

FAIM D'ÉQUILIBRE

DE SAINES HABITUDES DE VIE
PLEIN L'ASSIETTE AVEC

**Mon équilibre
ULaval**

Table des matières

BOLS CHALEUREUX

<i>Bouillon de légumes</i>	7
<i>Potage crémeux aux lentilles de corail</i>	8
<i>Soupe repas au poulet</i>	9
<i>Soupe à l'orge et aux lentilles</i>	10

À-CÔTÉS DÉLICIEUX

<i>Pain naan express</i>	12
<i>Salade de lentilles aux pommes</i>	13
<i>Salade de patates douces</i>	14
<i>Salade de pommes, de céleri-rave et d'Emmental</i>	15
<i>Salade de riz sauvage aux fraises</i>	16

REPAS SAVOUREUX

<i>Buddha Bowl végé</i>	18
<i>Burger végétarien</i>	20
<i>Boulettes de lentilles</i>	21
<i>Cannellonis au tofu</i>	22
<i>Cari de pois chiches</i>	23
<i>Croquettes de saumon</i>	24
<i>Mini-pains de lentilles</i>	25
<i>Pizza maison</i>	26
<i>Poulet sur papier parchemin</i>	27
<i>Salade colorée de nouilles Soba</i>	28
<i>Salade de pâtes aux pois chiches croustillants</i>	30
<i>Salade d'orzo au poulet</i>	31

Table des matières

REPAS SAVOUREUX

<i>Sauté Général Tao en plaque</i>	33
<i>Taquitos à la protéine végétale texturée</i>	35
<i>Tofu au beurre</i>	36
<i>Tofu magique de Loounie Cuisine</i>	37
<i>Sandwich TLT (Tofu-Laitue-Salade)</i>	38
<i>Tartinade de tofu</i>	39

EN-CAS ASTUCIEUX

<i>Barres tendres maison</i>	41
<i>Barres tendres sans cuisson</i>	42
<i>Boules choco-dattes</i>	43
<i>Boules croustillantes à la PVT</i>	44
<i>Boules d'énergie aux dattes et aux pommes</i>	45
<i>Boules d'énergie aux noix</i>	46
<i>Carrés croustillants au chocolat</i>	47
<i>Fromage quark aux bleuets</i>	48
<i>Galettes à l'avoine</i>	49
<i>Galettes choco-betterave</i>	50
<i>Lait d'or</i>	51
<i>Le meilleur hummus</i>	52
<i>Muffins aux bananes et aux lentilles</i>	53
<i>Pain à la citrouille</i>	54
<i>Pois chiches grillés épicés</i>	55
<i>Pouding à l'orge et aux pommes</i>	56
<i>Pouding au tofu mou</i>	57
<i>Smoothie très orange</i>	58

Prendre l'habitude de l'équilibre

Si manger est un besoin essentiel, il s'agit également de l'un des grands plaisir de la vie. Nourrir son corps et apprécier chaque bouchée ne sont pas des idées contraires; elles vont même de paire! Tout est une question d'équilibre!

Mon équilibre ULaval vous offre ici un florilège de recettes, toutes testées et dégustées par nos experts en nutrition. Que vous les suiviez à la lettre ou que vous y ajoutiez votre touche personnelle, leur objectif est de mettre de la couleur, de la diversité et du plaisir dans votre assiette.

Vous verrez qu'une alimentation saine et savoureuse n'a pas besoin d'être compliquée: quelques ingrédients nutritifs, de bonnes habitudes, et le tour est joué. L'équilibre, c'est si bon!



Bols
chaleureux

Bouillon de légumes

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 2 HEURES



INGRÉDIENTS

- 8 tasses (2 litres) de retailles de légumes (ex. feuilles de chou-fleur, pédoncules de tomates, fanes de carottes, pieds de céleri, tiges de brocolis, etc.), qui ont été congelés ou non
- 16 tasses (4 litres) d'eau
- 3 feuilles de laurier (optionnel)
- ½ c. à soupe (7,5 ml) de thym séché
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel



PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand chaudron. Laisser mijoter 2 heures.
2. Tamiser le bouillon pour enlever les gros morceaux. Se conserve 5 jours au réfrigérateur et 6 mois au congélateur

Potage crémeux aux lentilles de corail

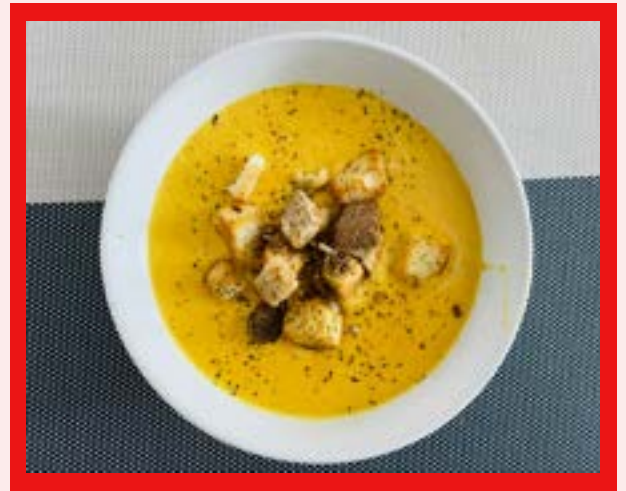
NOMBRE DE PORTIONS: 4-5

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 2 oignons
- 5-6 carottes moyennes (environ 450-500g ou une livre)
- ¼ tasse d'huile végétale (canola ou olive)
- 5 tasses de bouillon de légumes
- ¾ tasse de lentilles de corail sèches (préalablement rincées)
- 1 contenant de crème de soya Belsoy (250ml)
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à soupe de poudre d'ail
- ½ c. à soupe de curcuma
- Sel et poivre au goût



1,55\$/portion

PRÉPARATION

1. Hacher les oignons grossièrement et couper les carottes en rondelles (la forme de la coupe importe peu, car les légumes seront broyés).
2. Dans un grand chaudron à feu moyen, attendrir l'oignon et les carottes dans l'huile (environ 5 minutes).
3. Ajouter les lentilles et le bouillon de légumes.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes (les carottes doivent être attendries).
5. Retirer du feu, ajouter les épices, la crème de soya Belsoy et broyer le mélange à l'aide d'un pied mélangeur. À ce moment, la soupe peut paraître liquide, mais elle épaissira en refroidissant.

Soupe repas au poulet

NOMBRE DE PORTIONS: 4

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 340 g (¾ lb) de poulet désossé et sans la peau (hauts de cuisses ou poitrine)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 3 carottes
- 3 branches de céleri
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 7 tasses (1,75 L) de bouillon de poulet ou de légumes *
- ¾ tasse (190 ml) d'orge mondé, rincé et égoutté
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- Sel et poivre au goût



2,25\$/portion

PRÉPARATION

1. Peler et trancher finement les carottes, trancher finement le céleri et hacher l'oignon et les gousses d'ail. Réserver.
2. Couper le poulet en dés
3. Dans une casserole à feu moyen-élevé, dorer les cubes de poulet dans l'huile.
4. Ajouter les légumes et cuire de 2 à 3 minutes en remuant.
5. Ajouter le bouillon, l'orge et les herbes. Porter à ébullition.
6. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

*Diluer le concentré de bouillon selon ce qui est écrit sur l'emballage. Il est aussi possible d'utiliser 4 tasses de bouillon et 3 tasses d'eau.

Il se peut qu'une fois la soupe réfrigérée, la quantité de bouillon diminue, c'est normal! L'orge continue parfois d'absorber un peu liquide, il suffit de rajouter du bouillon en réchauffant la soupe.

Soupe à l'orge et aux lentilles

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 oignon coupé en petits dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 branches de céleri coupées en petits dés
- 3 carottes coupées en petits dés
- ¼ tasse (60 ml) d'huile
- 1 conserve tomates en dés
- ¾ tasse (175 ml) d'orge
- ¾ tasse (175 ml) de lentille corail
- 6 tasses (900 ml) de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 cuillères à thé (10 ml) d'épices italiennes (ou un mélange de basilic, origan, thym, romarin)
- Sel, poivre au goût



1.20\$/portion

PRÉPARATION

1. Dans un grand chaudron, faire revenir dans l'huile les oignons, l'ail, le céleri et les carottes 5 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
2. Rincer l'orge et les lentilles de corail.
3. Ajouter les tomates, l'orge, les lentilles de corail et le bouillon de légumes dans le chaudron.
4. Porter à ébullition et mijoter environ 30-40 minutes ou jusqu'à ce que l'orge et les lentilles soient tendres.

À-côtés
délicieux

Pain naan express

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500ml) de farine blanche tout usage
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec nature
- ¼ tasse (60 ml) d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale



0,90\$/pain

PRÉPARATION

1. Bien mélanger les ingrédients secs dans un grand bol (farine, poudre à pâte, sel, sucre).
2. Ajouter les ingrédients humides (yogourt, huile végétale, eau) aux ingrédients secs. Mélanger avec une fourchette. Quand la pâte commence à prendre forme, la déposer sur une surface de travail et pétrir la pâte environ 2-3 minutes.
3. Couper la pâte en 4 ou 5 portions égales. Ajouter un peu de farine à votre surface de travail. Rouler chaque morceau avec un rouleau à pâte pour obtenir une pâte d'environ 5-6 pouces de diamètre.
4. Dans une poêle à feu moyen-élevé, badigeonner un peu d'huile d'olive. Déposer la pâte et cuire environ 2-3 minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment. Retourner et cuire 2-3 minutes de plus. Répéter pour chaque pâte.

Salade de lentilles aux pommes

NOMBRE DE PORTIONS: 5

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

INGRÉDIENTS



VINAIGRETTE AUX POMMES

- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de pomme
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre de cidre
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'ail haché finement
- Poivre et sel au goût

INGRÉDIENTS - SALADE

- 2 pommes Cortland non pelées, sans le cœur et coupées en petits dés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles brunes rincées et égouttées
- 1 échalote française hachée finement
- 2 branches de céleri hachées finement
- ½ tasse (125 ml) de canneberges séchées hachées

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile.
2. Verser l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.
3. Déposer d'abord les dés de pommes dans le bol de vinaigrette. Mélanger pour bien enrober.
4. Ajouter les lentilles, l'échalote, le céleri et les canneberges. Bien mélanger.

Salade de patates douces

NOMBRE DE PORTIONS: 5

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en dés (½ pouce)
- 1 c. à soupe (15 ml) de romarin séché
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- ¼ tasse (60 ml) d'oignons verts hachés
- 3 c. à soupe (45 ml) de raisins secs
- 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de lime

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 218°C (425°F).
2. Dans un bol, mélanger les dés de patates douces, le romarin et l'huile d'olive.
3. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin et déposer les patates douces.
4. Cuire au four environ 15 minutes.
5. Laisser refroidir environ 10 minutes.
6. Dans un bol, transférer les patates douces et ajouter les oignons verts et les raisins secs.
7. Fouetter ensemble le vinaigre balsamique, le sirop d'érable et le jus de lime.
8. Verser sur le mélange de patates douces.
9. Servir tiède ou froid.

Salade de pommes, de céleri-rave et d'Emmental

NOMBRE DE PORTIONS: 4

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 1 gros céleri-rave, pelé et râpé
- 2 pommes coupées, en petits dés
- 1 tasse (250 ml) de fromage Emmental râpé * ou tout autre fromage
- ¼ tasse (60 ml) de mayonnaise légère
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt grec nature 0 ou 2%
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 1 citron (jus et zeste)
- 2 oignons verts, émincés
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- Poivre
- 2 c. à table (30 ml) de persil, plat haché
- 1 c. à table (15 ml) de basilic, haché

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, fouetter la mayonnaise et le yogourt grec avec l'huile, le zeste et le jus de citron, la moutarde de Dijon et le miel. Saler et poivrer.
2. Ajouter le céleri-rave, les pommes, les oignons verts, le fromage et les fines herbes.
3. Bien mélanger avec la vinaigrette et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Salade de riz sauvage aux fraises

NOMBRE DE PORTIONS: 6

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 1 HEURE

INGRÉDIENTS



- 1 tasse (250 ml) de riz sauvage
- 4 tasses (1 L) d'eau
- 1 tasse (250 ml) de fraises équeutées et coupées en 4
- 2 tasses (500 ml) d'épinards crus
- 3 c. à table (45 ml) d'huile végétale
- Le jus d'un demi citron
- 1 c. à table (15 ml) de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable
- ¼ tasse (60 ml) de graines de citrouilles
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Mettre le riz et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition, puis baisser le feu au minimum. Couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Laisser tempérer.
2. Transférer dans un saladier avec le reste des ingrédients. Bien mélanger, puis servir.

Repas
savoureux

Buddha Bowl végé

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 conserve de pois chiches
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya réduite en sodium
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante style Sriracha
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de sésame et/ou une autre huile de cuisson (ex. huile d'arachide, huile de canola)
- Légumes au choix pour garnir les bols : ½ concombre en petits dés, 1 poivron en petits dés, ½ tasse d'edamames, 1 carotte moyenne râpée, ½ tasse de mangue, ½ patate douce à cuire au four préalablement, 1 avocat en petits dés



1,80\$/portion

CHOIX DE SAUCE

Mayonnaise épicée

- ½ tasse (125 ml) de mayonnaise
- 1 c. à soupe (15 ml)

Sriracha Mayonnaise au sésame

- ½ tasse (125 ml) de mayonnaise
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce hoisin

Buddha Bowl végété



1,80\$/portion

PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les pois chiches et les laisser dans le tamis quelques minutes pour qu'ils s'assèchent.
2. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la sauce soya, la sauce piquante, le sirop d'érable et la poudre d'ail.
3. Dans un autre bol, mélanger les pois chiches avec la fécule de maïs.
4. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, cuire dans l'huile les pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, puis baisser l'intensité du feu.
5. Ajouter les ingrédients de la sauce, brasser quelques minutes puis retirer du feu.
6. Assembler le bol avec du riz blanc, les légumes, les pois chiches et le choix de sauce.

Burger végétarien

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR LES BOULETTES

- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame
- 1 ½ c. à thé (7.5 ml) de cumin
- 1 ½ c. à thé (7.5 ml) d'origan
- ¼ tasse (60 ml) d'huile de canola
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes ou d'eau (chaud)
- 1 tasse (250ml) de protéine végétale texturée
- ½ tasse (125 ml) de farine
- ½ tasse (125 ml) de chapelure
- 1 c. à soupe (15 ml) de yogourt nature
- Une bonne pincée de sel, poivre au goût



1,60\$/portion

POUR LES BURGERS

- Tomate coupée en tranches
- Feuilles de laitue iceberg
- Pains à burger
- Ketchup / moutarde / mayonnaise

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule mettre les épices, les graines de sésame, la protéine végétale texturée et les gousses d'ail hachées.
2. Ajouter le bouillon chaud et laisser la protéine végétale gonfler quelques minutes.
3. Ajouter la farine, la chapelure et le yogourt nature. Bien brasser.
4. Mouiller les doigts avec de l'eau, puis façonner de 4 à 6 galettes. Il est possible de les faire assez minces car le mélange se tient bien.
5. Cuire les boulettes dans une poêle, à feu moyen, dans l'huile (¼ tasse). Cuire environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant. Saler et poivrer au goût.
6. Assembler les burgers.

Boulettes de lentilles

NOMBRE DE PORTIONS: 6

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 10 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 1 conserve de lentilles, égouttées et rincées
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 1 ½ tasse (325 ml) de chapelure Panko
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari
- ½ c. à thé (2,5 ml) de curcuma
- 2 c. à soupe (30 ml) de levure alimentaire *
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Hacher finement l'oignon et l'ail, réserver.
2. Dans un bol, à l'aide d'un pied mélangeur, réduire les lentilles, l'œuf et la moitié des oignons hachés en purée. Puis, ajouter le reste des oignons, l'ail, la chapelure et les assaisonnements.
3. Diviser le mélange en 6 et façonner les galettes d'environ ½ tasse. Attention, elles ne doivent pas être trop épaisses, mais doivent bien se tenir.
4. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé, puis cuire les boulettes environ 3-4 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
5. Former des burgers si désiré ! (Pain à burger, tomate, laitue, ketchup, moutarde, etc.)

Pour réchauffer les galettes, l'idéal est de les mettre dans le grille-pain!

*La levure nutritionnelle peut être achetée dans la plupart des magasins en vrac ou dans les supermarchés. Attention de bien choisir celle qui est enrichie. Dans cette recette, chaque boulette contient environ 80% de tes besoins quotidiens en vitamine B12



Cannellonis au tofu

NOMBRE DE PORTIONS: 10

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 bloc de 454g (1lb) de tofu extra-ferme
- 1 contenant de ricotta (environ 300 ou 400g)
- 3 tasses (750 ml) de fromage râpé (mozzarella ou cheddar)
 > 1 tasse (250 ml) dans la farce et 2 tasses (500 ml) sur le dessus pour gratiner
- 2 œufs
- 1 c. à soupe (15 ml) de fines herbes italiennes
- 1 boîte de 796 ml de tomates concassées
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce Sriracha
- 16 pâtes à lasagne (environ)



PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes à lasagne jusqu'à ce qu'elles soient bien souples. Attention, le temps de cuisson est souvent plus long que celui indiqué sur la boîte.
2. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
3. Dans un bol, émietter le tofu en petits morceaux avec les doigts. Ajouter le fromage ricotta, 1 tasse (250ml) de fromage râpé, les œufs, les épinards, et les fines herbes. Bien mélanger.
4. Dans un grand cul-de-poule, mélanger les tomates broyées avec la sauce sriracha, la cassonade, la poudre d'oignon et la poudre d'ail.
5. Dans un grand plat allant au four (environ 10 x 14 pouces), étendre environ ¼ tasse (60 ml) de tomates broyées, ou suffisamment pour que le fond du plat soit couvert.
6. Couper les pâtes à lasagne en deux, mettre le mélange de tofu à une extrémité et rouler pour former un cannelloni. Déposer le cannelloni dans le plat de cuisson. Répéter cette étape jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farce.
7. Mettre le reste des tomates broyées sur le dessus des cannellonis, et ajouter le reste du fromage râpé.
8. Cuire au four 25 minutes. Terminer la cuisson 1-2 minutes à BROIL afin de bien gratiner le fromage.

Cari de pois chiches

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale
- 1 conserve (796 ml) de tomates en dés
- 1 conserve (540 ml) de pois chiches (environ 1 ½ tasse)
- 1 contenant (250 ml) de préparation crémeuse de soya, comme Belsoy (facultatif)
- 2 tasses (500 ml) d'épinards hachés grossièrement (environ 100g)
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cari
- 2 c. à thé (10 ml) de curcuma
- Sel et poivre, au goût



2\$/portion

PRÉPARATION

1. Hacher l'ail et l'oignon finement.
2. Dans un grand chaudron, dorer dans l'huile les oignons et l'ail à feu moyen pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients (pois chiches, tomates en dés, Belsoy, épices, épinards hachés) et laisser mijoter 15 minutes.
4. Servir sur du riz et/ou avec des pains naans.

Croquettes de saumon

NOMBRE DE PORTIONS: 12

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 1 ⅓ tasses (325 ml) de chapelure (divisé en 2 x ⅔ tasse)
- 2 boîtes de 418 g de saumon, de pêche durable préférablement
- ¼ tasse (60 ml) de mayonnaise
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante (style Sriracha)
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron
- 2 c. à soupe (30 ml) de fines herbes italiennes



1,25\$/croquette

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C) et mettre du papier parchemin sur une plaque de cuisson.
2. Dans un grand bol, mélanger ⅔ tasse (160 ml) de chapelure, les œufs, la mayonnaise, la moutarde, la sauce piquante et le jus de citron.
3. Égoutter le saumon, retirer les arêtes visibles et la peau (si possible). Écraser le saumon à la fourchette *
4. Déposer le saumon dans le bol et mélanger délicatement.
5. Dans une assiette, déposer le reste de la chapelure (⅔ tasse) et les fines herbes italiennes.
6. Façonner des galettes d'environ ⅓ tasse chacune.
7. Enrober les galettes de chapelure, et les déposer sur la plaque à cuisson.
8. Cuire 10 minutes au four, puis tourner les galettes et cuire encore 10 minutes.

** Il est tout à fait sécuritaire de manger des arêtes de saumon en conserve. Celles-ci sont moins dures que celles du poisson frais et elles sont une source de calcium! Il suffit d'utiliser une fourchette pour bien les écraser. Il n'est donc pas problématique qu'il en reste dans votre saumon.*

Pour réchauffer les croquettes, nous vous recommandons de les faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile. Cela permet de donner du croustillant (et du poisson réchauffé dans le micro-ondes laisse une odeur assez désagréable!)

Mini-pains de lentilles

NOMBRE DE PORTIONS: 12

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 4 tasses lentilles vertes cuites ou 2 conserves de 540 ml, rincées et égouttées
- 1 oignon moyen, émincé
- 1 tasse (250 ml) de fromage mozzarella râpé
- 1 tranche de pain de blé entier émietté
- ¾ tasse (190 ml) de sauce tomate
- 1 branche de céleri, émincé
- 2 gros œufs
- ¼ tasse (60 ml) de persil haché
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'origan
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
2. Bien mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
3. Presser fermement (au besoin avec les doigts) le mélange dans un moule antiadhésif pour 12 muffins.
4. Cuire pendant 20 minutes. Laisser refroidir quelques minutes, puis démouler chaque portion.
5. Garnir chaque mini-pain de sauce tomate pour pâtes, soit 1 c. à table (15 ml) par mini-pain.

Pizza maison

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS D'ATTENTE: 1-2 HEURES

TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE



- 1 ½ (375 ml) tasse de farine (plus si nécessaire)
- 1 c. à thé (5 ml) de levure instantanée (environ ½ sachet de levure de 7g)
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- ½ c. à soupe (7,5 ml) de sucre
- ½ tasse d'eau tiède (environ 38-43°C)

AUTRES INGRÉDIENTS

- Sauce tomate
- Fromage mozzarella
- Garnitures désirées (ex. : champignons, tomates fraîches, poivrons, olives)

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
2. Ajouter l'eau graduellement et bien mélanger avec les mains ou une fourchette.
3. Lorsque le mélange ne semble plus collant, retirer la pâte du bol et la déposer sur un plan de travail avec un peu de farine. Pétrir la pâte pendant environ 5 minutes et ajouter de la farine au besoin.
4. Déposer la boule dans un contenant légèrement fariné et couvrir d'une pellicule plastique ou d'un linge humide. Laisser reposer entre 1h et 2h dans un endroit tiède et humide*. Elle devrait doubler de volume
5. Préchauffer le four à 450°F (230°C). Mettre un papier parchemin sur une plaque de cuisson.
6. Étirer la pâte avec les mains ou à l'aide d'un rouleau à pâte, puis la déposer sur la plaque. Répartir la sauce, le fromage mozzarella et les garnitures désirées.
7. Cuire au centre du four pendant environ 15 minutes.

**Pour faire une plus grande quantité à la maison, et prendre un sachet complet, il suffit de doubler les ingrédients.*

**Astuce : Pour faire lever la pâte, il est préférable de la mettre dans un endroit qui limite les courants d'air, comme un micro-ondes la porte fermée, ou au four avec le mode « fermentation » ou « proof », disponible sur la plupart des fours.*



1\$/pizza

Poulet sur papier parchemin

NOMBRE DE PORTIONS: 1 PORTION

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 poitrine de poulet
- 10-15 haricots vert
- 1 tomate de serre coupée en tranche
- 3 c. à table (45 ml) de pesto
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de fromage parmesan râpé (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F/205 °C.
2. Plier le papier parchemin en 2, puis l'ouvrir sur une plaque.
3. Placer les haricots sur une moitié du papier parchemin laisser tomber l'huile en filet.
4. Déposer le poulet sur les haricots et badigeonner le pesto **. Puis, déposer les tranches de tomate et le parmesan râpé si désiré.
5. Plier le papier parchemin pour bien envelopper le poulet.
6. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne dépasse 165°F/75°C.

**Attention de ne pas retremper la cuillère qui a touché le poulet cru dans le pot de pesto. **



Prix variable

Salade colorée de nouilles Soba

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 5 MINUTES

INGRÉDIENTS



VINAIGRETTE ET MARINADE

- ⅓ tasse (80 ml) de sauce soya
- ⅓ tasse (80 ml) d'huile végétale
- 3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable
- 4 c. à soupe (60 ml) de vinaigre de riz
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce piquante de style Sriracha (ou plus!)
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé OU 2 c. à thé (10 ml) de gingembre en poudre
- 2 gousses d'ail ou 2 cuillères à thé (10 ml) de poudre d'ail

SALADE

- 454 g (1 lb) de tofu coupé en petits cubes OU 2 poitrines de poulet coupées en lanières
- 250 g de nouilles soba
- 2 carottes, râpées
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- ½ concombre anglais coupé en dés
- ½ tasse (125 ml) d'edamames décongelés
- Graines de sésame, au goût, au moment de servir



3\$/portion (tofu)
4\$/portion (poulet)

Salade colorée de nouilles Soba



PRÉPARATION

POUR LA VINAIGRETTE/MARINADE

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger tous les ingrédients.

3\$/portion (tofu)

4\$/portion (poulet)

POUR LA PROTÉINE

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 425°F (220 °C). Tapisser une plaque de cuisson d'un papier parchemin.
2. Placer la protéine dans un grand bol et ajouter 5 c. à soupe (75 ml) de la vinaigrette/marinade. Bien mélanger et mettre au réfrigérateur 5-10 minutes pour laisser le temps à la protéine de mariner. Il est aussi possible d'ajouter plus de sriracha directement dans la marinade de la protéine.
3. Mettre la protéine sur le papier parchemin (avec la marinade - ne surtout pas mettre la marinade du poulet dans la vinaigrette) et cuire au four environ 15-20 minutes pour le tofu et 20 minutes pour le poulet. Tourner les cubes et les poitrines de poulet à la mi-cuisson. Laisser tempérer.

POUR LA SALADE

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles environ 4-5 minutes. Rincer sous l'eau froide et bien égoutter.
2. Dans un grand bol, mélanger les nouilles, les légumes, la protéine (le poulet peut être coupé en morceaux plus petits) et verser le reste de la vinaigrette/marinade.
3. Saupoudrer de graines de sésame et servir.

Salade de pâtes aux pois chiches croustillants

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR LA SALADE DE PÂTES

- 2 ¼ tasse (560 ml) de pâtes alimentaires
- 1 ½ tasse (375 ml) de tomates cerises coupées en deux
- ½ concombre anglais, en petits cubes
- 4 branches de céleri, en petits cubes
- 2 tasses (500 ml) d'épinards hachés
- ¼ tasse (60ml) de levure alimentaire



3\$/portion

POUR LES POIS CHICHES

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de levure alimentaire
- Sel et poivre au goût

POUR LA SAUCE

- ½ tasse (80 ml) de mayonnaise
- ½ tasse (80 ml) de yogourt nature
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C). Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour les pois chiches afin de bien les enrober, puis les déposer sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin,
2. Enfourner pendant 35-40 minutes en remuant à la mi-cuisson.
3. Cuire les pâtes en suivant les instructions sur l'emballage. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients pour la salade de pâtes.
4. Dans un bol, mélanger les ingrédients pour la sauce jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Ajouter à la salade de pâtes. Mélanger et servir.

Salade d'orzo au poulet

NOMBRE DE PORTIONS: 5-6

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

Marinade pour le poulet

- 2 poitrines de poulet désossées (aussi possible avec un bloc de tofu ferme ou extra-ferme coupé en cubes)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante (style Sriracha)
- Sel, poivre

Salade

- 1 ½ tasse (375ml) d'orzo
- 1 tasse (250 ml) de tomates cerises coupées en deux
- ½ concombre moyen et coupé en petits dés
- 1 poivron en petits dés
- 1 pot de 200g de bocconcini de perle égoutté
(des cubes de cheddar fort peuvent également être utilisés)

Tu peux moduler la recette selon ce que tu as dans ton garde-manger (ex ajouter du céleri, des épinards, des olives, etc.)

Vinaigrette

- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile végétale
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de thym séché
- Sel, poivre



3,50\$/portion

Salade d'orzo au poulet



3,50\$/portion

PRÉPARATION

1. Couper les poitrines de poulet en deux, sur le sens de l'épaisseur et les déposer dans un bol avec la marinade. Laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 10 minutes.
2. Cuire le poulet à feu moyen vif (avec environ 3 c. à soupe d'huile) pendant environ 5 minutes de chaque côté et laisser tiédir.
3. Cuire l'orzo selon la méthode inscrite sur l'emballage, égouttez, rincez à l'eau froide et déposer dans un grand bol. Intégrer les tomates, le concombre, le poivron, le basilic, les bocconcini et le poulet cuit coupé en dés.
4. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un bol à part et l'ajouter à la salade.

Sauté Général Tao en plaque

NOMBRE DE PORTIONS: 4

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 30 MINUTES

INGRÉDIENTS VERSION POULET

- 1 poivron rouge, orange ou jaune
- ½ couronne de brocolis
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale x 2 (plaque et légumes)
- 2 poitrines de poulet
- ½ tasse (125 ml) de chapelure Panko
- ¼ tasse (60 ml) de farine
- 1 tasse (250 ml) d'eau



2,15\$/portion (tofu)

4,15\$/portion (poulet)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Mettre du papier parchemin sur une plaque de cuisson et badigeonner d'un peu d'huile.
3. Couper les poivrons en lanières et le brocoli en petits morceaux. Mettre dans un bol avec l'huile (2 c. à soupe). Bien mélanger et réserver.
4. Dans un premier bol, mélanger la chapelure et la farine, dans un second bol, mettre l'eau.
5. Couper le poulet en lanières d'environ 2 pouces par 1 pouce.
6. Tremper un morceau de poulet dans l'eau, puis dans le mélange de chapelure et déposer sur le papier parchemin huilé. Tourner le morceau pour que l'huile se retrouve des 2 côtés. Répéter avec les autres morceaux de poulet. S'il manque de mélange chapelure/farine, vous pouvez en refaire en respectant la proportion 2:1 (ex. 2 c. à soupe de chapelure pour 1 c. à soupe de farine).
7. Cuire 15 minutes au four, retourner les morceaux et ajouter les légumes. Remettre au four pour 15 minutes. (Un 5 minutes supplémentaire pourrait être nécessaire). Pendant la cuisson, vous pouvez préparer la sauce! (voir plus bas).
8. Une fois que tout est cuit, déposer le poulet et les légumes dans un grand bol et ajouter la sauce. Bien mélanger et servir sur du riz.

Sauté Général Tao en plaque

INGRÉDIENTS VERSION TOFU

- 1 poivron rouge, orange ou jaune
- ½ couronne de brocolis
- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale pour le tofu
+ 2 c. à soupe (30 ml) pour les légumes
- 1 bloc de tofu extra-ferme nature (454 g)
- ¼ tasse (60 ml) de fécule de maïs
- 3 c. à soupe (45 ml) de chapelure Panko



2,15\$/portion (tofu)

4,15\$/portion (poulet)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Mettre du papier parchemin sur une plaque de cuisson.
3. Couper les poivrons en lanières et le brocoli en petits morceaux. Mettre dans un bol avec l'huile (2 c. à soupe). Bien mélanger et réserver.
4. Couper le tofu en petits cubes (environ 1,5cm par 1,5cm).
5. Dans un bol, enrober les blocs de tofu de la fécule de maïs. Ajouter l'huile (¼ tasse) et bien mélanger. Étendre le tofu sur le papier parchemin et saupoudrer la chapelure Panko sur les blocs de tofu.
6. Cuire au four 15 minutes. Ajouter les légumes et cuire un autre 10 minutes. (Un 5 minutes supplémentaire pourrait être nécessaire). Pendant la cuisson, vous pouvez préparer la sauce! (voir plus bas).
7. Une fois que tout est cuit, déposer le tofu et les légumes dans un grand bol et ajoute la sauce. Bien mélanger. Accompagner de riz.

INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE

- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade
- ½ tasse de bouillon de légumes
- ¼ tasse de sauce soya
- ¼ tasse de vinaigre de riz
- ¼ tasse de ketchup
- 1 c. à soupe fécule de maïs
- 1 c. à thé de sriracha

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, chauffer tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition puis retirer du feu. En refroidissant, la sauce épaissira.

Taquitos à la protéine végétale texturée

NOMBRE DE PORTIONS: 7 TAQUITOS

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 1 poivron
- 1 tomate moyenne ou ½ grosse tomate
- ¾ tasse de protéine végétale texturée (PVT)
- ¾ tasse d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de bouillon de légumes concentré en poudre.
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce Hoisin (facultatif, mais recommandé!)
- 2 c. à thé (10 ml) de chili
- 2 c. à thé (10 ml) de cumin
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre d'oignon
- 7 tortillas de 7 pouces
- Fromage cheddar fort râpé



1\$/taquitos

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Couper le poivron et la tomate en petits dés.
3. Dans une casserole anti-adhésive à feu moyen, mettre tous les ingrédients (y compris les légumes). La PVT va absorber le liquide.
4. Pour former des taquitos, mettre ¼ tasse du mélange dans une tortilla, du fromage cheddar. fort et rouler un petit rouleau serré. Répéter avec le nombre de tortillas désiré.
5. Déposer les taquitos roulés dans un plat de cuisson et badigeonner d'un peu d'huile.
6. Cuire au four 20 minutes en retournant à la mi-cuisson.
7. Servir avec de la crème sure ou de la guacamole.

Tofu au beurre

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 bloc de tofu (454g) épongé
- 2 c. à table (30 ml) d'huile végétale
- 2 c. à table (30 ml) de fécule de maïs
- ½ c. à thé (2.5ml) de garam masala
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe (15ml) de gingembre frais râpé (ex. avec une râpe à parmesan)
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à thé (10 ml) de garam masala
- 2 c. à thé (10 ml) de cumin
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili
- 1 contenant de crème Belsoy (250 ml)
- 1 conserve de sauce tomate sans sel ajouté (398 ml)
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- 2 tasses (500 ml) de brocolis congelés



2.50\$/portion

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 425°F (218°C) et tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Chauffer les brocolis congelés au micro-onde pendant 3 minutes.
3. Dans un bol, défaire le tofu en morceaux, de la grosseur d'une bouchée, ajouter la fécule de maïs et mélanger. Ajouter 2 c. à soupe d'huile et ½ c. à thé de garam masala et mélanger.
4. D'un côté de la plaque à cuisson, déposer le tofu, et de l'autre côté, les brocolis avec un filet d'huile, du sel et du poivre. Mettre au four et cuire 20 minutes.
5. Dans une grande poêle, faire revenir l'ail, le gingembre et les épices dans l'huile 2 minutes.
6. Ajouter le reste des ingrédients soit, le Belsoy, la sauce tomate, le jus de citron et le sucre.
7. Porter le mélange à ébullition et ajouter les morceaux de tofu cuits.
8. Servir avec du riz ou du pain naan ainsi qu'avec les brocolis!

Tofu magique de Loounie Cuisine

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 bloc de 454 g de tofu extra-ferme, épongé dans un linge sec
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre de pommes ou de jus de citron
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya ou tamari
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- ½ tasse (125ml) de levure alimentaire en flocons
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale pour la cuisson



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Dans un bol, défaire le tofu avec les doigts en morceaux de la grosseur d'une bouchée (les morceaux n'ont pas besoin d'être parfaitement uniformes!).
3. Ajouter le vinaigre de cidre, la sauce soya et le sirop d'érable. Bien mélanger.
4. Ajouter la levure alimentaire. Bien mélanger pour enrober les morceaux.
5. Sur une plaque couverte de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson anti-adhésif, déposer les bouchées de tofu. Arroser d'un peu d'huile si on le souhaite (facultatif).
6. Cuire 25 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.

Sauce presque magique

- ½ tasse (125ml) de tahini à texture fluide (qui se verse bien, idéalement!)
- ⅓ à ½ tasse (85ml à 125ml) d'eau
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya (ou tamari pour une version sans gluten)
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) de levure alimentaire en flocons
- 1 petite gousse d'ail hachée grossièrement, le germe retiré (facultatif, à omettre si vous n'aimez pas l'ail!)

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et broyer. Ajouter un peu plus d'eau si désiré pour atteindre la texture idéale

Sandwich TLT (Tofu-Laitue-Salade)

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

POUR LE TOFU



- 1 bloc de tofu extra ferme nature (454g)
- 2 c. à soupe (30 ml) de levure alimentaire (facultatif)*
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya réduite en sodium
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'ail
- ½ c. à soupe (7,5 ml) de sauce piquante style Sriracha
- ¼ tasse (60 ml) d'huile de sésame grillée ou autre huile végétale

POUR LE SANDWICH

- Pain tranché de blé entier
- Tomates
- Laitue
- Mayonnaise

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°C (190°F).
2. Couper le tofu en fines tranches et le mettre dans un bol avec tous les ingrédients (levure alimentaire, sauce soya, sirop d'érable, poudre d'ail, Sriracha, huile) et laisser reposer quelques minutes.
3. Sur une plaque à cuisson tapissée d'un papier parchemin, déposer les tranches de tofu pour qu'elles se touchent le moins possible.
4. Cuire au four 15 minutes, retourner les tranches de tofu, puis remettre au four pour 10-15 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit coloré et légèrement croustillant.
5. Assembler les sandwiches.

**La levure alimentaire est vendue sous forme de flocons jaunes et est une bonne source de vitamines et minéraux (entre autres la vitamine B12) et de protéines. Elle peut être ajoutée à plusieurs mets, comme les salades, les sauces ou même les pizzas.*



1,50\$/sandwich

Tartinade de tofu

NOMBRE DE PORTIONS: 6

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 4 œufs cuits durs
- 12 oz (350 g) de tofu extra-ferme
- ¼ tasse (60 ml) de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe (30 ml) de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise allégée
- ¼ tasse (60 ml) de ciboulette fraîche hachée finement
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
- Poivre et sel



PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, hacher les œufs. Ajouter le tofu et mixer pour l'égrainer finement et l'incorporer aux œufs.
2. Ajouter la moutarde, le yogourt, la mayonnaise et la poudre d'ail. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Mixer de nouveau pour obtenir une texture lisse et homogène.
3. Transvider dans un contenant hermétique et intégrer la ciboulette. Servir avec des crudités ou des craquelins de blé entier.

En-cas
astucieux

Barres tendres maison

NOMBRE DE PORTIONS: 12

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 30 MINUTES



0,55\$/portion

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de noix, graines, fruit séchés ou bretzel, au choix (ex. arachides, amandes, graines de tournesol, graines de chia, noix de cajou, noix de Grenoble, canneberges séchées, abricots séchés, noix de coco râpée, etc.)
- ½ tasse (125 ml) de beurre d'arachide crémeux (ou alternative sans allergène). *NB. S'il n'est pas crémeux, mettre au micro-ondes 30 secondes dans un petit bol en verre.*
- ⅓ tasse (75 ml) de sirop d'érable
- 1 tasse (250 ml) d'avoine
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de chocolat (noir ou mi-sucré)

PRÉPARATION

1. Recouvrir un moule de 8 po x 8 po (20 cm x 20 cm) de papier parchemin.
2. Hacher les noix, fruits séchés et bretzels en petits morceaux et mettre dans un grand cul de poule. (NB. La mesure d'une tasse doit se faire une fois que tout est bien haché).
3. Ajouter le beurre d'arachide, le sirop d'érable, l'avoine, la vanille et le sel et bien mélanger.
4. Déposer le mélange dans le moule et utiliser une cuillère pour bien presser/compacter. Si le mélange colle à la cuillère, il suffit de la mouiller légèrement.
5. Faire fondre le chocolat au micro-ondes, en brassant aux 30 secondes, puis étendre uniformément sur le dessus du mélange.
6. Réfrigérer un minimum de 30 minutes avant de couper (plus longtemps, c'est encore mieux!)

Barres tendres sans cuisson

NOMBRE DE PORTIONS: 8

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS



- ¼ tasse (60 ml) de miel
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao
- ½ tasse (125 ml) de canneberges séchées
- ⅓ tasse (80 ml) de noix de coco non sucrée
- 1 ½ tasses (375 ml) de flocons d'avoine
- ½ tasse (125 ml) de compote de pommes non sucrée

PRÉPARATION

1. Graisser un moule carré de 8 x 8 po à l'aide d'un corps gras, puis enfariner. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère de bois.
3. Étendre dans le moule et presser à l'aide d'une fourchette mouillée.
4. Couvrir avec une pellicule plastique et réfrigérer au moins 2 heures.
5. Conserver au réfrigérateur.

Boules choco-dattes

NOMBRE DE PORTIONS: 24

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (150 g) de dattes
- $\frac{3}{4}$ tasse (80 ml) d'eau
- 1 tasse (150g) de chocolat mi-sucré
- $\frac{1}{4}$ tasse (22 g) de cacao
- 2 tasses (170 g) de All Bran réduit en poudre



PRÉPARATION

1. Faire bouillir les dattes environ 5 minutes et ajoutez-y le chocolat.
2. À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur, réduire le mélange de dattes et de chocolat en purée.
3. Dans un grand bol, mélanger le cacao, les All Bran et la purée de dattes.
4. Recouvrir et laisser refroidir 2-3 heures.
5. Façonner en boules d'environ 1 c. à soupe et saupoudrer de cacao.
6. Se conserve une semaine au réfrigérateur. Se congèle.

Boules croustillantes à la PVT

NOMBRE DE PORTIONS: 15 BOULES

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 25-30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 5 MINUTES



0,30\$/portion

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de dattes
- ½ tasse (125 ml) d'eau
- ½ tasse (125 ml) de brisures de chocolat
- ¼ tasse (60 ml) de beurre d'arachides
- ½ tasse (125 ml) de PVT (protéine végétale texturée)
- ⅔ tasse (150 ml) de Rice Krispies
- Environ ½ tasse (125 ml) de noix de coco râpée

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, mettre les dattes et l'eau et porter à ébullition. Baisser l'intensité du rond et laisser l'eau s'évaporer.
2. Mettre les dattes chaudes dans un cul-de-poule, et les écraser avec une fourchette (porter attention s'il y a des noyaux de dattes). Ajouter le chocolat et le beurre d'arachides. Brasser jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
3. Réfrigérer le mélange environ 30 minutes.
4. Retirer le cul de poule du réfrigérateur et ajouter la PVT et les Rice Krispies.
5. Mouiller les doigts et former des boules puis les enrober de noix de coco râpée.
6. Conserver les boules d'énergie au réfrigérateur.

Boules d'énergie aux dattes et aux pommes

NOMBRE DE PORTIONS: 10

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION: 1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) d'anneaux de pomme, séchés
- 1 tasse (250 ml) de dattes séchées, dénoyautées
- ⅓ tasse (80 ml) d'avoine
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- ¼ c. à thé (1 ml) de muscade

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire. Ajouter un peu d'eau au mélange au besoin.
2. Diviser le mélange et rouler en 10 boules d'énergie.
3. Réfrigérer 1 heure avant de manger.



Boules d'énergie aux noix

NOMBRE DE PORTIONS: 10-12 boules

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION: 15 MINUTES



INGRÉDIENTS

- ¼ tasse (60 ml) de noix de coco râpée non sucrée + environ ¼ tasse (60 ml) pour enrober les boules
- ¼ tasse (60 ml) de protéine végétale texturée en granules
- ¼ tasse (60 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ⅓ tasse (75 ml) de beurre d'arachide (s'il est sec, ou peu liquide, mettre 15 sec. au micro-ondes)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'amandes
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de tournesol décortiquées, non salées
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de chia
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à soupe (15 ml) de cacao
- 3 c. à soupe (45 ml) de brisures de chocolat noir ou mi-sucré

PRÉPARATION

1. Hacher finement les amandes et les brisures de chocolat.
2. Bien mélanger tous les ingrédients dans un grand bol (sauf la noix de coco pour enrober les boules).
3. Réfrigérer le mélange environ 10-15 minutes.
4. Former des boules avec une cuillère à soupe et les enrober avec la noix de coco*. Si les boules sont difficiles à former, ajouter un peu plus de beurre d'arachide.
5. Remettre au réfrigérateur.

*Truc de pro: si les boules ne se forment pas bien et qu'elles collent à vos mains, lavez et mouillez vos mains légèrement. Les boules se forment plus facilement par la suite.

Carrés croustillants à la PVT au chocolat

NOMBRE DE PORTIONS: 9

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur



0,40\$/portion

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat mi-sucré
- ¼ tasse (60 ml) de beurre d'amande (ou autre beurre de noix)
- 1 ¼ tasse (330 ml) de céréales de riz crouillant (type Rice Krispies)
- 1 ½ tasse (375 ml) de protéine végétale texturée (petits flocons)

PRÉPARATION

1. Recouvrir un moule de 8 po x 8 po (20 cm x 20 cm) de papier parchemin.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'eau pour le bain-marie. (Il n'est pas nécessaire de mettre beaucoup d'eau, 1,5 pouce dans le fond du chaudron est suffisant!)
3. Dans un cul-de-poule, au-dessus de la casserole, faire fondre le chocolat et le beurre d'amande en remuant constamment.
4. Ajouter les céréales et la PVT.
5. Bien mélanger pour enrober les ingrédients secs.
6. Répartir uniformément dans le moule.
7. Réfrigérer 1 heure puis couper en 9 barres.

** Il est aussi possible d'ajouter d'autres ingrédients dans cette préparation comme des noix, des graines, des fruits séchés, de la noix de coco râpée, etc. **

Fromage quark aux bleuets

NOMBRE DE PORTIONS: 3

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de fromage quark
- 1 ½ tasses (375 ml) de bleuets
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille



PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, réduire en purée le 2/3 des bleuets avec le sirop d'érable et la vanille.
2. Dans un grand bol, mélanger le fromage quark avec la purée de bleuets.
3. Ajouter les bleuets entiers au mélange et servir.

Galettes à l'avoine

NOMBRE DE PORTIONS: 16 GALETTES

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 16 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- ½ tasse (125 ml) d'huile végétale
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 2 ½ tasses (625ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 tasse (250 ml) de farine tout usage (ou de blé entier)
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- ½ tasse (125 ml) de brisures de chocolat mi-sucré
- ½ tasse (125 ml) de noix, graines ou fruits séchés, au goût, hachés (p.ex. : graines de tournesol, pacanes, canneberges)



0,55\$/portion

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F (175°C). Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs.
3. Dans le même bol, ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
4. À l'aide d'une cuillère à portionner (crème glacée) ou d'une cuillère ordinaire, former des boules de pâte et les répartir sur les plaques à biscuits, en laissant de l'espace entre les biscuits.
5. Cuire au four pendant 16 minutes. Les biscuits seront encore très mous au centre à la sortie du four, mais ils se solidifieront en refroidissant.

Galettes choco-betterave

NOMBRE DE PORTIONS: 15

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 12 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 1 tasse comble (250 ml) de betteraves crues, pelées et râpées
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1 oeuf
- ½ tasse (120 ml) de purée de dattes
- ½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable
- ¼ tasse (60 ml) d'huile de canola
- ¼ tasse (60 ml) de pépites de chocolat noir
- ¼ tasse (60 ml) de cacao en poudre
- 1 c. à café (5 ml) d'extrait de vanille pure
- 1 c. à café (5 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à café (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille à la position supérieure du four.
2. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Dans un bol moyen, mélanger ensemble les ingrédients humides.
4. Dans un petit bol, mélanger à la fourchette les ingrédients secs.
5. Incorporer les ingrédients secs à la préparation humide. Remuer délicatement pour que la préparation soit homogène.
6. Diviser la préparation en 15 galettes sur la plaque de cuisson.
7. Cuire au four environ 12 minutes puis laisser tiédir avant de servir.

Lait d'or

NOMBRE DE PORTIONS: 1

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 5 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 1 tasse (250 ml) de lait ou de boisson de soya
- ¼ tasse (60 ml) d'eau
- 1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable
- ½ c. à thé (2,5 ml) de curcuma en poudre
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (2,5 ml) de gingembre frais râpé
- Quelques tours de moulin de poivre noir



PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole à feu doux, mélanger les épices et l'eau. Laisser mijoter 3 minutes.
2. Verser le lait et le sirop d'érable et chauffer quelques minutes.
3. (facultatif) Pour faire mousser le lait, verser la préparation dans un mélangeur brasser.

Le meilleur hummus

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 conserve (15 onces) de pois chiches, rincés et égouttés, ou 1 ½ tasse de pois chiches cuits
- ½ c. à thé (2,5ml) de bicarbonate de soude
- ¼ tasse (60 ml) de jus de citron (de 1 ½ à 2 citrons), plus selon le goût
- 1 gousse d'ail, grossièrement hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de tahini
- 2 à 4 c. à soupe d'eau (30 à 60ml), plus si nécessaire
- ½ c. à thé (2.5 ml) de cumin moulu
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- Garnitures suivantes facultatives : un filet d'huile d'olive, une pincée de paprika, du persil frais haché



2,25\$/1 tasse

PRÉPARATION

1. Faire bouillir les pois chiches avec le bicarbonate de soude pendant environ 20 minutes. La peau des pois chiches se détachera et ils seront très tendres. Égouttez les pois chiches dans une passoire à mailles fines et rincez-les à l'eau froide.
2. Dans un robot culinaire, combiner le jus de citron, l'ail et le sel. Mélanger jusqu'à ce que l'ail soit très finement haché.
3. Ajouter le tahini dans le robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux, en grattant les côtés et le fond du robot si nécessaire.
4. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau glacée. Racler le robot culinaire, puis mélanger jusqu'à ce que le mélange soit très lisse, pâle et crémeux. (Si le tahini était particulièrement épais au départ, vous pourriez avoir besoin d'ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau glacée.)
5. Ajouter le cumin et les pois chiches dans le robot culinaire, puis l'huile d'olive. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit très lisse, en grattant les côtés du robot si nécessaire, pendant environ 2 minutes. Ajouter plus d'eau glacée graduellement si nécessaire pour obtenir une texture très crémeuse.
6. Verser le hummus dans un bol ou un plat de service, ajouter les garnitures de votre choix et servir. Le hummus se conserve bien au réfrigérateur, couvert, pendant 1 semaine.

Muffins aux bananes et aux lentilles

NOMBRE DE PORTIONS: 12

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION: 25 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 2 bananes moyennes, coupées en rondelles
- 1 tasse (250 ml) de lentilles cuites
- ½ tasse (125 ml) d'huile végétale (canola, tournesol, etc.)
- 1 œuf
- 1 c. à thé (5 ml) d'extract de vanille
- ⅔ tasse (150 ml) de farine de blé entier
- ¾ tasse (180 ml) de farine blanche tout usage
- ⅓ tasse (80 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- ¼ tasse (60 ml) de graines de tournesol (ou autre noix, comme des amandes)



1,65\$/portion

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 185°C (365°F).
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un pied mélangeur, broyer les bananes, les lentilles, l'huile, l'œuf et la vanille, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.
3. À l'aide d'une spatule, incorporer la farine, le sucre, la poudre à pâte, et les graines de tournesol.
4. Huiler le moule à muffins ou mettre des papiers à l'intérieur des moules. Répartir le mélange.
5. Cuire au four 25 minutes.
6. Laisser refroidir au moins 15 minutes, démouler et déguster.

Pain à la citrouille

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 1 HEURE

INGRÉDIENTS

Mélange 1 :

- ½ tasse (125 ml) cassonade, bien tassée
- ⅓ tasse (80 ml) d'huile
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- 1 petite citrouille, râpée
- 2 œufs



Mélange 2 :

- 2 tasses (500 ml) farine de blé entier
- 1 c. à soupe (15 ml) poudre à pâte
- ½ c. à thé (2 ml) gingembre
- ½ c. à thé (2 ml) clous de girofle, moulus
- 1 c. à thé (5 ml) cannelle

Garniture :

- 2 c. à soupe (30 ml) cassonade
- ¼ c. à thé (1 ml) cannelle

PRÉPARATION

1. Laver la citrouille et la couper en deux. Retirer la pelure en la pelant à vif et retirer les graines à l'aide d'une cuillère (conserver les graines pour les faire rôtir!). À l'aide d'une râpe, râper finement la chair de citrouille afin d'obtenir environ 500 ml de citrouille râpée bien tassée.
2. Dans un bol, bien mélanger les ingrédients du mélange 1.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients du mélange 2.
4. Incorporer le second mélange au premier en brassant légèrement. Cesser de brasser dès que les ingrédients secs sont humectés.
5. Verser la pâte dans un moule à pain.
6. Mélanger les ingrédients de la garniture. Verser sur le pain.
7. Chauffer au four à 350°F (180°C) pendant 1 heure. Le pain est prêt dès qu'un cure-dent inséré en ressort sec.



Pois chiches rôtis

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 30 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 1 conserve de pois chiches (de préférence sans sel ajouté)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile au choix
- Épices possibles (au choix)
- Sel (1 c. à thé)
- Poivre (½ c. à thé)
- Chili (1 c. à thé)
- Paprika (1 c. à thé)
- Poudre d'oignon (1 c. à thé)
- Poudre d'ail (1 c. à thé)
- Levure alimentaire (1 c. à soupe)



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Égoutter et rincer les pois chiches. *
3. Enlever les petites peaux qui recouvrent les pois chiches (facultatif, mais recommandé pour que le résultat final soit plus croustillant, et pour éviter que l'assaisonnement reste pris dans ces peaux).
4. Dans un cul-de-poule, mettre les pois chiches, l'huile, et les assaisonnements. Bien mélanger.
5. Tapisser une plaque de papier parchemin (jetable ou réutilisable) et y déposer les pois chiches.
6. Cuire 15 minutes au four, brasser un peu les pois chiches avec une spatule, puis remettre au four pour 15 minutes. Si vous voyez que les pois chiches ne sont pas assez croustillants, vous pouvez ajouter 5 minutes de cuisson.

Cette collation est super simple à faire, très peu dispendieuse, très délicieuse, et très rassasiant !

*Il est important de bien rincer les légumineuses en conserve pour limiter les flatulences!

Pouding à l'orge et aux pommes

NOMBRE DE PORTIONS: 6

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 1 HEURE 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION: 2 HEURES



INGRÉDIENTS

- 2 pommes, pelées et coupées en dés
- 4 tasses (1L) de lait
- ½ tasse (125 ml) d'orge mondé
- 1 tasse (250 ml) de substitut de crème de soya ou de crème 5%
- ¼ tasse (60 ml) de raisins secs
- ⅓ tasse (80 ml) de sucre
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, fondre le beurre et y mélanger l'orge. Ajouter la crème de soya, les raisins et porter à ébullition, à feu moyen, en remuant jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
2. Ajouter le lait 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé entre chaque ajout et laisser mijoter doucement, en remuant fréquemment, environ 55 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Attention, le lait a tendance à coller en fin de cuisson.
3. Ajouter les pommes, le sucre et la cannelle. Porter de nouveau à ébullition et poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Transvider dans un bol et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer environ 2 heures.

Pouding au tofu mou

NOMBRE DE PORTIONS: 4-5

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 1 contenant (300g) de tofu mou nature

Il est préférable de sortir le tofu du réfrigérateur 15-20 minutes avant de l'utiliser pour qu'il soit à la température de la pièce.

- $\frac{3}{4}$ tasse (175ml) de brisures de chocolat mi-sucrées
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cacao
- 3 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- Garnitures optionnelles et au choix : framboises, bleuets, fraises, amandes, etc.



1,05\$/portion

PRÉPARATION

1. Broyer le tofu mou à l'aide d'un pied mélangeur ou d'un malaxeur afin d'obtenir une texture lisse.

NB. Le tofu peut être mis en purée à la main, à l'aide d'un fouet et/ou d'une fourchette si aucun appareil électrique n'est à votre disposition. La texture sera un peu plus grumeleuse mais le goût sera tout aussi bon!

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat et le laisser refroidir 2 minutes.
2. Ajouter le chocolat au mélange de tofu, le cacao et le sirop d'érable et bien mélanger à l'aide d'une spatule.
3. Réfrigérer le mélange pendant une heure, soit dans le bol déjà utilisé ou dans 4 ou 5 ramequins.
4. Servir avec les garnitures désirées.

Smoothie très orange

TEMPS DE PRÉPARATION: 2 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 oranges, pelées
- 1 tasse de mangues surgelées
- 1 tasse de pêches surgelées
- 1 tasse de jus de carotte
- 1 pincée de curcuma



3\$/portion

PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur, puis broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
2. Verser dans deux grands verres et déguster!



BON
APPÉTIT!