et laisser reposer pendant 15 minutes.
6. Voir les instructions ci-dessous pour commencer à préparer la garniture.
7. Diviser ensuite le mélange de pâte en 6 boules. Sur une surface bien farinée, prendre les 2/3 de chaque boule et les rouler jusqu'à une épaisseur de ¼ de pouce. Placer la pâte roulée au fond des moules à tarte.
8. Remplir chaque tarte jusqu'au sommet avec 1 tasse (250 ml) du mélange pour tarte au pot.
9. Rouler le 1/3 restant de la boule en un petit cercle et le placer sur le dessus de chaque tarte. Pincer pour fixer les bords de la pâte et presser avec une fourchette, faire 3 fentes sur le dessus pour libérer la vapeur et badigeonner de lait de soja. Répéter l'opération avec le reste de la pâte et du mélange de tourtes. Une fois la pâte terminée, faire cuire au four pendant 45 à 50 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Pour la garniture :

1. Dans une marmite de taille moyenne, ajouter l'huile à feu moyennement élevé. Une fois chauffée, ajouter les oignons et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 3 minutes.
2. Incorporer ensuite les pommes de terre et 2 tasses de bouillon. Couvrir avec un couvercle et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Pendant ce temps, mélanger au fouet la fécule de tapioca et le reste du bouillon de légumes pour former une bouillie.
4. Incorporer la bouillie, les lentilles et le tamari. Porter à nouveau à ébullition pendant environ 2 minutes. Laisser cuire la fécule de tapioca et réduire le liquide pendant 10 à 12 minutes.
5. Incorporer ensuite les épinards, le thym, le sel et le poivre et retirer du feu.

Notes

- 1) Des amas d'huile de coco se formeront lors du pétrissage de la pâte. C'est normal et cela permet d'obtenir une croûte feuilletée !
- 2) Pour les grandes tartes de 8 pouces : Diviser la pâte en 3 boules. Mettre de côté les boules

restantes. Abaisser les 2/3 de la boule. Placer dans un moule à tarte de 8 pouces. Abaisser le tiers restant de la boule. Réserver pour la croûte supérieure. Répéter l'opération avec les autres boules.

3) Pour une variante de cette recette, remplacer les pommes de terre par 4 tasses de céleri-rave ou de navet en dés.

4) Pour faciliter la préparation, les lentilles cuites peuvent être remplacées par des lentilles en conserve. Veillez à ce que les lentilles soient bien rincées avant de les ajouter aux tartes.



Tacos aux lentilles et aux noix

Recette de la chef Amy Symington, Anne Hewitt et Bronwyn Cawker, Photo de la chef Amy Symington

Serving size: 6 tacos | **Prep time:** 10 mins | **Cook time:** 35 mins

Ingredients

Garniture :

1 1/2 tasse de lentilles brunes sèches, rincées et triées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 tasse d'oignon rouge, finement haché

4 gousses d'ail, émincées

1/4 de tasse de pâte de tomates

1 cuillère à soupe de cumin

2 cuillères à thé d'origan

2 cuillères à thé de poudre de chili

1 cuillère à thé de paprika

1 cuillère à thé de sel

1/4 de cuillère à thé de poivre noir

Poivre de Cayenne, au goût
1 cuillère à thé de vinaigre de vin rouge
1 tasse de noix, grillées et finement hachées

Salsa à la mangue et à l'avocat :

1 tasse Mangue, coupée en dés
1 gousse d'ail, émincée
1 avocat, coupé en dés
1/4 de tasse d'oignon rouge, finement haché
1 Jalapeños, épépiné et finement haché
1 tasse de coriandre, finement hachée
1 cuillère à soupe de zeste de citron vert
3 cuillères à soupe de jus de citron vert, environ 1 citron vert
6 tortillas de maïs de 6 pouces

Directions

1. Dans une casserole moyenne, couvrir les lentilles d'eau froide. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient cuites, environ 20 minutes. Égoutter et réserver.
2. Dans une poêle de taille moyenne, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 30 secondes.
3. Ajouter le concentré de tomates et les épices. Bien mélanger et laisser cuire pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajouter les lentilles cuites, le vinaigre et les noix et faire chauffer, en ajoutant de l'eau si nécessaire pour obtenir la consistance de « viande à tacos » souhaitée.
5. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa. Couvrir et réserver au réfrigérateur.
6. Pour servir, répartir la garniture entre les tortillas et recouvrir de salsa.

Notes

Conseil du chef: Pour que cette recette ne contienne pas de noix, remplacer les noix par du tempeh émietté.



Tarte au chocolat et à l'avocat

Par Amy Symington de The Long Table Cookbook : Recettes à base de plantes pour une santé optimale. Photo de Darren Kemper.

Serving size: 6 | **Prep time:** 2 hours 40 mins

Ingredients

Mousse au chocolat :

4 avocats (2,4 kg), dénoyautés et pelés, gros

2/3 de tasse (80g) de cacao en poudre

2/3 tasse (160ml) de lait de coco

1/4 tasse et 2 cuillères à soupe (90ml) Sirop d'érable

1 3/4 cuillères à soupe (30ml) Extrait de vanille

1/4 tasse (62ml) Jus de citron

1 3/4 cuillères à soupe (24g) Agar agar

Croûte de dattes :

1 1/2 tasse (142g) Noix de Grenoble

1 1/2 tasse (245g) Dattes, dénoyautées

1/4 cuillère à thé de sel

Garniture :

1/4 de tasse (29g) d'amandes, tranchées et blanchies

1 3/4 cuillère à soupe (16g) de grué de cacao

Fruits frais (facultatif)

Directions

1. Dans un mixeur puissant, ajouter tous les ingrédients de la mousse. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, environ 5 minutes. Transférer dans un bol de taille moyenne et placer au réfrigérateur pour raffermir.
2. Entre-temps, dans un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients de la croûte et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture farineuse, environ 1 à 2 minutes. Si nécessaire, utiliser une spatule en caoutchouc pour pousser le mélange vers le centre du robot. Verser le mélange dans des moules à tarte de 8 pouces, en pressant uniformément le fond et en remontant les parois de 1 pouce.
3. Répartir uniformément la mousse sur les croûtes. Garnir d'amandes, de grenailles de cacao et de fruits frais (le cas échéant). Utiliser du papier sulfurisé pour recouvrir la mousse, en appliquant délicatement le papier directement sur la mousse. Couvrir complètement de papier d'aluminium et placer au congélateur pour raffermir pendant au moins 2 heures.
4. Sortir la tarte du congélateur 30 minutes avant le service et la laisser décongeler sur le comptoir. Couper chaque tarte en 6 tranches.

Notes

La garniture et la croûte devront être traitées par lots. Veillez à ne pas surchauffer le mixeur ou le robot.