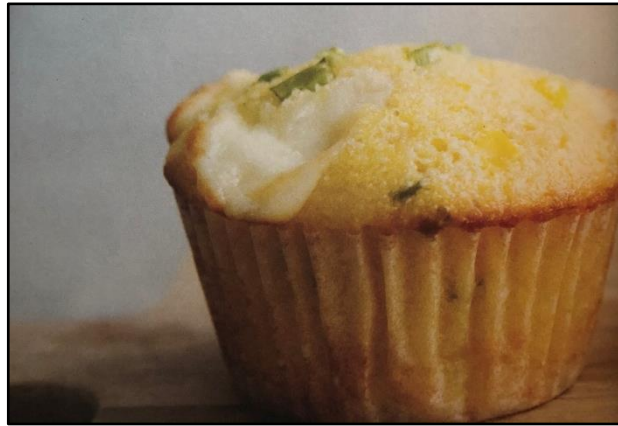




## Muffins au maïs, au fromage en grains & aux oignons verts (10 muffins)

### Ingrédients :

- 1 t. de semoule de maïs
- ½ t. de farine
- 2 c. à t. de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- ½ t. de beurre, fondu
- ½ t. de sucre
- ¼ t. de sirop d'érable
- 2 œufs
- 1 t. de maïs en grains surgelé + pour garnir
- 1 t. de fromage en grains, haché grossièrement + pour garnir
- 2 à 3 oignons verts, émincés + pour garnir



### Préparation :

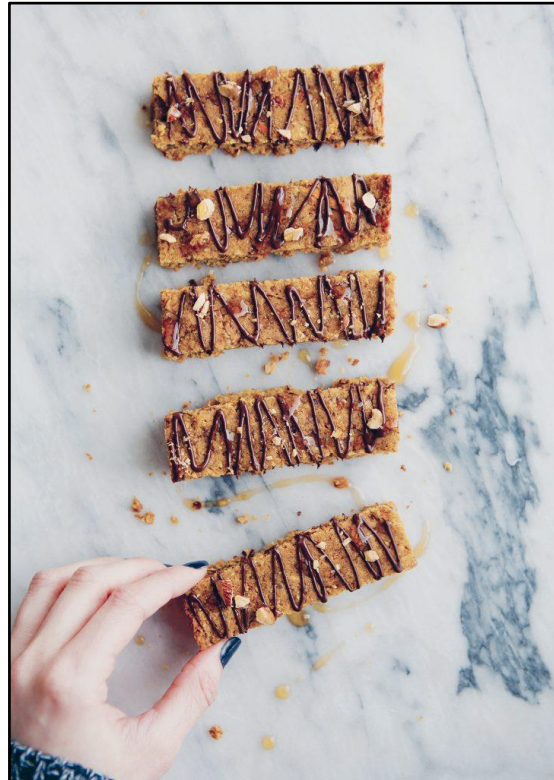
1. Préchauffer le four à 350 F et placer la grille au centre. Chemiser un moule à muffins de caissettes en papier ou en silicone, puis réserver.
2. Dans un bol, combiner la semoule de maïs, la farine, la poudre à pâte et le sel, puis réserver.
3. Dans un autre bol, fouetter le beurre fondu avec le sucre, le sirop d'érable et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
4. Incorporer le mélange de semoule de maïs, puis ajouter les grains de maïs, le fromage en grains et les oignons verts.
5. Répartir le mélange dans le moule à muffins, puis garnir de maïs, de fromage en grains et d'oignons verts.
6. Cuire au four de 25 à 30 minutes, puis laisser refroidir.

## **Barres collation aux pois chiches, au beurre d'amande & aux légumes-racines**

(14 à 18 barres)

### Ingrédients :

- 1 t. de carottes, pelées et râpées
- 1 t. de panais, pelés et râpés
- $\frac{3}{4}$  t. d'amandes salées au tamari, hachées grossièrement
- 1 boîte (540 g) de pois chiches, rincés et égouttés
- $\frac{1}{2}$  t. de flocons d'avoine à cuisson rapide
- $\frac{1}{2}$  t. de beurre d'amande
- $\frac{1}{2}$  t. de sirop d'érable (ou de miel)
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- Sel et poivre, au goût
- 50 g de chocolat noir, fondu



### Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre. Tapisser un moule carré de 9 po de papier parchemin, puis réserver.
2. Dans un bol, mélanger les carottes, les panais et les amandes, puis réserver.
3. Au robot culinaire, combiner le reste des ingrédients, à l'exception du chocolat fondu, puis broyer afin d'obtenir une pâte lisse. Ajouter le mélange de carottes, puis broyer à nouveau.
4. Verser la pâte dans le moule et étaler uniformément.
5. Cuire au four pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, puis laisser refroidir complètement avant de démouler.
6. Couper en barres et décorer avec le chocolat fondu.

## **Houmous maison** **(environ 2 tasses)**

### **Ingrédients :**

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1/2 t. d'eau
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1/2 t. de tahini (beurre de sésame)
- Le jus de 2 citrons
- Sel
- Cumin, poivre de Cayenne, persil et huile d'olive (facultatif)

### **Préparation :**

1. Au mélangeur ou au robot, réduire les pois chiches, l'eau, l'ail, le tahini, le jus de citron et le sel en une purée lisse.
2. Si désiré, saupoudrer de cumin, de poivre de Cayenne, parsemer de persil et arroser d'huile d'olive.
3. Servir en trempeur avec des légumes, avec des pointes de pain pita nature ou grillées, en accompagnement de viandes et de volailles grillées, dans des sandwichs, etc.

### **Betterave :**

- Houmous de base
- 1/2 t. de betteraves cuites
- Aneth frais

### **Poivrons grillés :**

- Houmous de base
- 1 pot de poivrons grillés
- 1 c. à t. de paprika
- 1/3 de lentilles cuites
- Fromage de chèvre

### **Ail rôti :**

- Houmous de base
- 1 tête d'ail rôtie au four



## Pain courgettes, dattes, pomme et crumble (8 portions)

### Ingrédients :

#### *Ingrédients secs*

- 1  $\frac{3}{4}$  t. de farine tout usage
- 1/2 t. de flocons d'avoine
- 1 c. à t. de cannelle
- 1 c. à t. de poudre à pâte
- 1/2 c. à t. de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à t. de sel

#### *Ingrédients humides*

- 2 œufs
- 1/2 t. d'huile de canola
- 1/2 t. de cassonade
- 1 boîte de 165 ml de lait de coco
- 1 t. de dattes Medjool, dénoyautées et coupées en deux
- 1 t. de pommes Cortland, coupées en dés
- 2 t. de courgettes, râpées (environ 2 courgettes moyennes)



#### *Pour le crumble*

- 1 t. de courgette, râpées
- 1/2 t. de flocons d'avoine
- 1/2 t. de cassonade
- 2 c. à s. de beurre, fondu
- 1 c. à t. de cannelle moulue

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 F. Beurrer un moule à pain. Réserver.
2. Dans un grand bol, combiner les ingrédients secs. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides. Réserver.
4. Dans un 3e bol, combiner les ingrédients pour le crumble. Réserver.
5. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs, puis mélanger. Verser au fond du moule à pain, puis couvrir du mélange de crumble.
6. Cuire au centre du four pendant 1h10, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte sec.
7. Laisser tempérer avant de démouler.

## **Barres tendres** **(environ 12 barres)**

### **Ingrédients :**



- 3/4 de t. de sirop d'érable
- 1 c. à s. de beurre d'arachide ou de WowButter
- Environ 16 grosses dattes Medjool, dénoyautées
- 1 t. de noix, au choix (pacanes, cachous, amandes, arachides, etc.) ou de fruits séchés
- 1 1/2 t. de flocons d'avoine
- 1 t. de riz soufflé
- 1/2 t. de graines de tournesol
- 2 c. à s. de graines de chia
- Environ 1/2 t. de pépites de chocolat noir
- 1 pincée de sel

### **Préparation :**

1. Tapisser un moule d'environ 8 po x 8 po de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un petit chaudron, faire chauffer le sirop d'érable et le beurre d'arachide (ou le WowButter). Réserver.
3. Dans un robot culinaire, verser les dattes et les noix (ou les fruits séchées) puis pulser quelques fois jusqu'à ce que le tout soit réduit en petits morceaux. Mettre dans un grand bol.
4. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les pépites de chocolat, et mélanger jusqu'à ce que le mélange se tienne lorsqu'on le compresse dans la main. S'il ne se tient pas, ajouter des dattes broyées jusqu'à l'obtention d'un mélange collant.
5. Humecter les doigts et presser le mélange au fond du moule.
6. Répartir le chocolat sur le dessus, de manière à le faire entrer partiellement dans le mélange, puis laisser tempérer pendant quelques minutes. La chaleur fera fondre le chocolat légèrement.
7. Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le tout soit entièrement refroidi.
8. Couper des barres, puis déguster.

## **Rouleaux aux fruits**

**(12 à 24 rouleaux)**

### Ingrédients :

- 1 poire
- 2 pêches
- 1 c. à thé de miel

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °F et placer la grille au centre. Couvrir une plaque à cuisson de 13 po x 18 po de papier parchemin, puis réserver.
2. Peler la poire et les pêches, puis les couper en morceaux. Déposer les fruits dans une casserole avec le miel, puis laisser compoter à feu doux pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien mous.
3. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire les fruits en une purée lisse. Verser une tasse de cette purée sur la plaque, puis à l'aide d'une spatule, bien étendre le tout en une très fine couche.
4. Enfourner pendant 3 heures, puis laisser refroidir complètement.
5. Couper le mélange (avec le papier) à l'aide de ciseau de cuisine. Rouler le tout afin de former de gros boudins.



## **Craquelins au fromage *Goldfish*** **(environ 7 portions)**

### **Ingrédients :**

- 1 1/2 t. de farine tout usage non blanchie
- 1/2 c. à t. de poudre à pâte
- 2 t. de fromage cheddar jaune fort râpé
- 1/2 t. de beurre non salé ramolli
- 6 c. à s. de lait
- Sel
- Colorant orange (ou rouge et jaune)

### **Préparation :**

1. Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Réserver.
2. Au robot, réduire le fromage, le beurre et le lait en pâte homogène. Ajouter les ingrédients secs. Mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former.



- Ajouter le colorant et mélanger encore un peu. Retirer la pâte du robot et former deux disques avec les mains. Envelopper de pellicule de plastique et réfrigérer environ 30 minutes.
3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser de papier parchemin deux plaques à biscuits.
  4. Sur un plan de travail fariné, abaisser les disques de pâte un à la fois à une épaisseur d'environ 1 mm (1/16 po) d'épaisseur. Piquer les biscuits à la fourchette pour les empêcher de gonfler. Y découper les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce d'environ 2,5 cm (1 po) en forme de poisson ou autre. Les déposer sur la plaque sans trop les espacer. Saupoudrer de sel. Cuire au four de 8 à 10 minutes selon la grosseur ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Répéter avec le reste de la pâte. Conserver à la température ambiante.



## Craquelins canneberges et romarin (environ 170 craquelins)

### Ingrédients :

- 2 cuillères à thé de romarin frais haché
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium
- 3 tasses de farine
- 1 cuillère à table de sucre
- 1 cuillère à table de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 tasse de canneberges séchées
- 1/2 tasse de graine de citrouille
- 1/2 tasse de graine de tournesol
- 2 tasses de babeurre



### Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients sauf le babeurre. Faire un puits au centre et ajouter le babeurre. Mélanger juste assez pour humecter les ingrédients et former une boule de pâte collante.
2. Répartir la pâte dans six petits moules à pain de 4 po x 2 po (10 cm x 5 cm) beurrés. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que qu'un cure-dents inséré au centre des pains en ressorte propre. Laisser refroidir légèrement. Démouler les pains sur une grille et laisser refroidir complètement.
3. Envelopper séparément les pains de papier d'aluminium et les mettre au congélateur pendant environ 30 minutes (cette étape facilitera le découpage des pains en tranches fines). Couper des tranches de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur et les étendre en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin. Cuire, en plusieurs fois, au four préchauffé à 300°F (150°C) pendant 25 minutes (retourner à la mi-cuisson).
4. Déposer les craquelins sur une grille et laisser refroidir complètement. Les craquelins se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.

## **Pois chiches croustillants aux épices** **(2 ½ tasses)**

### **Ingrédients :**

- 1 c. à s. de poudre de chili
- 1 c. à t. de sel
- 1 c. à t. de moutarde en poudre
- 1/2 c. à t. de poivre noir moulu
- 1/2 c. à t. de poivre de Cayenne
- 1/4 c. à t. de poudre d'ail
- 1/4 c. à t. de poudre d'oignon
- 2 boîtes de 19 oz de pois chiches rincés, égouttés et bien éponnés
- 3 c. à s. d'huile d'olive

### **Préparation :**

7. Préchauffer le four à 400 °F.
8. Dans un bol, verser tous les ingrédients et bien mélanger.
9. Étendre sur une plaque à cuisson, puis enfourner pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Prendre soin de remuer toutes les 10 minutes.



## Bouchées de gâteaux aux carottes (environ 10 bouchées)

### Ingrédients :

- 1 c. à t. de graines de lin
- 3 c. à t. d'eau
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1/4 de t. de noix de Grenoble

### *Ingrédients secs :*

- 1/2 t. de farine tout usage
- 1/2 t. de flocons d'avoine
- 1/2 c. à t. de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- Une pincée de cannelle moulue

### *Ingrédients liquides :*

- 1/4 de t. d'huile de coco ou de beurre fondu
- 1/4 de t. de cassonade
- 1 c. à t. de vanille
- 1 t. de carottes, râpées
- 1 c. à s. de sucre

### *Crémage :*

- 1/4 d'un paquet de fromage à la crème
- 1/2 c. à t. de vanille
- 1/2 t. de sucre à glacer (ou plus, au besoin)



### Préparation :

1. Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger les graines de lin, l'eau et le jus de citron. Réserver.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Réserver.
4. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides. Ajouter les ingrédients secs et les noix de Grenoble puis bien mélanger. Réfrigérer pendant 15 minutes.
5. Répartir 10 petites boules sur la plaque à pâtisserie. Enfourner pendant 10 minutes puis laisser refroidir complètement sur la plaque avant de déguster.
6. Mélanger tous les ingrédients « crémage » jusqu'à ce que ce soit homogène, et servir avec les bouchées.

## Références

<https://tastykitchen.com/blog/2011/09/homemade-goldfish-crackers/>

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/barres-collation-aux-pois-chiches-au-beurre-damande-aux-legumes-racines/>

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/pains-et-muffins/pain-aux-courgettes-dattes-pommes-crumble/>

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/pates/salade-de-macaroni-au-saumon-au-fenouil/>

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/sandwichs-burgers/sandwich-roule-vegetarien/>

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/sandwichs-burgers/sandwich-a-la-betterave-a-la-pomme-sauce-au-fromage-de-chevre-2/>

Magazine Trois fois par jour, numéro Septembre 2018, page 116

Trois fois par jour, tome 1, page 90