

GLAUCIA FERREIRA SANTOS

Chef

CUISINER POUR MIEUX MANGER



2ème
édition



Ville
en vert



Table des matières

A propos	6
Les partenaires	7
Introduction	8
Pour bien commencer	9
L'hygiène et la sécurité en cuisine	9
La cuisine c'est autant pour les petits que les grands	10
Les outils pour cuisiner	11
Les astuces pour faciliter ton expérience en cuisine	12
Connaître quelques épices et herbes	13
La cuisine écoresponsable	15
Recettes	18
Salade repas de couscous et haricots noirs	19
Salades en pot	20
Vinaigrettes	21
Sandwich roulé légumes et houmous	22
Bouchées de tofu épicées	23
Chili végété rapide	24
Pochettes pita	25
Gaufres salées aux courgettes	26
Galette à burger végété à la PVT.....	27
Wrap au tofu râpé et aux légumes	29
Onigiris au thon	30
Salade de concombres au sésame	32



Pâte à pizza express	33
Sandwich aux œufs	34
Soupe minestrone	35
Craquelins aux graines de lin et sésame	37
Sandwich grillé au fromage et aux pommes	38
Sandwich au thon	39
Chips Barbecue	40
Pâtes fraîches maison	41
Mini-quiche tortillas aux légumes	42
Granola maison	43
Bol d'hummus au chocolat et fruits	44
Gaufres pancakes aux fruits	45
Parfait aux fruits, yogourt et granola	46
Tortillas aux fruits	47
Biscuit banane chocolat.....	48
Gâteau chocolat au micro-ondes	49
Gâteau au fromage sans cuisson	51
Gruau "overnight"	52
Muffins aux fruits	53
Mojito fraise (sans alcool)	54
Boules d'énergie	55
Remerciements	57

A propos

Une mission au cœur de l'organisme

Enraciné à Montréal, Ville en vert est un organisme à but non lucratif socio-environnemental qui œuvre avec les citoyen.nes, les organisations et les entreprises pour générer des changements écologiques durables dans la communauté.

Une vision pour guider nos activités

Ensemble, nous bâtissons une ville en vert qui offre des milieux de vie sains et écologiques pour tous.tes.



Cuisiner pour mieux manger

Un projet porté par Ville en vert et financé par la Direction régionale de santé publique de Montréal à l'aide de la Mesure 4.2 Milieux de vie favorables – Jeunesse.

L'objectif de cette mesure est de promouvoir la santé, le bien-être, le développement optimal et la réussite éducative des jeunes, en plus de prévenir les problèmes de santé évitables.

Dans ce contexte, des ateliers culinaires autour de la saine alimentation ont été proposés aux jeunes de Bordeaux-Cartierville. Ces activités avaient pour but d'inciter les jeunes à cuisiner plus souvent et à manger en favorisant la consommation d'aliments frais, sains et locaux.

L'autonomie et la sécurité alimentaire de la communauté ont également été abordées.



Les partenaires

Merci à nos différents partenaires qui ont participé à ce projet et permis la réalisation de ce livre.

Les partenaires financiers

DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ
PUBLIQUE DU CIUSSS DU CENTRE-
SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL



Les partenaires communautaires



Maison des jeunes de Bordeaux-Cartierville



L'école secondaire Évangéline et la classe DÉFIS-TSA
Les écoles primaires François-de-Laval et
Louisbourg



Introduction



Cuisiner c'est génial, c'est un art qui engage nos 5 sens, c'est comme faire de la magie.

Un ingrédient seul ne nous dit pas grand-chose.

Quand on le combine avec d'autres, on est capable de créer de vrais festins et d'explorer une infinité de saveurs et de combinaisons.

Plaisant, savoir cuisiner est essentiel pour manger adéquatement.

Aucun besoin d'être compliqué, il est parfaitement possible de préparer des plats sains et savoureux à partir d'ingrédients simples.

La différence? C'est la combinaison des ingrédients et des techniques, l'assaisonnement, l'ajout de détails et surtout le désir de bien faire.

Le but de ce livre est de guider les jeunes dans la découverte de la bonne nourriture maison ainsi que le plaisir de cuisiner et de bien manger grâce à des recettes saines, abordables, faciles à préparer et qui les mèneront vers l'autonomie en cuisine.

La majorité des recettes a été testée et approuvée par les jeunes participants du projet Cuisiner pour mieux manger.





Pour bien commencer

L'hygiène et la sécurité en cuisine

Afin d'éviter la contamination des aliments, il faut respecter les règles d'hygiène en cuisine.

Avant de commencer, tu dois attacher tes cheveux et enfiler un tablier pour éviter de te salir.

Ensuite, lave-toi les mains avec du savon et de l'eau tiède. Une fois tes mains propres, évite de toucher à tout ce qui n'est pas de la nourriture. Si tu mets tes mains dans ta bouche, tes oreilles ou n'importe quelle partie de ton corps, si tu vas aux toilettes ou si tu touches ton cellulaire, il faudra laver tes mains à nouveau.

C'est important aussi d'assurer la propreté des comptoirs, des tables et de tout le matériel que tu vas utiliser pour la préparation des aliments.

Des aliments contaminés par des microorganismes nuisibles (bactéries, virus) peuvent nous rendre malades. Lave bien les fruits et les légumes à l'eau courante fraîche, même si tu as l'intention de les peler. Cela aide à prévenir la prolifération des bactéries qui pourraient être présentes.

Pendant que tu réalises ta recette, n'oublie pas : si tu mets un ustensile dans ta bouche, pour goûter par exemple, tu dois le laver de nouveau pour le réutiliser.





La cuisine c'est autant pour les petits que les grands

Pour cuisiner de façon sécuritaire, dépendamment de ton âge et de tes habiletés en cuisine, il se peut que tu aies besoin d'aide pour couper quelque chose, pour utiliser un appareil électrique ou pour mettre et sortir les plats du four. N'hésite pas à demander de l'aide à un-e adulte si certaines tâches sont difficiles pour toi. Avec le temps tu seras capable de les faire tout-e seul-e.

Pratique tes habiletés pour manier un couteau de cuisine bien aiguisé. Un couteau qui coupe moins bien est plus dangereux, car il nous oblige à appuyer davantage. Ne prends pas un gros couteau mais plutôt un qui tient bien dans ta main : un couteau d'office est l'idéal. Quand tu coupes, utilise toujours une planche à découper et essaie de garder tes ongles contre la lame pour protéger tes doigts. Pour bien couper, plutôt que pousser fort, glisse la lame de l'avant vers l'arrière.

Pour certaines tâches on n'a même pas besoin d'un couteau, on peut utiliser, par exemple, une paire de ciseaux pour hacher les fines herbes.



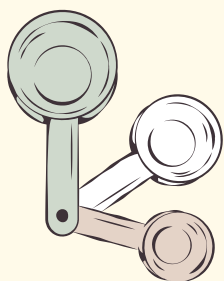
Les outils pour cuisiner

Les indispensables

- Un bon couteau de cuisine et un couteau d'office
- Une planche à découper en matière durable et facile à nettoyer
- Un ensemble de cuillères et de tasses à mesurer
- Des casseroles et chaudrons de différentes tailles
- Une passoire
- Des bols
- Une plaque de cuisson
- Un moule
- Un minuteur
- Un épluche-légumes (économe)
- Une râpe
- Un fouet
- Une spatule en silicone
- Un mélangeur



Savoir utiliser les tasses et les cuillères à mesurer



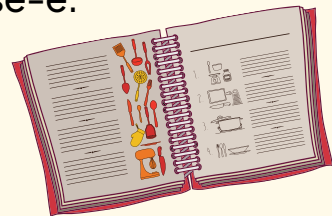
Remplis la tasse ou la cuillère jusqu'à ce que l'ingrédient dépasse du rebord, ensuite utilise le dos d'un couteau de table pour enlever le surplus de l'ingrédient.



Les astuces pour faciliter ton expérience en cuisine

La meilleure façon de réussir en cuisine est d'être organisé-e.

Avant tout, lis toute la recette du début à la fin et vérifie ainsi que tu as les ingrédients et le matériel dont tu as besoin.



Prépare tes ingrédients et ton matériel

Avant de commencer la recette, lave les aliments, épluche les et coupe les en suivant les indications de la recette. Ouvre, rince et égoutte les conserves.

Cuisiner est un plaisir, tu peux remplacer un ingrédient que tu aimes moins et ajouter d'autres légumes, des herbes ou des épices par exemple. Avec un peu de pratique tu seras capable de développer une certaine aisance et créer tes propres recettes.

Pense à goûter ce que tu prépares, c'est la meilleure façon de savoir si ton plat manque d'assaisonnement ou encore de vérifier sa cuisson.

Parfois les recettes ont besoin d'un peu de temps pour mijoter, mariner, refroidir, cuire... Profite de ce moment pour faire ta vaisselle, c'est un conseil de grand chef ! ;)



Connaître quelques épices et herbes

Les épices et les herbes aident à rehausser la saveur



Cannelle :

Elle est assez polyvalente. On peut en mettre dans les desserts, mais aussi dans les recettes salées.



Cumin :

Une autre saveur venue tout droit de la Méditerranée mais aussi de la cuisine indienne. On l'utilise dans les ragoûts, les caris et les sauces.



Muscade :

Elle se marie bien avec les volailles et les sauces crémeuses comme la fameuse sauce béchamel. Sa saveur est assez forte, il faut l'utiliser avec modération.



Poudre d'ail et poudre d'oignon :

Elles servent à donner du goût, mais sans l'intensité de l'aliment lui-même, surtout dans les plats sans cuisson.



Origan :

Un pilier de la cuisine méditerranéenne, il se marie très bien avec le basilic et avec du fromage. On l'utilise pour les légumes, la viande et les poissons.



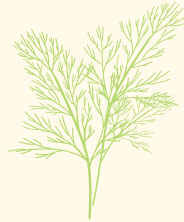
Basilic :

L'épice de base de la plupart des recettes italiennes. Il s'harmonise très bien avec tous les plats à base de tomate. Plus souvent utilisé sous la forme fraîche que séchée.



Paprika :

Obtenu grâce au fruit mûr, séché et moulu du piment doux (poivron), on le retrouve en version douce ou forte. Il donne du goût et de la couleur aux légumes, fruits de mer, riz, ragoûts et soupes.



Aneth :

Très aromatique, il parfume merveilleusement bien les plats de poissons et de fruits de mer autant que les trempettes à base de yogourt ou de crème sure.



Thym :

Il agrmente la volaille et les légumes dans la cuisine méditerranéenne, cajun et créole.



Poudre de chili :

Très versatile, cette épice mexicaine est en fait un mélange de piments, de paprika, d'origan, de coriandre et de cumin..



Curry (ou cari) :

Il s'agit en fait d'un mélange d'environ 20 épices! Il peut être très doux ou très épicé, mais il est toujours très parfumé. C'est l'épice de base dans les plats d'Asie du Sud.



Poivre noir :

Il constitue le condiment le plus échangé dans le monde et aussi l'une des épices les plus couramment retrouvées dans la cuisine européenne et ses descendants.

Basilic, ciboulette, sauge, coriandre, menthe, persil, thym et romarin sont indispensables dans bien des recettes sous leur forme fraîche plutôt que séchée.





La cuisine écoresponsable

On cuisine pour notre bonheur, mais il ne faut pas oublier le bien-être de la Terre. Alors, on privilégie des repas qui sont bons pour notre santé ainsi que pour la planète.

Pour minimiser l'impact environnemental de ton alimentation, tu peux te baser sur ces conseils simples :

Acheter local et de saison

Les fruits et légumes qui ont poussé près de chez nous sont plus frais et plus goûteux et ils ont l'avantage de diminuer les émissions de gaz à effet de serre liées au transport.

Il est toujours préférable de choisir des aliments qui n'ont pas beaucoup voyagé pour arriver à notre assiette.

Pour profiter pleinement des fruits et légumes locaux, c'est important de connaître les légumes de saison au Québec.



Sois créatif-ve et change la recette en mettant tes légumes préférés et de saison !

Acheter en vrac

Une importante façon de réduire notre empreinte écologique est d'éviter les aliments suremballés.

Apporte des contenants ou des sacs réutilisables, cela réduit beaucoup les déchets que l'on produit.

Les prix du vrac sont souvent avantageux.





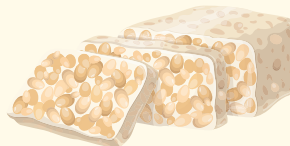
Choisir des aliments biologiques

Privilégie les aliments biologiques autant que possible.
Une agriculture durable, plus respectueuse de l'environnement te permet de consommer des aliments sans pesticides.

Manger moins de viande

L'élevage des animaux destinés à nourrir les humains augmente énormément les émissions de gaz à effet de serre. Ce geste là est donc l'un des plus importants que nous puissions faire.

Pour réduire ta consommation de viande, les protéines d'origine végétale (lentilles, haricots, pois chiche, fèves, tofu, protéines de soja texturée, tempeh, seitan) sont des choix très savoureux et nutritifs.



Réduire le gaspillage alimentaire

Quand on jette un aliment qui pourrait être mangé, on jette aussi tout le travail, toute l'énergie qu'il a fallu pour le produire. C'est également de l'argent mis à la poubelle. Alors, ne jette pas la nourriture.

On peut aussi faire plusieurs recettes pour utiliser toutes les parties des aliments et récupérer les restants.

Mais si tu n'as vraiment pas de choix, mets l'aliment au compostage.

Cette attitude permet de réduire les matières destinées aux sites d'enfouissement et de diminuer les émissions de gaz à effet de serre.



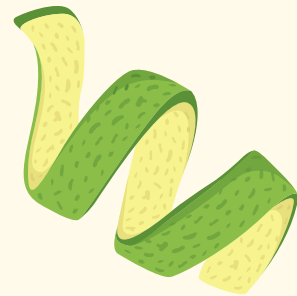
Astuces

Quand tu prépares une recette où il faut éplucher des légumes, ne jette pas les pelures !

Garde un contenant dans le congélateur pour toutes les ramasser.

Quand tu en auras une quantité importante, fais un bouillon de légumes.

Le bouillon est parfait pour rehausser la saveur des plats.





Recettes





SALADE REPAS DE COUSCOUS ET HARICOTS



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de couscous
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de bouillon en poudre
- ½ tasse de maïs en grain
- ½ tasse d'haricots noirs
- 3 oignons verts
- 1 branche de céleri
- ½ poivron rouge
- ½ concombre
- 1 tasse de tomates cerises
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- Jus de 1 citron
- ½ c. à thé de poudre d'oignon
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Mesurer le couscous dans un saladier et ajouter le bouillon en poudre.
- Amener l'eau à ébullition.
- Verser l'eau sur le couscous, remuer et couvrir.
- Attendre 2 à 3 minutes que le couscous gonfle et à l'aide d'une fourchette, commencer à gratter rapidement afin de séparer chaque grain. Réserver.
- Couper les légumes en dés.
- Rincer et égoutter les haricots et le maïs.
- Dans le saladier, combiner les légumes, le couscous et les haricots.
- Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, la poudre d'oignon, le sel et le poivre et bien mélanger.



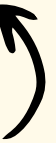
SALADES EN POT

Pour que ta salade en pot reste fraîche, tu dois savoir comment superposer les ingrédients correctement.



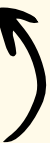
05 Légumes-feuilles (salades et fines herbes)

Le secret pour avoir des légumes-feuilles frais et croquants est de les maintenir à distance de la vinaigrette qui se trouve au fond de ton pot. Ainsi, ils doivent être ajoutés en dernier



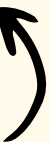
04 Glucides

Pour faire le plein d'énergie, ajoutez du riz, des pâtes, du quinoa ou du couscous cuits et légèrement assaisonnés



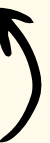
03 Source de protéines

Pour un repas nourrissant, ajoutez quelques cubes de tofu, des légumineuses cuites, une demi-boîte de thon ou toute autre source de protéines de ton choix



02 Légumes croustillants

On ajoute les légumes peu absorbants, comme le concombre, la carotte ou le chou-fleur, betteraves, etc



01 Sauce

On commence par verser la sauce au fond du pot pour éviter qu'elle ne détrempe les autres ingrédients.

TU TROUVERAS DES
IDÉES DE
VINAIGRETTES À LA
PAGE SUIVANTE.



VINAIGRETTES

La Balsamique

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/3 tasse de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'origan frais haché
- Sel et poivre

La classique au yogourt citronné

- 3/4 tasse de yogourt grec nature
- 1/4 tasse de ciboulette ciselée
- 1 citron, le zeste râpé finement
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 c. à thé de paprika

À l'huile de sésame

- 1/3 tasse d'huile de sésame
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre

La « Catalina » Maison

- 2 c. à soupe de miel
- 1/2 tasse d'huile de canola
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 petite gousse d'ail, hachée finement
- 1/4 tasse de ketchup
- Sel et poivre

La rémoulade

- 1/4 tasse de Mayonnaise
- 4 gousses de Ail émincé
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de Huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation :

Pour préparer la vinaigrette, ajoutez tous les ingrédients nécessaires dans un bocal Mason. Refermez hermétiquement le bocal et secouez vigoureusement pendant quelques secondes afin de bien mélanger les ingrédients.

Versez ensuite la vinaigrette dans le saladier contenant votre salade préférée.





SANDWICH ROULÉ LÉGUMES ET HOUMMUS

INGRÉDIENTS



- 1 boîte de conserve de pois chiches de 540 ml égouttées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à café de paprika
- 4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/3 de tasse d'eau
- Sel et poivre au goût
- Tortilla à grains entiers
- Légumes pour garnir au choix (poivron, carotte, concombre, chou frisé, laitue, épinards, etc.)

PRÉPARATION

- Rincer et égoutter les pois chiches et les placer dans le robot culinaire.
- Ajouter l'ail haché, le paprika, l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'eau.
- Broyer jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Placer les tortillas sur un plan de travail.
- Étaler 1/4 de tasse de hoummus sur chaque tortilla.
- Ajouter les légumes.
- Rouler avec un peu de pression pour que le rouleau soit bien serré.





BOUCHÉES DE TOFU ÉPICÉES

INGRÉDIENTS



- 1 bloc de tofu ferme (454 g)
- 1 c. à soupe de sauce soya (réduit en sodium)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- ½ c. à thé de paprika
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ½ c. à thé de poudre d'oignon
- 2 c. à soupe de farine
- 3 c. à soupe d'eau



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 400°F et préparer une plaque avec du papier parchemin ou un tapis de cuisson antiadhésif.
- Dans un grand bol, défaire le tofu avec les doigts en morceaux de la grosseur d'une bouchée.
- Ajouter 1 c. à soupe de sauce soya et bien mélanger.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, 1 c. à soupe de sauce soya, le sel, le poivre, le paprika, la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Bien mélanger.
- Ajouter la farine et l'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture de pâte à crêpes. Si la pâte est trop épaisse et collante, ajouter un peu d'eau. Si elle est trop liquide, ajouter un peu de farine.
- Verser la préparation et incorporer soigneusement les morceaux de tofu.
- Ajouter la fécule de maïs et mélanger légèrement.
- Placer les morceaux de tofu sur la plaque.
- Cuire 20 minutes, en remuant de temps en temps.



CHILI VÉGÉ RAPIDE

INGRÉDIENTS



PRÉPARATION

- ½ tasse de granules de protéine végétale texturée (PVT)
- ½ tasse d'eau
- 1 oignon
- ½ branche de céleri
- 1 poivron vert
- ½ carotte râpée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de 540 ml d'haricots noirs ou rouges
- 1 boîte de tomates broyées
- ½ tasse de maïs surgelé
- ¼ de cuillère à thé de cumin
- ¼ de cuillère à thé de paprika
- 1 pincée de cayenne
- Sel et poivre au goût
- Coriandre fraîche au goût

- Dans un petit bol, mélanger la protéine végétale et l'eau. Réserver.
- Hacher finement le céleri, l'oignon, le poivron et râper la carotte.
- Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et faire cuire d'abord l'oignon, puis le céleri, le poivron et la carotte 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Pendant ce temps, rincer et égoutter les haricots.
- Réduire à feu moyen et verser la tomate broyée dans le poêlon. Ajouter les haricots, le maïs et le mélange de protéine végétale. Ajouter les assaisonnements et bien mélanger. Laisser mijoter 10 minutes.
- Ajouter la coriandre.



Servir avec des chips de maïs ou dans des barquettes de tortillas. Garnir avec de la crème sure et du fromage râpé.





POCHETTES PITA

INGRÉDIENTS

- ½ pain pita
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé
- Légumes variés au choix (poivron, concombre, épinard, tomates, laitue)



PRÉPARATION



- Commence par couper tous tes légumes en petits morceaux.
- Ensuite, dans un petit bol, mélange le fromage et la mayonnaise.
- Ouvre le pain pita avec soin pour ne pas le déchirer.
- Étale tout le mélange fromage-mayonnaise, puis garnis avec tes légumes.

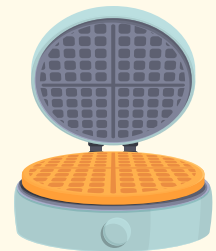


GAUFRES SALÉES AUX COURGETTES



INGRÉDIENTS

- 1 courgette moyenne (environ 1 tasse de courgette râpée)
- 1 tasse de farine tout usage
- 2 œufs
- ½ tasse de lait
- ½ tasse de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

- Préchauffez le gaufrier.
- Râpez la courgette puis pressez-la dans un torchon propre pour en extraire l'excès d'eau.
- Dans un bol, battez les œufs avec le lait et l'huile d'olive.
- Ajoutez la farine et la poudre à pâte dans le mélange d'œuf et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez la courgette râpée et le fromage râpé à la pâte. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Graissez légèrement les plaques du gaufrier avec un peu d'huile ou de beurre fondu.
- Versez environ 2 cuillères à soupe de pâte dans le gaufrier chaud et étalez-la uniformément. Fermez le gaufrier et laissez cuire jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes.



GALETTE À BURGER VÉGÉ À LA PVT



LA PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE (PVT)
SOUS FORME DE GRANULES.

La protéine végétale texturée (PVT) est un ingrédient fait à base de plantes comme le soja.

Elle imite la texture de la viande et on l'utilise dans les plats végétariens et végétaliens. Très polyvalente et facile à cuisiner, c'est idéal pour réduire la consommation de viande sans lâcher les protéines.

On en trouve dans presque toutes les épiceries, surtout celles où on peut acheter des aliments en vrac. En plus, niveau budget, c'est plutôt économique.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de granules de protéines végétales texturées (PVT)
- 1 tasse d'eau très chaude (presque bouillante)
- ¼ de tasse de flocons d'avoine
- 1 œuf
- ¼ de tasse de chapelure (ou plus selon le besoin)
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



PRÉPARATION



- Préchauffer le four à 425°F.
- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
- Placer la PVT dans un bol taille moyenne.
- Verser l'eau chaude et laisser reposer 10 minutes pour que la PVT absorbe le liquide.
- Aérer avec une fourchette.
- Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.

Si besoin, ajouter un peu plus de la chapelure.

- Former des galettes.
- Faire cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient cuites.

SAUCE

Mélanger tous les ingrédients dans un bol

- ½ échalote française, finement hachée
- ¼ de tasse de yogourt grec nature
- ¼ de tasse de mayonnaise
- 2 c. à soupe de relish verte sucrée
- 1 c. à soupe de moutarde jaune
- 1 c. à thé de paprika
- ¼ c. à thé de poudre d'ail
- 1 pincée de sel





WRAP AU TOFU RÂPÉ ET AUX LÉGUMES

pour 4 wraps



INGRÉDIENTS

- 200 g de tofu ferme
- 1 carotte, râpée
- 1 poivron rouge, en fines lanières
- ½ concombre, en julienne
- 4 grandes tortillas de blé
- Quelques feuilles de laitue ou d'épinards
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

- Râpe le tofu et dans une poêle, chauffe l'huile d'olive à feu moyen, ajoute le tofu, puis assaisonne avec la sauce soya, du sel et du poivre. Fais revenir pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retire du feu et réserve.
- Râpe la carotte, coupe le poivron et le concombre en fines lanières, et prépare les feuilles de laitue ou d'épinard.
- Sur chaque tortilla ajoute quelques feuilles de laitue ou d'épinard, le tofu et les légumes. Enroule le wrap en serrant bien.
- Coupe les wraps en deux et sers immédiatement.



Pour préparer une sauce rapide, mélange dans un bol : 1/2 tasse de mayonnaise, 1/2 tasse de yaourt grec, 1 c. à soupe de jus de citron, 1/2 c. à thé d'ail en poudre, des herbes fraîches hachées, du sel et du poivre au goût.



ONIGIRIS AU THON



INGRÉDIENTS

- 2 tasses de riz à sushi (riz calrose)
- 1 boîte de thon au naturel (dans l'eau)
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 feuilles de nori, coupées en rectangles

PRÉPARATION

- Cuire le riz (si tu es trop petit, demande l'aide d'un adulte): lavez-le jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis mettez-le dans une casserole ou cuiseur électrique.
* La quantité d'eau dépend du méthode de cuisson choisie. Regarder la page suivante.
- Couvrez, et laissez cuire doucement. Ensuite, laissez reposer un moment pour qu'il devienne bien moelleux, prêt à être façonné.
- Mélangez la mayonnaise avec le thon et réservez.
- Passez vos mains dans un peu d'eau et un peu de sel.
- Prenez une petite boule de riz (environ une grosse cuillère à soupe) et mettez-la dans votre main.
- Faites un petit trou au centre du riz avec votre doigt et ajoutez une cuillère de thon (ou une autre garniture).
- Refermez le riz autour de la garniture en pressant doucement pour former un triangle.
- Prenez un morceau d'algue et collez-le autour de votre onigiri pour pouvoir le tenir facilement.



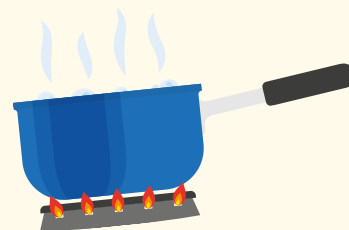
CUISSON DU RIZ CALROSE

LE RIZ CALROSE EST IDÉAL POUR LES ONIGIRIS, MAIS
AUSSI POUR LES POKE BOLS ET LES SUSHIS



- Si on fait cuire le riz dans un cuiseur électrique, on met toujours 1 tasse d'eau de plus que la quantité de riz.
- Par exemple : Pour 2 tasses de riz, on met 3 tasses d'eau. Pour 3 tasses de riz, on met 4 tasses d'eau.

- Pour la cuisson dans une casserole classique, on met toujours 2 tasses d'eau de plus que la quantité de riz.
- Par exemple : Pour 2 tasses de riz, on met 4 tasses d'eau. Pour 3 tasses de riz, on met 5 tasses d'eau.





SALADE DE CONCOMBRES AU SÉSAME



INGRÉDIENTS

- 1 concombre anglais
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées

PRÉPARATION



- Lavez et coupez les concombres en demi-rondelles.
- Dans un pot Mason, mélangez les ingrédients pour faire la vinaigrette.
- Mélangez les concombres avec la vinaigrette, puis saupoudrez de graines de sésame.



PÂTE À PIZZA EXPRESS



INGRÉDIENTS

Pour une pizza d'environ 15 cm

- ½ tasse de farine de blé entier ou tout usage
- ½ tasse de yogourt grec nature
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ de c. à thé de sel

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 450°F.
- Mélanger tous les ingrédients dans un bol et pétrir la pâte sur un plan de travail fariné pendant 5 minutes.
- Étirer la pâte et la déposer sur une plaque à cuisson. Pour une croute plus croquante, faire cuire la pâte pendant 5 minutes avant de la garnir.
- Garnir au goût et remettre la pizza au four pour 10 minutes.



C'est si facile de varier avec des ingrédients qu'on a sous la main : sauce tomate, fromage, olives, restants de légumes du frigo et un peu d'imagination !



SANDWICH AUX OEUFS



INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- ½ c. à thé de moutarde
- Persil et ciboulette au goût
- Sel et poivre au goût
- 2 tranches de pain à grains entiers
- ½ carotte
- Feuilles de laitue, épinards ou chou kale



PRÉPARATION

- Faire cuire l'œuf 'cuit dur' en le déposant délicatement dans l'eau bouillante et en le laissant à petits bouillons pendant 10 minutes.
- En attendant, râper la carotte et laver les épinards, la laitue ou le chou kale.
- Après les 10 minutes, plonger l'œuf dans l'eau froide, écailler et écraser avec une fourchette.
- Ajouter la mayonnaise, la moutarde, les herbes, le sel et le poivre.
- Mélanger avec la ½ carotte râpée.
- Garnir les tranches de pain avec le mélange d'œuf et ajouter une feuille de laitue.



SOUPE MINISTRONE

INGRÉDIENTS



- 1 filet d'huile olive
- 1 oignon tranché finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à soupe de pâte de tomates
- 3 branches de céleri coupées
- 2 carottes coupées en dés
- ½ tasse de chou coupé finement
- 1 conserve de tomates en dés
- 3 patates coupées en cube
- 3 tasses de bouillon de légumes ou de poulet (bouillon maison ou réduit de sodium)
- 1 boîte de fèves (rouges, blanches ou noires) égouttées
- 1 tasse de pâtes au choix (macaroni, fusilli ou autre)
- Sel et poivre au goût
- Persil ou oignon vert au goût

PRÉPARATION

- Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile et ajouter les oignons et l'ail.
- Faire sauter pendant quelques minutes et ajouter la pâte de tomates.
- Caraméliser la pâte de tomates et ajouter le céleri et les carottes.
- Faire revenir pendant quelques minutes.
- Ajouter le bouillon, les légumes, les pâtes et les fèves et porter à ébullition.
- Laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.



Normalement la soupe minestrone est préparée avec les légumes disponibles en cuisine.

Elle est une excellente option anti-gaspillage, car elle permet même de consommer les aliments les moins frais.

Pour en faire un repas complet, c'est important d'ajouter toujours une source de protéines, comme les légumineuses et une source de glucides comme des pâtes ou du riz.





CRAQUELINS AUX GRAINES DE LIN ET SÉSAME



INGRÉDIENTS

- ½ tasse de farine tout usage
- ¼ de c. à thé de poudre à pâte
- ¼ de c. à thé de poudre d'oignon
- ⅛ de c. à thé de sel
- ⅛ de c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'eau chaude

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 450°F.
- Dans un bol, mélanger, à l'aide d'une fourchette, la farine, la poudre à pâte, le sel ainsi que les graines et les épices.
- Verser l'huile sur les ingrédients secs et mélanger avec la fourchette. Ajouter l'eau et mélanger avec les mains, jusqu'à ce que la pâte forme une boule lisse.
- Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte avec un rouleau à pâtisserie pour faire une couche la plus mince possible.
- Tailler les craquelins avec un emporte-pièce ou un couteau.
- Déposer les craquelins sur une plaque à pâtisserie et faire cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

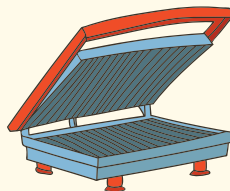


SANDWICH GRILLÉ AU FROMAGE ET AUX POMMES



INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain de blé entier ou multigrain
- 2 tranches de fromage cheddar doux (ou un autre fromage de ton choix)
- ½ pomme (Cortland ou McIntosh), tranchée finement
- 1 cuillère à soupe de beurre ou margarine
- Une pincée de cannelle (facultatif)



PRÉPARATION

- Tranche la pomme en fines lamelles.
- Sors les tranches de fromage et prépare le beurre ou la margarine.
- Étale le beurre ou la margarine sur un côté de chaque tranche de pain. Cela sera le côté extérieur du sandwich pour le griller.
- Pose une tranche de pain (côté beurré vers le bas) sur une planche.
- Ajoute une tranche de fromage, puis dispose les tranches de pommes par-dessus.
- Ajoute une pincée de cannelle sur les pommes si tu veux un goût plus sucré.
- Recouvre avec l'autre tranche de fromage, puis referme avec la deuxième tranche de pain (côté beurré vers l'extérieur).
- Préchauffez l'appareil à panini.
- Place le sandwich dans l'appareil et laisse cuire environ 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant, et que le fromage soit fondu.



SANDWICH AU THON

INGRÉDIENTS



- 2 boîtes de thon égouttés
- 4 c. à soupe de yogourt grec
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 2 oignons vert tranchés
- ½ branche de céleri coupée finement
- ½ carotte râpée
- ¼ de tasse de canneberges séchées ou de raisins secs
- ½ concombre coupé en tranches minces
- 1 tomate coupée en rondelles
- 4 feuilles de laitue
- 8 tranches de pain à grains entiers
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger le thon, le yogourt, la moutarde, la carotte, l'oignon, le céleri et les canneberges jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter du sel et du poivre.
- Sur une tranche de pain, étaler le mélange de thon et au-dessus, ajouter le concombre, la tomate et une feuille de laitue.
- Compléter le sandwich avec l'autre tranche de pain.



CHIPS BARBECUE

INGRÉDIENTS



- 3 tortillas de blé ou pain pita
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive

ASSAISONNEMENT BBQ

- 1/2 cuillère à thé de paprika fumé
- 1 cuillère à thé de cassonade
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1/4 cuillère à thé de poudre d'ail
- 1/4 cuillère à thé de chili en poudre
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 petite pincée de poivre noir

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350°F
- Empilez les tortillas et coupez-les en triangles (environ 6 morceaux par tortilla).
- Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de l'assaisonnement BBQ
- Dans un grand bol, versez l'huile d'olive sur les triangles de tortillas, puis ajoutez l'assaisonnement BBQ. Mélangez bien pour enrober les chips de façon uniforme.
- Disposez les triangles de tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Vérifiez à mi-cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent.
- Laissez refroidir les chips quelques minutes avant de les déguster.





PÂTES FRAÎCHES MAISON

INGRÉDIENTS



- 1 tasse de farine tout usage (environ)
- ½ c à thé de sel
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Déposer la farine sur une surface de travail propre.
- Former un puits au centre de la farine et y casser les œufs.
- Ajouter l'huile et le sel.
- À l'aide d'une fourchette, fouetter délicatement les œufs dans un mouvement circulaire tout en incorporant la farine, une petite quantité à la fois.
- Lorsque la pâte devient difficile à mélanger à la fourchette, poursuivre avec les mains. Mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine libre et former une boule.
- Pétrir la pâte de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ne colle plus aux doigts.
- Sur un plan de travail propre et fariné, préparer les pâtes de la forme de votre choix, puis laisser sécher 20 minutes à l'air libre.
- Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente (cuites, mais encore fermes sous la dent).





MINI-QUICHE TORTILLAS AUX LÉGUMES



INGRÉDIENTS

- 6 tortillas de blé de format moyen
- 1 tasse de légumes au choix coupés en dés
- 1 tasse de fromage râpé (cheddar ou mozzarella)
- 6 œufs
- ½ tasse de lait
- Persil et oignon vert au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 375°F
- Dans un grand bol, battre les œufs avec un fouet.
- Ajouter le lait et bien mélanger.
- Ajouter du sel et du poivre.
- Incorporer tous les légumes et le fromage.
- Étendre les tortillas dans le fond de moules à muffins.
- Verser le mélange d'œufs sur chaque tortilla.
- Cuire au four pendant 30 à 35 minutes.





GRANOLA MAISON



INGRÉDIENTS

- 2 tasses de flocons d'avoine
- $\frac{1}{3}$ de tasse de sirop d'érable
- 3 c. à soupe d'huile de canola
- $\frac{1}{4}$ de c. à thé d'extrait de vanille
- $\frac{1}{4}$ de c. à thé de cannelle moulue
- $\frac{1}{4}$ de tasse de noix de coco non sucrée râpée
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- $\frac{1}{4}$ de tasse de graines de tournesol ou graines de citrouilles
- 1 c. à soupe de graines de lin
- $\frac{1}{3}$ de tasse de raisins secs



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 320°F
- Mettre l'avoine dans un bol, ajouter le sirop d'érable, l'huile, la vanille et bien mélanger.
- Ajouter la cannelle, les graines et les noix et mélanger encore.
- Étendre le mélange sur une plaque antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.
- Cuire au four durant 30 minutes en remuant toutes les 5 minutes de cuisson.
- Laisser refroidir et ajouter les fruits séchés.
- Conserver dans un contenant hermétique.



BOL D'HUMMUS AU CHOCOLAT ET FRUITS

INGRÉDIENTS



- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1/3 de tasse de cacao en poudre
- 1/3 de tasse de sirop d'érable
- 1/3 de tasse de beurre de soya
- 1 à 2 cuillères à soupe de l'eau (pour ajuster la texture)
- Fruits frais pour la garniture (bananes, fraises, bleuets, kiwi, etc.)

PRÉPARATION



- Dans un robot culinaire, ajouter les pois chiches, le cacao en poudre, le sirop d'érable (ou le miel), le beurre de soya, et l'extrait de vanille.
- Mixer jusqu'à obtenir une texture homogène. Si nécessaire, ajouter de l'eau progressivement jusqu'à ce que l'hummus soit lisse et crémeux.
- Dans un bol, déposer une portion généreuse d'hummus au chocolat.
- Disposer les fruits frais autour ou sur le dessus de l'hummus.



GAUFRES ET PANCAKES AUX FRUITS



INGRÉDIENTS

Pour 2 gaufres

- 1 œuf
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de cannelle
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1/3 de tasse de lait
- 1/2 tasse de farine
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- Tranches de fruits frais au choix (banane, pomme, fraise)

PRÉPARATION

- Dans un bol, à l'aide du fouet, mélanger l'œuf, le sucre et la cannelle.
- Ajouter l'huile et le lait et bien mélanger.
- Ajouter la farine et mélanger. Laisser la pâte reposer pendant 10 minutes. En attendant, préparer les fruits (couper les fraises ou bananes en tranches, râper les pommes, etc.).
- Ajouter la poudre à pâte et bien mélanger.
- Huiler légèrement une poêle à l'aide d'un pinceau.
- Verser une louche (ou une cuillère à crème glacée) de la préparation et ajouter les fruits sur le dessus.
- Laisser cuire environ 2 minutes, retourner à l'aide d'une spatule et cuire 1 à 2 minutes supplémentaires.



PARFAIT AUX FRUITS, YOGOURT ET GRANOLA



INGRÉDIENTS

- ½ tasse de yogourt grec nature
- ½ tasse de granola
- ¼ de tasse de bleuets ou d'autres fruits au choix
- ¼ de tasse de framboises ou d'autres fruits au choix
- 2 fraises coupées en deux ou ½ pomme coupée en tranches
- ½ c. à soupe de sirop d'érable

PRÉPARATION

- Dans une verrine, répartir en couches successives le tiers du yogourt, le tiers des céréales et le tiers des fruits, en versant un filet de sirop d'érable entre chaque étage.
- Répéter cette étape deux fois.
- Décorer avec des fraises ou des tranches de pommes.



Pour ajouter de la valeur nutritive, vous pouvez ajouter des graines de chia sur le yogourt.





TORTILLAS AUX FRUITS



INGRÉDIENTS

- 1 tortilla de blé entier
- 1 c. à soupe de beurre d'arachide ou beurre de soya
- 1/4 tasse de bleuets ou de fraises tranchées
- 1 c. à thé de miel ou sirop d'érable
- 1/2 c. à thé de graines de lin
- 1/2 c. à thé de graines de chia
- 1/2 banane, en tranches

PRÉPARATION

- Préparez les fruits et mettez-les de côté.
- Faites une incision sur une partie de la tortilla.
- Étalez uniformément le beurre de soya sur le premier quart de la tortilla.
- Placez les fraises ou les bleuets sur le deuxième quart.
- Arrosez la troisième partie de miel et saupoudrez les graines.
- Garnissez le dernier quart avec des rondelles de banane.
- Pliez soigneusement la tortilla.





BISCUIT BANANE-CHOCOLAT



INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 ½ tasse de farine de blé entier ou tout usage
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ¼ de c. à thé de sel
- ¾ de tasse de beurre ramolli ou de margarine non hydrogénée
- 1 banane bien mûre écrasée
- ½ tasse de cassonade
- 1 c. à thé de vanille
- 1 œuf
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse de pépites de chocolat mi-sucré ou noir

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 375 °F.
- Graisser une plaque à pâtisserie ou la tapisser de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, combiner les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte et le sel. Mettre de côté.
- Dans un grand bol, écraser une banane mûre à l'aide d'une fourchette. Ajouter la margarine, la cassonade, la vanille et l'œuf, puis bien mélanger.
- Incorporer graduellement le mélange de farine. Ajouter, les raisins secs et les pépites de chocolat. Mélanger délicatement avec une spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Former des boules de pâte à l'aide d'une cuillère à crème glacée et les disposer sur la plaque en les espaçant. Aplatir légèrement chaque boule avec une fourchette pour leur donner une forme ronde.
- Cuire une plaque à la fois pendant environ 12 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des biscuits soit ferme au toucher.



GÂTEAU AU CHOCOLAT AU MICRO-ONDES



INGRÉDIENTS

- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 2 c. à soupe de lait tiède
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de cacao
- 6 c. à soupe de farine tout usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte

PRÉPARATION

- Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'œuf, le sucre et l'huile.
- Ajouter le lait et bien mélanger.
- Ajouter la farine, le cacao et la poudre à pâte et mélanger avec une spatule.
- Verser la préparation dans un moule en silicone.
- Cuire 1 minute et 30 secondes au four à micro-ondes ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.
- Laisser le gâteau refroidir complètement avant de le retirer du moule car celui-ci peut être brûlant en sortant du micro-ondes.



GLAÇAGE

- 3 c. à soupe de cacao en poudre
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 c. à thé de beurre
- 3 c. à soupe de l'eau
- Dans une casserole, combiner tous les ingrédients et mélanger avec le fouet.
- Porter à ébullition et laisser cuire pendant 3 minutes en remuant tout le temps.
- Verser le glaçage chaud sur le gâteau et utiliser une spatule pour l'étaler sur toute la surface.
- Décorer avec des petits fruits frais.





GÂTEAU AU FROMAGE SANS CUISSON

INGRÉDIENTS



POUR 1 GÂTEAU MOYEN OU 4 PETITS

Croûte

- 1 tasse de chapelure de biscuits Graham
- $\frac{1}{4}$ tasse de cassonade
- $\frac{1}{2}$ tasse de beurre (température pièce)

Crème

- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec nature
- 2 tasses de fromage à la crème (500 g) (température pièce)
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre blanc
- 1 c. à thé de vanille



PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger la chapelure de Graham, le beurre et la cassonade.
- Presser le tout dans le fond d'un moule à tarte ou répartir la préparation dans des petites verrines.
- Dans un bol, à l'aide d'un robot ou d'un batteur à main, mélanger le fromage, le yogourt grec, le sucre blanc et la vanille et verser le mélange bien homogène sur la croûte de biscuits Graham.
- Garnir la tarte ou les verrines avec une confiture ou fruits frais.
- Laisser le tout au frigo au moins 2 heures afin d'obtenir une meilleure tenue.



GRUAU "OVERNIGHT"

INGRÉDIENTS



- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/3 tasse de lait ou de boisson végétale
- 1/3 tasse de yogourt grec nature
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou de miel
- 1/2 c. à thé de graines de chia
- 1/2 c. à thé de graines de lin
- 1/2 tasse de fruits au choix, coupés

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait, le yogourt grec nature, le sirop d'érable, les graines de chia et les graines de lin.
- Transvider la préparation dans un bocal de 250 ml en intercalant avec des couches de fruits au choix.
- Fermer et réfrigérer pour un minimum de 2 heures.





MUFFINS AUX FRUITS

INGRÉDIENTS



- 2 œufs
- $\frac{3}{4}$ de tasse de lait
- $\frac{3}{4}$ de tasse de sucre
- 2 c. à thé de vanille
- 4 c. à soupe (80 g) de beurre
- 2 tasses de farine de blé entier ou farine tout usage
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ tasse de fruits au choix (fraises, poires, pommes ou autres)

PRÉPARATION



- Préchauffer le four à 400°F.
- Dans un bol, fouetter les œufs, le lait, le sucre, le beurre ramolli et la vanille.
- Dans un autre bol, mélanger la farine et la poudre à pâte et tamiser le tout.
- Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients liquides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Ajouter les fruits coupés et remuer délicatement.
- Huiler les moules à muffins, puis y répartir la pâte.
- Cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.



MOJITO FRAISE (SANS ALCOOL)



INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de menthe
- 4 fraises
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 citron
- 4 glaçons
- 250 ml d'eau gazeuse



PRÉPARATION

- Laver la menthe, les fraises et le citron.
- Couper les fraises en tranches. Couper également le citron en deux, en réservant une moitié pour plus tard. Prendre l'autre moitié et la couper en tranches.
- Dans un grand verre d'environ 500 ml (16 oz), ajouter la moitié des feuilles de menthe et la moitié des tranches de fraises. Si le verre est transparent, cela va donner une belle présentation.
- Ajouter le sirop d'érable et écraser délicatement le tout à l'aide d'un pilon.
- Presser le jus de la moitié du citron dans le verre et bien mélanger tous les ingrédients.
- Ajouter 2 glaçons, puis incorporer les tranches de citron et de fraise restantes (réserver une tranche de chaque pour la décoration). Ajouter encore 2 autres glaçons.
- Verser lentement l'eau gazeuse dans le verre et remuer délicatement.
- Pour la touche finale, décorer le verre avec quelques feuilles de menthe, une tranche de citron et une tranche de fraise.



BOULES D'ENERGIE

INGRÉDIENTS

POUR 3 BOULES



A LA NOIX DE COCO ET AU LAIT

- 1 c. à soupe de compote de pommes non sucrée
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine (grau)
- 2 c. à soupe de noix de coco non sucrée
- 2 c. à soupe de lait en poudre

DATTE CACAO

- 2 c. à soupe de dattes en purée
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine (grau)
- 1 c. à thé de cacao en poudre
- 1 c. à soupe de noix de coco non sucrée
- 1 c. à thé de graines de lin ou tournesol

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger ensemble tous les ingrédients.
- Séparer la préparation en trois et former trois boules.



Rapides à faire, simples à transporter et faciles à manger.

Les boules d'énergie sont une option plus santé et plus écologique que les collations du commerce.

L'avantage c'est que tu choisis leur composition. Fais toi plaisir !

Si tu veux en faire plus, multiplie la recette par 5. Elles se conservent 10 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.



CRÉE TA PROPRE VERSION



Prépare tes propres boules d'énergie et laisse libre cours à ton imagination ! Choisis tes ingrédients préférés pour créer une collation qui te ressemble.

Que tu préfères le chocolat, les fruits séchés ou le croquant des noix, tu as le pouvoir de tout personnaliser !

POUR CRÉER TES PROPRES BOULES D'ÉNERGIE, IL TE SUFFIT DE
CHOISIR UN INGRÉDIENT DANS CHAQUE CATÉGORIE :

- Une base sèche – comme des flocons d'avoine ou du quinoa cuit pour donner de la texture.
- Un agent sucrant – comme du miel, du sirop d'érable, des dattes en purée ou des fruits séchés pour une touche sucrée naturelle.
- Une source de protéines – comme du beurre d'arachides, du beurre de soya, des noix ou même du lait en poudre pour te donner de l'énergie.
- Un liant – comme de la compote de fruits, des dattes en purée, de l'eau, du lait ou une boisson d'amande pour bien coller le tout.
- Un petit extra (facultatif) – ajoute du cacao, des fruits séchés, ou des graines (lin, chia, chanvre, citrouille, tournesol) pour plus de saveurs ou de nutriments.



MÉLANGE TOUT ÇA, FORME
DES BOULES ET RÉGALE-TOI
AVEC TA CRÉATION SUR
MESURE !



REMERCIEMENTS

Un immense merci à tous les jeunes qui ont participé à ce projet.
Vous êtes la raison pour laquelle ce livre existe.
Votre enthousiasme et votre engagement envers la cuisine ont été la véritable force motrice derrière tout cela.
Chaque plat délicieux que vous avez préparé est devenu une source de joie et d'inspiration pour moi.

Je tiens également à exprimer ma gratitude envers celles et ceux qui ont contribué à la réalisation de ce projet : l'équipe de travail, les bailleurs de fonds et les partenaires.

Avec toute ma gratitude,



Glaucia Ferreira Santos
Animatrice en nutrition chez Ville en vert



**Ville
en vert**