



soupe aux lentilles rouges

- 1 tasse de lentilles rouges (non-cuites)
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 branches de céleri hachées
- 2 carottes coupées en cubes
- le zeste de 1 citron
- 5 tasses de bouillon de légumes
- sel et poivre au goût

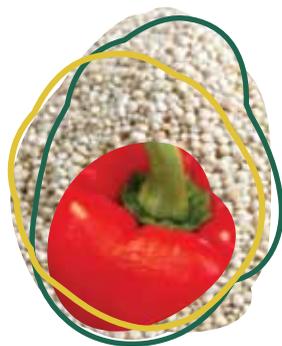
1. Faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes dans l'huile pendant 5 minutes.
2. Ajouter les lentilles, le bouillon et le zeste de citron. Amener à ébullition, réduire le feu et faire mijoter pendant 15 à 20 minutes.
3. Si désiré, broyer grossièrement dans un robot culinaire ou un mélangeur.



bokchoy à la japonaise

- 2 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 1 oignon émincé
- 2 c. à table de gingembre haché
- 1 carotte tranchée
- 1 chou bokchoy
- 1 tasse d'edamame
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 poivron rouge en languettes
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 3 c. à table de tamari
- 1 c. à table de miso dilué dans un peu d'eau

1. Faire revenir dans l'huile, l'oignon, le gingembre, la carotte, le pied du chou bokchoy et les edamame. Cuire 2 minutes.
 2. Ajouter l'ail, le poivron rouge et les feuilles du chou bokchoy. Cuire 2 minutes.
 3. Diluer la fécule de maïs dans le bouillon de légumes et ajouter le tamari.
 4. Verser le liquide sur les légumes. Amener à ébullition.
 5. Quand la sauce a épaissi, retirer du feu et ajouter le miso dilué.
- Servir sur un nid de riz brun.



salade de quinoa

- 1 tasse de quinoa
- 2 grosses carottes coupées en cubes
- 4 échalotes hachées (ou un oignon rouge)
- 1 grosse tomate coupée en morceaux
- 1 poivron rouge coupé en cubes
- 1/4 tasse de persil frais ou basilic frais

vinaigrette:

- 1-2 c. à table d'huile d'olive
- 3 c. à table de jus de citron
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à table de tamari
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à table de tahini (beurre de sésame), facultatif

1. Cuire à couvert le quinoa dans 2 tasses d'eau pendant 20 minutes (ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée).
2. Ajouter les légumes et la vinaigrette, mêler le tout.



pâtes jardin

- 230 g de pâtes
- 3 tomates coupées en dés
- 2 poivrons rouges rôtis coupés en languettes
- 8 olives noires coupées
- 8 tomates séchées hachées
- 3 c. à table de câpres
- 3 c. à table de basilic
- 1-2 c. à table de pesto
- 1-2 c. à table de fleur d'ail hachée
- 2 tasses de pois chiches cuits
- sel et poivre au goût

1. Cuire les pâtes selon les indications.
2. Ajouter tous les autres ingrédients aux pâtes. Mélanger.



pâté chinois aux lentilles

- 4 pommes de terre
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 gros oignon coupé finement
- 2 grosses gousses d'ail hachées
- 1 boîte (ou 2 tasses) de lentilles cuites rincées et égouttées (540 ml)
- 2 c. à table de tamari
- 4-5 gouttes de tabasco
- 1/4 c. à thé de thym
- sel et poivre au goût
- 1 2/3 tasse de maïs en grain congelé

1. Faire cuire les pommes de terre et les piler avec de la boisson de soya et un peu d'huile si désiré. Assaisonner au goût.

2. Faire cuire l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporer les lentilles, le tamari et les assaisonnements.
4. Bien mélanger et verser dans un plat carré.
5. Ajouter le maïs par-dessus les lentilles et couvrir de la purée de pomme de terre.
6. Cuire au four à 350 °F pendant 30 minutes.



tofu brouillé

- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 livre (454 g) de tofu ferme (régulier)
- 1 c. à thé de curcuma
- sel et poivre au goût
- levure alimentaire Red Star au goût
- 1 tasse d'épinard haché (ou bette à carde)
- un soupçon de crème de soya (facultatif)

1. Cuire l'oignon dans l'huile jusqu'à tendreté.
2. Émietter le tofu avec les mains directement dans la poêle.
3. Ajouter le sel, le poivre, le curcuma et la levure alimentaire. Cuire 2 à 3 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire jusqu'à tendreté.
5. Si désiré, ajouter un peu de crème ou de boisson de soya.

Variante: Remplacer les épinards par un poivron rouge ou vert haché. Le faire alors cuire à l'étape 1. avec les oignons.



mousse au chocolat

- 1 paquet (340 g) de tofu soyeux extra ferme
- 3 c. à table de poudre de cacao
- 1 banane bien mûre
- 3-4 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé de vanille

1. Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à consistance très lisse.
2. Mettre dans des petits plats à dessert et réfrigérer.

Variante: Vous pouvez remplacer le cacao et la banane par un casseau de fraises (ou autres fruits frais ou congelés) pour en faire une mousse aux fraises.

Végénoncés

Le besoin en protéines est d'environ 15% de l'apport quotidien en calories. Une alimentation végétarienne comprenant des légumineuses, du soya, des légumes, des céréales et des noix nous en procure amplement. Et il n'est pas nécessaire de faire les combinaisons compliquées que l'on pensait autrefois pour y arriver.



Les produits laitiers ne sont pas la seule source de calcium, les végétaux en contiennent amplement (chou kale, bokchoy, graines de sésame, tofu, boisson de soya).

Un régime végétarien diminue les risques d'affections chroniques et dégénératives telles que les maladies cardio-vasculaires, le cancer, le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et l'hypertension.

Ajoutez une source de vitamine C (poivron, brocoli, chou de Bruxelles, fraises, etc.) à vos repas et l'absorption du fer des végétaux sera doublée. Ajoutez un produit laitier et l'absorption du fer sera réduite de moitié.

Il est essentiel de s'assurer d'avoir un apport suffisant en vitamine B12 dans un régime végétalien (boisson de soya, levure alimentaire enrichie, supplément, etc.).

L'excès de protéines d'origine animale peut conduire à une augmentation de la perte de calcium. Par contre, un régime à base de fruits et légumes favorise la rétention du calcium.

Les produits de source animale ne contiennent pas d'antioxydants ni de phyto-protecteurs, ces soldats qui nous protègent des cancers, des maladies cardiaques et du vieillissement prématuré. Les végétaux eux, en sont pleins !

Les fibres sont complètement absentes des produits de source animale. Nos végétaux entiers, par leur richesse en fibres, jouent un rôle dans la prévention de plusieurs troubles de santé.

Selon les Diététistes du Canada et l'American Dietetic Association, «un régime végétarien bien planifié est approprié pour les femmes enceintes et les enfants».



Petit guide nutrition et recettes végétariennes simples