

VÉGANES





15. SALADE CAMPAGNARDE

Salade de légumes racines rôtis, pomme, roquette et quinoa dans une vinaigrette dijon-érable garnie de noix grillées

 2 portions

 30 minutes

 60 minutes



15. SALADE CAMPAGNARDE

Ingrédients et Quantités:

Salade

- 1 tasse (250 ml) de **quinoa**, cuit
- 1/4 **rutabaga**, épluché et coupé en cubes
- 1 **betterave jaune** moyenne
- 1 tasse (250 ml) de **roquette**
- 1/2 **pomme gala** (ou pomme au choix), coupée en cubes
- 1/4 tasse (60 ml) de **noix de Grenoble** et/ou amandes

Vinaigrette

- 3 c. à soupe (45 ml) d'**huile d'olive**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **sirop d'érable**
- 2 c. à thé (10 ml) de **vinaigre de cidre de pomme**
- 2 c. à thé (10 ml) de **moutarde de dijon**
- 1/2 **citron** (zeste et jus)

Étapes:

1. Préchauffer le four à 400°.
2. Emballer la betterave dans du papier aluminium et l'enfourner pendant 1 heure. À sa sortie du four, retirer la peau et la couper en cubes.
3. Sur une plaque allant au four tapissée de papier parchemin, mettre les cubes de rutabaga. Arroser d'un filet d'huile et assaisonner avec S&P. Enfourner pendant 30 minutes.
4. Dans une poêle à feu moyen, faire griller les noix de Grenoble pendant 5 minutes en brassant régulièrement pour s'assurer qu'elles ne brûlent pas. Réserver.
5. Dans un verre, mettre tous les ingrédients de la vinaigrette ensemble. Assaisonner avec S&P et bien mélanger.
6. Dans un grand bol, mettre tous les ingrédients (sauf les noix de Grenoble grillées) et la vinaigrette. Bien mélanger.
7. Servir et garnir des noix de Grenoble grillées.

Truc:

Le fait de cuire brièvement les noix de Grenoble à sec dans la poêle fait toute la différence. Cette étape s'appelle la torréfaction et elle donne un goût grillé qui amène les noix, épices, café, etc. à un autre niveau complètement en termes de saveur.



16. LE FOU VEGGIE BOWL

Falafels (boulettes de pois chiche) avec sauce tahini-citron et légumes rôtis au four



3 portions



60 minutes



30 minutes



16. LE FOU VEGGIE BOWL

Ingrédients et Quantités:

Légumes rôtis

- 3 **petits zucchini**s, coupé en gros cubes
- 3 **petits poivrons rouges**, coupé en gros morceaux
- 1 **oignon rouge**, coupé en gros morceaux

Falafels

- 1 **canne de pois chiches**, égouttés
- 2 **tranches de pain** multigrain
- 1/4 tasse (60 ml) de **coriandre**, hachée
- 1/4 tasse (60 ml) de **persil**, haché
- 2 **oignons verts**, hachés
- 1 **citron** (zeste seulement)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'**huile d'olive**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'**ail**, haché
- 1 c. à thé (5 ml) de **cumin moulu**
- 1 c. à thé (5 ml) de **coriandre moulue**
- 1 pincée (1 ml) de **bicarbonate de soude**

Sauces

- 1/4 tasse (60 ml) de **tahini**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **yogourt de noix de coco végétale** (ou yogourt grec nature)
- 1 c. à soupe (15 ml) de **miel**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'**eau froide**
- 1 **citron** (jus seulement)

Étapes:

1. Préchauffer le four à 400°.
2. Faire griller les tranches de pain multigrain au grille-pain. Déchirer en gros morceaux et mettre au robot mélangeur (bol). Réduire en poudre.
3. Ajouter tous les autres ingrédients des falafels au robot mélangeur (bol). Assaisonner avec S&P et mélanger pour obtenir une préparation avec encore des gros morceaux.
4. Envoyer la préparation au réfrigérateur pendant 1 heure pour faire figer légèrement.
5. À l'aide d'un petit bol d'eau, diviser la préparation en 12 boules avec les mains mouillées.

SUITE... →

16. LE FOU VEGGIE BOWL

Suite...

Étapes:

6. Sur une plaque allant au four tapissée de papier parchemin, mettre les zucchinis, les oignons et les poivrons. Arroser d'un filet d'huile et assaisonner avec S&P. Ajouter les falafels à la plaque et enfourner le tout pendant 30 minutes.
7. Dans un verre, mettre tous les ingrédients de la sauce. Bien mélanger.
8. Servir les falafels avec les légumes rôtis et la sauce au tahini.

Truc:

J'ai servi le tout sur un lit de couscous: l'accompagnement le plus rapide à faire au monde! Simplemett mettre 1 quantité de couscous avec 1 quantité d'eau bouillante et une pincée de sel dans un bol, couvrir et laisser gonfler pendant 5 minutes! Tu peux ensuite ajouter une poignée de menthe fraîche hachée et un filet de jus de citron et bingo! Un jeu d'enfants.



17. LA BOULETTE DU FIT COOK

Boulette pour burger faites à partir de haricots noirs avec riz brun, herbes et ail



4 boulettes



30 minutes



18 minutes



17. LA BOULETTE DU FIT COOK

Ingrédients et Quantités:

Boulettes

- 1 **canne de haricots noirs**, égouttée
- 1/4 tasse (60 ml) de **noix de Grenoble**, hachées
- 1 tasse (250 ml) de **riz brun**, cuit (dans l'eau ou bouillon de légumes)
- 1/2 tasse (125 ml) de **persil plat**, haché
- 1/2 tasse (125 ml) de **coriandre**, hachée
- 1 **oignon jaune** moyen, haché
- 2 gousses d'**ail**, hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) d'**épices à steak**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'**origan séché**
- 1 **lime** (zeste seulement)

Étapes:

1. Préchauffer le four à 350°.
2. Mettre les haricots noirs sur une plaque allant au four tapissée de papier parchemin. Arroser d'un filet d'huile et assaisonner avec S&P. Enfourner pendant 12 minutes.
3. Dans une poêle à feu moyen vaporisée d'huile, mettre l'oignon, l'ail, les épices à steak et l'origan séché. Assaisonner avec S&P et cuire pendant 10 minutes.
4. Mettre le contenu de la poêle au robot mélangeur (bol) avec les haricots noirs rôtis et tous les autres ingrédients. Assaisonner avec S&P et mélanger pour obtenir une pâte consistante avec encore des morceaux visibles.
5. Diviser la préparation en 4 boulettes.
6. Étendre une couche d'huile sur l'extérieur des boulettes et les faire cuire sur le BBQ ou dans une poêle à feu élevé pendant 3 minutes de chaque côté.
7. Servir la boulette en burger avec des garnitures au choix (hummus, tomates, concombre, épinards, luzerne, etc.)

Truc:

Laisse-moi te donner un remède pour lutter contre la vieille boulette végé qui s'émiette partout dans la poêle. Une fois formée avec les mains, envoie tes boulettes au congélateur pendant au moins 30 minutes pour les faire légèrement figer. Tu es maintenant prêt(e) à faire cuire tes boulettes végé sans prier qu'elles ne se décomposent durant la cuisson!



18. SALADE FUSION

Salade-repas d'orzo et edamame grillées avec vinaigrette à l'asiatique et garniture au tofu croustillant

 2 portions

 35 minutes

 25 minutes



18. SALADE FUSION

Ingrédients et Quantités:

Salade

- 1 tasse (250 ml) d'**orzo**, cuit
- 1/2 tasse (125 ml) de **chou rouge**, émincé
- 1/4 tasse (60 ml) d'**edamame**
- 1/4 tasse (60 ml) de **coriandre**, hachée
- 1 **carotte** moyenne, coupée en juliennes
- 2 **oignons verts**, émincés
- 1/4 tasse (60 ml) de **graines de sésame**

Sauce

- 1/4 tasse (60 ml) de **lait de coco** (ou mayonnaise végétale)
- 2 c. à soupe (30 ml) de **sauce soya légère**
- 2 c. à soupe (30 ml) de **sirop d'érable**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **gingembre râpé**
- 1 **lime** (jus seulement)
- **Sriracha**, au goût

Tofu Croustillant

- 250g de **tofu ferme**, émietté avec les mains
- 1/4 tasse (60 ml) de **sirop d'érable**
- 2 c. à soupe (30 ml) de **sauce soya légère**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile de sésame**

Étapes:

1. Préchauffer le four à 400°.
2. Dans une poêle à feu moyen vaporisée d'huile, faire griller les edamame pendant 5 minutes. Réserver.
3. Mettre tous les ingrédients du tofu croustillant dans un bol. Assaisonner avec S&P et transférer le contenu du bol sur une plaque allant au four tapissée de papier parchemin. Enfourner pendant 25 minutes.
4. Dans un verre, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Assaisonner avec S&P.
5. Dans un grand bol, mettre tous les ingrédients. Ajouter la sauce et bien mélanger.
6. Servir la salade d'orzo à l'asiatique avec le tofu croustillant.

SUITE... →

18. SALADE FUSION

Suite...

Truc:

Pour les végétariens ou ceux et celles qui essaient de diminuer leur consommation de viande, le tofu cuit au four est clairement un "must". Il est facile à personnaliser avec différentes épices séchées ou aromates et sa texture croustillante peut ajouter un punch à plusieurs recettes. Essaie-le avec ail, curcuma et S&P pour donner un résultat similaire à des œufs!



19. LA COURGE POTAGÉE

Potage à la courge Butternut avec garniture aux lentilles rôties

 4 portions

 15 minutes

 30 minutes



19. LA COURGE POTAGÉE

Ingrédients et Quantités:

- 1 **courge Butternut**, coupée en cubes
- 2 **oignons jaunes**, coupé grossièrement
- 2 gousses d'**ail**, hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de **gingembre râpé**
- 2 **feuilles de Laurier**
- 4 branches de **thym**
- 2 tasses (500 ml) de **bouillon de légumes**
- 2 c. à soupe (30 ml) de **sirop d'érable**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **vinaigre de cidre de pomme**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **poudre de cari** (ou curcuma moulu)
- 1 **canne de lait de coco**

Garniture

- 1 tasse (250 ml) de **lentilles rôties**
- **Persil plat** haché, au goût
- **Poivre rose** ou Poivre noir, au goût

Étapes:

1. Dans un chaudron à feu élevé, mettre tous les ingrédients. Porter à ébullition, couvrir, ajuster le feu à bas et laisser mijoter pendant 30 minutes. Assaisonner avec S&P.
2. Retirer le thym et les feuilles de Laurier et réduire en purée lisse à l'aide d'un pied mélangeur ou d'un robot mélangeur (pichet).
3. Mettre le potage dans des bols et ajouter les garnitures.

Truc:

Les lentilles rôties sont une excellente garniture pour ce genre de recette, mais aussi en salade, sur une pizza végé, dans un wrap, etc. Tu n'as qu'à égoutter tes lentilles en canne, les mettre sur une plaque avec un filet d'huile et du sel et les enfourner à 350 pendant 30 minutes (c'est tout!) Elles seront croustillantes et le petit goût rôti qui s'en dégage est vraiment agréable!



20. LE WRAP HERBIVORE

Wrap géant avec hummus, saucisse végétane, patates douces rôties et salade de Kale crémeuse

 2 wraps

 30 minutes

 20 minutes



20. LE WRAP HERBIVORE

Ingrédients et Quantités:

Wraps

- 2 grandes **tortillas**
- 1/4 tasse (60 ml) de **hummus aux poivrons rôtis** (ou au choix)
- 2 **saucisses Gusta** saveur original, coupées en cubes
- 1 petite **patate douce**, coupée en petits cubes

Salade de Kale

- 1 tasse (250 ml) de **chou Kale**, haché
- 1/4 tasse (60 ml) de **tomates cerises**, coupées en morceaux
- 1/4 **oignon rouge**, haché
- 1/4 tasse (60 ml) d'**amandes**, hachées
- 1/4 tasse (60 ml) de **persil plat**, haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de **mayonnaise végétane** (ou mayonnaise légère)
- 2 c. à thé (10 ml) de **moutarde de dijon**
- 2 c. à thé (10 ml) de **sirop d'érable**
- 1/2 **citron** (zeste et jus)

Hummus

- 1 **canne de pois chiches**
- 1/2 tasse (125 ml) de **poivrons rouges rôtis** en pot du commerce
- 2 c. à soupe (30 ml) de **tahini** (ou beurre de graines)
- 1 **citron** (zeste et jus)
- 1/4 tasse (60 ml) d'**huile d'olive**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'**ail**, haché
- 1 c. à thé (5 ml) de **cumin** ou paprika (ou autre épices au choix)
- **S&P**, au goût

Étapes:

1. Préchauffer le four à 400°.
2. Sur une plaque allant au four tapissée de papier parchemin, mettre les patates douces. Arroser d'un filet d'huile et assaisonner avec S&P. Ajouter les morceaux de saucisse Gusta à la plaque et enfourner pendant 20 minutes.
3. Dans un bol, mettre tous les ingrédients de la salade. Assaisonner avec S&P et bien mélanger.

SUITE... →

20. LE WRAP HERBIVORE

Suite...

Étapes:

4. Faire les wraps: commencer par étendre une couche de hummus. Ajouter les patates douces rôties et les morceaux de saucisse Gusta. Finir avec la salade de Kale.
5. Replier les deux côtés du wrap et rouler en emprisonnant toutes les garnitures pour faire un gros rouleau. Servir tel quel ou grillé au grill à panini.

Truc:

Plusieurs hummus du commerce sont cool. Ils peuvent dépanner sans problème lorsque tu es pressé. Par contre, ma recette de hummus aux poivrons rôtis est dure à battre! Le truc est de faire bouillir les pois chiches en canne avec du bicarbonate de soude pendant 15 minutes et retirer les petites enveloppes avant de les ajouter au robot mélangeur avec les autres ingrédients. Le résultat sera ainsi lisse et homogène, comme les hummus du commerce!