

COUP de POUCE Végé

cuisine

50 RECETTES GOURMANDES

qui plairont à tous!

LE PLEIN DE SAVEURS

- // SANDWICHES
- // PLATS TOUT-EN-UN
- // PÂTES
- // LÉGUMES...

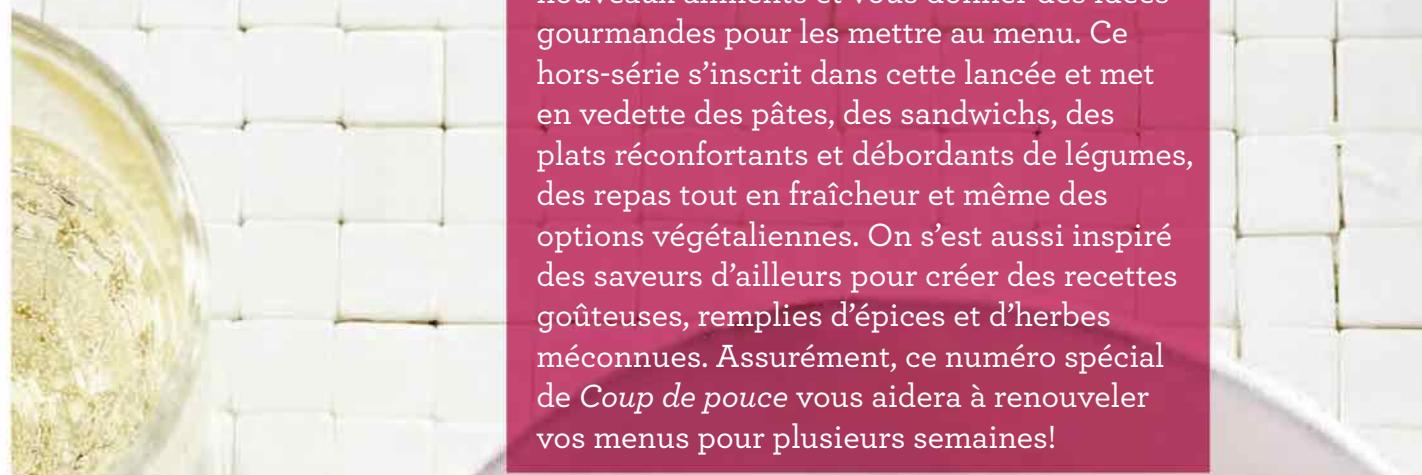


NACHOS AUX
PATATES DOUCES
ET AUX
HARICOTS NOIRS



Qui aurait cru qu'un jour manger moins de viande serait une tendance forte, qui prendrait de l'ampleur d'année en année? Si, jadis, dévorer un steak de brontosaure nappé d'une sauce brune était la norme, de nos jours, les caris de légumineuses et les sautés de tofu ont la cote.

Coup de pouce vous offre des recettes sans viande depuis belle lurette. En effet, on a toujours aimé vous faire découvrir de nouveaux aliments et vous donner des idées gourmandes pour les mettre au menu. Ce hors-série s'inscrit dans cette lancée et met en vedette des pâtes, des sandwichs, des plats réconfortants et débordants de légumes, des repas tout en fraîcheur et même des options végétaliennes. On s'est aussi inspiré des saveurs d'ailleurs pour créer des recettes goûteuses, remplies d'épices et d'herbes méconnues. Assurément, ce numéro spécial de *Coup de pouce* vous aidera à renouveler vos menus pour plusieurs semaines!



20

s o m m a i r e



46



57



26

Végé
Vol. 33 n°1

Notre page couverture

Nachos
aux patates douces
et aux haricots noirs



51

> Pâtes	4
> Légumes	18
> Plats tout-en-un	34
> Sandwichs	50
> Index	66

Pâtes inspirantes

Bon à savoir

Les pâtes restent un bon classique végé, car il est très facile de cuisiner une version sans viande. On fait attention aux protéines en y ajoutant des légumineuses, des noix et un peu de fromage. Et on joue sur les textures avec des légumes cuits ou crus, ajoutés juste avant de servir.





Pour une version végane

On utilise de l'huile d'olive au lieu du beurre et on remplace le parmesan par 1/3 t (80 ml) de levure alimentaire.

PHOTO: MAYA VISNEY; STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS; STYLISME ACCESSOIRES: LARA MCGRAW

FARFALLES AUX CHAMPIGNONS ET AUX ÉPINARDS

4 portions

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

rapide

8 oz	farfallles ou autres pâtes courtes	250 g
3 c. à tab	beurre non salé	45 ml
16 oz	champignons mélangés (café, shiitakes et portobellos) coupés en tranches	500 g
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 1/2 c. à thé	thym séché	7 ml
1 t	vin blanc sec	250 ml
1 t	parmesan râpé (environ)	250 ml
10 t	jeunes feuilles d'épinard légèrement tassées	2,5 L
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, faire fondre 2 c. à tab (30 ml) du beurre à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et cuire, en brassant souvent, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Ajouter l'ail et le thym pour la dernière minute de cuisson, puis saler et poivrer. Verser le vin et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.

3 Mettre le mélange de champignons dans la casserole ayant servi à la cuisson des pâtes et le chauffer à feu moyen. Ajouter les pâtes égouttées, 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson réservée et le reste du beurre, et mélanger. Ajouter petit à petit le parmesan en remuant jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées. Ajouter les épinards, une poignée à la fois, et mélanger jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le reste du liquide de cuisson et mélanger. Parsemer de parmesan, si désiré.

PAR PORTION: cal. 434; prot. 18 g; m.g. 13 g (7 g sat.); chol. 28 mg; gluc. 58 g; fibres 6 g; sodium 583 mg.

Un bon truc

Pour cette recette, il est conseillé de choisir un sauvignon blanc. Les notes d'agrumes de ce cépage rehaussent ce plat gourmand.

FUSILLIS AU BEURRE NOISETTE ET AU BROCOLI

4 portions
Préparation: 15 min **rapide**
Cuisson: 10 min

12 oz	fusillis ou autres pâtes courtes	375 g
4 t	brocoli coupé en petits bouquets	1 L
1/2 t	beurre	125 ml
6	gousses d'ail coupées en tranches fines	6
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1/4 t	parmesan râpé en copeaux	60 ml
1/4 t	amandes tranchées grillées	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter le brocoli pour la dernière minute de cuisson. Égoutter en réservant 1/2 t (125 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le beurre, en inclinant le poêlon de temps à autre, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajouter l'ail et les flocons de piment, et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le beurre et l'ail aient doré.

3 Dans le poêlon, ajouter les pâtes et le brocoli égouttés, et mélanger. Saler et poivrer. Ajouter la moitié du parmesan et suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour enrober les pâtes. Parsemer du reste du parmesan et des amandes.

PAR PORTION: cal. 640; prot. 19 g; m.g. 30 g (16 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 76 g; fibres 5 g; sodium 754 mg.

PHOTO: RONALD TSANG, STYLISME CULINAIRE: CHRISTOPHER ST. ONGE, STYLISME ACCESSOIRES: ALANNA DAVEY.

C'est quoi?

Pour cette recette, on utilise la technique du beurre noisette. Classique de la cuisine française, le beurre noisette est une sauce de beurre fondu au goût de noix grillée. Il est obtenu par évaporation de l'eau contenue dans le beurre. Il est simple à préparer, mais il faut faire bien attention à ne pas brûler le beurre, car il prendrait alors un goût désagréable. On y ajoute les pâtes aussitôt qu'il est d'une belle couleur noisette.



Pour varier

On remplace le brocoli par 8 oz (250 g) d'asperges parées et coupées en tronçons de 1 po (2,5 cm).



Pâtes



Pour varier

On remplace les épinards par 3 t (750 ml) de chou frisé (kale) haché et on augmente le temps de cuisson de 5 à 7 minutes.



Avec cette recette au poêlon, on peut préparer une lasagne même un soir de semaine!

PHOTO: JODI PUDGE; STYLISME CULINAIRE: MICHAEL ELLIOTT/JUDYINC.COM; STYLISME ACCESSOIRES: LAURA BRANSON.

LASAGNE AUX CHAMPIGNONS DANS UN POÊLON

6 portions

Préparation: 30 min // **Cuisson:** 25 min

6	lasagnes	6
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	paquets de champignons café coupés en tranches (227 g chacun)	2
1	paquet d'épinards (142 g), hachés	1
2 t	lait	500 ml
3 c. à tab	farine	45 ml
1 t	mozzarella râpé	250 ml
2/3 t	ricotta extra-fin	160 ml
4 c. à thé	moutarde de Dijon	20 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli, sans être encore al dente. Égoutter les lasagnes et les étendre en une seule couche sur un linge.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et que presque tout le liquide se soit évaporé. Ajouter les épinards et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Bien égoutter le mélange de champignons et d'épinards dans une passoire fine, puis le mettre dans un bol. Saler et poivrer. Réserver.

3 Dans une petite casserole, à l'aide d'un fouet, mélanger $\frac{1}{4}$ t (60 ml) du lait avec la farine. Incorporer petit à petit le reste du lait en fouettant. Cuire à feu moyen, en fouettant sans arrêt, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaisse. Ajouter $\frac{3}{4}$ t (180 ml) du mozzarella, la ricotta, la moutarde et le piment de Cayenne. Cuire, en brassant, jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Retirer du feu.

4 Dans un grand poêlon en fonte légèrement huilé, étendre $\frac{1}{2}$ t (125 ml) de la sauce au fromage. Couvrir de 3 lasagnes (couper les extrémités, au besoin), puis de la moitié du mélange de champignons et d'épinards réservé. Étendre la moitié du reste de la sauce sur le dessus, puis couvrir du reste des lasagnes, en les plaçant perpendiculairement aux lasagnes du fond. Couvrir du reste du mélange de champignons et du reste de la sauce. Parsemer du reste du mozzarella. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 4 minutes. Poursuivre la cuisson sous le gril pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la lasagne ait doré.

PAR PORTION: cal. 298; prot. 16 g; m.g. 13 g (6 g sat.); chol. 31 mg; gluc. 31 g; fibres 3 g; sodium 389 mg.

MACARONIS AU FROMAGE ET AU CHOU-FLEUR

à congeler

6 portions

Préparation: 35 min // **Cuisson:** 45 à 50 min

6 t	chou-fleur coupé en petits bouquets	1,5 L
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 t	macaronis ou autres pâtes courtes	500 ml
1	oignon haché finement	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 1/2 t	lait	625 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
2 oz	fromage à la crème coupé en cubes	60 g
1 1/2 t	cheddar fort râpé	375 ml
1 t	mie de pain frais émiettée	250 ml
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1/2 c. à thé	thym frais, haché	2 ml
	sel et poivre	

Pour varier

On remplace le chou-fleur par les légumes qu'on a sous la main (bouquets de brocoli, cubes de courge ou de patate douce, choux de Bruxelles, etc.) Faire rôtir les légumes est une bonne astuce anti-gaspil!

- Mettre le chou-fleur sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de 2 c. à thé (10 ml) de l'huile et saler. Remuer pour bien enrober le chou-fleur. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et doré. Retirer du four et réserver. Réduire la température du four à 350 °F (180 °C).
- Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 8 minutes. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Remettre les pâtes dans la casserole et réserver.
- Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) du reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le lait et la farine. Verser ce mélange petit à petit dans le poêlon en fouettant sans arrêt. Cuire, en brassant, jusqu'à ce que la sauce ait épaisse. Réduire à feu doux. Incorporer le fromage à la crème, puis retirer le poêlon du feu. Ajouter petit à petit le cheddar en brassant jusqu'à ce qu'il ait fondu et que la sauce soit lisse. Saler et poivrer.
- Dans la casserole contenant les pâtes réservées, ajouter le chou-fleur rôti et la sauce au fromage. Remuer délicatement pour bien enrober les pâtes. Verser le mélange de pâtes dans un plat allant au four de 12 t (3 L). Dans un petit bol, mélanger la mie de pain, le parmesan et le thym. Arroser du reste de l'huile et mélanger. Répandre la garniture sur les macaronis. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit bouillonnante et que la garniture ait doré. (Le macaroni se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 460; prot. 20 g; m.g. 20 g (9 g sat.); chol. 45 mg; gluc. 50 g; fibres 4 g; sodium 450 mg.



GRATIN DE PÂTES AU KALE ET À LA RICOTTA

6 portions

Préparation: 35 min // **Cuisson:** 1 h 10 min

à congeler

3 1/2 t	pâtes longues (de type mafaldines) cassées en morceaux	875 ml
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1	oignon haché	1
3 t	champignons café coupés en tranches	750 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
6 t	chou frisé (kale) grossièrement haché	1,5 L
4 t	sauce marinara	1 L
1 1/2 t	mélange de fromages italiens râpés	375 ml
3/4 t	ricotta	180 ml
1 c. à tab	lait	15 ml
1 c. à thé	zeste de citron finement râpé	5 ml
1/2 c. à thé	fines herbes séchées à l'italienne	2 ml
	poivre	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 8 minutes. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Réservoir.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à thé (5 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes. Ajouter les champignons et cuire pendant 6 minutes, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Ajouter le mélange de champignons aux pâtes réservées.

3 Essuyer le poêlon, ajouter le reste de l'huile, et chauffer à feu moyen. Ajouter petit à petit le chou frisé et cuire, en remuant, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Dans la casserole, ajouter le chou frisé, la sauce marinara et 1 t (250 ml) du mélange de fromages, et bien mélanger pour enrober les pâtes. Verser le mélange dans un plat allant au four de 12 t (3 L), légèrement huilé.

4 Dans un petit bol, mélanger la ricotta, le lait, le zeste de citron et les fines herbes. Poivrer. À l'aide d'une cuillère, laisser tomber ce mélange en petits monticules sur les pâtes. Couvrir le plat de papier d'aluminium, sans serrer. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 35 minutes. Retirer le papier d'aluminium et parsemer du reste du mélange de fromages. Poursuivre la cuisson au four pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le gratin ait doré. (Le gratin se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR PORTION: cal. 445; prot. 20 g; m.g. 15 g (7 g sat.); chol. 35 mg; gluc. 57 g; fibres 6 g; sodium 325 mg.



C'est quoi?

Les mafaldines sont des pâtes longues aux rebords dentelés. Elles ressemblent à des lasagnes minces. On les trouve dans certaines épiceries fines et les marchés italiens.





sans gluten

santé

végétalien

FETTUCCINES ALFREDO AUX LÉGUMES VERTS

4 portions // Préparation: 30 min
Repos: 20 min // **Cuisson:** 15 min

1/3 t	noix de cajou crues	80 ml
12 oz	fettuccines de riz brun	375 g
1 t	asperges hachées	250 ml
1/2 t	petits pois surgelés	125 ml
1 1/4 t	eau	310 ml
1/4 t	farine de pois chiches	60 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à tab	basilic ou persil frais, haché	30 ml
2 t	roquette légèrement tassée sel et poivre	500 ml

1 Dans un petit bol résistant à la chaleur, mettre les noix de cajou et couvrir d'eau bouillante. Laisser tremper 20 minutes. Égoutter, rincer et égoutter de nouveau.

2 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les asperges durant les 3 dernières minutes de cuisson, et ajouter les petits pois pour la dernière minute de cuisson. Égoutter les pâtes et les légumes, et les remettre dans la casserole. Réserver.

3 Dans une petite casserole, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau et la farine (le mélange sera mousseux). Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit bouillonnant. Au robot culinaire ou au mélangeur, en actionnant et en arrêtant l'appareil, mélanger la préparation de farine, les noix de cajou égouttées, le jus de citron, l'huile et l'ail. Continuer de mélanger pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Saler et poivrer. Ajouter le basilic et mélanger. Verser la sauce sur les pâtes et les légumes réservés, ajouter la roquette et mélanger pour bien enrober.

PAR PORTION: cal. 435; prot. 17 g; m.g. 11 g (2 g sat.); chol. aucun; gluc. 74 g; fibres 12 g; sodium 285 mg.



RAVIOLIS AU CITRON ET AUX TOMATES SÉCHÉES

2 à 3 portions

Préparation: 20 min // Cuisson: 10 min

rapide

8 oz	raviolis au fromage ou aux légumes	250 g
1 c. à tab	beurre	15 ml
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1/4 t	tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et coupées en tranches fines	60 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 t	parmesan râpé	60 ml
1/4 t	persil italien haché	60 ml
1 c. à tab	zeste de citron coupé en fines lanières	15 ml
3 c. à tab	jus de citron	45 ml
1 c. à tab	câpres égouttées et rincées	15 ml

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter en réservant 1/3 t (80 ml) de l'eau de cuisson.

2 Dans la casserole, faire fondre le beurre avec l'huile à feu moyen. Ajouter les tomates séchées et l'ail, et cuire, en brassant souvent, de 2 à 3 minutes. Ajouter les pâtes égouttées, le parmesan, le persil, le zeste et le jus de citron, et les câpres. Réchauffer, en brassant délicatement, pendant 2 minutes. Ajouter suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les raviolis.

PAR PORTION: cal. 322; prot. 10 g; m.g. 18 g (6 g sat.); chol. 39 mg; gluc. 32 g; fibres 3 g; sodium 779 mg.



Pour un meilleur apport en protéines

On saupoudre notre plat de noix de pin ou de noix de Grenoble grillées et hachées.



C'est quoi?

Le broccolini est un croisement entre le brocoli et un autre légume vert asiatique, le kai-lan, ou brocoli chinois. Ses tiges fines, qui rappellent le goût des asperges, se terminent par des bouquets plus délicats que ceux du brocoli. On peut le remplacer par du rapini grossièrement haché ou de petits bouquets de brocoli.

TORTELLINIS AU BROCCOLINI ET AUX HARICOTS BLANCS

rapide

4 portions

Préparation: 15 min // **Cuisson:** 10 min

9 oz	tortellinis au fromage	270 g
8 oz	broccolini coupé en petits bouquets	250 g
1	boîte de haricots blancs, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1/4 t	olives noires coupées en tranches	60 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	vinaigre balsamique blanc	30 ml
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1 t	tomates cerises coupées en deux	250 ml
1/2 t	féta émietté	125 ml
1/4 t	basilic frais haché	60 ml

1 Dans un grand poêlon profond, verser 1 à 2 po (2,5 à 5 cm) d'eau et porter à ébullition. Ajouter les pâtes et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes. Ajouter le broccolini et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Égoutter les pâtes et le broccolini, et les remettre dans le poêlon.

2 Ajouter les haricots blancs, les olives, l'huile, le vinaigre et les flocons de piment. Réchauffer à feu doux en remuant délicatement. Retirer du feu. Ajouter les tomates, le féta et le basilic, et mélanger.

PAR PORTION: cal. 448; prot. 19 g; m.g. 18 g (6 g sat.); chol. 41 mg; gluc. 53 g; fibres 8 g; sodium 907 mg.



végétalien

SALADE DE LINGUINES AUX LÉGUMES

4 portions

Préparation: 15 min

Cuisson: 8 à 10 min

santé
rapide

8 oz	linguines ou autres pâtes longues	250 g
3 t	brocoli coupé en petits bouquets	750 ml
8 oz	pois gourmands coupés en deux	250 g
2	carottes coupées en rubans sauce tahini et gingembre (voir la recette)	2
1/4 t	arachides ou amandes hachées	60 ml
	feuilles de menthe fraîche (facultatif)	
	sel	

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, rincer sous l'eau froide et égoutter de nouveau. Remettre les pâtes dans la casserole. Ajouter le brocoli, les pois gourmands, les carottes et la sauce tahini et gingembre, et mélanger. Parsemer des arachides et garnir de menthe, si désiré.

PAR PORTION: cal. 429; prot. 17 g; m.g. 15 g (2 g sat.); chol. aucun; gluc. 61 g; fibres 9 g; sodium 242 mg.

SAUCE TAHINI ET GINGEMBRE

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/4 t (60 ml) chacun de **tahini**, de **jus de citron** et **d'eau**, et 1 c. à tab (15 ml) chacun de **sirop d'érable** et de **gingembre frais** haché finement.



Les légumes en vedette!



SALADE D'ORGE, D'EDAMAMES ET D'AVOCAT

4 portions

Préparation: 25 min

Cuisson: 40 à 45 min

2 t	eau	500 ml
2/3 t	orge mondé	160 ml
2 t	edamames éossés surgelés	500 ml
2 t	jeunes feuilles d'épinard légèrement tassées	500 ml
1	avocat coupé en tranches	1
1	concombre coupé en morceaux	1
1/3 t	amandes grillées et hachées	80 ml
1/4 t	fromage de chèvre crèmeux émietté (facultatif)	60 ml
	sauce au poivron rouge (voir recette)	

1 Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter l'orge, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 40 minutes. Ajouter les edamames, couvrir et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre mais encore légèrement croquant. Égoutter et réservrer.

2 Mettre les épinards dans une grande assiette de service, puis y disposer l'orge, l'avocat et le concombre. Parsemer des amandes et du fromage, si désiré. Servir avec la sauce au poivron rouge.

PAR PORTION: cal. 400; prot. 18 g;
m.g. 20 g (2 g sat.); chol. aucun;
gluc. 42 g; fibres 15 g; sodium 182 mg.

Pour une version végane

On omet le fromage de chèvre.

SAUCE AU POIVRON ROUGE

Au mélangeur, réduire en purée lisse 1 **poivron rouge rôti en pot**, égoutté, 2 c. à tab (30 ml) de **basilic frais**, 2 c. à tab (30 ml) de **jus de citron**, 1 c. à tab (15 ml) d'**huile d'olive**, 2 **gousses d'ail** et 3 c. à tab (45 ml) d'**amandes**. Saler et poivrer.

RISOTTO AUX BETTERAVES RÔTIÉS

4 portions

Préparation: 40 min // **Cuisson:** 1 h 20 min

2	betteraves rouges avec leurs feuilles	2
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
2 1/2 t	bouillon de légumes à teneur réduite en sel	625 ml
1 1/2 t	eau	375 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
3	échalotes françaises hachées	3
2 c. à thé	thym frais, haché	10 ml
1 1/3 t	riz arborio	330 ml
1/2 t	vin blanc sec	125 ml
3/4 t	parmesan râpé	180 ml
4 c. à thé	jus de citron	20 ml
	sel et poivre	

- 1 Couper les tiges des betteraves et réserver les feuilles.
Envelopper chaque betterave de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir suffisamment les betteraves pour pouvoir les manipuler, puis les peeler et les couper en dés de manière à en obtenir 1 1/2 t (375 ml). Réserver. (Les betteraves rôties se conserveront quelques jours au réfrigérateur.)
- 2 Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les feuilles de betterave réservées et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Retirer du feu. Saler, poivrer et réserver.
- 3 Dans une casserole, porter le bouillon et l'eau à ébullition. Réduire à feu doux et réserver au chaud. Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajouter le thym, et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 30 secondes. Ajouter le riz et cuire, en brassant, pendant 1 minute pour bien l'enrober. Verser le vin et cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit presque complètement absorbé.
- 4 À l'aide d'une louche, ajouter le bouillon réservé, 1/2 t (125 ml) à la fois, en brassant sans arrêt (attendre qu'il soit absorbé avant d'en ajouter plus; la cuisson du riz prendra environ 18 minutes en tout). Ajouter les betteraves réservées et 1/2 t (125 ml) du parmesan. Saler, poivrer et mélanger. Retirer du feu et incorporer le jus de citron. Servir aussitôt le risotto garni des feuilles de betteraves réservées et parsemé du reste du parmesan.

PAR PORTION: cal. 455; prot. 14 g; m.g. 14 g (8 g sat.); chol. 32 mg; gluc. 66 g; fibres 3 g; sodium 1047 mg.

PHOTO: MAYA VISNEYI. STYLISME CULINAIRE: MICHAEL ELLIOTT/JUDYINC.COM. STYLISME ACCESSOIRES: JENNIFER EVANS.

Pour une version végane

On remplace le beurre par de l'huile d'olive et on saupoudre notre risotto de 1/3 t (80 ml) de levure alimentaire au lieu du parmesan.



*Un bon
truc*

Pour gagner du temps, on achète des betteraves cuites emballées sous vide. Et comme elles sont vendues sans feuilles, on prévoit une botte de bette à carde pour la garniture.



QUICHE AUX PATATES DOUCES ET AUX BETTERAVES

**8 portions // Préparation: 1 h
Réfrigération: 1 h // Cuisson: 1 h 30 min**

CROÛTE DE TARTE

1 1/4 t	farine	310 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	beurre non salé coupé en dés	125 ml
1/4 t	eau glacée (environ)	60 ml

GARNITURE AUX LÉGUMES

1	petite patate douce	1
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	échalotes françaises hachées finement	2
1	grosse betterave, pelée et râpée grossièrement	1
1/2 t	eau	125 ml
1/4 t	vinaigre balsamique	60 ml
1 c. à tab	cassonade tassée	15 ml
2 c. à thé	thym frais, haché	10 ml
4	œufs	4
1 t	crème sure	250 ml
2 1/2 oz	fromage de chèvre crémeux émietté	75 g
2 c. à thé	feuilles de thym frais sel et poivre	10 ml

PRÉPARATION DE LA CROÛTE

1 Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière parsemée de plus gros morceaux. Arroser la préparation de l'eau glacée et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir (au besoin, ajouter jusqu'à 1 c. à tab /15 ml d'eau glacée). Façonner la pâte en carré, l'envelopper d'une pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.

2 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un long rectangle de 1/4 po (1 cm) d'épaisseur. Presser délicatement l'abaisse dans un moule à tarte à fond amovible de 14 po x 4 po (35 cm x 10 cm). Couper légèrement l'excédent de pâte et replier vers l'intérieur. Piquer l'abaisse sur toute sa surface et réfrigérer 30 minutes.



3 Tapisser l'abaisse de papier d'aluminium, puis la remplir de haricots secs. Cuire dans le tiers inférieur du four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes. Retirer délicatement les haricots secs et le papier d'aluminium, et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Mettre la croûte sur une grille et laisser refroidir.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

4 Entre-temps, piquer la patate douce à la fourchette. Cuire au micro-ondes pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait ramolli. Laisser refroidir la patate douce suffisamment pour



*Un bon
truc*

On peut se procurer un moule à tarte rectangulaire dans les boutiques de cuisine. Sinon, on peut préparer la tarte dans un moule à flan (moule à tarte profond à fond amovible) de 9 po (23 cm) ou 10 po (25 cm) de diamètre.

pouvoir la manipuler, puis la couper en deux. À l'aide d'une cuillère, racler la chair de la patate douce de manière à en obtenir 1 t (250 ml) (jeter la pelure et conserver l'excédent de pulpe pour un usage ultérieur). Réserver.

5 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les échalotes et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajouter la betterave, l'eau, le vinaigre, la cassonade et le thym haché, et cuire, en brassant de temps à autre, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la betterave soit tendre et que tout le liquide se soit évaporé. Saler et poivrer. Retirer du feu et laisser refroidir 10 minutes.

6 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre les œufs avec la crème sure. Verser la moitié de ce mélange dans la croûte refroidie. Laisser tomber la pulpe de patate douce réservée en petits monticules en alternant avec la préparation de betteraves, environ 1 c. à tab (15 ml) à la fois, de manière à couvrir la croûte. Verser le reste du mélange d'œufs sur le dessus et passer la lame d'un couteau dans la garniture de manière à créer un effet marbré. Parsemer du fromage de chèvre et des feuilles de thym. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes. Mettre la tarte sur une grille et laisser refroidir 15 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 319; prot. 10 g; m.g. 20 g (11 g sat.); chol. 135 mg; gluc. 25 g; fibres 2 g; sodium 464 mg.

POTAGE AU RUTABAGA

à congeler

6 portions // Préparation: 40 min // **Cuisson:** 35 à 40 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	grosses branches de céleri hachées	2
1	oignon haché	1
1	carotte hachée	1
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 c. à tab	thym frais haché	15 ml
1/4 c. à thé	gingembre moulu	1 ml
1	pincée de muscade	1
1	gros rutabaga pelé et coupé en cubes (environ 4 t/1 L)	1
2	grosses pommes de terre pelées et coupées en cubes	2
1	contenant de bouillon de légumes à teneur réduite en sel (900 ml)	1
2 t	eau	500 ml
1/3 t	crème à cuisson 35 %	80 ml
1 1/2 c. à thé	moutarde de Dijon huile parfumée au basilic (voir recette)	7 ml
3 c. à tab	crème sure	45 ml
1/4 t	amandes tranchées, grillées	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le céleri, l'oignon et la carotte, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes. Ajouter l'ail, le thym, le gingembre et la muscade, et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Ajouter le rutabaga, les pommes de terre, le bouillon et l'eau, et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir 10 minutes. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse, en plusieurs fois. (Le potage se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur et jusqu'à 2 mois au congélateur.)

2 Verser le potage dans la casserole. Ajouter la crème et la moutarde, et mélanger. Saler et poivrer. Réchauffer à feu moyen, en brassant. Au moment de servir, arroser chaque portion de 1 c. à thé (5 ml) de l'huile au basilic, garnir de la crème sure et parsemer des amandes.

PAR PORTION: cal. **408**; prot. **15 g**; m.g. **28 g** (**7 g sat.**); chol. **20 mg**; gluc. **36 g**; fibres **4 g**; sodium **668 mg**.

HUILE PARFUMÉE AU BASILIC

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans une petite casserole d'eau bouillante, blanchir 1/2 t (125 ml) de feuilles de **basilic frais**, et 1/2 t (125 ml) de **ciboulette** hachée pendant 1 minute. Égoutter les fines herbes puis les plonger dans un bol d'eau glacée. Égoutter de nouveau, en pressant pour retirer le plus de liquide possible. Bien éponger. Au robot culinaire, réduire les fines herbes en pâte grossière. En actionnant l'appareil, ajouter 1/2 t (125 ml) d'**huile d'olive** en un mince filet, et mélanger pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que l'huile soit lisse (racler les parois du bol, au besoin). (L'huile au basilic se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant d'utiliser.)



Ostuce
anti-
gaspi

Quoi faire avec le reste d'huile au basilic? Pour un supplément de saveur, on l'intègre à une vinaigrette, ou on en arrose un plat de pâtes, un risotto ou des légumes rôtis.

NACHOS AUX PATATES DOUCES ET AUX HARICOTS NOIRS

4 portions

Préparation: 20 min

Cuisson: 22 min

1	grosse patate douce non pelée coupée en tranches de 1/4 po (1 cm) (environ 1 1/2 lb/750 g)	1
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à thé	paprika fumé	5 ml
1 c. à thé	poudre d'ail	5 ml
1	boîte de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	poivron vert coupé en dés	1
1/2	oignon rouge coupé en dés (environ 1/2 t/125 ml)	1/2
1	tomate coupée en dés	1
1/2 t	piments bananes marinés en pot, égouttés et grossièrement hachés	125 ml
2 c. à thé	sauce tabasco	10 ml
1 1/2 t	cheddar râpé	375 ml
1/3 t	salsa aux tomatilles (salsa verde) ou salsa aux tomates	80 ml
1/4 t	brins de coriandre fraîche (facultatif)	60 ml
	sel	

1 Dans un grand bol, mélanger la patate douce avec l'huile, le paprika et la poudre d'ail. Saler. Étendre les tranches de patate sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes.

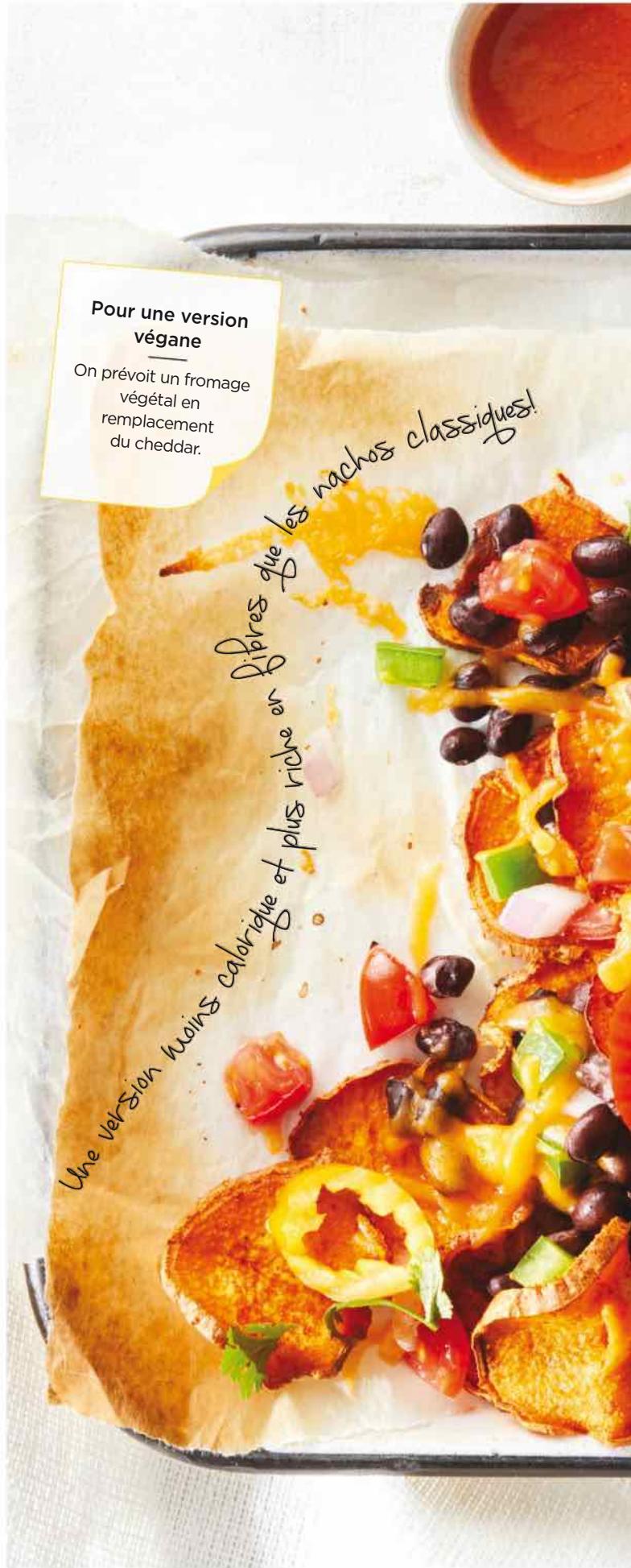
2 Entre-temps, dans un bol, mélanger les haricots noirs, le poivron, l'oignon, la tomate, les piments et la sauce tabasco. Retirer la patate douce du four. À l'aide de pinces, rassembler les tranches de patate douce au centre de la plaque, puis couvrir du mélange aux haricots noirs. Parsemer du cheddar. Poursuivre la cuisson au four pendant 8 minutes, puis cuire sous le gril pendant 2 minutes. Garnir les nachos de la salsa et de la coriandre, si désiré.

PAR PORTION: cal. 476; prot. 21 g; m.g. 19 g (10 g sat.); chol. 44 mg; gluc. 59 g; fibres 12 g; sodium 671 mg.

Pour une version végane

On prévoit un fromage végétal en remplacement du cheddar.

PHOTO: MAYA VISNEY; STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS; STYLISME ACCESSOIRES: CATHERINE DOHERTY.





En couverture



PELURES DE PATATES DOUCES FARCIÉS

4 portions

Préparation: 20 min

Cuisson: 17 à 18 min

2	grosses patates douces brossées (2 lb/1 kg en tout)	2
1/4 t	eau	60 ml
4 oz	fromage à la crème ramolli	125 g
1/2 t	poivron rouge rôti en pot, égoutté et haché	125 ml
4 c. à thé	vinaigre balsamique	20 ml
2 c. à thé	sauce soya à teneur réduite en sel	10 ml
1/2 c. à thé	poudre d'ail lait (facultatif)	2 ml
	ciboulette hachée	
	crème sure (facultatif)	
	poivre	

1 Piquer la surface des patates douces à la fourchette, puis les couper en deux sur la longueur. Mettre 2 demi-patates dans un plat allant au micro-ondes, le côté coupé vers le bas. Ajouter la moitié de l'eau et couvrir d'une pellicule plastique en soulevant l'un des coins. Cuire au micro-ondes pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce ait ramolli (intervertir les moitiés à la mi-cuisson). Procéder de la même manière avec les 2 autres demi-patates et le reste de l'eau. Laisser refroidir les patates douces, suffisamment pour pouvoir les manipuler.

2 À l'aide d'une cuillère, racler la chair des patates douces de manière à obtenir des coquilles de 1/4 po (1 cm) d'épaisseur. Réserver les coquilles. Mettre la chair dans un bol et l'écraser à la fourchette. À l'aide d'un batteur électrique, incorporer le fromage à la crème, le poivron rouge, le vinaigre, la sauce soya et la poudre d'ail (au besoin, ajouter un peu de lait pour obtenir la texture désirée). Poivrer.

3 Remplir les coquilles réservées de la préparation crémeuse, en pressant délicatement. Mettre les patates farcies sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire sous le gril préchauffé du four de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient chaudes et que la garniture soit légèrement dorée. Parsemer de ciboulette et garnir de crème sure, si désiré.

PAR PORTION: cal. 280; prot. 7 g; m.g. 7 g (4 g sat.); chol. 21 mg; gluc. 49 g; fibres 7 g; sodium 381 mg.

SALADE DE CHOU-RAVE ET DE NAVET

végétalien

santé

2 à 3 portions // Préparation: 15 min // Réfrigération: 1 h

1 t	edamames cuits	250 ml
2 t	navet coupé en julienne (environ 1)	500 ml
1 t	chou-rave coupé en julienne (environ 2 petits)	250 ml
1	carotte coupée en julienne	1
2	oignons verts coupés en tranches fines	2
	vinaigrette au sésame (voir recette)	

1 Dans un grand bol, mettre les edamames, le navet, le chou-rave, la carotte et les oignons verts. Arroser de la vinaigrette au sésame et mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Réfrigérer 1 heure. (La salade se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

PAR PORTION: cal. 134; prot. 6 g; m.g. 6 g (aucun sat.); chol. aucun; gluc. 16 g; fibres 6 g; sodium 530 mg.

VINAIGRETTE AU SÉSAME

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 4 c. à thé (20 ml) de **sauce soya à teneur réduite en sel**, 1 c. à tab (15 ml) de **vinaigre de riz assaisonné**, 1 c. à tab (15 ml) de **graines de sésame**, 2 c. à thé (10 ml) de **moutarde de Dijon**, 1 c. à thé (5 ml) d'**huile de sésame** et 1 **gousse d'ail** hachée.

Pour un meilleur apport en protéines

On ajoute des noix de cajou, des graines de tournesol ou de citrouille, des cubes de tofu ou de tempeh grillés, du riz brun ou du quinoa cuits à notre salade pour un plat plus rassasiant.

BOL D'ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES, AU CITRON ET AU ROMARIN

4 à 6 portions

Préparation: 25 min

Cuisson: 1 h 10 min

10 oz	grains d'épeautre entiers, rincés (1 1/2 t/375 ml)	300 g
4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
2 t	carottes grossièrement hachées	500 ml
2	courgettes vertes ou jaunes couper en quatre sur la longueur, puis en tranches	2
6	oignons verts coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm) de longueur	6
1/3 t	jus de citron	80 ml
1 c. à tab	sirop d'érable	15 ml
1 c. à tab	romarin frais, haché	15 ml
1/2 t	noix de Grenoble grillées, hachées	125 ml
2 oz	parmesan râpé en copeaux	60 g
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole, mettre les grains d'épeautre et couvrir d'environ 2 po (5 cm) d'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les grains soient tendres. Bien égoutter et mettre l'épeautre dans un grand bol. Réserver.

2 Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter les carottes et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter les courgettes et les oignons verts, et cuire, en brassant, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter les légumes à l'épeautre réservé et mélanger.

3 Verser le reste de l'huile, le jus de citron et le sirop d'érable dans le bol, puis ajouter le romarin. Saler et poivrer. Mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients. Au moment de servir, garnir chaque portion de noix et de parmesan.

PAR PORTION: cal. 389; prot. 13 g; m.g. 19 g (4 g sat.); chol. 7 mg; gluc. 46 g; fibres 8 g; sodium 394 mg.

PHOTO: © 2017 MEREDITH CORPORATION. REPRODUITE DU MAGAZINE BETTER HOMES AND GARDENS/ANDY LYONS.

Pour une version végane

On prévoit un fromage végétal en remplacement du parmesan.





Pour varier

- Cette recette est très passe-partout: quinoa, riz brun, orge, n'importe quel grain fera l'affaire!
- On y passe un reste de légumes un peu flétris.
- Et on y ajoute notre herbe préférée.

Un bon truc

Les grains entiers comme l'épeautre, le farro, les grains de blé et le riz brun peuvent servir de base à des salades et des bols-repas bien nourrissants. Le hic, c'est qu'ils sont un peu longs à cuire. Pour gagner du temps, on les fait cuire à l'avance en grande quantité et on les congèle en portions de 1 à 2 t (250 à 500 ml) ou selon nos besoins. (Ils se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur.)



Pour plus de protéines, on remplace la purée de chou-fleur par une purée de haricots noirs.

Pas fan de féta?
On parsème nos tacos
de fromage mozzarella
râpé puis on les passe
rapidement sous le gril
pour les gratiner.



Si on n'a pas d'asperges sous la main, on peut aussi utiliser des avocats coupés en dés ou des poivrons en lanières.

PHOTO: © 2017 MEREDITH CORPORATION, REPRODUITE DU MAGAZINE BETTER HOMES AND GARDENS/JASON DONNELLY.

TOSTADAS AU CHOU-FLEUR, AUX ASPERGES ET AU MAÏS

4 portions

Préparation: 20 min

Cuisson: 5 à 7 min

rapide

2 t	chou-fleur coupé en petits bouquets	500 ml
1/4 t	crème sure	60 ml
2 c. à tab	huile de coco ou d'olive	30 ml
1 c. à thé	piment chipotle en sauce adobo, haché	5 ml
1 t	asperges coupées en morceaux	250 ml
1 t	maïs surgelé	250 ml
1 t	tomates cerises coupées en quatre	250 ml
8	tostadas de maïs	8
1/4 t	féta émietté	60 ml
	sel	

1 Cuire à la vapeur le chou-fleur pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Le réduire en purée lisse avec la crème sure, 1 c. à tab (15 ml) de l'huile et le piment. Saler et réserver.

2 Verser environ 1/2 po (1 cm) d'eau dans un grand poêlon. Porter à ébullition. Ajouter les asperges et le maïs, couvrir et cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres mais encore croquantes. Égoutter les légumes et les passer sous l'eau froide pour en arrêter la cuisson. Égoutter de nouveau. Mettre dans un bol. Ajouter les tomates et le reste de l'huile, et mélanger. Saler.

3 Répartir la préparation de chou-fleur réservée sur les tostadas. Couvrir du mélange de légumes et parsemer du féta.

PAR PORTION: cal. 290; prot. 6 g; m.g. 17 g (10 g sat.); chol. 15 mg; gluc. 31 g; fibres 5 g; sodium 858 mg.

C'est quoi?

Les tostadas sont des tortillas de maïs croustillantes d'environ 5 po (13 cm) de diamètre. On les trouve dans les supermarchés au rayon des produits mexicains.



Plats tout-en-un

végétalien

CHILI AU QUINOA

6 portions // Préparation: 20 min // Cuisson: 35 min

à congeler

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1	oignon haché	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
1	boîte de pâte de tomates (5 1/2 oz/156 ml)	1
2 c. à tab	cumin moulu	30 ml
1 c. à tab	assaisonnement au chili	15 ml
1 c. à tab	paprika fumé	15 ml
4 t	bouillon de légumes à teneur réduite en sel	1 L
1	boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)	1
3/4 t	quinoa rincé	180 ml
1	boîte de haricots noirs, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1	boîte de haricots rouges, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	1
1 t	maïs en grains surgelé	250 ml
3 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	45 ml
	garnitures au choix: avocat, oignon rouge, radis et piments jalapenos coupés en tranches, crème de coco	
	sel et poivre	

1 Dans une grosse cocotte en métal, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant souvent, pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 1 minute. Ajouter la pâte de tomates, le cumin, l'assaisonnement au chili et le paprika, et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon et les tomates, et mélanger. Porter à ébullition en brassant souvent.

2 Dans la cocotte, ajouter le quinoa et mélanger. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter les haricots, le maïs et la coriandre. Saler et poivrer, si désiré. Cuire à découvert de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit gonflé. Parsemer chaque portion des garnitures choisies.

PAR PORTION: cal. 334; prot. 17 g; m.g. 5 g
(1 g sat.); chol. 3 mg; gluc. 62 g; fibres 16 g;
sodium 1084 mg.

Un bon
truc

La crème de coco ajoute une touche gourmande à nos soupes, mijotés et chilis végétaliens. On la trouve dans la plupart des supermarchés. Mais on peut aussi la préparer en réfrigérant une boîte de lait de coco entier (pas léger) toute une nuit, ou au moins 4 heures, sans la brasser. On ouvre la boîte, on récupère la matière solide qui s'est formée sur le dessus, puis on y incorpore suffisamment de jus de citron pour obtenir une texture coulante.

SOUPE AU TOFU ÉPICÉE À LA CORÉENNE

4 à 6 portions // Préparation: 30 min // **Cuisson:** 25 min

à congeler

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1/2	oignon coupé en dés	1/2
1 t	kimchi tassé, égoutté et grossièrement haché	250 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	poudre de piment coréenne (gochugaru)	15 ml
2 t	bouillon de légumes à teneur réduite en sel	500 ml
2 t	eau	500 ml
1 t	champignons shiitakes coupés en tranches fines	250 ml
3	oignons verts coupés en tranches fines	3
2	courgettes coupées en deux sur la longueur, puis en tranches fines	2
1	bloc de tofu mou ou mi-ferme, égoutté (500 g)	1
1 c. à tab	sauce soya à teneur réduite en sel	15 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
3	œufs	3

1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant souvent, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter le kimchi, l'ail et la poudre de piment, et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, pendant 4 minutes.

2 Dans la casserole, verser le bouillon et l'eau, et porter à ébullition. Ajouter les champignons et les oignons verts, et mélanger. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons commencent à ramollir. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes.

3 À l'aide d'une cuillère, prélever des portions d'environ 1/4 t (60 ml) dans le tofu et les ajouter à la soupe. Incorporer la sauce soya et le jus de citron. Laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit chaud. Porter à faible ébullition, puis ajouter les œufs et mélanger délicatement pour briser les jaunes. Retirer du feu et laisser reposer 2 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient opaques.

PAR PORTION: cal. 155; prot. 13 g; m.g. 8 g (2 g sat.); chol. 95 mg; gluc. 8 g; fibres 2 g; sodium 350 mg.

PHOTO: JOEL PUDGE. STYLISME CULINAIRE: MICHAEL ELLIOTT/JUDY INC.
STYLISME ACCESSOIRES: LAURA BRANSON.

C'est quoi?

Le kimchi et le gochugaru sont deux incontournables de la cuisine coréenne. Le kimchi est un condiment de chou fermenté et épice, en conserve ou en pot. Le gochugaru est une poudre de piment séché, fruité et peu piquant. On trouve ces ingrédients dans les épiceries asiatiques et au rayon des produits asiatiques de certains supermarchés.



SOUPE AUX NOUILLES ET À LA CITROUILLE

4 portions
Préparation: 30 min
Cuisson: 25 min

à congeler

7 1/2 oz	nouilles de blé chinoises	225 g
1 c. à tab	huile de sésame	15 ml
1 c. à tab	beurre	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1 c. à tab	gingembre frais, râpé	15 ml
1 t	champignons shiitakes coupés en tranches fines	250 ml
4 t	bouillon de légumes à teneur réduite en sel	1 L
3 c. à tab	sauce hoisin	45 ml
2 c. à tab	sauce soya à teneur réduite en sel	30 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz	15 ml
3 t	citrouille ou courge butternut coupée en cubes	750 ml
1 1/2 t	edamames écosés surgelés	375 ml
4 t	jeunes feuilles d'épinard légèrement tassées	1 L

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et rincer. Égoutter de nouveau et réservrer.

2 Entre-temps, dans une autre grande casserole, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail et le gingembre, et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les champignons et cuire, en brassant souvent, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le bouillon, la sauce hoisin, la sauce soya et le vinaigre, et porter à ébullition. Ajouter la citrouille. Réduire à feu moyen, couvrir partiellement et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit tendre. Ajouter les edamames pendant les 5 dernières minutes de cuisson.

3 Retirer la casserole du feu et ajouter les épinards. Répartir les nouilles réservées dans des bols, puis remplir de soupe.

PAR PORTION: cal. 416; prot. 19 g; m.g. 10 g (3 g sat.); chol. 8 mg; gluc. 71 g; fibres 11 g; sodium 988 mg.



Pour une version végane

On remplace les nouilles de blé par des nouilles de riz et on omet le beurre.

CHILAQUILES AUX LÉGUMES ET AUX ŒUFS

6 portions

Préparation: 15 min // **Cuisson:** 23 à 26 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
2	petites courgettes coupées en tranches très fines	2
4	oignons verts hachés	4
1	pot de salsa aux tomatilles (salsa verte) (430 ml)	1
8 t	croustilles de maïs non salées	2 L
6	œufs	6
2 c. à tab	féta émietté	30 ml
	garnitures au choix: coriandre hachée, tranches d'avocat, crème sure ou yogourt nature	
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon allant au four, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les courgettes, saler, si désiré, et cuire, en brassant, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient légèrement ramolli. Ajouter les oignons verts et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Réduire à feu doux, verser 1 1/2 t (375 ml) de la salsa et mélanger. Retirer le poêlon du feu. Ajouter les croustilles et mélanger délicatement pour bien les enrober.

2 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les croustilles soient craquantes sur le pourtour. À l'aide d'une cuillère, former 6 trous sur le dessus de la préparation. Casser 1 œuf dans chaque trou. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient cuits mais que les jaunes soient encore coulants. Retirer le poêlon du four. Parsemer du féta et poivrer. Garnir le chilaquiles du reste de la salsa et des garnitures choisies. Servir aussitôt.

PAR PORTION: cal. 356; prot. 11 g; m.g. 19 g (4 g sat.); chol. 196 mg; gluc. 35 g; fibres 3 g; sodium 914 mg.

C'est quoi?

Le chilaquiles est un plat traditionnel mexicain à base de tortillas frites enrobées de salsa, le tout cuit au four. Il est habituellement servi au déjeuner, mais il fait aussi un souper de semaine pas compliqué.

PHOTO: MAYA VISNEY; STYLISME CULINAIRE: DAVID GREENIER; STYLISME ACCESSOIRES: CATHERINE DOHERTY.

Pour un meilleur apport en protéines

On saupoudre chaque portion de graines de citrouille ou de tournesol.





Pour varier

- On peut remplacer la salsa verte par une salsa aux tomates rouges.
- À court d'œufs? On utilise plutôt des haricots noirs.
- Fan de plats relevés? On ajoute notre sauce piquante préférée ou un piment jalapeno coupé en tranches.
- Tomates ou oignons rouges hachés, radis tranchés et un trait de jus de lime feront de super garnitures.



Pour une version végane

On remplace le lait et le beurre dans la purée par 1/3 t (80 ml) de crème de soya (de type Belsoy).

PHOTO: JODI PUDGE; STYLISME CULINAIRE: ASHLEY DENTON; STYLISME ACCESSOIRES: JENNIFER EVANS.

PÂTÉ CHINOIS AUX LENTILLES

4 portions

Préparation: 35 min // **Cuisson:** 12 à 15 min

à congeler
santé

3/4 t	bouillon de légumes sans sel ajouté	180 ml
1 c. à tab	sauce soya à teneur réduite en sel	15 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
2	grosses pommes de terre Russet (environ 1 1/2 lb/750 g)	2
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1	paquet de champignons, hachés finement (8 oz/227 g)	1
1	oignon haché finement	1
1	carotte hachée finement	1
1 1/2 c. à thé	thym frais, haché	7 ml
1	boîte de lentilles, rincées et égouttées (19 oz/540 ml)	1
4 c. à tab	persil italien haché	60 ml
1/4 t	lait	60 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
1/2 c. à thé	moutarde à l'ancienne	2 ml
	sel et poivre	

1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon de légumes avec la sauce soya et la féculle. Saler et poivrer. Réserver.

2 Piquer la surface des pommes de terre à la fourchette. Cuire au micro-ondes à intensité maximum de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres (les retourner à la mi-cuisson). Laisser refroidir.

3 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, l'oignon, la carotte et le thym, et cuire, en brassant de temps à autre, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Ajouter les lentilles, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Ajouter le mélange de bouillon réservé et mélanger. Cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter 3 c. à tab (45 ml) du persil et mélanger. Verser la préparation de lentilles dans un plat allant au four d'une capacité de 6 t (1,5 L).

4 Peler les pommes de terre refroidies et les mettre dans un bol. Les réduire en purée avec le lait et la moitié du beurre. Saler et poivrer. Ajouter le reste du persil et la moutarde, et mélanger. Étendre la purée sur la préparation de lentilles. Parsemer du reste du beurre. Cuire sous le gril préchauffé du four de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

PAR PORTION: cal. 358; prot. 18 g; m.g. 9 g (4 g sat.); chol. 16 mg; gluc. 57 g; fibres 8 g; sodium 764 mg.

Variante

PÂTÉ CHINOIS À L'INDIENNE

Omettre le thym, le persil et la moutarde. Ajouter 2 c. à thé (10 ml) chacun de **garam massala**, de **cumin** et de **graines de coriandre**, 1 c. à thé (5 ml) de **curcuma** et 2 t (500 ml) de **petits pois** au mélange de champignons. Assaisonner la purée avec de la **coriandre** hachée et du **jus de citron**.

végétalien

SAUTÉ DE TOFU AU BROCOLI ET AUX PORTOBELLOS

4 portions

Préparation: 35 min // **Cuisson:** 13 à 16 min

1/4 t	sauce hoisin	60 ml
1 c. à tab	sauce soya à teneur réduite en sel	15 ml
1 c. à tab	sauce sriracha	15 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz ou de cidre	15 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
2	gros champignons portobellos, les pieds enlevés	2
1	bloc de tofu extra-ferme, égoutté et coupé en cubes (350 g)	1
2 c. à thé	fécule de maïs	10 ml
3 c. à tab	huile végétale	45 ml
1	brocoli coupé en petits bouquets (environ 4 t/1 L)	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
1	poivron jaune coupé en lanières	1
1/2	oignon rouge coupé en lanières	1/2
1 t	feuilles de basilic frais (facultatif)	250 ml

1 Dans un bol, mélanger la sauce hoisin, la sauce soya, la sauce sriracha, le vinaigre et le gingembre. Réserver. Racler le dessous des chapeaux de champignons pour en retirer les lamelles, les couper en deux, puis en tranches fines. Réserver. Bien éponger les cubes de tofu et les mettre dans un bol. Les saupoudrer de la féculle puis les retourner délicatement pour bien les enrober.

2 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer 2 c. à tab (30 ml) de l'huile à feu vif. Ajouter le tofu et cuire, en le retournant souvent, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Mettre le tofu dans un bol, verser la moitié de la sauce réservée et mélanger pour bien l'enrober. Réserver.

3 Dans le wok, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons réservés et le brocoli, et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter l'ail, le poivron et l'oignon, et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Verser le reste de la sauce réservée et poursuivre la cuisson, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais encore légèrement croquant. Ajouter le tofu réservé et le basilic, si désiré, et mélanger.

PAR PORTION: cal. 308; prot. 17 g; m.g. 18 g (2 g sat.); chol. aucun; gluc. 24 g; fibres 4 g; sodium 493 mg.

PHOTO: MAYA VISNEY; STYLISME CULINAIRE: CLAIRE STUBBS; STYLISME ACCESSOIRES: CATHERINE DOHERTY.



*Un bon
truc*

Pour que le tofu dore bien à la cuisson, on le place entre deux assiettes tapissées d'essuie-tout et on le laisse égoutter pendant au moins 30 minutes. Ça change tout!



végétalien

NOUILLES UDON AUX LÉGUMES À LA THAÏE

4 portions // Préparation: 30 min // **Cuisson:** 12 à 14 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
3 c. à tab	pâte de cari rouge	45 ml
1	boîte de lait de coco (400 ml)	1
1/2 t	eau	125 ml
2 c. à thé	zeste de lime râpé	10 ml
1/4 t	jus de lime	60 ml
1 c. à tab	cassonade tassée	15 ml
3	bok choys miniatures coupés en quatre sur la longueur	3
3	paquets de nouilles udon (200 g chacun)	3
1	grosse carotte coupée en julienne	3
1/3 t	noix de cajou non salées grillées, hachées	80 ml
	feuilles de basilic thaï (facultatif)	

1 Dans un wok ou un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes. Ajouter la pâte de cari et cuire, en brassant souvent, pendant 1 minute. Verser le lait de coco et l'eau, et mélanger. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes. Ajouter le zeste et le jus de lime, la cassonade et les bok choys. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes.

2 Ajouter les nouilles et poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaisse. Parsemer chaque portion de la carotte et des noix de cajou, et garnir de basilic, si désiré.

PAR PORTION: cal. 523; prot. 12 g;
m.g. 29 g (19 g sat.); chol. aucun;
gluc. 61 g; fibres 5 g; sodium 45 mg.



végétalien

SOUPE AUX LÉGUMES ET AU TEMPEH AU CARI

4 portions

Préparation: 30 min
Cuisson: 35 min

à congeler

santé

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1	paquet de tempeh, coupé en cubes de 1/2 po (1 cm) (8 oz/250 g)	1
1	poireau, la partie blanche seulement, coupé en deux sur la longueur, puis en tranches fines	1
1 c. à tab	poudre de cari	15 ml
4 t	bouillon de légumes à teneur réduite en sel	1 L
1	petite boîte de tomates en dés rôties sur le feu (14 oz/398 ml)	1
1 t	eau	250 ml
1 1/2 t	feuilles de chou frisé (kale) grossièrement hachées	375 ml
1/2 t	quinoa rincé	125 ml
1/2 t	carotte coupée en tranches	125 ml
1/2 t	maïs en grains surgelé	125 ml
1/3 t	basilic frais, haché	80 ml
	sel (facultatif)	

1 Dans une grande casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le tempeh et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver le tempeh dans une assiette.

2 Dans la casserole, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter le poireau et cuire, en brassant de temps à autre, de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le cari et mélanger. Ajouter le bouillon, les tomates et l'eau. Porter à ébullition. Ajouter le chou frisé, le quinoa et la carotte, et mélanger. Porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes.

3 Ajouter le tempeh réservé et le maïs, et mélanger. Saler, si désiré. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Retirer la casserole du feu. Ajouter le basilic et mélanger.

PAR PORTION: cal. 305; prot. 17 g; m.g. 11 g (2 g sat.); chol. aucun; gluc. 35 g; fibres 8 g; sodium 625 mg.



végétalien

MIJOTÉ DE POIS CHICHES À L'INDIENNE

4 portions

Préparation: 25 min

Cuisson: 30 min

2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	poudre de cari	10 ml
2 c. à thé	garam masala	10 ml
1	boîte de tomates en dés sans sel ajouté (28 oz/796 ml)	1
1	boîte de pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1 1/2 t	jeunes feuilles d'épinard légèrement tassées	375 ml
1 c. à tab	sucre	15 ml
1/2 t	persil italien haché	125 ml
1/3 t	beurre de noix de cajou	80 ml
1/4 t	eau	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, le cari et le garam masala, et cuire, en brassant souvent, de 30 secondes à 1 minute. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter, en brassant souvent, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

2 Dans le poêlon, ajouter les pois chiches, les épinards et le sucre, et mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli. Retirer le poêlon du feu. Réservoir 1 c. à tab (15 ml) du persil, puis ajouter le reste dans la préparation de pois chiches. Incorporer le beurre de noix et l'eau. Saler et poivrer. Au moment de servir, parsemer du reste du persil.

PAR PORTION: cal. 395; prot. 12 g; m.g. 19 g (3 g sat.); chol. aucun; gluc. 44 g; fibres 10 g; sodium 250 mg.

PHOTO: MAYA VISNEYI.



Dans
notre
assiette

Évidemment, on accompagne ce plat de pains naans grillés et de riz! Pour faire changement, on choisit un riz basmati brun. La cuisson diffère un peu de celle du riz blanc: dans une casserole, porter 2 t (500 ml) d'eau à ébullition. Ajouter 1 t (250 ml) de riz basmati brun rincé et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu, couvrir et cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Défaire le riz à la fourchette.



Toutes les
merveilleuses
saveurs du poulet
au beurre dans
une version
végétalienne!



Comme tout bon plat aux saveurs mexicaines, on l'accompagne de la salsa de notre choix et de crème sure!

CASSEROLE DE HARICOTS À LA MEXICAINE

6 portions // Préparation: 30 min // **Cuisson:** 30 min

à congeler

GARNITURE AUX HARICOTS

1 c. à tab	huile végétale	15 ml
1	poivron vert haché	1
1/2	oignon haché	1/2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	boîte de haricots rouges ou noirs, égouttés et rincés, légèrement écrasés (19 oz/540 ml)	1
1	boîte de haricots pinto, égouttés et rincés, légèrement écrasés (19 oz/540 ml)	1
2/3 t	jus de légumes à teneur réduite en sel	160 ml
1	boîte de piments chilis verts coupés en dés, non égouttés (4 oz/127 ml)	1
1 c. à thé	assaisonnement au chili	5 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml

GARNITURE AU PAIN DE MAÏS

1 t	farine	250 ml
1 t	semoule de maïs	250 ml
1 c. à tab	sucré	15 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1 1/4 t	babeurre	310 ml
1	œuf	1
1/4 t	beurre non salé fondu	60 ml
1/2 t	cheddar fort râpé	125 ml
1/4 t	coriandre (ou persil) fraîche, hachée	60 ml

PRÉPARATION DE LA GARNITURE AUX HARICOTS

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poivron, l'oignon et l'ail, et cuire, en brassant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter les haricots, le jus de légumes, les piments, l'assaisonnement au chili et le cumin, et réchauffer en brassant. Verser la garniture dans un plat allant au four d'une capacité de 8 t (2 L), beurré. Réserver.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE AU PAIN

2 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la semoule de maïs, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Dans un autre bol, à l'aide du fouet, mélanger le babeurre, l'œuf et le beurre. Verser le mélange de babeurre sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'une pâte épaisse. Ajouter le fromage et la coriandre, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus. Verser le mélange sur la garniture aux haricots.

3 Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la garniture au pain soit gonflée et dorée.

PAR PORTION: cal. 485; prot. 19 g; m.g. 16 g (8 g sat.); chol. 65 mg; gluc. 67 g; fibres 12 g; sodium 775 mg.

FRITTATA AU KALE ET AUX PATATES DOUCES

6 portions

Préparation: 25 min

Cuisson: 25 min

10	œufs	10
3 c. à tab	eau	45 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 t	patates douces coupées en deux sur la longueur, puis en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur	500 ml
2 t	feuilles de chou frisé (kale) déchiquetées et légèrement tassées	500 ml
2	oignons verts hachés	2
1/2 t	fromage de chèvre émietté	125 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, battre les œufs. Incorporer l'eau en fouettant. Saler, poivrer et réserver.

2 Dans un poêlon en fonte de 10 po (25 cm) de diamètre, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter les tranches de patates douces en une seule couche, et cuire 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres (les retourner à la mi-cuisson). Réserver les patates douces dans une assiette.

3 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile. Ajouter le chou frisé et les oignons verts, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le chou frisé ait ramolli. Ajouter les patates douces réservées et mélanger délicatement. Verser le mélange d'œufs dans le poêlon. Cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la frittata commence à prendre mais que le dessus soit encore coulant (à l'aide d'une spatule, soulever délicatement la bordure de la frittata pour faire glisser les œufs non cuits dessous). Parsemer du fromage.

4 Poursuivre la cuisson sur la grille supérieure du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la frittata ait pris. Faire dorer sous le gril du four pendant 1 minute. Couper la frittata en pointes.

PAR PORTION: cal. 245; prot. 14 g; m.g. 16 g (6 g sat.); chol. 320 mg; gluc. 11 g; fibres 2 g; sodium 250 mg.





C'est facile de préparer plusieurs œufs pochés en même temps avec cette méthode!

Sandwichs et cie



PHOTO: RONALD TSANG. STYLISME CULINAIRE: CHRISTOPHER STONGE. STYLISME ACCESSOIRES: MADELEINE JOHARI.

TARTINES AUX ŒUFS POCHÉS À LA TURQUE

4 portions

Préparation: 20 min // Cuisson: 12 à 14 min

8	œufs	8
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/2 t	roquette légèrement tassée	125 ml
1/2 t	feuilles de coriandre (ou de persil) fraîche	125 ml
1/4 t	feuilles de menthe fraîche	60 ml
1 c. à tab	aneth frais	15 ml
	sauce au yogourt à l'aneth (voir recette)	
4	tranches de pain pumpernickel, grillées	4
	beurre épicé (voir recette)	
	sel et poivre	

1 Remplir des moules à muffins de 2 c. à tab d'eau (30 ml) chacun. Casser un œuf dans chaque moule et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que les blancs soient cuits mais que les jaunes soient encore coulants (pour vérifier la cuisson, soulever délicatement l'un des œufs à l'aide d'une spatule). Laisser reposer de 1 à 2 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré. À l'aide de deux cuillères, retirer délicatement les œufs pochés des moules, en laissant égoutter l'excédent d'eau (au besoin, éponger les œufs avec un essuie-tout).

2 Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile et le jus de citron. Ajouter la roquette, la coriandre, la menthe et l'aneth, et mélanger délicatement pour bien les enrober. Saler et poivrer. Réserver.

3 Répartir la sauce au yogourt sur les tranches de pain. Garnir chaque portion de 2 œufs pochés. Arroser du beurre épicé, puis garnir de la salade réservée.

PAR PORTION: cal. 534; prot. 28 g; m.g. 24 g (9 g sat.); chol. 404 mg; gluc. 53 g; fibres 8 g; sodium 973 mg.

SAUCE AU YOGOURT À L'ANETH

Dans un petit bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **concombre** râpé, 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel**. Laisser reposer 10 minutes. Égoutter le concombre en pressant pour enlever l'excédent d'eau. Ajouter 1 t (250 ml) de **yogourt grec 2 % nature**, 2 **gousses d'ail** hachées finement et 2 c. à tab (30 ml) d'**aneth frais**, haché, et mélanger. (La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

BEURRE ÉPICÉ

Dans un petit bol, mélanger 2 c. à tab (30 ml) de **beurre non salé** fondu, 1 1/2 c. à thé (7 ml) de **paprika fumé**, 1/2 c. à thé (2 ml) d'**assaisonnement au chili** et 1/4 c. à thé (1 ml) de **cumin moulu**.

BURRITOS AUX ŒUFS BROUILLÉS

rapide

4 portions
Préparation: 20 min
Cuisson: 5 min

8	œufs	8
1/3 t	cheddar râpé	80 ml
1 c. à tab	oignon rouge haché finement	15 ml
1 c. à tab	beurre non salé	15 ml
4	grandes tortillas de blé entier, réchauffées salsa à l'avocat et à la mangue (voir recette)	4
	sel	

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs avec le cheddar et l'oignon. Saler. Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le mélange d'œufs et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les œufs aient pris mais soient encore crémeux. Répartir les œufs brouillés au centre des tortillas et garnir de la salsa. Plier les côtés des tortillas sur la garniture et rouler en serrant bien.

PAR PORTION: cal. 567; prot. 25 g; m.g. 29 g (9 g sat.); chol. 403 mg; gluc. 25 g; fibres 11 g; sodium 702 mg.

SALSA À L'AVOCAT ET À LA MANGUE

Donne environ 2 t (500 ml)

Dans un bol, mélanger 1 **avocat** coupé en dés, 1 **mangue** hachée, 1 t (250 ml) de **haricots noirs**, 1/4 t (60 ml) d'**oignon rouge** finement haché, 1/4 t (60 ml) de **coriandre fraîche** hachée, 1 **piment jalapeno** épépiné et finement haché, et le jus de 1/2 **lime**. Saler. (La salsa se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)



Sandwichs

végétalien

SANDWICHS ROULÉS AU CARI DE CHOU-FLEUR ET DE POIS CHICHES

6 portions

Préparation: 30 min // **Cuisson:** 40 min

2 c. à tab	huile végétale	30 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
1	petit oignon haché finement	1
1 c. à thé	gingembre frais, râpé	5 ml
1 c. à tab	cassonade tassée	15 ml
2 c. à thé	poudre de cari	10 ml
1/2 c. à thé	cannelle	2 ml
1/4 c. à thé	piment de Cayenne	1 ml
1/2	chou-fleur coupé en petits bouquets (environ 3 t/750 ml)	1/2
1	petite boîte de tomates en dés (14 oz/398 ml)	1
1	boîte de pois chiches, rincés et égouttés (19 oz/540 ml)	1
1	boîte de lait de coco léger (400 ml)	1
5 t	jeunes feuilles d'épinard, légèrement tassées	1,25 L
6	grandes tortillas de blé entier, réchauffées	6
	sel	

Riches en fibres
et en protéines

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre, et cuire, en brassant souvent, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la cassonade, le cari, la cannelle et le piment, et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

2 Dans le poêlon, ajouter le chou-fleur, les tomates, les pois chiches et le lait de coco. Saler et mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant souvent, pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et que presque tout le liquide soit évaporé. Hacher finement 2 t (500 ml) des épinards, puis les incorporer au mélange de chou-fleur.

3 Répartir le reste des épinards au centre des tortillas, puis garnir du cari de chou-fleur. Plier les côtés des tortillas sur la garniture, rouler en serrant bien et couper en deux.

PAR PORTION: cal. 405; prot. 25 g; m.g. 13 g (4 g sat.); chol. aucun; gluc. 64 g; fibres 23 g; sodium 835 mg.



TARTINES AU TOFU ET AUX LÉGUMES RÔTIS

6 portions

Préparation: 25 min // **Réfrigération:** 2 h

Cuisson: 20 à 25 min

3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1/4 t	jus de citron	60 ml
2 c. à thé	zeste de citron	10 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
6 oz	tofu extra-ferme égoutté, pressé et coupé en cubes de 1/2 po (1 cm)	180 g
6 t	légumes mélangés, coupés en morceaux (brocolis, choux de Bruxelles, oignon rouge, poivrons, carottes, etc.)	1,5 L
6	tranches de pain pumpernickel	6
3/4 t	hummus aux poivrons rouges rôtis	180 ml
6 c. à tab	fromage mozzarella râpé	90 ml
6 c. à tab	parmesan râpé	90 ml
	sel et poivre	

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le jus et le zeste de citron, et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter le tofu et mélanger pour bien l'enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures. (Le tofu se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, mettre les légumes et le tofu mariné. Arroser les légumes du reste de la marinade, et mélanger. Étendre uniformément le tofu et les légumes sur la plaque. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants (remuer à la mi-cuisson).

3 Entre-temps, étendre les tranches de pain côté à côté sur une autre plaque. Mettre sur la grille inférieure du four pendant les 5 dernières minutes de cuisson des légumes ou jusqu'à ce que le pain soit doré et légèrement croustillant (retourner les tranches une fois).

4 Étendre le hummus sur les tranches de pain grillées. Couvrir du mélange de tofu et de légumes rôtis. Parsemer des fromages. Passer sous le gril préchauffé du four jusqu'à ce que les fromages soient fondu.

PAR PORTION: cal. 287; prot. 12 g; m.g. 14 g (3 g sat.); chol. 8 mg; gluc. 30 g; fibres 6 g; sodium 700 mg.

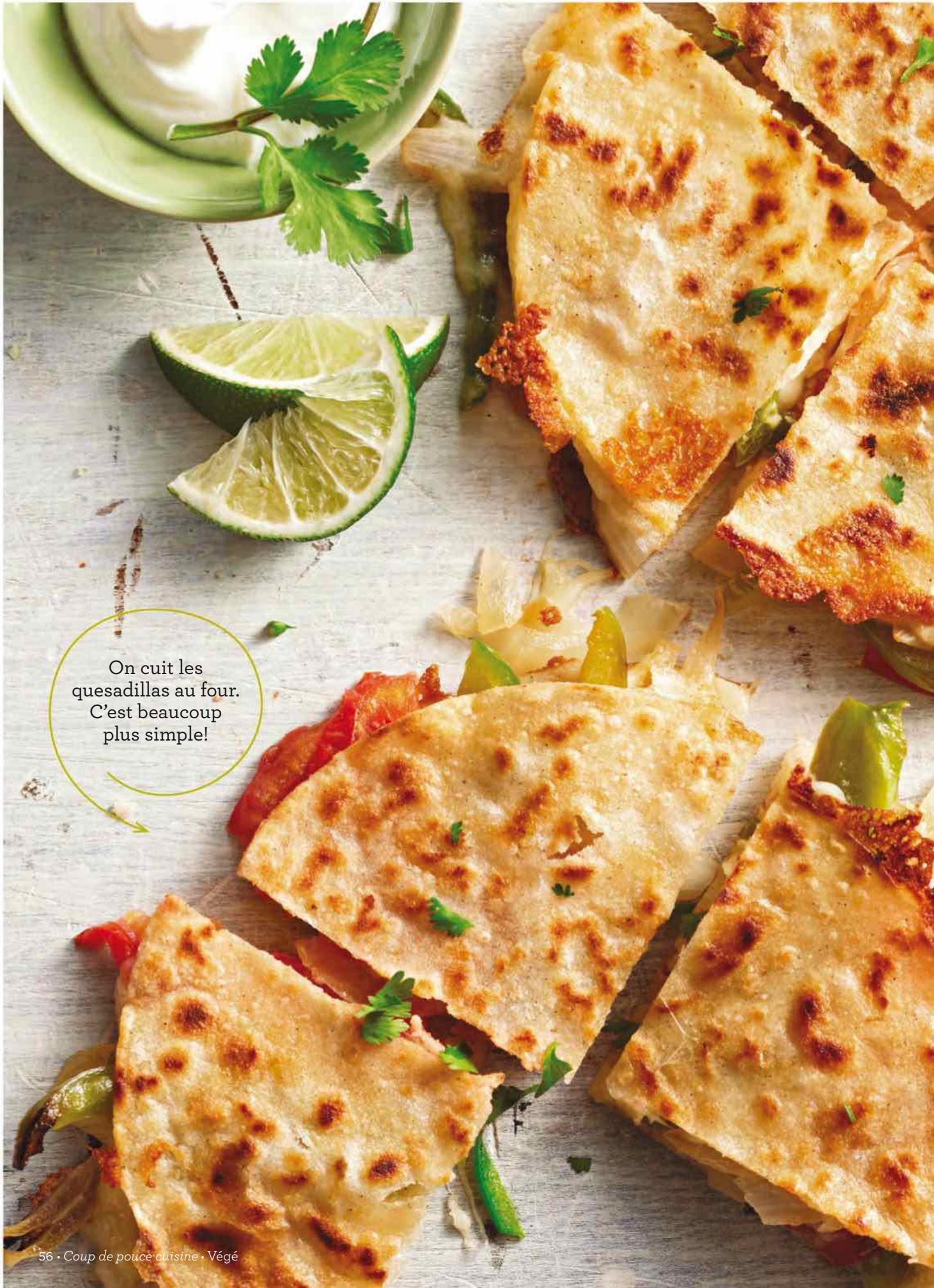


PHOTO: © 2017 MEREDITH CORPORATION, REPRODUITE DU MAGAZINE BETTER HOMES AND GARDENS/KARLA CONRAD.



Astuce
anti-
gaspi

Comme la plupart des légumes peuvent être rôtis au four, on en profite pour passer les plus défraîchis de notre frigo. L'important, c'est de les couper en morceaux de grosseur adaptée à leur temps de cuisson, pour qu'ils cuissent uniformément.



On cuit les
quesadillas au four.
C'est beaucoup
plus simple!

Sandwichs

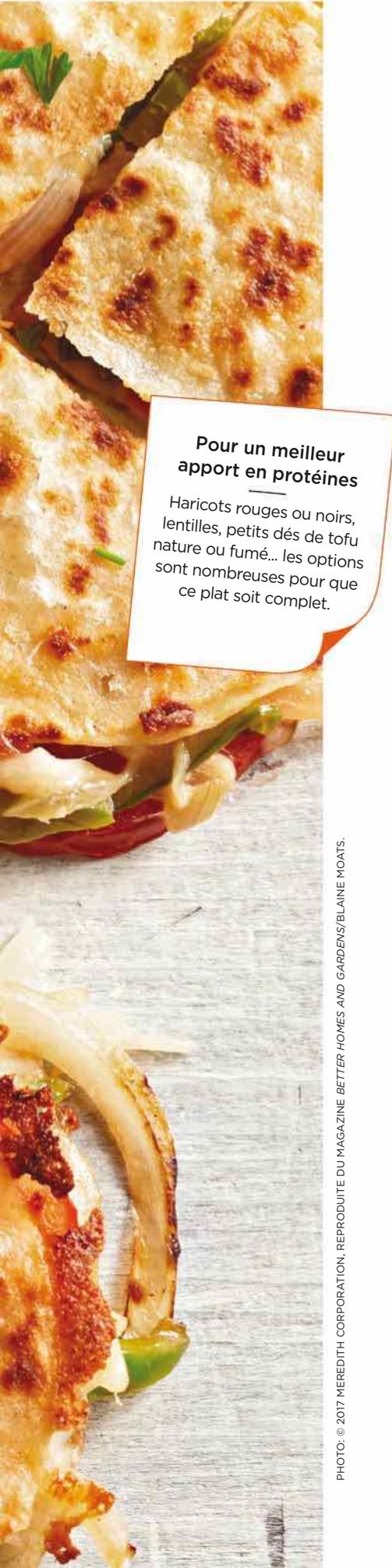


PHOTO: © 2017 MEREDITH CORPORATION. REPRODUITE DU MAGAZINE BETTER HOMES AND GARDENS/BLAINE MOATS.

QUESADILLAS AUX LÉGUMES

2 portions

Préparation: 15 min // Cuisson: 13 à 15 min

rapide

2 c. à thé	huile végétale	10 ml
1/2	poivron rouge ou vert coupé en lanières	1/2
1/2	oignon coupé en fines lanières	1/2
1	piment serrano coupé en tranches fines	1
4	tortillas de maïs de 6 po (16 cm) de diamètre	4
1/2 t	fromage Monterey Jack ou cheddar râpé	125 ml
1	tomate coupée en tranches	1
1 c. à tab	coriandre fraîche, hachée	15 ml
	crème sure (facultatif)	
	quartiers de lime (facultatif)	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poivron, l'oignon et le piment, et cuire, en brassant souvent, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Retirer du feu.

2 Déposer 2 tortillas sur une plaque de cuisson huilée. Les couvrir de la moitié du fromage, du mélange de poivron, des tranches de tomate et de la coriandre hachée. Parsemer du reste du fromage, puis couvrir des 2 autres tortillas en pressant légèrement.

3 Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les quesadillas soient dorées. Couper en pointes. Servir avec de la crème sure et des quartiers de lime, si désiré.

PAR PORTION: cal. 263; prot. 10 g; m.g. 15 g (6 g sat.); chol. 25 mg; gluc. 22 g; fibres 3 g; sodium 161 mg.

2 façons de parfumer la crème sure pour accompagner nos quesadillas:

À L'AVOCAT:

Mélanger 1/2 t (125 ml) de **crème sure**, 1 **avocat** écrasé et le jus de 1/2 **lime**. Saler et poivrer. Ajouter quelques gouttes de **tabasco**, si désiré.

AUX ÉPICES:

Mélanger 1/2 t (125 ml) de **crème sure**, 1 **oignon vert** haché, 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de **cumin** et de **coriandre moulus**, de **paprika fumé** et d'**assaisonnement au chili**.

végétalien

TACOS À L'ASIATIQUE

4 portions

Préparation: 20 min

Cuisson: 10 min

rapide

santé

C'est quoi?

8	tortillas de maïs de 6 po (16 cm) de diamètre	8
2 c. à thé	huile de sésame grillé	10 ml
2	oignons verts hachés finement	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
1	paquet de sans-viande haché (340 g)	1
3 c. à tab	sauce soya à teneur réduite en sel	45 ml
2 c. à tab	cassonade	30 ml
2 c. à tab	vinaigre de riz	30 ml
2 c. à tab	eau	30 ml
	salade de chou et de concombre (voir recette)	
	sauce sriracha (facultatif)	

Comme son nom l'indique, le sans-viande haché (de type Yves Veggie Cuisine) est un produit végétarien qui imite la viande hachée. La texture est à s'y méprendre! Fait à partir de protéines de soya et de blé, il remplace avantagusement le bœuf haché dans les sauces à spaghetti, les chilis et le pâté chinois. On le trouve dans les supermarchés au rayon des produits végétariens réfrigérés.

1 Empiler les tortillas et les envelopper de papier d'aluminium. Réchauffer au four à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons verts, l'ail et le sans-viande et cuire, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter la sauce soya, la cassonade, le vinaigre et l'eau, et mélanger. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes.

3 Répartir la garniture à tacos sur les tortillas chaudes. Garnir de la salade de chou et arroser de sauce sriracha, si désiré.

PAR PORTION: cal. 340; prot. 18 g; m.g. 7 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 50 g; fibres 8 g; sodium 770 mg.

SALADE DE CHOU ET DE CONCOMBRE

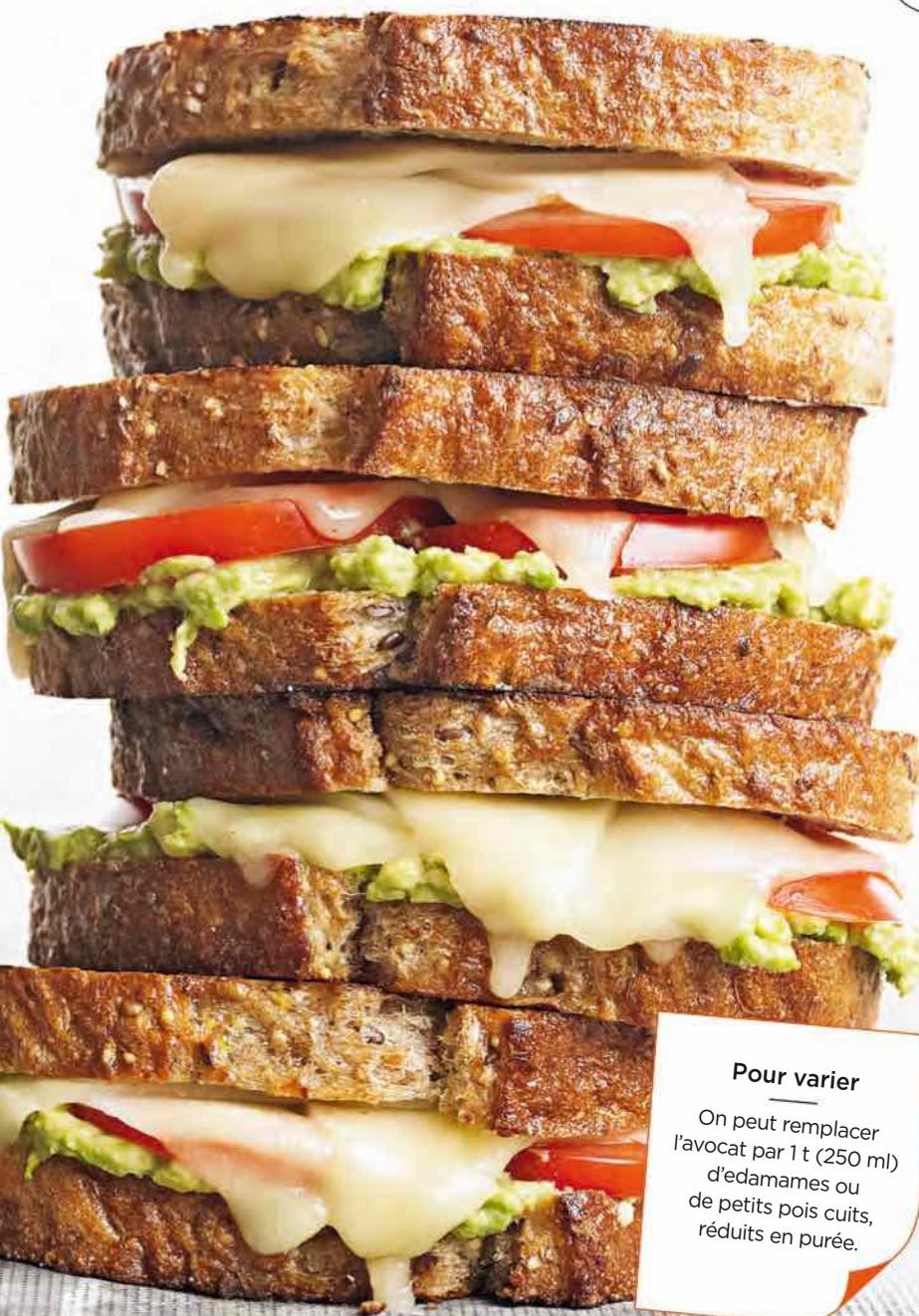
Donne environ 2 t (500 ml)

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger
3 c. à tab (45 ml) de **vinaigre de riz** et
1 1/2 c. à tab (22 ml) de **sucré**. Ajouter 1 t (250 ml)
chacun de **concombre** coupé en tranches très
fines et de **chou rouge** coupé en fines lanières,
et bien mélanger. Laisser reposer à la température
ambiante pendant 15 minutes. (La salade se
conservera jusqu'à 6 heures au réfrigérateur.)



Sandwichs

Une recette
super express pour
calmer les affamés
rapidement!



Pour varier

On peut remplacer
l'avocat par 1 t (250 ml)
d'édamames ou
de petits pois cuits,
réduits en purée.

GRILLED CHEESE À LA TOMATE ET À L'AVOCAT

rapide

4 portions
Préparation: 10 min
Cuisson: 5 à 7 min

1	avocat	1
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1/2 c. à thé	cumin moulu	2 ml
2 c. à tab	persil italien haché	30 ml
8	tranches de pain de blé entier ou multigrain	8
1	grosse tomate, coupée en tranches fines	1
6 oz	cheddar fort coupé en tranches fines	180 g
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
	sel	

1 Dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, écraser l'avocat avec le jus de citron et le cumin. Saler, incorporer le persil, et mélanger. Étendre la purée d'avocat sur la moitié des tranches de pain, couvrir des tranches de tomate et de fromage, puis du reste des tranches de pain. Étendre la moitié du beurre sur les tranches du dessus.

2 Chauffer un grand poêlon à feu moyen-vif. Déposer les sandwichs dans le poêlon, le côté beurré vers le bas, puis étendre le reste du beurre sur les tranches du dessus. Cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les sandwichs soient dorés (retourner les sandwichs à la mi-cuisson).

PAR PORTION: cal. 417; prot. 22 g;
m.g. 23 g (10 g sat.); chol. 45 mg;
gluc. 37 g; fibres 11 g; sodium 772 mg.

GRILLED CHEESE AU CHOU ET AUX POMMES

4 portions

Préparation: 15 min rapide
Cuisson: 13 à 15 min

1	oignon coupé en deux, puis en tranches fines	1
1/4 t	vinaigre de cidre	60 ml
1/4 t	eau	60 ml
1 t	chou coupé en fines lanières	250 ml
1	pomme Cortland ou Empire coupée en tranches fines	1
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
8	tranches de pain de seigle	8
1 t	fromage à pâte semi-fème râpé (de type Oka ou Migneron)	250 ml

1 Dans une casserole, mélanger l'oignon, le vinaigre et l'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 3 minutes. Ajouter le chou, couvrir et laisser mijoter 3 minutes. Ajouter la pomme et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que le chou et la pomme soient tendres. Égoutter. Ajouter la moutarde et mélanger.

2 Répartir la préparation de chou sur 4 tranches de pain. Parsemer du fromage. Couvrir du reste des tranches de pain. Chauffer un grand poêlon légèrement huilé à feu moyen. Mettre les sandwichs dans le poêlon et cuire, en pressant à l'aide d'une spatule, de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage soit fondu (les retourner à la mi-cuisson).

PAR PORTION: cal. 296; prot. 12 g; m.g. 11 g
(6 g sat.); chol. 27 mg; gluc. 39 g; fibres 5 g;
sodium 606 mg.



BURGERS AUX ÉPINARDS ET AUX HERBES

4 portions // Préparation: 25 min // **Réfrigération:** 20 min // **Cuisson:** 21 à 25 min

4 c. à tab	huile d'olive	60 ml
1	oignon haché	1
1	branche de céleri hachée	1
1 t	pain rassis grossièrement émietté	250 ml
1 c. à thé	origan séché	5 ml
1 c. à thé	aneth séché	5 ml
1/2 c. à thé	sel de céleri	2 ml
1/2 c. à thé	sauge séchée	2 ml
1/2 c. à thé	thym séché	2 ml
1/4 c. à thé	romarin séché	1 ml
1 c. à tab	persil italien haché	15 ml
1	paquet d'épinards surgelés hachés, décongelés et bien égouttés (10 oz/300 g)	1
1	gousse d'ail hachée finement	1
2	œufs légèrement battus	2
1/2 t	féta émietté (environ)	125 ml
4	pains à hamburgers de blé entier, grillés	4
	tranches d'oignon rouge ou de poivron rouge grillé (facultatif)	
	yogourt nature (facultatif)	
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et le céleri, et cuire, en brassant de temps à autre, de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant successivement l'appareil, hacher finement ensemble l'oignon et le céleri, le pain, l'origan, l'aneth, le sel de céleri, la sauge, le thym, le romarin, le persil et les épinards. Saler et poivrer. Mettre le mélange dans un bol.

2 Dans le bol, ajouter 2 c. à tab (30 ml) du reste de l'huile et l'ail, et mélanger. Ajouter les œufs et le féta, et bien mélanger. Avec les mains mouillées, façonner la préparation en 4 galettes de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Mettre les galettes dans une assiette et couvrir d'une pellicule plastique. Réfrigérer pendant 20 minutes.

3 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les galettes et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fermes (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les galettes dans les pains. Garnir d'oignon rouge, de yogourt et de féta, si désiré.

PAR PORTION: cal. 410; prot. 16 g; m.g. 22 g (6 g sat.); chol. 110 mg; gluc. 37 g; fibres 6 g; sodium 825 mg.



BURGERS À L'AUBERGINE ET AU HALLOUMI

4 portions

Préparation: 30 min
Cuisson: 16 à 20 min

barbecue

1	aubergine coupée en rondelles de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur	1
1	courgette coupée en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur sur la longueur	1
1/2	oignon rouge coupé en rondelles de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur	1/2
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1/2 t	sauce au piment chili douce	125 ml
1	paquet de halloumi coupé en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (250 g)	1
4	pains à burgers	4
1/4 t	hummus (facultatif)	60 ml
1 t	jeunes feuilles d'épinard, légèrement tassées	250 ml
	sel et poivre	

1 Mettre l'aubergine, la courgette et l'oignon sur une plaque et les badigeonner de l'huile. Saler et poivrer.

2 Régler le barbecue à puissance moyenne-elevée. Mettre les légumes sur la grille huilée du barbecue, fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la courgette soit tendre mais encore légèrement croquante (la retourner à la mi-cuisson). Retirer la courgette du gril et la mettre sur la plaque. Retourner l'aubergine et l'oignon, et poursuivre la cuisson de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettre l'aubergine et l'oignon sur la plaque et les badigeonner de la moitié de la sauce chili. Réserver.

3 Mettre le fromage et les pains sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient marqués (les retourner à la mi-cuisson). Étendre l'hummus à l'intérieur des pains grillés, si désiré. Garnir des épinards, de l'aubergine, de la courgette, de l'oignon, du fromage et du reste de la sauce chili.

PAR PORTION: cal. 499; prot. 18 g; m.g. 34 g (13 g sat.); chol. 440 mg; gluc. 36 g; fibres 6 g; sodium 977 mg.

Pour une version végane

On remplace le halloumi par une tranche de tofu aromatisé ou par un fromage végétal (sans le faire griller).



végétalien

BURGERS DE LENTILLES ET DE CHAMPIGNONS À L'INDIENNE

6 portions // Préparation: 35 min // **Cuisson:** 13 à 15 min // **Réfrigération:** 20 min

1 t	amandes entières, grillées	250 ml
2 c. à tab	huile végétale (environ)	30 ml
1	paquet de champignons, coupés en tranches (8 oz/227 g)	1
1/2	oignon rouge coupé en tranches	1/2
1 c. à tab	garam masala	15 ml
1 c. à thé	poudre d'ail	5 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1/2 t	persil italien (ou coriandre) légèrement tassé	125 ml
1	boîte de lentilles, rincées et égouttées (19 oz/540 ml)	1
1/2 t	chapelure panko (environ)	125 ml
6	pains à hamburgers, grillés	6
	sel	

1 Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, hacher finement les amandes. Réserver.

2 Dans le poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et l'oignon, et cuire, en brassant de temps à autre, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le garam masala, la poudre d'ail, le cumin et le persil, et mélanger. Saler.

3 Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, mélanger la préparation de champignons avec les lentilles (le mélange sera grumeleux). Mettre le mélange dans un bol et incorporer la chapelure



(au besoin, ajouter un peu de chapelure, 1 c. à tab/15 ml à la fois, si le mélange est trop humide). Avec les mains mouillées, façonner le mélange en 6 galettes de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Déposer les galettes dans une assiette, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer 20 minutes. (Les galettes se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

4 Dans le même poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les galettes, quelques-unes à la fois, et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (les retourner à la mi-cuisson et ajouter un peu d'huile, au besoin). Mettre les galettes sur une plaque de cuisson et réserver au four préchauffé à 375 °F (190 °C) jusqu'au moment de servir. Mettre les galettes dans les pains et garnir les burgers, au choix.

PAR PORTION: cal. 430; prot. 18 g; m.g. 18 g (2 g sat.); chol. aucun; gluc. 50 g; fibres 13 g; sodium 325 mg.

Dans notre assiette

On garnit nos burgers de tranches de concombre, de tomates et d'oignon rouge, de feuilles de coriandre ou de basilic frais et d'une mayo végétalienne (dans laquelle on ajoute un peu de sriracha ou de sambal oelek).

Coup de Pouce Cuisine

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille

Éditrice en chef Sylvie Poirier

Rédactrice en chef Véronique Leblanc

Rédactrice en chef, cuisine Catherine Clermont

Adjointe aux contenus, cuisine Anne-Laure Rique

Collaboratrices Marie Breton (diététiste), Louise Faucher

Directrice artistique Sylvie Durand

Conceptrice-graphiste Christiane Gauthier

Chef de sites, Magazines (intérim) Rosalie Granger

Responsables de mise en ligne, magazines Audrey Dionne, Luba Mikhnovsky, Marie-Claude Viola

POUR NOUS JOINDRE, UNE SEULE FORMULE: PRÉNOM.NOM@TVA.CA

ADMINISTRATION

Directrice, information financière et contrôle Anick Dubois

Cordonnatrice administrative Michèle Michaud

Conseillère, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron

Chefs, production Claude Gagnon, Luc Gauvin

Adjointe, production Martine Lalonde Cordonnatrice, production Linda Desjardins

Retouche photos S. Bachand, R. Charbonneau, P. Forgues, É. Lépine, J. Michasiu, G. Veglia

Chef, révision Alain Bénard Cordonnatrice, révision Véronique L'Heureux

Révision-correction P. Arscott, D. Arsenault, H. Barraud, G. Caro, É. Desdouets, M.-É. Gervais, M.-R. Lahouaoui, S. Mantha, L. Pollet, M.-É. Pouliot, M. Ricard, C. Vaugeois, L. Villermur

Chef, infographie et ressources matérielles Steeve Tremblay

Infographie et conception J. Blais, P. Cholette, K. Diamond

Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteurs Mélanie Turcotte

Chef, affectations et photographie Domenica Rendina

COMMERCIALISATION

Directrice principale marketing, publications Martine Aubin

Directeur, diffusion et partenariats bannières Michel Nivischuk

Chef marketing, partenariats stratégiques Audrée Marois

Chef, commercialisation et partenariats stratégiques Marie-Andrée Picotte

Chargeée de projets, commercialisation et partenariats stratégiques Valérie Roy

Conceptrice graphique, commercialisation et partenariats stratégiques Émilie Beaudoin

Conseiller, diffusion et opérations Ghislain Lavery

Responsable de production Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)

Directrice des ventes magazines, affichage et journaux Kimberley Rouse

Directrice principale, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann

Directeurs principaux solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon

Cordonnatrices, ventes publicitaires Méline Delorme, Ingrid Martinez, Marie-Laurence Miron, Maria Perrotti

QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501

Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalia Langevin

TORONTO 416 227-8248

Directeur Principal Jerome Leys

Gestionnaire de comptes nationaux Andrea McBride

ÉTATS-UNIS The New Base – 760-917-3394

IMPRESSION

Transcontinental Interweb Montréal, 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec) J4B 5Y2

DISTRIBUTION

Messageries Dynamiques, 900, boul. Saint-Martin Ouest, Laval (Québec) H7S 2K9 Téléphone: 450 663-9000

DIRECTION GROUPE TVA INC.

Présidente et chef de la direction France Lauzière

Vice-président et chef de la direction financière Denis Rozon

Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid

Vice-président exécutif régie publicitaire Donald Lizotte

Vice-présidente, communications Véronique Mercier

NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Toute reproduction de textes, d'illustrations et de photographies provenant de ce magazine est interdite. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans le *Coup de Pouce Cuisine*, il est entendu que le magazine ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'utilisation de ces renseignements, pas plus que de leur réalisation.

Le magazine *Coup de Pouce Cuisine* est publié par TVA Publications inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Les bureaux d'affaires de TVA Publications inc. sont situés au 1010, rue de Sérigny, 4^e étage, Longueuil (Québec) J4K 5G7. Téléphone: 514 848-7000 Télécopieur: 514 848-7070. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. Dépot légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 1207-2478

© Tous droits réservés textes et photos 2018

Index



64

35

Légumes

- Nachos aux patates douces et aux haricots noirs 26
Pelures de patates douces farcies 28
Quesadillas aux légumes R 57
Quiche aux patates douces et aux betteraves 22
Tostadas au chou-fleur, aux asperges et au maïs R 33

Légumineuses

- Casserole de haricots à la mexicaine C 48
Chili au quinoa C VT 35
Mijoté de pois chiches à l'indienne VT 46
Pâté chinois aux lentilles C S 41

Œufs
Burritos aux œufs brouillés R 52
Chilaquiles aux légumes et aux œufs 38
Frittata au kale et aux patates douces 49
Tartines aux œufs pochés à la turque 51

Pâtes et nouilles

- Farfalles aux champignons et aux épinards R 5
Fettuccines alfredo aux légumes verts S VT 14
Fusillis au beurre noisette et au brocoli R 6
Gratin de pâtes au kale et à la ricotta C 12
Lasagne aux champignons dans un poêlon 9
Macaronis au fromage et au chou-fleur C 10
Nouilles udon aux légumes à la thaïe VT 44
Raviolis au citron et aux tomates séchées R 15
Tortellinis au broccolini et aux haricots blancs R 16

Riz et grains

- Bol d'épeautre aux légumes, au citron et au romarin 30
Risotto aux betteraves rôties 20

Salades

- Salade d'orge, d'edamames et d'avocat 19
Salade de chou et de concombre 59
Salade de chou-rave et de navet S VT 29
Salade de linguines aux légumes R S VT 17

Burgers, sandwichs et tacos

- Burgers à l'aubergine et au halloumi B 63
Burgers aux épinards et aux herbes 62
Burgers de lentilles et de champignons à l'indienne VT 64
Grilled cheese à la tomate et à l'avocat R 60
Grilled cheese au chou et aux pommes R 61
Sandwichs roulés au cari de chou-fleur et de pois chiches VT 53
Tacos à l'asiatique VT 58

Sauces et condiments

- Beurre épicedé 51
Huile parfumée au basilic 24
Salsa à l'avocat et à la mangue 52
Sauce au poivron rouge 19
Sauce au yogourt à l'aneth 51
Sauce tahini et gingembre 17
Vinaigrette au sésame 29

Soupes et potage

- Potage au rutabaga C 24
Soupe au tofu épiceé à la coréenne C 36
Soupe aux légumes et au tempeh au cari C S VT 45
Soupe aux nouilles et à la citrouille C 37

Tofu

- Sauté de tofu au brocoli et aux portobello VT 42
Tartines au tofu et aux légumes rôtis 54

Légende:

- B** barbecue **C** à congeler **R** rapide
S santé **V** végé **VT** végétalien

► Nos critères santé sont détaillés à: coupdepouce.com/criteressante.



CUISINE STYLE MAISON PSYCHO SANTÉ FAMILLE

JOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ COUP DE POUCE
SUR LE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX!

COUPDEPOUCE.COM



Cuisine Végé

Manger végé est bon pour la santé,
pour le portefeuille et pour la planète.

Voilà pourquoi *Coup de pouce* vous propose ce nouveau hors-série débordant de recettes pour cuisiner des repas sans viande mais pleins de saveurs! Au menu: des légumineuses à toutes les sauces, du tofu goûteux, des sandwichs différents, des classiques réinventés, des pâtes délicieuses, des plats réconfortants et de belles idées pour manger des légumes!

