



**Centre de femmes du Haut-Richelieu**

390, rue Georges-Phaneuf

Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 1K2

450 346-0662 · [www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca)

# Crème de rutabaga et carottes

## Ingrédients :

- 6 carottes, tranchées
- 1 gros rutabaga, pelé et coupé en cubes
- 1 oignon, émincé
- 3 c. à soupe de beurre ou de margarine
- 8 tasses de bouillon de poulet
- 2 pommes de terre, coupées en cubes
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre
- ¼ tasse de lait ou de crème

## Préparation :

1. Dans une casserole, faire revenir les carottes, le rutabaga et l'oignon dans le beurre environ 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le sirop d'érable.
3. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes.
4. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse.
5. Ajouter le sel, le poivre et le lait. Servir chaud.

*Rendement* : 8 portions

Inspiration : Crème de rutabaga et de carottes à l'érable, tirée du site Internet [www.recettesdici.com](http://www.recettesdici.com)



## Centre de femmes du Haut-Richelieu

390, rue Georges-Phaneuf

Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 1K2

450 346-0662 · [www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca)

# Salade de quinoa, de plantain et de champignons

## Ingrédients :

### *Vinaigrette*

- ¼ tasse d'huile végétale
- 1 c. à soupe de tahini
- Le jus de ½ citron
- Sel et poivre
- 1 gousse d'ail

### *Salade*

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 tasse de champignons, coupés en fines tranches
- 1 ¼ tasse de morceaux de pain, en cubes de 2 cm x 2 cm
- 1 gousse d'ail, hachée
- ¾ de tasse de riz
- 1 tasse de jeunes feuilles de plantain (ou d'épinards)
- 1 concombre, coupé en dés
- Sel et poivre

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
2. Chauffer l'huile à feu vif et y faire revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient grillés. Réserver.
3. Dans la même poêle, à feu moyen, faire dorer les cubes de pain. Ajouter l'ail et faire cuire une minute. Réserver.
4. Faire cuire le riz dans 1 ½ tasse d'eau. Etaler le riz sur une plaque de cuisson, laisser refroidir complètement.
5. Dans un grand bol, mélanger le riz, les feuilles de plantain, les champignons, le concombre et la vinaigrette.
6. Ajouter les croûtons, juste avant de servir.

*Rendement* : 4 portions

Inspiration : Salade de quinoa, de plantain et de champignons, livre « Forêt », Gérald Le Gal et Ariane Paré - Le Gal, édition Cardinal



## Centre de femmes du Haut-Richelieu

390, rue Georges-Phaneuf

Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 1K2

450 346-0662 · [www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca)

# Pâtes primavera

## Ingrédients :

- 1 oignon rouge, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- ½ tasse d'huile d'olive
- 2 poivrons, émincés
- ½ tasse courgette, coupées en rondelle
- 1 tasse de pois mange-tout, coupé en deux, blanchis
- 3 tasses de brocoli, blanchis coupés en petit morceaux
- 1 ½ tasse de carotte, coupées en petite rondelle
- ½ tasse de basilic frais, ciselé
- 3 tomates, concassées
- 4 tasses de pâte (idéalement des linguines, mais n'importe quelle forme fonctionne)
- 200 g de bocconcini, égouttés et tranchés
- Levure alimentaire, au goût
- Sel et poivre, au goût

## Préparation :

1. Porter à ébullition une grande casserole remplie d'eau. Saler généreusement. Ajouter les pâtes et cuire de 6 à 7 minutes.
2. Porter à ébullition une autre casserole remplie d'eau. Saler généreusement. Ajouter le brocoli, la carotte, et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes tendres, environ 10 minutes.
3. Entre-temps, dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, y ajouter l'ail et laisser infuser, environ 2 minutes.
4. Ajouter les oignons verts, les poivrons, les pois mange-tout, l'oignon, les tomates et les courgettes. Cuire environ 5 minutes, en remuant de temps à autre.
5. Égoutter les pâtes et les légumes (réserver 1/3 de tasse d'eau de cuisson), puis les transférer dans la poêle.
6. Mélanger en ajoutant un peu d'eau de cuisson réservée, au besoin, pour décoller les pâtes de la poêle.
7. Ajouter le basilic, le parmesan et les noix de pin, puis bien mélanger. Servir.

*Rendement* : 4 portions.

Inspiration : Recette familiale et [https://www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes/recettes/pates\\_primavera](https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/pates_primavera)



**Centre de femmes du Haut-Richelieu**

390, rue Georges-Phaneuf

Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 1K2

450 346-0662 · [www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca)

# Mousse à la framboise (aquafaba)

## Ingrédients :

- 200 ml d'aquafaba (liquide égoutté de 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches (conserver les pois chiches pour une utilisation ultérieure)
- 1/4 c. à thé de crème de tartre.
- 1/4 c. à thé d'agar agar ou de gélatine
- 2 tasses de framboises (fraîches ou surgelées)\*\*\*
- 3 à 5 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 100 g de crème végétale (amande, soja...)

## Préparation :

1. Mixer les fruits pour obtenir un coulis parfaitement lisse.
2. Dans une casserole, mélanger le coulis de fruit et la cassonade pour obtenir le gout souhaité.
3. Ajouter l'agar (ou la gélatine) et porter à ébullition pendant 1 minute.
4. Couper le feu et incorporer la crème végétale.
5. Transférer dans un saladier pour qu'il tiédise.
6. Pendant que le coulis tiédit, Fouetter l'aquafaba pendant 1 minute.
7. Ajouter la crème de tartre et fouetter de 4 à 10 minutes supplémentaires, ou jusqu'à obtention de pics fermes.
8. Incorporer délicatement l'aquafaba en neige au coulis en utilisant une spatule.
9. Verser dans les moules et laisser refroidir, puis placer au frigo pendant au moins 3 h.

*Rendement* : 4 portions.

\*\*\*Vous pouvez utiliser d'autres fruits comme des fraises, des bleuets, des cerises.

Inspiration : Recette familiale et <https://vegebon.wordpress.com/2016/08/21/mousse-fruits-aquafaba/>



**Centre de femmes du Haut-Richelieu**  
390, rue Georges-Phaneuf  
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3B 1K2  
450 346-0662 · [www.cfhr.ca](http://www.cfhr.ca)

## Pois chiches épicés

### Ingrédients :

- 1 c. à table de poudre de chili
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de moutarde en poudre
- ½ c. à thé de poivre moulu
- ¼ c. à thé de poudre d'ail
- 2 boîtes de pois chiches (19 oz), rincés, égouttés et bien essuyés
- 3 c. à table d'huile végétale

### Préparation :

1. Chauffer le four à 400F.
2. Mélanger les épices dans un grand bol.
3. Ajouter les pois chiches et l'huile végétale. Bien mélanger.
4. Mettre sur une plaque de cuisson et faire cuire 50 minutes, en remuant aux 10 minutes. Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils ont éclatés et qu'ils sont bien dorés.
5. Attendre le refroidissement complet avant de ranger dans un contenant hermétique.

*Rendement : 2 ½ tasses*

Inspiration : Pois chiches épicés de [ricardocuisine.com](http://ricardocuisine.com)