

Trousse de formation

Forward Food

DÉLICIEUSES RECETTES À BASE DE PLANTES



HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL
CANADA



FRIENDS OF
HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL

Banh Mi

Ingrédients	Quantité	Mesure
Carottes, râpées	½	tasse
Concombre, râpé	½	tasse
Mirin ou vinaigre de riz brun	¼	tasse
Tofu ferme, égoutté, coupé en 3 sections, puis en quartiers	14	onces
Ail, émincé	2	gousses
Huile de sésame	2	c. à soupe
Tamarin	¼	tasse
Sauce aux piments forts, p. ex., sauce à la sriracha	½	c. à thé
Piment jalapeño frais, tranché	1	unité
Coriandre fraîche, hachée	1	c. à soupe
Oignon vert frais, tranché	1	botte
Petits pains moelleux pour sandwichs	4	unités
Jus de lime	1	c. à soupe
Mayonnaise sans œufs	1	c. à soupe

Préparation

1. Faire mariner les carottes et le concombre dans le mirin et les mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Mélanger l'ail, l'huile de sésame, le tamarin et la sauce aux piments forts. Faire mariner le tofu dans la sauce pendant 30 minutes.
3. Dans une poêle antiadhésive ou sur le gril, faire cuire le tofu à feu doux, sans huile, pendant 10 minutes, en le retournant une fois, jusqu'à ce que chaque côté soit doré.
4. Dans un petit bol, combiner le jus de lime et la mayonnaise sans œufs. Bien remuer.

Service

Assembler le sandwich en tartinant le petit pain avec la mayonnaise à la lime, puis placer les légumes marinés, le tofu avec le reste de la sauce, les piments jalapeños, la coriandre et les oignons verts au milieu du pain.



Carotte fumée avec noix de cajou et fromage à la crème

Par Amy Symington

Ingrédients (six portions)	Quantité	Mesure
Huile de pépins de raisin	1	c. à soupe
Tamarin à teneur réduite en sodium	1	
Fumée liquide	1	c. à thé
Assaisonnement au varech	1	c. à thé
Sel de mer	¼	c. à thé
Grosses carottes, épluchées en longues et fines lanières	2	
Fromage à la crème aux noix de cajou (voir page 6)		
Bagel au choix du chef		
Garnitures au choix du chef (câpres, oignons marinés, aneth, etc.)		

Préparation

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



Osso buco à la carotte avec polenta

Ingrédients	Quantité	Mesure
Petits oignons rouges	8	onces
Carottes, coupées en morceaux de 1 po	4	tasses
Huile végétale	1	c. à soupe
Sel	1	c. à thé
Poivre noir	1	c. à thé
Cari en poudre	1	c. à thé
Vin rouge sec ou bouillon de légumes	½	tasse
Champignons bolets secs, transformés en poudre	1	c. à soupe
Champignon de Paris frais	8	onces
Bouillon de champignons préparé	1 ½	tasse
Feuilles de persil plat	½	tasse
Jus de citron, frais	2	c. à thé
Polenta		
Lait non laitier, non sucré	3	tasses
Margarine non lactique	1	c. à soupe
Sel	1 ½	c. à thé
Poivre blanc	1	c. à thé
Semoule de maïs jaune	¾	tasse

Préparation

1. Faire bouillir les petits oignons pendant 1 minute.
2. Égoutter, parer et peler les oignons.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle.
4. Ajouter les carottes en une seule couche, et assaisonner de sel et de poivre. Faire chauffer jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 5 minutes, tourner et faire brunir l'autre côté.
5. Ajouter les petits oignons, saupoudrer de cari en poudre, et faire cuire en remuant jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme, environ 1 minute.
6. Ajouter le bouillon de champignons et les bolets en poudre, et porter à ébullition.
7. Mettre au four et faire braiser les carottes pendant environ une heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
8. Pendant que les carottes braisent, faire sauter les champignons, puis les mélanger aux carottes.



Osso buco à la carotte avec polenta (suite)

9. Lorsque les carottes sont tendres, les sortir du four. Ajouter le vin rouge ou le bouillon de légumes, porter à ébullition, puis laisser cuire pendant 3 minutes. Ajouter ensuite les champignons sautés.
10. Préparer la polenta comme suit :
 - a. Faire chauffer le lait non laitier et la margarine non laitière à feu moyen.
 - b. Ajouter le sel et le poivre, et porter à ébullition.
 - c. Ajouter la semoule de maïs, une petite quantité à la fois, en fouettant constamment.
 - d. Faire cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe, environ 5 à 8 minutes.

Service

Déposer ½ tasse de polenta dans une assiette. Recouvrir de ½ tasse de carottes. Garnir de ½ c. à thé de feuilles de persil et de ⅛ c. à thé de jus de citron.



Fromage à la crème aux noix de cajou

Par Amy Symington

Ingrédients (six portions)	Quantité	Mesure
Noix de cajou crues, trempées dans l'eau pendant 45 minutes, puis égouttées	2	tasses
Eau	1/2	tasse
Ciboulette finement hachée	2	c. à soupe
Aneth finement haché	2	c. à soupe
Jus de citron	2	c. à soupe
Sel de mer	1/2	c. à thé
Poivre noir concassé	1/8	c. à thé

Préparation

1. Dans un mélangeur à haute vitesse, ajouter les noix de cajou et l'eau, et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Transférer le mélange de noix dans un bol, et incorporer les autres ingrédients. Conserver au réfrigérateur dans un récipient refermable. Le fromage à la crème se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.



Brioche à la cannelle

Ingrédients (pâte)	Quantité	Mesure
Eau tiède (ne pas dépasser 100 °F)	12	onces
Levure sèche active	½	c. à thé
Farine de boulangerie	21	onces
Sucre granulé	2	onces
Lait non laitier, de préférence du lait de soja	1	onces
Shortening végétal	1	onces
Margarine non laitière	1	once
Sel	2	c. à thé
Garniture		
Margarine non laitière, fondue, divisée	½	tasse
Cassonade	8	onces
Cannelle moulue	2	c. à soupe
Glaçage		
Sucre en poudre	1	livre
Lait non laitier	¼	tasse
Vanille	1	c. à thé

Préparation

1. Mélanger l'eau tiède et la levure. Réserver durant 3 à 4 minutes.
2. Mélanger la farine, le sucre, le lait de soja, le shortening et la margarine.
3. Ajouter le mélange de levure activée.
4. Utiliser un crochet à pâte et commencer à mélanger à la vitesse 1.
5. Lorsque la pâte est mélangée, ajouter le sel et passer à la vitesse 2 pendant 10 minutes.
6. Laisser lever dans une étuve de fermentation finale chaude pendant environ 45 minutes. La pâte doit avoir doublé de volume, et être légère et aérée.
7. Retirer la pâte et la dégonfler. Laisser reposer pendant 30 minutes.

Assemblage

1. Rouler la pâte et former un rectangle.
2. Faire fondre ½ tasse de margarine. Étaler la margarine fondue sur la pâte.
3. Mélanger la cassonade, la cannelle et l'autre ½ tasse de margarine.
4. Étendre le mélange de cassonade sur la pâte avec la margarine fondue.
5. Rouler la pâte et la couper en rouleaux de 1 pouce.
6. Laisser monter la pâte jusqu'à ce que sa taille double.



Brioche à la cannelle (suite)

7. Faire cuire au four à 350 °F jusqu'à ce que les brioches soient dorées. Retirer les brioches à la cannelle du four et les laisser refroidir pendant la préparation du glaçage.
8. Pour faire le glaçage, mélanger les ingrédients énumérés à la page 1 jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
9. Arroser les brioches à la cannelle de glaçage.



Roulé BLT à la noix de coco

Ingrédients	Quantité	Mesure
Flocons de noix de coco non sucrée ou copeaux de noix de coco crue	4	tasses
Fumée liquide	2	c. à soupe
Sirop d'érable	1	c. à soupe
Tamarin	2	c. à soupe
Tortillas de blé entier de 6 po	12	unités
Laitue iceberg, hachée et lavée	6	tasses
Tomates italiennes, tranchées	4	tasses
Vinaigrette crémeuse aux fines herbes		
Mayonnaise végétalienne	1	tasse
Crème sure végétalienne	1	tasse
Jus et zeste de citron	1	unité
Vinaigre blanc	2	c. à soupe
Persil frais, haché	¼	tasse
Aneth frais, haché	4	c. à soupe
Ciboulette fraîche, hachée	¼	tasse
Sel	⅛	c. à thé
Poivre	⅛	c. à thé

Préparation

Bacon de noix de coco

1. Mélanger la fumée liquide avec le sirop d'érable et le tamarin.
2. Dans un grand bol, mélanger délicatement les flocons de noix de coco avec le mélange de tamarin, de sirop et de fumée liquide.
3. Répartir le mélange uniformément sur une plaque à cuisson et faire cuire à la puissance 3 pendant environ 4 minutes, en les retournant de temps en temps comme on le ferait pour du granola (ceci est particulièrement nécessaire si on n'utilise pas un four à convection).
4. Retirer du four lorsque les bords des flocons sont bien dorés, transférer sur une grille et laisser refroidir.



Roulé BLT à la noix de coco (suite)

Roulé BLT

1. Laver et rincer la laitue, bien l'égoutter et la hacher grossièrement.
2. Poser la tortilla à plat et la recouvrir généreusement de vinaigrette.
3. Répartir les feuilles de laitue hachées sur la vinaigrette.
4. Parsemer la laitue de « bacon » de noix de coco, puis recouvrir de tranches de tomates.
5. Replier le bas de la tortilla par-dessus la garniture de manière à l'enrouler fermement, puis replier les côtés sur le centre, et continuer à rouler jusqu'à ce que le joint soit vers le bas.
6. Couper le roulé en deux et servir avec des quartiers de pommes de terre pour un excellent repas à emporter.



Empanadas aux canneberges et aux pommes

Ingrédients	Quantité	Mesure
Farine tout usage	3	tasses
Shortening végétal	½	tasse
Sel	1	c. à thé
Eau	½	tasse
Canneberges	1	tasse
Pommes	2	unités
Sucre	½	tasse
Amidon de maïs	1 ½	c. à soupe

Préparation

1. Ajouter la farine et le sel dans un bol à mélanger, et incorporer le shortening végétal. À l'aide d'une fourchette ou d'un coupe-pâte, mélanger jusqu'à ce que la pâte ait une texture légèrement granuleuse.
2. Ajouter progressivement l'eau à la pâte et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule lisse.
3. Réfrigérer pendant 30 minutes.
4. Peler les pommes et les couper en dés, puis les placer dans une casserole avec les canneberges, le sucre et l'amidon de maïs.
5. Porter à ébullition à feu moyen et laisser cuire pendant environ 5 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer du feu et laisser refroidir.
6. Sur une surface enfarinée, abaisser la pâte à empanada à une épaisseur de ⅛ po, puis la couper en rondelles d'environ 3 à 4 po de largeur.
7. Déposer 1 c. à soupe de garniture au centre de chaque rondelle et replier la pâte à empanada. Presser les bords ensemble à l'aide d'une fourchette.
8. Préchauffer le four à 375 °F.
9. Badigeonner chaque empanada d'huile végétale et la saupoudrer de sucre.
10. Faire cuire les empanadas pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Miniburgers aux pois chiches avec pain focaccia maison

Ingrédients	Quantité	Mesure
Oignon, coupé en petits dés	1	tasse
Ail frais, émincé	1/8	tasse
Pois chiches	1	de 15 onces
Noix de Grenoble	1/4	tasse
Coriandre	1	c. à soupe
Farine tout usage	1/2	tasse
Cumin	1/4	c. à thé
Huile d'olive, divisée	1/2	tasse
Sel	1	c. à thé
Poivre	1	c. à thé
Pain focaccia maison (voir page 15) ou pains à miniburgers	9	pains de la recette ou pains à miniburgers

Préparation

1. Faire suer les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Égoutter les pois chiches et les passer au robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient en morceaux. (Éviter de trop les pulvériser.)
3. Dans un bol moyen, combiner les pois chiches en morceaux, les oignons et l'ail cuits, les noix de Grenoble, la coriandre, la farine, le cumin, l'huile, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit complètement combiné.
4. Former 9 galettes à partir du mélange avec les pois chiches.
5. Verser 1/4 tasse d'huile sur le gril et faire chauffer.
6. Lorsque l'huile est chaude, faire cuire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 5 à 7 minutes de chaque côté.



Nachos avec piments verts et fruits du jacquier

Ingrédients	Quantité	Mesure
Croustilles de tortilla de maïs, en vrac	2	onces
Laitue, parée	1/3	c. à soupe
Piments jalapeños marinés, tranchés	2	c. à soupe
Sauce au fromage pour nachos (voir page 21)		
Haricots frits (voir page 24)		
Fruits du jacquier barbecue	Quantité	Mesure
Fruits du jacquier, verts, en saumure	2	
Huile d'olive ou de canola	3	c. à soupe
Oignon, en dés	1	gros
Ail, émincé	6	gousses
Pâte de chipotle	2	c. à thé
Poudre de chili	2	c. à thé
Cumin, moulu	1	c. à soupe
Salsa pico de gallo	Quantité	Mesure
Tomates, évidées, en dés	4	unités
Oignons, en dés	1/4	tasse
Jus de lime	2	c. à soupe
Sel	1	c. à thé
Poivre noir	1/2	c. à thé
Guacamole	Quantité	Mesure
Avocat	4	unités
Oignons, en dés	1/4	tasse
Jus de lime	2	c. à soupe
Sel	1	c. à thé
Coriandre, hachée	2	c. à soupe
Ail, haché	1	c. à thé



Nachos avec piments verts et fruits du jacquier (suite)

Préparation

Fruits du jacquier

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Égoutter les fruits du jacquier au moyen d'une passoire. S'ils sont en saumure, les rincer légèrement pour enlever une partie du sel. Retirer les graines et réserver.
3. Faire chauffer une poêle allant au four à feu moyen et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon et faire sauter pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Ajouter l'ail et les assaisonnements, et faire sauter encore 3 minutes.
5. Ajouter les fruits du jacquier et 1 tasse d'eau ou de bouillon de légumes à faible teneur en sodium. Faire sauter encore 5 minutes, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée en grande partie, tout en utilisant une cuillère en bois pour défaire les fruits du jacquier en lanières.

Salsa pico de gallo

1. Retirer le trognon des tomates et les couper en deux. Presser délicatement pour retirer la majorité des graines.
2. Couper les tomates en dés de ½ po.
3. Dans un bol, mélanger les tomates, l'oignon, la coriandre et les piments jalapeños.
4. Ajouter le sel et le jus de lime.

Guacamole

1. Mélanger tous les ingrédients et les écraser jusqu'à ce que l'avocat ait une texture presque lisse.

Assembler

1. Pour une portion individuelle de nachos, déposer 2 tasses de croustilles de tortillas dans un plat de service.
2. Déposer les ingrédients suivants, dans l'ordre, sur les croustilles :
 - a. ¼ tasse de fruits du jacquier barbecue, chauds
 - b. ¼ tasse de sauce au fromage pour nachos
 - c. ⅛ tasse de haricots frits, chauds
 - d. ¼ tasse de laitue iceberg râpée
 - e. 1 c. à soupe de guacamole
 - f. ¼ tasse de sauce pico de gallo
 - g. ⅛ tasse de piments jalapeños marinés en tranches
 - h. Servir immédiatement.



Pain focaccia maison

Ingrédients	Quantité	Mesure
Sucre granulé	3 ½	onces
Eau tiède	17 ½	onces
Levure sèche active	4 ½	c. à thé
Farine tout usage	7	tasses
Huile d'olive	3 ½	onces
Sel	2	c. à thé
Semoule de maïs	¼	tasse
Garniture		
Sel casher	1	c. à soupe
Basilic frais, haché	1	c. à soupe
Origan frais, haché	1	c. à soupe
Romarin frais, haché	1	c. à soupe

Préparation

1. Mesurer d'abord tous les ingrédients.
2. Dans un bol à mélanger, dissoudre le sucre, puis la levure dans l'eau tiède (pas plus de 100 °F). Laisser reposer pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que des bulles apparaissent.
3. Ajouter la farine et l'huile d'olive dans le batteur sur pied et mélanger avec le crochet à pâte, à faible vitesse, pendant environ 2 minutes.
4. Ajouter le sel et mélanger à vitesse moyenne pendant 8 minutes.
5. Placer le bol à mélanger contenant la pâte dans une étuve de fermentation finale jusqu'à ce qu'elle double de volume.
6. Badigeonner la plaque d'huile d'olive et saupoudrer légèrement de semoule de maïs.
7. Lorsque la pâte a doublé de volume, la transférer sur une plaque à cuisson et l'étaler uniformément, en utilisant les doigts pour faire des entailles. Badigeonner la pâte d'huile et parsemer de la garniture aux herbes.

Garniture

1. Hacher les herbes et les mélanger avec le sel.
2. Parsemer sur le dessus de la pâte.
3. Laisser reposer pendant 20 minutes.
4. Faire cuire au four à 400 °F pendant 15 à 20 minutes. S'assurer qu'il y a beaucoup de chaleur au fond pour que le pain devienne doré.



Hachis maison

Ingrédients	Quantité	Mesure
Patates douces, épluchées, en cubes de 1 po	12	tasses
Oignons doux, en petits dés	3	tasses
Ail, émincé	6	gousses
Huile végétale	½	tasse
Sel	¼	c. à thé
Poivre	¼	c. à thé
Tofu brouillé		
Tofu, ferme, égoutté	22	onces
Curcuma	1	c. à soupe
Huile végétale	1	c. à soupe
Vinaigrette crémeuse aux fines herbes		
Mayonnaise végétalienne	1	tasse
Crème sure végétalienne	1	tasse
Jus et zeste de citron	1	unités
Vinaigre blanc	2	c. à soupe
Persil frais, haché	¼	tasse
Aneth frais, haché	4	c. à soupe
Ciboulette fraîche, hachée	¼	tasse
Sel	⅛	c. à thé
Poivre	⅛	c. à thé
Garnitures		
Poivrons rouges, tranchés finement	12	onces
Champignons de Paris blancs, tranchés finement	12	onces
Épinards, en chiffonnade	3	tasses



Hachis maison (suite)

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Dans un bol, mélanger les patates douces, les oignons doux et l'ail. Verser un filet d'huile végétale sur le mélange, et ajouter le sel et le poivre. Mélanger pour enrober et placer dans une rôtissoire.
3. Faire rôtir le mélange avec les patates douces au four, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient dorés.
4. Retirer du four, et ajouter du sel et du poivre au goût, si désiré. Réserver.
5. Émietter le tofu dans un bol (rechercher la texture d'un œuf brouillé).
6. Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter le curcuma et laisser cuire pendant environ 2 minutes.
7. Ajouter le tofu et faire cuire pendant environ 10 minutes, retirer du feu, réserver.
8. Pour la vinaigrette, ajouter les ingrédients dans un mélangeur ou un robot culinaire, et mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit lisse (elle doit être vert clair avec des grains d'herbes visibles).
9. Transférer la vinaigrette dans une bouteille compressible.

Assemblage

1. Déposer 1 tasse du mélange avec les patates douces rôties dans un bol de service.
2. Au moyen d'une cuillère de service de 2 oz, déposer le tofu brouillé sur le mélange de patates douces rôties.
3. Déposer 1 oz de poivrons rouges tranchés, 1 oz de champignons de Paris blancs tranchés et 1 oz d'épinards sur le dessus du tofu brouillé.
4. Arroser les garnitures de 1 oz de vinaigrette crémeuse aux herbes.
5. Garnir d'autres herbes fraîches hachées, si désiré.



Bol énergétique de quinoa à la marocaine

Par Amy Symington, Josh Sernal et Leanne Soochan

Ingrédients (6 portions) (quinoa)	Quantité	Mesure
Quinoa, non cuit	1 ½	tasse
Eau	1	tasse
Bouillon de légumes à faible teneur en sodium	1 ½	tasse
Cannelle, moulue	¼	c. à thé
Curcuma, moulu	1 ½	c. à thé
Garam masala ou cari en poudre	1 ½	c. à thé
Chou frisé en chiffonnade, bien serrée	¼	tasse
Persil, équeuté et finement haché, divisé	¼	botte
Menthe, hachée finement, divisée	⅛	botte
Amandes tranchées, grillées	2	c. à soupe
Pomme Gala, en petits dés	1	
Arilles d'une grenade	¼	tasse
Sel de mer	¼	c. à thé
Poivre noir	⅛	c. à thé
Pois chiches à l'ail rôti		
Pois chiches, égouttés et rincés	1	consERVE de 540 ml
Huile d'olive	1	c. à soupe
Poudre d'ail	¾	c. à thé
Chou-fleur épicé rôti		
Grosse tête de chou-fleur, coupée en bouquets	1	
Huile d'olive	1	c. à soupe
Sel de mer	¼	c. à thé
Paprika	1 ½	c. à thé
Piment de Cayenne (facultatif)	½	
Vinaigrette aux figes		
Figes séchées	6	
Huile d'olive	¼	tasse
Jus de citron, environ 1 citron	⅓	tasse
Eau	6	c. à soupe



Bol énergétique de quinoa à la marocaine (suite)

Préparation

Quinoa

1. À l'aide d'un tamis à mailles fines, rincer soigneusement le quinoa.
2. Dans une grande marmite, à feu moyen-doux, ajouter le quinoa non cuit, l'eau, le bouillon de légumes, la cannelle et le curcuma moulu.
3. Porter à vive ébullition, puis réduire à feu moyen. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que la majeure partie du liquide ait été absorbée, environ 15 à 20 minutes.
4. À l'aide d'une spatule, incorporer le garam masala au quinoa cuit jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Transférer le quinoa dans un grand bol ou sur une plaque à cuisson et l'étaler pour qu'il refroidisse, environ 20 minutes.
5. Mettre de côté ¼ tasse de persil et ¼ tasse de menthe, et ½ tasse de graines de grenade pour la garniture. Incorporer délicatement le chou frisé, les amandes, les pommes en dés, le reste du persil, la menthe et les graines de grenade. Réserver jusqu'au moment de servir.

Pois chiches à l'ail rôti et amandes tranchées

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Recouvrir deux plaques à cuisson de papier parchemin et réserver.
2. Étaler les amandes tranchées sur une plaque à cuisson et les faire griller de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
3. Pendant ce temps, rincer les pois chiches et les sécher à l'aide d'une serviette propre.
4. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive et la poudre d'ail.
5. Répartir uniformément les pois chiches sur la plaque à cuisson préparée, en veillant à ce qu'ils soient en une seule couche.
6. Faire cuire pendant 15 minutes. Remuer les pois chiches et continuer à faire cuire pendant encore 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants. Laisser refroidir.

Chou-fleur épicé rôti

1. Dans un grand bol, mélanger le chou-fleur, l'huile d'olive, le sel, le paprika et le piment de Cayenne (s'il y a lieu) jusqu'à ce que le chou-fleur soit enrobé.
2. Répartir uniformément les bouquets sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Laisser de l'espace entre les bouquets pour éviter la formation de vapeur.
3. Dans le même four, faire rôtir pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Réserver.



Bol énergétique de quinoa à la marocaine (suite)

Préparation

Vinaigrette aux figues

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

Pour servir, dans un bol, ajouter 1 tasse de quinoa avec $\frac{3}{4}$ tasse de chou-fleur épicé. Garnir de 2 c. à soupe de pois chiches grillés et 2 c. à soupe de vinaigrette aux figues. Parsemer d'arilles de grenade, de menthe fraîche et de persil.

Conseils :

- 1) Pour faire griller les amandes tranchées, utiliser une poêle sèche à feu moyen-doux jusqu'à ce que les amandes soient légèrement brunes et aromatiques, environ 1 minute. Surveiller les amandes de près pendant qu'elles grillent pour éviter qu'elles brûlent. Réserver jusqu'à l'utilisation.
- 2) Laver soigneusement la peau des pommes. Ne pas les éplucher afin de conserver davantage de fibres alimentaires.
- 3) Éviter de couper le chou-fleur en bouquets trop petits, car ils risquent de brûler.
- 4) Pour une vinaigrette plus fluide, ajouter de l'eau, $\frac{1}{4}$ tasse à la fois, jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.



Fromage pour nachos

Ingrédients	Quantité	Mesure
Pommes de terre, pelées	2	tasses
Carottes	1	tasse
Huile d'olive extra vierge	1/3	tasse
Eau	1/2	tasse
Jus de citron	1	c. à soupe
Levure alimentaire	1/2	tasse
Sel, divisé	1 1/2	c. à thé
Poudre d'ail	1/2	c. à thé
Poudre d'oignon	1/2	c. à thé
Piment de Cayenne	1	pincée

Préparation

1. Faire bouillir les pommes de terre et les carottes avec 1 c. à thé de sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 minutes.
2. Lorsqu'elles sont cuites, égoutter et réserver le liquide.
3. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
4. Si le fromage est trop épais, ajouter un peu du liquide réservé.
5. Goûter et ajouter 1/2 c. à thé de sel, si nécessaire.



Barres Nanaimo

Fond	Quantité	Mesure
Flocons d'avoine	½	tasse
Graines de citrouille, crues	¼	tasse
Noix de coco râpée, non sucrée	¼	tasse
Dattes dénoyautées	1 ½	tasse
Extrait de vanille	½	c. à thé
Sel	¼	c. à thé
Cacao en poudre	¼	tasse
Milieu		
Sucre à glacer	¾	tasse
Beurre de coco	¾	tasse
Lait de coco	2	c. à soupe
Extrait de vanille	½	c. à thé
Sel	pincée	
Garniture		
Chocolat non laitier	1	tasse
Lait de coco	2 ½	c. à soupe

Préparation

Fond

1. Dans un mélangeur, mélanger les flocons d'avoine et les dattes.
2. Ajouter le cacao en poudre, le sel et la vanille, et continuer de mélanger.
3. Ajouter les graines de citrouille et la noix de coco, et continuer de mélanger.
4. Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et presser le mélange de façon uniforme sur la plaque. Le fond doit avoir une épaisseur d'au moins ½ pouce. Réfrigérer.

Milieu

5. Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger.
6. Répartir uniformément sur la couche du fond et réfrigérer à nouveau.

Garniture

7. Préparer un bain-marie pour faire fondre le chocolat dans le lait de coco.
8. Une fois le chocolat fondu, verser sur la couche du milieu et réfrigérer à nouveau jusqu'à ce que mélange soit pris.

Service

9. Couper en carrés et déguster.



Sauce Alfredo à la citrouille et à la sauge (avec pâtes au choix du chef)

Ingrédients	Quantité	Mesure
Échalotes, émincées	¼	tasse
Huile d'olive	2	c. à soupe
Ail, émincé	½	c. à soupe
Sauge, moulue	1	c. à thé
Farine d'arrow-root	1	c. à soupe
Citrouille, en purée	1	tasse
Lait d'amande, non sucré	1 ¾	tasse
Levure alimentaire	¼	tasse
Sel et poivre		
Pâtes au choix du chef		

Préparation

1. Dans une grande poêle, faire sauter les échalotes émincées dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
2. Ajouter l'ail émincé et la sauge, et faire sauter pendant encore 2 minutes à feu moyen.
3. Ajouter la farine d'arrow-root et la citrouille en purée, et maintenir à feu doux pendant encore 5 minutes.
4. Commencer à verser le lait d'amande, ¼ de tasse à la fois, en remuant lentement.
5. Une fois que tout le lait est versé, commencer à incorporer la levure alimentaire.
6. Faire mijoter la sauce pendant environ 10 minutes, puis laisser refroidir.
7. Ajouter du sel et du poivre, au goût.
8. Bien mélanger pour obtenir la bonne consistance, et ajouter du lait d'amande pour rendre la sauce plus liquide, si nécessaire.



Haricots frits (frijoles refritos)

Ingrédients	Quantité	Mesure
Huile d'olive	1	c. à soupe
Haricots noirs, cuits	3	tasses
Oignons, en dés	½	tasse
Ail, haché	1	c. à soupe
Cumin, moulu	1	c. à thé
Poivre noir	¼	c. à thé
Sel	1	c. à thé
Jus de lime	1	c. à soupe
Feuilles de coriandre pour la présentation		

Préparation

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Faire cuire les oignons dans l'huile pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajouter l'ail, le cumin et le poivre noir. Faire cuire pendant encore 2 minutes.
4. Égoutter les haricots et les verser dans la casserole. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
5. Écraser les haricots jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et agréable.
6. Continuer à faire cuire pendant encore 3 à 4 minutes. Ajouter 1 c. à soupe d'eau, si nécessaire, pour éviter que les haricots soient trop secs.
7. Retirer du feu et ajouter le jus de lime et le sel. Rectifier l'assaisonnement.
8. Servir dans un bol et garnir de feuilles de coriandre.



Poutine suprême

Ingrédients (oignons caramélisés et sauce)	Quantité	Mesure
Huile végétale	1	c. à soupe
Oignons, en tranches	½	tasse
Bouillon de légumes	16	onces
Miso rouge	2	onces
Légumes-feuilles mélangés (chou frisé, épinards, bette à cardes, etc.), hachés	2	tasses
Fromage pour nachos		
Pommes de terre blanches, épluchées, à la paysanne	2	tasses
Huile végétale	⅓	tasse
Carottes, épluchées, à la paysanne	1	tasse
Liquide réservé	½	tasse
Jus de citron	1	c. à soupe
Levure alimentaire	½	tasse
Sel	1	c. à thé
Poudre d'ail	½	c. à thé
Poudre d'oignon	½	c. à thé
Piment de Cayenne		pincée
Champignons portobellos		
Huile végétale	2	c. à thé
Champignons portobellos, nettoyés, sans branchies	6	unités
Frites	3	livres
Sel	1	c. à thé
Poivre noir	1	c. à thé
Garniture		
Tomates, en dés	1 ½	tasse
Oignons verts, tranchés finement	¾	tasse
Herbes fraîches (aneth, persil, ciboulette), hachées	¼	tasse



Poutine suprême (suite)

Préparation

Oignons caramélisés et sauce

1. Dans une casserole moyenne, à feu moyen, ajouter l'huile végétale. Une fois la casserole chaude, ajouter les oignons, baisser le feu, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés, environ 10 à 20 minutes.
2. Lorsque les oignons sont cuits, ajouter 8 onces de bouillon de légumes dans la poêle, ainsi que 1 once de mélange de sauce brune demi-glace végétalienne sans gluten RC Fine Foods, ou utiliser 4 onces de sauce demi-glace végétalienne de la sous-recette. Remuer constamment à l'aide d'un fouet à feu moyen-doux jusqu'à ce que la sauce épaisse. Diluer avec de l'eau si elle devient trop épaisse.
3. Incorporer les légumes-feuilles (s'il y a lieu) et les laisser se flétrir légèrement. Réserver.

Fromage pour nachos

4. Dans une marmite à feu moyen, ajouter les carottes et les pommes de terre. Couvrir d'eau, ajouter 1 c. à thé de sel et faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 minutes. Lorsqu'elles sont cuites, égoutter et réserver le liquide. Mettre tous les ingrédients du fromage pour nachos dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si le fromage est trop épais, ajouter un peu du liquide réservé. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver.

Champignons portobellos

5. Préchauffer le gril à température moyenne.
6. Dans un petit bol, ajouter l'huile végétale, le sel et le poivre. Badigeonner les champignons avec le mélange d'huile et les placer, chapeau vers le bas, sur le gril chauffé pour faire des marques. Faire cuire environ 3 minutes, puis tourner à 90 degrés (¼ de tour) et faire cuire encore 3 minutes de façon à ce que le chapeau présente des marques de gril hachurées.
7. Retourner le champignon, chapeau vers le haut, et laisser cuire pendant encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'humidité soit éliminée et que le champignon soit tendre et cuit.
8. Retirer les chapeaux de champignon du gril et les couper en tranches de 1 pouce de largeur.

Frites

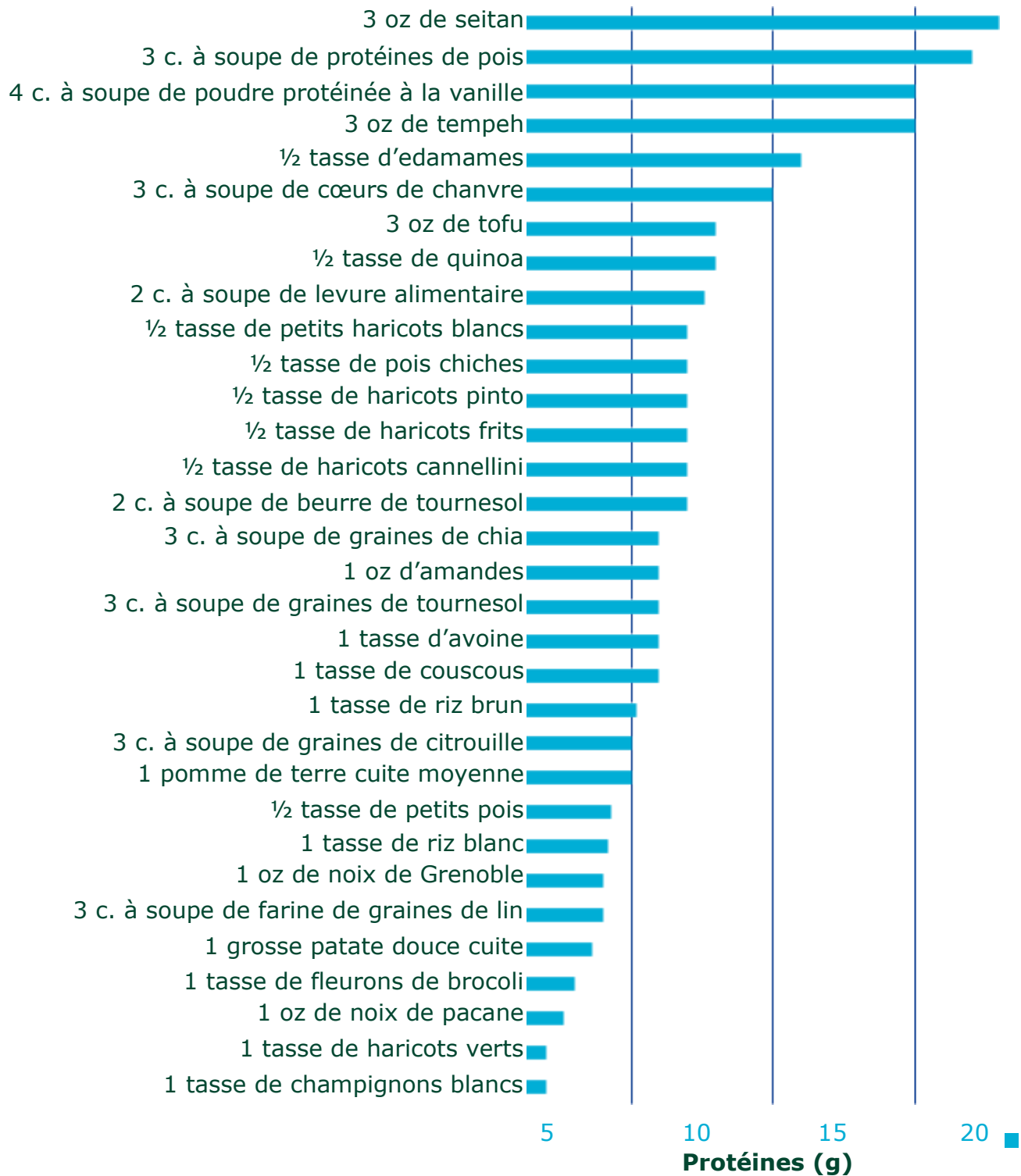
9. Faire cuire les frites selon les directives de l'emballage, ou préparer des frites maison au four ou à la friteuse.

Assembler

Former un lit de frites, puis garnir des champignons, du fromage pour nachos et de la sauce. Parsemer de tomates, d'herbes et d'oignons verts.



Sources de protéines d'origine végétale



Conversions courantes

Mesures liquides courantes

1 tasse = 8 oz liquides = 16 c. à soupe

½ tasse = 4 oz liquides = 8 c. à soupe

1 c. à soupe = ½ oz liquide = 3 c. à thé

1 chopine = 2 tasses = 16 oz liquides = 32 c. à soupe

2 chopines = 4 tasses = 1 pinte = 32 oz liquides

1 gallon = 16 tasses = 4 pintes = 128 oz liquides

Mesures sèches courantes

1 oz = environ 28 grammes (28,35 g)

4 oz = environ 115 grammes = 0,25 lb

8 oz = environ 227 grammes = 0,5 lb

16 oz = environ 455 grammes = 1 lb

Farines

Farine tout usage	1 tasse	4,25 oz	120 g
-------------------	---------	---------	-------

Farine de boulangerie	1 tasse	4,25 oz	120 g
-----------------------	---------	---------	-------

Farine autolevante	1 tasse	4 oz	113 g
--------------------	---------	------	-------

(1 tasse de farine tout usage + 1,5 c. à thé de poudre à pâte + 0,25 c. à thé de sel)

Farine de blé entier	1 tasse	4 oz	113 g
----------------------	---------	------	-------

Farine à pâtisserie	1 tasse	4 oz	113 g
---------------------	---------	------	-------

Sucres

Sucre blanc granulé	1 tasse	7 oz	198 g
---------------------	---------	------	-------

	⅔ tasse	4,75 oz	135 g
--	---------	---------	-------

Cassonade (tassée)	1 tasse	7,5 oz	213 g
--------------------	---------	--------	-------

Sucre de confiserie	2 tasses	8 oz	227 g
---------------------	----------	------	-------

Édulcorant (Splenda)	1 tasse	0,875 oz	25 g
----------------------	---------	----------	------

