


Tartinade de baba gannouj



PRÉSENTÉE PAR



 **PRÉPARATION 15 MIN**
 **CUISSON 45 MIN**
 **FRUITS ET LÉGUMES 1 PORTION**

INGRÉDIENTS

	5 POTS DE 250 ML (10 PORTIONS)	10 POTS DE 250 ML (20 PORTIONS)	___ POTS DE 250 ML
<input type="checkbox"/> Aubergines, moyennes	2	4	_____
<input type="checkbox"/> Pois chiches en conserve	½ boîte	1 boîte	_____
<input type="checkbox"/> Tahini	125 ml (½ tasse)	250 ml (1 tasse)	_____
<input type="checkbox"/> Ail, haché	2 gousses	4 gousses	_____
<input type="checkbox"/> Persil, haché	½ bouquet	1 bouquet	_____
<input type="checkbox"/> Jus de citron	1 citron	2 citrons	_____
<input type="checkbox"/> Sel et poivre	au goût	au goût	_____
<input type="checkbox"/> Huile d'olive	15 ml (1 c. à soupe)	30 ml (2 c. à soupe)	_____

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Couper les queues des aubergines et faire des entailles dans la peau à plusieurs endroits.
3. Placer les aubergines entières sur une plaque à biscuits et mettre au four 45 minutes ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres. Retirer les aubergines et laisser tiédir.
4. Retirer la peau de l'aubergine. Placer la chair dans le bol du robot culinaire et ajouter tous les autres ingrédients.
5. Bien mélanger jusqu'à ce que la texture soit soyeuse et uniforme.
6. Utiliser le mélange en sandwich, comme trempette pour les légumes ou tartinade pour les canapés.

 **Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Se congèle.**

Potage flamboyant aux betteraves



PRÉSENTÉE PAR



 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
60 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1,5 PORTION

INGRÉDIENTS

	10 PORTIONS (3 L)	20 PORTIONS (6 L)	___ PORTIONS
<input type="checkbox"/> Huile végétale	30 ml (2 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	_____
<input type="checkbox"/> Oignons, coupés en gros morceaux	4	8	_____
<input type="checkbox"/> Pommes de terre, pelées et coupées en dés	2	4	_____
<input type="checkbox"/> Bouillon de poulet	2 L (8 tasses)	4 L (16 tasses)	_____
<input type="checkbox"/> Grosses betteraves, pelées et coupées en cubes	10	20	_____
<input type="checkbox"/> Moutarde sèche	60 ml (¼ tasse)	125 ml (½ tasse)	_____
<input type="checkbox"/> Vinaigre de vin	60 ml (¼ tasse)	125 ml (½ tasse)	_____
<input type="checkbox"/> Sel et poivre	au goût	au goût	_____
<input type="checkbox"/> Yogourt nature	80 ml (⅓ tasse)	180 ml (¾ tasse)	_____

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans un grand chaudron. Y ajouter les oignons et les pommes de terre et faire revenir environ 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon, les betteraves, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Laisser mijoter à feu doux environ 1 heure. Lorsque les pommes de terre et les betteraves sont tendres, retirer du feu.
3. Réduire en purée au mélangeur et rectifier l'assaisonnement.
4. Au moment de servir, garnir chaque bol d'une cuillerée de yogourt.

 Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur (sans le yogourt).

Sauce à spaghetti au tofu



PRÉSENTÉE PAR



 **PRÉPARATION 15 MIN**
 **CUISSON 60 MIN**
 **FRUITS ET LÉGUMES 2,5 PORTIONS**

INGRÉDIENTS

	15 PORTIONS	30 PORTIONS	___ PORTIONS
<input type="checkbox"/> Tofu aux fines herbes , coupé en cubes de 1 cm (½ po)	454 g (1 lb)	1 kg (2 lb)	_____
<input type="checkbox"/> Sauce soya	125 ml (½ tasse)	250 ml (1 tasse)	_____
<input type="checkbox"/> Huile végétale	60 ml (¼ tasse) + 30 ml (2 c. à soupe)	125 ml (½ tasse) + 60 ml (¼ tasse)	_____
<input type="checkbox"/> Oignons , hachés	3	6	_____
<input type="checkbox"/> Gousses d'ail , hachées	2	4	_____
<input type="checkbox"/> Champignons , tranchés	2 paquets de 227 g (8 oz)	4 paquets de 227 g (8 oz)	_____
<input type="checkbox"/> Céleri , haché	4 branches	8 branches	_____
<input type="checkbox"/> Grosses carottes , en dés	4	8	_____
<input type="checkbox"/> Poivrons , hachés	250 ml (1 tasse)	500 ml (2 tasses)	_____
<input type="checkbox"/> Tomates en dés	3 boîtes de 796 ml (28 oz)	6 boîtes de 796 ml (28 oz)	_____
<input type="checkbox"/> Sauce tomate	2 boîtes de 398 ml (14 oz)	4 boîtes de 398 ml (14 oz)	_____
<input type="checkbox"/> Feuilles de laurier	2	4	_____
<input type="checkbox"/> Basilic séché	10 ml (2 c. à thé)	20 ml (4 c. à thé)	_____
<input type="checkbox"/> Sel et poivre	au goût	au goût	_____
<input type="checkbox"/> Blé boughour (facultatif, pour épaissir la sauce)	125 ml (½ tasse)	250 ml (1 tasse)	_____

PRÉPARATION

1. Faire mariner le tofu dans la sauce soya et 60 ml (¼ tasse) d'huile pendant 1 heure au réfrigérateur.
2. Pendant que le tofu marine au frigo, faire chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile dans un grand chaudron. Y faire revenir les légumes quelques minutes.
3. Ajouter les tomates, la sauce tomate, les fines herbes, le sel et le poivre. Laisser mijoter environ 1 heure.
4. Égoutter le tofu, mais conserver la marinade et la mettre de côté. Faire revenir les cubes de tofu dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Ajouter le tofu et le boughour à la sauce. Selon la consistance et le goût désirés, ajouter une partie de la marinade à la sauce soya. Vérifier l'assaisonnement.

 **Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur.**

Pain aux bananes et aux fraises



PRÉSENTÉE PAR



 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
60 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
0,5 PORTION

INGRÉDIENTS

	1 PAIN (10 PORTIONS)	10 PAINS (100 PORTIONS)	___ PORTIONS
<input type="checkbox"/> Margarine non hydrogénée	125 ml (½ tasse)	1,25 L (5 tasses)	_____
<input type="checkbox"/> Sucre	125 ml (½ tasse)	1,25 L (5 tasses)	_____
<input type="checkbox"/> Œufs, battus	2	20	_____
<input type="checkbox"/> Bananes, écrasées	3	30	_____
<input type="checkbox"/> Fraises, coupées en dés (fraîches ou congelées)	250 ml (1 tasse)	2,5 L (10 tasses)	_____
<input type="checkbox"/> Essence de vanille	5 ml (1 c. à thé)	60 ml (¼ tasse)	_____
<input type="checkbox"/> Noix, hachées (facultatif)	125 ml (½ tasse)	1,25 L (5 tasses)	_____
<input type="checkbox"/> Farine de blé entier	500 ml (2 tasses)	5 L (20 tasses)	_____
<input type="checkbox"/> Sel	1 pincée	5 ml (1 c. à thé)	_____
<input type="checkbox"/> Poudre à pâte	5 ml (1 c. à thé)	60 ml (¼ tasse)	_____

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol moyen, défaire la margarine et le sucre en crème.
3. Ajouter les œufs, les bananes, les fraises et l'essence de vanille. Bien mélanger.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
5. Y ajouter graduellement le mélange d'œufs et de bananes. Bien mélanger.
6. Verser dans un moule à pain huilé. Cuire au four pendant 1 h.

 Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.