



4 Recettes

Faciles
Économiques
Nutritives

Burger de tofu (9-10 burgers, préparation: 20 minutes, conservation:

6 jours au réfrigérateur, se congèle)

Ingrédients

- ◇ 4 œufs
- ◇ 1 bloc de tofu (454g) ferme râpé
- ◇ 500 ml (2 tasses) de chapelure
- ◇ 1 gros ou 2 petits oignons jaunes hachés (environ 250 ml / 1 tasse)
- ◇ 250 ml (1 tasse) de carottes râpées (1 ou 2 carottes selon la grosseur). On peut la remplacer par de la courgette râpée.
- ◇ 250 ml (1 tasses) de fromage cheddar râpé
- ◇ 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya (réduite en sodium si possible)
- ◇ Sel et poivre, au goût
- ◇ 9-10 pains à hamburger
- ◇ Garnitures au choix

Étapes de préparation

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
2. mélanger tous les ingrédients ensemble sauf les pains à hamburger.
3. Former avec les mains 9 ou 10 galettes de la taille des pains à hamburger et environ 2 cm d'épaisseur. Déposer les galettes sur la plaque à pâtisserie.
4. Cuire au four pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées.

Variante : on peut cuire les galettes au barbecue. Il faudra alors bien huiler la grille pour éviter que les galettes ne s'y collent.

5. Servir les galettes dans les pains à hamburger avec les garnitures de son goût (moutarde, ket-

Salade de riz aux lentilles (5 portions, préparation: 10

minutes, conservation: 3 jours au réfrigérateur, ne se congèle pas)

Ingrédients

- ◇ 175 ml (¾ tasse) de riz sec (ou 500 ml (2 tasses) d'un reste de riz déjà cuit)
- ◇ 2 gousses d'ail pelées et hachées
- ◇ 20 ml (4 c. à thé) de persil séché
- ◇ 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- ◇ 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde préparée
- ◇ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- ◇ 1 boîte (540 ml) de lentilles, égouttées et rincées
- ◇ 3 branches de céleri hachées (environ 375 ml (1½ tasse))
- ◇ 250 ml (1 tasse) de raisins secs, hachés
- ◇ 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar coupé en petits cubes
- ◇ Sel et poivre au goût

Étapes de préparation

1. Cuire le riz selon les indications de l'emballage.

Astuce : Profitez du temps de cuisson pour couper et mesurer les ingrédients de la recette et passer à l'étape 2.

2. Préparer la vinaigrette dans un grand bol, en mélangeant le vinaigre de cidre, l'ail haché,

la moutarde et le persil séché. Ajouter l'huile en mélangeant à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Réserver.

3. Lorsque le riz est cuit, transvider dans un tamis et passer sous l'eau froide afin de le refroidir.

4. Dans le bol contenant la vinaigrette, ajouter le riz, les lentilles, le céleri, les raisins secs et le cheddar. Saler et poivrer au goût. Mélanger et servir.

Soupe-repas «pasta e fagioli» (6 portions, préparation:

12 minutes, conservation: 3 jour au réfrigérateur, se congèle)

Ingrédients

- ◇ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- ◇ 1 petit oignon jaune haché (environ 125 ml / ½ tasse)
- ◇ 2 branches de céleri en tout petits dés
- ◇ 3 gousses d'ail hachées
- ◇ Sel et poivre au goût
- ◇ 2 boîtes (540 ml) de haricots blancs égouttés et rincés
- ◇ 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- ◇ 1 boîte (796 ml) de tomates en dés aux herbes. On peut utiliser des tomates en conserve nature et ajouter les herbes séchées de notre choix – origan – basilic, etc.
- ◇ 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- ◇ 500 ml (2 tasses) de macaronis secs. On peut remplacer le macaroni par n'importe quelle pâte de petite taille.

Étapes de préparation

1. Chauffer l'huile et faire revenir l'oignon avec le céleri environ 5 minutes.
2. Ajouter l'ail et cuire une minute supplémentaire. Saler et poivrer.
3. Ajouter les haricots, le vinaigre de cidre, les tomates en dés et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et laisser frémir environ 10 minutes.
4. À l'aide d'une cuillère trouée, retirer environ 250 ml (1 tasse) de haricots et les écraser à la fourchette.
5. Remettre la purée de haricots dans le chaudron pour épaissir la texture. Ajouter les macaronis et cuire environ 8-9 minutes, en brassant à quelques reprises. Ajuster le sel et le poivre au besoin, et servir aussitôt.

Ragoût de bœuf et orge (8 portions, préparation:

20 minutes, conservation: 3 jours au réfrigérateur, se congèle)

Ingrédients

- ◇ 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- ◇ 725 g (environ 1,5 lb) de cubes de bœuf
- ◇ Sel et poivre au goût
- ◇ 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- ◇ 1 gros ou 2 petits oignons jaunes émincés
- ◇ 2 branches de céleri coupées en gros morceaux
- ◇ 2 carottes coupées en gros morceaux
- ◇ 1 gousse d'ail hachée
- ◇ 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- ◇ 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- ◇ 1,5 litre (6 tasses) d'eau
- ◇ 1 boîte (796 ml) de tomates entières Gros format
- ◇ 250 ml (1 tasse) d'orge perlé sec

Étapes de préparation

1. Chauffer 15 ml d'huile à feu moyen-vif et dorer les cubes de bœuf de chaque côté. Saler, poivrer et mettre de côté.
2. chauffer 5 ml (1 c. à thé) d'huile à feu moyen-vif et faire revenir l'oignon une minute et ajouter les carottes.
4. Ajouter l'ail, la moutarde en poudre, le paprika, l'eau et les tomates.
5. Gratter bien le fond du chaudron et écraser les tomates à l'aide de la cuillère de bois.
6. Ajouter les cubes de bœuf mis de côté, porter à ébullition à feu vif, puis baisser le feu à doux et laisser mijoter une heure.
7. Une fois l'heure écoulée, ajouter l'orge et le céleri, puis laisser mijoter le ragoût de bœuf environ 45 minutes.
8. Ajuster l'assaisonnement au goût (sel, poivre et autres herbes et épices).

Liste d'épicerie complète pour les 4 recettes

- Œuf : 4
- Gousses d'ail : 9
- Tofu : 1 bloc (454 g)
- Chapelure : 500 ml
- Oignons jaunes : 3
- Carottes : 4
- Fromage cheddar : 750 ml
- Sauce soya : 30 ml
- Sel : au goût
- Poivre : au goût
- Pain à hamburger : 10
- Riz sec : 175 ml
- Persil séché : 20 ml
- Vinaigre de cidre : 45 ml
- Moutarde : 15 ml
- Huile de canola : 65 ml
- Lentilles en boîtes (540 ml)
- Céleri : 7 branches
- Raisins sec : 250 ml
- Haricots blancs : 2 boîtes de (540ml)
- Tomates en dés aux herbes:
1 boîtes de (796 ml)
- Bouillon de poulet : 1.5 litres
- Macaronis secs : 500 ml
- Cubes de bœuf : environ 1.5 lb ou 725 g
- Moutarde en poudre : 5 ml
- Paprika : 5 ml
- Tomates entières : 1 boîte de (796ml)
- Orge perlé` : 250 ml
- Courge butternut : 1 lb

Source :

- ◇ <https://fondationolo.ca/blogue/recettes/burger-tofu/>
- ◇ <https://fondationolo.ca/blogue/recettes/salade-de-riz-aux-lentilles/>
- ◇ <https://fondationolo.ca/blogue/recettes/soupe-repas-pasta-e-fagioli/>
- ◇ <https://fondationolo.ca/blogue/recettes/ragout-de-boeuf-et-orge/>

Mini-livre de recettes : Mélissa Bergeron

Crée pour : Épicerie communautaire La Recette