

Recettes de Forward Food



Humane
World for
Animals

Contenu

Entrées	1
Ailes de chou-fleur Buffalo	2
Beignets de chou-fleur et de lentilles	4
Bruschetta aux fraises	7
Croquettes de risotto (Arancini)	9
Frites à l'avocat	13
Gâteaux de crabe sans crabe	15
Nachos de jacquier au chili vert	18
Déjeuners et brunchs	21
Casserole de pain doré	22
Crêpes de sarrasin aux asperges et à la béchamel	24
Crêpes épicées	28
Déjeuner au four façon tex-mex	32
Gruau de quinoa épicé aux fruits	36
Lox aux carottes fumées et fromage à la crème aux noix de cajou	39
Pain doré à la vanille avec crème fouettée à l'aquafaba	42
Sandwich au tofu façon œufs miroir et au « bacon » de tempeh	44
Plats principaux (dîner et souper)	46
Alfredo à la citrouille	47
Bol d'udon aux champignons et au tofu croustillant	49
Boulettes de lentilles aux champignons et aux noix	54
Bourguignon de seitan avec purée de pommes de terre et choux de Bruxelles rôtis	57
Courge poivrée farcie avec choux de Bruxelles	62
Délicieux macaronis au fromage sans produits laitiers	66
Osso buco à la carotte avec polenta	68
Pâté du berger avec sauce aux fines herbes	71
Pâtes de grains entiers à la béchamel	75
Penne au pesto de pois d'été	77
Poutine ultime	80
Risotto aux champignons et asperges	83
Spanakopita au tofu et à la feta	85
Spanakopita aux épinards et à l'ail	88

Strudel aux lentilles et aux champignons émincés	90
Tarte aux légumes racines rôtis	92
Tourtières végétariennes avec garniture au choix	96

Accompagnements **101**

Fèves au four à l'érable	102
Haricots frits (Frijoles Refritos)	104
Panais et poires rôtis à l'érable	106
Tomates farcies au couscous	108

Soupes et ragoûts **111**

Chaudrée de maïs crémeuse avec du tempeh chorizo	112
Soupe à la courge musquée	115
Soupe au curry de patate douce et de noix de coco avec lentilles rouges	119
Soupe aux pommes de terre fromagée	121

Burgers, wraps et sandwiches **124**

Hamburgers au seitan et aux haricots noirs garnis d'une mayonnaise à l'avocat et à la lime	125
Salade aux « œufs » à base de tofu	128
Sandwichs de jacquier au soja et au gingembre avec salade arc-en-ciel	130
Sliders de falafel avec taboulé de chou frisé et chutney de pommes	132
Tacos aux lentilles et aux noix	136

Salades, salades de chou et bols-repas **138**

Quinoa power bowl Marocain	139
Salade César avec Tempeh Bacon (base de haricots cannellini)	142
Salade de chou arc-en-ciel	145
Salade de haricots noirs	147
Salade de poires, menthe, feta de tofu et roquette	150
Salade de pois chiches	152
Salade de pommes de terre César	154
Salade de pommes, fenouil et betteraves avec vinaigrette au cidre orange et gingembre	156
Salade grecque traditionnelle au tofu et à la feta	158
Salade Waldorf aux pommes, grenades et pistaches	161

Trempelettes, sauces et tartinades **163**

Sauce au fromage nacho	164
Vinaigrette/trempepette Ranch	166

Pâtisseries et desserts **168**

Barres de framboises	169
Biscuits aux pépites de chocolat	171
Biscuits briochés à la cannelle	173
Bouchées d'énergie	176
Brioche à la cannelle	178
Brownies à la citrouille	182
Cobbler aux pêches Lazy Susan	184
Cupcakes au gâteau de carotte	185
Gâteau au café et à la courge Buttercup surmonté d'un glaçage à l'érable	188
Muffins aux épices et aux mûres	191
Nanaimo Bars	194
Pavlova aux cerises et au chocolat	198
Pudding au chocolat et à l'avocat	200
Strudel aux pommes	202
Tarte au chocolat et à l'avocat	206
Tarte aux bleuets sauvages et aux dattes	208
Tartelettes au chocolat et au phyllo	211
Tiramisu	215

Boissons **218**

Latté au gingembre et au curcuma	219
Nog à la noix de coco	221

Essentiels du garde-manger **223**

Lentilles, champignons et tempeh haché (substitut de bœuf haché à base de plantes)	224
Mayonnaise (sans noix)	226

Entrées



Ailes de chou-fleur Buffalo

Photo par Christine Hotz

Taille de portion: 10 | **Temps de prép.:** 16 mins | **Cuisson:** 30 mins

Ingrédients

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)

Préparation

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





Beignets de chou-fleur et de lentilles

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

Taille de portion: 7 (4 beignets) | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 20 mins

Ingrédients

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

Préparation

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.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 4 beignets ()



Bruschetta aux fraises

Photo par Ralph Sevilla/Sodexo Canada

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 10 mins

Ingrédients

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

Préparation

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.



Croquettes de risotto (Arancini)

Photos et tests de recettes par Leah Tamblyn/For HSI

Taille de portion: 14 portions (3-4 croquettes per) | **Temps de prép.:** 2 heures 30 mins |
Cuisson: 8 mins

Ingrédients

Risotto

2,25 litres de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

1/4 de tasse et 2 cuillères à table de beurre végétal non salé, divisées

2 1/4 tasses d'oignon jaune, en petits dés

6 gousses d'ail, émincées

1 1/2 tasse de vin blanc sec (voir notes)

3 tasses de riz Arborio, sec

1 cuillère à table de sel, divisée

2 cuillères à table + 1 cuillère à table de levure alimentaire

1 cuillère à table de zeste de citron

1/2 cuillère à table de poivre noir moulu

1 1/2 tasse de mozzarella à base de plantes en copeaux

Panure Panko

1 1/2 tasse de farine tout usage

1 1/2 tasse de lait non laitier, non aromatisé et non sucré

6 tasses de chapelure Panko

3/4 de cuillère à thé de sel

3/4 de cuillère à thé de poivre noir moulu

Pour le service

4 tasses de sauce marinara

Préparation

Risotto (peut être préparé jusqu'à 24 heures à l'avance)

1. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer le bouillon de légumes à feu vif avec le couvercle. Une fois que le bouillon commence à mijoter, baisser le feu à moyen-doux et garder le couvercle.
3. Dans une très grande casserole, faire fondre 1/4 de tasse de beurre végétal à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et commence à brunir.
4. Ajouter l'ail et faire cuire pendant deux minutes supplémentaires, en remuant constamment.
5. Incorporer le riz Arborio et 3/4 de cuillère à table de sel. Cuire en remuant fréquemment pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que les grains de riz commencent à devenir translucides.
6. Ajouter le vin blanc dans la marmite. Remuer fréquemment jusqu'à ce que le vin soit éliminé, environ 2 à 3 minutes.
7. Ajouter 3 tasses de bouillon chaud. Remuer constamment jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé (4-5 minutes).
8. Ajouter 3 autres tasses de bouillon et laisser absorber tout en remuant fréquemment (4-5 minutes).
9. Ajouter les 6 dernières tasses de bouillon. Cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que le riz soit tendre et le bouillon absorbé (8-9 minutes).
10. Retirer du feu. Incorporer le reste du beurre végétal, la levure alimentaire, le zeste de citron et le poivre noir. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire avec le reste du sel.
11. Répartir uniformément le risotto sur les deux plaques à pâtisserie tapissées, en une fine couche sur chaque plaque. Laisser refroidir complètement au réfrigérateur pendant une heure.

Au bout d'une heure, placer le risotto dans un grand récipient ou un saladier, puis incorporer les copeaux de mozzarella à base de plantes.

Panure et friture (voir les notes pour une option de cuisson au four)

12. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

13. Former des boules avec les croquettes (~1/4 de tasse chacune, ou moins pour les plus petites). Enrober les croquettes en les roulant dans la farine, dans le lait non laitier, puis dans la chapelure. Déposer sur les plaques à pâtisserie.

14. Faire chauffer une friteuse à 350°F. Tapisser deux plaques à vapeur de papier absorbant. Faire frire les croquettes pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer -les sur du papier absorbant pour les égoutter.

15. Servir les croquettes avec la sauce marinara en accompagnement.

Notes

Pour remplacer le vin blanc, choisissez l'une des options suivantes:

1. Vinaigre de vin blanc, même quantité
2. Bouillon de légumes et vinaigre blanc (1 cuillère à table de vinaigre blanc pour 1 tasse de bouillon)
3. Jus de citron, dilué 1:1 avec de l'eau à la place du vin blanc

- Si vous utilisez du bouillon de légumes ordinaire, commencez par ajouter 1/2 cuillère à table de sel au riz Arborio. Goûtez et ajustez le niveau de sel une fois.

- Le risotto peut être préparé jusqu'à 24 heures à l'avance. Une fois que le risotto a refroidi sur les plaques à pâtisserie, placez-le dans un récipient couvert et réfrigérez-le. Sortez le risotto du réfrigérateur pendant 20 minutes avant de le travailler le lendemain.

- Les croquettes peuvent également être cuites au four à 425°F pendant 15 à 20 minutes, en les retournant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

- Crédit à Molly Baz pour certains changements d'ingrédients et de méthodes dans cette recette (<https://www.bonappetit.com/recipe/mozzarella-arancini-stuffed-rice-balls>)

Photos





Frites à l'avocat

Photo : Kevin Johnson, Université de Windsor

Taille de portion: 8 | **Temps de prép.:** 12 mins | **Cuisson:** 14 mins

Ingrédients

- 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

Préparation

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



Gâteaux de crabe sans crabe

Photo par NAIT

Taille de portion: 24 | Temps de prép.: 25 mins | Cuisson: 15 mins

Ingrédients

Gâteaux de crabe :

4 boîtes de 14 oz de Cœurs de palmier, en conserve, égouttés (1,19 kg)

2 tasses (500 ml) Huile de pépins de raisin, divisée

2 tasses (500 ml) Oignons, en petits dés

2 tasses (500 ml) Poivrons rouges, en petits dés

2 cuillères à thé (30 ml) Ail frais, émincé

4 cuillères à thé (20 ml) Flocons de nori, grillés

1 tasse (250 ml) Mayonnaise sans œuf

1/2 tasse (120 ml) Levure alimentaire

4 tasses (1 litre) Chapelure

2 cuillères à thé (10 g) Sel

2 cuillères à thé (10 g) Poivre noir moulu

4 cuillères à table (60 ml) Assaisonnement Old Bay

4 cuillères à table (60 ml) Sauce Worcestershire végétalienne
1 cuillère à table (15 ml) de sauce Tabasco
4 tasses (1 litre) de chapelure Panko

Sauce rémoulade :

1 tasse (250 ml) Mayonnaise sans œuf
2 cuillères à table (30 ml) Ketchup
2 cuillères à table (30 ml) de moutarde de Dijon
2 cuillères à thé (10 ml) de sauce Tabasco
2 cuillères à thé (10 ml) Sauce Worcestershire végétalienne
2 cuillères à table (30 ml) Jus de citron, frais
1/2 cuillère à thé Sel de mer
4 cuillères à thé (20 ml) Échalotes, émincées
4 cuillères à thé (20 ml) Câpres, émincées
2 cuillères à thé (10 ml) Persil frais, haché
4 cuillères à thé (20 ml) Poivron rouge, émincé

Préparation

Gâteaux de crabe :

1. Dans un robot culinaire, mixer les cœurs de palmier jusqu'à ce que la consistance ressemble à celle de la chair de crabe.
2. Dans une grande sauteuse à feu moyen, ajouter 2 cuillères à table d'huile. Ajouter les oignons, les poivrons et l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et parfumés, environ 2 à 3 minutes.
3. Retirer du feu et réserver.
4. Dans un grand bol, mélanger le mélange d'oignons avec le reste des ingrédients de la galette, à l'exception du panko. Bien mélanger et former des boules de 3 oz (ou de plus petites bouchées, si nécessaire) sur une assiette ou une plaque à pâtisserie.
5. Une fois les boulettes prêtes, les presser en galettes et les enrober de chapelure panko.
6. Dans une poêle à frire, chauffer le reste de l'huile et faire frire chaque galette jusqu'à ce qu'elle soit dorée, environ 2 à 3 minutes de chaque côté.

Sauce rémoulade :

1. Dans un mixeur, ajouter tous les ingrédients. Mélanger à vitesse maximale pendant une minute

ou jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Racler les parois si nécessaire. Mettre dans un bocal et réfrigérer jusqu'à une semaine.

Information sur les portions :

1. Mettre 1 à 2 cuillères à table de sauce rémoulade sur les gâteaux de crabe. Servir avec un quartier de citron et des crudités.



Nachos de jacquier au chili vert

Photo par Christine Hotz

Taille de portion: 12

Ingrédients

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

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)

Préparation

Fruit du jacquier BBQ

1. Préchauffer le four à 350°F (180°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. Épépiner 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



Déjeuners et brunchs



Casserole de pain doré

Photos et test de recette par Christine Hotz/For Humane World

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 25 mins | **Cuisson:** 2 heures

Ingrédients

Ingrédients principaux

- 12 tasses de baguette, coupée en cubes
- ¼ tasse (60 mL) d'huile de coco
- 3 c. à table (19 g) de graines de lin moulues
- ¾ tasse (180 mL) d'eau tiède
- 3 tasses (750 mL) de lait de coco
- 1 ½ tasse (375 mL) de lait végétal, non sucré
- ½ tasse (100 g) de sucre
- 1 ½ c. à table (23 mL) d'extrait de vanille
- ¼ c. à thé (1 g) de cannelle moulue
- ½ c. à table (9 g) de sel

Garniture Pralinée

⅓ tasse (40 g) de farine tout usage
1 ½ tasse (320 g) de sucre brun clair
1 ½ tasse (171 g) de pacanes, hachées
⅓ tasse (80 mL) d'huile de coco

Pour garnir
fruits frais
sirop d'érable
crème fouettée non lactaire

Préparation

1. Dans un grand bol, fouetter les graines de lin avec l'eau. Laisser reposer 5 minutes.
2. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et préparer un bain-marie pour la cuisson du pain doré.
3. Étendre généreusement l'huile de coco au fond d'un demi-plat hôtel (ou d'un plat de 11"x13"). Déposer les cubes de pain français dans le plat.
4. Dans un bol, fouetter le mélange de lin, le lait de coco, le lait d'amande, le sucre, la cannelle, la vanille et le sel.
5. Verser ce mélange uniformément sur les cubes de pain.
Si le pain est très sec, laisser tremper 15 minutes avant la cuisson. Pendant que le pain repose, préparer la garniture pralinée.
6. Dans un bol moyen, mélanger le sucre brun et la farine. À l'aide d'un coupe-pâte ou d'une fourchette, incorporer l'huile de coco au mélange sucre-farine. Ajouter les pacanes hachées et mélanger délicatement. Mettre de côté.
7. Couvrir le plat de papier aluminium et le placer dans le bain-marie. Cuire couvert 1 heure 15 minutes, puis retirer le couvercle et cuire encore 15 minutes.
8. Découvrir, saupoudrer de garniture pralinée, puis cuire à découvert encore 30 minutes.
9. Servir avec des fruits frais, du sirop d'érable et de la crème fouettée non lactaire.

Notes

Coût (12 portions): 15,36 \$
Coût par portion: 1,28 \$



Crêpes de sarrasin aux asperges et à la béchamel

Photo de Leah Tamblyn

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 20 mins | Cuisson: 15 mins

Ingrédients

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

Préparation

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





Crêpes épicées

Recette par la cheffe Amy Symington

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 10 mins

Ingrédients

Crêpes épicées

3 $\frac{3}{4}$ tasses de farine de blé entier

3 c. à table de graines de lin moulues

1 c. à table de poudre à pâte

1 c. à table de gingembre moulu

1 c. à table de cannelle moulue

1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de piment de la Jamaïque moulu

$\frac{3}{4}$ c. à thé de muscade moulue

6 tasses de lait végétal, nature, non sucré

2 c. à table d'huile (coco ou pépins de raisin), pour la cuisson

Compote de canneberges (optionnelle)

2 tasses de canneberges surgelées

1 tasse d'eau

2/3 tasse de sirop d'érable

Préparation

Crêpes épicées

1. Dans un grand bol, fouetter les sept premiers ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Faire un puits au centre des ingrédients secs.
2. Verser le lait dans le puits, puis fouetter le tout jusqu'à ce que la pâte soit complètement combinée, sans gros grumeaux visibles (gratter le fond et les côtés du bol avec le fouet pour en être sûr).
3. Dans une poêle antiadhésive à feu moyen-vif, chauffer ½ c. à thé d'huile (pépin de raisin ou coco). En utilisant 1/4 de tasse de pâte par crêpe, cuire 3 crêpes à la fois dans la poêle et cuire environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retourner et cuire 1 minute de plus, ou jusqu'à ce que les crêpes soient dorées. Répéter avec le reste de la pâte et un peu d'huile au besoin.

Compote de canneberges (optionnelle)

1. Dans une casserole à feu moyen-vif, combiner tous les ingrédients de la compote.
2. Porter à ébullition, puis réduire le feu au besoin et laisser mijoter 25 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une consistance de sauce.

Pour servir

Placer 3 crêpes par personne et garnir de 2 c. à table de compote de canneberges, de sirop d'érable ou des fruits frais au choix.

Notes

Si vous utilisez la compote de canneberges, vous pouvez la préparer à l'avance et la réchauffer au besoin.

Les crêpes sont délicieuses servies avec des segments de clémentine.

Coût (12 portions) : 15,82 \$

Coût par portion : 1,32

\$

Coût (12 portions), sans compote : 11,50 \$

Coût par portion, sans compote : 0,96 \$

Informations nutritionnelles pour la compote de canneberges

Portion : 2 c. à table (42 g)

Calories : 127

Lipides totaux : 0 g

Gras saturés : 0 g

Cholestérol : 0 mg

Sodium : 6 mg

Glucides : 33 g

Fibres alimentaires : 2 g

Sucres : 27 g

Protéines : 0 g

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 3 crêpes (142 g)

Les calories: 200

Graisse totale: 6g

Gras saturé: 1g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 45mg

Glucides totaux: 31g

Fibre alimentaire: 5g

Les sucres: 1g

Protéine: 9g

Photos





Déjeuner au four façon tex-mex

Photos et test de recettes par Leah Tamblyn/Pour Humane World

Taille de portion: 24 | **Temps de prép.:** 1 heure | **Cuisson:** 30 mins

Ingrédients

14 1/2 tasses (6,5 kg) de patates douces, coupées en cubes de 0,5 po
1 tasse (200 g) d'huile végétale, à utiliser en plusieurs fois
1/4 tasse (16 g) de poudre de chili
1 c. à table + 2 c. à thé (20 g) de sel, à utiliser en plusieurs fois
1 c. à table + 2 c. à thé (10 g) de poivre noir moulu, à utiliser en plusieurs fois
6 3/4 tasses (1,05 kg) de saucisses végétales émiettées, décongelées (facultatif)
6 tasses (750 g) d'oignons jaunes, coupés en dés moyens
4 1/2 tasses (520 g) de poivrons verts, coupés en dés moyens
4 1/2 tasses (520 g) de poivrons rouges, coupés en dés moyens
6 3/4 tasses (1,02 kg) de grains de maïs décongelés
1 tasse (230 g) d'ail haché
4-5 piments jalapeños (120 g), épépinés, hachés
9 tasses (1,6 kg) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

6 tasses (480 g) de fromage râpé style cheddar sans produits laitiers (facultatif)

Garniture :

6 tasses (900 g) de tomates Roma fraîches, concassées

2 tasses de coriandre ou de persil, haché

4 tasses d'avocats, coupés en dés (facultatif)

3 limes, coupées en quartiers

Sauce piquante (facultatif)

Préparation

1. Préchauffez le four à 425 °F (220 °C). Tapissez deux grandes plaques de cuisson de papier sulfurisé.

2. Dans un grand bol à mélanger, mélangez les cubes de patates douces avec 3/4 de tasse d'huile végétale, la poudre de chili, 1 c. à table de sel et 1 c. à table de poivre. Répartissez les patates douces uniformément sur les plaques de cuisson. Faites-les rôtir 20 à 25 minutes, en les retournant après 12 minutes. Retirez du four pour les laisser refroidir légèrement sur la plaque de cuisson. Elles doivent être tendres. Baissez la température du four à 350 °F (175 °C).

3. Si vous n'utilisez pas de saucisses végétales émiettées, passez à l'étape 4.

Pendant que les patates douces cuisent, préchauffez une grande sauteuse ou une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Faites cuire les saucisses émiettées selon les instructions du paquet. Placez les saucisses cuites dans un plat à côté.

4. Essuyez la sauteuse ou la poêle antiadhésive pour la réutiliser, toujours à feu moyen-vif. Faites chauffer l'huile restante (1/4 tasse) et ajoutez les oignons, les poivrons rouges et verts. Faites cuire 7 à 9 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les oignons commencent à colorer.

5. Ajoutez le maïs, l'ail, les piments jalapeños et le reste du sel et du poivre. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, puis ajoutez les haricots noirs et les saucisses émiettées. Faites chauffer 4 à 5 minutes supplémentaires.

6. Répartissez les patates douces rôties uniformément dans deux plats rectangulaires en inox de profondeur moyenne. Ajoutez le mélange de légumes en quantité égale dans les deux plats. Mélangez bien le tout et lissez le dessus, comme pour un gratin.

7. Saupoudrez chaque plat de 3 tasses de cheddar râpé. Couvrez les plats de papier aluminium et faites cuire au four pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

8. Pour servir, utilisez une spatule pour diviser chaque plat en 12 portions égales. Garnissez chaque portion de tomates Roma concassées, de coriandre ou persil, et d'un quartier de lime sur le côté. Vous pouvez également ajouter des dés d'avocat, de l'oignon vert, de la sauce piquante

ou des tortillas de maïs chaudes sur le côté.

Notes

- Vous pouvez utiliser des saucisses végétales entières décongelées, émiettées et cuites à la place des saucisses émiettées emballées.
- Vous pouvez remplacer les haricots noirs par des haricots pinto, des haricots rouges ou un mélange de plusieurs sortes.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 1/2 tasse (275 g)

Photos







Gruau de quinoa épicé aux fruits

Photos et test de recette par Leah Tamblyn/For Humane World

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 30 mins

Ingrédients

Ingrédients principaux

1 ½ tasse (265 g) de quinoa, rincé

3 tasses (750 mL) d'eau

1 c. à thé (6 g) de sel

3 tasses (270 g) de flocons d'avoine à cuisson rapide

3 grosses pommes (environ 4 tasses), évidées et râpées

3 tasses (750 mL) de lait végétal, nature, non sucré

¾ tasse (85 g) de canneberges séchées, hachées grossièrement

1 ½ c. à thé (6 g) de cannelle moulue

1 ½ c. à thé (4 g) de gingembre moulu

1 c. à table (15 mL) d'extrait de vanille

¾ tasse (180 mL) de sirop d'érable

Suggestions de service

6 bananes, moyennes, mûres, tranchées

3 tasses de petits fruits au choix, coupés en morceaux de la taille d'une bouchée

1 tasse de noix de coco grillée, noix ou graines

Préparation

1. Préchauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter le quinoa dans la casserole et le faire griller jusqu'à ce que les grains sèchent, commencent à crépiter et dégagent un parfum de noix, environ 5 minutes.
2. Augmenter le feu à moyen-vif, ajouter l'eau et le sel au quinoa, couvrir et porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.
3. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes à couvert. Retirer le couvercle et égrainer le quinoa à la fourchette.
4. Incorporer les flocons d'avoine, les pommes, le lait végétal, les canneberges, la cannelle, le gingembre et l'extrait de vanille.
5. Répartir en portions d'une tasse et arroser chaque portion d'1 c. à table de sirop d'érable. Au choix, garnir de bananes tranchées, petits fruits, noix de coco grillée, noix ou graines, selon vos goûts.

Notes

Utilisez du lait de soya pour obtenir le plus de protéines par portion

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 tasse (265 g)

Photos





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

Recette de la chef Amy Symington, photos de Christine Hotz

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 40 mins | **Cuisson:** 20 mins

Ingrédients

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

Préparation

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





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

Recette de la chef Amy Symington, photo de Joel Barnes

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 5 mins | Cuisson: 20 mins

Ingrédients

Pain doré à la vanille

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 ½ 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

Garnitures

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

Préparation

Pain doré à la vanille

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.



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

Recette de la chef Amy Symington, photo de Joel Barnes

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 20 mins

Ingrédients

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)

Préparation

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.

Plats principaux (dîner et souper)



Alfredo à la citrouille

Photo par Robert Cairns/Sodexo Canada

Taille de portion: 6 | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 25 mins

Ingrédients

- 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

Préparation

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 $\frac{1}{4}$ 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 épaississe.
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 !



Bol d'udon aux champignons et au tofu croustillant

Photos et tests de recettes par Leah Tamblyn/For HSI

Taille de portion: 24 | Temps de prép.: 1 heure | Cuisson: 50 mins

Ingrédients

4 oz (112 g) de champignons shiitakes déshydratés

1 L d'eau chaude

4 paquets de 500 g de tofu ferme, égoutté, pressé, coupé en 96 triangles (24 morceaux par paquet)

1 tasse de sauce tamari ou de sauce soya réduite en sodium, à utiliser en plusieurs fois

Bouillon miso aux champignons:

9 L (6,5 lb) de retailles de légumes, bien lavées et congelées

16 gousses d'ail (128 g), écrasées

8 feuilles de laurier

40 grains de poivre noir

8 L d'eau

1 feuille d'algue kombu, coupée en 4

1 1/4 tasse de pâte de miso blanc
3/4 tasse de mirin ou de sirop d'érable

Tofu croustillant:

2 kg de triangles de tofu mariné (préparés à l'étape précédente)
0,5 tasse de fécule de maïs
2 c. à thé de poudre d'ail
2 c. à thé de poivre noir moulu
3/4 tasse d'huile végétale, à utiliser en plusieurs fois

Légumes sautés:

1/4 tasse d'ail haché
1/4 tasse de gingembre haché
4 lb de mélange de champignons, tranchés finement (recommandations : shiitakes, pleurotes, cremini), conserver les pieds pour le bouillon
Champignons shiitakes réhydratés, tranchés finement
8 tasses de carottes en julienne
12 tasses (2 lb) de bébés bok choy, coupés en deux dans le sens de la longueur
2 tasses d'oignons verts, tranchés finement en diagonale, à utiliser en plusieurs fois
2 c. à thé de flocons de piment rouge broyés (facultatif)

Pour préparer le bol:

9 L de bouillon miso aux champignons
2,9 kg de nouilles udon cuites (2,4 kg avant cuisson)
1 préparation de légumes sautés
1 préparation de tofu croustillant
4 limes, chacune coupée en 6 quartiers

Préparation

1. Dans un grand bol, recouvrez les champignons shiitakes déshydratés d'un litre d'eau chaude. Laissez tremper pendant 30 minutes.
2. Après 30 minutes, égouttez en conservant l'eau dans une boîte en plastique d'un litre ou une petite casserole. Couvrez et réservez pour le bouillon. Pressez délicatement les champignons

pour extraire l'excès de liquide, que vous ajouterez au récipient mis de côté. Retirez les pieds des champignons si nécessaire. Coupez en lamelles de 0,5 po. Placez les champignons coupés dans un bol, et réservez.

3. Disposez les triangles de tofu dans un grand plat peu profond. Versez une demi-tasse de sauce tamari (ou sauce soya) dessus. Retournez-les délicatement pour les enrober uniformément de sauce. Placez-les au réfrigérateur et faites mariner pendant 20 minutes.

Bouillon miso aux champignons

4. Faites chauffer à feu moyen une grande marmite. Ajoutez les retailles de légumes, l'ail, les feuilles de laurier et les grains de poivre noir. Faites cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps en temps.

5. Ajoutez 8 L d'eau et les morceaux de kombu. Faites cuire à feu vif et portez à ébullition. Après l'ébullition, remettez sur feu doux, couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure.

6. Dans un bol à mélanger moyen, mélangez la pâte de miso blanc, le mirin et l'eau dans laquelle vous avez réhydraté les champignons (1 L). Fouettez jusqu'à obtenir une texture lisse, sans morceaux de pâte de miso. Réservez. Passez à l'étape 9 pendant que le bouillon mijote.

7. Après une heure, retirez du feu et filtrez délicatement le bouillon dans une deuxième marmite de grande taille. Si c'est trop lourd, vous pouvez utiliser une écumoire pour retirer les morceaux de légumes avant de filtrer le reste.

8. Une fois filtré, mélangez de nouveau le mélange avec la pâte de miso, versez le bouillon et mélangez le tout. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Gardez le bouillon couvert à feu doux.

Tofu croustillant

9. Préchauffez le four à 200 °F (93 °C). Tapissez deux grandes plaques de cuisson de papier sulfurisé. Dans un grand bol, mélangez la fécule de maïs, la poudre d'ail et le poivre noir.

10. Disposez un premier lot de 24 morceaux de tofu sur une planche à découper ou un grand plateau. Saupoudrez du mélange de fécule de maïs, en veillant à recouvrir les deux côtés de chaque morceau.

11. Faites chauffer 2 c. à table d'huile végétale dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif. Faites frire les morceaux de tofu d'un côté, environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retournez les morceaux et faites-les cuire encore 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits des deux côtés. Transférez les morceaux cuits sur l'une des plaques de cuisson.

12. Répétez les étapes 10 et 11 avec les trois autres lots de 24 morceaux de tofu. Disposez tous les morceaux sur les deux plaques de cuisson, puis placez les plaques au four pour les maintenir au chaud.

13. Portez à ébullition une grande casserole d'eau pour les nouilles udon, à proximité de là où vous ferez cuire les légumes.

Légumes sautés

14. Dans un grand wok ou une sauteuse, faites chauffer le reste d'huile végétale (1/4 tasse) à feu

moyen-vif. Ajoutez l'ail et le gingembre, faites cuire pendant deux minutes, en remuant fréquemment pour ne pas qu'ils brûlent.

15. Ajoutez ensuite le mélange de champignons, faites cuire pour qu'ils perdent toute leur eau. Après 6 à 7 minutes environ, ajoutez les champignons réhydratés et les carottes. Faites sauter jusqu'à ce que le liquide des champignons se soit presque évaporé et que les carottes commencent à devenir tendres, soit 4 à 6 minutes.

16. Incorporez les bébés bok choy, le reste de sauce tamari/soya (0,5 tasse), 1 tasse d'oignons verts et les flocons de piment broyés, si vous en utilisez. Prolongez la cuisson de quelques minutes, jusqu'à ce que le bok choy se colore d'un vert vif et que le tamari soit absorbé. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

17. Faites cuire les nouilles udon selon les instructions figurant sur l'emballage. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

Dressage

18. Dans chaque bol, déposez environ 3/4 tasse (122 g) de nouilles udon. Versez 1,5 tasse de bouillon chaud sur les nouilles. Placez environ 1 tasse de légumes sautés sur le dessus. Juste avant de servir, garnissez de 4 morceaux de tofu croustillant, quelques morceaux d'oignons verts et un quartier de lime.

Notes

- Pour le bouillon : Des carottes bien lavées, des retailles et épluchures d'oignons, des morceaux d'ail, des poireaux, des morceaux et des pieds de champignons, des fanes de fenouil, du céleri, des tiges d'herbes aromatiques et quelques écorces de citron apportent des saveurs complémentaires
- Vous pouvez également utiliser un bouillon de champignons ou de légumes déjà préparé pour des raisons de commodité. Faites chauffer 8 L de bouillon, puis incorporez le mélange d'1 L d'eau des champignons, de pâte de miso et de mirin.
- Si vous avez accidentellement jeté l'eau dans laquelle vous avez réhydraté les champignons, remplacez-la par 1 litre d'eau supplémentaire ajoutée au bouillon avec le kombu.
- Vous pouvez faire mariner les triangles de tofu couverts jusqu'à deux jours au réfrigérateur avant de préparer le reste du plat. Le bouillon peut également être préparé jusqu'à deux jours à l'avance. Incorporez le mélange miso/mirin/eau des champignons une fois que vous avez réchauffé le bouillon et que vous vous apprêtez à servir le plat.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 bol (685 g)

Photos





Boulettes de lentilles aux champignons et aux noix

Recette d'Amy Symington, The Long Table Cookbook : Plant-based Recipes for Optimal Health,
photo de Darren Kemper

Taille de portion: Donne ~40-50 boules | **Temps de prép.:** 25 mins | **Cuisson:** 35 mins

Ingrédients

2 tasses d'eau
1/4 de tasse et 2 cuillères à thé de graines de lin moulues
1/4 de tasse d'huile de pépins de raisin
6 tasses de champignons mélangés (Portobello, shiitake ou cremini), équeutés, coupés en dés
2 tasses d'oignon en dés
8 gousses d'ail, réduites en purée
2 cuillères à table de basilic séché
4 cuillères à thé de cumin moulu
2 cuillères à thé de paprika
1/2 cuillère à thé de Cayenne (facultatif)
2 tasses de noix, hachées
2 cuillères à table de tamari

3 tasses de lentilles brunes cuites
3 tasses de farine d'épeautre à grains entiers
2 cuillères à table de jus de citron
2 cuillères à thé de sel marin

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C). Tapisser la(les) plaque(s) de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, mélanger l'eau et les graines de lin moulues. Laisser reposer et laisser gélifier, environ 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une grande poêle à feu moyen-vif, ajouter 2-3 c. à table d'huile.
4. Ajouter les champignons. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10-15 minutes.
5. Ajouter ensuite les oignons, l'ail, le basilic, le cumin, le paprika et le cayenne. Faire sauter jusqu'à ce que ce soit parfumé, environ 6 minutes.
6. Ajouter ensuite les noix et faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées, environ 5 minutes.
7. Mélanger avec le tamari et retirer du feu.
8. Dans un grand bol, ajouter le mélange de graines de lin, le mélange de champignons, les lentilles cuites, la farine d'épeautre, le jus de citron, le sel et le poivre. Avec les mains, pétrir le mélange pour former une pâte, en s'assurant que la farine et les ingrédients sont bien incorporés.
9. Ensuite, former des boules de pâte, d'environ 2 c. à table (30 ml) chacune. Disposer sur les plaques préparées et badigeonner légèrement les boules avec 2-3 c. à table d'huile.
10. Cuire au four pendant 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Notes

Conseils du chef :

- Une portion correspond à 4-5 boulettes de lentilles.
- Au lieu de faire cuire les boulettes au four, utilisez de l'huile pour les faire cuire dans une grande sauteuse à feu moyennement élevé. Cuire chaque côté pendant 3 à 4 minutes, en couvrant la poêle avec un couvercle entre chaque retournement.
- Servir les boulettes de lentilles sur vos pâtes de grains entiers préférées avec votre sauce préférée OU sur un petit pain de grains entiers avec des oignons, de la marinara et des poivrons.
- Une fois refroidies, congeler les boulettes dans un sac ou un récipient refermable et les

conserver au congélateur jusqu'à 6 mois. Au moment de les utiliser, les sortir du congélateur et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire au four à 375 °F (190 °C) jusqu'à ce que les boulettes soient bien chaudes, soit pendant environ 20 minutes.



Bourguignon de seitan avec purée de pommes de terre et choux de Bruxelles rôtis

Recette par la cheffe Amy Symington. Photo par Joel Barnes.

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 20 mins | Cuisson: 2 heures

Ingrédients

Seitan

2 tasses (300 g) de gluten de blé vital

1/2 tasse (40 g) de farine de pois chiches

1/2 tasse (35 g) de levure alimentaire

1/2 c. à table (5 g) de poivre noir moulu

1 c. à table (5 g) de coriandre moulue

1 c. à table (6 g) de paprika

1 c. à table (5 g) de cumin moulu

1 c. à thé (6 g) de sel

1 1/2 têtes (60 g) d'ail rôti, pelé et écrasé [voir Notes]

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive

2 c. à table (30 ml) de tamari

2 tasses (500 ml) d'eau

Purée de chou-fleur

2 têtes (2 kg) de chou-fleur, coupées en fleurettes

3 pommes de terre russet (900 g), coupées en dés, bouillies et égouttées

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive

1/2 c. à thé (3 g) de sel

1/4 c. à thé (1 g) de poivre noir moulu

Choux de Bruxelles

12 tasses (1,13 kg) de choux de Bruxelles, extrémités coupées, coupés en deux

1/4 tasse (63 ml) d'huile de pépin de raisin

1/2 c. à table (3 g) de thym séché

1/2 c. à table (2,5 g) de romarin séché

1/2 c. à thé (3 g) de sel

Garniture

1/4 tasse + 2 c. à table (63 g) de graines de tournesol ou cœurs de chanvre, finement hachés

1/2 c. à thé (3 g) de sel

Seitan Bourguignon

1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive

4 oignons (900 g), tranchés finement

2 échalotes (100 g), hachées

1 tête (40 g) d'ail, hachée

6 tasses (270 g) de champignons, coupés en quartiers

2 c. à table (6 g) de thym séché

1/4 tasse (45 g) de pâte de tomate

2 tasses (500 ml) de vin de Bourgogne

1/4 tasse + 2 c. à table (90 ml) de tamari, faible en sodium

2 feuilles de laurier

4 tasses (1 L) de bouillon de légumes, faible en sodium

1 recette de seitan (voir ci-dessus)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Une fois chaud, faire rôtir vos têtes d'ail.

Seitan

2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.

3. Dans un petit bol, mélanger l'eau, l'ail, l'huile d'olive et le tamari. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.

4. Former deux pains de seitan et les déposer sur deux grandes feuilles de papier aluminium. Emballer chaque pain bien serré et torsader les extrémités pour sceller complètement la pâte.

5. Déposer dans un panier vapeur pendant 1 h 30. À la maison, vous pouvez le placer au-dessus d'une casserole d'eau bouillante dans un panier vapeur. Le seitan doit être complètement ferme et rebondir au toucher. Prolonger la cuisson à la vapeur si nécessaire jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Retirer du panier vapeur.

Purée de chou-fleur

6. Ajouter le chou-fleur dans l'eau bouillante et cuire jusqu'à ce qu'il soit très tendre, environ 10 minutes. Réserver 1 tasse de l'eau de cuisson, puis bien égoutter le chou-fleur et le transférer dans un grand bol en acier inoxydable.

7. Ajouter l'huile, les pommes de terre et l'eau réservée, 2 c. à table à la fois. À l'aide d'un presse-purée ou d'un moulin à légumes, réduire en purée lisse. Assaisonner de sel et de poivre au goût et servir avec le bourguignon.

Choux de Bruxelles

8. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

9. Dans un grand bol, mélanger les choux de Bruxelles avec l'huile, le thym, le romarin et le sel. Bien mélanger pour enrober les choux de manière uniforme.

10. Étendre sur une grande ou plusieurs plaques de cuisson et couvrir de papier aluminium. S'assurer de ne pas surcharger les plaques. Cuire 15 minutes. Retirer le papier aluminium et poursuivre la cuisson 15 minutes supplémentaires, à découvert, jusqu'à ce que les choux soient dorés et croustillants.

11. Pour la garniture, dans un petit bol, mélanger les graines de tournesol moulues ou les cœurs de chanvre avec le sel.

12. Retirer les choux du four, saupoudrer du mélange de graines et servir avec le Seitan Bourguignon et la purée de chou-fleur.

Seitan Bourguignon

13. Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter l'huile. Une fois chaude, ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides, environ 6 minutes.
14. Ajouter ensuite les échalotes, l'ail et les champignons et cuire jusqu'à ce que le mélange dégage un parfum, environ 5 minutes.
15. Ajouter le thym et cuire encore environ 2 minutes pour libérer les arômes.
16. Incorporer la pâte de tomate et cuire 1 minute de plus. Déglacer la casserole avec le vin.
17. Ajouter le tamari, la feuille de laurier, le bouillon de légumes et le seitan coupé en cubes. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter 15 à 20 minutes. Assaisonner de sel et de poivre au goût.
17. Servir sur la purée de chou-fleur et accompagner des choux de Bruxelles rôtis.

Notes

Comment rôtir l'ail

Peler et jeter les couches extérieures fines et papyracées des têtes d'ail, en laissant la peau des gousses intacte et les gousses collées ensemble. Avec un couteau bien tranchant, couper le haut complet de la tête d'ail, en faisant attention de ne pas trop enlever de chair pour que toutes les gousses restent exposées. Frotter la tête entière avec un peu d'huile d'olive ou une autre huile de cuisson. Emballer dans du papier d'aluminium et placer dans un four préchauffé pour rôtir pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les gousses soient légèrement dorées et molles au toucher.

Pour la garniture de choux de Bruxelles, vous pouvez remplacer les graines par des amandes moulues, si les noix conviennent à vos besoins.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 608 g

Les calories: 520

Graisse totale: 18g

Gras saturé: 2,5g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 930mg

Glucides totaux: 54g

Fibre alimentaire: 13g

Les sucres: 11g

Protéine: 34g



Courge poivrée farcie avec choux de Bruxelles

Photos et test de recette par Leah Tamblyn / pour Humane World

Taille de portion: 24 | **Temps de prép.:** 30 mins | **Cuisson:** 1 heure 20 mins

Ingrédients

Courge poivrée rôtie

12 (9,25 kg) courges poivrées

1/2 tasse d'huile d'olive, divisée

2 1/2 c. à thé de sel, divisée

Farce

2 tasses de riz brun, bien rincé

2 tasses de lentilles brunes, rincées

4 L de bouillon de légumes, divisés

4 tasses de choux de Bruxelles, lavés, parés, bases incisées en X

2 tasses d'oignons, en petits dés

4 tasses de champignons, en petits dés

1/2 tasse d'ail, haché finement

1/4 tasse de paprika
2 c. à table + 2 c. à thé de cumin moulu
2 c. à table + 2 c. à thé de persil séché
1 c. à table + 1 c. à thé de thym séché
1 c. à table + 1 c. à thé de romarin séché
1 c. à table de poivre noir moulu
3 tasses de tomates cerises, coupées en deux, divisées

Garniture

1/4 tasse de romarin, finement haché
1/2 tasse de réduction de balsamique, optionnelle

Préparation

Courge poivrée rôtie

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Recouvrir deux plaques à cuisson de papier parchemin.
2. Couper la tige et le bas des courges pour que les moitiés tiennent à plat. Ensuite, couper les courges poivrées en deux horizontalement. Laisser les graines à l'intérieur pour le moment.
3. Frotter les moitiés de courge avec 1/4 tasse d'huile d'olive. Saupoudrer de 1/2 c. à thé de sel, puis placer les moitiés côté coupé vers le bas sur les plaques à cuisson. Rôtir les courges face vers le bas pendant 50 minutes. Vérifier la cuisson vers 40 minutes à l'aide d'un petit couteau.

Farce

4. Pendant ce temps, cuire le riz dans 1 L de bouillon de légumes et les lentilles dans 1,5 L de bouillon de légumes. Quand le riz et les lentilles sont tendres, égoutter l'excédent de bouillon et le réserver pour plus tard. Mettre le riz et les lentilles de côté jusqu'au moment de les utiliser.
5. Une fois le temps de cuisson terminé, sortir les courges du four et les retourner. Retirer les graines avec une cuillère. Baisser le four à 350 °F (180 °C).
6. Porter à ébullition une grande casserole remplie du bouillon de légumes restant. Ajouter les choux de Bruxelles et cuire pendant 8 minutes. Égoutter en réservant encore une fois le bouillon. Laisser tiédir légèrement, puis couper les choux de Bruxelles en deux dans le sens de la longueur et trancher finement les moitiés. Mettre de côté.
7. Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, chauffer le reste de l'huile d'olive (1/4 tasse). Ajouter les oignons et les champignons. Cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les champignons aient libéré leur liquide.
8. Ajouter l'ail, les herbes et les épices. Cuire 2 minutes en remuant constamment. Ajouter un

peu du bouillon restant, 1 c. à table à la fois, au besoin pour éviter que les ingrédients collent ou brûlent.

9. Ajouter les lentilles, le riz, les choux de Bruxelles tranchés et 1/2 tasse du bouillon restant dans la poêle. Chauffer le tout et laisser le bouillon s'absorber pendant 4 à 5 minutes.

10. Retirer du feu, incorporer 1 1/2 tasses de tomates cerises et assaisonner de sel et de poivre.

11. Remplir les moitiés de courge avec le mélange de riz et lentilles.

12. Remettre les moitiés de courge sur les plaques à cuisson et remettre au four à 350 °F (180 °C). Chauffer pendant 10 minutes avant de servir.

Garniture

13. Garnir chaque moitié de courge rôtie avec les tomates cerises restantes coupées en deux, 1/2 c. à thé de romarin haché et arroser d'environ 1 c. à thé de réduction de balsamique.

Notes

Coût (24 portions) : 36,81 \$

Coût par portion (1/2 courge farcie) : 2,05 \$

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1/2 courge poivrée farcie

Les calories: 300

Graisse totale: 6g

Gras saturé: 1g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 27mg

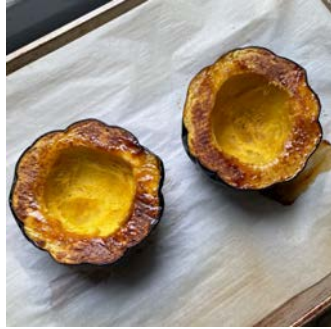
Glucides totaux: 60g

Fibre alimentaire: 11g

Les sucres: 12g

Protéine: 8g

Photos





Délicieux macaronis au fromage sans produits laitiers

Photo par Colin Hatherill (CHat Photography)/Pour HSI

Taille de portion: 10 | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 35 mins

Ingrédients

- 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

Préparation

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.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 tasse

Les calories: 286

Graisse totale: 12,5g

Gras saturé: 1,2g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 720mg

Glucides totaux: 27,5g

Fibre alimentaire: 8g

Les sucres: 1,4g

Protéine: 16g



Osso buco à la carotte avec polenta

Photo par CHat Photography

Taille de portion: 8 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 1 heure 20 mins

Ingrédients

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 laitière

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

Préparation

Préparation:

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °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 laitière 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 ½ tasse de polenta dans une assiette. Recouvrir de ½ tasse de carottes. Garnir de ½ c. à thé de feuilles de persil et de ⅛ c. à thé de jus de citron.



Pâté du berger avec sauce aux fines herbes

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

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 1 heure 10 mins

Ingrédients

2 1/2 c. à thé (13 mL) d'huile d'olive, divisée
4 tasses (210 g) d'oignon en dés
1 1/2 c. à table (27 g) d'ail en purée
3 1/2 tasses (448 g) de carottes en dés
3 branches (450 g) de céleri, en dés
1 c. à table (15 g) de pâte de tomates
1 3/4 c. à table (27 g) de basilic séché
1 c. à table (8 g) de coriandre moulue
2 c. à thé (9 g) de paprika
2 c. à thé (7 g) de romarin séché
2 c. à thé (6 g) de thym séché
1 c. à thé (4 g) de cumin moulu
2 tasses (413 g) de lentilles brunes cuites
1 tasse (185 g) de quinoa cuit
2 c. à thé (12 g) de

sel

1/2 c. à thé (2 g) de poivre noir moulu

4 1/2 tasses (340 g) de champignons crémini, coupés en deux ou en quatre selon la grosseur

1 1/2 tasses (207 g) de pois verts, frais ou surgelés

Garniture

8 (3,7 kg) pommes de terre blanches, avec la pelure, coupées en quartiers, bouillies ou cuites à la vapeur jusqu'à tendreté

1 1/2 tasses (375 mL) de lait de soya nature non sucré

1/2 tête (42 g) d'ail rôti, écrasé [voir Notes]

1 c. à thé (5 mL) d'huile d'olive extra vierge

1/4 c. à thé (2 g) de sel

1/4 c. à thé (1 g) de poivre noir moulu

Finition

1/4 botte (45 g) de persil, haché

Sauce aux champignons

1/4 tasse (60 mL) d'huile d'olive extra vierge

1 tasse (70 g) de champignons crémini, finement hachés

1/3 tasse (40 g) de farine (blé entier, épeautre ou riz brun)

1 c. à table (10 g) d'herbes séchées [p. ex. basilic, thym, romarin]

2 tasses (500 mL) d'eau

1 c. à table (15 mL) de tamari

2 gousses (12 g) d'ail, en purée

1/4 c. à thé (2 g) de sel

1/2 c. à thé (2 g) de poivre noir moulu

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et graisser un moule de cuisson de 9 x 13 po. Faire rôtir l'ail pour la garniture de pommes de terre dans le four préchauffé pendant que vous préparez la farce.
2. Chauffer le tiers de l'huile dans une grande poêle à sauté à feu moyen. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, environ 3 à 5 minutes.
3. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, environ 1 à 2 minutes.
4. Ajouter les carottes et le céleri. Faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 à 12 minutes.
5. Ajouter la pâte de tomates, le basilic, la coriandre, le paprika, le romarin, le thym et le cumin,

puis cuire jusqu'à ce que les arômes se développent, environ 3 à 4 minutes.

6. Retirer du feu et verser le tout dans un grand bol. Ajouter les lentilles, le quinoa, le sel et le poivre, puis bien mélanger. Répartir la préparation dans le moule préparé et presser uniformément pour former la couche du bas du pâté du berger. Mettre de côté.

7. Avec la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 8 à 9 minutes. Retirer du feu et répartir uniformément sur la première couche, puis ajouter les pois par-dessus.

Garniture

8. Pour la garniture, couper les pommes de terre en quartiers et les faire bouillir ou cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser tiédir légèrement.

9. Dans un grand bol, combiner les pommes de terre, le lait, l'ail, l'huile, le sel et le poivre. À l'aide d'un pilon, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée assez lisse. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, étendre la purée sur la couche de pois et de champignons. Cuire au four, sans couvrir, pendant 40 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.

10. Sortir du four et parsemer de persil frais.

Sauce aux champignons

11. Pendant ce temps, préparer la sauce. Chauffer une casserole à feu moyen, puis ajouter l'huile. Une fois chaude, ajouter les champignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, environ 4 minutes.

12. Incorporer la farine et les herbes séchées. Faire cuire 5 minutes, jusqu'à ce que ça devienne parfumé. Passer au fouet et incorporer doucement l'eau en fouettant pour éviter les grumeaux. Continuer de fouetter et laisser mijoter doucement jusqu'à épaississement, environ 3 à 4 minutes.

13. Ajouter le tamari, l'ail, le sel et le poivre, puis laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce atteigne la consistance désirée. Ajouter un peu plus d'eau au besoin, 1 c. à table (15 mL) à la fois. Retirer du feu et servir environ 2 c. à table (30 mL) de sauce avec chaque portion de pâté du berger.

Notes

Comment retirer l'ail

Retirer et jeter les couches extérieures et papyracées de la tête d'ail, en laissant la pelure de chaque gousse intacte et les gousses attachées (enlever toujours et ensemble). À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le dessus de la tête d'ail au complet, en faisant attention de ne pas trop enlever afin que toutes les gousses soient simplement exposées. Frotter toute la tête avec un peu d'huile d'olive ou une autre huile de cuisson. Envelopper dans du papier d'aluminium et

placer dans le four préchauffé pour rôtir de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les gousses soient légèrement dorées et qu'elles deviennent tendres sous une légère pression.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 morceau (407 g)

Les calories: 350

Graisse totale: 11g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 530mg

Glucides totaux: 51g

Fibre alimentaire: 8g

Les sucres: 8g

Protéine: 11g



Pâtes de grains entiers à la béchamel

Recette de la chef Amy Symington, photo de Joel Barnes

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 10 mins

Ingrédients

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

Préparation

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.



Penne au pesto de pois d'été

Photo par Meagan Robinson/Sodexo Canada

Taille de portion: 6

Ingrédients

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

Préparation

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. Éépiner 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

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 35 mins

Ingrédients

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)

Préparation

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.



Risotto aux champignons et asperges

Photo par Devon Pierce/Sodexo Canada

Taille de portion: 10 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 35 mins

Ingrédients

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
 $\frac{3}{4}$ lbs (340.2 g) Riz Arborio
1 pt (568.3 ml) Bouillon de légumes, chaud
3 oz (84 g) de vin blanc
1 $\frac{1}{2}$ 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

Préparation

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





Spanakopita au tofu et à la feta

Recette et photos de la chef Amy Symington

Taille de portion: 24 carrés | **Temps de prép.:** 1 heure | **Cuisson:** 1 heure 20 mins

Ingrédients

Tofu Feta :

1050 g (3 paquets de 350 g) de tofu extra ferme, égoutté, émietté

350 g (1 paquet de 350 g) de tofu mou, écrasé

2/3 de tasse (4 citrons) de jus de citron (zester les citrons et réserver le zeste)

8 gousses (24 g) d'ail, réduites en purée

1 tasse d'origan frais, haché (environ 1 bouquet)

¾ tasse (180 ml) de vinaigre de vin rouge

½ tasse de basilic frais, haché

½ tasse (125 ml) d'huile d'olive

2 c. à thé (10 g) de sel de mer

1 c. à thé (2,5 g) de poivre noir

Garniture :

454 g d'épinards frais, cuits à la vapeur, égouttés, essorés, hachés
2 kg de tofu feta (voir recette ci-dessus)
1 bouquet de persil plat, équeuté, finement haché
1 oignon jaune, finement haché, sauté dans 1 cuillère à table d'huile d'olive
2 gousses d'ail, émincées
6 cuillères à table (45 g) de lin moulu + $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau
1,5 cuillère à thé de sel
1 cuillère à thé de poivre noir

Pâte :

2,454 kg de pâte phyllo à grains entiers, décongelée
 $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive extra vierge

Préparation

1. Préchauffer le four à 325°F (162°C), graisser un plat à four de 9,5" x 13" avec de l'huile d'olive extra vierge et tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients du tofu et de la feta. Mélanger pour enrober uniformément le tofu et laisser mariner pendant 20 minutes.
3. Garniture : S'assurer que les épinards sont bien égouttés avant de commencer. Dans un grand saladier, ajouter les épinards, $\frac{1}{2}$ du tofu feta et le reste des ingrédients de la garniture. Remuer jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
4. Dérouler les feuilles de pâte phyllo (filo) et les recouvrir d'un linge légèrement humide.
5. Assembler les spanakopita : Tapisser le plat à four de deux feuilles de pâte phyllo côte à côte en veillant à ce que les côtés du plat soient recouverts. Badigeonner d'huile d'olive. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il reste $\frac{1}{2}$ feuille de phyllo.
6. Ensuite, étaler uniformément la garniture sur la pâte. Recouvrir avec le reste du tofu et de la feta et placer une feuille de pâte dans le sens de la longueur dans le plat. Badigeonner d'huile.
7. Continuer à superposer les feuilles de pâte phyllo une à une, en les badigeonnant d'huile jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Badigeonner d'huile la couche supérieure.
8. Découper l'excédent de pâte sur les côtés, l'émietter et la répartir sur la spanakopita. Arroser le dessus avec le reste de l'huile.
9. Cuire au four pendant 1 heure et 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte phyllo soit croustillante et brune. Retirer du four et laisser reposer pendant 10 minutes avant de découper et de servir.

Photos





Spanakopita aux épinards et à l'ail

Photo par Anniina Hyvaettinen/Sodexo Canada

Taille de portion: 12 | Cuisson: 25 mins

Ingrédients

- 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

Préparation

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





Strudel aux lentilles et aux champignons émincés

Photo par Ana Rivera/Sodexo Canada

Taille de portion: 10 (1 1/2 inch slices) | **Temps de prép.:** 5 mins | **Cuisson:** 50 mins

Ingrédients

Garniture

- ½ tasse (75 g) d'oignon, coupé en dés
- 1 cuillère à thé (2 g) d'ail, haché
- 1 cuillère à thé (1 g) de thym séché
- 1 cuillère à thé (0,5 g) d'origan séché
- 2 cuillères à thé (1 g) de cumin moulu
- 2 tasses (400 g) de lentilles cuites, égouttées
- 1 tasse (75 g) de champignons, coupés en dés
- 2 cuillères à table (30 mL) d'huile d'olive
- sel et poivre, au goût

1 emballage de pâte feuilletée, décongelée

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive et ajouter l'oignon et l'ail. Faire revenir 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides.
3. Incorporer le thym, l'origan et le cumin et faire revenir environ 3 minutes, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
4. Ajouter les lentilles cuites et cuire jusqu'à ce que le mélange commence à sécher.
5. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
6. Retirer du feu et assaisonner de sel et de poivre au goût.
7. Déplier la pâte feuilletée sur une surface farinée et l'aplatir légèrement au rouleau jusqu'à ce qu'elle soit lisse et en forme de rectangle 10" x 15".
8. Déposer la garniture de lentilles sur toute la longueur, au centre de la pâte.
9. Replier les rebords de la pâte un sur l'autre comme un wrap et tourner la pâte pour que la jointure des rebords soit en dessous.
10. À l'aide d'un couteau, faire trois petites incisions sur le dessus de la pâte. Badigeonner d'huile d'olive.
11. Déposer chaque strudel sur la plaque et cuire 30 minutes. Ensuite, augmenter la température à 450 °F (200 °C) et cuire 10 minutes de plus, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
12. Servir avec votre chutney préféré.



Tarte aux légumes racines rôtis

Photos et tests de recettes par Leah Tamblyn/For HSI

Taille de portion: 24 portions | **Temps de prép.:** 1 heure 15 mins | **Cuisson:** 35 mins

Ingrédients

Légumes racines rôtis :

3 tasses (774 g) Pommes de terre, petites, lavées, en tranches de 1/4 po

3/4 tasse (174 g) d'huile d'olive, divisée

1 c. à table + 3/4 c. à thé (15 g) Sel, divisé

1 c. à table (9 g) Poivre noir moulu, divisé

3 tasses (507 g) Betteraves, petites, pelées, en tranches d'un quart de pouce

1 c. à table (9 g) Paprika

1 1/2 c. à thé (3 g) Cannelle, moulue

3 c. à table (9 g) Thym, frais, cueilli

Sauce aux carottes :

1 1/2 tasse (219 g) Oignon, en petits dés

3 cuillères à table (30 g) d'ail, émincé

1 1/2 tasse (267 g) Carottes, en petits dés
3/4 de tasse (177 g) d'eau

Pâte feuilletée et garnitures :

3 paquets de 1 lb (3 x 454 g) de pâte feuilletée (sans ingrédients laitiers), décongelée

Farine pour saupoudrer

3 c. à table (12 g) de persil plat, finement haché, divisé

3/4 de tasse (195 g) de crème fraîche non lactique, divisée

1 1/2 c. à thé (9 g) Zeste de citron, divisé

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Recouvrir de papier sulfurisé deux plaques à pâtisserie complètes et deux demi-plaques à pâtisserie.

Légumes-racines grillés

2. Dans un grand bol, mélanger les tranches de pommes de terre avec 3 cuillères à table d'huile d'olive, 1 1/2 cuillère à thé de sel et 1 1/2 cuillère à thé de poivre noir. Répartir les 2/3 des tranches uniformément sur la moitié de la première plaque à pâtisserie, et le 1/3 restant sur la moitié de la première plaque à pâtisserie.

3. Dans le même bol, mélanger les tranches de betterave avec 3 cuillères à table d'huile d'olive, le paprika, la cannelle et 1 1/2 cuillère à thé de sel. Répartir les tranches de betterave uniformément sur les moitiés vides des plaques de cuisson sur lesquelles se trouvent les tranches de pommes de terre.

4. Placer les légumes au four et cuire pendant 30 minutes. Tourner la plaque et retourner les tranches à mi-cuisson. Lorsque les légumes ont fini de rôtir, placer les tranches de pommes de terre dans un bol propre de taille moyenne et les mélanger avec le thym frais.

Sauce aux carottes

5. Dans une poêle à frire de taille moyenne, faire chauffer 3 cuillères à table d'huile d'olive.

6. Ajouter l'oignon et le faire revenir pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement ramolli.

7. Ajouter l'ail à la poêle et faire revenir pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

8. Ajouter les carottes en dés à la poêle et faire sauter pendant 5 minutes, puis ajouter l'eau à la poêle. Couvrir et cuire pendant 8 minutes jusqu'à ce que les carottes ramollissent, puis retirer le couvercle et cuire pendant 2 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Vous pouvez ajouter de l'eau 1 cuillère à table à la fois si la poêle devient trop sèche pendant le temps de cuisson. Assaisonner avec 3/4 de cuillère à thé de sel et un peu du poivre restant.

9. Transférer le mélange de carottes dans un robot culinaire et le mixer jusqu'à ce qu'il soit lisse, en raclant les parois si nécessaire. Vous pouvez ajouter de l'eau, 1 cuillère à table à la fois, pour faciliter la transformation du mélange. Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Assemblage de la tarte

10. Dérouler chaque paquet de pâte feuilletée sur une surface propre et farinée et l'étaler pour obtenir un carré de 13 "x13". Ajoutez de la farine sur la surface si nécessaire, en particulier sous les pâtes pour éviter qu'elles ne collent.

11. Étendre uniformément 1/3 de la purée de carottes sur chaque pâte feuilletée, en laissant une bordure de 1 pouce sur tous les côtés.

12. Garnir chaque pâte d'une tasse de betteraves rôties et d'une tasse de pommes de terre rôties, en faisant chevaucher les tranches pour qu'elles s'emboîtent. Saupoudrer le thym restant dans le bol de pommes de terre et le poivre restant sur les légumes.

13. Replier délicatement les bords de la pâte, presser les coins et badigeonner avec les 3 cuillères à table d'huile d'olive restantes.

14. Placer deux des tartelettes sur la deuxième plaque à pâtisserie, en laissant de l'espace entre elles, et placer la troisième sur la deuxième demi-plaque à pâtisserie. Mettre les tartelettes au four et cuire pendant 35-40 minutes, jusqu'à ce que les bords de la pâte soient dorés.

15. Laisser les tartelettes refroidir légèrement, puis les garnir d'une cuillère à table de persil, d'un quart de tasse de crème aigre végétalienne (pour une présentation plus nette, la garnir à l'aide de cuillères ou de tuyaux) et d'une demi-cuillère à thé de zeste de citron. Couper chaque tarte en 8 carrés et servir immédiatement.

Notes

Si la pâte feuilletée est livrée en feuilles, vous pouvez les faire se chevaucher ou les empiler, puis les étaler.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1/8 tarte (93 g)

Les calories: 330

Graisse totale: 20g

Gras saturé: 7g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 520mg

Glucides totaux: 32g

Fibre alimentaire: 3g
Les sucres: 5g
Protéine: 5g

Photos





Tourtières végétariennes avec garniture au choix

Recette du chef Amy Symington, tirée du livre The Long Table Cookbook : Plant-based recipes for optimal health. Photo de Darren Kemper

Taille de portion: 12 (12 tartes de 5 pouces ou 6 tartes de 9 pouces) | **Temps de prép.:** 30 mins
| **Cuisson:** 1 heure

Ingrédients

Croûte

8 tasses (960 g) de farine d'épeautre
2 c. à thé (8 g) de poudre à pâte
2 c. à thé (4 g) de poudre d'oignon
1 c. à thé (6 g) de sel
2 tasses (500 mL) d'huile de coco froide
2 2/3 tasses (666 mL) d'eau froide
2 c. à table (30 mL) de vinaigre de cidre de pomme
Lait de soya nature non sucré (pour badigeonner)

Garniture crémeuse de pois chiches

2 1/2 tasses (620 mL) de lait de soya nature non sucré
450 g de tofu, mou ou

soyeux

6 c. à table (30 mL) de jus de citron
6 c. à table (22 g) de levure alimentaire
2 c. à table + 2 c. à thé (40 mL) d'huile de pépin de raisin
3 tasses (220 g) de champignons, tranchés
2 moyens (240 g) oignons, en dés
4 (300 g) carottes, pelées et en dés
4 branches (140 g) de céleri, en dés
10 gousses (24 g) d'ail, haché finement
4 c. à thé (6 g) de feuilles de thym séché
2 c. à thé (4 g) de cumin moulu
1 c. à thé (2 g) de curcuma moulu
2 boîtes de 540 mL (4 tasses) de pois chiches, sans sel ajouté, égouttés et rincés, écrasés*
2 têtes (700 g) de brocoli, coupées en petits bouquets
1/2 botte (30 g) de persil frais, haché
1 1/2 c. à thé (9 g) de sel
1 c. à thé (4 g) de poivre noir moulu

Garniture lentilles, épinards et oignon

2 c. à table (30 mL) d'huile de pépin de raisin
2 gros (400 g) oignons, tranchés finement
8 gousses (20 g) d'ail, haché finement
4 (1 kg) pommes de terre Russet, en dés
6 tasses (1,5 L) de bouillon de légumes faible en sodium
2 c. à table (18 g) de fécule de tapioca
4 tasses (768 g) de lentilles brunes cuites
3 c. à table (45 mL) de tamari réduit en sodium
10 tasses (300 g) d'épinards
2 c. à table (4 g) de thym frais, finement haché [ou 2 c. à thé séché]
1 c. à thé (6 g) de sel
1/2 c. à thé (2 g) de poivre noir moulu

Préparation

Croûte

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Graisser chaque moule à tarte de 5 po (ou 9 po).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine d'épeautre, la poudre à pâte, la poudre d'oignon et le sel.
3. Ensuite, à l'aide d'un coupe-pâte ou d'une fourchette, incorporer l'huile de coco froide jusqu'à

ce qu'elle soit bien intégrée, en laissant de petits morceaux.

4. Faire un puits au centre du mélange et y ajouter l'eau et le vinaigre de cidre de pomme. Mélanger soigneusement jusqu'à homogénéité.

5. Pétrir la pâte pour former une boule. Si nécessaire, ajouter un peu de farine pour ajuster la consistance. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 15 minutes.

6. Voir les instructions ci-dessous pour préparer la garniture de votre choix.

7. Diviser ensuite la pâte en 12 boules. Sur une surface bien farinée, prendre les 2/3 de chaque boule et l'aplatir au rouleau pour faire une pâte d'environ 1/4 po ($\approx 0,6$ cm) d'épaisseur. Placer la pâte étalée au fond des moules à tarte pour former la base.

8. Remplir chaque tarte jusqu'au bord avec 1 tasse (250 mL) de garniture choisie.

9. Abaisser le 1/3 restant de chaque boule en un petit cercle et le déposer sur le dessus de chaque tarte. Presser les bords pour sceller la pâte et appuyer avec une fourchette. Faire 3 incisions sur le dessus pour laisser la vapeur s'échapper et badigeonner de lait de soya. Répéter avec le reste de pâte et de garniture. Cuire au four 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Garniture crémeuse de pois chiches

1. Dans un mélangeur, combiner le lait de soya, le tofu, le jus de citron et la levure alimentaire. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et mettre de côté.

2. Dans une grande casserole à feu moyen, chauffer l'huile. Une fois chaude, ajouter les oignons et faire revenir 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

3. Ajouter ensuite les carottes, le céleri, l'ail, le thym, le cumin et le curcuma. Cuire jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 7 minutes.

4. Incorporer les champignons et faire revenir 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.

5. Verser la sauce au tofu dans la casserole et ajouter les pois chiches. Porter le mélange à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser épaissir environ 15 minutes.

6. Ajouter le brocoli et cuire encore 5 minutes.

7. Pour terminer, incorporer le persil frais, le sel et le poivre, puis retirer du feu. Mettre de côté et retourner à l'étape 7 des instructions pour la croûte.

Garniture lentilles, épinards et oignons

1. Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, chauffer l'huile. Une fois chaude, ajouter les oignons et l'ail. Faire revenir jusqu'à ce que les arômes se dégagent, environ 3 minutes.

2. Ajouter les pommes de terre en dés et 2 tasses de bouillon de légumes. Couvrir et porter à ébullition douce. Laisser mijoter 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

3. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la fécule de tapioca avec le reste du bouillon de légumes pour former une pâte liquide (slurry).
4. Ajouter cette pâte, les lentilles et le tamari dans la casserole. Porter de nouveau à ébullition douce. Cuire pour activer la fécule de tapioca et laisser réduire le liquide à découvert 10 à 12 minutes.
5. Ajouter les épinards, le thym, le sel et le poivre, puis retirer du feu. Mettre de côté et retourner à l'étape 7 des instructions pour la croûte.

Notes

Croûte

1. Des petits morceaux d'huile de coco se formeront lors du pétrissage de la pâte. C'est normal et cela donnera une croûte feuilletée!
2. Pour les grandes tartes de 9 pouces : diviser la pâte en 3 boules. Mettre de côté les boules restantes. Abaisser 2/3 de chaque boule et placer dans un moule à tarte de 9 pouces. Abaisser le 1/3 restant de cette boule et mettre de côté pour la pâte du dessus. Répéter avec les boules restantes. Garnir chaque tarte de 9 pouces avec 2 tasses de garniture.
3. Vous pouvez utiliser des croûtes préparées du commerce, à condition qu'elles ne contiennent pas de produits laitiers.

Garniture crémeuse de pois chiches

Filtrer et congeler le liquide des pois chiches en conserve (aquafaba) pour l'utiliser dans d'autres recettes comme substitut d'œuf ou liant, ou pour réaliser des meringues et mousses végétaliennes.

Garniture lentilles, épinards et oignons

1. Pour une variante de cette recette, essayer 1 kg de céleri-rave ou de navet en dés à la place des pommes de terre.
2. Les lentilles cuites peuvent être remplacées par des lentilles en conserve. Assurez-vous qu'elles soient bien rincées avant de les ajouter aux tartes.

Coût avec garniture lentilles (12 portions): 44,16 \$

Coût par portion avec garniture lentilles: 3,68 \$

Coût avec garniture pois chiches (12 portions): 58,96 \$

Coût par portion avec garniture pois chiches: 4,91 \$

Valeur nutritive par portion

1 tarte de 5 po avec garniture de pois chiches (424 g)

Calories : 790

Lipides totaux : 45 g

Cholestérol : 0 mg

Sodium : 490 mg

Glucides : 75 g

Fibres alimentaires : 6 g

Sucres : 5 g

Protéines : 21 g

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 tarte de 5 po avec garniture de lentilles (450 g)

Les calories: 790

Graisse totale: 41g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 500mg

Glucides totaux: 87g

Fibre alimentaire: 16g

Les sucres: 4g

Protéine: 17g

Accompagnements



Fèves au four à l'érable

Recette de la chef Amy Symington, photo de Laura Bossy/Humane World

Taille de portion: 24 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 30 mins

Ingrédients

2 c. à table (30 mL) d'huile de pépins de raisin
6 (1 kg) oignons, coupés en dés
2 têtes (120 g) d'ail, réduites en purée
3/4 tasse (72 g) de gingembre, haché finement
15 tasses (2,28 kg) de fèves aduki cuites, égouttées
3 tasses (600 g) de purée de tomates
1 1/2 tasse (360 mL) de sirop d'érable
6 tasses (1,5 L) d'eau
3 c. à table (12 g) de paprika
1 1/2 c. à thé (3 g) de cayenne, optionnel
1/4 tasse (60 mL) de jus de citron
3 c. à thé (12 g) de sel
1 1/2 c. à thé (6 g) de poivre noir

Garniture

1 botte de ciboulette, finement hachée

Préparation

1. Dans une grande casserole, à feu moyen, ajoutez l'huile. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez les oignons et faites-les sauter pendant 1 minute.
2. Ajoutez l'ail et le gingembre. Faites revenir jusqu'à ce que ça devienne parfumé, environ 1 minute.
3. Ajoutez les fèves, la purée de tomates, la moitié du sirop d'érable, l'eau, le paprika et le cayenne (si vous en utilisez). Mélangez, puis couvrez la casserole. Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter 20 minutes, en mélangeant de temps en temps.
4. Ensuite, ajoutez le jus de citron, le reste du sirop d'érable, le sel de mer et le poivre noir, au goût.
5. Mélangez, servez et garnissez de ciboulette. Accompagnez de pain ou de rôties de grains entiers.



Haricots frits (Frijoles Refritos)

Recette de François Murphy. Photo par Christine Hotz

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 6 mins | Cuisson: 17 mins

Ingrédients

- 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

Préparation

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





Panais et poires rôtis à l'érable

Photos et test de recette par Christine Hotz/pour Humane World

Taille de portion: 20 | **Temps de prép.:** 16 mins | **Cuisson:** 25 mins

Ingrédients

- 4 lb (1,82 kg) de panais
- 8 (1,84 kg) poires, grosses
- 1/2 tasse (125 mL) d'huile d'olive
- 4 c. à table (60 mL) de sirop d'érable
- 2 c. à table (30 mL) de vinaigre blanc
- 2 c. à thé (8 g) de paprika fumé
- 2 c. à thé (6 g) de sauge séchée moulue
- 2 c. à thé (12 g) de sel
- 2 c. à thé (10 g) de poivre noir moulu

Préparation

1. Préchauffez le four à 425 °F (220 °C) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.

2. Épluchez les panais et coupez-les en morceaux d'environ 2,5 cm (1 po). Équeutez et épépinez les poires, puis coupez-les aussi en morceaux d'environ 2,5 cm (1 po).
3. Mélangez les panais et les poires avec l'huile, le sirop d'érable et le vinaigre, puis ajoutez les épices et l'assaisonnement et mélangez de nouveau.
4. Faites rôtir au four jusqu'à ce que le tout soit bien doré, environ 25 minutes.

Notes

Coût de la recette

Coût total (20 portions) : 21,20 \$

Coût par portion : 1,06 \$

Photos





Tomates farcies au couscous

Photos et tests de recettes par Leah Tamblyn/pour Humane World

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 30 mins | **Cuisson:** 54 mins

Ingrédients

12 tomates (6 lbs), grandes, coupées en deux et épépinées
1/4 de tasse et 2 cuillères à table d'huile d'olive
4 gousses d'ail, émincées
2 échalotes, émincées
2 carottes (1/2 lb), en petits dés
2 tasses de couscous marocain
1 litre de bouillon de légumes (ou de bouillon faible en sodium)
1/2 tasse de coriandre, finement hachée
1/2 tasse de menthe, finement hachée
2 courgettes, coupées en deux, épépinées et coupées en petits dés
2 cuillères à soupe de mélange d'assaisonnement Ras el Hanout
1 cuillère à soupe de sel
1/2 cuillère à soupe de poivre noir moulu

1 tasse de mozzarella à base de plantes, en copeaux, facultatif

Garniture :

1/2 tasse de coriandre ou de menthe, finement hachée

1 1/2 citron, coupé en 4 quartiers chacun

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (204 °C). Rassembler deux marmites à vapeur de 4" de profondeur.
2. Utiliser 1/8 de tasse d'huile d'olive pour badigeonner l'intérieur des moitiés de tomates creuses. Réserver.
3. Dans une casserole moyenne, faire chauffer la 1/2 tasse d'huile d'olive restante à feu moyen-vif.
4. Une fois l'huile chauffée, ajouter l'ail et les échalotes. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2 à 3 minutes.
5. Ajouter les carottes et faire sauter pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement molles.
6. Ajouter ensuite le couscous à la poêle et le faire griller pendant 2 minutes.
7. Verser le bouillon de légumes et ajouter le sel. Porter à ébullition et couvrir, puis éteindre le feu. Attendre 5 minutes que le couscous soit tendre. Retirer du feu et défaire le couscous à l'aide d'une fourchette.
8. Incorporer la coriandre, la menthe, le Ras el Hanout, les courgettes hachées, le sel et le poivre. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
9. Déposer environ 1/3 de tasse du mélange de couscous dans chaque moitié de tomate. Déposer dans les moules à vapeur, recouvrir de mozzarella végétale, le cas échéant (couvrir légèrement les moules avec du papier d'aluminium pour que les morceaux fondent dans ce cas), et cuire au four pendant 20 minutes.
10. Servir chaud avec de la coriandre ou de la menthe fraîche et un filet de citron, si vous le souhaitez.

Notes

Si vous utilisez du bouillon de légumes à la place du bouillon, commencez par ajouter seulement 1/2 cuillère à soupe de sel au plat. Rectifier l'assaisonnement une fois la cuisson du couscous terminée.

Photos



Soupes et ragoûts



Chaudrée de maïs crémeuse avec du tempeh chorizo

Recette proposée par : Amy Symington, The Long Table Cookbook: Plant-based Recipes for Optimal Health

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 50 mins

Ingrédients

Chaudrée

- 4 cuillères à table d'huile de pépins de raisin
- 2 tasses d'oignon, coupé en dés
- 6 gousses d'ail, émincées
- 2 tasses de carottes, en dés
- 4 tasses de céleri, coupé en dés
- 4 cuillères à thé de cumin
- 4 cuillères à thé (12 g) de paprika
- 4 tasses de pommes de terre blanches, en dés
- 3 tasses de tomates en dés (fraîches ou en conserve)
- 6 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium ou d'eau
- 3 tasses de grains de maïs, frais ou surgelés

2 boîtes de 400 ml de lait de coco
4 cuillères à thé de zeste de citron vert
4 cuillères à thé de jus de citron vert frais
1 1/2 cuillère à thé (6g) de sel
1/2 cuillère à thé (2g) de poivre noir
1/2 cuillère à thé de cayenne (facultatif)
1/2 tasse de ciboulette, finement tranchée

Chorizo au tempeh

8 onces (230g) de tempeh, émietté
1 cuillère à table (16ml) d'huile de pépin de raisin
1 cuillère à table (16ml) de tamari
1 cuillère à thé (2g) de paprika fumé
1/2 cuillère à thé (2g) d'ail en poudre
1/2 cuillère à thé (2g) d'oignon en poudre
1/4 cuillère à thé (2g) de piment de Cayenne
1/4 cuillère à thé (2g) de sel de mer
1/4 cuillère à thé (2g) de poivre noir

Préparation

Chaudrée

1. Dans une grande marmite, ajouter l'huile à feu moyen-vif. Une fois l'huile chauffée, ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 3 minutes.
2. Incorporer l'ail, les carottes et le céleri et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes.
3. Ajouter le cumin et le paprika, et faire sauter jusqu'à ce que le tout soit parfumé, environ 2 à 3 minutes.
4. Incorporer les pommes de terre et les tomates.
5. Verser le bouillon de légumes ou l'eau et racler le fond de la casserole pour éliminer les morceaux coincés. Porter la chaudrée à ébullition et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 à 25 minutes.
6. Ajouter ensuite les grains de maïs, le lait de coco, le zeste et le jus de citron vert et assaisonner de sel, de poivre et de cayenne (le cas échéant). Cuire pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le maïs soit tendre.

7. Retirer du feu et garnir de ciboulette et de bacon de tempeh. Servir.

Chorizo de tempeh

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C) et tapisser une ou plusieurs plaques à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le tempeh soit complètement enrobé.
3. Étendre uniformément sur la (les) plaque(s) de cuisson et cuire au four jusqu'à ce que le tempeh soit parfumé, environ 10 à 15 minutes.
4. Ajouter le chorizo de tempeh émietté à la soupe au moment de servir.



Soupe à la courge musquée

Photos et test de recette par Leah Tamblyn/Pour Humane World

Taille de portion: 25 | **Temps de prép.:** 40 mins | **Cuisson:** 35 mins

Ingrédients

Courge musquée rôtie

5–6 (6 kg) de courges musquées, entières

3/4 tasse (180 mL) d'huile d'olive, divisée

2 c. à table + 2 c. à thé (48 g) de sel, divisés

Soupe

6 tasses (900 g) d'oignon, coupé en petits dés

1/4 tasse + 2 c. à table (60 g) d'ail, haché

1/4 tasse + 2 c. à table (66 g) de gingembre, haché

2 c. à table (12 g) de coriandre moulue

12 (6 g) feuilles de laurier

30 (2 g) tiges de thym, attachées avec de la ficelle de cuisine

4 1/2 L (4 kg) de courge musquée rôtie

6 L (5,45 kg) de bouillon de légumes ou de bouillon faible en sodium [voir Notes]

3 tasses (696 g) de lait de coco en conserve (ou tout lait non sucré, non laitier)

1/4 tasse + 2 c. à table (90 mL) de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron

1 1/2 c. à table (10 g) de poivre blanc moulu, optionnel

Eau tiède, au besoin

Garniture

1 1/2 tasse (348 g) de lait de coco en conserve

1/3 tasse (19 g) de ciboulette, finement hachée

Préparation

Instructions pour la cuisson au four

1. Préchauffez le four à 400 °F (200 °C). Recouvrez deux grandes plaques de cuisson de papier parchemin.
2. Coupez les tiges des courges musquées, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines. Arrosez et frottez 6 c. à soupe (90 mL) d'huile d'olive sur toute la surface de la peau et de la chair des moitiés de courge, puis saupoudrez 2 c. à thé (12 g) de sel sur chaque moitié.
3. Déposez 6 moitiés de courge sur chaque plaque, côté coupé vers le bas, et faites rôtir au four 40 minutes. Vérifiez la cuisson avec un petit couteau. Prolongez la cuisson jusqu'à 15 minutes supplémentaires si nécessaire. Retirez du four, laissez refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler, puis retirez la chair en enlevant les parties légèrement brûlées. Mesurez 4 1/2 L (4 kg) et placez dans un grand bol.

Soupe

4. Dans une très grande marmite, à feu moyen, chauffez les 6 c. à table (90 mL) d'huile d'olive restantes. Ajoutez les oignons et faites-les revenir 8 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à prendre une légère couleur. Ajoutez l'ail, le gingembre, la coriandre, les feuilles de laurier, les tiges de thym et le sel (si utilisé). Faites cuire 2 à 3 minutes de plus, jusqu'à ce que ça dégage un bon parfum.
5. Ajoutez la courge et le bouillon de légumes. Augmentez le feu à moyen-vif et portez à ébullition légère. Couvrez, puis réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter 20 minutes.
6. Baissez le feu au minimum. Mélangez soigneusement la soupe avec un robot culinaire, ou par portions dans un mélangeur (ouvrez la soupape de vapeur du couvercle pour laisser échapper la vapeur).
7. Remettez la soupe dans la marmite et incorporez le lait de coco et le vinaigre de vin blanc ou le jus de citron. Goûtez et ajustez l'assaisonnement au besoin.
8. Servez 1 3/4 tasse (environ 420 mL) par portion, avec 1 c. à table (15 mL) de lait de coco versée

sur le dessus et 1/2 c. à thé (environ 1 g) de ciboulette.

Notes

Si vous utilisez un bouillon salé, ne salez la courge avant la cuisson qu'avec les 2 c. à thé (12 g) de sel. Ajustez l'assaisonnement à la fin, juste avant de servir.

Le poivre blanc est utilisé pour préserver l'apparence de la soupe. Vous pouvez aussi utiliser du poivre noir moulu, mais réduisez la quantité à 1 c. à soupe (6 g).

Coût (25 portions) : 43,71 \$

Coût par portion : 1,75 \$

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 3/4 tasses (404 g)

Les calories: 276

Graisse totale: 17g

Gras saturé: 9g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 134mg

Glucides totaux: 33g

Fibre alimentaire: 5g

Les sucres: 11g

Protéine: 5g

Photos







Soupe au curry de patate douce et de noix de coco avec lentilles rouges

Adapté d'une recette de la chef Amy Symington tirée du livre The Long Table Cookbook : Plant-based Recipes for Optimal Health. Photo par Darren Kemper

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 1 heure 10 mins

Ingrédients

- 2 boîtes (540 ml/19 onces) de pois chiches, égouttés et rincés
- 4 cuillères à table (60ml) d'huile d'olive
- 3 cuillères à thé (14ml) de sel de mer
- 1 cuillère à thé (4ml) de poivre fraîchement moulu
- 1 1/3 tasse (300ml) d'oignons hachés
- 1 gousse d'ail, émincée
- 4 cuillères à table (60ml) de racine de gingembre fraîche, émincée
- 2 cuillères à table (30ml) de curry en poudre
- 1 1/2 cuillère à thé (8ml) de cayenne
- 8 tasses (2 litres) de patates douces, pelées et coupées en morceaux (4 à 6 moyennes)
- 4 tasses (1 litre) de bouillon de légumes pauvre en sodium

4 boîtes (13,5 onces/400 ml chacune) de lait de coco léger
2 tasses (500ml) de lentilles rouges sèches

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 degrés F (200 C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Éponger les pois chiches avec du papier essuie-tout, les mélanger avec 1 cuillère à table (15 ml) d'huile et la moitié du sel et du poivre, et les étaler uniformément sur la plaque à pâtisserie.
2. Cuire les pois chiches au four préchauffé pendant 40 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur et encore légèrement mous à l'intérieur. Laisser refroidir légèrement.
3. Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cuillère à table (15 ml) d'huile restante à feu moyen et faire cuire les oignons pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporer l'ail, le gingembre, la poudre de curry et le poivre de Cayenne et faire sauter jusqu'à ce que le tout soit parfumé.
4. Incorporer la patate douce et le bouillon de légumes et porter à ébullition. Cuire à couvert jusqu'à ce que la patate douce soient tendres, 10 à 12 minutes, en remuant de temps en temps.
5. Incorporer le lait de coco et les lentilles, et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 25 minutes.
6. Retirer la soupe du feu et utiliser un mixeur ordinaire ou manuel pour réduire la soupe en purée jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
7. Assaisonner au goût avec le reste du sel et du poivre. Servir, garni de pois chiches grillés.

Notes

La soupe peut être refroidie et réfrigérée, couverte, jusqu'à deux jours, puis réchauffée.



Soupe aux pommes de terre fromagée

Photos et test de recette par Christine Hotz/Pour Humane World

Taille de portion: 12 (2 tasses par portion) | **Temps de prép.:** 22 mins | **Cuisson:** 38 mins

Ingrédients

Sauce nacho fromagé

2 tasses (300 g) de pommes de terre Russet, coupées en dés

1 tasse (142 g) de carottes, coupées en dés

6 c. à table (90 mL) d'huile d'olive

1/2 tasse (125 mL) d'eau de cuisson des pommes de terre réservée

4 c. à thé (20 mL) de jus de citron

1/2 tasse (30 g) de levure alimentaire

1 1/2 c. à thé (9 g) de sel, divisée

1/2 c. à thé (2 g) de poudre d'ail

1/2 c. à thé (2 g) de poudre d'oignon

1/8–1/4 c. à thé de poivre de Cayenne, au goût

Soupe

8 tasses (1,2 kg) de pommes de terre Russet, pelées et coupées en dés moyens
2 tasses (300 g) d'oignon, coupé en petits dés
2 tasses (184 g) de céleri, haché finement
1/4 tasse (60 mL) de margarine sans produits laitiers ou d'huile végétale
4 à 6 tasses (1–1,5 L) de bouillon de légumes ou d'eau
2 c. à thé (10 g) de sel
1/8–1/4 c. à thé de poivre de Cayenne, au goût
2 tasses (500 mL) de lait de coco en conserve
2 tiges d'oignon vert, tranchées finement

Préparation

Sauce nacho fromagé

1. Dans une casserole moyenne, mettez les pommes de terre et les carottes en dés, couvrez d'eau et ajoutez 1 c. à thé (6 g) de sel. Portez à ébullition, puis réduisez à feu moyen et faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes.
2. Une fois cuits, égouttez les légumes et gardez et mettez de côté le liquide de cuisson.
3. Mettez tous les ingrédients de la sauce nacho dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu du liquide réservé. Réservez.

Soupe

4. Dans une grande casserole, à feu moyen, faites fondre la margarine sans produits laitiers. Une fois fondue, ajoutez le céleri et les oignons en dés et faites revenir 3–4 minutes.
5. Ajoutez les pommes de terre en dés et suffisamment de bouillon ou d'eau pour couvrir tous les légumes. Portez à ébullition, puis réduisez à feu moyen. À l'aide d'un presse-purée, écrasez doucement les pommes de terre, en laissant quelques morceaux pour la texture.
6. Incorporez la sauce nacho préparée et le lait de coco. Chauffez environ 5 minutes avant de servir.

Notes

Coût de la recette

Coût total (12 portions) : 11,78 \$

Coût par portion : 0,98 \$

Photos



Burgers, wraps et sandwichs



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.

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 30 mins

Ingrédients

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

Préparation

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.



Salade aux « œufs » à base de tofu

Recette de Chef Amy Symington

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 15 mins

Ingrédients

500g (1 livre) de tofu moyennement ferme
1/2 tasse (120ml) Mayonnaise sans oeufs
1/4 tasse et 1 1/4 cuillères à table (80ml) Moutarde de Dijon
1 cuillère à thé (3.5g) Graines de céleri
1/2 cuillère à thé (2g) Ail en poudre
1 cuillère à thé (4g) Curcuma
1/2 cuillère à thé (4g) Poivre noir
1 tasse (50g) d'échalotes, hachées
3 cuillères à table (86g) Levure alimentaire
1 3/4 cuillères à table (30ml) Vinaigre de cidre de pomme
0,1 cuillère à thé (0,52g) Sel noir
1/4 cuillère à thé (1g) Paprika
1 3/4 cuillères à table (6g) Ciboulette, tranchée

2 cuillères à table (3g) Aneth, haché

24 tranches de pain au choix (au levain, aux céréales complètes, etc.)

Garnitures/vernis au choix :

2 grosses tomates, coupées en tranches

12 cornichons à l'aneth, en tranches

1/2 tête de laitue iceberg

1 oignon rouge, coupé en fines tranches

Germes (facultatif)

Préparation

1. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients à l'exception du pain et bien les incorporer.
2. En fonction de la taille de votre pain, déposer ¼ de tasse de mélange de tofu sur une tranche de pain. Saupoudrer de paprika et recouvrir de la garniture de votre choix et de la deuxième tranche de pain. Répéter l'opération avec le reste du pain.



Sandwichs de jacquier au soja et au gingembre avec salade arc-en-ciel

Photos et tests de recettes par Christine Hotz/For HSI

Taille de portion: 12 sandwichs complets (ou ~24 sliders) | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 30 mins

Ingrédients

2 boîtes (de 540 g) de fruit du jacquier vert, dans de l'eau ou de la saumure

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

1 gros oignon, en dés moyens

6 gousses d'ail frais, émincées

Arôme de gingembre et de soja :

1 cuillère à table (15ml) de sauce soja

1 cuillère à table (15ml) de gingembre frais, émincé ou râpé

1 cuillère à table (15ml) d'huile de sésame

Salade arc-en-ciel : Voir la recette

24 petits pains

Préparation

1. Préchauffer le four à 177 °C (350 °F).
2. Égoutter le fruit du jacquier dans une passoire. S'il est en saumure, le rincer légèrement pour éliminer une partie du sel. Retirer les graines et les mettre de côté.
3. Chauffer une poêle allant au four à feu moyen et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon et faire revenir 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Ajouter l'ail et les ingrédients aromatiques. Faire sauter encore 3 minutes.
5. Ajouter le jacquier et 1 tasse d'eau ou de bouillon de légumes pauvre en sodium. Faire sauter encore 5 minutes jusqu'à ce que l'eau s'évapore en grande partie tout en utilisant une cuillère en bois pour tirer le fruit du jacquier ou le déchiqueter en filaments.
6. Répartir le jacquier uniformément dans le fond de la poêle et cuire au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit plus sec et légèrement croustillant.
7. Servir sur un pain slider (ou dans une coquille de taco ou dans un wrap de laitue) avec une salade arc-en-ciel (voir la recette).

Notes

Coût par portion : 0,80

D'autres garnitures facultatives comprennent des légumes frais, de la coriandre fraîche, ainsi que de la salsa, de la sauce barbecue ou de la sauce hoisin, au choix.



Sliders de falafel avec taboulé de chou frisé et chutney de pommes

Recette de la chef Amy Symington de The Long Table Cookbook: Plant-based recipes for optimal health

Taille de portion: 24 sliders | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 50 mins

Ingrédients

Falafels :

- 4 1/2 cuillères à table (24g) de graines de lin moulues
- 6 cuillères à table (90ml) d'eau
- 1 tasse (160g) d'oignons, finement hachés
- 6 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à table (30ml) d'huile d'olive
- 8 tasses (1.17kg) de pois chiches, cuits et égouttés
- 1/2 tasse (126ml) de bouillon de légumes, faible en sodium
- 1/2 tasse (30g) de persil frais haché
- 2 tasses (200g) de farine de pois chiches
- 2 cuillères à thé (8g) de poudre à lever

4 cuillères à thé (8g) de cumin, moulu
1 cuillère à thé (4g) de poudre de chili (facultatif)
1 1/2 cuillère à thé (7g) de sel
1/2 cuillère à thé (2g) de poivre noir

Taboulé au chou frisé :

2 tasses (80g) de chou frisé, haché
2 tasses (80g) de persil, haché
1/2 tasse (120g) d'oignons rouges, hachés
1/2 tasse (120g) de poivron rouge, coupé en dés
3 cuillères à table (40ml) d'huile d'olive
1 1/2 cuillère à table (22ml) de jus de citron
1 cuillère à thé (5g) de sel
1/2 cuillère à thé (2g) de poivre noir

Sauce tahini épicée :

3/4 tasse (180ml) de tahini
1/2 tasse (126ml) d'eau
3 cuillères à table (46ml) de jus de citron
3 cuillères à table (40ml) de sirop d'érable
4 gousses (12g) d'ail, en purée
1/2 cuillère à thé (2.6g) de sel
1/2 cuillère à thé (2.6g) de piment de Cayenne

Chutney aux pommes (ou autres fruits de saison) :

4 cuillères à thé (20ml) d'huile de pépins de raisin
12 gousses d'ail (40g), réduites en purée
4 piments jalapenos (60g), épépinés et émincés
4 cuillères à thé de graines de coriandre, écrasées
2 cuillères à thé de graines de moutarde jaune, concassées
16 pommes (environ 6 tasses), pelées et coupées en morceaux
4 cuillères à table (18g) de zeste de citron vert
4 cuillères à table (60ml) de jus de citron vert (environ 4 citrons verts)

4 cuillères à table (60ml) de vinaigre de cidre de pomme
4 cuillères à table (60ml) de gingembre frais, réduit en purée
4 cuillères à table (60ml) de sirop d'érable
1 1/2 tasse (376ml) d'eau
1 cuillère à thé (2.6g) de sel

Assemblage :

24 mini pains pitas de grains entiers

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Recouvrir une ou plusieurs plaques à pâtisserie de papier sulfurisé et réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger les graines de lin moulues avec l'eau. Mettre de côté pour laisser épaissir.
3. Dans une sauteuse de taille moyenne, ajouter l'huile d'olive à feu moyen. Une fois l'huile chauffée, ajouter les oignons. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 à 5 minutes. Ajouter l'ail et les pois chiches et faire sauter jusqu'à ce que l'ail soit parfumé, environ 1 à 2 minutes.
4. Dans un robot culinaire, ajouter le mélange d'oignons et de pois chiches, le mélange de graines de lin et le reste des ingrédients des falafels. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés. Pour 24 portions, vous devrez procéder par lots.
5. Prendre environ 1/4 de tasse bombée (72 g) du mélange et former des boules. Placer sur une plaque à pâtisserie tapissée à 1 pouce de distance les unes des autres. Répéter l'opération avec le reste du mélange.
6. Mettre au four et cuire pendant 40 minutes, en retournant les falafels après 20 minutes.
7. Pendant ce temps, dans un bol moyen, mélanger soigneusement tous les ingrédients du taboulé de chou frisé. Réserver.
8. Pour la sauce tahini épicée, dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient lisses. Réserver.
9. Pour assembler les falafels, ouvrir les mini-pitas et tartiner le fond de tahini épicé. Superposer le taboulé de chou frisé, un falafel, le chutney et un peu plus de sauce tahini épicée.

Pour le chutney :

1. Dans une casserole de taille moyenne, ajouter l'huile à feu moyen. Une fois l'huile chauffée, ajouter l'ail, le piment, la coriandre et les graines de moutarde et faire sauter jusqu'à ce qu'ils

soient parfumés, environ 3 minutes.

2. Ajouter ensuite le reste des ingrédients, à l'exception du sel, et mélanger. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.

3. Lorsque le chutney a réduit d'un tiers et qu'il est épais et visqueux, retirer du feu et incorporer le sel.



Tacos aux lentilles et aux noix

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

Taille de portion: 6 tacos | **Temps de prép.:** 10 mins | **Cuisson:** 35 mins

Ingrédients

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 Manguier, 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

Préparation

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.

Salades, salades de chou et bols-repas



Quinoa power bowl Marocain

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

Taille de portion: 6 | **Temps de prép.:** 30 mins | **Cuisson:** 1 heure 20 mins

Ingrédients

Quinoa :

1 1/2 tasse (376g) Quinoa, cru

1 tasse (250ml) Eau

1 1/2 tasse (376ml) Bouillon de légumes

1/4 cuillère à thé (1ml) Cannelle, moulue

1 1/2 cuillère à thé (7.5ml) Curcuma

1 1/2 cuillère à thé (7.5ml) Garam Masala (ou poudre de curry)

1/4 tasse de chou frisé, haché en chiffonnade

1/4 botte de Persil, finement haché

1/8 botte de menthe, finement hachée

2 cuillères à table (15g) d'amandes, tranchées, grillées

1 pomme, coupée en dés

1 grenade, arilles enlevées
1/4 cuillère à thé (1ml) Sel
0,13 cuillère à thé (0,5ml) Poivre noir

Pois chiches à l'ail rôti :

1 boîte de 540 ml de pois chiches, cuits et égouttés (conserver le liquide pour une autre recette)
1 cuillère à table (15ml) Huile d'olive
3/4 cuillère à thé (4ml) Ail en poudre

Chou-fleur épicé rôti :

1 tête de chou-fleur, coupée en bouquets
1 cuillère à table (15 ml) d'huile d'olive
1/4 cuillère à thé (1ml) Sel
1/2 cuillère à table (7g) Paprika
1/2 cuillère à thé (4g) Cayenne

Vinaigrette à la figue :

6 figues séchées (360 g)
1/4 de tasse (60ml) Huile d'olive
1/4 de tasse et 2 cuillères à table (90ml) Jus de citron
1/4 de tasse et 3 cuillères à table (105ml) Eau

Préparation

Quinoa :

1. Rincer soigneusement le quinoa à l'aide d'un tamis à mailles fines.
- Dans une grande marmite, à feu moyen-doux, ajouter le quinoa non cuit, l'eau, le bouillon de légumes, la cannelle et le curcuma en poudre.
2. Porter à ébullition puis réduire le feu à doux. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que la majeure partie du liquide ait été absorbée, soit environ 15 à 20 minutes.
3. À l'aide d'une spatule, incorporer le garam masala au quinoa cuit jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé. Transférer le quinoa dans un grand bol ou sur une plaque de cuisson et l'étaler pour qu'il refroidisse, environ 20 minutes.
4. Réserver 1/4 de tasse de persil et de menthe et 1/2 tasse de graines de grenade pour la

décoration. Incorporer délicatement le chou frisé, les amandes, les pommes en dés et le reste du persil, de la menthe et des graines de grenade. Réserver jusqu'au moment de servir.

Pois chiches à l'ail rôti et amandes tranchées :

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C). Tapisser trois plaques à pâtisserie de papier sulfurisé et les mettre de côté.
2. Étendre les amandes tranchées sur une plaque à pâtisserie et les faire griller pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunes.
3. Pendant ce temps, rincer les pois chiches et les sécher à l'aide d'une serviette propre.
4. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive et l'ail en poudre.
5. Répartir uniformément les pois chiches sur la plaque de cuisson préparée, en veillant à ce qu'ils forment une seule couche.
6. Cuire au four pendant 15 minutes. Mélanger les pois chiches et poursuivre la cuisson pendant 20 à 25 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants. Mettre de côté pour refroidir.

Chou-fleur épicé rôti :

1. Dans un grand saladier, mélanger le chou-fleur, l'huile d'olive, le sel, le paprika et le poivre de Cayenne (le cas échéant) jusqu'à ce que le chou-fleur soit enrobé.
2. Répartir uniformément les bouquets sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Laisser de l'espace entre les bouquets pour éviter la formation de vapeur.
3. Dans le même four, faire rôtir pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré et tendre au toucher. Réserver.

Vinaigrette à la figue :

1. Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients de la vinaigrette et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Passer la vinaigrette au tamis pour éliminer les éventuels grumeaux.

Bol :

1. Pour servir, dans un bol, ajouter 1 tasse (250 ml) de quinoa et $\frac{3}{4}$ tasse (180 ml) de chou-fleur épicé. Garnir de 2 c. à table (30 ml) de pois chiches rôtis et de 2 c. à table (30 ml) de vinaigrette aux figues. Saupoudrer d'arilles de grenade, de menthe fraîche et de persil.



Salade César avec Tempeh Bacon (base de haricots cannellini)

Recette de Chef Amy Symington

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 20 mins | Cuisson: 20 mins

Ingrédients

Bacon de tempeh :

1 livre 8 3/4 onces (700g) de tempeh, tranché finement

1/4 de tasse et 2 cuillères à table de tamari à teneur réduite en sodium

1/4 de tasse de sirop d'érable pur

2 cuillères à table d'huile de pépins de raisin

2 cuillères à table (12 g) de paprika fumé

Vinaigrette :

4 tasses de haricots cannellini en conserve sans BPA, rincés et égouttés

4 gousses d'ail

Zeste et jus de 2 citrons

1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge
1/2 tasse de levure alimentaire
1/4 de tasse de vinaigre de cidre de pomme
1/4 de tasse de moutarde de Dijon
1/2 cuillère à thé de sel de mer (facultatif)

Parmesan aux noix et aux graines :

1/2 tasse de cœurs de chanvre, moulus
1/2 tasse de levure alimentaire

Salade et garniture :

4 têtes de chou frisé, déchirées en petits morceaux
1/2 tasse de tomates séchées au soleil, tranchées
2 cuillères à table de câpres, finement hachées

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F (204°C) et tapisser de papier parchemin de grandes plaques à pâtisserie.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients du bacon de tempeh et les disposer uniformément sur la plaque à pâtisserie. Couvrir le tempeh avec le liquide restant dans le bol. 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. Trancher finement dans le sens de la longueur pour créer des tranches de "bacon" ou couper en deux. Réserver.
3. Dans un robot culinaire, mettre tous les ingrédients de la vinaigrette et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance très lisse. Ajuster la consistance avec de l'eau, en ajoutant 2 cuillères à table à la fois. Une fois la consistance désirée atteinte, mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients du parmesan aux amandes. Réserver.
5. Dans un grand bol, ajouter le chou frisé et mélanger avec la vinaigrette. Garnir de tomates séchées au soleil, de câpres, de parmesan aux amandes et de bacon de tempeh.
6. Pour conserver le tout, placer le chou frisé dans un sac refermable avec un linge humide ou une serviette en papier, transférer la vinaigrette dans un pot Mason et placer le parmesan et le bacon de tempeh dans des sacs refermables distincts. Réfrigérer jusqu'à 5 jours.

Notes

Conseil du chef : dans le parmesan aux noix et aux graines, les graines de chanvre peuvent être remplacées par des amandes moulues, si les noix sont acceptables.



Salade de chou arc-en-ciel

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

Taille de portion: 6 | **Temps de prép.:** 20 mins

Ingrédients

1/4 de gros chou rouge, coupé en julienne
1/4 de gros chou vert, coupé en julienne
1 grosse carotte, râpée
1/4 de poivron jaune, en julienne
1/4 de poivron orange, en julienne
1/4 de poivron rouge, en julienne
1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère à thé de zeste de citron vert
1 cuillère à table de jus de citron vert
1 gousse d'ail émincée
1 1/2 cuillère à table de sirop d'érable
1/4 de cuillère à thé de sel

1 brin d'oignon vert, finement émincé

1/8 botte de coriandre, feuilles enlevées et tiges émincées (facultatif)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
2. Dans un petit bol, mélanger au fouet les ingrédients de la vinaigrette.
3. Ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger.
4. Au moment de servir, garnir d'oignons verts et de coriandre (le cas échéant).



Salade de haricots noirs

Photos et tests de recettes par Leah Tamblyn/For HSI

Taille de portion: 14 | Temps de prép.: 30 mins

Ingrédients

6 tasses de haricots noirs, égouttés et rincés (3 boîtes de 540 ml)

3 boîtes de 284 ml de tomates et piments Ro*tel, égouttées de l'excédent de liquide (environ 2 1/4 tasses)

3 tasses Maïs en grains, congelé, décongelé

1 1/2 tasse Poivron vert, en petits dés

1 1/2 tasse Poivron rouge, en petits dés

1 1/2 tasse Oignon rouge, en petits dés

Vinaigrette :

3/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge

3 cuillères à thé de zeste de citron vert

3/4 de tasse de jus de citron vert

3 cuillères à table de sirop d'érable

1 cuillère à table d'ail émincé
1 1/2 cuillère à thé de cumin moulu
1 1/2 cuillère à thé Paprika fumé
1 1/2 cuillère à thé de sel
1 1/2 cuillère à thé Poivre noir moulu

Garnitures :

1 cuillère à thé de paprika fumé
1 cuillère à thé de cumin moulu
3/4 de tasse de coriandre, hachée

Préparation

1. Dans un grand bol, bien mélanger les haricots noirs, les tomates et les piments, et les légumes préparés.
2. Mélanger au fouet tous les ingrédients de la vinaigrette. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
3. Mélanger la salade avec la vinaigrette.
4. Réfrigérer la salade quelques heures avant de la servir pour en améliorer la saveur, ou la servir immédiatement si nécessaire. Servir 1 tasse de salade garnie d'une pincée du reste du paprika fumé, du cumin et d'un peu de coriandre hachée pour plus de fraîcheur.

Notes

Cette salade peut être servie en entrée ou en accompagnement, ou sur de la laitue romaine ou iceberg hachée avec des tortillas écrasées et des copeaux de fromage sans produits laitiers pour une salade rapide de type taco.

Si vous ne trouvez pas les tomates en conserve Ro*tel avec piments, vous pouvez les remplacer par 2 tasses de tomates en dés en conserve (égouttées de leur liquide), ou par des tomates fraîches épépinées et coupées en dés, ainsi que par un tiers de tasse de tranches de jalapeño mariné en bocal, égouttées et coupées en morceaux.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 tasse (236 g)

Photos





Salade de poires, menthe, feta de tofu et roquette

Adapté d'une recette de la cheffe Amy Symington tirée de livre The Long Table Cookbook: Plant-Based Recipes for Optimal Health, photo de Makayla Dewit/Humane World

Taille de portion: 24 | Temps de prép.: 25 mins

Ingrédients

Salade

8 poires, coupées en deux, évidées et tranchées finement dans le sens de la longueur

2 c. à table (30 mL) de jus de citron

2 bottes de menthe, coupées en chiffonnade

24 tasses (500 g) de roquette

Vinaigrette

4 paquets de 350 g (1,4 kg) de tofu extra-ferme, égoutté et émietté

1/4 tasse (24 g) de zeste de citron

3/4 tasse (180 mL) de jus de citron, environ 4 citrons

3 tasses (300 g) d'oignon rouge, tranché finement

8 gousses d'ail, réduites en purée

1 tasse (250 mL) de vinaigre de vin rouge
1 tasse (20 g) de feuilles de basilic frais, hachées
1/2 tasse (125 mL) d'huile d'olive
2 c. à thé (8 g) de poivre noir moulu, optionnel
4 c. à thé (24 g) de sel

Garniture

3 tasses (360 g) de noix, grillées et hachées

Préparation

1. Ajoutez le jus de citron aux poires pour éviter qu'elles ne brunissent.
2. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients de la salade et réservez.
3. Dans un bol moyen, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Laissez reposer 20 minutes pour que le tofu marine et que les saveurs se mélangent.
4. Au moment de servir, ajoutez la vinaigrette à la salade et mélangez. Garnissez de noix.

Notes

Remplacez la poire par un autre fruit de saison, si désiré.

Nutrition

Quantité par portion
Portion: 2 tasses (231 g)
Les calories: 250
Graisse totale: 19g
Cholestérol: 0mg
Sodium: 350mg
Glucides totaux: 7g
Fibre alimentaire: 2g
Les sucres: 8g
Protéine: 9g



Salade de pois chiches

Photos et tests de recettes par Leah Tamblyn/For HSI

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 25 mins

Ingrédients

3 tasses (540 g) de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
4 branches de céleri, coupées en dés
6 oignons verts
1/2 tasse (78g) de cornichons à l'aneth, en petits dés
1/2 tasse (80g) Poivron rouge, en dés moyens
6 cuillères à table (90ml) de mayonnaise sans œuf
2 gousses d'ail frais, émincées
3 cuillères à thé (16ml) Moutarde jaune
6 cuillères à thé (12g) Aneth, frais, émincé
6 cuillères à thé (30ml) Citron, frais, pressé
1/2 cuillère à thé (4g) Sel de mer
1/2 cuillère à thé (4g) Poivre noir moulu

Pour servir :

Pain, wraps ou feuilles de laitue (facultatif)

Préparation

1. Dans un grand bol, écraser les pois chiches à l'aide d'un pilon à pommes de terre jusqu'à ce qu'ils aient une texture floconneuse.
2. Incorporer le céleri, les oignons verts, les cornichons, le poivron, la mayonnaise et l'ail.
3. Incorporer la moutarde et l'aneth, et assaisonner avec le jus de citron, le sel et le poivre, selon le goût.
4. Servir $\frac{1}{4}$ de tasse sur du pain, dans un wrap ou une feuille de laitue et garnir d'aneth (facultatif).

Notes

Coût par portion (1/3 de tasse) : \$0.48

Photos





Salade de pommes de terre César

Recette et photo par la chef Amy Symington

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 15 mins | Cuisson: 30 mins

Ingrédients

Salade :

4 livres 8 onces de pommes de terre - rouges, Yukon, douces, violettes, coupées en cubes de 1 pouce

3 cuillères à table d'huile de pépins de raisin

1 1/2 tasse d'artichauts cuits, tranchés finement

1/4 de tasse et 2 cuillères à table de tomates séchées au soleil, tranchées finement

1 1/2 grande carotte, coupée en petits dés

4 1/2 cuillères à table de câpres entières

Vinaigrette César :

3/4 de tasse de jus de citron frais (environ 1 1/2 citron), plus 3/4 de cuillère à thé de zeste de citron

3 cuillères à table d'huile d'olive extra-vierge

3 cuillères à table de graines de lin moulues

3 cuillères à thé de moutarde de Dijon

1/4 de tasse et 2 cuillères à table de lait de soja nature biologique non sucré

4 1/2 cuillères à table de levure alimentaire

3/4 de cuillère à thé d'ail en purée

1/2 cuillère à thé de flocons de dulse (facultatif)

Une pincée de sel de mer

Garniture :

1/4 de tasse et 2 cuillères à table de persil, haché, environ (environ 3/8 de botte)

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre avec l'huile. Répartir uniformément les pommes de terre sur les plaques à pâtisserie et cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette et légèrement brunes. Retirer du four et mettre de côté.
3. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette. Ajouter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bocal Mason et secouer vigoureusement jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
4. Dans un grand bol, ajouter les pommes de terre, la vinaigrette, les artichauts, les tomates séchées, les carottes et les câpres, et mélanger jusqu'à ce que les pommes de terre soient complètement enrobées.
5. Garnir de persil. La salade se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.



Salade de pommes, fenouil et betteraves avec vinaigrette au cidre orange et gingembre

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

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 30 mins

Ingrédients

Vinaigrette :

1/4 de tasse et 2 cuillères à table (90 ml) de vinaigre de cidre de pomme

3 cuillères à table (45 ml) d'huile de pépin de raisin

2 cuillères à table (30 ml) de sirop d'érable

1 cuillère à table (10 g) de gingembre en purée

1/2 cuillère à table (8 g) d'ail en purée

2 cuillères à table (12 g) de zeste d'orange

1 tasse de jus d'orange, environ 2-3 oranges

3/4 de cuillère à thé (3,8 g) de sel marin

Salade :

18 tasses (550 g) de roquette

9 tasses de fenouil en julienne (garder les feuilles pour la garniture), environ 2 bulbes

2 1/2 tasses de betteraves râpées, environ 2 grosses betteraves

6 tasses de pommes Granny Smith coupées en dés, environ 4 pommes

Garniture :

3 tasses (483 g) de noix, graines de citrouille ou graines de tournesol grillées, hachées

2 oranges segmentées

Feuilles de fenouil

Préparation

1. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à émulsion. Réserver.
2. Dans un saladier, ajouter tous les ingrédients de la salade et mélanger.
3. Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la salade et mélanger. Garnir de noix/graines, de segments d'orange et de feuilles de fenouil.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 3 1/2 tasses (241 g)

Les calories: 290

Graisse totale: 20g

Gras saturé: 2g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 220mg

Glucides totaux: 27g

Fibre alimentaire: 7g

Les sucres: 16g

Protéine: 6g



Salade grecque traditionnelle au tofu et à la feta

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). Photo par Amy Symington

Taille de portion: 12 | Cuisson: 30 mins

Ingrédients

Vinaigrette :

2 paquets de tofu extra ferme (350g chacun), égoutté, la moitié émiettée et le reste coupé en cubes de ¼ de pouce

1/4 de tasse et 2 cuillères à table (90ml) de jus de citron, environ 2 1/2 citrons

4 gousses d'ail chacune, réduites en purée

1/2 tasse (125ml) de vinaigre de vin rouge

1/2 tasse (9g) d'origan frais, haché

1/4 tasse (63ml) d'huile d'olive

1 cuillère à thé de poivre noir (facultatif)

1 cuillère à thé (2,5 g) de sel de mer

Salade :

10 petites tomates roma, coupées en 6
2 poivrons verts, coupés en fines tranches
2 concombres moyens, coupés en deux et en tranches
2 poivrons rouges, tranchés finement
1 petit oignon rouge, coupé en fines lamelles
1 tasse (170g) d'olives kalamata, coupées en quartiers

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Mélanger pour enrober uniformément le tofu et laisser mariner pendant 20 minutes pendant que vous préparez les légumes.
2. Ensuite, mélanger tous les ingrédients de la salade dans un grand bol. Lorsque vous êtes prêt à servir, ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger. Servir avec du pain pita de blé entier ou multigrains grillé !

Notes

Conseils :

- 1) Faites-en un repas et agrémentez cette délicieuse salade de falafels !
- 2) Cette salade est meilleure le jour où elle est préparée.

Nutrition

Quantité par portion
Portion: 2 tasses
Les calories: 170
Graisse totale: 12g
Gras saturé: 1g
Cholestérol: 0mg
Sodium: 400mg
Glucides totaux: 11g
Fibre alimentaire: 3g
Les sucres: 5g
Protéine: 7g

Photos





Salade Waldorf aux pommes, grenades et pistaches

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

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 15 mins

Ingrédients

- 1 1/2 tête de chou violet ou vert, en fines tranches
- 4 pommes Granny Smith, coupées en dés
- 2 tasses d'arilles de grenade
- 1/2 tasse de pistaches, hachées
- 2/3 de tasse de noix, hachées
- 1 1/2 botte de menthe fraîche, chiffonnade
- 1 bouquet de persil frais, haché
- 1/4 de tasse et 2 cuillères à table de moutarde de Dijon
- 1/4 de tasse et 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à table de zeste de citron frais
- 1/2 tasse de jus de citron frais, environ 2 citrons

Préparation

1. Dans un grand saladier, mélanger le chou, la pomme, les arilles de grenade, les pistaches, les noix, la menthe et le persil.
2. Dans un petit bol, mélanger au fouet le reste des ingrédients.
3. Au moment de servir, ajouter la vinaigrette au saladier et mélanger.

Notes

Conseil : Remplacez les têtes de chou par des mélanges de salades prédécoupées pour plus de commodité.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 4 tasses/301g par portion

Les calories: 240

Graisse totale: 8g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 300mg

Glucides totaux: 37g

Fibre alimentaire: 8g

Les sucres: 26g

Protéine: 5g

Trempettes, sauces et tartinades



Sauce au fromage nacho

Photo par Christine Hotz

Taille de portion: 9 | Temps de prép.: 14 mins | Cuisson: 10 mins

Ingrédients

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

Préparation

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



Vinaigrette/trempette Ranch

Recette de la chef Amy Symington, photo de Christine Hotz

Taille de portion: 2 tasses | **Temps de prép.:** 5 mins

Ingrédients

- 1 tasse de tofu doux et soyeux
- ¼ tasse de jus de citron frais
- ¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 2 dattes, trempées dans de l'eau chaude pendant 15 minutes
- ½ tasse d'eau
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 c. à table Oignon rouge, émincé
- 1 c. à table Oignons verts, finement hachés
- 1 c. à table Persil frais, finement haché
- 1 cuillère à thé Aneth frais, finement haché

Préparation

1. Dans un mixeur, ajouter tous les ingrédients à l'exception des herbes fraîches. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène, environ 4 minutes.
2. Dans un bol moyen, verser la vinaigrette, incorporer le reste des ingrédients et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.

Notes

Si vous souhaitez conserver la vinaigrette plus longtemps (4-5 jours), ajoutez l'oignon et les herbes fraîches avant le service et remplacez l'ail frais par ½ cuillère à thé de poudre d'ail.

Coût par portion (1 cuillère à table) : \$0.11

Photos



Pâtisseries et desserts



Barres de framboises

Photo de Riana Topan/HSI

Taille de portion: 12 barres (ou ~24 barres plus petites) | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 25 mins

Ingrédients

Base :

1 1/4 tasse (150g) de farine d'épeautre (ou tout usage)

1/4 tasse (49g) de sucre granulé

1/2 tasse (125ml) de margarine non laitière

3/4 tasse (187ml) de confiture de framboises

Glaçage plat :

1/2 tasse (57g) de sucre en poudre

1 cuillère à table (15ml) de lait non laitier

1/4 cuillère à thé (1.2ml) d'extrait de vanille

Préparation

Base :

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre granulé et la margarine non lactique.
3. Diviser la pâte en trois. Presser les 2/3 dans un moule de 9x9 ou 9x12.
4. Cuire au four pendant 8 à 10 minutes.
5. Laisser refroidir légèrement. Étendre la confiture sur le dessus des barres.
6. Émietter le dernier tiers de la pâte sur les barres.
7. Cuire au four jusqu'à ce que les barres soient dorées, pendant environ 10 à 15 minutes.

Glaçage plat :

1. Mettre le sucre en poudre dans un petit bol. Ajouter lentement le lait non lactique, un peu à la fois pour éviter qu'il ne devienne trop liquide. Ajouter l'extrait de vanille et mélanger.
2. Verser en filet sur les barres refroidies.



Biscuits aux pépites de chocolat

Taille de portion: 24 | Temps de prép.: 20 mins | Cuisson: 10 mins

Ingrédients

6 oz (180 ml) de margarine non lactique
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 table (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

Préparation

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 lactique, 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 table 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. Mettre au four et cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.



Biscuits briochés à la cannelle

Recette de la cheffe Amy Symington tirée du livre Long Table Cookbook: Plant-Based Recipes for Optimal Health. Photo par Darren Kemper

Taille de portion: 24 | **Temps de prép.:** 30 mins | **Cuisson:** 15 mins

Ingrédients

Base des biscuits

- 1 tasse (250 mL/200 g) d'huile de coco
- 1/2 tasse (125 mL) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- 2 1/2 tasses (300 g) de farine d'épeautre entière
- 2 c. à table (14 g) de graines de lin moulues
- 1/4 c. à thé (1,5 g) de sel

Garniture à la cannelle

- 3 c. à table (39 g) d'huile de coco
- 2 c. à table (16 g) de farine d'épeautre entière
- 1 c. à table (8 g) de cannelle moulue

2 c. à thé (10 mL) de sirop d'érable
1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille

Glaçage à la crème de cajou, optionnel

1 tasse (150 g) de noix de cajou crues non salées
1/4 tasse (60 mL) d'eau
3 c. à table (45 mL) de sirop d'érable pur
2 c. à table (30 mL/26 g) d'huile de coco
1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille

Préparation

Préchauffage du four

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C) et recouvrir 2 plaques de cuisson de papier parchemin.

Base des biscuits

2. Dans un bol moyen, à l'aide d'un batteur électrique à vitesse moyenne, mélanger l'huile de coco, le sirop d'érable et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé, environ 2 minutes.

3. Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, les graines de lin et le sel. À l'aide du batteur électrique à vitesse moyenne-basse, incorporer lentement les ingrédients humides aux ingrédients secs.

4. Transférer la pâte sur une surface plane, sèche et légèrement farinée. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte pour former un carré d'environ 12 x 12 po (30 x 30 cm).

Garniture à la cannelle

5. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique à vitesse moyenne, mélanger tous les ingrédients de la garniture à la cannelle. Avec une spatule coudée, étaler uniformément la garniture sur la pâte, en couvrant toute la surface jusqu'aux bords. Rouler la pâte en un rouleau bien serré, envelopper dans du papier parchemin et placer au congélateur 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit ferme et facile à trancher.

Cuisson

6. Une fois la pâte ferme, couper le rouleau en 24 biscuits égaux et les déposer sur les plaques préparées.

7. Cuire au four 12 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.

Glaçage à la crème de cajou, optionnel

8. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients du glaçage dans un robot culinaire. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, puis verser sur les biscuits.

(Si vous prévoyez emballer les biscuits, laisser le glaçage prendre avant de le faire. Sinon, vous pouvez emballer les biscuits et le glaçage séparément et glacer les biscuits juste avant de servir.)

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 biscuit (43 g)

Les calories: 210

Graisse totale: 15g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 45mg

Glucides totaux: 17g

Fibre alimentaire: 2g

Les sucres: 6g

Protéine: 3g

Photos





Bouchées d'énergie

Photo : Kevin Johnson/Université de Windsor

Taille de portion: 24 (2 bouchées) | **Temps de prép.:** 5 mins

Ingrédients

- 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

Préparation

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

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 Tamblyn/Pour Humane World for Animals

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 2 heures 30 mins | **Cuisson:** 25 mins

Ingrédients

Pâte

710 g d'eau tiède (suivre les instructions de température sur l'emballage de la levure)

2 sachets (16 g) de levure sèche active

5 tasses (675 g) de farine à pain non blanchie, plus un peu pour saupoudrer

4 tasses (480 g) de farine d'épeautre complète

2/3 tasse (133 g) de sucre granulé

1/4 tasse (60 mL) de lait végétal nature non sucré

1/2 tasse (125 mL/ 120 g) de margarine ou beurre végétal non salé

2 c. à thé (8 g) de sel

Garniture à la cannelle

1/4 tasse (30 g) de cannelle moulue

1 1/2 tasses (320 g) de cassonade tassée

1/2 tasse (120 g) de margarine ou beurre végétal non salé, ramolli, divisée

Glaçage

3 1/2 tasses (396 g) de sucre à glacer

1/4 tasse (60 mL) de lait végétal nature non sucré

2 à 4 c. à thé (10-20 mL) d'extrait de vanille

1/4 tasse (60 g) de margarine ou beurre végétal non salé, ramolli

Préparation

1. Tapissez le fond et les côtés de 2 moules à charnière/cakes de 23 cm (9 po), ou vous pouvez utiliser un plat hôtelier - le plus profond possible.

Pâte

2. Dans un petit bol, fouettez ensemble l'eau tiède, la levure et 1 c. à thé (5 g) de sucre. Laissez reposer dans un endroit chaud pendant au moins 3-4 minutes, jusqu'à ce que des bulles apparaissent et que la levure soit active à la surface.

3. Dans un batteur sur socle (ou dans un grand bol si vous pétrissez à la main), combinez la farine, le sucre, le lait de soya, la margarine et le mélange de levure activée.

4. À l'aide du crochet à pâte, mélangez la pâte à la première vitesse. Une fois tous les ingrédients incorporés, ajoutez le sel, puis augmentez la vitesse du batteur à 2 et mélangez pendant 10 minutes.

5. Si vous pétrissez à la main, combinez tous les ingrédients sauf le sel dans le bol. Pétrissez dans le bol pour commencer à former la pâte. Une fois tous les ingrédients incorporés, ajoutez le sel et mélangez bien. Déposez la pâte sur une surface propre légèrement farinée. Pétrissez pendant 10 minutes jusqu'à ce que la boule de pâte soit lisse et qu'elle reprenne sa forme lorsqu'on appuie dessus avec le doigt.

6. Formez la pâte en boule lisse et placez-la dans un bol légèrement huilé. Couvrez de pellicule plastique et mettez-la dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air, dans un four éteint ou un four de fermentation, avec un plat rempli d'eau bouillante au fond. Laissez lever pendant 45 minutes. La pâte doit doubler de volume.

7. Découvrez la pâte, dégazez-la et laissez-la reposer couverte pendant 30 minutes.

8. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F) sans convection. Dans un four domestique, placez un plat rempli d'eau bouillante sur la grille inférieure (utilisez le même plat que pour la fermentation si vous avez utilisé cette méthode), ou utilisez un four combiné avec faible vapeur (25 %).

Garniture à la cannelle

9. Dans un petit bol, mélangez la cannelle et le sucre brun.
10. Farinez légèrement votre surface de travail, déposez la pâte et roulez-la en rectangle de 61 x 30 cm (24 x 12 po) d'environ 1,3 cm (½ po) d'épaisseur. Ajoutez plus de farine en dessous si nécessaire pour éviter que la pâte colle. Répétez les étapes suivantes pour chacune des trois portions de pâte.
11. Étalez uniformément 3 c. à soupe (45 g) de beurre ramolli sur la pâte, en laissant 2,5 cm (1 po) sans beurre sur le bord supérieur, là où vous scellerez le rouleau.
12. Répartissez uniformément le mélange sucre-cannelle sur toute la surface, sauf la bordure de 2,5 cm (1 po) en haut.
13. Roulez la pâte en commençant par le bord inférieur (le côté le plus long). Scellez le rouleau à l'autre bord sans beurre, pressez pour fermer et placez le rouleau côté joint en dessous. Coupez les extrémités si nécessaire. Coupez le rouleau en deux moitiés égales, puis chaque moitié en deux, et chaque quart en 3 morceaux égaux pour obtenir 12 petits pains.
14. Disposez les rouleaux dans vos plats de cuisson préparés. Pour des moules ronds, placez un rouleau au centre entouré uniformément de 5 autres. Dans un plat hôtelier, arrangez les rouleaux en quatre rangées de 3.
15. Couvrez les plats, laissez-les lever dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'ils doublent de volume, environ 20 minutes.
16. Une fois doublés, badigeonnez le dessus des rouleaux avec le reste du beurre (1 c. à soupe / 15 g). Enfouez et faites cuire 20-25 minutes. Tournez les plats après 15 minutes. Les rouleaux doivent être juste dorés sur le dessus.

Glaçage

17. Sortez les rouleaux du four et laissez-les refroidir presque complètement avant de les glacer ou de tenter de les séparer.
18. Dans un bol moyen, fouettez tous les ingrédients du glaçage jusqu'à obtenir une texture lisse.
19. Nappez ou étalez le glaçage sur les rouleaux et servir. Les rouleaux sont meilleurs le jour même, mais peuvent être réchauffés le lendemain pour améliorer la texture.

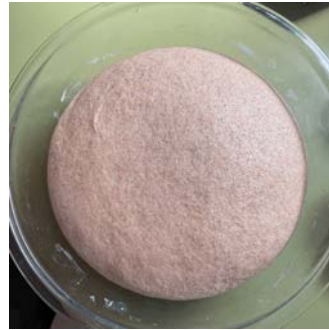
Notes

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

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 40 mins

Ingrédients

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

Préparation

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 en ressorte propre. Retirer le gâteau et le laisser refroidir dans le moule avant de le découper.

Cobbler aux pêches Lazy Susan

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 10 mins | Cuisson: 30 mins

Ingrédients

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

Préparation

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.



Cupcakes au gâteau de carotte

Photo de Jessica Brooks/Chartwells Compass Group

Taille de portion: 12 (ou 36 mini cupcakes) | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 20 mins

Ingrédients

Cupcakes :

2 ½ c. à table (1,2 oz / 35 g) de graines de lin moulues

¾ tasse (177 ml) d'eau chaude

1⅓ tasse (170 g) de farine tout usage

1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte

¼ c. à thé de bicarbonate de soude

1 c. à thé (5 ml) de cannelle

½ c. à thé (2 g) de sel

¾ tasse (177 ml / 150 g) de cassonade

¾ tasse (105 g) de sucre granulé

1 tasse (250 ml) d'huile végétale

2 tasses (500 ml) de carottes râpées

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

Glaçage au fromage à la crème :

½ tasse (4 oz / 115 g) de margarine non lactique

1 tasse (250 ml) de shortening végétal ou d'huile de coco

7,5 tasses (2 lb / 900 g) de sucre en poudre

½ tasse (4 oz / 115 g) de fromage à la crème non laitier

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

Préparation

Pour les petits gâteaux :

1. Préchauffer le four à 177°C (350°F). Graisser ou tapisser un moule à muffins de 12 tasses (ou 3 mini moules à muffins de 12 tasses, si vous faites des mini cupcakes).
 2. Dans un petit bol, mélanger au fouet 2,5 c. à table de graines de lin moulues et ¾ tasse d'eau tiède. Mettre de côté pour épaissir.
 3. Dans un grand bol, mélanger au fouet 1½ tasse de farine, 1 c. à thé de poudre à pâte, ¼ c. à thé de bicarbonate de soude, 1 c. à thé de cannelle et ½ c. à thé de sel. Mettre de côté.
 4. Dans un bol moyen, mélanger ¾ tasse de cassonade, ¾ tasse de sucre granulé, 1 tasse d'huile végétale, 1 c. à thé d'extrait de vanille et le mélange de graines de lin épaissi.
 5. Ajouter graduellement les ingrédients secs au mélange humide, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
 6. Incorporer 2 tasses de carottes râpées jusqu'à ce qu'elles soient uniformément réparties dans la pâte.
 7. À l'aide d'une tasse à mesurer de ¼ de tasse (ou ~1 cuillère à table par mini cupcake), répartir la pâte dans le(s) moule(s) à muffins graissé(s).
 8. Cuire au four à 177°C (350°F) pendant 15 à 20 minutes (ou 10 à 12 minutes pour les mini cupcakes), ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
- Laisser les cupcakes refroidir complètement avant de les glacer.

Pour le glaçage au fromage à la crème :

9. Dans un batteur sur socle ou à l'aide d'un batteur à main, battre ½ tasse de margarine et 1 tasse de shortening (ou d'huile de coco) jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
10. À basse vitesse, ajouter graduellement 7,5 tasses de sucre en poudre jusqu'à ce qu'il soit entièrement incorporé.
11. Ajouter ½ tasse de fromage à la crème non laitier et 1 c. à thé d'extrait de vanille, et mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse et crémeux. Éviter d'ajouter du liquide supplémentaire, car le

fromage à la crème ramollit naturellement le glaçage.



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

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 25 mins | **Cuisson:** 55 mins

Ingrédients

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 pépin 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

Préparation

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





Muffins aux épices et aux mûres

Recette par la cheffe Amy Symington. Photo par Makayla Dewit/Humane World

Taille de portion: 24 muffins (ou 72 mini-muffins) | **Temps de prép.:** 15 mins | **Cuisson:** 25 mins

Ingrédients

Ingrédients secs

6 tasses de farine d'épeautre ou de quinoa
1/2 tasse de graines de lin moulues
2 c. à table de poudre à pâte
1/2 c. à thé de sel
2 c. à thé de cannelle moulue
1 c. à thé de piment de la Jamaïque moulu
1/2 c. à thé de muscade moulue

Ingrédients humides

1 1/3 tasse d'huile de pépin de raisin
2 tasses de sirop d'érable

2 1/2 tasses de lait végétal, nature, non sucré
2 c. à thé d'extrait de vanille

Ingrédients supplémentaires

2 pintes (4 tasses) de mûres
1/2 tasse de noix de coco râpée, non sucrée

Garniture, optionnel

1 1/2 tasse de crème fouettée à la noix de coco

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C) et garnir les moules à muffins (ou à mini-muffins) de caissettes en papier.
2. Dans un grand bol, fouetter les ingrédients secs. Mettre de côté.
3. Dans un bol moyen, fouetter les ingrédients humides.
4. Ajouter les ingrédients humides dans le grand bol contenant les ingrédients secs. Avec une spatule, mélanger juste assez pour combiner le tout, sans qu'il reste de gros morceaux de farine.
5. Incorporer la moitié des fruits délicatement. Répartir la pâte dans les moules à muffin en mettant 1/4 de tasse dans chaque moule. Garnir du reste des fruits et saupoudrer de noix de coco.
6. Cuire au four 20 à 25 minutes (10 à 15 minutes pour les mini-muffins), jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte propre.
7. Au choix, vous pouvez garnir de crème fouettée à la noix de coco.

Notes

Équipement : Moules à muffins standard ou mini-muffins, caissettes en papier, grand bol à mélanger, bol moyen, fouet, spatule, tasse à mesurer de 1/4 tasse (pour les mini-muffins, utiliser 1 c. à table de pâte).

Remplacement des fruits : 4 tasses d'autres petits fruits, ou tout fruit de saison coupé en morceaux de la taille d'une bouchée, peuvent remplacer les mûres.

Coût par portion : 1,70 \$ par muffin (1,90 \$ avec crème fouettée à la noix de coco).

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 muffin (116 g)

Les calories: 335

Graisse totale: 16g

Gras saturé: 3g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 60mg

Glucides totaux: 47g

Fibre alimentaire: 6g

Les sucres: 16g

Protéine: 6g



Nanaimo Bars

Photos et tests de recettes par Leah Tamblyn/For HWA

Taille de portion: 24 (ou 32-40 carrés plus petits) | **Temps de prép.:** 20 mins | **Cuisson:** 40 mins

Ingrédients

Base

3 tasses de dattes Medjool, dénoyautées et coupées en petits morceaux

1 tasse de flocons d'avoine

1/2 tasse de graines de citrouille, crues

1/2 tasse de noix de coco, râpée, non sucrée

1/2 tasse de cacao en poudre

1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille

1/2 sel

Eau, selon les besoins

Garniture

1 1/2 tasse de sucre en poudre

1 1/2 tasse de beurre de coco (voir Notes)
1/2 tasse de lait de coco, en conserve, entier
1 cuillère à table + 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
1/8 cuillère à thé de curcuma moulu
1/4 de cuillère à thé de sel

Ganache

2 tasses de chocolat mi-sucré non laitier (voir Notes)
1/4 de tasse + 1 cuillère à table de lait de coco en conserve, entier

Préparation

1. Tapisser 2 moules carrés de 8 pouces avec des bandes de papier sulfurisé qui se chevauchent, mettre de côté.
2. Dans un robot culinaire, ajouter les flocons d'avoine et les dattes. Réduire en une pâte compacte. Si les dattes sont trop sèches pour être traitées efficacement, ajouter de l'eau 1 cuillère à table à la fois jusqu'à ce que le mélange se réunit et forme une base malléable.
3. Ajouter ensuite les graines de citrouille, la noix de coco, le cacao en poudre, la vanille et le sel. Travailler jusqu'à ce que tous les morceaux soient hachés et incorporés uniformément.
4. Répartir et presser uniformément le mélange au fond des moules tapissés. Utiliser des doigts légèrement humides pour éviter que la pâte ne colle. Vous pouvez utiliser une spatule ou un grattoir à pâte pour égaliser le fond. L'épaisseur doit être d'environ 1,5 cm. Réfrigérer pendant que vous préparez la garniture.
5. Dans un robot culinaire propre ou un mélangeur, ajouter tous les ingrédients de la garniture et mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse, en raclant le récipient au besoin. Vous pouvez ajouter plus de lait de coco 1 cuillère à table à la fois si nécessaire.
6. Répartir puis étaler uniformément la garniture sur la base dans les deux moules et réfrigérer à nouveau.
7. Pour le glaçage au chocolat, préparer un bain-marie. Faire fondre le chocolat et le lait de coco ensemble et fouetter jusqu'à ce qu'il soit complètement lisse.
8. Verser également dans chaque moule sur la couche du milieu, lissez à l'aide d'une petite spatule décalée, puis réfrigérer 1-2 heures, jusqu'à ce que le chocolat soit bien pris.
9. Utiliser le papier sulfurisé pour soulever les barres du moule. Couper chaque barre en 16-20 petits carrés (ou 12 barres rectangulaires si vous souhaitez des portions plus grandes). Si les barres sont trop fermes pour être coupées proprement au début, laissez-les reposer sur le comptoir pendant 15-20 minutes avant de les portionner.

Notes

Le beurre de coco ou la manne de coco est fabriqué à partir de chair de noix de coco séchée entière et broyée. Il est généralement solide, avec une texture granuleuse/fondante à température ambiante, a un léger goût sucré et peut être fondu pour être utilisé dans des recettes.

Pour le chocolat, vous pouvez utiliser des pépites de chocolat mi-sucré sans produits laitiers, une barre de chocolat hachée ou des callets de chocolat.

Crédit à Dreena Burton pour la recette, adaptée de <https://dreenaburton.com/vegan-nanaimo-bars/>

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 2"x2" carré (58 g)

Les calories: 270

Graisse totale: 15g

Gras saturé: 11g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 55mg

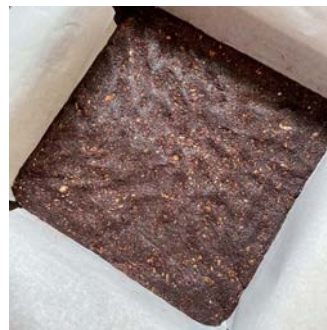
Glucides totaux: 31g

Fibre alimentaire: 6g

Les sucres: 22g

Protéine: 3g

Photos







Pavlova aux cerises et au chocolat

Photo par Leah Tamblyn

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 30 mins | Cuisson: 1 heure 15 mins

Ingrédients

- 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

Préparation

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



Pudding au chocolat et à l'avocat

Photo par Christine Hotz

Taille de portion: 20 | Temps de prép.: 17 mins

Ingrédients

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)

Préparation

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





Strudel aux pommes

Photos et test de recette par Leah Tamblyn/Pour Humane World

Taille de portion: 24 (3 Strudel) | **Temps de prép.:** 1 heure | **Cuisson:** 35 mins

Ingrédients

Garniture aux pommes

3 lb (1,36 kg) de pommes, pelées et tranchées finement, 5–6 mm [voir Notes]

3 c. à table (45 g) de jus de citron (zester les citrons avant de presser)

1 1/2 tasse (205 g) de raisins secs

2 c. à table (28 g) d'extract de vanille

3 c. à table (39 g) d'huile de coco ou de beurre végétal

1 1/2 tasse (168 g) de flocons d'avoine

1/2 tasse + 1 c. à table (120 g) de sucre, divisée

1 c. à table + 1 c. à thé (9 g) de cannelle moulue, divisée

1/2 tasse + 1 c. à table (114 g) de cassonade

1 1/2 c. à thé (3 g) de zeste de citron

3/4 c. à thé (3 g) de sel

Pâte

21 feuilles de pâte filo (414 g / paquet de 1 lb), décongelées au frigo pendant la nuit

1 tasse (200 g) d'huile végétale, de beurre végétal fondu ou de vaporisateur de cuisson, plus au besoin

Préparation

Garniture aux pommes

1. Dans un grand bol, mélangez les tranches de pommes avec le jus de citron. Couvrez et réservez.
2. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C) sans convection, puis recouvrez une grande plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Dans un bol moyen, faites tremper les raisins dans 1 tasse d'eau tiède pendant 10 minutes. Une fois réhydratés, égouttez l'eau, ajoutez l'extrait de vanille sur les raisins, mélangez et réservez.
4. Dans une petite poêle à feu moyen, faites fondre le beurre végétal. Ajoutez les flocons d'avoine et faites-les griller 6 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés. Réservez.

Pâte

5. Déballez la pâte filo décongelée et placez-la sur une demi-plaque de cuisson, puis recouvrez-la d'un papier parchemin légèrement plus grand que la pâte. Humidifiez légèrement un linge de cuisine propre, essorez-le et posez-le sur le papier parchemin pour que les feuilles de filo ne sèchent pas.
6. Prenez un pinceau à pâtisserie et l'huile végétale. Sur une surface de travail propre, posez un papier parchemin assez grand pour contenir trois feuilles de filo côte à côte dans le sens de la longueur. Dans un petit bol, mélangez 1 c. à soupe de sucre avec 1 c. à thé de cannelle et placez ce mélange à portée de main, ainsi que l'huile.
7. Déposez trois feuilles de filo sur le papier parchemin, côte à côte verticalement, avec les côtés courts les plus proches de vous.
8. Badigeonnez rapidement chaque feuille de filo d'une fine couche d'huile. Saupoudrez légèrement le mélange sucre/cannelle sur les feuilles huilées.
9. Superposez de nouvelles feuilles de filo sur chaque feuille des trois piles. Répétez le badigeonnage à l'huile et la légère saupoudrage de sucre/cannelle. Continuez jusqu'à obtenir 3 piles séparées de 7 feuilles de filo huilées côte à côte. Vous n'avez pas besoin de saupoudrer de sucre sur les feuilles du dessus, mais conservez-en pour saupoudrer sur le dessus de chaque strudel une fois roulé.

Assemblage et cuisson

10. Dans le grand bol avec les pommes, ajoutez les raisins avec l'extrait de vanille, les flocons d'avoine grillés, le reste du sucre, la cannelle, la cassonade, le zeste de citron et le sel. Mélangez bien le tout avec une spatule.
11. Tournez chaque pile de filo pour que les côtés longs soient parallèles à votre corps / au bord de votre surface de travail. Répartissez uniformément le mélange de pommes sur les trois rectangles de filo, en laissant 1 po (2,5 cm) de bordure sur le bas et les côtés, et 2 po (5 cm) de bordure sur le côté supérieur (qui sera le fond du strudel une fois roulé). Essayez d'aplatir et de superposer les pommes autant que possible pour faciliter le roulage de la pâte.
12. Pour rouler chaque strudel, repliez les côtés de la pâte sur les pommes, en pressant doucement en haut et en bas pour maintenir le tout en place, puis repliez le bord du bas par-dessus les pommes. Commencez à rouler la pâte, en rentrant tout au fur et à mesure, façon burrito. Terminez en roulant de façon à ce que le bord supérieur se retrouve en dessous du strudel fini. Saupoudrez le dessus du reste du mélange sucre/cannelle.
13. Placez la plaque de cuisson préparée à côté des strudels, puis transférez-les délicatement dessus en utilisant le papier parchemin en dessous ou un racloir à pâte pour les soutenir.
14. Enfournez et faites cuire 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les strudels soient dorés et feuilletés.
15. Laissez refroidir 15 minutes, puis tranchez chaque pâtisserie en 8 morceaux égaux à l'aide d'un couteau à dents et servez.

Notes

C'est un dessert légèrement sucré, que l'on peut servir avec de la crème glacée végétalienne à la vanille ou de la crème fouettée pour plus de richesse et de douceur.

Un mélange de pommes plus sucrées et juteuses avec des pommes plus fermes et acidulées donne un meilleur goût et une meilleure texture. Honeycrisp, Gala, Fuji, Pink Lady, Macintosh et Granny Smith sont toutes de bonnes options.

L'extrait de vanille peut être remplacé par 2 c. à table de rhum brun ou 1 c. à table + 1 c. à thé d'extrait de rhum pour un goût plus traditionnel.

Pour une texture et un goût différents dans la garniture, vous pouvez utiliser 1/2 tasse de sirop d'érable à la place du sucre blanc. Continuez d'utiliser 1 c. à table de sucre entre les feuilles de pâte filo.

Coût de la recette

Coût (24 portions) : 14,66

\$

Coût par portion : 0,61 \$

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1/8 strudel (111 g)

Photos





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.

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 2 heures 40 mins

Ingrédients

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 gruë de cacao

Fruits frais (facultatif)

Préparation

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.



Tarte aux bleuets sauvages et aux dattes

Recette par la cheffe Amy Symington. Photo par Laura Bossy/Humane World

Taille de portion: 12 (2 tartes) | **Temps de prép.:** 30 mins | **Cuisson:** 35 mins

Ingrédients

Croûte

- 4 tasses (480 g) de farine d'épeautre
- 1 c. à thé (6 g) de sel
- 1 c. à thé (2 g) de poudre à pâte
- 2 c. à table (6 g) de graines de lin moulues
- 2 tasses (500 mL) d'huile de coco [ferme, pas fondue]
- 1 tasse (250 mL) d'eau froide
- 2 c. à table (30 mL) de vinaigre de cidre de pomme

Garniture

- 6 tasses (900 g) de bleuets, frais ou surgelés [voir Notes]
- 2 tasses (310 g) de dattes, dénoyautées et hachées
- 1/2 tasse (125 mL) de sirop d'érable

4 c. à thé (10 g) de cannelle moulue
4 c. à thé (20 mL) d'extrait de vanille
Zeste d'un citron

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et graisser ou tapisser de papier parchemin deux assiettes à tarte de 9 po.

Croûte

2. Dans un grand bol, ajouter la farine, la poudre à pâte, le sel et les graines de lin, puis bien mélanger.

3. Ajouter ensuite l'huile de coco en la « coupant » dans le mélange à l'aide d'une fourchette ou d'un coupe-pâte, jusqu'à ce qu'elle soit répartie en petits morceaux de la grosseur de pois.

4. Faire un puit au centre du mélange et ajouter l'eau et le vinaigre. Avec les mains, pétrir la pâte jusqu'à ce que tout le liquide soit entièrement incorporé.

Diviser la pâte en 2 boules. Pour chaque boule, diviser de façon à obtenir un morceau représentant 1/3 de la pâte et l'autre 2/3. Répéter les étapes suivantes pour chacune des tartes.

5. Avec la plus grande portion, sur une surface bien farinée et avec un rouleau à pâte bien fariné, rouler la pâte en un rond d'environ 1 po d'épaisseur pour former la croûte du fond. Déposer dans une assiette à tarte de 9 po. Tailler les rebords au besoin.

6. Rouler le reste de la pâte pour former la croûte du dessus (environ 9 po). Réserver.

Garniture

7. Dans un grand bol, ajouter tous les ingrédients restants et mélanger. Répartir également la garniture aux bleuets dans les deux fonds de tarte. Déposer la croûte du dessus. Presser les rebords avec les doigts ou une fourchette pour bien sceller la garniture. À l'aide d'un couteau, faire trois entailles sur le dessus de chaque tarte.

Cuisson

8. Déposer les tartes sur une plaque à cuisson tapissée et cuire au four 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

9. Une fois la cuisson terminée, retirer du four et laisser refroidir au moins une heure avant de couper et servir.

Optionnel : servir avec votre crème glacée sans produits laitiers préférée.

Notes

Si vous utilisez des petits fruits surgelés pour la garniture, ne les laissez pas dégeler avant de préparer la garniture. Vous pouvez enrober les fruits encore gelés d'un peu de farine tout usage avant de les ajouter à la préparation pour aider à épaissir. Une croûte du dessus en treillis ouvert peut aussi aider l'excédent d'humidité à s'évaporer pendant la cuisson.



Tartelettes au chocolat et au phyllo

Photos et tests de recettes par Leah Tamblyn/pour Humane World

Taille de portion: 12 (ou 36 mini tartelettes) | **Temps de prép.:** 1 heure 30 mins | **Cuisson:** 12 mins

Ingrédients

Garniture de mousse au chocolat :

- 1 1/4 tasse (223 g) de chocolat noir ou mi-sucré sans produits laitiers, divisé
- 2 tasses (465 g) de tofu ferme et soyeux ou de tofu mou, égoutté (voir Notes)
- 1/3 tasse (102 g) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (11 g) de cacao en poudre, transformé/alcalinisé aux Pays-Bas
- 1 c. à thé (5 g) d'extrait de vanille
- 1/2 c. à thé (0,5 g) de poudre d'espresso instantané
- 1/2 c. à thé de sel (3 g)

Fonds de tarte :

- 6 feuilles de pâte phyllo, décongelées
- 1/4 tasse et 2 c. à soupe (72 g) d'huile de coco, fondue (ou utiliser de l'huile de cuisson en

aérosol)

Pour le service :

2 tasses de crème fouettée non lactière

2 c. à soupe (12 g) de boucles ou de mini pépites de chocolat noir sans produits laitiers

1 tasse de baies mélangées, petites, lavées et séchées, facultatif

Préparation

Garniture de mousse au chocolat :

1. Préparer un bain-marie pour faire fondre le chocolat. Mettre de côté 1/2 tasse de chocolat, puis mettre le reste dans le haut du bain-marie. Faire fondre à feu moyen en remuant fréquemment jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu. Veiller à ne pas brûler le chocolat.

2. Dans un mélangeur à haute puissance ou un robot culinaire, combiner le tofu, le chocolat noir fondu, le sirop d'érable, la poudre de cacao, l'extrait de vanille, la poudre d'espresso et le sel pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture uniforme et crémeuse. Racler les parois si nécessaire. Placer la garniture dans un récipient, couvrez-la et mettez-la au réfrigérateur pendant que vous préparez les fonds de tarte. Maintenir le bain-marie au chaud sur feu doux.

Croûtes de tarte :

3. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C), sans convection. Procurez-vous un moule à muffins de taille standard avec 12 moules à muffins (ou trois mini-moules à muffins de 12 pièces, si vous faites des mini-tartes). Huiler légèrement les moules ou utiliser un spray de cuisson.

4. Dérouler le phyllo décongelé sur une demi-plaque à pâtisserie et le recouvrir d'un grand morceau de papier sulfurisé. Posez un torchon de cuisine propre et humide sur le papier sulfurisé afin que la pâte ne se dessèche pas pendant que vous travaillez.

5. Sur une grande planche à découper, étaler une feuille de pâte phyllo. Badigeonner légèrement toute la feuille d'huile fondue ou de spray. Posez une autre feuille directement sur la première et badigeonnez-la à nouveau légèrement d'huile. Répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez 6 couches de pâte phyllo. Badigeonnez également la couche supérieure d'huile.

6. Découper la pâte phyllo en 12 rectangles égaux (ou 36 si vous faites des mini-tartes).

7. Presser et plier les côtés des carrés de pâte phyllo dans les moules à muffins pour qu'ils ressemblent à un bol. Replier les coins de pâte excédentaires en haut. Placer les moules à muffins dans le four et cuire pendant 11 à 13 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et feuilletée.

8. Retirer les moules du four et les placer sur une grille de refroidissement pendant 10 minutes, puis retirer les coquilles des moules à muffins et les laisser refroidir.

9. Pendant que les coquilles refroidissent, faire fondre la 1/2 tasse de chocolat restante au bain-marie. Une fois fondu, utiliser un petit pinceau à pâtisserie pour enduire finement le fond et les côtés de chaque coque.

Assemblage de la tarte :

10. Préparez une poche à douille avec une douille ordinaire (ronde) de 0,5" ou 0,6", ou utilisez un grand sac Ziploc propre. Remplir la poche avec la moitié de la mousse au chocolat. Si vous utilisez un sac Ziploc, coupez un demi-pouce du coin par lequel vous ferez sortir la mousse. Versez environ 1/4 de tasse de mousse au chocolat dans chaque fond de tarte. Répétez l'opération avec la deuxième moitié de la mousse.

11. Ensuite, à l'aide d'une poche à pâtisserie propre ou d'un sac Ziploc muni d'une douille en étoile ouverte de 0,5" ou 0,6", déposer un peu de garniture fouettée non laitière sur le dessus de chaque tarte et garnir d'une demi-cuillère à café de copeaux de chocolat et de quelques baies, si vous en utilisez.

12. Servir immédiatement ou réfrigérer à découvert jusqu'à 1 heure avant de servir.

Notes

- Le tofu siliconé se conserve et se présente sous la forme de tétrapaks. Mori-Nu est une marque courante de tofu soyeux. Le tofu mou se conserve au réfrigérateur et se trouve généralement avec d'autres types de tofu et de substituts de viande dans le rayon des produits frais de l'épicerie.

- Vous pouvez préparer la mousse au chocolat le jour précédant la préparation des tartelettes. Les deux se conservent bien au réfrigérateur, mais vous devrez remuer la mousse et la laisser monter légèrement en température avant de l'étaler.

- Pour réduire le temps de préparation, vous pouvez omettre la demi-tasse de chocolat fondu utilisée pour tapisser les fonds de tarte. La garniture en chocolat apporte une variation de texture et empêche les fonds de se détremper, mais elle n'est pas nécessaire si les tartelettes sont servies immédiatement après avoir été montées.

Photos





Tiramisu

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

Taille de portion: 16 (ou ~32 petits carrés) | **Temps de prép.:** 1 heure 20 mins | **Cuisson:** 25 mins

Ingrédients

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)

Préparation

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

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 \$.

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 2.25" carré (120 g)

Les calories: 350

Graisse totale: 16g

Gras saturé: 4g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 240mg

Glucides totaux: 48g

Fibre alimentaire: 1g

Les sucres: 25g

Protéine: 5g

Boissons



Latté au gingembre et au curcuma

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

Taille de portion: 12 | Temps de prép.: 5 mins | Cuisson: 5 mins

Ingrédients

- 1 c. à table (15 mL) d'huile de coco
- 2 c. à table (30 mL) de curcuma moulu
- 1 c. à table (15 mL) de gingembre moulu (ou de gingembre frais râpé)
- 1/2 c. à thé (2,5 mL) de cardamome moulue
- 1/2 c. à thé (2,5 mL) de poivre noir
- 12 tasses (3 L) de lait d'amande, nature, non sucré
- 2 c. à table + 2 c. à thé (40 mL) de sirop d'érable

Préparation

1. Dans une casserole moyenne (ou grande), à feu moyen, ajouter l'huile de coco.
2. Une fois fondue, incorporer le curcuma, le gingembre, la cardamome et le poivre en fouettant. Faire griller le tout jusqu'à ce que se dégage son arôme, environ une minute.

3. Ajouter ensuite le lait d'amande en fouettant jusqu'à ce qu'il frémit légèrement. Laisser mijoter encore 3 minutes.
4. Sucre avec le sirop d'érable... et déguster!

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 tasse (250 mL)

Les calories: 70

Graisse totale: 4,5g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 190mg

Glucides totaux: 6g

Fibre alimentaire: 1g

Les sucres: 3g



Nog à la noix de coco

Photos et test de recettes par Leah Tamblyn/for Humane World

Taille de portion: 12 | **Temps de prép.:** 7 mins | **Cuisson:** 10 mins

Ingrédients

- 6 tasses de lait végétal non-sucré
- 3 boîtes de 400 mL de lait de coco, bien secouées
- 3/4 tasse de sirop d'érable
- 2 cuillères à table d'extrait de vanille
- 1 cuillère à table de cannelle moulue, plus un peu pour garnir
- 1 1/2 cuillères à thé de muscade moulue
- 3/4 cuillère à thé de cardamome moulue
- 1/4 cuillère à thé de sel

Préparation

1. Vous devez préparer cette recette en deux portions. Placez la moitié de la quantité indiquée de chaque ingrédient dans un mélangeur puissant. Mélangez pendant 1 minute, jusqu'à ce que la texture soit lisse et homogène. Versez dans un grand pichet (ou dans une casserole moyenne si

vous prévoyez de le servir chaud) et répétez avec la deuxième portion.

2. Si vous prévoyez le servir chaud, faites chauffer à feu moyen pendant 10 à 15 minutes en fouettant fréquemment jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.

3. Servir 1 tasse, garnie d'une pincée de cannelle, de petites guimauves à base de plantes ou d'un peu de crème fouettée à base de plantes. Savourez!

Notes

Coût (12 portions) : 18,30 \$

Coût par portion : 1,53 \$

Nutrition

Quantité par portion

Portion: 1 cup (232 g)

Les calories: 270

Graisse totale: 22g

Gras saturé: 18g

Cholestérol: 0mg

Sodium: 95mg

Glucides totaux: 18g

Fibre alimentaire: 1g

Les sucres: 13g

Protéine: 3g

Photos



Essentiels du garde- manger



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

Recette et photo par la chef Amy Symington

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 5 mins | Cuisson: 20 mins

Ingrédients

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

Préparation

1. Dans une grande sauteuse à feu moyen-élevé, ajouter l'huile. Une fois chauffée, ajouter les champignons. Faire sauter jusqu'à ce que $\frac{1}{2}$ 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.



Mayonnaise (sans noix)

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

Taille de portion: 6 | Temps de prép.: 6 mins

Ingrédients

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

Préparation

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.