

Liste des recettes

Cassolette d'œuf et patate douce
Crêpes minces à saveur d'amande
Croissants aux poireaux et tomates séchées
Omelette du jardin
Œufs au nid
Stratta au brocoli + pommes de terre rissolées au paprika fumé

Trempelette à l'artichaut et à l'ail + pitas grillés à l'huile

« Bœuf » à la coréenne + riz basmati à la lime et coriandre
« Bœuf » à la coréenne sur nouilles udon
Calzones grillés au tofu et aux épinards
Chow mein végété, sauce satay
Coquilles farcies
Coupelles de lasagne + croûtons au basilic
Courge spaghetti gratinée
Gratin de « bœuf » aux épinards et ricotta
Gratin de légumes à la sauce béchamel
Gratin de macaronis à la courge et pois verts
Grilled cheese aux deux fromages et pomme
Macaronis au fromage et oignons caramélisés
Nouilles udon à la « dinde », sauce teriyaki
Pâtes aux légumes, sauce rosée
Pennes au brocoli et romano
Pennes au chou-fleur, pois chiches et parmesan
Pizza aux légumes sur le barbecue
Pizzas aux courgettes
Sauté de tofu à l'orange et cajous
Soupe à l'oignon caramélisé
Soupe rapido aux tortellini + pain au beurre persillé à l'ail
Spaghettis au pesto de roquette et poivrons

Spaghettis au pesto de roquette et poivrons

Spaghettis (300g)
Poivrons de couleurs variées (3)
Pesto de roquette (2 c. à soupe) *
Parmesan (1/2 tasse)
Basilic (4 feuilles émincées)
Huile d'olive (1 c. à soupe)

* peut-être remplacé par du pesto normal, mais si c'est le cas, ne pas rajouter de feuilles de basilic

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Cuire les poivrons en remuant, de 2 à 3 minutes. Laisser tiédir.
3. Dans la casserole des pâtes, réchauffer le pesto à feu moyen. Incorporer les pâtes. Saler, poivrer, remuer.
4. Servir les pâtes et garnir chaque assiette de poivrons poêlés. Garnier de copeaux de parmesan et basilic.

Courge spaghetti gratinée

1 courge spaghetti
Ricotta (2 tasses)
Thym (1 c. à soupe)
Mélange de fromages italiens râpés (1½ tasse)
Huile d'olive (2 c. à soupe)
Ciboulette hachée (3 c. à soupe)

1. Préchauffer le four à 400.
2. Couper la courge en deux sur la longueur. Retirer les filaments et les pépins. Arroser d'un filet d'huile et cuire au micro-onde 15 minutes. (percer la pelure en plusieurs endroits)
3. Avec une fourchette, effiloche la chair de la courge.
4. Dans un bol, mélanger la chair de la courge avec la ricotta, le thym et la ciboulette. Saler et poivrer.
5. Dans quatre plats beurrés allant au four, répartir la préparation. Couvrir de fromage et cuire de 20 à 25 minutes.

Soupe à l'oignon caramélisé

Beurre (1 c. à soupe)
4 oignons émincés
Farine (3 c. à soupe)
Bouillon de bœuf *
Vin blanc (3/4 de tasse)
Huile de canola (1 c. à soupe)
Ail haché (2 c. à thé)

* certaines marques ne contiennent pas de viande, sinon remplacer par du bouillon de légumes

1. Dans une casserole, chauffer le beurre et l'huile à feu doux-moyen. Ajouter les oignons et cuire 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.

2. Saupoudrer de farine et remuer. Verser le bouillon et le vin blanc. Ajouter l'ail, du sel, du poivre et porter à ébullition.

3. Couvrir et cuire à feu doux de 15 à 20 minutes.

Nouilles udon à la « dinde » à la sauce teriyaki

Nouilles udon (350g)

Fausse dinde hachée (450g) *

1 oignon haché

Poivrons émincés (1/2 jaune, 1/2 orange et 1/2 rouge)

Sauce teriyaki (1/2 tasse)

Huile de sésame (2 c. à soupe)

Feuilles de coriandre (2 c. à soupe)

Graines de sésame au goût

* la marque Yves Veggie est excellente mais la fausse dinde n'est pas disponible partout ; on peut faire la même recette avec le faux bœuf, ou une autre fausse viande hachée.

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles selon les instructions de l'emballage. Égoutter.
2. Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la fausse viande selon les indications sur l'emballage.
3. Ajouter l'oignon et les poivrons. Cuire 3 minutes.
4. Ajouter la sauce teriyaki et les nouilles. Cuire 2 minutes.
5. Au moment de servir, parsemer de coriandre et de graines de sésame.

Crêpes minces à saveur d'amande

Farine (1 tasse)

3 œufs

Lait (1 ½ tasse)

Beurre (3 c. à soupe)

Essence d'amande (1/2 c. à thé)

Sucre (1 c. à soupe)

1 pincée de sel

1. Dans un bol, mélanger la farine avec le sucre et le sel. Former un puits au centre.

2. Dans un autre bol, fouette les œufs avec le lait, 2 c. à soupe de beurre et l'essence d'amande. Verser le mélangeur liquide dans le puits graduellement, en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

3. Dans une poêle, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Verser environ 1/4 de tasse de pâte par crêpe. Cuire environ une minute de chaque côté. Réserver au chaud.

Pennes au chou-fleur, pois chiches et parmesan

Pennes (240g)

Chou-fleur taillé en petits bouquets (2 tasses)

Pois chiches en conserve, rincés et égouttés (1 1/2 tasse)

1 citron (jus et zeste)

Parmesan (1/2 tasse)

Quelques feuilles de persil hachées

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente.
2. Ajouter le chou-fleur dans la casserole 5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes. Égoutter en prenant soin de réserver l'eau de cuisson.
3. Pendant ce temps, écraser les pois chiches grossièrement avec une fourchette. Déposer dans la casserole et incorporer 1 tasse d'eau de cuisson des pâtes.
4. Ajouter les pâtes, le chou-fleur, le jus ainsi que le zeste de citron, le parmesan et le persil. Saler et poivrer. Bien mélanger et réchauffer 2 minutes. Si c'est un peu sec, ajouter encore un peu d'eau de cuisson.

Œufs au nid

6 pommes de terre pelées et coupées en cubes

Lait (1/4 de tasse)

Cheddar jaune râpé (1/3 de tasse)

Ciboulette fraîche hachée (2 c. à soupe)

4 œufs

Beurre (2 c. à soupe)

Paprika fumé (1/2 c. à thé)

1. Préchauffer le four à 400.
2. Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide puis saler. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter. Réduire en purée avec le lait, le cheddar, la ciboulette et le beurre. Saler et poivrer.
3. Répartir la purée de pommes de terre sur le pourtour de quatre ramequins beurrés. (une poche à pâtisserie peut être utile, sinon ce sera laid, mais c'est pas grave; c'est bon quand même) Saupoudrer de paprika.
4. Au centre de chaque ramequin, casser un œuf.
5. Cuire au four de 15 à 20 minutes.

Couppelles de lasagne

6 feuilles de lasagne fraîches (coupées en trois sur la largeur) *

1 poivron orange coupé en dés

Sauce tomate (3 tasses)

Basilic frais émincé (3 c. à soupe)

Mozzarella (1 1/2 tasse)

Huile d'olive (1 c. à soupe)

* je suggère de les acheter en boîte et les faire cuire vous-mêmes (avec des lasagnes précuites, ce sera un peu sec)

1. Préchauffer le four à 375.

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes al dente. Égoutter et les assécher sur du papier absorbant.

3. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poivron 3 minutes. Incorporer la sauce et le basilic puis porter à ébullition.

4. Tapisser neuf alvéoles d'un moule à muffins beurré avec 2 pâtes chacune. Verser la sauce jusqu'à mi-hauteur des alvéoles. Répartir la moitié de la mozzarella dans les alvéoles. Verser le rester de la sauce dans les alvéoles et répartir le reste de la mozzarella. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

Croûtons au basilic

Couper en diagonale 4 tranches de pain au fromage. Mettre au four à broil pour 3 minutes. Mélanger ¼ de tasse de beurre fondu avec 2 c. à soupe de basilic frais émincé. Badigeonner les pains de beurre à la sortie du four.

Croissants aux poireaux et tomates séchées

4 croissants de blé entier
Poireaux émincés (250g)
Tomates séchées émincées (1/4 de tasse)
4 œufs battus
Cheddar marbré (1 tasse)
Huile d'olive (1 c. à soupe)

1. Préchauffer le four à 350.
2. Trancher les croissants en deux sur l'épaisseur et griller les moitiés au four de 2 à 3 minutes.
3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les poireaux 2 minutes.
4. Ajouter les tomates séchées et cuire 1 minute.
5. Ajouter les œufs et remuer jusqu'à ce qu'ils soient pris. Saler et poivrer.
6. Répartir la garniture sur la base des croissants.
7. Couvrir de fromage et refermer les croissants.

Omelette du jardin

1 poivron rouge
1 courgette
2 oignons verts
8 œufs
3 pointes de vache qui rit (16g chacune)
Huile d'olive (2 c. à soupe)
Ciboulette fraîche hachée (2 c. à soupe)

1. Couper le poivron, la courgette et les oignons verts en dés.

2. Dans une poêle *, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire les légumes de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Réserver dans une assiette et couvrir pour la garder chaude.

3. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Battre 2 œufs et verser dans la poêle. Saler et poivrer. Cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

4. Déposer le quart des légumes et du fromage au centre de l'omelette. Rabattre deux côtés de l'omelette vers le centre. Déposer dans une assiette allant au four (préalablement chauffé à 150). Répéter les étapes 3. et 4. pour les trois autres omelettes.

5. Parsemer les omelettes de ciboulette.

* privilégiez une poêle avec un diamètre assez grand; vous voulez des omelettes bien minces pour pouvoir les plier plus facilement.

Cassolette d'œuf et patate douce

2 pommes de terre
1 patate douce
Huile d'olive (1 c. à soupe)
1 oignon haché
1/2 poivron rouge coupé en dés
Persil frais haché (3 c. à soupe)
Sel et poivre au goût
4 œufs
Mozzarella râpée (1 tasse)

1. Préchauffer le four à 400.
2. Peler et couper en dés les pommes de terre et la patate douce.
3. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon 2 minutes.
4. Ajouter les pommes de terre, la patate douce et le poivron. Cuire 5 minutes. Incorporer le persil, le sel et le poivre.
5. Répartir la préparation dans quatre ramequins beurrés. Casser un œuf dans chaque cassolette et parsemer de mozzarella. Cuire au four 15 minutes.

Soupe rapido aux tortellinis

2 carottes émincées
1 oignon émincé
Bouillon de légumes (8 tasses)
Tortellinis au cinq fromages (350g)
Bébés épinards (2 tasses)
Huile d'olive (2 c. à soupe)
Ail haché (2 c. à thé)
Zestes de citron (1 c. à soupe)

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les carottes, l'oignon et l'ail 2 minutes.
2. Ajouter le bouillon et les zestes de citron. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 10 minutes.
3. Ajouter les tortellinis et cuire 6 minutes.
4. Au moment de servir, incorporer les bébés épinards.

Pain au beurre persillé à l'ail

Dans un bol, mélanger 1 tasse de beurre ramolli avec 2 c. à soupe de persil frais haché et 1 c. à soupe d'ail haché. Saler et poivrer. Tartiner sur des tranches de pain baguette.

Grilled cheese aux deux fromages et pomme

Pain aux noix (8 tranches)

Beurre ramolli (1/4 de tasse)

Cheddar jaune coupé en tranches (environ 12 tranches)

Fromage Saint-Paulin (115g)

1 pomme verte

1. Tartiner un seul côté des tranches de pain avec le beurre.
2. Répartir les tranches de cheddar, de Saint-Paulin et de pomme sur le côté non beurré de quatre tranches de pain.
3. Fermer les sandwiches, côté beurré à l'extérieur.
4. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Cuire les sandwiches 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fromage fonde et le pain dore.

« Bœuf » à la coréenne sur nouilles udon

Nouilles udon sèches (200g)
Huile de sésame (3 c. à soupe)
Sel et poivre au goût
Faux bœuf haché * (450g)
Ail haché (1 c. à soupe)
Gingembre haché (1 c. à soupe)
1 poivron jaune coupé en dés
Cassonade (1/4 de tasse)
Sauce soya légère (1/4 de tasse)
Piment thaï émincé au goût
Graines de sésame grillées (1 c. à soupe)
Quelques feuilles de coriandre

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles selon l'emballage. Égoutter et remettre dans la casserole.
2. Ajouter 1 c. à soupe d'huile de sésame. Saler et poivrer, puis remuer.
3. Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire le « bœuf » haché 5 minutes.
4. Ajouter l'ail, le gingembre, le poivron et la cassonade. Cuire 2 minutes.
5. Ajouter la sauce soya et le piment thaï. Cuire à feu doux-moyen pour 2 minutes.
6. Incorporer les nouilles et réchauffer 1 minute.
7. Au moment de servir, répartir la préparation dans les assiettes. Parsemer chaque portion de graines de sésame et de coriandre.

* marque suggérée : yves veggie.

Pâtes aux légumes, sauce rosée

Fiorellis * (350g)

Mélange de chou-fleur, carotte, brocoli (2 tasses)

Sauce tomate aux fines herbes (2 tasses)

1 sachet de mélange d'épices sauce rosée **

Crème à cuisson 15% (1/2 tasse)

Basilic frais émincé (3 c. à soupe)

* ou autres pâtes courtes

** espresso, el-ma-mia ou autre, tant que c'est environ 30g

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, commencer la cuisson des pâtes. Ajouter les légumes dans la casseroles 5 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes. Égoutter.

2. Dans la même casserole, mélanger la sauce tomate avec le mélange d'épices. Porter à ébullition.

3. Incorporer la crème, les pâtes et les légumes. Remuer et réchauffer 2 minutes.

4. Parsemer de basilic.

Coquilles farcies

12 coquilles géantes
1 oignon haché
« bœuf » haché (450g) **
Sauce marinara (2 tasses)
Parmesan (1/3 de tasse)
Huile d'olive (2 c. à soupe)
Basilic frais haché (2 c. à soupe)

* ou 1½ tasse de légumes (style spaghetti) passés au robot

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter. **

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon 2 minutes.

3. Ajouter le « bœuf »(ou les légumes) et cuire 4 minutes.

4. Verser la sauce marinara. Saler et poivrer. Cuire 12 minutes.

5. Farcir les coquilles avec la préparation et déposer dans un plat à cuisson. Parsemer de parmesan et faire gratiner 3 minutes.

6. Au moment de servir, parsemer les portions avec le basilic.

** Ne vous fiez qu'à demi aux instructions sur la boîte ; les miennes étaient trop dures. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Stratta au brocoli

6 œufs
6 tranches de pain multigrain
Brocoli, blanchi et coupé en petits bouquets (1 ½ tasse)
Mini-bocconcinis (200g)
Lait (1 ½ tasse)
Moutarde de dijon (1 c. à soupe)

1. Préchauffer le four à 375.
2. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait et la moutarde. Saler et poivrer.
3. Beurrer un moule. * Y répartir le pain, le brocoli et les bocconcinis.
4. Verser la préparation aux œufs dans le moule. Cuire au four 40 minutes.

* la recette d'origine demandait un moule de 9 pouces mais j'ai dû faire deux plats différents. Un plat à gratins peut également faire l'affaire : ce sera rectangulaire plutôt que rond.

Pommes de terre rissolées au paprika fumé

Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter 450g de pommes de terre à rissoler surgelées. Cuire 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saupoudrer de 2 c. à thé de paprika fumé. Saler et poivrer.

Macaronis au fromage et oignons caramélisés

Macaronis (2 tasses)
2 oignons émincés
Crème de céleri condensée (284ml)
Parmesan (2/3 de tasse)
Chapelure panko (1/3 de tasse)
Huile d'olive (1 c. à soupe)
Miel (2 c. à soupe)
Lait (1 tasse)
Thym frais haché (2 c. à thé)

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter.
2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les oignons 3 minutes.
3. Ajouter le miel et laisser caraméliser 2 minutes. Réserver dans une assiette.
4. Dans la casserole, porter à ébullition la crème de céleri avec le lait en remuant. Incorporer les macaronis égouttés, la moitié du parmesan et le thym. Saler et poivrer.
5. Transférer la préparation dans un plat de cuisson. Répartir les oignons caramélisés la chapelure et le reste du parmesan sur les pâtes.
6. Cuire au four 20 minutes.

Pizza aux légumes sur le barbecue

Mélange de carotte, brocoli et chou-fleur (2 tasses)

4 pitas grecs au blé entier

Sauce à pizza (1/2 tasse)

Mozzarella râpée (2 tasses)

1. Préchauffer un seul côté du barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les légumes 4 minutes. Égoutter.
3. Badigeonner les pitas de sauce à pizza. Répartir les légumes et le fromage sur les pitas.
4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, du côté du brûleur éteint, cuire les pizza 15 minutes, couvercle fermé.

Pennes au brocoli et romano

Pennes (350g)
1 gros brocoli taillé en petits bouquets
Crème sûre (3/4 de tasse) *
Romano (1/3 de tasse)
Huile d'olive (3 c. à soupe)
1 oignon haché
Ail haché (1 c. à soupe)

* Pour une consistance moins épaisse, vous pouvez aussi opter pour de la crème à cuisson.

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter.
2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 2 minutes.
3. Ajouter le brocoli dans la casserole. Cuire 2 minutes.
4. Ajouter la crème sûre et le romano. Saler et poivrer, puis porter à ébullition.
5. Incorporer les pâtes et réchauffer 1 minute en remuant.
6. Répartir dans les assiettes.

Gratin de « bœuf » aux épinards et ricotta

Légumes style spaghetti, coupés en cubes (1 tasse)
« Bœuf » haché (450g)
Épinards surgelés (500g) *
Ricotta légère (1 tasse)
Monterey Jack râpé (1 tasse)
Huile d'olive (2 c. à soupe)
Ail haché (1 c. à soupe)
Piment d'Espelette (1 c. à soupe)

* Le ricotta étant déjà assez liquide, veillez à avoir très bien égoutté les épinards après les avoir dégelés.

1. Préchauffer le four à 400.
2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les légumes avec l'ail 3 minutes.
- 3.. Ajouter le « bœuf ». Saler et poivrer, remuer. Cuire 5 minutes. Ajouter le piment d'Espelette.
4. Répartir la préparation dans quatre bols allant au four. Garnir d'épinards, puis de ricotta. Couvrir de Monterey Jack.
5. Cuire au four 20 minutes.

Trempelette à l'artichaut et à l'ail

Fonds d'artichauts (398ml)
Fromage à la crème (125g)
Yogourt nature (1/2 tasse)
Mélange de fromages râpés (1 ½ tasse)
Mayonnaise (2 c. à soupe)
Ail haché (2 c. à thé)
Persil haché (2 c. à soupe)
Ciboulette hachée (2 c. à soupe)

1. Préchauffer le four à 375.
2. Dans le robot culinaire, hacher tous les ingrédients. Saler et poivrer.
3. Transférer la préparation dans un plat de cuisson ou un grand ramequin.
4. Cuire au four 25 minutes.

Pitas grillés à l'huile parfumée

Dans un bol, mélanger 1/4 de tasse d'huile d'olive avec 2 c. à thé de paprika, 2 c. à soupe de parmesan, 2 c. à thé de thym haché et 1 c. à soupe d'origan haché. Saler et poivrer. Badigeonne les deux côtés de 4 pitas avec la préparation. Dans une poêle striée, ou sur la grille chaude du barbecue, cuire les pitas 2 minutes de chaque côté. Couper en quartiers.

Servez des crudités à côté.

Pizzas aux courgettes

Pâte à pizza (450g)

1 courgette émincée sur la longueur (en rubans)

Mélange de cheddar, mozzarella et parmesan râpés (1 ½ tasse)

20 tomates cerises coupées en deux

Huile d'olive (2 c. à soupe)

Roquette (au goût)

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Abaisser la pâte à pizza en deux carrés de 8 pouces chacun. Badigeonner généreusement d'huile d'olive les deux côtés des carrés.
3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les carrés de pâte et les rubans de courgette 2 minutes de chaque côté.
4. Couvrir les carrés de pâte de fromage râpé, des rubans de courgette et des tomates.
5. Éteindre un des deux brûleurs du barbecue. Du côté du brûleur éteint, déposer les pizzas et fermer le couvercle. Cuire 15 minutes.
6. Retirer du feu. Garnir les pizzas de quelques feuilles de roquette.

Chow mein végétal, sauce satay

pour la sauce satay

Lait de coco (400ml)

Sauce soya (1/4 de tasse)

Beurre d'arachide croquant (2 c. à soupe) *

pour le chow mein

Huile de sésame (2 c. à soupe)

Tofu extra ferme taillé en cubes (350g)

1 poivron rouge taillé en cubes

Brocoli taillé en petits bouquets (1 tasse)

1 oignon émincé

2 gousses d'ail émincées

Gingembre haché (1 c. à soupe)

Nouilles pour chow mein (2 tasses)

Feuilles de coriandre (2 c. à soupe)

* Pour contrer les allergies, le beurre d'amande est encore meilleur.

1. Dans un bol, fouetter les ingrédients de la sauce. Réserver.

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de tofu sur toutes les faces environ 4 minutes. Égoutter sur du papier absorbant.

3. Ajouter le poivron, le brocoli et l'oignon, l'ail et le gingembre dans la poêle. Cuire 3 minutes en remuant.

4. Verser la sauce satay et la porter à ébullition. Cuire 2 minutes, puis ajouter les nouilles. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

5. Répartir la préparation dans les assiettes. Garnir chaque portion de coriandre.

Calzones grillés au tofu et aux épinards

1 bloc de tofu ferme (454g)
Huile d'olive (1/2 c. à soupe)
1/2 oignon haché finement
1 paquet d'épinards équeutés (284g)
Coulis de tomates (1 tasse)
Parmesan (1/2 tasse)
1 boule de pâte à pizza (450g)
Mozzarella râpée (1 tasse)

1. Dans le contenant du robot culinaire, émietter le tofu. Réserver.

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.

3. Dans la même poêle, ajouter les épinards et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les épinards soient tendres.

4. Retirer du feu et incorporer le tofu, le coulis de tomates et le parmesan. Laisser tiédir.

5. Préchauffer le four à 375.

6. Diviser la boule de pâte en 6 petites boules. Sur une surface légèrement farinée, abaisser les boules en 6 cercles de 6 pouces. Sur une moitié de chacun des cercles, déposer la garniture et répartir la mozzarella. Replier le cercle sur la garniture pour former une demi-lune, et bien sceller en appuyant sur le pourtour.

7. Sur une plaque à pizza ou dans un plateau d'aluminium, déposer les calzones. Cuire au four 15 minutes de chaque côté.

« Bœuf » à la coréenne

Huile de sésame (2 c. à soupe)
« Bœuf » haché (450g)
Gingembre (1 c. à soupe)
Cassonade (1/4 de tasse)
Sauce soya réduite en sodium (1/4 de tasse)
Ail haché (2 c. à thé)
3 oignons verts émincés
1 piment thaï haché

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le « bœuf » 5 minutes.
2. Ajouter le gingembre, l'ail et le piment thaï. Cuire 1 minute.
3. Ajouter la cassonade et la sauce soya. Poivrer et cuire 3 minutes en remuant.
4. Au moment de servir, parsemer chaque portion d'oignons verts.

Riz basmati à la coriandre

Rincer 1 tasse de riz basmati à l'eau froide. Déposer dans une casserole avec 2 tasses d'eau froide, 1 c. à soupe de zestes de lime et 1 oignon haché. Saler et poivrer. Porter à ébullition à feu moyen. Couvrir et cuire 18 minutes à feu doux-moyen. Au moment de servir, incorporer 3 c. à soupe de coriandre émincée.

Gratin de macaronis à la courge et pois verts

Macaronis (350g)
Pois verts surgelés (1 tasse)
1 courge Butternut pelée et coupée en dés
Lait (2 tasses)
Gruyère râpé (1 ½ tasse)
Beurre (1/4 de tasse)
1 oignon haché
Farine (1/4 de tasse)
Moutarde de dijon (1 c. à soupe)

1. Préchauffer le four à 400.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les macaronis al dente. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois et la courge. Égoutter.
3. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon 4 minutes.
4. Saupoudrer de farine et remuer. Verser le lait et ajouter la moutarde. Porter à ébullition en fouettant. Saler et poivrer.
5. Ajouter les macaronis, les pois et la courge. Réchauffer 1 minute et transvider dans un plat de cuisson profond.
6. Parsemer de gruyère et gratiner au four 25 minutes.

Gratin de légumes à la sauce béchamel

1 brocoli taillé en bouquets
1 chou-fleur coupé en bouquets
4 carottes coupées en rondelles
Beurre (1/4 de tasse)
1 oignon haché
Ail haché (1 c. à thé)
Farine (1/4 de tasse)
Lait (2 ½ tasses)
3 pincées de muscade
Sel et poivre au goût
Chapelure panko (1 tasse)
Parmesan (1/3 de tasse)

1. Préchauffer le four à 375.
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le brocoli, le chou-fleur et les carottes 5 minutes. Égoutter.
3. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon avec l'ail 2 minutes. Saupoudrer de farine et remuer. Ajouter le lait et la muscade. Porter à ébullition à feu moyen en fouettant. Saler et poivrer.
4. Incorporer les légumes puis transférer dans un plat de cuisson carré de 20 pouces.
5. Dans un bol, mélanger la chapelure avec le parmesan, puis en parsemer le gratin.
6. Cuire au four 20 minutes.

Sauté de tofu à l'orange et cajous

Tofu ferme (450g)

1 carotte

Huile de canola (3 c. à soupe)

Ail haché (2 c. à thé)

1 boîte de châtaignes d'eau entières, égouttées (227ml)

6 shiitakes émincés

Noix de cajou (1/3 de tasse)

Quelques feuilles de coriandre

pour la sauce à l'orange

Jus d'orange (1 tasse)

Sauce soya (3 c. à soupe)

Fécule de maïs (1 c. à soupe)

Sel et poivre au goût

1. Couper le tofu en cubes d'environ 1,5cm. Tailler la carotte en juliennes.
2. Dans une poêle ou un wok, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de tofu 3 minutes. Réserver dans une assiette.
3. Dans la même poêle, cuire l'ail, les châtaignes d'eau, les shiitakes, la carottes et les noix de cajou 4 minutes.
4. Dans un bol, mélanger le jus d'orange avec la sauce soya, la fécule de maïs et l'assaisonnement. Verser dans la poêle et remuer jusqu'à ébullition.
5. Ajouter le tofu et réchauffer 1 minute.
6. Ajouter les feuilles de coriandre et servir.