

Moi j'mange

RECETTES • ASTUCES • ÉCORESPONSABILITÉ

AVEC LA PARTICIPATION DE
STÉPHANE BELLAVANCE
BERNARD LAVALLÉE
FLORENCE-LÉA SIRY
LOOUNIE

L'émission *Moi j'mange* est diffusée à Télé-Québec



Moi j'mange

Table des matières

PRÉFACE ● 5

PRÉSENTATION DES COLLABORATEURS ● 6

INTRODUCTION ● 10

POUR LE DÉJEUNER ● 17

À L'APÉRO ● 31

VÉGÉTARIEN ● 43

VÉGÉTALIEN ● 59

DU POISSON ET DES FRUITS DE MER ● 85

DE LA VOLAILLE ● 107

DE LA VIANDE ● 129

DES BASES ET DES ACCOMPAGNEMENTS ● 149

DU DESSERT ● 169

LISTE DES RECETTES ● 188

REMERCIEMENTS ● 191

RECETTES VÉGÉTALIENNES:



Moi j'mange

pour le déjeuner !

*ou pour le dîner, le souper ou
quand vous voulez !*

CHAKCHOUKA ● 18

OMELETTE EXPRESS EN POT ● 22

BURRITOS DÉJEUNER ● 23

PAIN MAISON SANS PÉTRISSAGE ● 24

BOISSON D'AVOINE ● 27

GRANOLA À L'ÉRABLE ● 29

Chakchouka

18

4 portions Préparation : 10 min Cuisson : 40 min

45 ml (3 c. à soupe) d'huile ou plus, au besoin
1 aubergine moyenne, coupée en cubes
1 oignon, haché
2 gousses d'ail, hachées
10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
1 boîte (796 ml) de tomates en dés
1 pot (240 ml) de poivrons rôtis, égouttés
et coupés en dés
250 ml (1 tasse) de haricots de Lima
en conserve, rincés et égouttés
4 œufs
125 ml (½ tasse) de fromage feta, émietté
60 ml (¼ tasse) d'aneth frais, haché
grossièrement
Sel et poivre du moulin
Pain croûté grillé

DANS UNE GRANDE POÊLE, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et dorer l'aubergine 10 minutes. ● Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 5 minutes, en ajoutant de l'huile au besoin. Ajouter l'ail et le cumin et remuer 1 minute. ● Verser le bouillon. Ajouter les tomates et les poivrons. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux 15 minutes.

Ajouter les haricots de Lima et, à l'aide d'une spatule, former quatre petits creux dans la chakchouka. Un à un, casser les œufs dans un petit ramequin et les déposer délicatement dans les creux préparés. ● Couvrir et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le blanc des œufs soit cuit, mais que le jaune soit encore coulant. ● Parsemer de fromage feta et d'aneth. Saler et poivrer, et servir avec du pain grillé.

*C'est un plat qui peut se
vanter d'être à la fois délicat
et soutenant. Mon genre.*



Moi j'mange

végétalien !

CRUMBLE D'AUTOMNE ● 62

COURGES ET POMMES RÔTIES
AU « BACON » DE TEMPEH ● 64

CHILI DE CAROTTES SIN CARNE ● 66

BOULETTES VÉGANES À LA SUÉDOISE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'AIL
ET CONFITURE DE CANNEBERGES ● 68

MACARONI AU FAUXMAGE, SAUCE
AUX LÉGUMES ● 70

SLOPPY JOE VÉGÉTALIEN À LA MIJOTEUSE ● 72

GAUFRES ET POÊLÉE DE CHAMPIGNONS
AU BEURRE D'ÉRABLE ● 74

PATATES DOUCES TOUTES GARNIES ● 76

CARI AU LAIT DE COCO ● 79

RIZ MUJADDARA ● 80

[En mode végé avec Loounie]

PAR QUOI REMPLACER LES PRODUITS LAITIERS QUAND ON EST VÉGÉTALIEN ?

L'une des différences entre les cuisines végétarienne et végétalienne est l'utilisation des produits laitiers. Heureusement, il existe d'intéressantes solutions de rechange, maison ou du commerce. Elles sont aussi précieuses pour les personnes qui vivent avec une intolérance aux produits laitiers.

Beurre

Beurre végétalien, margarine végétalienne, huiles tolérant bien la cuisson (huile de coco, huile de pépins de raisin) et huiles de garniture (olive, caméline) sur le pain et les légumes.

Lait

Boisson végétale (soya, avoine, amande, cajou, riz, coco) du commerce ou maison. En cuisine, privilégiez des variantes non sucrées et sans arôme, car elles sont plus polyvalentes. Pour le café, prenez le temps de trouver votre boisson préférée !

Yogourt

Yogourts végétaliens du commerce à base d'avoine, de soya, de noix de coco et d'amandes, ou encore du yogourt maison à base de boisson végétale et de cultures. Dans les recettes, on peut remplacer le yogourt par du tofu soyeux passé au mélangeur.

Crème à cuisson

Préparation crémeuse de soya (de type Belsoy) ou lait de coco bien riche pour les recettes où le goût de coco est bienvenu, comme dans les caris. Dans la sauce tomate, quelques cuillères de tahini permettent d'obtenir une sauce rosée.

Crème à fouetter

Crème de coco du commerce ou encore maison : on réfrigère 1 boîte de lait de coco durant au moins 24 heures, puis on fouette la partie solide.

Crème sure

Yogourt végétalien nature ou crème sure végétalienne du commerce. À la maison, on peut préparer une crème à base de graines de tournesol ou de noix de cajou crues et trempées, ou encore broyer au mélangeur du tofu soyeux avec un peu de jus de citron et de sel.

Crème glacée

Dessert glacé non laitier du commerce à base de noix de coco, de cajou, d'amande, d'avoine ou de soya, ou encore crème glacée maison à base de lait de coco. À la maison, on peut broyer au robot culinaire des bananes surgelées avec des fruits, du beurre de noix ou du cacao.

Babeurre

On ajoute 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron à 250 ml (1 tasse) de boisson végétale.

Fromage à gratiner

Fauxmage à gratiner du commerce : on doit prendre le temps de trouver ses préférés !

Fromage fin

Fauxmage fin du commerce à base de pâte de noix fermentée (de type chèvre, brie ou même bleu). De plus en plus de beaux produits sont créés par des artisans québécois.

Parmesan

Parmesan végétal du commerce, ou encore parmesan maison à base de noix que l'on réduit en chapelure au robot culinaire avec de la levure alimentaire en flocons et des assaisonnements.

[En mode info avec Bernard]

SUFFISANTES, LES PROTÉINES VÉGÉTALES ?

Vous avez peut-être déjà entendu dire qu'il fallait combiner les protéines végétales. Comme ces dernières ne contiennent pas tous les acides aminés nécessaires au corps humain, on s'inquiétait du fait que certaines personnes puissent souffrir de carences.

Mais la science est désormais claire : nul besoin de s'en faire ! Tout au long de la journée, notre corps se charge de chercher les nutriments, comme les acides aminés, dans tous les aliments qu'on consomme. Ainsi, comme on mange plus d'un aliment par jour, on combine déjà différentes sources de protéines, sans même avoir à y penser !

Quand on mange végé, l'important est d'intégrer au moins un aliment riche en protéines à chaque repas, comme des légumineuses, du tofu ou du tempeh.

[En mode info avec Bernard]

COUP DE CŒUR LÉGUMINEUSES

Lupins

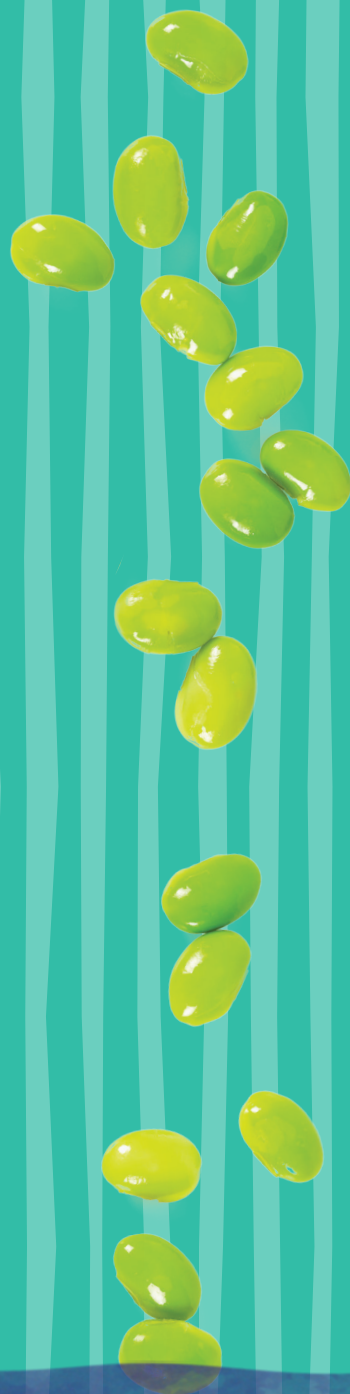
J'adore les lupins saumurés à grignoter en buvant une bonne bière !

Lentilles

Idéales pour faire des moitié-moitié avec de la viande hachée.

Edamames

Ces fèves de soya fraîches sont parfaites comme collation. On les enrobe de sel, de gingembre, de sauce soya ou d'ail.



Crumble d'automne



6 portions Préparation : 30 min Cuisson : 30 min Attente : 15 min

62

625 ml (2 ½ tasses) de pain avec la croûte,
coupé en dés
60 ml (¼ tasse) d'huile de canola + 45 ml
(3 c. à soupe)
2 gousses d'ail, hachées finement
1,25 ml (¼ c. à thé) de sel
7 g (½ sachet) de champignons séchés,
mélange forestier
250 ml (1 tasse) d'eau tiède
500 ml (2 tasses) de courge, coupée en dés
1 petit poireau, haché
3 gousses d'ail, pelées et hachées finement
750 ml (3 tasses) de chou vert, haché finement
2 branches de romarin
500 ml (2 tasses) de préparation crémeuse
de soya (de type Belsoy)
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
1 barquette (142 g) d'épinards
Sel et poivre du moulin
45 ml (3 c. à soupe) de graines de tournesol
grillées
80 ml (⅓ tasse) de persil, ciselé très finement

PRÉCHAUFFER LE FOUR à 180 °C (350 °F)
et placer la grille au centre du four. Tapisser
une plaque de cuisson d'une feuille de sili-
cone. ● Directement sur la plaque, mélanger
le pain, 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola, l'ail et
le sel. Cuire au four 15 minutes. Sortir du four et
laisser tiédir.

Dans un petit bol, déposer les champignons
séchés, verser l'eau tiède et les laisser réhydrater
15 minutes.

Pendant ce temps, dans une grande poêle, à
feu moyen-vif, chauffer 45 ml (3 c. à soupe)
d'huile de canola et faire revenir la courge
1 minute. ● Ajouter le poireau et l'ail, et
mélanger. ● Ajouter le chou et le romarin,
et mélanger. ● Ajouter les champignons et leur
eau de trempage, et mélanger. Cuire 10 minutes
ou jusqu'à ce que le chou et la courge soient
tendres. ● Verser la préparation crémeuse
de soya dans la poêle, porter à frémissement
et retirer du feu. Incorporer la moutarde et les
épinards, mélanger et cuire 2 minutes. Saler
et poivrer, au goût. ● À l'aide d'un couteau,
hacher grossièrement les croûtons de pain.
Ajouter les graines de tournesol et le persil, et
mélanger. ● Répartir la préparation de courge
dans six tasses ou ramequins et garnir généreu-
sement de crumble.

Conseil: Laissez les fenêtres
fermées, sinon les voisins
vont s'inviter!



Moi j'mange

du poisson et des fruits de mer !

FILETS DE MORUE PANÉS ET SAUCE CRÉMEUSE
AVOCAT ET CORNICHONS ● 86

TACOS DE POISSON ● 88

SALADE DE SAUMON MI-CUIT (OU DE TOFU),
VINAIGRETTE À LA CAROTTE ● 90

OMBLE CHEVALIER CONFIT ET SALADE DE FENOUIL ● 92

GALETTES DE LÉGUMES-RACINES ET SALADE
DE CREVETTES NORDIQUES ● 94

RIZ FRIT AUX CREVETTES ET AU MIEL ● 96

MOULES CRÉMEUSES AU POIREAU ● 98

PÉTONCLES ET ORGETTO CRÉMEUX AU CÉLERI-RAVE ● 99

BOL DU PRINTEMPS AU CRABE DES NEIGES ● 102

RIZ FESTIF STYLE PAELLA ● 104

Filets de morue panés et sauce crémeuse avocat et cornichons

Si vous utilisez du poisson surgelé, faites-le décongeler au frigo, sur un essuie-tout. Changez le papier au besoin pour retirer un maximum d'eau des filets.

4 portions Préparation : 25 min Marinage : 20 min Cuisson : 20 min

Filets de morue

400 g (14 oz) de filets de morue fraîche
certifiée écoresponsable, coupés en
bâtonnets de 10 × 3 cm (4 × 1 1/8 po)
250 ml (1 tasse) de saumure de cornichons
à l'aneth
60 ml (1/4 tasse) de farine
1 œuf
125 ml (1/2 tasse) de chapelure panko
125 ml (1/2 tasse) d'amandes effilées
125 ml (1/2 tasse) de nouilles ramen séchées,
émiettées

Sauce crémeuse avocat et cornichons

80 ml (1/3 tasse) de mayonnaise ou
de yogourt grec nature
La chair de 1/2 avocat bien mûr
45 ml (3 c. à soupe) de cornichons,
hachés finement
1/2 échalote, hachée
15 ml (1 c. à soupe) de préparation crémeuse
au raifort
30 ml (2 c. à soupe) d'aneth, haché
Tabasco vert, au goût

FILETS DE MORUE. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson d'une feuille de silicone. ● Dans un plat peu profond, déposer les bâtonnets de poisson et les arroser de la saumure. Laisser mariner 20 minutes au réfrigérateur.

SAUCE CRÉMEUSE AVOCAT ET CORNICHONS. Au pied-mélangeur, mixer la mayonnaise ou le yogourt et l'avocat jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Transférer dans un bol et ajouter les cornichons, l'échalote, la préparation crémeuse au raifort, l'aneth et le Tabasco. Réserver.

Déposer la farine dans un bol. Dans un autre bol, battre l'œuf à la fourchette. Dans un troisième bol, mélanger la chapelure, les amandes et les nouilles. ● Éponger les bâtonnets de poisson et les tremper dans la farine, dans l'œuf, puis dans la chapelure. Presser avec les doigts pour que la chapelure adhère au poisson. ● Déposer les bâtonnets sur la plaque préparée et cuire au four 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servir avec la sauce crémeuse avocat et cornichons.



[En mode info avec Bernard]

LA PÊCHE ÉCORESPONSABLE POUR SOULAGER NOS OCÉANS

Manger du poisson, c'est bon pour la santé. Mais plus on en mange, plus on doit pêcher, et plus on vide nos océans. Que faire ? L'une des solutions est de diversifier les espèces qu'on consomme – heureusement, elles ne manquent pas au Québec (**voir la page 93**) ! Une autre solution, c'est de consulter la liste annuelle d'espèces du Saint-Laurent marin que valorise l'organisme Four-

chette Bleue, situé en Gaspésie. Pour choisir ces espèces, Fourchette Bleue s'assure qu'elles sont :

- comestibles ;
- en quantité suffisante dans le Saint-Laurent ;
- pêchées grâce à une technique respectueuse des fonds marins ;
- relativement méconnues ou qui auraient avantage à être valorisées.

Liste des recettes

MOI J'MANGE POUR LE DÉJEUNER !

- Chakchouka ● 18
- Omelette express en pot ● 22
- Burritos déjeuner ● 23
- Pain maison sans pétrissage ● 24
- Boisson d'avoine ● 27
- Granola à l'érable ● 29

MOI J'MANGE À L'APÉRO !

- Cocktail boréal et sirop de sapinage ● 32
- Huîtres et gelée de vermouth ● 33
- Rillettes de truite ● 34
- Tartinade de pois chiches ● 36
- Edamames général Tao ● 37
- Œufs marinés au soya et au gingembre ● 39
- Maïs éclaté croquant au sarrasin ● 40

MOI J'MANGE VÉGÉTARIEN !

- Feta chaud aux raisins rôtis ● 46
- Bhajis de courges, sauce crémeuse à la coriandre ● 48
- Gratin d'aubergines ● 50
- Crêpe soufflée à garnir ● 52
- Croquettes de fromage au miel épicé et salade croquante ● 54
- Bouchées de tofu style Buffalo épicées ● 56
- Fondue au fromage ● 57

MOI J'MANGE VÉGÉTALIEN !

- Crumble d'automne ● 62
- Courges et pommes rôties au « bacon » de tempeh ● 64
- Chili de carottes sin carne ● 66
- Boulettes véganes à la suédoise, purée de pommes de terre à l'ail et confiture de canneberges ● 68
- Macaroni au fauxmage, sauce aux légumes ● 70
- Sloppy Joe végétalien à la mijoteuse ● 72
- Gaufres et poêlée de champignons au beurre d'érable ● 74
- Patates douces toutes garnies ● 76
- Cari au lait de coco ● 79
- Riz mujaddara ● 80

MOI J'MANGE DU POISSON ET DES FRUITS DE MER !

- Filets de morue panés et sauce crémeuse avocat et cornichons ● 86
- Tacos de poisson ● 88
- Salade de saumon mi-cuit (ou de tofu), vinaigrette à la carotte ● 90
- Omble chevalier confit et salade de fenouil ● 92
- Galettes de légumes-racines et salade de crevettes nordiques ● 94
- Riz frit aux crevettes et au miel ● 96
- Moules crémeuses au poireau ● 98
- Pétoncles et orgetto crémeux au céleri-rave ● 99
- Bol du printemps au crabe des neiges ● 102
- Riz festif style paella ● 104

MOI J'MANGE DE LA VOLAILLE !

Duo de salades de choux colorées et cuisses
de poulet ranch ● **109**

Brochettes de poulet mariné au yogourt,
fondue d'oignons et brocoli aux raisins
de Corinthe ● **112**

Poulet crémeux aux champignons ● **114**

Cannellonis ricotta, poulet et épinards ● **116**

Pâté chinois de dinde ● **118**

Légumes et poulet grillés à la coréenne ● **120**

Boulettes de dinde festives ● **122**

Pad thaï aux légumes-racines ● **124**

MOI J'MANGE DE LA VIANDE !

Porc au caramel et au mélange cinq-épices,
riz et salade de concombres ● **130**

Côtelettes de porc au romarin et radicchio
grillé à l'érable ● **132**

Riz à la mexicaine au porc haché ● **134**

Pâtes tout-en-un à la saucisse ● **136**

Pain de demi-viande ● **138**

Étagé de cigares au chou ● **140**

Légumes façon tajine et agneau grillé ● **142**

Mini-poivrons farcis à l'agneau, aux épices
et aux raisins ● **144**

MOI J'MANGE DES BASES

ET DES ACCOMPAGNEMENTS !

Mélanges d'épices passe-partout ● **150**

Sel aux algues (gomasio) ● **151**

Beurre aux herbes ● **153**

Sauce barbecue mangue, chipotle
et citron vert ● **154**

Sauce cocktail endiablée ● **154**

Ketchup aux canneberges ● **155**

Piperade ● **157**

Salade de pommes de terre aux cornichons ● **158**

Salade de carottes rôties au poivre
des dunes ● **159**

Salade d'agrumes, de feta et de miel ● **162**

Salade de pieds de brocoli ● **163**

Frites de légumes et leurs trempettes ● **164**

MOI J'MANGE DES DESSERTS !

Croustade aux pommes, croûte épicée
et mélasse ● **170**

Blondies aux framboises ● **172**

Gâteau citrouille et chocolat dans une tasse ● **174**

Paletas rhubarbe, fraises et chocolat blanc ● **176**

Gâteau citronné au miel ● **178**

Baklavas de Ibtissem Triki ● **180**

Tarte poire, amandes et mélilot ● **182**