

# Recettes végétariennes pour carnivores hésitants



Comité UniVertCité



# Table des matières

## Soupes

- 9 Soupe aux lentilles rouges
- 10 Soupe aux pois cassés aux arômes du verger
- 10 Soupe tom yan kung
- 11 Soupe aux haricots rouges et noirs
- 12 Crème au panais et lentilles oranges

## Repas principaux

- Schmu aux lentilles rouges, fruits et poivrons 16
- Sauté aux légumes et au tofu à l'asiatique 17
- Couscous 17
- Boulettes 18
- Boulettes en sauce aux champignons 18
- Boulettes aux lentilles et légumes 19
- Salade de nouilles aux cacahuètes 20
- Cannelloni 20
- Le meilleur végépaté au monde 21
- Haricots rouges en boulettes au beurre à l'ail 22
- Salade de riz aux haricots noirs 23
- Tortillas à l'avocat et à la crème sure 24
- Quinoa aux légumes 25
- Pâté chinois végé 26
- Burger au tofu 26
- Dhaal aux lentilles brunes 28

## Repas légers et à-côtés

- 13 Sauce aux pruneaux
- 13 Tapenade
- 14 Rôties à l'ail et à l'hummus
- 14 Bruschettas
- 15 Bouchées de fromage
- 15 Hummus
- 15 Gratin dauphinois
  
- 28 Pâté mexicain
- Tortillas aux champignons et au fromage 29
- 29 Brocoli et tofu
- Quiche aux tomates avec croûte au riz 30
- 30 Cubes de tofu au sésame
- Cannelloni au fromage et épinards 31
- 31 épinards
- 32 Comment faire son propre tofu!
- 33 Chili aux haricots rouges et noirs
- 34 Salade de lentilles
- 34 Curry rouge
- 35 Sauté asiatique
- 35 Riz cajun aux haricots
- 36 Fajitas aux fèves rouges
- 36 Spaghetti de tante Marcelle
- 37 Nachos
- 37 Lasagne
- 38 Fèves refrites
- 38 Spaghetti onctueux

## Desserts

- 39 Brownies aux haricots noirs
- 40 Tarte au tofu au chocolat
- 40 Biscuits aux amandes et au tofu

Bienvenue à tous, carnivores hésitants, mais aussi végétariens et semi-végétariens. Ce recueil contient des recettes créées par des étudiants de l'Université de Montréal, et retenues parce qu'elles font partie de leurs plats favoris.

Mais quel est le lien entre la nourriture végétarienne et le comité environnemental? Rares sont les gens qui doutent encore que les gaz à effet de serre (GES) s'accumulent. Ces derniers participent comme plusieurs scientifiques l'ont démontré au réchauffement climatique de la planète. Or, l'élevage du bétail et les activités reliées produisent plus de GES et consomment plus d'eau et de pesticides que la production de légumineuses et autres substituts végétaux de viande. Pour ceux qui n'utilisent pas l'automobile et qui cherchent de nouveaux moyens de préserver la Terre, le végétarisme, ne serait-ce qu'à temps très partiel, allège le fardeau imposé à notre milieu de vie.

En outre, voici quelques autres avantages du végétarisme:

- Les légumineuses (fèves, lentilles, pois) se conservent longtemps dans le garde-manger. Pas besoin de se rendre à l'épicerie deux fois par semaine pour se procurer de la viande qui dépérit en l'espace de quelques jours seulement!
- Les légumineuses sont moins emballées. Elles se vendent en vrac, en sac (sèches) ou en boîte de conserve recyclable, contrairement à la viande qui vient dans un emballage de plastique classé type 6 non recyclé à Montréal.
- Les substituts de viande fournissent une autre source de protéines qui permet de diversifier votre alimentation. Pensez-y quand vous ne saurez pas quoi manger. De plus, ils sont bons pour votre santé.
- Les substituts de viande coûtent moins cher que la viande. À la page suivante, vous trouverez un tableau comparatif pour vous en donner une idée.

# Coût relatif par portion

la cote = prix par portion d'un aliment,  
comparé au prix par portion des légumineuses

Portions de viandes et substituts	Cote
Légumineuses sèches (en vrac ou pré-emballées)	1
Beurre d'arachide	1
Œufs	2
Tofu	3
Foie	4
Cuisse de poulet avec dos	4
Légumineuses en conserve	4
Fèves au lard	4
Bœuf haché maigre	5
Goberge	5
Jambon, genre toupie	5
Dindon haché	5
Cuisse et pilon de poulet	6
Poisson en conserve, saumon rose, thon	6
Turbot frais	7
Bœuf : bifteck d'intérieur de ronde, de surlonge, à ragoût, rôti de palette, rôti de côtes	7
Bœuf haché extra-maigre	8
Aiglefin	8
Volaille entière	8
Poitrine de volaille	8
Côtelette de porc	8
Rôti de pointe d'épaule de veau	8
Poitrine de poulet désossée	9
Bœuf : rôti de pointe de surlonge, bifteck de côte d'loyau	11
Sole	11

Source : Info-nutrition, Université de Montréal

# Besoins nutritionnels

Pour une alternative au Guide alimentaire canadien, le « Manual of Nutritional Care (British Columbia Dietitians' and Nutritionists' Association) 1992 » a classé les groupes alimentaires de façon à tenir compte des végétariens. Il va comme suit :

## **Pains et céréales**

*(6 portions par jour)*

Les grains entiers sont recommandés.

Exemples d'une portion:

Pain, une tranche

Céréales, prêtes à manger, 200mL  
(3/4 tasse)

Spaghetti, macaroni ou autres pâtes  
cuites, 125 mL, (1/2 tasse)

## **Aliments riches en fer et protéines**

*(2 portions par jour)*

Accompagnez ces sources végétales de fer avec une source de vitamine C (fruit ou légume) dans le même repas pour augmenter l'absorption en fer.

Exemples d'une portion:

Légumineuses, cuites, 250 mL (1 tasse)

Tofu ferme, 125 mL (1/2 tasse)

Noix et graines, 125 mL (1/2 tasse)

## **Fruits et légumes**

*(6 portions par jour)*

Inclure 1 à 2 portions de légumes à feuilles vert foncé et au moins un autre légume.

Exemples d'une portion:

Fruit ou légume; frais, surgelé ou en conserve; 125 mL (1/2 tasse)

Jus de légumes ou de fruits, 125 mL  
(1/2 tasse)

Une pomme de terre, carotte, tomate, pomme, banane, orange ou pêche de taille moyenne.

Deux petits fruits, abricots ou prunes  
Une pêche de taille moyenne.

## **Aliments riches en calcium**

*(6 portions par jour)*

Chaque portion procure approx. 100 mg de calcium.

Exemples d'une portion:

Tofu ferme enrichi de calcium, 50 mL  
(1/4 tasse)

Légumineuses, cuites, 250 mL (1 tasse)  
Amandes, 30 g (1 once)

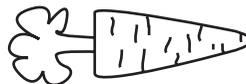
## Nombre de portions

Le nombre de portions pour chaque catégorie d'aliment varie selon votre groupe d'âge.

Âge	Pain	Fruits et légumes	Calcium	Fer et protéines
1-3 ans	4	2-3	5	1
4-6 ans	4	4	5	2
7-9 ans	4-5	5	6	2
10-12 ans	5	5	7	2
13-17 ans M	7	6	8	3
13-17 ans F	5	6	8	2
Adultes	6	6	6	2
Maternité/Allait.	7	7	9	3



Dans le but d'avoir tous les acides aminés nécessaires, il faut combiner les protéines d'origine végétale. Il suffit de varier ses sources de protéines dans une journée (selon les études, elles n'ont pas à être dans un même repas). Les protéines végétales sont moins bioassimilables/digestibles que les protéines animales. Selon la protéine, le corps peut en assimiler de 70 à 92 %, contrairement aux protéines animales, assimilables de 93 à 100%. Il faut donc en manger un peu plus pour obtenir l'apport quotidien recommandé.



# Liens

Voici des livres de recettes végétariennes qui pourraient vous intéresser

- *Vegan on a shoestring*, The People's Potato Project Collective, 2002, 135 pages  
ISBN : 0-9730609-0-5

Livre de recettes végétaliennes des étudiants de l'université Concordia.  
Savoureux. Pour les contacter : peoplespotato@tao.ca

- *Cours d'alimentation saine*, Renée Frappier  
Contient aussi des recettes.

- *Végétariens... mais pas légumes!*, Patricia Tulasne et Anne-Marie Roy, Publistar, 2003.  
60 recettes avec photos couleur, ainsi que certains aspects du végétarisme : son impact environnemental, le respect des animaux, les raisons d'être végétarien. Très complet.

- *La grande cuisine végétarienne*, Vicki Chelf Hudon, éditions Stanké.  
Des recettes, mais aussi une présentation des sources végétales de protéines et toutes les informations utiles concernant leur apport nutritif.

**UniVertCité, c'est...**

une passion pour les enjeux environnementaux

une foule de projets : l'implantation du recyclage à l'UdeM, la vaisselle durable à la cafétéria, le projet campus durable, la semaine de l'environnement, la campagne recto/verso, etc.

la vente de produits écolos : Diva Cups, écolo-sacs, tasses et bocks à bière réutilisables

pleins de rêves : un système de compostage à l'UdeM, une coop d'aliments bio...

site : [www.univertcite.org](http://www.univertcite.org)

# Soupes

## Soupe aux lentilles rouges

Par Ariane Léonard

12 portions

- 3 c. à table (45 ml) d'huile de tournesol ou de canola
- 1 oignon espagnol
- 6 gousses d'ail
- 2 c. à table (30 ml) de gingembre frais râpé
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de graine de coriandre moulue
- 1/2 c. à thé (2,5) ml de cannelle moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce tabasco
- 2 tasses de lentilles rouges
- 8 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 boîte de tomates en dés (398 ml)
- 1 boîte de lait de coco
- Poivre

Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon 5 minutes.  
Ajouter l'ail et les épices et faire revenir une minute.  
Ajouter les lentilles, le bouillon et les tomates.  
Poivrer.  
Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes.  
Ajouter le lait de coco quand les lentilles commencent à se défaire.  
Servir.



# Soupe aux pois cassés aux arômes du verger

Par Ariane Léonard

4 portions

1 c. à table (15 ml) d'huile  
2 oignons émincés  
1 gousse d'ail hachée  
1 carotte en morceaux  
2 c. à thé (10 ml) de cari fort  
7 tasses (1750 ml) de bouillon de légumes  
1 feuille de laurier  
1 tasse (250 ml) de pois jaunes cassés non cuits  
½ tasse (125 ml) de compote de pommes  
1 patate en petits morceaux

Faire revenir l'ail, les oignons, les carottes et le cari dans l'huile quelques minutes.  
Ajouter tous les autres ingrédients, couvrir et laisser mijoter environ 1h, jusqu'à ce que les pois soient tendres.  
Ajouter un peu de bouillon au besoin.  
Servir.

---

## Soupe tom yan kung

Par Louis-Vincent Guay

4 portions

1,5 litre d'eau, de bouillon de poulet ou toute autre base de bouillon  
1 racine de galanga ou de gingembre  
200 g de champignons (het fang, het hunu ou de Paris)  
½ lime pressée  
2 ou 3 feuilles de citronnier (makrut)  
1 piment fort en petits morceaux  
1 c. à table (15 ml) de Tom Yum  
1 tige de citronnelle  
1 tige de coriandre finement hachée  
2 c. à thé (5 ml) de sauce au poisson  
2 échalotes

Facultatif:

1 boîte de lait de coco  
12 crevettes crues de taille moyenne  
1 paquet de vermicelles  
1 grosse tige de citronnelle  
Sel

Préparer les crevettes en enlevant la carapace et en retirant la veine dorsale.  
Faire bouillir la base de soupe avec les feuilles de citronnier, les échalotes taillées en petits morceaux, la tige de citronnelle découpée en rondelles, les champignons, la sauce Tom Yum et le galanga taillé en petites rondelles.  
Mettre la moitié du piment fort.  
Ajouter le jus de lime et la sauce au poisson.  
Insérer les vermicelles.  
Bien remuer pendant 3 minutes.  
Goûter et rajouter le reste du piment au besoin.  
Saler au goût.  
Baisser le feu au minimum et mettre les crevettes durant 2 à 3 minutes. Vous pouvez également ajouter le lait de coco.  
Dresser et ajouter les feuilles de coriandre.  
Servir.

## Soupe aux haricots rouges et noirs

*Par Kim Thibault  
4 portions*

1 tasse (250 ml) de fèves noires qui ont trempé dans l'eau pendant une nuit, égouttées  
1 tasse (250 ml) de fèves rouges qui ont trempé dans l'eau pendant une nuit, égouttées  
2 feuilles de laurier  
1 c. à thé (5 ml) de sel  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive ou végétale  
3 carottes tranchées  
1 oignon tranché  
1 gousse d'ail émincée  
1 c. à thé (5 ml) de cumin en poudre  
½ c. à thé (2 ml) de piment de Cayenne  
½ c. à thé (2 ml) d'origan  
Sel et poivre  
1 litre de bouillon de bœuf  
1 tasse (250 ml) d'eau ou de vin rouge  
Crème sure

Mettre les fèves dans une grande casserole et couvrir d'eau.

Ajouter les feuilles de laurier.

Couvrir et amener à ébullition.

Laisser mijoter 30 minutes.

Ajouter le sel et continuer la cuisson 30 minutes ou jusqu'à ce que les fèves soient tendres.

Égoutter et enlever les feuilles de laurier.

Chauffer l'huile dans une grande poêle et ajouter l'oignon, les carottes et l'ail.

Cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce que les légumes ramollissent.

Ajouter le cumin, le piment, l'origan, le sel et le poivre.

Verser ce mélange dans la grande casserole et ajoutez le bouillon et l'eau ou le vin rouge. Incorporer les fèves.

Amener à ébullition et laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.

Verser la moitié du mélange dans un mélangeur et réduire en purée.

Remettre avec le reste de la soupe.

Servir avec de la crème sure.

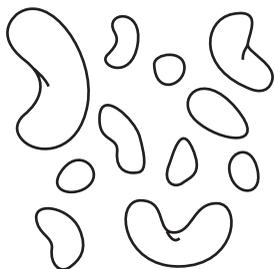
4 patates moyennes en julienne  
¼ de tasse (60 mL) d'huile d'olive  
4 oignons moyens hachés  
4 tasses (1 L) de bouillon de légumes  
1 boîte de 540 mL de maïs en crème  
3 carottes moyennes râpées  
4 panais moyens râpés  
1 poivron vert haché  
1 poivron rouge (ou orange) haché  
1 tasse (250 mL) de lentilles oranges  
750 g de yogourt nature  
1 c. à thé (5 mL) de cumin  
1 c. à thé (5 mL) de garam masala  
1 c. à thé (5 mL) de muscade

## Crème au panais et lentilles orange

*Par Colin Nadeau Brosseau*

Le panais est un légume racine ressemblant à une carotte mais de couleur blanche. Il est sucré et ajoute une touche unique aux plats auxquels il participe. Il est riche en acide folique, vitamine C et manganèse.

Faire cuire les patates dans une casserole avec le double de leur volume en eau. Pendant ce temps, faire cuire dans un grand chaudron les oignons dans l'huile jusqu'à ce que ceux-ci soient tendres (10-15 minutes). Ajouter aux oignons le bouillon et le maïs en crème. Faire réchauffer à nouveau et ajouter les carottes, le panais et les poivrons. Laisser mijoter. Lorsque les patates sont cuites, les transférer dans le grand chaudron sans l'eau de cuisson mais en conservant cette dernière.



Porter l'eau de cuisson des patates à ébullition et ajouter les lentilles oranges. Cuire à feu moyen. Lorsque les lentilles sont cuites, les ajouter au grand chaudron, incluant l'eau de cuisson. Laisser refroidir un peu et ajouter le yogourt et les épices. Passer le tout au mélangeur ou au robot culinaire pour rendre le tout en crème.

# Repas légers et à-côtés

Pruneaux secs  
Raisins secs  
Tranches d'orange  
Bâton de cannelle  
Gruau

## Sauce aux pruneaux

*Par Isabelle Grondin*

Ingrédients au goût, couvrir le tout avec de l'eau durant plusieurs heures.  
Après le trempage, cuire en amenant à ébullition. Attention à ne pas faire une purée.  
Servir sur du gruau avec du yogourt nature, au goût.

---

## Tapenade

*Par Ariane Léonard*

¾ tasse de lentilles brunes  
Eau  
1 boîte d'olives noires dénoyautées  
2 gousses d'ail émincées  
1 boîte d'anchois coupés en petits morceaux (facultatif)  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
2 c. à table (30 ml) de câpres  
2 c. à table (30 ml) de jus de citron  
Pain

Réduire les olives en purée au mélangeur, ou les hacher très finement.

Mettre les lentilles et l'eau dans une casserole couverte et porter à ébullition.

Réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles ne soient plus croquantes, soit environ 20 minutes.

Égoutter.

Réduire en purée au mélangeur.

Mélanger tous les ingrédients.

Tartiner sur du pain.

Garder réfrigéré.

# Rôties à l'ail et à l'hummus

Par Kim Thibault

## Hummus :

400 g de pois chiches en boîte (conserver le jus)

Jus d'un citron

6 c. à table (180 ml) de tahini

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive

2 gousses d'ail hachées

Sel et poivre

Graines de coriandre moulue

## Rôties :

Tranches de pain

2 gousses d'ail hachées

4 c. à table (60 ml) d'huile d'olive

Pour faire l'humus, égoutter les pois chiches en conservant le jus.

Mettre les pois chiches dans un robot culinaire avec une petite quantité de jus et mélanger en ajoutant le jus de citron.

Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Ajouter le tahini et l'huile.

Ajouter l'ail, assaisonner au goût et mélanger jusqu'à homogénéité.

Mélanger l'huile et l'ail dans un bol et couvrir les tranches de pain.

Faire cuire les tranches de pain sous le gril chaud durant 2 à 3 minutes.

Servir avec l'humus.

---

## Bruschettas

Par Kim Thibault

1 portion

2 tranches de pain

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive

1 gousse d'ail émincée

½ tomate coupée en dés

½ boîte de sauce tomate (213 ml),  
ou 3 c. à table (45 ml) de pâte de  
tomates diluée dans l'eau

Fromage cheddar ou mozzarella

Thym frais ou séché

Mélanger l'ail et l'huile.

Couvrir les tranches de pain.

Mettre au four miniature à « toast » durant environ 2 minutes.

Mélanger la demi-tomate et la sauce. Étendre sur le pain. Couvrir  
de fromage et de thym.

Remettre au four miniature à « toast » durant environ 3 minutes.

Servir.

## Bouchées de fromage

*Par Kim Thibault*

Fromage cheddar orange coupé  
en bouchées

Curry

Saupoudrer le curry dans le fond  
d'une petite assiette.

Y rouler les morceaux de  
fromage.

Servir.

N.B. : Il existe des variantes tout  
aussi délicieuses avec d'autres  
fromages et d'autres épices  
et fines herbes. À vous de les  
inventer!

## Hummus

*Par Colin Nadeau Brosseau*

1 tasse (250 ml) de pois chiches cuits

1/4 tasse de jus de citron

2/3 tasse de tahini (beurre de sésame)

1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge

2 c. à thé (10 ml) cumin

1 c. à thé (5 ml) sel

1/2 c. à thé (2 ml) poivre noir  
fraîchement broyé

Dans un mélangeur, mélanger le jus de  
citron, le tahini et l'huile d'olive.

Intégrer les ingrédients secs (épices).

Intégrer progressivement les pois chiches.

Tartiner sur le pain de votre choix.

---

## Gratin dauphinois

*Par Isabelle Grondin*

*6 portions*

1 patate par personne tranchée mince

Oignons en rondelles

3 à 4 œufs battus avec lait, sel, poivre et noix de muscade

Fromage au choix

Mélanger doucement les patates dans le mélange d'œuf.

Dans un plat, mettre en couche dans cet ordre : patates, oignons tranchés,  
patates, (couche de fromage pour une recette plus riche), patates, oignons,  
terminer avec couche de fromage.

Ajouter du paprika pour de la couleur.

Cuire au four à 350 °C pendant environ 1 heure.

# Repas principaux

## Schmu aux lentilles rouges, fruits et poivrons

*Par Ariane Léonard*

- ½ tasse de lentilles rouges sèches
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 pommes pelées et coupées en morceaux
- ¼ tasse de dattes fraîches coupées en morceaux
- ¼ tasse de raisins secs
- ½ c. à thé (2 ml) de chacun (en poudre) : cumin, cardamome, curcuma, paprika, gingembre et cari
- 3 poivrons coupés en morceaux (peu importe la couleur)
- Un peu de jus de pomme au goût (le vrai, couleur brune)
- Riz

Couvrir les lentilles d'eau et amener à ébullition.

Diminuer le feu et couvrir.

Laisser mijoter 8 minutes environ.

Égoutter et réserver.

Dans l'huile, faire revenir les oignons et l'ail environ 3 minutes.

Ajouter les pommes, les dattes, les raisins, les poivrons et les épices.

Poursuivre la cuisson 5 minutes et ajouter les lentilles cuites.

Servir sur un lit de riz.

Variantes :

On peut aussi ajouter des noix de Grenoble écrasées et des pois chiches.

## Sauté aux légumes et au tofu à l'asiatique

Par Delphine Melanson

4 portions

2 carottes  
2 oignons moyens  
1 bloc de tofu à n'importe quelle saveur, de préférence ferme  
1 à 2 courges zucchini (facultatif)  
4-5 champignons  
Sauce soya  
2 gousses d'ail hachées ou pressées  
N'importe quoi d'autre que vous voyez qui accompagnerait bien le tout  
2 tasses de riz cuit

Faire sauter l'ail dans l'huile à feu moyen.

Ajouter les carottes, puis les oignons et les autres légumes lorsque les carottes commencent à être tendres.

Assaisonner de sauce soya et autres épices (poivre, poivre de Cayenne, sauce aux huîtres...) selon vos goûts. Ne vous gênez pas pour laisser libre cours à votre imagination.

Dans un poêlon à part, faire rissoler le tofu dans l'huile avec de la sauce soya (et de l'ail si vous désirez plus de goût).

Ajouter le tofu et le riz aux légumes, bien mélanger le tout.

Servir chaud, de préférence accompagné d'une bière asiatique (Sapporo fait très bien l'affaire).

Bon appétit!!!

---

## Couscous

Par Kim Thibault

2 à 3 portions

Huile d'olive

1 oignon en dés

10 dattes en petits morceaux

8 tomates séchées dans l'huile en petits morceaux

1 boîte d'environ 19 oz de pois chiches égouttés

couscous

eau

Préparer le couscous selon les instructions du fabricant.

Faire chauffer l'huile et y faire sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il ait ramolli.

Mélanger tous les ingrédients et servir.

## Boulettes

Par Colin-Nadeau  
Brosseau

2 tasses (500 ml) de flocons d'avoine (grau)  
1/3 tasse de graines de sésame ou de tournesol  
1 1/2 tasse (375 ml) de fromage râpé  
1/2 tasse (125 ml) de légumes émincés  
1 gousse d'ail hachée  
épices (suggestions: ombre d'aneth, cumin, basilic, poivre)  
2 gros oeufs

Mélanger tous les ingrédients sauf les oeufs. Assaisonner au goût avec les épices. Battre légèrement les oeufs et les intégrer au mélange. Former des boulettes et les faire cuire au four à 350 °F pendant 15 minutes sur une plaque huilée. Suggestion pour faciliter la mise en forme du mélange: cuire dans des moules à muffin huilés.

---

## Boulettes en sauce aux champignons

Par Kim Thibault  
4 portions

1 tasse (250 ml) de grauu ou de céréales de type Corn Flakes  
1 tasse (250 ml) de biscuits Breton ou Soda écrasés  
1 c. à thé (5 ml) de sel  
1 c. à thé (5 ml) de poivre  
1/2 c. à thé (2 ml) de sauge  
1/2 c. à thé (2 ml) de poudre de chili  
1 tasse (250 ml) de fromage cottage  
1 oignon émincé  
2 œufs  
1 boîte de 10 oz de soupe aux champignons  
3/4 tasse (180 ml) d'eau

Mélanger le grauu, les biscuits, le sel, le poivre, la sauge et le chili.

Ajouter le fromage, l'oignon et les œufs.

Laisser reposer dix minutes pour que les ingrédients secs absorbent l'humidité des ingrédients mouillés.

Façonner des boulettes de 4 cm de diamètre.

Disposer dans plat qui va au four.

Brasser la soupe et l'eau jusqu'à homogénéité et verser sur les boulettes.

Couvrir et cuire au four à 350 °F (180 °C) durant 45 minutes.

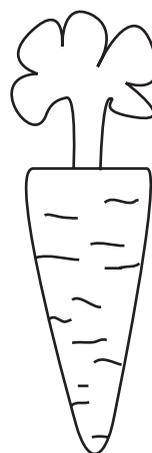
Servir.

# Boulettes aux lentilles et légumes

par Kim Thibault

4 portions

6 c. à table de beurre ou d'huile  
1 oignon émincé  
2 carottes râpées  
2 gousses d'ail hachées  
4.5 c. à thé de poudre ou de pâte de curry  
225 g de lentilles rouges  
600 ml de bouillon de légumes  
2 c. à table ou plus de pâte de tomates  
125 g de chapelure  
90 g de noix de cajou non salées, concassées  
1 c. à thé de graines de coriandre moulues  
1 c. à thé de garam masala  
1 œuf battu  
sel et poivre



## Sauce au yaourt :

1 tasse (250 ml) de yaourt nature  
1 c. à table de feuilles de coriandre  
1 à 2 c. à table de chutney à la mangue

Faire chauffer 4 c. à table de beurre ou d'huile dans une casserole et y faire revenir l'oignon, les carottes et l'ail à feu doux durant 5 minutes, en remuant souvent. Ajouter la poudre ou la pâte de curry et les lentilles et faire revenir 1 minute en remuant.

Ajouter le bouillon et la pâte de tomates. Porter à ébullition. Baisser le feu et couvrir. Cuire 20 minutes jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que les lentilles soient tendres.

Laisser refroidir. Ajouter la chapelure, les noix, la coriandre et l'œuf. Saler et poivrer. Mélanger et laisser refroidir.

Façonner des boulettes de 2 à 3 cm de diamètre. Les disposer sur une plaque beurrée allant au four. Arroser du reste d'huile et saupoudrer du garam masala. Faire cuire au four préchauffé à 180° C (350° F) durant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Préparer la sauce. Servir avec les boulettes.

# Salade de nouilles aux cacahuètes

*Par Colin-Nadeau Brosseau*

## Sauce :

- 2 c. à table (30 ml) de tamarin
- 1 c. à table (15 ml) de miel
- 1 c. à table (15 ml) de vin de riz
- 1 c. à table (15 ml) d'huile de sésame

Préchauffer le four à 400 °F.

Faire cuire les nouilles dans une casserole et les rincer à l'eau froide.

Dans un bol, mélanger les nouilles aux légumes.

Faire griller les arachides au four sur une plaque. Lorsque ce que cela fait 5 minutes que les arachides sont au four, ajouter les graines de sésame sur la plaque et laisser au four 5 minutes de plus. Attention, les graines de sésame brûlent facilement.

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients la constituant en chauffant légèrement si nécessaire pour faire fondre le miel.

Verser la sauce sur la salade, servir et répartir entre chaque assiette les graines de sésame et les arachides.

## Salade :

- 360g (12 oz) de nouilles aux oeufs
- 2 carottes en julienne
- 1 petit concombre en dés
- 120 g (4 oz) de céleri-rave en julienne
- 2 oignons espagnols émincés
- 2 tasses de germes de soya
- 2 c. à table (30 ml) de graines de sésame
- 1 tasse (250 ml) d'arachides

---

## Cannelloni

*par Kim Thibault*

*4 portions*

### Sauce tomate :

- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 800 ml de tomates en purées en boîte
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre en poudre
- 2 c. à thé (10 ml) de basilic
- 70 g de mozzarella râpé ou en rondelles

- 1 aubergine
- 125 mL d'huile d'olive
- 225 g d'épinards
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé de cumin en poudre
- 75 g de champignons en cubes
- 12 cannellonis
- sel et poivre

# Le meilleur végépaté au monde

*Par Angélique-Soleil Lavoie*

- 1 tasse (250 ml) de graines de tournesol moulues (on se sert d'un moulin à café)
- ½ tasse (125 ml) de farine à pâtisserie
- ½ tasse (125 ml) de levure alimentaire (flocons jaunes qu'on trouve seulement dans les magasins d'alimentation naturelle)
- 1 oignon haché
- 2 carottes hachées
- 2 c. à table (30 ml) de tamarin
- 2 c. à table (30 ml) de basilic
- ½ tasse (125 ml) d'huile pressée à froid (l'huile de tournesol donne un goût moins prononcé)
- 1 cube de bouillon de légumes concentré
- 1½ tasse (375 ml) d'eau chaude

Mélanger, cuire au four à 350 °F durant 1 heure.  
Servir.

---

Couper l'aubergine en dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'aubergine à feu moyen 2 à 3 minutes sans cesser de remuer. Ajouter les épinards, l'ail, le cumin et les champignons. Saler, poivrer et faire cuire pendant 2 à 3 minutes en remuant.

Remplir les cannellonis de cette préparation. Les mettre au four dans un plat à gratin.

Pour la sauce, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile durant 1 minute. Ajouter les tomates, le sucre et le basilic et porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 5 minutes. Verser la sauce sur les cannellonis.

Disposer la mozzarella sur la sauce et faire cuire au four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant 30 minutes.

Servir chaud.

# Haricots rouges en boulettes au beurre à l'ail

Par Kim Thibault

4 portions

## Boulettes :

675 g de haricots rouges en boîte, égouttés

150 g de chapelure

25 g de beurre

2 poireaux tranchés en morceaux

1 c. à table (15 ml) de persil

1 œuf battu

poivre

huile

laitue pour accompagner

## Beurre à l'ail :

75 g de beurre mou, mais pas liquide

3 gousses d'ail hachées

1 c. à table (15 ml) de persil

Mélanger le beurre, l'ail et le persil. Déposer dans du papier cellophane et rouler en forme de cigare. Réserver au réfrigérateur jusqu'à l'obtention d'une consistance solide.

Écraser les haricots à l'aide d'un pile-pomme de terre et ajouter 75 g de la chapelure. Bien mélanger.

Faire fondre le beurre dans une poêle et faire revenir le poireau durant 4 minutes en remuant souvent.

Verser la préparation de haricots dans la poêle et incorporer le persil et le poivre. Mélanger et mettre de côté pour refroidir.

Façonner quatre galettes de taille égale. Découper le beurre à l'ail en quatre tranches et déposer en une au centre de chaque galette. Rouler la galette autour du beurre à l'ail.

Rouler les boulettes dans l'œuf battu et ensuite dans la chapelure.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire frire les boulettes 8 minutes en les retournant une ou deux fois jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir avec de la laitue.

# Salade de riz aux haricots noirs

Par Laurence Valentine-Dubuc

4 portions

## Sauce :

2 c. à table (30 ml) de jus de citron  
2 c. à table (30 ml) de vinaigre de vin rouge  
1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon  
½ c. à thé (2.5 ml) de sel  
½ c. à thé (2.5 ml) de poivre  
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive  
¼ tasse (60 ml) de bouillon de poulets ou de légumes

2 tasses (500 ml) d'eau  
1 tasse (250 ml) de riz à grains longs, préférablement sauvage  
½ c. à thé (2.5 ml) de sel (facultatif)  
4 oignons verts hachés  
½ poivron orange  
½ poivron jaune  
½ poivron rouge  
¼ tasse (60 ml) de coriandre fraîche émincée  
2 gousses d'ail émincées  
1 boîte de 19 oz (540 ml) de haricots noirs égouttés

Porter l'eau à ébullition dans une casserole et y ajouter le riz et le sel.

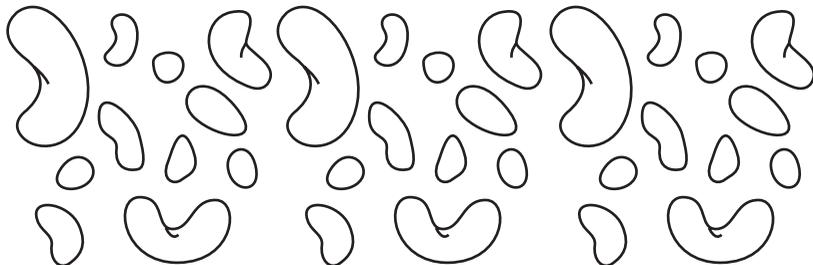
Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit. Laisser refroidir.

Dans un bol, fouetter le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Incorporer l'huile et le bouillon. Réserver. Vous pouvez faire un simple mélange de vinaigre et d'huile si vous préférez.

Dans un autre bol, mélanger les oignons, les poivrons, la coriandre et l'ail.

Ajouter les haricots et le riz. Ajouter la sauce et mélanger.

Servir.



# Tortillas à l'avocat et à la crème sure

Par Kim Thibault

4 portions

½ c. à thé (2.5 ml) de piment de Cayenne  
1 c. à thé (5 ml) de paprika  
2 c. à table (30 ml) de farine  
225 à 450 g de tofu coupé en cubes de 1 cm  
2 c. à table (30 ml) d'huile  
1 oignon émincé  
1 gousse d'ail émincée  
1 poivron rouge coupé en cubes  
1 avocat mûr  
3 tomates coupées en cubes, ou 19 oz de tomates en dés en boîte  
1 c. à thé (5 ml) de graines de coriandre moulue  
1 tasse de piments jalapeno marinés ou piment de Cayenne, au goût  
8 tortillas  
150 ml de crème sure  
poivre  
100 g de cheddar râpé

**Sauce :**  
800 ml de sauce tomate  
1 c. à table (15 ml) de graines  
de coriandre moulue

Mélanger le piment, le paprika, la farine et le poivre dans un bol et en enrober le tofu.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver.

Faire chauffer l'oignon, l'ail et le poivron dans la poêle pour les ramollir. Réserver.

Couper l'avocat en huit tranches.

Incorporer l'avocat et le tofu au mélange de légumes et remuer. Incorporer les tomates, la coriandre et les piments jalapeno. Disposer cette garniture au centre des tortillas et recouvrir de crème. Rouler les tortillas. Les disposer dans un plat allant au four.

Mélanger les ingrédients de la sauce. Verser sur les tortillas. Saupoudrer de cheddar.

Mettre au four préchauffé à 375° F pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

# Quinoa aux légumes

Par Colin Nadeau Brosseau

2 portions

Le quinoa est une graine contenant une proportion équilibrée d'acides aminés essentiels (protéines complètes) en grande quantité (15%). Par contre, cet aliment est recouvert d'un insecticide naturel qu'il faut enlever avant son utilisation. Pour se faire, rincer à fond le quinoa à l'eau froide avant l'utilisation. La cuisson du quinoa est très similaire à celle du riz: une tasse de quinoa sec dans deux tasses d'eau donne environ trois tasses de quinoa cuit. Le quinoa cuit reste légèrement croquant.

2/3 tasse de quinoa

1 1/3 tasse d'eau

1 tasse (250 ml) de lait

1/3 tasse de carottes râpées

1/3 tasse d'oignons hachés fins

1/3 tasse de poivrons rouges hachés fins

1/3 tasse de fleurs de brocoli en petits morceaux

huile d'olive

## Sauce :

15 ml de polenta (semoule de maïs)

15 ml de gingembre frais râpé

15 ml d'ail râpé

2 ml de sel

1/4 tasse de fromage cheddar fort râpé

Rincer le quinoa à l'eau froide et égoutter.

Ajouter l'eau et porter à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter à découvert durant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le quinoa devienne transparent avec un centre opaque. Il devrait être encore légèrement croquant. Jeter l'eau de cuisson. Dans une poêle, faire revenir les oignons et ajouter les autres légumes pour les faire cuire. Ils devraient être encore croquants.

Pendant ce temps, dans une autre casserole, amener le lait à ébullition.

Saupoudrer doucement la polenta en brassant pour ne pas faire de grumeaux.

Mijoter 2 à 3 minutes et ajouter le gingembre, l'ail et le sel.

Laisser refroidir un peu et intégrer le fromage en brassant.

Servir les légumes nappés de sauce sur le quinoa.

## Pâté chinois végétarien

Par Laurence Dubuc-Valentine

4 oz (110g) de fèves blanches à œil noir,  
trempées 8 heures dans l'eau froide et  
rincées

3 oz (75g) de pois verts cassés, rincés

3 oz (75g) de lentilles vertes, rincées

2 oz (50g) de carottes

2 oz (50g) de navets

2 oz (50g) de céleris-raves ou de panais

1 gros oignon

2 oz (50g) de beurre

1 c. à table (15 ml) d'herbes fraîches hachées  
(ex. : sauge, romarin, thym et persil) - si  
vous utilisez des herbes séchées, mettez en  
un peu moins

¼ de c. à thé (1.25 ml) de muscade  
moulue

¼ de c. à thé (1.25 ml) de poivre de  
Cayenne

sel et poivre

4 oz (110g) de chou-fleur

1lb (700g) de pommes de terre

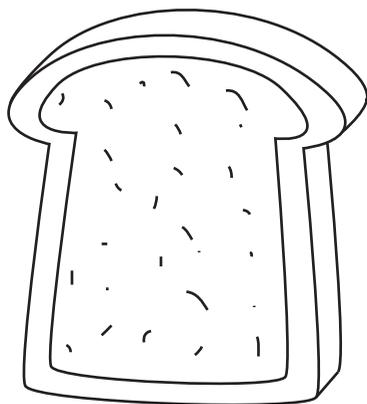
8 oz (225g) de tomates

2 oz (50g) de beurre

2 c. à table (30 ml) de lait

1 oz (25g) de fromage parmesan râpé

sel et poivre



---

## Burger au tofu

Par Kim Thibault

1 portion

Faire tremper pendant au moins deux heures les tranches de tofu dans un récipient avec les sauces soya et Worcestershire et assez d'eau pour les couvrir. La marinade peut être réutilisée dans les deux semaines.

Les faire cuire dans l'huile d'olive en versant leur marinade lorsque l'huile est absorbée dans le tofu, et continuer jusqu'à ce qu'il soit brun.

Faire cuire les oignons dans l'huile.

Faire dorer les pains au grille-pain ou dans la poêle.

Mélanger l'ail et l'avocat.

Garnir le hamburger de l'avocat, des oignons, du fromage et des assaisonnements.

Servir avec des frites à la cannelle ou au paprika et de la mayonnaise spéciale.

Rincer les fèves blanches à œil noir, et les mettre dans une casserole avec les pois verts cassés et les lentilles vertes. Ajouter 725ml d'eau bouillante et un peu de sel, couvrir et laisser mijoter à feu doux de 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que les légumineuses aient absorbé l'eau et qu'elles soient tendres. Retirer du feu, et écraser un peu avec une fourchette.

Préchauffer le four à 375° F (190° C). Faire cuire les patates et le chou-fleur à la vapeur. Couper grossièrement les carottes, navets, céleris-raves, et l'oignon. Mettre les légumes dans le robot culinaire et hacher finement. Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen, ajouter les légumes et cuire doucement 10 à 15 minutes en brassant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

Éplucher les tomates : placer les tomates dans un bol et verser de l'eau bouillante dessus. Après une minutes, retirer les tomates en faisant attention de ne pas se brûler, et en retirer la peau doucement. Trancher.

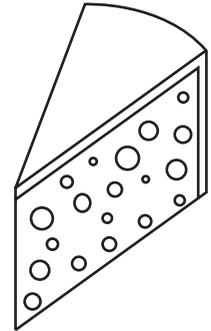
Ajouter les légumes au mélange de légumineuses, les herbes fraîches, les épices, le sel et le poivre, au goût. Verser le mélange dans un plat allant au four. Poser les tomates sur le dessus. Lorsque les patates et le chou-fleur sont cuits, les placer dans un bol, ajouter le beurre et le lait et réduire en purée. Saler et poivrer au goût. Étendre sur les tomates.

Saupoudrer de fromage parmesan et cuire sur l'étage du haut du four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Vous pouvez le préparer à l'avance, vous devrez alors le faire cuire 40 minutes.

Réf. : Delia's Vegetarian Collection

---

10 ml de sauce soya  
10 ml de sauce Worcestershire  
eau  
tofu coupé en tranches de 1 cm d'épais (2 tranches  
par personne)  
½ avocat mûr réduit en purée  
une gousse d'ail coupée finement  
oignon coupé en rondelles  
huile d'olive  
fromage au choix coupé en minces tranches  
(conseillé : brie, tilsit, edam, bleu)  
pain hamburger



**Assaisonnements  
au choix :**  
laitue  
½ tomate  
ketchup  
moutarde  
mayonnaise

# Dhaal aux lentilles brunes

*Par Kim Thibault*

*4 portions*

1 1/2 tasse (375 ml) de lentilles brunes  
6 tasses (1,5 litre) d'eau bouillante  
1/2 tasse (125 ml) de beurre  
4 c. à thé (20 ml) de gingembre frais  
coupé en petits cubes  
4 c. à thé (20 ml) de d'ail écrasé  
5 oz (150 g) de pâte de tomates  
1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili  
2 c. à thé (10 ml) de graine de  
coriandre en poudre  
2/3 tasse (150 ml) de crème 35%

Faire cuire les lentilles dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles se brisent.

Enlever le surplus d'eau et réduire en purée.

Dans une casserole, chauffer le beurre et y faire revenir le gingembre et l'ail pendant une minute. Ajouter la pâte de tomates et le chili.

Faire cuire 2 à 3 minutes et y ajouter les lentilles en purée, la coriandre et la crème.

Continuer de cuire de 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps.

Servir avec du riz au jasmin biologique et équitable!

---

Faire revenir les poivrons et l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.  
Piler les haricots pour en faire une pâte.  
Mélanger les légumes, les haricots, la salsa et les épices dans un bol.  
Déposer dans une abaisse de tarte, et recouvrir le tout de l'autre abaisse.  
Badigeonner d'un peu de lait.  
Cuire au four 35 minutes à 350° F (180° C).  
Servir avec du maïs en grains et des bâtonnets de fromage cheddar.

## Pâté mexicain

*Par Kim Thibault*

*4 portions*

2 abaisses de pâte à tarte  
huile d'olive  
1 poivron rouge coupé en dés  
1 poivron vert coupé en dés  
1 oignon coupé en dés  
19 oz de haricots rouges  
un demi pot de salsa  
moyennement épicée  
épices mexicaines  
10 ml de lait

# Tortillas aux champignons et au fromage

Par Laurence Dubuc-Valentine

4 portions

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
1 oignon haché finement  
250g (8 oz) de champignons tranchés (un casseau)  
1 - 2 gousses d'ail émincées  
50 - 75g (2-3oz) de fromage râpé  
Des tortillas et de la salsa

Chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les champignons et l'ail, et cuire jusqu'à ce que les champignons soient tendres et légèrement brunis.

Ajouter le fromage, et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Servir sur des tortillas légèrement chauffés.

Variante :

Pour faire des quesadillas : étendre le mélange de champignons entre deux tortillas. Retourner dans la poêle, presser sur le tortillas, et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Couper en pointes, et servir avec de la salsa.

Réf. : Sarah Brown's World Vegetarian Cookbook

---

## Brocoli et tofu

Par Isabelle Grondin

10 portions

Huile  
Sauce Tamari  
Gingembre râpé  
Bouillon (au goût)  
Tofu ferme coupé en cubes  
Brocoli  
Fromage râpé (au goût)

Laisser tremper le tofu une nuit dans le bouillon (au goût).  
Faire blanchir le brocoli dans un peu d'eau avec l'huile d'olive.  
Mettre le tout au four à 350° C durant 10 minutes (le temps dépend de la grosseur de la portion).

Servir avec du riz ou tout autre grain.

Mettre du fromage râpé sur le dessus si vous le souhaitez.

# Quiche aux tomates avec croûte au riz

Par Anaïs Renaud

## Croûte :

2 tasses de riz cuit  
1 oeuf  
Sel, poivre, fines herbes

## Garniture :

3 oeufs  
1 tomate  
½ - 1 paquet de fromage de chèvre à pâte molle  
Fromage râpé au choix (facultatif)  
¼ tasse (60 ml) de lait de soya  
2-3 gousses d'ail  
Sel, poivre  
Thym

Préchauffer le four à 350° F.

Pour confectionner la croûte, mélanger le riz cuit avec l'oeuf battu, le sel, le poivre et les fines herbes au choix. Étendre la préparation dans une assiette à tarte. Mettre de côté.

Pour préparer la garniture, battre les oeufs, y ajouter le lait, l'ail écrasé, le sel, le poivre et le thym. Étendre les tomates coupées en tranches sur la croûte de riz, émietter le fromage de chèvre sur celle-ci et y verser le mélange d'oeufs battus. Saupoudrer de fromage râpé. Mettre au four à 350° F durant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs soient cuits. Servir.

---

## Cubes de tofu au sésame

Par Anaïs Renaud

### Chapelure :

150 g de graines de sésame  
2 c. à thé (10 ml) de farine de blé entier

### Marinade :

2 gousses d'ail écrasées  
2 c. à thé (10 ml) de gingembre frais râpé  
1/3 tasse (80 ml) de sauce Tamari ou Soya

1 bloc de tofu  
Huile végétale à cuisson

**Sauce :**  
Yogourt nature

Couper le tofu en cubes. Pour préparer la marinade, mélanger l'ail, le gingembre et la sauce tamarin ou soya. Mariner le tofu au minimum 1 heure. Pour préparer la chapelure, mélanger les graines de sésame et la farine. Y rouler les cubes de tofu marinés. Chauffer l'huile dans une poêle profonde et y déposer les cubes pour qu'ils brunissent légèrement. Servir immédiatement et tremper les cubes encore chauds dans un peu de yogourt nature. Vos invités en seront délectés!

# Cannelloni aux fromage et épinards

*Par Anaïs Renaud*

1 boîte de cannellonis sans pré-cuisson (direct au four)  
Sauce aux tomates

## Garnitures :

½ tasse (125 ml) d'oignons hachés cuits  
1 paquet d'épinards cuits égouttés  
450 g de fromage cottage  
2/5 tasse (100 ml) de parmesan râpé  
½ tasse (125 ml) de fromage  
cheddar fort  
1 œuf  
1½ c. à table (25 ml) d'estragons  
séchés  
Sel, poivre

## Sauce béchamel :

1½ c. à table (25 ml) de farine  
1½ c. à table (25 ml) de beurre  
1 tasse (250 ml) de lait  
1 tasse (250 ml) de bouillon de  
légumes  
5 c. à table (75 ml) de parmesan  
Muscade  
Sel

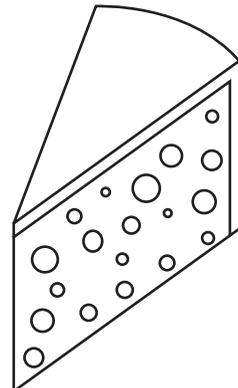
Mélanger tout les ingrédients au robot culinaire ou au mélangeur. Avec une cuillère, garnir les cannellonis avec le mélange. Mettre de côté.

Pour préparer la sauce béchamel, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter la farine et mélanger. Y ajouter lentement le lait, le bouillon de légumes et le sel. Brasser constamment jusqu'à épaississement de la sauce. Par la suite, incorporez le sel, la muscade et le parmesan.

Étendre une couche de sauce aux tomates sur le fond d'un plat rectangulaire et y déposer les cannellonis déjà garnis. Verser la sauce béchamel sur les cannellonis, ainsi qu'un filet de sauce aux tomates.

Mettre au four à 375° durant 25 à 35 minutes. Servir.

Bon appétit!



# Comment faire son propre tofu!

*Par Anais Renaud*

1 tasse (250 ml) de fèves de soya sèches

12 tasses (3 L) d'eau

1 à 1½ c. à table (15 à 22 ml) de chlorure de magnésium en poudre (disponible dans les épiceries d'alimentation naturelle) ou jus de citrons (minimum 2)

Dans un premier temps, faire tremper les fèves de soya dans l'eau durant 12 heures.

Pour la seconde étape (qui aura lieu le lendemain), faire bouillir 12 tasses d'eau. Séparer la quantité de fèves de soya obtenue en 3 parts égales. Broyer chaque part au robot culinaire ou au malaxeur avec 4 tasses d'eau bouillante. Transvider le mélange dans un grand chaudron, amener à ébullition et laisser bouillir entre 5 et 10 minutes en brassant constamment. Attention : le mélange produit de la mousse et peut déborder du chaudron! Filtrer le mélange avec un linge à vaisselle propre pour recueillir la partie liquide. Votre lait de soya est maintenant prêt. Le résidu de fèves obtenu dans le tissu se nomme « okara » et peut être conservé et incorporé à d'autres recettes.

Comme le tofu est le produit de la coagulation du lait de soya, il faut procéder à la troisième étape. Amener le lait de soya à ébullition, retirer du feu et ajouter le chlorure de magnésium. Laisser reposer durant 20 minutes. Filtrer à l'aide d'un linge à vaisselle et ne conserver que la pâte obtenue dans le linge. Presser le tofu pour en faire sortir l'eau au maximum et vider dans un contenant de plastique. Couvrir et laisser refroidir. Le tofu doit être conservé dans de l'eau et se conservera plus longtemps si l'eau est changée régulièrement.

Bonne dégustation!

# Chili aux haricots rouges et noirs

Par Kim Thibault

8 portions

19 oz de fèves rouges en boîte ou 1,5  
tasse de fèves rouges non cuites  
19 oz de fèves noires en boîte ou 1,5  
tasse de fèves noires non cuites  
(1/2 à 1 lb de bœuf haché, facultatif)  
1 poivron vert en dés  
1 poivron rouge en dés  
1 oignon en dés  
1 carotte en rondelles minces  
huile végétale  
28 oz de tomates en dés en boîte  
1 boîte de 5,5 oz de pâte de tomates  
1 boîte de soupe à l'oignon

Quelques gouttes de sauce Tabasco  
2 c. à thé (10 ml) de graine de  
coriandre moulue  
1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de cumin  
1 c. à thé (5 ml) de thym  
2 c. à thé (10 ml) d'origan  
1 c. à thé (5 ml) de sel d'ail  
(facultatif)  
2 c. à thé (10 ml) de sucre  
1 c. à table (15 ml) de sauce  
Worcestershire  
1 c. à table (15 ml) de vinaigre

Si vous utilisez des fèves non cuites, les faire tremper quelques heures ou toute une nuit dans de l'eau en mettant une hauteur d'eau deux fois supérieure à la hauteur des fèves. Faire cuire les fèves durant une heure dans une grande casserole couverte à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Si vous utilisez des fèves en boîte, négligez cette étape. Dans les deux cas, égouttez le jus. Faire chauffer l'huile dans un poêlon. Faire ramollir les poivrons, l'oignon et les carottes. Réserver.

Faire cuire la viande aux trois quarts.

Mettre dans la grande casserole la totalité des ingrédients (fèves, légumes, épices, sauces) et laisser mijoter environ deux heures, au moins jusqu'à ce que la viande soit cuite. Servir.

## Salade de lentilles

Par Kim Thibault

2 portions

Faire chauffer l'huile dans un poêlon, et y faire ramollir les oignons, environ 4 minutes.  
Ajouter le reste des ingrédients pour réchauffer le tout.  
Servir avec du pain de blé entier et du fromage.

2 boîtes de 19 oz de lentilles vertes ou brunes, égouttées, ou l'équivalent que vous aurez fait cuire vous-même  
8 tomates séchées dans l'huile, coupées en morceaux  
3 c. à table (15 ml) de l'huile des tomates  
2 carottes râpées  
2 oignons en dés  
½ c. à thé (2 ml) de basilic  
1 c. à thé (5 ml) de marjolaine

---

## Curry rouge

Par Kim Thibault

225 g de lentilles rouges  
2½ tasses (600 ml) d'eau  
3 carottes en rondelles  
3 c. à table (45 ml) de beurre  
2 oignons en dés  
1 gousse d'ail émincée  
2 c. à thé (10 ml) de pâte de curry rouge  
1 boîte de 156 ml de pâte de tomates  
sauce au piment fort  
1 c. à thé (5 ml) de graine de coriandre moulue



Faire bouillir les carottes jusqu'à ce qu'elles soient molles. Les réduire en purée. Réserver.

Faire bouillir l'eau avec les lentilles 10 minutes où jusqu'à ce que les lentilles ne soient plus dures. Réserver.

Faire frire l'oignon, l'ail et la purée de carottes dans le beurre environ 3 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Incorporer le reste des ingrédients et laisser mijoter 5 à 10 minutes à feu doux.

Servir avec du riz.

## Sauté asiatique

Par Kim Thibault

2 portions

1 lb de tofu coupé en cubes de 1 cm  
huile d'arachide  
paprika  
sauce de poisson  
pâte de soya  
pâte de crevettes  
sambal oelek ou sauce Tabasco, au goût  
1 oignon en languettes  
1 poivron en lanières  
1 carotte en julienne  
2 gousses d'ail émincées  
nouilles chow-mein

Faire bouillir les nouilles selon les instructions du fabricant.

Faire dorer le tofu environ 5 minutes dans l'huile avec du paprika, la sauce de poisson, les pâtes et le sambal oelek/Tabasco. Réserver.

Faire revenir les légumes dans l'huile durant environ 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient assez tendres à votre goût. Y ajouter le tofu et les nouilles égouttées. Continuer de faire chauffer une à deux minutes. Servir.

---

## Riz cajun aux haricots

Par Kim Thibault

4 portions

Verser le riz et le bouillon dans une casserole. Porter à ébullition puis baisser à feu doux. Laisser cuire le riz selon les instructions du fabricant.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

Mélanger le riz, les épices et les fèves. Servir.

2 tasses de riz

4 tasses de bouillon de légumes ou de poulet

19 oz de haricots rouges en boîte, égouttés

2 poivrons en cubes

1 oignon émincé

3 gousses d'ail émincées

1 tige de céleri en tranches

huile

poudre cajun

### poudre cajun :

1 c. à table (15 ml) de poudre d'oignon

1 c. à table (15 ml) de poudre d'ail

1 c. à table (15 ml) d'origan

1 c. à table (15 ml) de basilic

½ c. à table (7,5 ml) de thym

½ c. à table (7,5 ml) de poivre noir

½ c. à table (7,5 ml) de poivre blanc

½ c. à table (7,5 ml) de piment de Cayenne

½ c. à table (7,5 ml) de poivre de céleri, de sel de céleri ou de graine de céleri

2 c. à table (30 ml) de paprika

19 oz de fèves rouges en boîte  
égouttées, ou l'équivalent en  
fèves rouges sèches trempées et  
cuites

huile végétale

1 poivron rouge en lanières

1 poivron vert en lanières

1 oignon en lanières

1 gousse d'ail émincée, au goût

1 tomate en quartiers

1 avocat mûr en quartiers

environ ½ tasse (125 ml) de salsa

crème sure, au goût

épices mexicaines, au goût

fromage cheddar râpé

4 tortillas

## Fajitas aux fèves rouges

*Par Kim Thibault*

*2 portions*

Réduire en purée les fèves à l'aide  
d'un mélangeur.

Faire frire les poivrons, l'ail,  
l'oignon et les fèves en purée  
dans l'huile jusqu'à ce que les  
légumes soient tendres.

Préparer les tortillas selon les  
indications sur l'emballage. Les  
garnir des autres ingrédients.

Servir.

---

## Spaghetti de tante Marcelle

*par Kim Thibault*

*8 portions*

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive

2 à 3 gousses d'ail émincées

1 oignon émincé

1 carotte râpée

1 branche de céleri en tronçons

1 tasse (250 ml) de champignons  
coupés

1 poivron vert en dés

1 courgette zucchini râpée

800 g de tomates cuites en dés

3½ tasses (875 ml) de sauce tomate

1 tasse (250 ml) d'eau

1 tasse (250 ml) de lentilles rouges  
rincées

2 c. à thé (10 ml) de basilic (2 c. à  
table (30 ml) si frais)

2 c. à thé (10 ml) d'origan (2 c. à  
table (30 ml) si frais)

Placer tous les ingrédients dans une casserole et amener à ébullition.

Réduire à feu doux. Laisser mijoter une heure ou plus. Servir.

# Nachos

Par Kim Thibault

1 portion

Réduire en purée les fèves. Les réchauffer si elles sont tièdes ou froides.

Réchauffer la salsa.

Incorporer l'ail à l'avocat.

Disposer les nachos dans le fond d'une assiette. Couvrir des autres ingrédients dans l'ordre de votre choix. Déguster.

nachos

19 oz de fèves rouges en boîte égouttées, ou l'équivalent en fèves rouges sèches trempées et cuites

½ tasse (125 ml) de salsa

1 tomate en dés

1 avocat mûr réduit en purée

ail émincé

crème sure

fromage cheddar ou Monterey Jack râpé

olives noires en tranches

---

# Lasagne

Par Kim Thibault

4 portions

½ c. à table (7,5 ml) d'huile d'olive

1 oignon coupé en dés

2 gousses d'ail en dés

1500 g (15 oz) environ de fèves rouges en boîte, égouttées

½ c. à thé (2 ml) d'origan

1 c. à thé (5 ml) de basilic

¼ c. à thé (1 ml) de poivre

6 à 8 lasagnes

1 boîte de 213 ml de sauce tomate

1 boîte de 156 ml de pâte de tomate

½ tasse (125 ml) de fromage cottage environ 150 g de fromage mozzarella ou cheddar râpé

parmesan pour saupoudrer

Faire cuire les pâtes.

Écraser les fèves en purée.

Faire ramollir l'oignon et l'ail dans l'huile dans une poêle. Ajouter les fèves et cuire encore cinq minutes.

Ajouter la sauce tomate, la pâte de tomate, les épices et faire cuire cinq minutes.

Dans un plat allant au four de 30 cm par 20 cm (13 po. par 9 po.), disposer en couches alternatives la sauce, les pâtes et le fromage cottage et ajouter le fromage cheddar ou mozzarella à la fin. Saupoudrer de parmesan.

Cuire au four à 350 °F (180 °C) durant 20 minutes. Servir.

# Fèves refrites

Par Kim Thibault

2 portions

1 tasse (250 ml) de fèves pinto  
ou rouges qui ont trempé toute  
la nuit, ou 2 boîtes de 19 oz de  
fèves cuites  
eau  
environ 1 c. à thé (5 ml) d'huile  
végétale  
1 à 2 c. à table (15 à 30 ml)  
d'huile d'olive  
1 ou 2 oignons en dés  
2 à 4 gousses d'ail émincées  
½ c. à thé (2 ml) de sel  
¼ c. à thé (1 ml) de graine de  
coriandre moulue  
1 c. à thé (5 ml) de cumin  
1 c. à thé (5 ml) de garam masala  
1 ou 2 poivrons en dés  
1 piment fort en dés ou quelques  
gouttes de sauce forte  
poivre  
un peu de jus de citron  
tortillas

Si vous utilisez des fèves sèches : Mettre  
les fèves dans une casserole et verser  
assez d'eau pour qu'elles soient plus que  
couvertes. Porter à ébullition. Verser  
un peu d'huile végétale pour éviter la  
formation de mousse. Réduire à feu doux  
et cuire une heure.

Réduire les fèves en purée.

Faire frire l'oignon, l'ail et le sel dans  
l'huile d'olive.

Ajouter les épices et cuire 2 minutes.

Ajouter le poivron et le piment et cuire  
environ 5 minutes.

Ajouter les fèves écrasées et le poivre et  
cuire 5 minutes. Ajouter de l'huile au  
besoin.

Ajouter le jus de citron.

Préparer les tortillas selon les instructions  
du fabricant.

Étendre ce mélange sur des tortillas et les  
rouler.

Servir.

---

## Spaghetti onctueux

Par Kim Thibault

2 portions

spaghetti  
125 g de lentilles vertes sèches  
1 oignon en dés  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
2 carottes coupées en rondelles fines  
1 gousse d'ail émincée  
1 ou 2 boîtes de 5,5 oz de pâte de  
tomates  
sel et poivre

Faire cuire les lentilles dans l'eau.  
Faire frire l'oignon jusqu'à ce qu'il  
soit transparent. Ajouter l'ail et les  
carottes. Couvrir et laisser cuire à feu  
doux environ 15 minutes, jusqu'à ce  
que les carottes soient molles.  
Incorporer les lentilles. Réduire le  
mélange en purée à l'aide d'un  
mélangeur.  
Servir sur des spaghettis.

# Desserts

## Brownies aux haricots noirs

*Par Ariane Léonard*

- 1 tasse de haricots noirs cuits réduits en purée au robot culinaire (mettre un peu d'eau, pour donner une texture légèrement mouillée)
- 2 c. à table (30 ml) de cacao
- 4 c. à table (60 ml) de compote de pomme
- ¼ tasse (60 ml) de céréales écrasées
- 2 œufs
- 1 c. à table (60 ml) de vanille
- ½ tasse (120 ml) de sucre
- ½ tasse (120 ml) de noix de Grenoble

Dans un petit bol, battre ensemble la purée de haricots, le cacao, 2 c. à table de compote, et les céréales écrasées. Réserver.

Dans un autre petit bol, mélanger les œufs, la vanille, 2 c. à table de compote de pomme et le sucre. Mettre ce dernier mélange dans le premier bol et ajouter les noix.

Verser dans un moule (8 x 8 pouces) préalablement huilé.

Cuire au four à 350 oF pendant 40 minutes. Servir.

Des petits trucs :

La recette originale contenait 2 c. à table d'huile que j'ai remplacées par 2 c. à table de compote de pomme. On peut également faire cette substitution pour des recettes de muffins ou de biscuits. On diminue ainsi la quantité de gras.

Le cacao et le sucre se trouvent tous les deux dans les produits équitables... un petit geste qui fait une grande différence!

# Tarte au tofu au chocolat

*Par Kim Thibault*

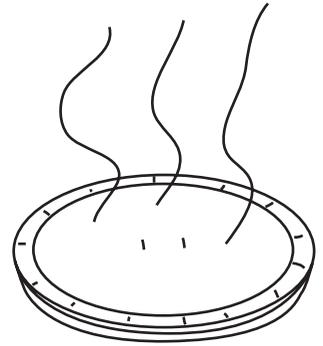
- 1 croûte de biscuits (se trouve dans les épiceries)
- 1 lb de tofu soyeux (non ferme)
- ½ tasse (125 ml) de cacao
- ½ tasse (125 ml) de sucre
- 1 c. à table (15 ml) d'essence de vanille

Réduire le tofu en purée au mélangeur.  
Ajouter les autres ingrédients (sauf la croûte) et  
mélanger jusqu'à homogénéité.

Verser dans la croûte.

Cuire au four à 350 °F durant 25 minutes.

Servir, et dire à votre famille que c'est une tarte au tofu  
seulement après qu'ils en aient mangé. Mouah ha ha!



---

# Biscuits aux amandes et au tofu

*Par Anais Renaud*

- ½ tasse (120 ml) de tofu soyeux mou aux amandes
- 1/3 tasse (80 ml) de miel
- 3 c. à table (45 ml) d'huile
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier à pâtisserie
- ½ c. à thé (2 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 c. à thé (5 ml) d'essence d'amandes

Au mélangeur, mixer le tofu, l'huile, le miel et l'essence d'amande.  
Dans un bol à part, mélanger les ingrédients secs et les incorporer  
graduellement à la préparation humide. Bien mélanger pour homogénéiser.  
Déposer le mélange sur une plaque à biscuit graissée par petits tas de 1 c. à  
table.

Cuire au four à 350° durant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Saupoudrer au goût du sucre de canne granulé avant d'enfourner. Servir.

Ces biscuits si simples à préparer plairont à tous!

BON APPÉTIT!

**Coordination du projet**  
Kim Thibault

**Mise en page**  
Nicolas Bérubé

**Correction**  
Nicolas Bérubé  
Cynthia Roy  
Anaïs Renaud

**Renseignements (introduction)**  
Angélique-Soleil Lavoie

**UniVertCité**  
[www.univertcite.org](http://www.univertcite.org)  
[univertcite@faecum.qc.ca](mailto:univertcite@faecum.qc.ca)  
(514) 343-5947





«Avec les céréales nécessaires à l'alimentation  
d'une vache, on pourrait nourrir vingt humains.»

Jacques Drapeau, *Ce bétail qui nous menace*, le Soleil, avril 1999