

Les recettes de Ciboulette et Soya



Pain doré et crème à l'érable

Préparation : 20 min

Rendement : 2 portions

- ★ 1 œuf
- ★ 60 ml (1/4 tasse) de lait
- ★ 30 ml (2 c. soupe) de cassonade
- ★ 2 tranches de pain de blé entier
- ★ 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

Crème fouettée

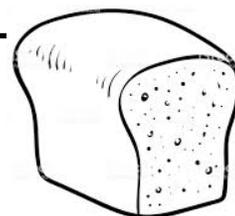
60 ml (1/4 tasse) de crème à fouetter 35% m.g.

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

1. Dans un grand bol, mélange le lait, l'oeuf et la cassonade.
2. Dans un autre grand bol, fouette la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes. Ajoute le sirop d'érable et mélange doucement. Mets de côté.
3. Trempe une tranche de pain à la fois dans la préparation aux oeufs en la laissant bien s'imbiber. Dépose les tranches sur une assiette.
4. Dans une poêle antiadhésive, fais chauffer l'huile à l'aide d'un adulte. Dépose une tranche de pain dans la poêle et cuis 2 minutes. Retourne la tranche et poursuis la cuisson durant 2 minutes.
5. Sers immédiatement accompagné de fruits frais et de crème fouettée.

Pourquoi choisir le pain brun?

Contrairement au pain blanc, le pain brun contient le son de blé. Cette partie du blé contient beaucoup de fibres alimentaires et de vitamines, en plus de te permettre de rester rassasié plus longtemps!



Recette adaptée de Ricardo

Fajitas au tofu Tex Mex

Préparation : 30 min

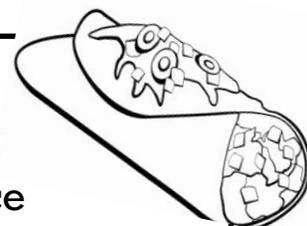
Rendement : 4 portions

- ★ 350 g de tofu ferme, coupé en lanières
- ★ 1 filet d'huile végétale
- ★ 4 tortillas de blé entier de 10 po.
- ★ 30 ml (2 c. à soupe) d'épices Tex Mex
- ★ 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
- ★ 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- ★ 1 gros poivron coupé en lanières (360 g)
- ★ ½ petit oignon rouge émincé finement
- ★ 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche
- ★ 150 g de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- ★ 125 ml (½ tasse) de salsa douce

1. Dans un bol dépose les lanières de tofu. Ajoute les épices, le poivre et le jus de lime. Mélange avec tes mains jusqu'à ce que les morceaux de tofu soient bien enrobés.
2. Avec un adulte, fait dorer les morceaux de tofu dans la poêle environ 5 minutes. Mets-les de côté.
3. Dans une autre poêle, fait revenir les oignons et les poivrons ensemble. Mets-les de côté.
4. Dans une grande tortilla, dépose quelques morceaux de tofu, de poivrons et d'oignons. Garnis ton fajita avec de la salsa, des haricots noirs et de la coriandre fraîche!

Découvrir les protéines végétales.

Fabriqué à partir du soya, le tofu est une excellente source de protéines. On ajoute un coagulant au lait de soya chauffé pour former un caillé qui sera récolté et comprimé en bloc. Polyvalent, le tofu peut facilement remplacer la viande dans tes recettes préférées!



Adapté de Tremplin Santé

Tarte au fromage sans cuisson

Préparation : 30 min

Rendement : 8 portions

- ★ 375 g de fromage à la crème
- ★ 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt à la vanille
- ★ 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de sucre granulé

Croûte

250 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de Rice Krispies

250 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de noix coco râpée, non sucrée

125 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de purée de dattes

Garnitures

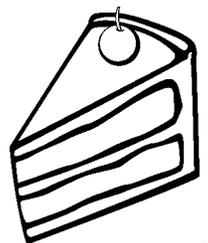
Framboises fraîches

Bleuets frais

1. Dans un grand bol, mélange tous les ingrédients pour la croûte. Dans un moule à tarte, presse le mélange à l'aide d'une spatule.
2. Dans un autre bol, mélange tous les ingrédients pour la tarte à l'aide d'un batteur électrique.
3. Dépose le mélange sur la croûte dans le moule à tarte.
4. Garnis de framboises et de bleuets.

Pourquoi manger des fruits et légumes du Québec?

Manger des fruits et légumes locaux permet de diminuer ton impact écologique, puisqu'on évite ainsi le long transport que peuvent faire certains végétaux avant de se retrouver dans ton assiette. En plus, ils seront au sommet de leur fraîcheur!



Recette Ciboulette et Soya

Salade de quinoa à la grecque

Préparation : 25 min
Rendement : 4 portions

- ★ 125 ml (½ tasses) de quinoa cuit
- ★ 125 ml (½ tasses) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- ★ 60 ml (¼ tasse) de fromage feta émietté
- ★ 125 ml (½ tasses) de tomates cerises coupés en 2
- ★ ¼ concombre coupé en dés
- ★ 1 oignon vert émincé
- ★ ½ poivron jaunes en dés

Vinaigrette

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
35 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché
5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
Sel et poivre, au goût

1. Dans un grand bol, mélange tous les ingrédients pour la salade.
2. Dans un petit bol, mélange tous les ingrédients pour la vinaigrette.
3. Ajoute la vinaigrette à la salade, mélange et sers.

Une salade comme repas

Une salade qui contient seulement des légumes n'est pas un repas complet. Ajoutes-y des sources de protéine comme des légumineuses, du fromage, des noix, des graines, ou une petite portion de poulet pour en faire un lunch idéal pour l'école. Ceci te permettra de ne pas avoir faim avant la collation.



Pancakes bananes et chocolat

Préparation : 15 min

Rendement : 4 portions

- ★ 1 grosse banane mûre, pelée et pilée
- ★ 2 oeufs
- ★ 60 ml (¼ tasse) de farine tout-usage
- ★ 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- ★ 15 ml (1 c. à soupe) de pépites de chocolat mi-sucré
- ★ 1 filet d'huile végétale, pour la cuisson

Garnitures au choix

Fruits frais

Noix de coco

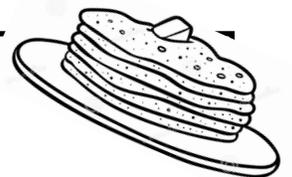
Sirop d'érable ou miel

Beurre de soya ou de noix

1. Dans un grand bol, mélange la banane pilée avec les oeufs. Ajoute la farine et la poudre à pâte. Mélange à l'aide d'une fourchette.
2. Dans une poêle, à l'aide d'un adulte, fais chauffer un filet d'huile.
3. À l'aide d'une grosse cuillère, verse 60 ml (1/4 tasse) du mélange au fond de la poêle. Saupoudre la pancake de pépites de chocolat, fais cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté et ajoute les garnitures de ton choix.

Pourquoi déjeuner le matin?

Lorsque tu te réveilles le matin, ton corps a besoin d'énergie après plus de 12 heures sans manger. Un bon déjeuner constitué d'un produit à grains entiers, d'un aliment protéiné et d'un fruit va te permettre de rester concentré et de t'amuser toute la matinée.



Adapté de Trois fois par jour