



FAIM D'ÉQUILIBRE

DE SAINES HABITUDES DE VIE
PLEIN L'ASSIETTE AVEC

**Mon équilibre
ULaval**

Table des matières

MATINS VITAMINÉS

<i>Fromage quark aux bleuets</i>	3
<i>Muffins aux bananes et aux lentilles</i>	4
<i>Pouding à l'orge et aux pommes</i>	5
<i>Lait d'or</i>	6

DÎNERS COLORÉS

<i>Salade de patates douces</i>	8
<i>Salade de pommes, de céleri-rave et d'Emmental</i>	9
<i>Salade de riz sauvage aux fraises</i>	10
<i>Salade de lentilles aux pommes</i>	11

SOUPERS PROTÉINÉS

<i>Soupe repas au poulet</i>	13
<i>Potage crémeux aux lentilles de corail</i>	14
<i>Cannellonis au tofu</i>	15
<i>Croquettes de saumon</i>	16
<i>Mini-pains de lentilles</i>	17
<i>Boulettes de lentilles</i>	18
<i>Poulet sur papier parchemin</i>	19
<i>Sauté Général Tao en plaque</i>	20
<i>Taquitos à la protéine végétale texturée</i>	22
<i>Tofu magique de Loonie Cuisine</i>	23

Table des matières

PRÊT-À-SAVOURER

<i>Pois chiches grillés épicés</i>	25
<i>Tartinade de tofu</i>	26
<i>Galettes choco-betterave</i>	27
<i>Carrés croustillants au chocolat</i>	28
<i>Barres tendres sans cuisson</i>	29
<i>Barres tendres maison</i>	30
<i>Boules d'énergie aux dattes et aux pommes</i>	31
<i>Boules d'énergie protéinées</i>	32
<i>Boules choco-dattes</i>	33
<i>Pain à la citrouille</i>	34

Prendre l'habitude de l'équilibre

Si manger est un besoin essentiel, il s'agit également de l'un des grands plaisirs 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!



Matins
vitaminés

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.

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'extrait de vanille
- ⅔ tasse (150 ml) de farine de blé entier
- ¾ tasse (180 ml) de farine blanche tout usage
- ½ 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)

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.

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.

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.

Dîners
colorés

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.



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.



Soupers
protéinés

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

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

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



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.

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.
2. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
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 et les fines herbes italiennes. Bien mélanger.
4. Dans un grand cul-de-poule, mélanger les tomates broyées avec la sauce Sriracha.
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
7. de tofu à une extrémité et rouler pour former un
8. cannelloni. Déposer le cannelloni dans le plat de cuisson.
9. Répéter cette étape jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farce.
10. Mettre le reste des tomates broyées sur le dessus des cannellonis et ajouter le reste du fromage râpé.
11. Cuire au four 25 minutes.

Croquettes de saumon

NOMBRE DE PORTIONS: 12

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de 418 g de saumon, de pêche durable préférablement
- 1 ½ tasses (325 ml) de chapelure (divisé en 2 x ¾ tasse)
- 2 œufs
- 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

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 ¾ 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 (¾ 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.



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.

Boulettes de lentilles

NOMBRE DE PORTIONS: 6

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 10 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de lentilles, égouttées et rincées
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 oeuf
- 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) d'huile végétale
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Hacher finement l'oignon et l'ail, réserver.
2. À l'aide d'un pied mélangeur, réduire les lentilles et l'œuf en purée.
3. Dans un bol, mélanger les lentilles avec l'oignon, l'ail, la chapelure et les assaisonnements.
4. Diviser le mélange en 6 et façonner les galettes d'environ ½ tasse. Elles ne doivent pas être trop épaisses, mais doivent bien se tenir.
5. 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.

Poulet sur papier parchemin

NOMBRE DE PORTIONS:

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. **



Sauté Général Tao en plaque

NOMBRE DE PORTIONS: 4

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 30 MINUTES



PRÉPARATION DE LA PROTÉINE

INGRÉDIENTS

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

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).
7. Pendant la cuisson, vous pouvez préparer la sauce! (voir plus bas).
8. 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.

Sauté Général Tao en plaque

PRÉPARATION DE LA SAUCE

INGRÉDIENTS

- 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 féculé de, mais
- 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: 5 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

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 magique de Loounie Cuisine

NOMBRE DE PORTIONS: 4

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.

Prêt-à-
savourer

Pois chiches grillés épicés

NOMBRE DE PORTIONS: 5

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 50 MINUTES



INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés, égouttés et bien éponnés
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde en poudre
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre de Cayenne
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'ail
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'oignon

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les épices.
3. Ajouter les pois chiches bien asséchés avec l'huile et bien mélanger.
4. Répartir sur une plaque à cuisson. Cuire au four environ 50 minutes en les remuant régulièrement, toutes les 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et qu'ils aient éclaté.
5. Laisser refroidir complètement avant de les ranger dans un contenant hermétique.

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.

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.

Carrés croustillants au chocolat

NOMBRE DE PORTIONS: 9

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat mi-sucre
- ¼ tasse (60 ml) de beurre d'arachide (ou alternative sans allergène)
- 1 ¼ tasse (330 ml) de céréales de riz croustillant (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.
3. Dans un cul-de-poule, au-dessus de la casserole, faire fondre le chocolat et le beurre d'arachide 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. **

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.

Barres tendres maison

NOMBRE DE PORTIONS: 12

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 30 MINUTES



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.*
- 1/3 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!)

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
- ½ 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 protéinées

NOMBRE DE PORTIONS: 15

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION: 15 MINUTES



INGRÉDIENTS

- ½ banane mûre
- ¼ tasse (60 ml) de noix de coco râpée non sucrée + 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
- 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
- 3 c. à soupe (45 ml) de brisures de chocolat noir ou mi-sucré
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre d'arachide

PRÉPARATION

1. Hacher 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.
5. Mettre le reste de la noix de coco dans une assiette et enrober les boules.
6. Remettre 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.

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
- ¼c. 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.





BON
APPÉTIT!