20

RECETTES VÉGÉTALES RICHES EN PROTÉINES, NUTRITIVES ET DÉLICIEUSES

Avec 25 des meilleurs ingrédients naturels riches en protéines.



Table des matières

Petit-déjeuner

Porridge au quinoa et aux myrtilles préparé la veille 2
Porridge façon tarte aux pommes au four 3
Smoothie PB protéiné 4

Déjeuners et collations

Salade de pâtes marinées à l'ananas et au citron vert 5
Wrap au kimchi et au tofu croustillant 6
Crackers au tahini et aux graines 7

Plats principaux

Tacos au tempeh façon barbecue 8
Quinoa à la bolognaise végétale et aux épinards 9
Riz basmati et dhal de lentilles corail 10
Risotto au sarrasin et au potiron 11
Soupe de chou-fleur et d'oignons caramélisés 12
Ragoût longévité 13
Boulettes d'aubergine et de haricots 14
Bowl riche en protéines 15
Salade vietnamienne de nouilles de riz et légumes verts 16
Ramen au tofu fumé 17
Poivrons farcis colorés « Eat the Rainbow » 19

Desserts

Mousse gourmande au chocolat et à l'orange 20
Truffes au chocolat et à la noix de coco 21
Glace à l'ananas et au citron vert 22

PETIT-DÉJEUNER

PORRIDGE AU QUINOA ET AUX MYRTILLES PRÉPARÉ LA VEILLE

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *10 minutes*
Cuisson : *--*
Temps total : *10 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

1/4 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse de quinoa cuit
1 cuillère à soupe de graines de chia
1 cuillère à soupe de graines de chanvre, plus un peu pour la décoration
1/4 tasse de myrtilles fraîches, plus quelques-unes pour la décoration
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
1 tasse de lait de soja sans sucre
2 doses de protéines en poudre végétales
1/2 tasse de yaourt au soja sans sucre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**335**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 11,6 g	**15%**
Acides gras saturés 1,5 g	**7%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 98 mg	**4%**
Glucides totaux 24,1 g	**9%**
Fibres alimentaires 5,1 g	**19%**
Sucres totaux 5,8 g	
Protéines 20,6 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 124 mg	10%
Fer 2 mg	11%
Potassium 172 mg	4%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de ce aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le quinoa cuit, les protéines en poudre, les graines de chia, les graines de chanvre et les myrtilles fraîches.

Dans un autre bol allant au micro-ondes, faites chauffer le beurre de cacahuète pendant environ 20 à 30 secondes, jusqu'à ce qu'il soit plus facile à mélanger.

Ajoutez le beurre de cacahuète fondu, le sirop d'érable et l'extrait de vanille aux ingrédients secs. Mélangez bien afin de répartir uniformément les ingrédients et d'enrober les flocons d'avoine et le quinoa.

Versez le lait et mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés. Si la préparation est trop épaisse, ajoutez un peu de lait jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Transférez la préparation dans un récipient hermétique ou dans des petits pots individuels.

Couvrez et placez au réfrigérateur toute la nuit, ou pendant au moins 4 à 6 heures, afin que les flocons d'avoine et les graines de chia absorbent le liquide et que la préparation épaississe.

Avant de servir, mélangez bien la préparation, puis ajoutez le yaourt au soja sans sucre, quelques myrtilles supplémentaires et une pincée de graines de chanvre.

PORRIDGE FAÇON TARTE AUX POMMES AU FOUR

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *25 minutes*
Cuisson : *30 minutes*
Temps total : *55 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

2 tasses de flocons d'avoine
2 doses de protéine en poudre à la vanille
2 pommes rouges, pelées et finement tranchées
1 tasse de compote de pommes sans sucre
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
1 ½ cuillère à café d'extrait de vanille
2 tasses de lait d'amande sans sucre
2 cuillères à café de cannelle moulue
½ tasse de noix, hachées
4 cuillères à soupe de yaourt au soja
Une pincée de sel
1 cuillère à café de levure chimique

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion	
Calories	**383**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 13,5 g	**17%**
Acides gras saturés 1,4 g	**7%**
Cholestérol 40 mg	**13%**
Sodium 191 mg	**8%**
Glucides totaux 50 g	**18%**
Fibres alimentaires 6,8 g	**24%**
Sucres totaux 29,2 g	
Protéines 20,1 g	
Vitamine D 1 mcg	3%
Calcium 228 mg	18%
Fer 3 mg	18%
Potassium 535 mg	11%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Graissez un plat à four avec un spray de cuisson.*
- *Dans un bol, mélangez les tranches de pommes, la compote de pommes et le sirop d'érable. Assurez-vous que les pommes soient bien enrobées.*
- *Dans un autre bol, mélangez les flocons d'avoine, la protéine en poudre à la vanille, l'extrait de vanille, le lait d'amande, une pincée de sel et la levure chimique. Remuez bien jusqu'à obtenir une préparation homogène.*
- *Versez la moitié de la préparation à base d'avoine dans le plat graissé, en l'étalant uniformément pour former une première couche. Ajoutez une couche du mélange de pommes par-dessus. Recouvrez avec le reste de la préparation à l'avoine, en veillant à bien répartir le tout.*
- *Parsemez de noix hachées et de cannelle moulue.*
- *Enfournez pendant environ 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient bien cuits et que le dessus soit doré.*
- *Dans un petit bol, mélangez le yaourt au soja avec le reste de l'extrait de vanille (¼ de cuillère à café).*
- *Servez le Porridge façon tarte aux pommes au four tiède, accompagné d'une généreuse cuillerée du mélange au yaourt.*

SMOOTHIE PB PROTÉINÉ

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *5 minutes*
Cuisson : *--*
Temps total : *5 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

4 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
2 bananes congelées
3 doses de protéine en poudre à la vanille
4 cuillères à café de cacao en éclats
2 tasses de lait d'amande sans sucre
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de graines de chanvre
1 cuillère à café de cacao en poudre, pour la décoration (facultatif)

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**367**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 19,7 g	**25%**
Acides gras saturés 3,8 g	**19%**
Cholestérol 1 mg	**0%**
Sodium 277 mg	**12%**
Glucides totaux 21,8 g	**8%**
Fibres alimentaires 4,7 g	**17%**
Sucres totaux 10,6 g	
Protéines 30,7 g	
Vitamine D 1 mcg	3%
Calcium 330 mg	25%
Fer 4 mg	23%
Potassium 622 mg	14%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Dans un blender, mélangez les bananes congelées, la protéine en poudre à la vanille, le beurre de cacahuète, le cacao en éclats, le lait d'amande sans sucre, l'extrait de vanille et les graines de chanvre.*
- *Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Si le smoothie est trop épais, ajoutez un peu plus de lait d'amande.*
- *Versez le PB Protein Smoothie dans des verres et saupoudrez de cacao en poudre sur le dessus (facultatif).*

SALADE DE PÂTES MARINÉES À L'ANANAS ET AU CITRON VERT

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *10 minutes*
Cuisson : *10 minutes*
Temps total : *20 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

Pour le tofu mariné à l'ananas et au citron vert :

1/4 de tasse de morceaux d'ananas
Jus d'1 citron vert
1 bloc de tofu ferme
2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée

Pour la salade :

2 tasses de pâtes au quinoa, cuites et refroidies
1/4 de tasse d'olives noires, tranchées
1/2 oignon rouge, finement haché
1/2 tasse de brocoli, cuit et haché
1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
1 tasse d'edamame, cuit
1/2 concombre, en dés
Feuilles de menthe fraîche, hachées
1/2 tasse de pistaches
4 cuillères à soupe de graines de chanvre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel et poivre au goût

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**427**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 25 g	**32%**
Acides gras saturés 2,3 g	**11%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 1 722 mg	**75%**
Glucides totaux 34,9 g	**13%**
Fibres alimentaires 9,3 g	**33%**
Sucres totaux 7 g	
Protéines 21,3 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 131 mg	10%
Fer 4 mg	25%
Potassium 495 mg	11%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Dans un blender ou un robot culinaire, mélangez les morceaux d'ananas, le jus de citron vert et la sauce soja sucrée. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis versez dans un bol. Coupez le tofu ferme en cubes et ajoutez-le à la marinade. Laissez mariner pendant au moins 30 minutes.*
- *Faites cuire le tofu mariné dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Réservez et laissez refroidir.*
- *Dans un grand saladier, mélangez le tofu mariné à l'ananas et au citron vert, les pâtes au quinoa, les olives noires, les edamames, l'oignon rouge, le brocoli, les tomates cerises et le concombre.*
- *Arrosez la salade d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Ajoutez les pistaches et mélangez délicatement pour bien combiner tous les ingrédients.*
- *Parsemez de graines de chanvre sur le dessus.*

WRAP AU KIMCHI ET AU TOFU CROUSTILLANT

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *10 minutes*
Cuisson : *15 minutes*
Temps total : *25 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

Pour le tofu brouillé :

1/2 bloc de tofu ferme, émietté
1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
1/4 de cuillère à café de curcuma
1/4 de tasse de lait de soja sans sucre
1 cuillère à soupe de moutarde
2 1/2 cuillères à soupe de graines de chanvre
1 dose de protéine en poudre sans saveur
Sel et poivre au goût

Pour le sandwich :

1 tasse de kimchi
1 tasse de jeunes pousses mélangées
1/4 de tasse de radis, tranchés
2 cuillères à soupe de persil frais, haché
8 tranches de pain complet aux graines

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion	
Calories	**386**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 15,3 g	**20%**
Acides gras saturés 1,7 g	**8%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 501 mg	**22%**
Glucides totaux 37,8 g	**14%**
Fibres alimentaires 11,4 g	**41%**
Sucres totaux 3,1 g	
Protéines 25,5 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 78 mg	6%
Fer 3 mg	15%
Potassium 416 mg	9%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le tofu émietté et faites-le cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il commence à dorer.*
- *Dans un petit bol, mélangez la levure nutritionnelle, le curcuma, le lait de soja, la moutarde, les graines de chanvre, la protéine en poudre, le sel et le poivre.*
- *Versez ce mélange sur le tofu et mélangez bien. Poursuivez la cuisson pendant 5 à 7 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé et ait une texture de manière brouillée.*
- *Faites griller les tranches de pain complet aux graines.*
- *Sur quatre tranches de pain, répartissez uniformément le tofu brouillé.*
- *Garnissez avec le kimchi, les jeunes pousses, les radis tranchés et le persil haché.*
- *Recouvrez avec les quatre tranches de pain restantes pour former les sandwiches.*

CRACKERS AUX GRAINES ET AU TAHINI

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes
Temps total : 35 minutes
Portions : 15



INGRÉDIENTS :

1 tasse de farine de pois chiches
¼ de tasse de graines de chanvre
¼ de tasse de graines de tournesol
¼ de tasse de graines de lin
¼ de tasse de graines de sésame
3 cuillères à soupe de tahini
½ tasse d'eau
1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
1 cuillère à soupe d'assaisonnement tout garni (everything bagel)
Une pincée de sel

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 15

Par portion

Calories	**106**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 6,9 g	**9%**
Acides gras saturés 0,7 g	**4%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 87 mg	**0%**
Glucides totaux 6,5 g	**2%**
Fibres alimentaires 2,3 g	**8%**
Sucres totaux 0,8 g	
Protéines 5 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 44 mg	3%
Fer 2 mg	12%
Potassium 144 mg	3%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.*
- *Dans un grand saladier, mélangez la farine de pois chiches, les graines de chanvre, les graines de tournesol, les graines de lin, les graines de sésame, la levure nutritionnelle, l'assaisonnement tout garni et une pincée de sel. Mélangez bien pour répartir uniformément les graines.*
- *Ajoutez le tahini aux ingrédients secs et mélangez.*
- *Incorporez progressivement l'eau en remuant, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Vous devrez peut-être ajouter un peu plus ou un peu moins d'eau, alors faites-le petit à petit jusqu'à ce que le mélange forme une boule.*
- *Placez la pâte sur une surface légèrement farinée et étalez-la à l'épaisseur souhaitée. Pour des crackers croustillants, visez environ 3 mm d'épaisseur.*
- *À l'aide d'un couteau ou d'une roulette à pizza, découpez la pâte en carrés ou en rectangles.*
- *Transférez délicatement les crackers découpés sur la plaque de cuisson préparée, en laissant un petit espace entre chacun.*
- *Enfournez pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient bien dorés et que les crackers soient croustillants.*
- *Laissez les crackers refroidir complètement sur la plaque avant de les servir.*

TACOS AU TEMPEH FAÇON BARBECUE

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *15 minutes*
Cuisson : *15 minutes*
Temps total : *30 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

Pour le tempeh barbecue :

1 paquet de tempeh, émietté
½ tasse de sauce barbecue
1 cuillère à café de paprika fumé
½ cuillère à café d'ail en poudre
Sel et poivre au goût

Pour les haricots noirs :

1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés
1 cuillère à café de cumin
3 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
Sel et poivre au goût

Pour les tacos :

8 tortillas de maïs
¼ de tasse d'oignon rouge mariné
1 tomate, en dés
½ tasse de jeunes épinards
4 cuillères à soupe de graines d'alfalfa, germées
1 cuillère à soupe de jalapeño mariné, facultatif
1 cuillère à soupe de tahini
Coriandre fraîche, hachée
Quartiers de citron vert pour servir

Informations nutritionnelles

Portions : 4

Par portion	
Calories	**389**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 12g	**15%**
Acides gras saturés 1,8g	**9%**
Cholestérol 0mg	**0%**
Sodium 400mg	**17%**
Glucides totaux 55g	**20%**
Fibres alimentaires 13,6g	**48%**
Sucres totaux 10,1g	
Protéines 20,2g	
Vitamine D 0mcg	0%
Calcium 149mg	11%
Fer 5mg	28%
Potassium 786mg	17%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Préparez le tempeh barbecue :* dans un bol moyen, mélangez *le tempeh émietté avec la sauce barbecue, le paprika fumé, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Faites chauffer une poêle à feu moyen et faites cuire le mélange de tempeh pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.*
- *Préparez les haricots noirs : dans une casserole séparée, mélangez les haricots noirs, le cumin, la levure nutritionnelle, le sel et le poivre. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.*
- *Assemblez les tacos : faites chauffer les tortillas de maïs dans une poêle sèche. Garnissez chaque tortilla avec le tempeh barbecue et les haricots noirs.*
- *Ajoutez les garnitures : parsemez d'oignon rouge mariné, de tomates en dés, de jeunes épinards, de graines d'alfalfa, de jalapeños marinés, d'un filet de tahini et de coriandre fraîche.*
- *Servez les tacos avec des quartiers de citron vert sur le côté pour en arroser selon votre goût.*

CANNELLONIS AU QUINOA, AUX ÉPINARDS ET À LA BOLOGNAISE VÉGÉTALE

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *15 minutes*
Cuisson : *55 minutes*
Temps total : *1 heure 10 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

Pour les crêpes de quinoa :

1 tasse de quinoa sec
1 tasse d'eau
Une pincée de sel

Pour la garniture :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 oignon, finement haché
1 poivron rouge, coupé en dés
2 tasses d'épinards frais, hachés
1 tasse de tofu émietté
Sel et poivre au goût

Pour la sauce :

1 boîte de tomates entières pelées
½ tasse de lentilles rouges sèches, rincées
½ tasse d'amandes, hachées
Feuilles de basilic frais, hachées
Sel et poivre au goût

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**382**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 16,1 g	**21%**
Acides gras saturés 1,7 g	**9%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 250 mg	**11%**
Glucides totaux 43,4 g	**16%**
Fibres alimentaires13,5 g	**54%**
Sucres totaux 4,1 g	
Protéines 20,2 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 218mg	17%
Fer 5 mg	34%
Potassium 918 mg	20%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- ***Préparez les crêpes de quinoa*** *: dans un bol moyen, mettez le quinoa avec l'eau et laissez tremper toute une nuit. Égouttez et rincez le quinoa plusieurs fois sous l'eau froide. Transférez le quinoa dans un mixeur et ajoutez 1 tasse d'eau, une pincée de sel et mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Faites chauffer une poêle antiadhésive ou une crêpière à feu moyen et badigeonnez légèrement d'huile. Versez une petite quantité de pâte au centre et étalez finement. Faites cuire environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à se décoller. Retournez et faites cuire encore 1 à 2 minutes. Répétez avec le reste de la pâte. Empilez les crêpes sur une assiette, en les couvrant d'un torchon propre pour les garder au chaud.*
- ***Préparez la garniture*** *: dans une casserole moyenne, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'oignon et le poivron rouge jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Incorporez le tofu émietté, salez et poivrez, et faites cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Retirez du feu et réservez.*
- ***Préparez la sauce bolognaise végétale*** *: dans une casserole séparée, mélangez les tomates pelées, les lentilles rouges, les amandes et le basilic frais. Portez à frémissement et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que la sauce épaississe. Salez et poivrez au goût.*
- ***Assemblez les cannellonis*** *: préchauffez le four à 200 °C. Déposez une cuillerée de garniture aux épinards et au tofu au centre de chaque crêpe de quinoa. Roulez-les et placez-les côte à côte dans un plat allant au four. Nappez avec la sauce bolognaise végétale.*
- *Enfournez pendant 10 minutes.*
- *Garnissez de basilic frais supplémentaire et servez chaud.*

RIZ BASMATI ET DHAL DE LENTILLES CORAIL

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *10 minutes*
Cuisson : *25 minutes*
Temps total : *35 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

Pour la sauce au curcuma et aux haricots blancs :

1 tasse de haricots blancs, cuits
¼ de tasse de lait de soja sans sucre
1 petit oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de curcuma moulu
1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
1 cuillère à café de paprika doux
Sel et poivre au goût

Pour le dhal de lentilles corail :

1 tasse de lentilles corail sèches
1 tasse de bouillon de légumes
Oignon vert, haché (pour la garniture)
Coriandre fraîche, hachée (pour la garniture)
Piment rouge, tranché (facultatif, pour la garniture)
Quartiers de citron vert, pour servir
1 tasse de riz basmati, cuit

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**431**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 5,4 g	**7%**
Acides gras saturés 1,2 g	**6%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 158 mg	**7%**
Glucides totaux 73,1 g	**27%**
Fibres alimentaires 25,6 g	**96%**
Sucres totaux 4,7 g	
Protéines 25,5 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 150 mg	12%
Fer 17 mg	96%
Potassium 1121 mg	24%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Pour la sauce au curcuma et aux haricots blancs : faites chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Vaporisez légèrement d'huile de cuisson, ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides.*
- *Dans un mixeur, mélangez l'oignon, l'ail, les haricots blancs, le lait de soja, le curcuma, la levure nutritionnelle, le paprika doux, le sel et le poivre, et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez plus de lait si nécessaire pour ajuster la consistance.*
- *Rincez les lentilles corail sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.*
- *Dans une grande casserole, mélangez les lentilles corail, la sauce au curcuma et aux haricots blancs et le bouillon de légumes. Portez à ébullition.*
- *Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, environ 15 à 20 minutes, en remuant de temps en temps.*
- *Ajoutez de l'eau si nécessaire pour ajuster la consistance, et assaisonnez de sel et de poivre au goût.*
- *Servez le dhal de lentilles corail sur du riz basmati dans des bols.*
- *Garnissez d'oignons verts, de coriandre fraîche et d'un quartier de citron vert. Ajoutez du piment rouge tranché si vous le souhaitez pour plus de piquant.*

RISOTTO AU POTIRON ET AU SARRASIN

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 40 minutes
Temps total : 45 minutes
Portions : 4



INGRÉDIENTS :

½ tasse de noix de cajou, trempées
½ tasse de champignons portobello, tranchés
½ cuillère à café d'ail moulu
1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 oignon, finement haché
3 gousses d'ail, hachées
1 tasse de sarrasin décortiqué
½ tasse de vin blanc sec
1 litre de bouillon de légumes
1 tasse de purée de potiron
½ tasse de fèves d'edamame, cuites
Sel et poivre au goût
Aneth frais, pour la garniture

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**379**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 14,5 g	**19%**
Acides gras saturés 2 g	**10%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 210 mg	**9%**
Glucides totaux 46,1 g	**17%**
Fibres alimentaires 11,2 g	**40%**
Sucres totaux 4,8 g	
Protéines 20,1 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 96 mg	7%
Fer 4 mg	23%
Potassium 205 mg	6%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Dans un mixeur, mélangez les noix de cajou trempées et les champignons portobello. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis ajoutez l'ail moulu, le sel et le poivre. Réservez cette sauce crémeuse aux noix de cajou et aux champignons.*
- *Dans une grande casserole ou une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.*
- *Ajoutez le sarrasin et faites-le revenir pendant 1 minute en remuant.*
- *Déglacez avec le vin blanc et laissez-le s'évaporer presque complètement.*
- *Ajoutez le bouillon de légumes, une louche à la fois, en remuant fréquemment, en laissant le liquide être absorbé avant d'ajouter la prochaine louche. Poursuivez la cuisson pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le sarrasin soit tendre.*
- *Une fois le sarrasin cuit, incorporez la purée de potiron, les fèves d'edamame et la sauce crémeuse aux noix de cajou et aux champignons. Mélangez bien et laissez mijoter encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les saveurs se fondent et que le risotto devienne crémeux.*
- *Servez dans des bols, garni d'aneth frais, et assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.*

SOUPE DE CHOU-FLEUR ET D'OIGNONS CARAMÉLISÉS

TIEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *5 minutes*
Cuisson : *50 minutes*
Temps total : *55 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

1 tête de chou-fleur, coupée en grands bouquets
1 pomme de terre, grossièrement coupée
2 oignons, grossièrement hachés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
2 tasses de haricots cannellini, cuits
2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
1 tasse d'amandes crues
1 litre de bouillon de légumes
¼ de tasse de persil frais, finement haché
Sel et poivre au goût

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion	
Calories	**548**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 21,7 g	**32%**
Acides gras saturés 4 g	**20%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 500 mg	**22%**
Glucides totaux 60,2 g	**25%**
Fibres alimentaires 24,5 g	**87%**
Sucres totaux 11,9 g	
Protéines 25,6 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 298 mg	10%
Fer 6 mg	33%
Potassium 1719 mg	37%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu doux. Ajoutez les oignons hachés et faites-les cuire lentement pendant environ 20 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et caramélisés.*
- *À ce stade, transférez la moitié des oignons caramélisés dans un petit bol et réservez-les pour la garniture.*
- *Dans la même casserole, ajoutez les bouquets de chou-fleur, la pomme de terre, les haricots cannellini, la levure nutritionnelle et les amandes crues. Versez le bouillon de légumes.*
- *Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et fondant.*
- *Mixez la soupe aux oignons caramélisés à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse et lisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.*
- *Pendant ce temps, hachez le reste des amandes et faites-les griller à sec dans une poêle à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées.*
- *Servez la soupe dans des bols, garnissez avec les oignons caramélisés réservés, les amandes grillées et le persil frais finement haché.*

RAGOÛT LONGÉVITÉ

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *30 minutes*
Cuisson : *45 minutes*
Temps total : *75 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

1 oignon, haché
2 carottes, hachées
1 poivron rouge, haché
1 poivron vert, haché
½ courge butternut, coupée en dés
2 pommes de terre, coupées en dés
1 tasse de chou frisé (kale), haché
1 tasse de pois cassés, cuits
1 tasse de haricots rouges, cuits
1 tasse de lentilles, cuites
3 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 tasse de bouillon de légumes
2 feuilles de laurier
½ cuillère à café de flocons de piment
1 cuillère à café de paprika doux
Sel et poivre au goût

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**413**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 6,9 g	**9%**
Acides gras saturés 1,7 g	**9%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 480 mg	**21%**
Glucides totaux 76,8 g	**28%**
Fibres alimentaires 23,9 g	**85%**
Sucres totaux 10,5 g	
Protéines 20,6 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 301 mg	23%
Fer 18 mg	100%
Potassium 1504 mg	32%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon, le poivron rouge et le poivron vert, et faites-les revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.*
- *Ajoutez le concentré de tomates et faites cuire pendant quelques minutes. Versez le bouillon de légumes en remuant pour bien mélanger.*
- *Ajoutez les carottes, la courge butternut et les pommes de terre dans la casserole.*
- *Assaisonnez avec du sel, du poivre, les flocons de piment, le paprika doux et ajoutez les feuilles de laurier. Remuez bien et portez à légère ébullition.*
- *Réduisez le feu et laissez mijoter, couvert, pendant environ 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.*
- *Ajoutez les pois cassés, les haricots rouges et les lentilles dans le ragoût. Remuez pour bien mélanger.*
- *Incorporez le chou frisé (kale) et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'il soit flétri.*
- *Servez le ragoût dans des bols et dégustez bien chaud.*

BOULETTES DE HARICOTS ET D'AUBERGINE

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes
Temps total : 45 minutes
Portions : 12



INGRÉDIENTS :

1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
3 cuillères à soupe d'eau
1 grande aubergine, coupée en dés et cuite à la vapeur
1 oignon rouge, finement haché
1 tasse de pois chiches, cuits
½ tasse de farine de pois verts
½ tasse de flocons d'avoine
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
¼ de tasse de persil frais, haché
½ cuillère à café de cumin
½ cuillère à café d'ail en poudre
½ cuillère à café de paprika fumé
Sel et poivre au goût

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 12

Par portion

Calories	**87**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 0,9 g	**1%**
Acides gras saturés 0,1 g	**1%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 23 mg	**1%**
Glucides totaux 14 g	**5%**
Fibres alimentaires 5,2 g	**19%**
Sucres totaux 2,3 g	
Protéines 6,4 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 55 mg	3%
Fer 2 mg	13%
Potassium 181 mg	4%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Dans un petit bol, mélangez les graines de lin moulues et les 3 cuillères à soupe d'eau. Laissez reposer pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une texture gélatineuse, semblable à un œuf (œuf de lin).*
- *Écrasez l'aubergine cuite à la vapeur à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Laissez-la légèrement refroidir.*
- *Dans un robot culinaire, mélangez l'oignon rouge, les pois chiches, la moutarde de Dijon, la levure nutritionnelle, le cumin, l'ail en poudre, le paprika fumé, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.*
- *Ajoutez l'aubergine écrasée, l'œuf de lin, la farine de pois verts, les flocons d'avoine et la moitié du persil, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte épaisse et bien liée. Si la préparation est trop humide, ajoutez un peu plus de farine. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau.*
- *Préchauffez le four à 190 °C.*
- *Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.*
- *Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et qu'elles se tiennent.*
- *Servez ces boulettes de haricots et d'aubergine avec votre sauce préférée, sur des pâtes, du riz ou une salade.*

BOL PROTÉINÉ AU RIZ COMPLET

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *25 minutes*
Cuisson : 20 minutes
Temps total : *45 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

Pour le bol :

1 tasse de riz complet, cuit
2 tasses de lentilles vertes, cuites
1 grande patate douce, finement tranchée
1 avocat
4 tasses de roquette
1 tasse de chou rouge, finement émincé
¼ de tasse de menthe fraîche
¼ de tasse de coriandre fraîche, hachée
4 cuillères à soupe de graines de chanvre

Pour la sauce aux arachides et au gingembre :

3 cuillères à soupe de beurre d'arachide
2 cuillères à soupe de sauce soja
3 cuillères à café de gingembre frais râpé
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
4 cuillères à soupe d'eau tiède
½ cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à soupe de jus de citron

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion	
Calories	**557**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 29,8 g	**38%**
Acides gras saturés 5 g	**25%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 272 mg	**12%**
Glucides totaux 54,9 g	**20%**
Fibres alimentaires 17,6 g	**63%**
Sucres totaux 10,3 g	
Protéines 24,3 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 147 mg	11%
Fer 10 mg	56%
Potassium 1273 mg	27%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Préparez les chips de patate douce : préchauffez le four à 200 °C. Disposez les tranches de patate douce sur une plaque recouverte de papier cuisson, vaporisez légèrement d'huile d'olive, assaisonnez de sel et faites cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Laissez refroidir.*
- *Dans 4 bols, répartissez le riz complet, les lentilles, les chips de patate douce, l'avocat, la roquette, le chou rouge, la menthe fraîche, la coriandre et les graines de chanvre.*
- *Préparez la sauce aux arachides et au gingembre : dans un mixeur ou un robot culinaire, mélangez le beurre d'arachide, la sauce soja, le gingembre frais râpé, le vinaigre de riz, le sirop d'érable, l'eau tiède, l'ail en poudre et le jus de citron. Mixez jusqu'à obtenir une sauce lisse et crémeuse. Ajoutez un peu plus d'eau si nécessaire pour ajuster la consistance.*
- *Versez la sauce aux arachides et au gingembre sur les bols juste avant de servir.*

SALADE DE NOUILLES VERTES À LA VIETNAMIENNE

TEMPS ET PORTIONS :

***Préparation** : 15 minutes*
***Cuisson** : 5 minutes*
***Temps total** : 20 minutes*
***Portions** : 4*



INGRÉDIENTS :

Pour le tofu mariné :

1 bloc de tofu ferme, coupé en dés
3 cuillères à soupe de sauce soja
½ cuillère à café de flocons de piment

Pour la salade :

2 tasses de nouilles de riz, cuites
2 tasses d'edamames, cuits
1 concombre, tranché
½ tasse de coriandre fraîche, hachée
½ tasse de menthe fraîche, hachée
1 oignon nouveau, émincé
4 cuillères à soupe de cacahuètes, concassées
½ tasse de pousses de soja
3 cuillères à soupe de graines de sésame noir

Pour la vinaigrette :

4 cuillères à soupe de jus de citron vert
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
Sel au goût

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion	
Calories	**501**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 26 g	**33%**
Acides gras saturés 3,2 g	**16%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 670 mg	**29%**
Glucides totaux 50,5 g	**18%**
Fibres alimentaires 7,0 g	**36%**
Sucres totaux 3,1 g	
Protéines 21,4 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 338 mg	26%
Fer 8 mg	46%
Potassium 761 mg	16%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Marinez le tofu : dans un bol, mélangez le tofu avec la sauce soja et les flocons de piment. Laissez mariner pendant environ 30 minutes.*
- *Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile de cuisson et faites revenir le tofu mariné jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Réservez.*
- *Préparez la salade : dans un grand bol, mélangez les nouilles de riz, les edamames, le concombre, la coriandre, la menthe, l'oignon nouveau et les pousses de soja.*
- *Préparez la vinaigrette : dans un petit bol, fouettez le jus de citron vert, l'huile de sésame, le vinaigre de riz et le sel.*
- *Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.*
- *Parsemez de cacahuètes concassées et de graines de sésame noir avant de servir.*

RAMEN AU TOFU FUMÉ

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *15 minutes*
Cuisson : *60 minutes*
Temps total : *75 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

Pour le tofu fumé :

1 bloc de tofu ferme
2 cuillères à soupe de sauce tamari
1 cuillère à soupe de fumée liquide
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de tahini
1 cuillère à soupe de fécule de maïs
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Pour la soupe :

2 gousses d'ail, hachées
1 ½ cuillère à soupe de pâte de miso blanc
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
1 cuillère à café de gingembre frais râpé
½ cuillère à café de flocons de piment rouge
1 litre de bouillon de légumes
1 oignon vert, haché
1 tasse de champignons shiitake, tranchés
1 petit chou bok choy, coupé en quartiers

Pour les nouilles et les garnitures :

1 carotte, coupée en fines lamelles
1 brocoli-tige (type broccolini), paré
1 tasse d'edamames, cuits
4 nids de nouilles ramen
1 tasse de pousses de soja
¼ de tasse de cacahuètes, concassées
4 cuillères à soupe de graines de chanvre, grillées
Coriandre fraîche, pour la garniture
Sel au goût

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**501**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 26 g	**33%**
Acides gras saturés 3,2 g	**16%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 670 mg	**29%**
Glucides totaux 50,5 g	**18%**
Fibres alimentaires 7,0 g	**36%**
Sucres totaux 3,1 g	
Protéines 21,4 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 338 mg	26%
Fer 8 mg	46%
Potassium 761 mg	16%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Préparez le tofu fumé : dans un bol, mélangez la sauce tamari, la fumée liquide, l'huile de sésame, le tahini et la fécule de maïs. Ajoutez les dés de tofu et mélangez bien pour les enrober. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites dorer le tofu jusqu'à ce qu'il soit bien doré et légèrement croustillant. Réservez.*
- *Dans une grande casserole, faites revenir l'ail dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit parfumé.*
- *Ajoutez la pâte de miso blanc, le vinaigre de riz, le gingembre râpé et les flocons de piment rouge. Remuez bien.*
- *Versez le bouillon de légumes, ajoutez l'oignon vert, les champignons shiitake et le chou bok choy. Laissez mijoter pendant environ 15 à 20 minutes.*
- *Faites cuire les nouilles ramen selon les instructions du paquet, puis égouttez-les.*
- *Dans des bols, répartissez les nouilles, les légumes, les edamames, la carotte et le tofu fumé.*
- *Versez la soupe chaude par-dessus et garnissez de pousses de soja, de cacahuètes concassées, de graines de chanvre et de coriandre fraîche.*
- *Servez immédiatement et dégustez bien chaud.*

POIVRONS FARCIS COLORÉS « EAT THE RAINBOW »

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *5 minutes*
Cuisson : *45 minutes*
Temps total : *50 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

4 poivrons, calottes et graines retirées
1 tasse de protéine végétale de soja texturée, cuite
2 tasses de quinoa, cuit
2 échalotes, hachées
2 tasses d'épinards frais
1 cuillère à café de curcuma
¼ de cuillère à café de muscade
2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
2 cuillères à soupe d'amandes, hachées et grillées
1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique glacé
1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche, hachée

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**228**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 6,9 g	**9%**
Acides gras saturés 0,8 g	**4%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 62 mg	**3%**
Glucides totaux 25,3 g	**9%**
Fibres alimentaires 6,9 g	**25%**
Sucres totaux 4,8 g	
Protéines 21 g	
Vitamine D 0 mcg	**0%**
Calcium 72 mg	**6%**
Fer 4 mg	**23%**
Potassium 382 mg	**8%**

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Préchauffez le four à 190 °C.*
- *Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les échalotes et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.*
- *Incorporez le curcuma, la muscade et la levure nutritionnelle. Laissez les saveurs se mélanger.*
- *Ajoutez la protéine végétale de soja texturée et le quinoa, puis mélangez bien.*
- *Ajoutez les épinards frais au mélange et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.*
- *Farcissez chaque poivron avec la préparation.*
- *Disposez les poivrons farcis dans un plat de cuisson. Enfournez pendant environ 35 minutes, ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.*
- *Garnissez chaque poivron farci d'amandes grillées, d'un filet de vinaigre balsamique glacé et de ciboulette fraîche.*

MOUSSE AU CHOCOLAT ET À L'ORANGE

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *10 minutes*
Cuisson : *15 minutes*
Temps total : *25 minutes*
Portions : *4*



INGRÉDIENTS :

1 bloc de tofu soyeux
½ tasse de chocolat vegan 70 % de cacao, fondu
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1 mesure de poudre de protéine au chocolat
5 dattes, dénoyautées et trempées
1 cuillère à café d'extrait de vanille
Zeste d'une orange

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 4

Par portion

Calories	**292**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 13 g	**17%**
Acides gras saturés 6,3 g	**31%**
Cholestérol 0 mg	**0%**
Sodium 148 mg	**6%**
Glucides totaux 20,8 g	**8%**
Fibres alimentaires 4,4 g	**16%**
Sucres totaux 15,5 g	
Protéines 23,1 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 130 mg	10%
Fer 7 mg	40%
Potassium 357 mg	8%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Placez les dattes dans un bol et couvrez-les d'eau chaude. Laissez-les tremper pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.*
- *Faites fondre le chocolat vegan au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 30 secondes, en remuant entre chaque, jusqu'à obtenir une texture lisse. Laissez-le tiédir légèrement.*
- *Dans un blender ou un robot culinaire, mélangez le tofu soyeux, le chocolat fondu, les dattes (égouttées), le beurre d'amande, la poudre de protéine au chocolat, l'extrait de vanille et le zeste d'orange. Mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse et crémeuse.*
- *Versez la mousse au chocolat dans des verrines ou des bols de service. Réfrigérez pendant au moins 2 à 3 heures pour qu'elle prenne bien.*
- *Avant de servir, parsemez d'un peu de zeste d'orange supplémentaire.*

TRUFFES CHOCOLAT ET NOIX DE COCO

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *25 minutes*
Cuisson : *-*
Temps total : *25 minutes*
Portions : *16*



INGRÉDIENTS :

1 tasse de haricots noirs, cuits
½ tablette de chocolat noir 70 %
3 cuillères à soupe de cacao en poudre
1 cuillère à soupe d'huile de coco, fondue
1 mesure de poudre de protéine au chocolat
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
½ cuillère à café d'extrait de vanille
2 cuillères à soupe de beurre d'amande
Une pincée de sel
3 cuillères à soupe de lait de soja non sucré
6 cuillères à soupe de noix de coco râpée, pour l'enrobage

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 16

Par portion	
Calories	**90**
	% Valeur quotidienne*
Lipides totaux 5,3 g	**7%**
Acides gras saturés 2,5 g	**13%**
Cholestérol 1 mg	**0%**
Sodium 100 mg	**4%**
Glucides totaux 8,2 g	**3%**
Fibres alimentaires 2,4 g	**8%**
Sucres totaux 3,1 g	
Protéines 5,1 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 75 mg	6%
Fer 1 mg	5%
Potassium 60 mg	1%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 30 secondes, en remuant jusqu'à obtenir une texture lisse. Laissez tiédir légèrement.
- Dans un robot culinaire, mélangez les haricots noirs cuits, le chocolat fondu, le cacao en poudre, l'huile de coco, la poudre de protéine au chocolat, le sirop d'érable, l'extrait de vanille, le beurre d'amande, le lait de soja et une pincée de sel. Mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.
- Si la préparation est trop épaisse, ajoutez un peu plus de lait de soja graduellement jusqu'à obtenir une texture crémeuse et facile à façonner.
- Placez la préparation au réfrigérateur pendant environ 30 minutes pour qu'elle se raffermisse légèrement.
- Formez de petites boules de la taille d'une bouchée avec la préparation.
- Roulez chaque truffe dans la noix de coco râpée pour bien les enrober.
- Remettez les truffes au réfrigérateur pendant au moins 1 à 2 heures, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien fermes.

GLACE À L'ANANAS ET AU CITRON VERT

TEMPS ET PORTIONS :

Préparation : *5 minutes*
Cuisson : *-*
Temps total : *5 minutes*
Portions : *2*



INGRÉDIENTS :

2 tasses d'ananas surgelé en morceaux
Jus d'1 citron vert
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
2 mesures de poudre de protéine à la vanille
¼ de tasse de lait d'avoine non sucré
Zeste de citron vert pour la garniture

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portions : 2

Par portion	
Calories	**233**
	% Valeur quotidienne*
Total des lipides 1,3 g	**2%**
Acides gras saturés 0,1 g	**0%**
Cholestérol 10 mg	**3%**
Sodium 65 mg	**3%**
Glucides totaux 34,9 g	**13%**
Fibres alimentaires 2,3 g	**8%**
Sucres totaux 28,9 g	
Protéines 24,8 g	
Vitamine D 0 mcg	0%
Calcium 427 mg	33%
Fer 1 mg	6%
Potassium 205 mg	4%

**Les % valeurs quotidiennes (VQ) vous indiquent dans quelle mesure un nutriment contenu dans une portion de cet aliment contribue à une alimentation quotidienne. Une valeur de 2 000 calories par jour est utilisée comme référence pour des conseils nutritionnels généraux.*

PRÉPARATION :

- *Dans un blender à haute vitesse ou un robot culinaire, mélangez les morceaux d'ananas surgelé, le jus de citron vert, le sirop d'érable, la poudre de protéine à la vanille et le lait d'avoine.*
- *Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Si nécessaire, arrêtez l'appareil et raclez les bords à l'aide d'une spatule quelques fois pour bien incorporer tous les ingrédients.*
- *Si la glace est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu plus de lait d'avoine, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à obtenir la consistance désirée.*
- *Répartissez la glace dans des bols et garnissez chaque portion de zeste de citron vert.*



Nous espérons que ces délicieuses recettes contribueront à faire tomber le « mythe des protéines » selon lequel seuls les carnivores consomment suffisamment de ce nutriment essentiel.

En explorant l'univers d'une alimentation végétale riche en protéines, n'oubliez pas que la clé réside dans la diversité alimentaire ! Avec l'abondance d'ingrédients végétaux à votre disposition, les possibilités de créer des repas délicieux, nutritifs, rassasiants et équilibrés sont infinies !

Et la meilleure façon de vous assurer que votre organisme reçoit suffisamment des 9 acides aminés essentiels est d'intégrer autant de types d'aliments différents que possible, des légumineuses nourrissantes aux céréales riches en nutriments, en passant par des légumes colorés.

Alors, célébrons le pouvoir des végétaux et adoptons une alimentation à base d'aliments complets, qui contribue à préserver notre santé et notre vitalité pendant de nombreuses années !