

# Livre de recettes végétariennes

Ces plats sains composés d'ingrédients d'origine végétale vous inciteront à ne plus consommer de viande.



CRÉÉ PAR LE MARCHÉ SANTÉ DE LEAGUE

# Liste d'épicerie



87 ingrédients

## FRUITS

- 1 pomme
- 2 1/4 avocats
- 2 1/2 bananes
- 3 figues
- 1/3 tasse de jus de citron
- 4 citrons verts
- 1 1/2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 tasse de fraises

## DÉJEUNER

- 1 tasse de beurre d'arachide entièrement naturel
- 1/3 tasse de sirop d'érable

## GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1/3 tasse graines de chia
- 1 1/3 c. à soupe de poudre de chili
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 3/4 c. à soupe de cumin
- 3 c. à soupe de poudre de curry
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1/2 c. à thé d'assaisonnement à l'italienne
- 1/4 tasse d'arachides brutes
- 1 c. à thé de flocons de piments rouges
- 1 c. à soupe de sel
- 0 Sel et poivre noir
- 1 c. à thé de paprika fumé
- 1/2 tasse de noix

## SURGELÉS

- 3/4 tasse de maïs surgelé
- 1 tasse de petits pois surgelés

## LÉGUMES

- 10 1/2 tasse de bébés épinards
- 2 tasses de brocoli
- 2 tasses de courge musquée
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1/2 tasse de coriandre
- 1 concombre
- 2 aubergines
- 5 gousses d'ail
- 2 c. à thé de gingembre
- 11 tiges d'oignon vert
- 1 piment jalapeño
- 8 tasses de feuilles de chou frisé
- 1/4 tasses de feuilles de menthe
- 5 tasses de champignons
- 3/4 tasse de persil
- 1/4 tasse de radis
- 3 poivrons rouges
- 3/4 tasse d'oignon rouge
- 1 tête de cœur de laitue romaine
- 6 patates douces
- 1 poivron jaune
- 1 oignon jaune
- 1/4 courgette

## PAIN, POISSONS, VIANDES ET FROMAGES

- 4 ozs de cheddar
- 1/2 tasse de houmous

## AUTRE

- 7 1/8 tasses d'eau

## PÂTISSERIE

- 1 c. à soupe de sucre de coco
- 1/2 tasse de canneberges séchées non sucrées
- 3 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 1/2 tasse d'avoine
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

## CONDIMENTS ET HUILES

- 1/3 tasse de vinaigre de cidre
- 3 1/8 c. à soupe d'huile d'avocat
- 2 c. à soupe de vin de riz chinois
- 2 c. à soupe d'huile de coco
- 1 1/4 tasses d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 tasse d'olives Kalamata dénoyautées
- 1/3 tasse de choucroute
- 1 1/3 c. à soupe d'huile de sésame
- 1/4 tasse de tahini
- 1/2 tasse de tamari
- 1 c. à soupe de pâte de curry rouge thaï

## AU RAYON FRAIS

- 2 oeufs
- 1/2 tasse de yogourt grec nature
- 1 tasse de lait d'amande non sucré

## BOÎTES ET CONSERVES

- 1 tasse de riz arborio
- 3 3/4 tasses de haricots noirs
- 1 tasse de riz brun
- 3 1/2 ozs de nouilles soba de sarrasin
- 5 1/4 tasses de pois chiches
- 2 tasses de croustilles de tortillas de maïs
- 1 tasse de farro
- 10 ozs de nouilles ramen sans gluten
- 2 tasses de lentilles
- 3/4 tasse de lait de coco allégé
- 1 1/4 tasse de lait de coco biologique
- 3/4 tasse de salsa biologique
- 10 tasses de bouillon de légumes biologique
- 3 tasses de quinoa
- 4 1/8 ozs de nouilles udon



## Smoothie vert au tahini



8 ingrédients



10 minutes



1 portion

### PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans le mixeur et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène et onctueuse. Versez dans un verre et dégustez!

### REMARQUES

#### Plus de protéines

Ajoutez une cuillère de protéine en poudre ou de collagène.

#### Garnitures supplémentaires

Servez dans un bol et garnissez de noix de coco râpée, de granola, de tranches de bananes ou de petits fruits.

#### Pas de courgette congelée

Utilisez une courgette fraîche.

#### Pas de gingembre frais

Utilisez une pincée de gingembre séché à la place.

#### Pas de graines de chia

Passez-vous-en ou utilisez des graines de lin à la place.

#### Plus crémeux

Remplacez l'avocat frais par de l'avocat surgelé coupé en cubes.

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'eau
- 1 1/2 tasses de bébés épinards
- 1/4 d'avocat
- 1/4 de courgette (coupée en dés, surgelée)
- 1/2 banane (surgelée)
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à thé de gingembre (frais)
- 1 c. à soupe de graines de chia



## Bol déjeuner de quinoa au beurre d'arachides



8 ingrédients



40 minutes



2 portions

### PRÉPARATION

1. Versez le quinoa cru dans une casserole de taille moyenne avec un couvercle hermétique. Ajoutez en fouettant l'eau, le lait de coco, le sirop d'érable, la cannelle et le sel.
2. Portez doucement à ébullition puis réduisez à feu moyen doux et couvrez avec un couvercle. Laissez mijoter pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre, en mélangeant régulièrement pour éviter que le quinoa ne colle au fond de la casserole.
3. Retirez du feu et incorporez le beurre d'arachides en remuant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Répartissez dans plusieurs bols et garnissez de fraises. Dégustez!

### REMARQUES

#### **Vous n'avez pas de lait de coco**

Cette recette fonctionne aussi avec toute boisson sans produit laitier ou lait non sucré.

#### **Vous n'avez pas de beurre d'arachide?**

Utilisez un autre beurre de noix naturel comme celui d'amande.

#### **Conservation**

Conservez au réfrigérateur pendant 4 jours maximum. Réchauffez le mélange en prenant soin d'ajouter un peu de lait ou d'eau.

#### **Petit plus**

Des arachides broyées, une banane tranchée ou un filet de sirop d'érable.

### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse** de quinoa (cru)
- 1 1/2 tasses** d'eau
- 1/2 tasse** de lait de coco biologique (en conserve)
- 1 c. à** soupe de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé** de cannelle
- 1/8 c. à thé** de sel
- 1/4 tasse** de beurre d'arachides entièrement naturel
- 1 tasse** de fraises (en tranches)



## Pouding de chia au lait de coco



4 ingrédients



1 hour



2 portions

### PRÉPARATION

1. Combinez les ingrédients dans un grand récipient. Placez au réfrigérateur pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que les graines de chia soient gonflées.
2. Mélangez bien et répartissez dans plusieurs tasses ou récipients si vous voulez l'emporter. Bon appétit!

### REMARQUES

#### Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 5 jours.

#### Plus de goût

Ajoutez du sirop d'érable, du miel, de l'édulcorant de fruit du moine, de la cannelle ou de la cardamome.

#### Garnitures supplémentaires

Garnissez de coco râpée, de petits fruits, de tranches de bananes, de noix ou de pollen d'abeille.

### INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse** de lait de coco biologique (en conserve ou en brique)
- 3/4 tasse** d'eau
- 1/4 tasse** de graines de chia
- 1 c. à thé** d'extrait de vanille



## Toast de patate douce à l'avocat et à la choucroute



4 ingrédients



15 minutes



2 portions

### PRÉPARATION

1. Placez les tranches de patate douce dans le grille-pain et faites-les griller deux ou trois fois. Si vous n'avez pas de grille-pain, réglez votre four sur gril et faites-les cuire sur une plaque de cuisson pendant 3 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
2. Garnissez les toasts de patate douce avec l'avocat écrasé et la choucroute. Assaisonnez de sel. Dégustez!

### REMARQUES

#### Ajouter des légumes à feuilles

Ajoutez une couche de bébés épinards avant d'étaler l'avocat.

#### Pour les amoureux de guacamole

Ajoutez du jus de citron, du jus de citron vert, de l'ail haché, de la tomate et/ou de l'oignon rouge émincé à l'avocat écrasé.

#### Pas de patate douce

Remplacez par du pain, des crackers, des pains croquants suédois, des pitas ou des tortillas.

#### Conservation

Ils sont meilleurs dégustés immédiatement, mais ils peuvent être conservés au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours.

### INGRÉDIENTS

- 2 patates douces (petites, avec les extrémités coupées, et tranchées en longueur)
- 1 avocat (pelé et écrasé)
- 1/3 tasse de choucroute
- 1/4 c. à thé de sel



## Figues et yogourt aux graines de lin



4 ingrédients



5 minutes



1 portion

### PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, mélangez le yogourt et les graines de lin. Garnissez de figes et versez un trait de sirop d'érable par-dessus. Dégustez!

### REMARQUES

#### Pas de yogourt grec

Remplacez par un autre yogourt ou de la crème de coco.

#### Pas de sirop d'érable

Utilisez du miel à la place.

#### Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 5 jours.

### INGRÉDIENTS

- 1/2 cup de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 3 figes (en tranches)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable



# Boisson frappée au beurre d'arachide, à la banane et à l'avoine



4 ingrédients



5 minutes



2 portions

## PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et onctueux. Répartissez dans deux verres et dégustez! (Remarque : Le smoothie s'épaissira s'il n'est pas consommé immédiatement. Rajouter simplement du lait d'amande jusqu'à ce que la consistance vous convienne.)

## INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse** d'avoine (à cuisson rapide ou traditionnelle)
- 1/4 tasse** de beurre d'arachide entièrement naturel
- 2** bananes
- 1 tasse** de lait d'amande non sucré

## REMARQUES

### Pas de banane

Sucrez le smoothie en ajoutant du miel cru, du sirop d'érable ou quelques dattes trempées.

### Pas de beurre d'arachides

Remplacez par n'importe quel autre beurre de noix ou de graines.

### Conservation

Placer dans un pot Mason avec un couvercle et conserver dans le réfrigérateur jusqu'à 48 heures.

### Plus de protéines

Ajoutez des graines de chanvre or une cuillère de protéine en poudre.

### Plus de fibres

Ajoutez des graines de lin moulues.



## Salade de pois chiches au curry



11 ingrédients



15 minutes



4 portions

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol à mélanger, fouettez l'huile, le jus de citron vert, la poudre de curry et le sirop d'érable.
2. Ajoutez les pois chiches, le céleri, la pomme, l'oignon, les canneberges et la coriandre dans le bol avec la sauce. Mélangez le tout. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.
3. Servez frais et dégustez!

### REMARQUES

#### Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 4 jours.

#### À servir avec

À déguster seul ou à servir avec des légumes à feuilles comme des bébés épinards, de la roquette ou un mélange de feuilles de laitue romaine.

#### Plus de goût

Pour plus de goût, utilisez une pomme acide telle qu'une pomme Granny Smith ou McIntosh.

### INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse** d'huile d'olive extra-vierge
  - 1 1/2 c. à** soupe de jus de citron vert
  - 2 c. à** soupe de poudre de curry
  - 1 1/2 c. à thé** soupe de sirop d'érable
  - 2 tasses** de pois chiches (cuits)
  - 1 branche** de céleri (finement haché)
  - 1** pomme (petite, finement coupées)
  - 1/4 tasse** d'oignon rouge (haché)
  - 1/4 tasse** de canneberges séchées non sucrées
  - 1/4 tasse** de coriandre (haché)
- Sel et poivre noir



## Salade tiède de farro et de patate douce



9 ingrédients



40 minutes



4 portions

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 400 °F (204 °C).
2. Ajoutez le farro dans une casserole de taille moyenne avec de l'eau et la moitié du sel. Portez à ébullition. Lorsque l'eau bout, baissez le feu sur doux et faites mijoter pendant 30 minutes. Lorsque le farro a fini de cuire, ajoutez les épinards dans la casserole. Mélangez et couvrez jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
3. Pendant que le farro cuit, tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin et ajoutez la patate douce. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit bien cuite. Retirez-la du four et réservez.
4. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive extra vierge, le jus de citron et le reste du sel.
5. Répartissez le farro et le mélange aux épinards entre les assiettes. Garnissez de patate douce, de noix et de persil. Versez la sauce au citron par-dessus. Servez et dégustez!

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farro (lavé)
- 3 tasses d'eau
- 1/2 c. à thé de sel (divisé)
- 4 tasses de bébés épinards
- 1 patate douce (grosse, coupée en cubes)
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 tasse de noix (hachées)
- 1/3 tasse de persil (grossièrement haché)

### REMARQUES

#### Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours.

#### Sans gluten

Remplacez le farro par du riz brun cuit en suivant les instructions sur l'emballage.

#### Sans noix

Remplacez les noix par des graines de potiron.



# Aubergines et pois chiches croustillants au tahini



8 ingrédients



40 minutes



2 portions

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 425 °F (218 °C) et tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin. Placez les aubergines sur la plaque, en plaçant la partie coupée vers le haut et badigeonnez-les d'huile d'avocat.
2. Essuyez légèrement les pois chiches avec une serviette en papier et versez-les dans un bol de taille moyenne. Mélangez-les avec la moitié du sel et le cumin. Ajoutez les pois chiches sur la plaque de cuisson à côté des aubergines. Faites cuire 15 minutes. Retirez du four, secouez légèrement la plaque de cuisson et tournez les aubergines. Remettez au four pour 15 minutes.
3. Préparez la sauce au tahini en ajoutant le reste de l'huile d'avocat et de sel, le tahini et le jus de citron dans un pot Mason. Secouez énergiquement jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Si la sauce est trop épaisse, délayez avec de l'eau.
4. Une fois que l'aubergine et les pois chiches sont cuits, mettez-les dans une assiette. Garnissez avec la sauce tahini et du persil. Servez et dégustez!

## INGRÉDIENTS

- 2 aubergines (coupés en deux dans le sens de la longueur)
- 2 c. à soupe d'huile d'avocat (divisée)
- 1 3/4 tasse de pois chiches (cuits)
- 1/2 c. à thé de sel (divisé)
- 1/2 c. à thé de cumin
- 1 1/2 c. à de tahini
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1/4 tasse de persil (haché)

## REMARQUES

### Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours. Pour de meilleurs résultats, conservez la sauce tahini à part. Réchauffez les aubergines et les pois chiches au four ou au micro-ondes.

### Plus de goût

Ajoutez des épices comme du paprika dans les pois chiches, ou ajoutez de l'ail à la sauce tahini.



## Sauté de chou frisé et de quinoa au curry épicé



14 ingrédients



15 minutes



3 portions

### DIRECTIONS

1. Mélangez le quinoa et l'eau dans une casserole. Mettez à feu vif et portez à ébullition, puis réduisez le feu pour faire mijoter et couvrez. Laissez mijoter pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Remuez avec une fourchette puis mettez de côté.
2. Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez un peu d'huile pour éviter que ça s'attache et brouillez vos œufs. Versez dans un bol et mettez de côté.
3. Refaites chauffer la poêle à feu moyen et ajoutez l'huile de coco. Ajoutez le poivron jaune et l'oignon vert. Faites sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 4-5 minutes).
4. Ajoutez l'ail. Faites sauter une minute supplémentaire et ajoutez le chou frisé, le sel, le tamari, les flocons de piment et la poudre de curry. Mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le chou frisé flétrisse. Éteignez le feu.
5. Ajoutez les œufs et le quinoa cuit. Remuez bien pour obtenir un mélange homogène. Répartissez le sauté de légumes dans les assiettes et garnissez d'arachides hachées. Versez le jus d'un quartier de citron pressé par-dessus. Dégustez!

### REMARQUES

#### Plus de garnitures

Pour apporter une touche supplémentaire, servez avec de la sauce piquante et de la coriandre hachée.

#### Conservation

Couvrez et conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de quinoa (cru)
- 3/4 tasse d'eau
- 2 œufs (battus)
- 2 c. à soupe d'huile de coco
- 1 poivron jaune (finement tranché)
- 4 tiges d'oignon vert (émincées)
- 2 gousses d'ail (hachées)
- 8 tasses de feuilles de chou frisé (hachées)
- 1/4 c. à thé de sel
- 2 c. à soupe de tamari
- 1 c. à thé de flocons de piments rouges
- 1 c. à soupe de poudre de curry
- 1 citron vert (coupé en quartiers)
- 1/4 tasse d'arachides brutes (hachées)



## Salade de lentilles et courge rôtie à l'érable



11 ingrédients



30 minutes



4 portions

### PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 400 °F (204 °C). Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Placez les cubes de courge musquée sur la plaque de cuisson et assaisonnez avec l'huile d'avocat et la moitié du sel. Faites rôtir au four pendant 20 minutes puis retirez du four et versez un trait de sirop d'érable. Remettez au four pour 5 à 10 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la courge musquée soit tendre et que le sirop d'érable ait commencé à caraméliser. Retirez du four et laissez légèrement refroidir.
3. Dans un grand bol à mélanger, mélangez l'huile d'olive extra-vierge, le vinaigre de cidre, la cannelle et le reste de sel. Ajoutez en mélangeant les lentilles, oignons verts, canneberges, persil, et courge musquée. Ajoutez du sel au besoin. Dégustez!

### REMARQUES

#### Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 5 jours.

#### Pas de sirop d'érable

Utilisez du miel à la place.

#### Pas de courge musquée

Utilisez de la patate douce ou des carottes à la place.

#### Pour gagner du temps

Achetez des courges musquées prédécoupées.

### INGRÉDIENTS

- 2 tasses de courge musquée (coupées en cubes de 1 cm)
- 1 1/2 c. à thé d'huile d'avocat
- 1/4 c. à thé de sel (divisé)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 2 tasses de lentilles (cuites, en conserve)
- 4 tiges d'oignon vert (hachées)
- 1/4 tasse de canneberges séchées non sucrées
- 1/4 tasse de persil (hâché)



# Salade de nouilles froide à la sauce tahini



12 ingrédients



20 minutes



2 portions

## PRÉPARATION

1. Faites cuire les nouilles en suivant les instructions sur l'emballage, égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Remettez-les dans la casserole (mais sans la chauffer).
2. Mélangez le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron vert, le tamari, l'huile de sésame, le sirop d'érable et l'eau dans un bocal. Remuez bien jusqu'à obtenir un mélange homogène. Rajoutez de l'eau, une cuillère à soupe à la fois au besoin pour délayer la sauce.
3. Ajoutez la sauce aux nouilles et enrobez-les bien.
4. Ajoutez les radis, la carotte, la menthe et les pois chiches aux nouilles et mélangez le tout. Répartissez entre les bols et dégustez!

## REMARQUES

### Pas de nouilles soba au sarrasin

Remplacez par des vermicelles de riz brun ou par n'importe quelle sorte de nouilles.

### Moins de glucides

Remplacez les nouilles soba par des nouilles de courgette

### Conservation

Meilleur lorsque consommé froid ou à température ambiante. Conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 ou 4 jours. Rajoutez du jus de citron vert ou de l'huile d'olive pour assouplir les nouilles si elles collent après avoir été réfrigérées.

### Pas d'huile d'olive

Utilisez de l'huile d'avocat à la place.

### Éviter que les nouilles collent

Une fois cuites, mélangez un trait d'huile dans les nouilles pour les empêcher de coller.

## INGRÉDIENTS

- 3 1/2 ozs de nouilles soba au sarrasin
- 2 c. à soupe de tahini
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 citron vert (pressé)
- 1 c. à soupe de tamari
- 2 c. à thé d'huile de sésame
- 1 1/2 c. à thé de sirop d'érable
- 3 c. à soupe d'eau
- 1/4 tasse de radis (finement tranchés)
- 1 carotte (de taille moyenne, finement tranchée en rubans)
- 1/4 tasse de feuilles de menthe (finement tranchées)
- 1/2 tasse de pois chiches (cuits, en conserve)



## Rissoto aux épinards et aux petits pois



10 ingrédients



35 minutes



4 portions

### PRÉPARATION

1. Faites chauffer le bouillon de légumes dans une casserole de taille moyenne à feu moyen-élevé. Une fois qu'il commence à frémir, réduisez à feu doux pour qu'il reste chaud.
2. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande casserole. Faites revenir les oignons pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient translucides, mais pas dorés. Ajoutez l'ail et la moitié du sel. Faites cuire une minute supplémentaire. Ajoutez le riz et le jus de citron et mélangez doucement jusqu'à absorption du jus de citron.
3. Incorporez 1/2 tasse de bouillon chaud dans la casserole de riz en remuant constamment jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé. Tout au long de la cuisson, le riz et le bouillon doivent frémir doucement, sans être à ébullition.
4. Continuez à ajouter le bouillon 1/2 tasse à la fois jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une 1/2 tasse de bouillon et que le riz soit bien cuit. L'objectif est d'obtenir du riz al dente, pas pâteux. Cela prendra environ 20 à 25 minutes.
5. Ensuite, ajoutez la dernière 1/2 tasse de bouillon en même temps que les épinards, les petits pois et le reste du sel. Continuez à touiller jusqu'à ce que le dernier bouillon soit absorbé, que les épinards soient flétris et que les petits pois soient tendres. Retirez du feu et incorporez la levure nutritionnelle. Assaisonnez avec plus de sel ou de jus de citron au besoin.
6. Répartissez le tout entre 6 assiettes et régalez-vous.

### REMARQUES

#### Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours.

#### Taille d'une portion

Une portion représente environ 1,25 tasse de risotto.

### INGRÉDIENTS

- 4 tasses de bouillon de légumes biologique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 oignon jaune (finement haché)
- 2 gousses d'ail (hachées)
- 1/2 c. à thé de sel (divisé)
- 1 tasse de riz arborio
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 3 tasses de bébés épinards (hachés)
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 3 c. à soupe de levure nutritionnelle



## Plat mexicain aux riz et haricots noirs



15 ingrédients



45 minutes



4 portions

### PRÉPARATION

1. Faites cuire le riz en suivant les instructions sur l'emballage.
2. Pendant que le riz cuit, faites chauffer l'huile d'avocat dans une poêle à feu moyen et ajoutez l'oignon. Faites sauter pendant 2 à 3 minutes, puis ajouter le cumin, la poudre de chili, le paprika et le sel. Ajoutez ensuite le poivron rouge et le jalapeño. Faites cuire pendant encore 2 à 3 minutes.
3. Ajoutez les haricots noirs, le maïs, la sauce salsa et le riz cuit. Remuez pour bien mélanger.
4. Réglez le four sur gril. Garnissez la préparation de fromage râpé et mettez au four pour 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage fasse des bulles sur le dessus. Servez avec des tortillas de maïs et de la coriandre fraîche. Dégustez!

### REMARQUES

#### Sans produits laitiers

Ne mettez pas de cheddar ou utilisez du fromage sans produits laitiers.

#### Pas de paprika fumé

Utilisez du paprika normal à la place.

#### Moins épicé

Ne mettez pas de jalapeño.

#### Sans maïs

Ne mettez pas les tortillas ni le maïs.

#### Pour gagner du temps

Faites cuire le riz brun en avance. Vous pouvez aussi utiliser du riz thaï ou du quinoa.

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de riz brun (sec, non cuit)
- 1 c. à thé d'huile d'avocat
- 1/2 oignon jaune (haché)
- 2 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de poudre de chili
- 1 c. à thé de paprika fumé
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 poivron rouge (haché)
- 1 piment jalapeño (épépiné et haché)
- 1 3/4 tasses d'haricots noirs (cuits)
- 3/4 tasse de maïs surgelé (décongelé)
- 3/4 tasse de salade biologique
- 4 ozs de cheddar (optionnel, râpé)
- 2 tasses de croustilles de tortillas de maïs (optionnelles)
- 1/4 tasse de coriandre (optionnel, haché)



# Soupe ramen végétarienne au beurre d'arachides



13 ingrédients



25 minutes



3 portions

## PRÉPARATION

1. Ajoutez l'huile d'avocat, le gingembre et l'ail dans une casserole et faites chauffer à feu moyen doux. Faites sauter pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez la pâte de curry et remuez pour bien mélanger.
2. Ajoutez le bouillon de légumes, le lait de coco, le beurre d'arachides, le tamari, le sucre de coco et le jus de citron vert dans la casserole. Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez les tranches de champignons et laissez mijoter 5 à 10 minutes.
3. Pendant que la soupe mijote, faites cuire les nouilles en suivant les instructions sur l'emballage et réservez.
4. À la dernière minute, ajoutez l'épinard et retirez du feu. Répartissez les nouilles dans les bols et ajoutez la soupe. Ajoutez des garnitures supplémentaires (voir remarques) et dégustez!

## REMARQUES

### Garnitures optionnelles

Quartiers de citron vert, arachides hachées, feuilles de menthe et/ou graines de sésame.

### Pas de beurre d'arachides

Utilisez du beurre d'amande à la place.

### Sans noix

Remplacez le beurre d'arachides par du tahini.

### Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3-5 jours.

### Plus de protéines

Ajoutez du tofu ou un œuf dur.

### Pas de sucre de coco

Remplacez par du miel

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé d'huile d'avocat
- 1 tsc. à thé p de gingembre (haché)
- 1 gousse d'ail (hachée)
- 1 c. à soupe de pâte de curry rouge thaï
- 4 tasses de bouillon de légumes biologique (faible en sodium)
- 3/4 tasse de lait de coco allégé (en conserve)
- 1/2 tasse de beurre d'arachide entièrement naturel
- 1 c. à soupe de tamari
- 1 c. à soupe de sucre de coco
- 1 citron vert (pressé)
- 3 tasses de champignons (tranchés)
- 10 ozs de nouilles ramen sans gluten (sèches)
- 2 tasses de bébés épinards



## Buddha bowl méditerranéen



12 ingrédients



10 minutes



4 portions

### PRÉPARATION

1. Faites cuire le quinoa en suivant les instructions sur l'emballage et mettez de côté.
2. Répartissez de façon équitable la laitue romaine entre les bols ou les assiettes. Garnissez avec la même quantité de quinoa, pois chiches, concombre, poivron rouge, oignon rouge, houmous et olives.
3. Versez l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, l'assaisonnement à l'italienne et le sel dans un bocal. Fermez et secouez bien pour obtenir un mélange homogène.
4. Versez la sauce par-dessus le buddha bowl assemblé et servez immédiatement. Dégustez!

### REMARQUES

#### Pas de houmous

Remplacez par du tzatziki.

#### Plus de protéines

Ajoutez de la feta émiettée ou de la poitrine de poulet cuite.

#### Préparer à l'avance

Tous les ingrédients peuvent être coupés et préparés à l'avance. Assemblez les bols lorsque vous êtes prêts à manger.

#### Plus de goût

Servez avec un quartier de citron et du poivre noir.

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa (sec, non cuit)
- 1 tête de cœur de laitue romaine (hachée)
- 1 tasse de pois chiches (cuits, en conserve)
- 1 concombre (coupé en morceaux)
- 1 poivron rouge (coupé en morceaux)
- 1/2 tasse d'oignon rouge (finement haché)
- 1/2 tasse de houmous
- 1/2 tasse d'olives kalamata dénoyautées
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 c. à thé d'assaisonnement à l'italienne
- 1/8 c. à thé de sel



## Sauté végétarien de nouilles udon



7 ingrédients



20 minutes



2 portions

### PRÉPARATION

1. Portez à ébullition une grande casserole d'eau. Ajoutez les nouilles udon, faites-les blanchir pendant deux minutes puis mettez-les dans un bol d'eau froide.
2. Remettez la casserole sur le feu et faites chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Ajoutez le brocoli, les champignons et la carotte. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.
3. Ajoutez le tamari, le vin de riz et les nouilles. Laissez cuire encore 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que ce soit bien cuit.
4. Répartissez dans les bols et dégustez!

### INGRÉDIENTS

- 14 1/8 ozs de nouilles udon (cuites)
- 2 c. à thé d'huile de sésame
- 2 tasses de brocoli (coupé en fleurons)
- 2 tasses de champignons (tranchés)
- 1 carotte (de taille moyenne, pelée et tranchée)
- 3 c. à soupe de tamari
- 2 c. à soupe de vin de riz chinois

### REMARQUES

#### Petit plus

Garnissez d'oignons verts, de graines de sésame ou de noix de cajou grillées.

#### Vous n'avez pas de vin de Shaoxing?

Utilisez plutôt du xérès sec ou de la sauce mirin.

#### Vous n'avez pas de nouilles udon?

Utilisez plutôt des spaghettis au riz brun ou tout autre type de nouilles.

#### Plus de protéines

Ajoutez de la poitrine de poulet cuite, des lanières de bœuf, des crevettes, de l'œuf ou du tofu brouillé.

#### Conservation

Gardez au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant 3 à 5 jours.



# Quinoa à la patate douce et aux haricots noirs



12 ingrédients



55 minutes



6 portions

## PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 375 °F (190 °C)
2. Dans un grand plat de cuisson, ajoutez les patates douces, les haricots noirs, le quinoa, le poivron, l'oignon, la poudre de chili, le cumin, l'ail et le sel. Remuez bien pour bien mélanger, puis ajoutez le bouillon de légumes.
3. Couvrez le plat de cuisson avec du papier aluminium et faites cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon de légumes soit complètement absorbé, le quinoa gonflé et les patates douces tendres. Retirez du four.
4. Laissez le quinoa cuit refroidir pendant 5 minutes avant de le répartir dans les assiettes. Garnissez chaque assiette de jus de citron vert et d'avocat. Dégustez!

## REMARQUES

### Plat de cuisson

Utilisez un plat de 9 x 13 pouces pour 6 portions.

### Pas d'oignons verts

Utilisez un oignon rouge ou blanc à la place.

### Pas de poivron rouge

Utilisez un poivron vert ou jaune à la place.

### Conservation

Se conserve bien au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

### Plus de goût

Rajoutez de la coriandre hachée, du fromage râpé, de la sauce salsa et/ou de la crème sure.

## INGRÉDIENTS

- 3 patates douces (petites, pelées et coupées en morceaux)
- 2 tasses de haricots noirs (cuits, en conserve)
- 1 tasse de quinoa (sec, non cuit)
- 1 poivron rouge (coupé en morceaux)
- 3 tiges d'oignon vert (hachées)
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à soupe de cumin (moulu)
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé de sel
- 2 tasses de bouillon de légumes biologique
- 1 citron vert (pressé)
- 1 avocat (coupé en dés)