

Chili sin carne

- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 poivron rouge coupé en morceaux
- 1 tasse de céleri haché avec les feuilles (ou courgette)
- 1 boîte (796ml) de sauce tomate
- ½ c. à thé d'origan et basilic
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de chili en poudre
- 1 boîte (540 ml) de haricots rouges rincés et égouttés
- ½ tasse de protéines de soya texturées

1. Cuire dans l'huile l'oignon, le céleri et l'ail.
2. Ajouter tous les autres légumes et cuire 5 minutes.
3. Ajouter la sauce tomates, les épices, cuire 10 minutes.
4. Ajouter les haricots rouges et les protéines de soya texturées; chauffer environ 5-8 minutes.

Casserole de haricots et épinards

- 1 c. à table d'huile d'olive
- 2-3 gousses d'ail émincées
- 2 gros oignons hachés
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 1 boîte de romano (romains) cuits rincés et égouttés
- ½ c. à thé d'origan séché
- 1 paquet de bébés épinards
- sel et poivre au goût

1. Cuire les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter les tomates, les haricots et l'origan.
3. Lorsque le tout mijote, ajouter les épinards, couvrir et laisser mijoter jusqu'à tendreté des épinards.
4. Saler et poivrer au goût.

Crêpes

- 1 tasse de farine de blé entier, épeautre entier ou sarrasin entier (ou mélange de farines)
- 1 ½ tasse (±) d'eau ou de boisson de soya (vanille ou régulier)
- 1 c. à table de graines de lin moulues ou de chia
- 2 c. à thé de poudre à pâte sans alun

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur (ou mélanger au fouet dans un bol) et brasser jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
2. Faire chauffer une poêle et déposer un peu de mélange à crêpe.
3. Retourner la crêpe lorsque la pâte est cuite et la faire dorer.

Servir comme repas avec des légumes et une sauce ou comme dessert ou déjeuner avec des fruits et une sauce au chocolat (1 tasse de cacao, 1 tasse de boisson de soya, ½ tasse de sirop d'érable; chauffer).

Mousse au chocolat

- 1 paquet (340g) de tofu soyeux
- 3 c. à table de poudre de cacao
- 1 banane bien mûre
- 3-4 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé de vanille

1. Mélanger le tout dans un robot culinaire jusqu'à consistance très lisse.
2. Mettre dans des petits plats à dessert et réfrigérer.

Variante : vous pouvez remplacer le cacao et la banane par un casseau de fraises (ou autres fruits frais ou congelé) pour en faire une mousse aux fraises.



Lundi sans Viande

Le livret de délicieuses recettes pour tous les lundis

www.lundisansviande.net



En 2006, la FAO révélait que la production massive de viande cause davantage de gaz à effet de serre que toutes formes de transport réunis.



Substituer des repas de viande par des végétaux ajoute des antioxydants et des fibres et permet ainsi de réduire les risques de maladies (cancers, maladies cardiaques, diabète, obésité ...)



53 milliards d'animaux sont abattus chaque année pour leur chair dans des conditions inhumaines. La meilleure façon de réduire la souffrance animale est de réduire sa consommation de viande.

Après les États-Unis, l'Angleterre, la Hollande, le Brésil, la Finlande, la France, la Belgique et Taiwan, le Québec se joint au mouvement **Lundi sans viande**.

L'impact majeur de la surconsommation de viande est trop souvent ignoré. Pourtant des solutions simples existent. Face à l'inertie des pouvoirs publics, des citoyens, des personnalités et des organisations se mobilisent.

Le but est d'informer les québécois de l'impact de la consommation de viande sur l'environnement, la santé et l'éthique animale. On propose de remplacer, chaque lundi, les repas de viande par des mets à base de végétaux.

Information :

www.lundisansviande.net

Soupe aux lentilles rouges

1 tasse de lentilles rouges (non-cuites)
1 c. à thé d'huile d'olive
1 oignon haché finement
2 branches de céleri hachées finement
2 carottes coupées en cubes
le zeste de 1 citron
5 tasses de bouillon de légumes
sel et poivre au goût

1. Faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes dans l'huile pendant environ 5 minutes.
2. Ajouter les lentilles, le bouillon et le zeste de citron. Amener à ébullition, réduire le feu et faire mijoter pendant 15 à 20 minutes.
3. Si désiré, broyer grossièrement dans un robot culinaire ou un mélangeur (ne pas rendre la soupe trop lisse).

Salade de quinoa

1 tasse de quinoa
2 grosses carottes blanchies coupées en cubes
4 échalotes hachées (ou un oignon rouge)
1 grosse tomate coupée en morceaux
1 poivron rouge coupé en cubes
¼ tasse de persil frais ou basilic frais
vinaigrette:
1-2 c. à table d'huile d'olive
3 c. à table de jus de citron frais
2 gousses d'ail hachées finement
1 c. à table de tamari
1 c. à thé de moutarde de Dijon
1 c. à thé de sirop d'érable
1 c. à table de tahini (beurre de sésame); facultatif

1. Cuire (à couvert) le quinoa dans 2 tasses d'eau pendant 20 minutes (ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée).
2. Ajouter les légumes et la vinaigrette, mêler le tout.

Salade de légumineuses

1 poivron rouge coupé en morceaux
4 grosses échalotes hachées
½ concombre coupé en morceaux (avec la pelure)
1 tomate coupée en dés
1 boîte de légumineuses mélangées rincées et égouttées
vinaigrette:
4 c. à table de jus de citron (concentré ou frais)
1 c. à table de vinaigre de vin rouge ou balsamique
2 c. à table de tamari
1 c. à thé de moutarde forte
1-2 gousses d'ail écrasées
¼ c. à thé d'origan
1-2 c. à table d'huile d'olive pressée à froid
1 c. à table de tahini (beurre de sésame) ; facultatif

1. Mettre dans un grand bol tous les légumes coupés, les légumineuses et la vinaigrette.

Cretons aux lentilles

3/4 tasse de lentilles sèches (brunes ou vertes)
1 c. à thé d'huile d'olive pressée à froid
1/2 tasse d'oignon haché
1-2 gousses d'ail pelées et broyées
1 c. à thé de levure alimentaire Red Star (facultatif)
1 c. à thé de tamari
1/8 c. à thé de clou de girofle moulu
1/4 c. à thé de cannelle moulue et muscade moulu
1/4 c. à thé de muscade moulue
1/2 c. à thé de sel (de mer gris de préférence)
2 ¼ tasses de bouillon de légumes

1. Moudre grossièrement les lentilles sèches dans un moulin à café.
2. Cuire l'oignon dans l'huile.
3. Ajouter l'ail, la levure, le tamari, les épices, le sel et les lentilles. Cuire 3 minutes.
4. Ajouter le bouillon et cuire 10 minutes (à découvert).
5. Déposer dans un moule et laisser refroidir.

Tofu brouillé

1 c. à table d'huile d'olive
1 oignon haché
1 livre (454 g) de tofu ferme (régulier)
1 c. à thé de curcuma (donnera la couleur jaune)
sel et poivre au goût
levure alimentaire Red Star au goût
1 tasse d'épinard haché (ou bette à cardé)
un soupçon de crème de soya ou boisson de soya

1. Cuire l'oignon dans l'huile jusqu'à tendreté.
2. Émietter le tofu avec les mains (ou un robot ou une fourchette) directement dans la poêle.
3. Ajouter le sel, le poivre, le curcuma et la levure alimentaire. Cuire 2 à 3 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire jusqu'à tendreté.
5. Si nécessaire, ajouter un peu de crème ou boisson de soya.