

Les recettes de Ciboulette et Soya



Biscuits sans cuisson

Préparation : 15 min

Rendement : 12 biscuits

- ★ 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- ★ 250 ml (1 tasse) de Wowbutter (beurre de soya)
- ★ 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- ★ 250 ml (1 tasse) de Rice Krispies
- ★ 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ★ 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de noix de coco râpée non sucrée
- ★ 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de canneberges séchées
- ★ 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de pépites de chocolat mi-sucrées
- ★ 1 pincée de sel

1. Dans un grand bol, mélange activement avec une fourchette le beurre de soya, le miel, l'extrait de vanille et le sel pour rendre le mélange homogène.
2. Ajoute les céréales, les flocons d'avoine, la noix de coco, les pépites de chocolat et les canneberges. Mélange avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Dépose des moules en papier dans le fond du moule à muffins.
4. Avec tes mains, écrase des boules de pâte à biscuits d'environ 3 cm au fond du moule, puis mets les biscuits au réfrigérateur au moins 15 minutes avant de les déguster.

Pourquoi faire tes propres collations à la maison?

Les barres tendres et les biscuits faits maison contiennent généralement moins de sucre. Ils sont faits avec des ingrédients simples et peuvent être adaptés à tes goûts. En plus, ça fait moins d'emballage dans ton lunch!

Fajitas au tofu Tex Mex

Préparation : 30 min

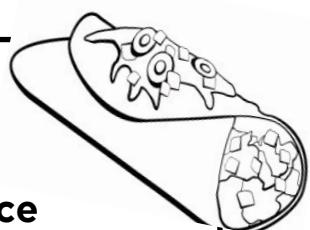
Rendement : 4 portions

- ★ 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 ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de poivre noir
- ★ 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- ★ 1 gros poivron coupé en lanières (360 g)
- ★ $\frac{1}{2}$ 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 ($\frac{1}{2}$ 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 dorner 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, des poivrons et des 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!



Bol de smoothie fraises-framboises

- ★ 1 banane mûre
- ★ 375 ml (1 ½ tasse) de yogourt nature
- ★ 375 ml (1 ½ tasse) de fraises surgelées
- ★ 250 ml (1 tasse) de framboises surgelées
- ★ 175 ml (¾ tasse) de lait ou de boisson de soya

Préparation : 15 min
Rendement : 4 portions

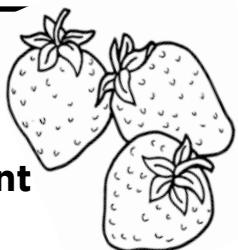
Garnitures au choix

- Rice Krispies
- Tranches de bananes
- Noix de coco râpée
- Pépites de chocolat
- Canneberges séchées
- Petits fruits frais

1. Dans un mélangeur, réduis tous les ingrédients en purée jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
2. Sers le smoothie dans un bol et décore le avec les garnitures de ton choix.

Mange tes fruits entiers!

Contrairement aux jus de fruits, les fruits entiers te fournissent des fibres alimentaires qui sont essentielles pour ta bonne digestion. Le jus contient seulement l'eau et le sucre du fruit, il ne peut donc pas remplacer les fruits dans ton repas. Fais-toi un smoothie! C'est une bonne façon de manger des fruits entiers.



Salade de fruits

Préparation : 20 min

Rendement : 4 portions

- ★ ¼ de cantaloup coupé en cubes
- ★ ¼ de melon miel coupé en cubes
- ★ ½ poire coupée en dés
- ★ ½ pêche coupée de dés
- ★ ¼ d'ananas coupé en dés
- ★ ½ pomme coupée en dés
- ★ une grappe de raisins coupés en 2
- ★ 4 fraises tranchées
- ★ une poignée de bleuets
- ★ 80 ml (⅓ tasse) de jus d'orange

1. Dans un grand bol, mélange tous les fruits coupés.
2. Ajoute le jus de d'orange et déguste.

Un arc en ciel dans ton assiette

Les différents fruits et légumes ne contiennent pas tous les mêmes vitamines et minéraux. Il est donc important que tu en manges une grande variété au cours de la journée. Règle générale, une assiette colorée est idéale pour rester en santé.



Recette de la Base de plein air Bon départ

Pancakes bananes et chocolat

Préparation : 15 min
Rendement : 4 portions

- ★ 1 grosse banane mûre, pelée et pilée
- ★ 2 oeufs
- ★ 60 ml (1/4 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

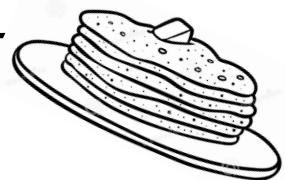
Sirop d'érable ou miel

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.



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.

