

Bol de smoothie lumineux pour le Nouvel An

Ingrédients

Pour le bol à smoothie:

- $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau
- 1 tasse de morceaux de mangue congelés
- $\frac{1}{2}$ avocat
- Un morceau de gingembre pelé d'un demi-pouce, ou selon votre goût
- 1 tasse de jeunes épinards frais emballés
- 1 petite orange, pelée
- 1-2 dattes Medjool dénoyautée
- 3 glaçons
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de poudre de thé vert matcha (facultatif)

Garnitures suggérées:

- Mangue fraîche coupée en dés
- Framboises, myrtilles, tranches de banane, kiwi et/ou fraises
- Oranges, coupées en segments et en morceaux
- Granola au choix
- Coeurs de chanvre
- Graines de chia



Directions

Ajouter l'eau dans un mixeur à grande vitesse, puis le reste des ingrédients du bol à smoothie. Mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Verser dans un bol et ajouter les garnitures souhaitées. Servir et savourez!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Les meilleures crêpes végétaliennes moelleuses



Ingrédients

Pour les ingrédients secs:

- 1 tasse de farine tout usage
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- ¼ de cuillère à café de sel

Pour les ingrédients humides:

- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant au choix
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue et refroidie (ou remplacez-la par du beurre végétalien fondu ou une huile neutre).
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1/4 de cuillère à café d'extrait d'amande
- 1 tasse + 1 cuillère à soupe de lait au choix

Mélanges facultatifs :

- ¼ de cuillère à café d'extrait d'amande
- ¾ tasse de myrtilles fraîches ou surgelées (si vous utilisez des myrtilles surgelées, mélangez-les avec 1 cuillère à soupe de farine)
- ½ tasse de mini pépites de chocolat, sans produits laitiers si désiré

Pour graisser la poêle:

- Huile de noix de coco ou beurre végétalien

Directions

1. Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, la levure et le sel. Mettre de côté.
2. Dans un autre grand bol, mélanger les graines de lin moulues, le vinaigre de cidre de pomme, l'édulcorant, l'huile de coco fondue, la vanille et l'extrait d'amande jusqu'à ce que le tout soit homogène. Incorporer lentement le lait en fouettant.
3. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte ; il n'est pas nécessaire qu'elle soit parfaitement lisse. Incorporez les mélanges que vous utilisez. Si vous souhaitez que la pâte soit plus fine, ajoutez une cuillère à soupe de lait supplémentaire. Ne pas trop mélanger.
4. Enduire légèrement d'huile une plaque à griller ou une poêle à frire et la faire chauffer à feu moyen. Ajoutez ½ de tasse de pâte pour chaque pancake et faites cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les pancakes gonflent et que des bulles apparaissent sur les bords. Retourner les crêpes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur le dessous.
5. Essuyer la poêle et répéter l'opération en ajoutant de l'huile et le reste de la pâte.
6. Bonne dégustation !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Salade verte éclatante

Ingrédients

Pour la salade

- 1 petite tête de chou vert
- 3-4 petits concombres (ou 1 gros concombre)
- ¼ tasse de ciboulette
- 1 botte d'oignons verts ou d'échalotes

Pour la vinaigrette

- 1 tasse de feuilles de basilic
- 1 tasse d'épinards frais
- 2 gousses d'ail
- 1 petite échalote
- 2 citrons, avec leur jus
- ¼ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de noix de votre choix (noix de cajou crues et non salées, noix de Grenoble)
- ½ tasse de levure nutritionnelle
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- la ciboulette que vous avez sous la main



Directions

1. Laver et hacher tous les ingrédients de la salade à l'aide d'un couteau bien aiguisé, aussi finement que vous le souhaitez (la taille d'un confetti convient très bien). Les placer dans un grand bol.
2. Ajouter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un mixeur ou un robot ménager et mixer jusqu'à obtention d'une consistance épaisse et coulante.
3. Verser la vinaigrette sur les ingrédients de la salade.
4. Bien mélanger et déguster !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Salade de carottes et roquette aux figues, au fromage de chèvre et à l'avocat

Ingrédients

Pour les carottes

- 4 grandes carottes, coupées en deux verticalement et débarrassées de leurs tiges et de leurs fanes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'avocat
- sel et poivre

Pour la salade

- 5 onces de roquette (environ 3 tasses)
- ¾ tasse de moitiés de figues séchées
- ½ tasse de noix en moitiés et en morceaux
- ½ tasse de fromage de chèvre, émietté
- 1 avocat, tranché
- ½ tasse de pois chiches rôtis (facultatif, pour plus de protéines)

Vinaigrette au tahini à l'érable

- ¼ tasse de tahini
- 2 c. à soupe de jus de citron frais
- 1-2 cuillère à café de sirop d'érable
- ½ cuillère à café de moutarde de Dijon
- ¼ c. à thé de poudre d'ail
- 2-3 cuillères à soupe d'eau chaude, pour diluer la vinaigrette
- ¼ de cuillère à café de sel
- poivre noir fraîchement moulu



Directions

1. Ajouter les carottes coupées verticalement dans un grand bol ou un plateau et les arroser d'huile d'avocat, en veillant à ce qu'elles soient bien enrobées. Assaisonner de sel et de poivre fraîchement moulus.
2. Préchauffer le gril à feu moyen-élevé (environ 400° F) et faire griller les carottes pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres, en les retournant à mi-cuisson. Remarque: si vous ne souhaitez pas faire griller vos carottes, vous pouvez les faire rôtir à 400° F pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
3. Faire griller les noix dans une poêle sèche à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient grillées et parfumées, environ 5 minutes. Réserver.
4. Pendant que les carottes cuisent, mélanger la vinaigrette. Dans un bol moyen, mélanger au fouet le tahini, le jus de citron, le sirop d'érable, le dijon, la poudre d'ail, l'eau (1 cuillère à soupe à la fois jusqu'à obtenir la consistance désirée), le sel et le poivre. Réserver.
5. Mettre la roquette dans un grand plat ou un bol et la garnir de carottes grillées, de moitiés de figues séchées, de noix grillées, de fromage de chèvre, de tranches d'avocat et de pois chiches grillés (si vous en utilisez).
6. Arroser le tout de vinaigrette au tahini et assaisonner de sel et de poivre fraîchement moulus.
Répartir dans des bols et déguster !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Infusion d'avocat

Sandwich pita aux légumes

Ingrédients

Garniture au brocoli et aux pois chiches

- 1 botte de brocoli, fleurons enlevés et tranchés finement
- 1 boîte (15 onces) de pois chiches, rincés et égouttés, ou 1 ½ tasse de pois chiches cuits
- ½ tasse de tomates séchées au soleil emballées dans de l'huile, rincées et hachées
- ½ tasse d'oignon rouge finement haché
- ½ tasse d'olives Kalamata finement tranchées
- *Facultatif*: ½ tasse de feta émietlée

Vinaigrette au citron

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron, au goût
- 1 ½ cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1 ½ cuillère à café de miel ou de sirop d'érable, au goût
- 1 gousse d'ail, pressée ou émincée
- ¼ de cuillère à café de sel, au goût
- Une pincée de flocons de piment rouge

Tout le reste

- 2 avocats de taille moyenne
- Sel, au goût
- 4 pains pita à grains entiers, ou 4 grandes tranches épaisses de pain à grains entiers consistants



Directions

1. Pour préparer la garniture au brocoli et aux pois chiches : dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients énumérés. Mélanger.
2. Pour préparer la vinaigrette au citron : dans un petit bol, mélanger les ingrédients énumérés et fouetter jusqu'à émulsion. Goûter et ajouter du sel si nécessaire. La vinaigrette doit être un peu acidulée, mais si elle l'est trop, ajoutez un peu plus d'édulcorant pour équilibrer les saveurs. Si elle n'est pas assez acidulée à votre goût, ajoutez un peu plus de jus de citron.
3. Verser la vinaigrette sur la garniture de brocoli et de pois chiches et mélanger. Mettre le bol de côté pour qu'il marine pendant que vous travaillez sur le reste.
4. Pour préparer la purée d'avocat : couper les avocats en deux et les dénoyauter, puis récupérer la chair des avocats dans un bol. Les écraser à la fourchette jusqu'à ce qu'ils soient presque réduits en purée et qu'ils puissent être tartinés. Assaisonner avec une pincée de sel ou selon votre goût.
5. Pour préparer les pains pita, les réchauffer quelques minutes au four, au grille-pain ou même au micro-ondes.
6. Étendre la purée d'avocat sur la moitié de la surface supérieure de chaque pain pita, et couvrir l'autre moitié de quelques généreuses cuillerées de garniture au brocoli et aux pois chiches.
Servir immédiatement. A savourer!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Salade de pâtes au pesto



Ingrédients

- 8 onces de pâtes fusilli de blé entier (environ 3 tasses)
- 1 tasse de petits bouquets de brocoli
- 2 tasses de feuilles de basilic frais emballées
- ¼ tasse de pignons de pin, *grillés*
- ¼ tasse de Parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 grosse gousse d'ail, *coupée en quatre*
- ¾ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre moulu
- 1 tasse de tomates cerises coupées en quatre

Directions

1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter les fusilli et les faire cuire selon les instructions de l'emballage. Une minute avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le brocoli. Cuire pendant 1 minute, puis égoutter et rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
2. Pendant ce temps, mettre le basilic, les pignons, le Parmesan, la mayonnaise, l'huile, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre dans un mini robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit presque homogène. Transférer dans un grand bol. Ajouter les pâtes et le brocoli, ainsi que les tomates. Mélanger pour enrober. Savourer!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Coupes d'avoine au beurre d'amande et aux pêches et myrtilles

ingrédients

- ½ tasse de beurre d'amande crémeux
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue et refroidie
- 2 œufs, à température ambiante
- ¼ tasse de sirop d'érable pur
- ¾ tasse de lait d'amande non sucré
- 1 cuillère à café de vanille
- 2 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 cuillères à café de levure chimique
- 1 c. à thé de cannelle
- ¼ de cuillère à café de sel

Mélanges:

- ¾ tasse de pêches en dés (1 pêche moyenne)
- ¾ tasse de myrtilles fraîches

Pour la garniture:

- 12 fines tranches de pêche (1 petite pêche)



Directions

1. Préchauffer le four à 350 °F. Garnir un moule à muffins de 12 tasses avec des moules à muffins et vaporiser d'aérosol de cuisson antiadhésif pour empêcher les tasses de flocons d'avoine de coller.
2. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le beurre d'amande, l'huile de coco, les œufs, le sirop d'érable, le lait et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Incorporer ensuite les ingrédients secs: flocons d'avoine, levure chimique, cannelle et sel; bien mélanger. Incorporer les pêches en dés et les myrtilles à la pâte.
4. Répartir uniformément la pâte à l'avoine dans les moules à muffins. Déposer une tranche de pêche sur chaque muffin. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes. Arroser de votre beurre de noix préféré avant de servir, si désiré. Pour 12 personnes.

Conservation : conserver ces coupes d'avoine au réfrigérateur dans un contenant hermétique jusqu'à 4 ou 5 jours.

Congélation : laissez-les refroidir complètement après la cuisson, puis placez-les dans un contenant hermétique ou un sac réutilisable et congelez-les jusqu'à 3 mois. Une fois prêts à être consommés, vous pouvez les passer au micro-ondes pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

*Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.