

Recettes des Fêtes

Essayez de nouvelles recettes pour ce temps des fêtes. Pour changer de la dinde farcie, créez de nouvelles traditions avec nos recettes inspirées des traditionnelles gâteries des fêtes.



CRÉÉ PAR LE MARCHÉ LEAGUE

Liste d'épicerie



49 ingrédients

FRUITS

- 1 1/2 avocat
- 2 clémentines
- 1/2 c. à thé de jus de citron
- 3 limes

PETIT-DÉJEUNER

- 1 c. à thé de beurre d'érable

GRAINES, NOIX ET ÉPICES

- 1/2 c. à thé de poivre noir
- 2 c. à thé de poudre de chili
- 2 c. à thé de cumin
- 2 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/4 de tasse de noisettes
- 2 c. à thé de paprika
- 1 c. à soupe d'épices à volaille
- 3 c. à thé de sel de mer
- 1/2 c. à thé de paprika fumé
- 1/4 c. à thé de curcuma
- 2 c. à thé de mélange d'épices zaatar

SURGELÉ

- 1 tasse de fraises surgelées

LÉGUMES

- 1 tasse d'asperges
- 2 tasse s de courge musquée
- 3 choux-fleurs
- 4 tasse de courge délicata
- 1 1/4 tasses d'aneth frais
- 1/2 poivron vert
- 1 tbsps d'oignon vert
- 7 de persil
- c. à soupe poivron rouge
- 2 tasses de patate douce
- 3 brins de thym
- 10 3/4 tasses d'oignon jaune

BOÎTES ET CONSERVES

- 2 1/3 c. à soupe de lait de coco en conserve
- 2 1/8 c. à soupe de quinoa
- 1 1/2 c. à soupe de bouillon de légumes

PÂTISSERIE

- 1/4 de tasse de farine d'amande
- 1/2 c. à thé de fécule de marante en po
- 1/2 tasse de sucre de canne
- 1/2 tasse de farine de pois chiches
- 3 c. à soupe de pépites de chocolat noir
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 2/3 de tasse 2/3 de tasse de
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

PAIN, POISSON, VIANDE ET FROMAGE

- 1/4 de tasse de fromage de chèvre
- 255 g (9 oz) de tempeh
- 1,8 kg (4 lb) de poulet entier à rôtir

CONDIMENTS & OILS

- 2 1/3 tbsps Avocado Oil
- 2 1/8 tbsps Coconut Oil
- 1 1/2 tbsps Extra Virgin Olive Oil

FROID

- 1/4 de tasse de blanc d'œuf

AUTRES

- 2/3 de tasse d'eau



Omelette de pois chiches aux asperges



10 ingrédients



15 minutes



1 portion

PRÉPARATION

1. Mettez la farine de pois chiches, l'eau, la levure maltée, le curcuma et le sel dans un récipient de taille moyenne. Mélangez au fouet. Mettez de côté.
2. Mettez l'huile et les asperges dans une poêle chauffée à feu moyen. Faites cuire les asperges en les retournant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient à la fois fondantes et croustillantes, soit 5 à 6 minutes. Retirez du feu et mettez de côté.
3. Dans la même poêle, rajoutez de l'huile si besoin. Versez le mélange d'omelette de pois chiches et faites des mouvements circulaires avec la poêle de façon à ce que le mélange s'étale uniformément. Laissez cuire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le fond devienne doré. Ajoutez les asperges, puis pliez l'omelette en deux sur la garniture.
4. Transférez délicatement l'omelette dans une assiette. Garnissez d'aneth, de tranches d'avocat et d'oignon vert. Dégustez!

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de farine de pois chiches
- 1/2 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 1/4 de c. à thé de curcuma
- 1/8 de c. à thé de gros sel
- 1 1/2 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 tasse d'asperges (coupées)
- 2 c. à soupe d'aneth frais (ciselé)
- 1/2 avocat
- 1 oignon vert (ciselé)

VALEUR

NUTRITIVE

Teneur par portion

Calories	452	Cholestérol	0mg
Lipides	25g	Sodium	363 mg
Glucides	42g	Vitamine A	1238IU
Fibres	16g	Vitamine C	16mg
Sucres	7g	Calcium	76mg
Protéines	19g	Fer	6 mg

REMARQUES

Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 3 jours maximum.

Taille d'une portion

Une portion équivaut à une omelette avec toutes ses garnitures.

Pour plus de saveur

Ajoutez des flocons de chili ou du poivre noir.

Garnitures supplémentaires

Garnissez de fromage de chèvre ou de feta.



Clémentines au chocolat



4 ingrédients



25 minutes



2 portions

PRÉPARATION

1. Mettez les pépites de chocolat et l'huile de coco dans un petit récipient et faites chauffer au micro-ondes à haute intensité, par intervalles de 30 à 45 secondes, jusqu'à obtention d'un mélange fondu. Mélangez avec une cuillère.
2. Trempez la moitié de chaque quartier de clémentine dans le chocolat. Disposez sur une assiette et saupoudrez de sel, si vous le souhaitez. Procédez de la même façon avec tous les quartiers, et placez-les au frigo jusqu'à ce que le chocolat durcisse, soit pendant environ 20 minutes. Dégustez!

REMARQUES

Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 2 jours maximum.

INGRÉDIENTS

- 3 tbsps** de pépites de chocolat noir
1/2 tsp d'huile de coco
2 clémentines (épluchées, en quartiers)
1/4 tsp de gros sel (facultatif)

VALEUR

NUTRITIVE

Teneur par portion

Calories	180	Cholestérol	0mg
Lipides	9g	Sodium	296mg
Glucides	21g	Vitamine A	0IU
Fibres	1g	Vitamine C	36mg
Sucres	17g	Calcium	22mg
Protéines	2g	Fer	1mg



Bol au tempeh, au chili et au lime



15 ingrédients



1 heure 40 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Dans un récipient peu profond ou un sac à fermeture à glissière, mélangez le paprika, la moitié de la poudre de chili, la moitié du cumin, la moitié de la poudre d'ail, et deux tiers du sel. Ajoutez le jus de lime, le bouillon de légumes et le sirop d'érable, et mélangez bien. Ajoutez le tempeh et remuez doucement pour enrober tous les morceaux avec la marinade. Laissez mariner le tempeh entre 1 et 8 heures. Si le tempeh marine plus d'une heure, placez-le au réfrigérateur.
2. Lorsque le tempeh a fini de mariner, préchauffez le four à 190 °C (375 °F) et recouvrez une grande plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Mettez les poivrons et l'oignon dans un grand récipient. Ajoutez le restant de la poudre de chili, du cumin, de la poudre d'ail, du sel et de l'eau, et remuez pour que le mélange enrobe bien les légumes. Transférez les légumes assaisonnés sur un tiers de la plaque de cuisson.
4. Remuez le tempeh dans la marinade une dernière fois, et disposez les morceaux uniformément sur les deux tiers de la plaque de cuisson restants. Assurez-vous que les morceaux ne se touchent ni se chevauchent pas. Le restant de la marinade peut être jeté. Faites cuire pendant 28 à 30 minutes en pensant à retourner le tempeh et les légumes à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
5. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa en suivant le mode d'emploi de l'emballage.
6. Répartissez le quinoa, le tempeh et les légumes dans des bols et ajoutez les lamelles d'avocat avant de servir. Dégustez!

REMARQUES

Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 2 jours maximum.

Pour plus de saveur

Ajoutez du piment de cayenne ou de la sauce piquante pour un tempeh plus pimenté. Utilisez de l'huile pour cuire les légumes.

INGRÉDIENTS

- 1/2 c. à thé de paprika fumé
- 2 c. à thé de poudre de chili (fractionnées)
- 2 c. à thé de cumin (fractionnées)
- 1 c. à thé de poudre d'ail (fractionnée)
- 3/4 de c. à thé de sel de mer (fractionnée)
- 3 limes (jus de)
- 1/4 de tasse de bouillon de légumes
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 255 g (9 oz) de tempeh (coupé en petits morceaux)
- 1 poivron rouge (coupé en fines lamelles)
- 1 poivron vert (coupé en fines lamelles)
- 1/2 oignon jaune (coupé en fines lamelles)
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 tasse de quinoa
- 1 avocat (coupé en lamelles)

VALEUR

NUTRITIVE

Teneur par portion

Calories	403	Cholestérol	0mg
Lipides	17g	Sodium	539mg
Glucides	47g	Vitamine A	1721IU
Fibres	9g	Vitamine C	77mg
Sucres	5g	Calcium	129mg
Protéines	21g	Fer	6mg



Patates douces à la crème



9 ingrédients



1 heure



6 portions

PRÉPARATION

1. Épluchez et découpez les patates douces en tranches d'environ 3 mm (1/8 de pouce), ou utilisez une mandoline. Hachez les oignons finement et mettez le tout de côté.
2. Huilez le plat de cuisson avec un peu d'huile de coco. (Remarque : nous utilisons un plat de 22x22 cm (9x9 po) pour 6 portions)
3. Disposez les tranches de patate douce de manière à ce qu'elles se chevauchent, et ajoutez des oignons hachés entre chaque couche. Continuez ainsi avec le reste de la patate douce et de l'oignon.
4. Préchauffez le four à 204 °C (400 °F).
5. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile de coco à feu moyen. Lorsque l'huile est fondue, ajoutez la farine d'amande et mélangez au fouet pendant 1 à 2 minutes.
6. Ajoutez le lait de coco, la purée de citrouille, la poudre d'ail, le thym et le sel. Faites chauffer le tout, tout en mélangeant au fouet pendant environ 5 minutes.
7. Versez la sauce sur les patates douces. Saupoudrez avec le thym restant ou un peu de thym séché.
8. Faites cuire au four pendant 40 à 45 minutes sans couvercle, jusqu'à ce que les patates douces soient bien cuites. Dégustez!

REMARQUES

Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 4 jours maximum.

Taille d'une portion

Une portion correspond à environ 3/4 de tasse.

INGRÉDIENTS

- 1/4 de patate douce
- 1 tasse d'oignon jaune (finement émincé)
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 tasse de farine d'amande
- 1/4 tasse de lait de coco en conserve
- 1 tasse de poudre d'ail
- 1 c. à soupe de thym (sans les tiges)
- 1 tasse de sel de mer
- 1/4 tasse de purée de citrouille

VALEUR

NUTRITIVE

Teneur par portion

Calories	225	Cholestérol	0mg
Lipides	18g	Sodium	336mg
Glucides	15g	Vitamine A	10403IU
Fibres	3g	Vitamine C	3mg
Sucres	4g	Calcium	36mg
Protéines	3g	Fer	1mg



Chou-fleur rôti au zaatar



3 ingrédients



30 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 218 °C (425 °F) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin. Si vous ne pouvez pas disposer le chou-fleur uniformément sur une seule plaque de cuisson, préparez autant de plaques que nécessaire.
2. Disposez les fleurons de chou-fleur sur la ou les plaques en laissant un peu d'espace entre chaque morceau. Ajoutez l'huile d'avocat et le mélange d'épices zaatar par-dessus. Enfournez et faites cuire pendant 25 à 30 minutes, en retournant les morceaux à mi-cuisson. Servez et dégustez!

REMARQUES

Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 3 jours maximum.

Pour plus de saveur

Assaisonnez avec du sel de mer au besoin.

Garnitures supplémentaires

Versez un peu de tahini par-dessus avant de servir.

INGRÉDIENTS

- 1 head de chou-fleur (coupé en fleurons)
- 2 tbsps d'huile d'avocat
- 2 tsps de mélange d'épices zaatar

VALEUR NUTRITIVE

		Teneur par portion	
Calories	99	Cholestérol	0mg
Lipides	7g	Sodium	104mg
Glucides	7g	Vitamine A	0IU
Fibres	3g	Vitamine C	76mg
Sucres	3g	Calcium	32mg
Protéines	3g	Fer	1mg



Poulet rôti



6 ingrédients



2 heures



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 177 °C (350 °F).
2. Mettez le poulet dans un plat allant au four, enduisez-le d'huile, et assaisonnez généreusement l'intérieur et l'extérieur avec le sel, le poivre, les épices à volaille et le paprika.
3. Faites cuire sans couvercle pendant 1 h 30 à 2 heures, ou jusqu'à ce que la température à l'intérieur du poulet atteigne les 83 °C (180 °F).
4. Sortez le poulet du four et laissez-le reposer 15 minutes avant de le découper et de le servir. Dégustez!

REMARQUES

Temps de cuisson

Ajustez le temps de cuisson selon la taille de votre poulet, soit environ 30 minutes par 450 g (1 livre).

Conservation

La viande peut être conservée au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 3 jours maximum.

Zéro gâchis

Gardez la carcasse du poulet pour cuisiner notre recette de Bouillon d'os pour renforcer le système immunitaire.

Pour gagner du temps

Achetez un poulet déjà préalablement rôti.

INGRÉDIENTS

1,8 kg (4 lb) de poulet entier à rôtir

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 c. à thé de sel de mer

1/2 c. à thé de poivre noir

1 c. à soupe d'épices à volaille

2 c. à thé de paprika

VALEUR

NUTRITIVE

Teneur par portion

Calories	372	Cholestérol	295mg
Lipides	24g	Sodium	931mg
Glucides	11g	Vitamine A	801IU
Fibres	3g	Vitamine C	0mg
Sucres	6g	Calcium	61mg
Protéines	28g	Fer	5mg



Courge salée



7 ingrédients



35 minutes



4 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 204 °C (400 °F) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Disposez les morceaux de courges sur la plaque de cuisson, versez l'huile d'avocat, le sel et le poivre par-dessus, et enfournez pendant 22 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux soient tendres lorsque vous les piquez à la fourchette. Ajoutez les noisettes hachées à mi-cuisson.
3. Retirez du four et transférez les morceaux de courges dans un plat. Garnissez de fromage de chèvre et de persil frais. Servez et dégustez!

REMARQUES

Conservation

Conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique pendant 3 jours maximum.

INGRÉDIENTS

- 1 courge delicata (lavée et découpée en morceaux, avec la peau)
- 1/2 courge musquée (épluchée et découpée en morceaux)
- 1 c. à thé d'huile d'avocat
- 1/4 tasse de noisettes (hachées grossièrement)
- 1/4 tasse de fromage de chèvre (émietté)
- 1 c. à soupe de persil (ciselé)
- Sel et poivre (au besoin)

VALEUR

NUTRITIVE

Teneur par portion

Calories	156	Cholestérol	3mg
Lipides	8g	Sodium	39mg
Glucides	21g	Vitamine A	7981IU
Fibres	4g	Vitamine C	28mg
Sucres	2g	Calcium	85mg
Protéines	4g	Fer	2mg



Pavlova aux fraises



7 ingrédients



1 heure 45 minutes



6 portions

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 107 °C (225 °F) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Mélangez les blancs d'œufs et le sucre dans un bol. Battez les blancs d'œufs à l'aide d'un batteur à main à puissance maximale, jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes, soit pendant environ 5 minutes.
3. Dans un petit récipient, mélangez la fécule de marante, le jus de citron et la moitié de la vanille. Réglez le batteur sur basse puissance, ajoutez le mélange de fécule de marante au mélange d'œufs, puis remontez l'appareil à puissance maximale pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à obtention d'un mélange d'œufs blanc et brillant.
4. Versez délicatement le mélange d'œufs sur la plaque de cuisson préparée et formez un cercle plat d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Faites cuire jusqu'à ce que l'extérieur soit ferme au toucher, soit pendant environ 1 heure. Éteignez le four et laissez-le entrouvert. Laissez la pavlova refroidir dans le four pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment tiède pour être manipulée. Laissez refroidir complètement à température ambiante avant de servir.
5. Pendant ce temps, faites chauffer les fraises, l'eau et la vanille restante dans une casserole à feu moyen. Portez à ébullition et laissez frémir les fraises pendant 8 à 10 minutes, pour que le coulis épaisse. Retirez du feu et laissez le coulis refroidir.
6. Pour servir, coupez la pavlova en parts et garnissez avec le coulis de fraise. Dégustez!

REMARQUES

Conservation

Conservez à température ambiante dans un récipient hermétique pendant 2 jours maximum. Consommez de préférence le premier jour. Conservez la pavlova et le coulis de fraise séparément, et versez le coulis juste avant de servir.

INGRÉDIENTS

- 1/4 de tasse** de blancs d'œufs (conservés à température ambiante pendant au moins 30 minutes avant la préparation)
- 1/2 tasse** de sucre de canne
- 1/2 c. à thé** de fécule de marante
- 1/2 c. à thé** de jus de citron
- 1 c. à thé** d'extrait de vanille (divisée en deux)
- 1 tasse** de fraises surgelées (tranchées)
- 1 c. à soupe** d'eau

VALEUR

NUTRITIVE

Teneur par portion

Calories	329	Cholestérol	0mg
Lipides	19g	Sodium	18mg
Glucides	16g	Vitamine A	17IU
Fibres	5g	Vitamine C	15mg
Sucres	2g	Calcium	9mg
Protéines	25g	Fer	0mg