MOISSON
OUTAOUAIS
LA BANQUE ALIMENTAIRE RÉGIONALE

Prêt-à-cuisiner végé !

Livre de recettes sur les saines habitudes alimentaires

MOISSON
OUTAOUAIS
LA BANQUE ALIMENTAIRE RÉGIONALE

Connaissez-vous les protéines végétales?

Il existe de nombreuses sources de protéines végétales dans les aliments que nous consommons régulièrement permettant à chacun d'entre nous d'y trouver son compte. Nous parlons principalement des légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles, pois, fèves, etc.), les céréales (riz, avoine, blé, seigle, quinoa, etc.), les noix, les graines (tournesol, chia, citrouille, etc.) et plusieurs légumes comme le chou kale. Nous pouvons également retrouver des protéines végétales dans des produits transformés tels que le tofu, les protéines végétales texturées (PVT), le tempeh, etc. Bref, il y en a pour tous les goûts!

Les protéines végétales comportent de nombreux bénéfices :

1. Elles coûtent moins cher, soit le tiers du prix de la viande;
2. Elles se conservent beaucoup plus longtemps que la viande;
3. Elles fournissent les nutriments nécessaires pour une saine alimentation équilibrée;
4. Elles diminuent les risques des maladies cardiovasculaires telles que l'hypertension artérielle et bien plus;
5. Elles apportent un impact positif sur l'environnement.

La situation actuelle a un impact majeur sur la facture d'épicerie et l'accessibilité à la viande. Alors, les protéines végétales sont des alternatives peu couteuses permettant de remplacer la viande dans les recettes habituelles.

Heureusement, diminuer notre consommation de viande n'a jamais été aussi simple et accessible ! Prenez le temps de découvrir de nouvelles saveurs et de nouveaux aliments, car incorporer les protéines végétales dans notre frigo et dans notre garde-manger devient indispensable. C'est aussi une opportunité de cuisiner avec ses enfants afin qu'ils puissent se familiariser avec les ingrédients et apprendre à cuisiner sainement; un pas de plus vers la lutte contre l'insécurité alimentaire.

Spaghetti sans viande

PORTIONS : 4

TEMPS DE CUISSON : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- ½ oignon jaune haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché dans l'huile
- 3 petites carottes pelées et râpées
- 1 branche de céleri haché
- ½ poivron rouge haché
- 1 conserve de 798 ml de tomates broyées en conserve
- 1 cuillère à thé de poivre noir moulu
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de basilic séché
- 1 conserve (540 ml) de lentilles, égouttées et rincées
- 200 g de pâtes à spaghetti (50 g par personne)

DIRECTIONS

1- Dans une grande casserole, chauffer l'huile et cuire avec le couvercle l'oignon, l'ail, les carottes, le céleri et les poivrons pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2- Ajouter les tomates, l'eau (250 ml) et les assaisonnements.
3- Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant environ 25 minutes, en brassant de temps en temps.
4- Entre-temps, à l'aide d'un pied-mélangeur ou d'un robot culinaire, réduire en purée la moitié des lentilles (270 ml) avec 55 ml d'eau.
5- Incorporer la purée et les lentilles entières dans la casserole.
6- Poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient chaudes.
7- Cuire les pâtes selon les instructions de leur emballage.

Tofu général Tao

PORTIONS : 4

TEMPS DE CUISSON : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de 450 g (1 lb) de tofu extra ferme, coupé en cubes et bien épongé
- 1 poivron
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- ½ c. à thé de gingembre haché finement
- 1 cuillère à thé d'ail haché dans l'huile
- 150 ml de sauce général Tao ou au goût
- ½ tasse de riz blanc à grains longs

DIRECTIONS

1- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2- Dans un grand bol, mélanger le tofu avec la fécule. Les secouer pour en retirer l'excédent et ajouter un peu d'huile.
3-Tapisser une plaque de papier d'aluminium et étendre les morceaux de tofu dessus.
4- Cuire pendant environ 25 minutes.
5- Dans une poêle, cuire les poivrons et ajouter le gingembre et l'ail.
6- Mettre le tofu dans la poêle et ajouter la sauce. Porter à ébullition.
7- Cuire le riz selon les instructions de l'emballage.

Pâté chinois végé

PORTIONS : 4

TEMPS DE CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 6 petites pommes de terre blanches
- 4 c. à table de lait
- 1 petit oignon haché finement
- 100 g de PVT sec
- 250 ml de bouillon de bœuf
- 70 ml de sauce soya
- 1 conserve (398 ml) de maïs crémeux
- Sel et poivre, au goût

LA PVT, C'EST QUOI ?

C'est du soya déshydraté fait à partir de farine de soya qui est un sous-produit de la fabrication de l'huile de soya. Cette importante source de protéine peut remplacer la viande hachée dans de nombreux plats comme une sauce à spaghetti, des tacos, du pâté chinois, des nachos, etc.

DIRECTIONS

1- Réhydrater la PVT dans le bouillon de bœuf (laisser tremper la PVT pendant 10-15 minutes).

2- Dans une casserole moyenne, faire bouillir de l'eau salée.

3- Peler les pommes de terre et les couper en demies ou en quartiers.

4- Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

5- Pendant ce temps, peler et hacher l'oignon.

6- Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre.

7- Ajouter la PVT et cuire environ 3 minutes en ajoutant la sauce soya, sel et poivre.

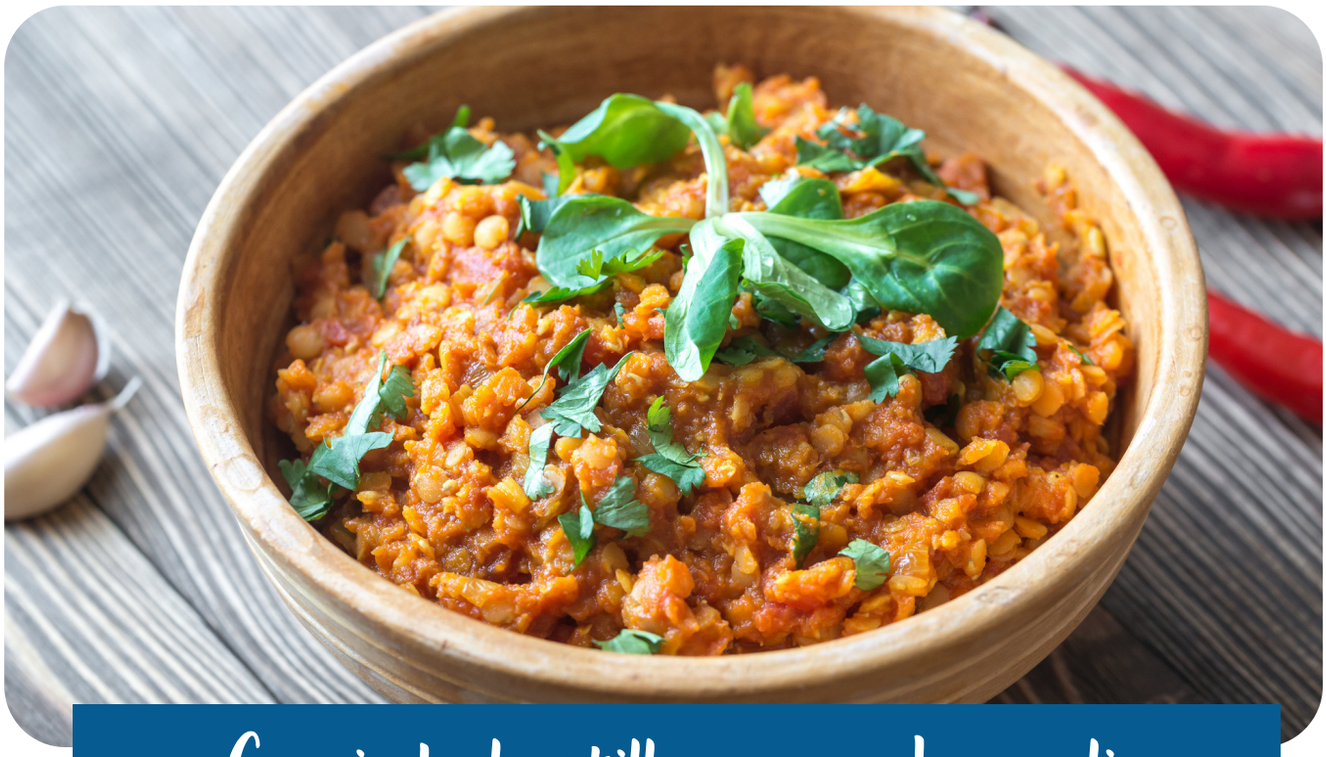
8- Mettre la PVT dans un plat allant au four, étendre le maïs sur la PVT.

9- Préchauffer le four à 190 °C (350 °F).

10- Bien égoutter les pommes de terre, écraser les pommes de terre à l'aide d'un pilon et ajouter du lait.

11- Couvrir la PVT et le maïs de purée de pommes de terre.

12- Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.



Cari de lentilles avec brocoli

PORTIONS : 6

TEMPS DE CUISSON : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune haché
- 2 branches de céleri en petits dés (250 ml ou 1 tasse)
- 1 tasse fleurons de brocoli
- 1 carotte non pelée en petits dés (250 ml ou 1 tasse)
- 1 boîte de 156 ml (5 ½ oz) de pâte de tomates
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de cari douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché en pot
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché en pot
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 375 ml (1 ½ tasse) de lentilles corail sèches, rincées et égouttées
- 1 boîte de 156 ml (5 ½ oz) de lait de coco
- Poivre et sel

DIRECTIONS

1- Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen vif. Cuire l'oignon, le céleri, le brocoli et les carottes de 3 à 5 minutes pour les attendrir, en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère de bois.

2- Ajouter la pâte de tomates, la pâte de cari, le gingembre et l'ail, et poursuivre la cuisson pendant 1 minute.

3- Incorporer le bouillon, les lentilles et le lait de coco. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

4- Porter à ébullition, couvrir et réduire à feu doux. Laisser mijoter 30 minutes.

Chili à la PVT

PORTIONS : 4

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché en pot
- 120 g (1 tasse) de carottes en dés
- 125 g (1 tasse) de céleri en dés
- 1 poivron vert en dés
- 1 poivron rouge en dés
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 2 boîtes de 398 ml (14 oz) de haricots rouges
- 175 g (1 tasse) de grains de maïs
- 2 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de cumin moulut
- ¼ c. à thé (1 ml) de flocons de piment fort ou de chipotle
- 65 g (1 ½ tasse) de protéines végétales texturées sèches
- Sel et poivre

DIRECTIONS

1- Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen vif. Faire revenir l'ail, les carottes, le céleri et les poivrons de 3 à 5 minutes pour les attendrir.

2- Ajouter le reste des ingrédients.

3- Cuire 15 minutes à feu doux en ajoutant de l'eau si le chili est trop épais. Rectifier l'assaisonnement au goût.

Pour réhydrater la PVT

Bouillir un volume de PVT dans deux volumes d'eau (ou dans le bouillon de votre choix) pendant 10 à 15 minutes. Elle sera ensuite prête à être incorporée à vos recettes !

Salade de quinoa

PORTIONS : 4

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de quinoa rincé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché en pot
- 425 g de haricots noirs
- 341 g de maïs
- 3 moyennes tomates, en dés
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- 2 cuillères à thé de cumin
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de poivre
- Le jus de citron
- 1 g ou 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche, ciselée

DIRECTIONS

1- Faire cuire le quinoa comme il est inscrit sur le paquet.
2- Pendant ce temps, faire revenir, dans une poêle l'ail dans l'huile pendant 2 minutes.
3- Ajouter le reste des ingrédients dans la poêle et faites réchauffer le tout.
4- Une fois le quinoa prêt, l'ajouter au reste des ingrédients.
5- Refroidir au réfrigérateur et servir.

MOISSON
OUTAOUAIS
LA BANQUE ALIMENTAIRE RÉGIONALE

La PVT, c'est quoi ?

Les protéines végétales texturées ou texturisées (PVT) proviennent du soya déshydraté. En effet, à partir de la farine de soya, l'huile est extraite, cuite sous pression pour ensuite être déshydratée. Cet aliment extrêmement riche en protéine peut remplacer la viande hachée dans de nombreux plats comme une sauce à spaghetti, des tacos, du pâté chinois, des nachos, etc. En effet, 150 g de PVT ou 2 tasses de PVT sèches équivalent à 1 lb de bœuf haché.

Un autre avantage d'inclure la PVT dans son garde-manger est sa capacité de conservation. En effet, la PVT peut être conservée à température ambiante, dans un endroit sec et dans un contenant hermétique pendant 6 à 9 mois. Par contre, une fois réhydratée, elle se conserve jusqu'à trois jours au réfrigérateur.

En plus d'être une alternative moins dispendieuse et plus écologique que la viande, la PVT peut être assaisonnée et savourée de plusieurs façons !

MOISSON
OUTAOUAIS
LA BANQUE ALIMENTAIRE RÉGIONALE

Merci à nos stagiaires Ève et Chloé du programme Techniques de diététique du Cégep de l'Outaouais!