

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 (½ tasse) de noix de coco râpée non sucrée
- ★ 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées
- ★ 125 ml (½ 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 muffin.
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 min 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

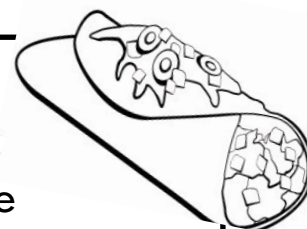
Rendement : 4 portions

- ★ 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 (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 min. 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!



Adapté de Tremplin Santé

Tarte au fromage sans cuisson

Préparation : 30 min

Rendement : 4 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

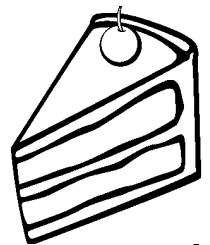
125 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide 250 ml (1 tasse) de purée de dattes

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 pâtes estivales

Préparation : 25 min

Rendement : 15 portions

- ★ 454 g (1 lb) de pâtes courtes au choix
- ★ 3 oignons verts, émincés
- ★ 250 ml (1 tasse) de fromage feta, émietté
- ★ 125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées, hachées
- ★ 1 concombre coupé en dés
- ★ 3 pommes coupées en dés
- ★ 1 L (4 tasses) d'épinards, grossièrement hachés

Vinaigrette

60 ml (1/4 tasse) de jus de citron

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

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 de la vinaigrette.
3. Ajoute la vinaigrette à la salade et mélange bien.



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 adaptée de Ricardo

Pancakes avoine et bleuets

Préparation : 15 min

Rendement : 4 portions

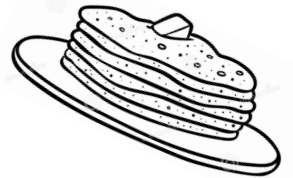
- ★ 180 ml (3/4 tasse) de lait
- ★ 1 oeuf
- ★ 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- ★ 160 ml (2/3 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ★ 80 ml (1/3 tasse) de farine tout-usage
- ★ 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- ★ Une pincée de sel
- ★ 125 ml (1/2 tasse) de bleuets frais ou surgelés
- ★ Un filet d'huile végétale, pour la cuisson

Garnitures

Fruits frais

Yogourt à la vanille

1. Dans un grand bol, mélange le lait, l'oeuf et le sirop d'érable. Ajoute les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte et le sel. Mélange à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoute les bleuets et remue délicatement.
3. Dans une poêle antiadhésive, fais chauffer un filet d'huile.
4. À l'aide d'une grosse cuillère, verse 60 ml (1/4 tasse) du mélange au fond de la poêle. Cuis pendant 2-3 minutes de chaque côté.
5. Servir immédiatement accompagné de garnitures.



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

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. Ajoutez-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.