

# Recueil de recettes inspirées



# TABLE DES MATIÈRES

<b>CONSEILS PRATIQUES</b>	<b>3</b>
<b>LES SOUPES</b>	<b>4</b>
Vélouté de carottes au cumin	5
Soupe de lentilles rouges et millet	6
Vélouté de betteraves au gingembre	7
<b>LES SAUCES ET LES TREMPETTES</b>	<b>8</b>
Sauce style Pad thai	9
Trempeur aux herbes fraîches	10
Crème sûre de chanvre	11
<b>LES VINAIGRETTES</b>	<b>12</b>
Vinaigrette miso	13
<b>LES PROTÉINES</b>	<b>14</b>
Lentilles à la moutarde	15
Fricassé de légumes racines et protéine de shiitakes	16
<b>PLATS PRINCIPAUX</b>	<b>17</b>
Risotto de saison	18
<b>LES MÉLANGES D'ÉPICES</b>	<b>19</b>
Mélange d'épices pour pilaf	20
Mélange d'épices pour dhal	21
<b>LES DESSERTS</b>	<b>22</b>
Mousse de pommes et bleuets au chocolat	23
Sauce aux bleuets sauvages	24
Sauce aux canneberges	25

# CONSEILS PRATIQUES

## ÉQUIVALENCES

5 ml = 1 c. à thé ou 1 c. à café

15 ml = 1 c. à table ou 1 c. à soupe

250 ml = 1 tasse (1 tasse = 240 ml exactement)

## CONSERVATION

Il est important de ne pas couvrir un plat qui n'est pas complètement froid, car de la condensation va se former et la nourriture va rester plus longtemps à une température propice à la prolifération des bactéries. Bien refroidir ses préparations avant de les couvrir permet d'augmenter la conservation de ceux-ci de 1 à 3 jours supplémentaires.

# LES SOUPES



# Vélouté de carottes au cumin

**Rendement:** 2L de soupe pour 5-6 personnes

**Temps préparation:** 15 minutes

**Temps de cuisson:** 1h30

**Conservation:** 5 à 7 jours (se congèle bien)

## INGRÉDIENTS:

- 2 c. à table d'huile de canola
- 1 c. à thé de cumin
- 6-10 flocons de piment
- 1 gousse d'ail en fines tranches
- 1 oignon émincé
- 5 tours de moulin à poivre
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 500 g de carottes en cubes de 2 cm
- 150 g de pommes de terre en cubes de 2 cm
- 1.5L de bouillon de légumes maison (S'il provient du commerce, assurez-vous qu'il soit faible en sel.)

## INSTRUCTIONS:

1. Chauffer l'huile d'olive avec le cumin pendant 2 minutes à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, le piment, le sel et le poivre, puis cuire 2 minutes.
3. Couper les carottes/pommes de terre en morceaux de 2 cm et ajouter au chaudron.
4. Mouiller avec le bouillon et amener à ébullition avec le couvercle.
5. Après ébullition, réduire le feu pour laisser frémir durant 1 heure.
6. Une fois terminé, éteindre le feu et laisser reposer 30 minutes.
7. Mélanger le tout 30 secondes à haute intensité au mélangeur avec suffisamment de liquide pour une belle texture. *\*\*\*Ne jamais remplir plus que le 2/3 de la cuve du mélangeur et mettre en marche graduellement.\*\*\**
8. Réchauffer le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

## GARNITURES:

Croûtons maison

Sésame noir

Brunoise de radis daïkon

Coriandre fraîche finement ciselée



# Soupe de lentilles rouges et millet

**Rendement:** 2L de soupe pour 5-6 personnes

**Temps préparation:** 15 minutes

**Temps de cuisson:** 1h30

**Conservation:** 5 à 7 jours (se congèle bien)

## INGRÉDIENTS:

- 200 ml de lentilles rouges à cuire dans 1L d'eau
- 1 c. à table d'algues goémon
- 75 ml de millet à cuire dans 500 ml d'eau
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'épices pour dhal fraîchement moulues
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 oignon en petits dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de curcuma moulu
- 150 g de carottes en petits dés
- 750 ml de bouillon de légumes maison (S'il provient du commerce, assurez-vous qu'il soit faible en sel.)

## INSTRUCTIONS:

1. Rincer les lentilles sous l'eau 15 secondes. (Idéalement, les faire tremper 30 minutes dans l'eau tiède.)
2. Cuire les lentilles avec l'eau à feu moyen en brassant aux 5 minutes.
3. Écumer la mousse lorsqu'elle apparaît et ensuite ajouter les algues goémon.
4. Après ébullition, laisser frémir durant 25 minutes. Égoutter et réserver.
5. Après un rinçage, cuire le millet avec l'eau à feu moyen avec un couvercle.
6. Après ébullition, laisser frémir pendant 30 minutes.
7. Éteindre le feu et réserver ainsi pour la suite.
8. Activer les épices dans l'huile d'olive à feu moyen. (Dès que le tout commence à mousser, c'est prêt.)
9. Ajouter l'oignon, le gingembre, l'ail avec le sel, puis bien mélanger.
10. Ajouter les carottes et le curcuma, puis bien mélanger.
11. Ajouter le bouillon et amener à ébullition.
12. Réduire le feu à un frémissement pendant 10 minutes.
13. Ajouter le millet et les lentilles, puis laisser mijoter un autre 10 minutes.
14. Servir le tout avec les garnitures de votre choix.

## GARNITURES:

Sauce piquante

Coriandre fraîche finement ciselée

Concassé de tomates



# Vélouté de betteraves au gingembre

**Rendement:** 2L de soupe pour 5-6 personnes

**Temps préparation:** 15 minutes

**Temps de cuisson:** 1h30

**Conservation:** 5 à 7 jours (se congèle bien)

## INGRÉDIENTS:

- 2 c. à table d'huile de canola vierge
- 3 clous de girofle écrasés
- 5 g de gingembre frais tranché (1c. à thé)
- 1 gousse d'ail en fines tranches
- 2 échalotes grises (françaises) émincées
- 5 tours de moulin à poivre
- 1/2 c. à thé de sel de mer
- 500 g de betteraves en cubes de 2 cm
- 150 g de rutabagas en cubes de 2 cm
- 1.5L de bouillon de légumes maison (S'il provient du commerce, assurez-vous qu'il soit faible en sel.)

## INSTRUCTIONS:

1. Chauffer l'huile de canola avec le clou de girofle, l'ail et le gingembre à feu doux pendant 2 minutes.
2. Ajouter les échalotes avec le sel et le poivre, puis cuire 2 minutes.
3. Couper les betteraves et les rutabagas en morceaux de 2 cm, puis ajouter au chaudron.
4. Mouiller avec le bouillon et amener à ébullition avec le couvercle.
5. Après ébullition, réduire le feu pour laisser frémir durant 1 heure.
6. Une fois terminé, éteindre le feu et laisser reposer 30 minutes.
7. Mélanger le tout 30 secondes à haute intensité au mélangeur avec suffisamment de liquide pour une belle texture. *\*\*\*Ne jamais remplir plus que le 2/3 de la cuve du mélangeur et mettre en marche graduellement.\*\*\**
8. Réchauffer le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. *\*Ne jamais remplir plus que le 2/3 de la cuve du mélangeur et augmenter graduellement la vitesse.\**
9. Réchauffer le tout et rectifier l'assaisonnement.

## GARNITURES:

Croûtons maison

Sésame blanc

Crème sûre de chanvre

Persil frais finement haché



## LES SAUCES ET LES TREMPETTES



# Sauce style Pad thai

**Rendement:** 1.5 tasse (400 ml)

**Temps préparation:** 10 minutes

**Temps de cuisson:** aucun

**Conservation:** 2 semaines (se congèle bien)

## INGRÉDIENTS:

### Partie 1

- 5-10 flocons de piment
- 1 petite gousse d'ail en fines tranches
- 1 cm de gingembre frais râpé ou haché
- 5 c. à table de graines de tournesol
- 2 c. à table de graines de chanvre écalées
- 3 c. à table de sauce tamari
- 4 c. à table de vinaigre de cidre
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 100 ml de bouillon ou d'eau

### Partie 2

- 1 c. à table d'huile de sésame grillé
- 1 c. à table de miso
- 2 c. à table d'huile de canola vierge
- 2 c. à table de levure alimentaire

## INSTRUCTIONS:

1. Mélanger les ingrédients de la partie 1 au mélangeur à haute intensité jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.
2. Ajouter les ingrédients et mélanger de nouveau.

## UTILISATIONS:

Sauce pour pâtes de riz ou de légumes. (Peut être utilisée cru ou légèrement réchauffée durant l'hiver.)

## GARNITURES:

Coriandre fraîche ciselée

Noix rôties

Pousses de tournesol



# Trémpepette aux herbes fraîches

**Rendement:** 1,5 tasse (375 ml)

**Temps préparation:** 10 minutes

**Temps de cuisson:** aucun

**Conservation:** 10 jours

## INGRÉDIENTS:

- 1/4 paquet de tofu ferme
- 1 gousse d'ail
- 1/4 botte de coriandre coupée grossièrement
- 1/4 botte de persil coupé grossièrement
- 1 botte d'herbes locales de saison (basilic, estragon, livèche ou autres)
- 2 c. à table de moutarde
- 2 c. à table de levure alimentaire
- 1/2 tasse d'huile de canola vierge ou autre huile vierge de votre choix
- 5 c. à table d'eau ou de bouillon
- 4 c. à table de vinaigre de cidre
- 1/4 c. à thé de sel
- 10 tours de moulin à poivre

## INSTRUCTIONS:

1. Mélanger le tout au mélangeur à haute intensité jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.
2. Après 1 heure au réfrigérateur, la sauce sera plus épaisse.

## UTILISATIONS:

Garniture pour soupes

Sauce pour légumes rôtis

Vinaigrette à laitue (Ajouter 4 c. à table de vinaigre de cidre, 4 c. à table de bouillon ou d'eau, puis 1/2 tasse d'huile.)

Vinaigrette à salade de carottes (Utiliser directement en ajoutant de la moutarde de Dijon au goût.)

# Crème sûre de chanvre

**Rendement:** 1 tasse (250 ml)

**Temps préparation:** 5 minutes

**Temps de cuisson:** aucun

**Conservation:** 2 semaines (se congèle bien)

## INGRÉDIENTS:

- 4 c. à table de graines de chanvre écalées
- 2 c. à table de vinaigre de cidre
- 4 c. à table d'huile végétale vierge au choix (olive, canola, tournesol ou caméline)
- 125 ml d'eau
- 1/2 c. à thé de sel
- 4 tours de moulin à poivre
- 1/2 c. à thé de psyllium (Peut être remplacée par 1 c. à thé de lécithine ou 1/2 c. à thé de moutarde en poudre.)

## INSTRUCTIONS:

1. Mélanger le tout au mélangeur à haute intensité jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.
2. Après 1 heure au réfrigérateur, la sauce sera plus épaisse.

## UTILISATIONS:

Garniture pour soupes

Accompagnement pour nachos

Sauce pour légumes rôtis (courge délicata!)

Vinaigrette ou base de vinaigrette

# LES VINAIGRETTES



# Vinaigrette miso

**Rendement:** 2 tasse (500 ml)

**Temps préparation:** 5 minutes

**Temps de cuisson:** aucun

**Conservation:** 1 mois

## INGRÉDIENTS:

- 1 petite gousse d'ail
- 4 c. à table de miso
- 125 ml de vinaigre de cidre
- 250 ml d'huile de tournesol
- 4 c. à table de bouillon ou d'eau
- 1 c. à table d'huile de sésame grillé
- 1 c. à table de miel
- 10 flocons de piment

## INSTRUCTIONS:

- Mélanger le tout au mélangeur à haute intensité jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.

## UTILISATIONS:

Vinaigrette pour salade

Sauce pour légumes rôtis

Sauce pour rouleau ou wrap

## LES PROTÉINES



# Lentilles à la moutarde

**Rendement:** pour 4-6 personnes

**Temps préparation:** 30 minutes

**Temps de cuisson:** 1h00

**Conservation:** 1 semaine (se congèle bien)

## INGRÉDIENTS:

- 125 ml de lentilles brunes à cuire dans 1L d'eau
- 1 c. à table d'algues goémon (dulse, kombu, arame ou autre algues séchées)
- 2 c. à table d'huile d'olive, canola ou tournesol
- 2 c. à thé de cumin
- 1 c. à table de graines de moutarde
- 1 échalote grise ou 1 oignon moyen en petit dé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 c. à thé de sel
- 150 g de carottes en petits dés
- 200 ml de bouillon de légumes maison (S'il provient du commerce, assurez-vous qu'il soit faible en sel.)
- 1 c. à table de persil haché
- 2 à 3 c. à table de moutarde de Dijon
- 1 c. à table d'estragon, thym haché ou frais

## INSTRUCTIONS:

1. Rincer les lentilles et cuire avec l'eau. (Idéalement, les tremper 30 minutes dans l'eau tiède et égoutter.)
2. Écumer la mousse qui se forme sur le dessus et ajouter des algues goémon.
3. Les lentilles prennent environ 30 minutes à cuire à feu moyen après ébullition.
4. Chauffer l'huile d'olive avec le cumin et les graines de moutarde.
5. Ajouter l'ail, l'échalote et le sel quand les graines de moutarde éclatent, puis mélanger.
6. Ajouter les carottes après 2 minutes, mélanger, puis cuire 2 minutes.
7. Ajouter le bouillon de légumes, amener à ébullition avec le feu élevé, puis cuire 5 minutes.
8. Une fois les lentilles cuites, les égoutter et les ajouter aux légumes, puis laisser mijoter 15 minutes.
9. Ajouter la moutarde de Dijon, le poivre moulu et l'estragon.
10. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
11. Ajouter le persil sur le dessus pour la décoration.

## GARNITURES:

Sauce piquante

Persil haché

Concassé de tomates

Échalote verte émincée



# Fricassé de légumes racines et protéine de shiitakes

**Rendement:** pour 4 personnes

**Temps préparation:** 30 minutes

**Temps de cuisson:** 30 minutes

**Conservation:** 1 semaine (se congèle bien)

## INGRÉDIENTS:

- 1/2 tasse de protéine de shiitakes émincée (« Poulet champignon » du *Paradis Végétarien* à base de soya et de shiitakes.)
- 1 petit céleri-rave coupé en macédoine (cubes de 0.5 cm)
- 1 grosse carotte coupée en macédoine
- 2 tasses de bouillon maison
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à table d'huile de cuisson (huile de tournesol désodorisée)
- 1 oignon coupé en petits dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à table de sirop d'érable
- 1/2 c. à thé de graines de fenouil
- 10 flocons de piment
- 1/2 c. à thé de sel
- 50 ml vin blanc
- 50 ml de persil haché

## INSTRUCTIONS:

1. Cuire les carottes et le céleri-rave dans le bouillon avec le sel et la feuille de laurier.
2. Amener à ébullition avec un couvercle et ensuite laisser frémir durant 15 minutes.
3. Égoutter et conserver le bouillon de cuisson.
4. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile avec les graines de fenouil jusqu'à coloration à feu moyen.
5. Ajouter la protéine de shiitakes avec l'oignon et faire colorer à feu moyen.
6. Après une belle coloration, ajouter l'ail avec le piment et cuire 2 minutes.
7. Débarrasser dans une plaque ou une assiette et ajouter les légumes dans le poêlon.
8. Ajouter le sirop d'érable et laisser le tout caraméliser à feu doux.
9. Une fois que tout est bien coloré, ajouter la protéine de shiitakes avec l'oignon, puis bien mélanger.
10. Augmenter le feu au maximum et une fois que le fond du poêlon commence à être bien caramélisé (important de ne pas brûler!), déglacer avec le vin blanc.
11. Laisser réduire 1 minute et ajouter 1/2 tasse de bouillon de cuisson.
12. Une fois que le tout est bien réduit et absorbé, ajouter le persil haché et les herbes de saison.
13. Goûter et assaisonner au besoin.

## GARNITURES:

Sauce piquante

Persil haché

Concassé de tomates

Échalote verte émincée



## PLATS PRINCIPAUX



# Risotto de saison

**Rendement:** pour 4 à 6 personnes

**Temps préparation:** 30 minutes

**Temps de cuisson:** 2h00

**Conservation:** 1 semaine

## INGRÉDIENTS:

### CUISSON DE L'AVOINE

- 1 tasse d'avoine entière (amande d'avoine)
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 feuille de laurier
- 750 ml de bouillon maison faible en sel

### BASE DE RISOTTO

- 50 ml d'huile d'olive
- Blancs de 1 poireau en petits dés (ou 1 oignon en petits dés)
- 1/4 c. à thé de sel de mer
- 5 tours de moulin à poivre
- 75 ml de vin blanc
- 1 gousse d'ail

### ASSAISONNEMENT FINAL

- 2 c. à table de levure alimentaire
- 2 tasses de légumes de saison cuits et assaisonnés

## INSTRUCTIONS:

### CUISSON DE L'AVOINE

1. Cuire l'avoine avec l'eau, le sel et le laurier avec un couvercle.
2. Après l'ébullition, réduire le feu pour laisser mijoter pendant 1h15.
3. Maintenant que le grain commence à ouvrir, fermer le feu et laisser reposer pendant 15 minutes.

### BASE DE RISOTTO

4. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive avec l'oignon/poireau, le sel, le poivre et l'ail haché.
5. Une fois que tout est translucide, augmenter le feu et ajouter le vin blanc.
6. Laisser réduire de moitié et conserver.

### ASSAISONNEMENT FINAL

7. Retirer les feuilles de laurier de l'avoine cuite et mélanger avec la base de risotto.
8. Chauffer le tout à feu doux pendant 5 minutes.
9. Ajouter la majorité des légumes de saison avec la levure, puis mélanger.
10. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
11. Déposer dans l'assiette et ajouter le reste des légumes de saison chauds ainsi que du persil haché.

## GARNITURES:

Légumes de saison

Persil frais finement haché

Ciboulette, cerfeuil et/ou basilic ciselé



## LES MÉLANGES D'ÉPICES



# Mélange d'épices pour pilaf

**Rendement:** 1 tasse d'épices

**Temps préparation:** 5 minutes

**Conservation:** 1 an dans un endroit protégé de la lumière.

## INGRÉDIENTS:

- 15 g de clou de girofle
- 20 g de cannelle en bâton concassée
- 50 g de graines de coriandre
- 15 g de baies de genévrier
- 20 g de graines de carvi
- 35 g de graines de cumin
- 35 g de graines de fenouil
- 5 g de piment en flocons
- 35 g de graines de moutarde
- 20 g de cardamome entière
- 20 g de fenugrec entier

## INSTRUCTIONS:

- Mélanger le tout dans un bol et placer dans un pot hermétique en verre.

## UTILISATIONS:

Pilaf de sarrasin

Bouillon de légumes

# Mélange d'épices pour dhal

**Rendement:** 1 tasse d'épices

**Temps préparation:** 5 minutes

## INGRÉDIENTS:

- 10 g de clou de girofle
- 70 g de graines de cumin
- 50 g de graines de coriandre
- 10 g d'anis entier
- 20 g de graines de fenouil
- 5 g de piment en flocons
- 15 g de cardamome entière
- 15 g de fenugrec
- 2 feuilles de laurier concassées
- 5 g d'anis étoilé concassé

## INSTRUCTIONS:

- Mélanger le tout dans un bol et placer dans un pot hermétique en verre.

## UTILISATIONS:

Soupe de lentilles et millet

Plats de curry, ou de style indien

## LES DESSERTS



# Mousse de pommes et bleuets au chocolat

**Rendement:** 4 à 6 portions

**Temps préparation:** 20 minutes

**Temps de cuisson:** 10 minutes

**Conservation:** 1 semaine

## INGRÉDIENTS:

- 250 g de pommes coupées en quartier
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 3 c. à soupe de sirop d'érable ambré
- 150 ml de bleuets sauvages
- 1 c. à table de beurre végétal
- 1 palette de chocolat noir

## INSTRUCTIONS:

1. Cuire les pommes avec le sirop d'érable et un couvercle.
2. Placer les ramequins dans le congélateur.
3. Une fois les pommes cuites, ajouter les bleuets et la cannelle, puis mélanger.
4. Placer le tout au mélangeur et faire une purée lisse.
5. Ajouter la palette de chocolat en morceaux dans le mélangeur et mélanger au minimum quelques secondes pour faire fondre.
6. Après 2 minutes, mélanger le tout à bas régime pour incorporer le chocolat.
7. Transférer dans les ramequins et placer au réfrigérateur.
8. Le tout sera prêt après 1 heure.

## GARNITURES:

Bleuets sauvages  
Écorces d'orange  
Graines de chanvre  
Noisettes rôties



# Sauce aux bleuets sauvages

**Rendement:** 1 tasse (250 ml)

**Temps préparation:** 10 minutes

**Temps de cuisson:** 5 minutes

**Conservation:** 1 semaine (se congèle bien)

## INGRÉDIENTS:

- 2 c. à table de miel
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- 2 gousses de cardamome moulue
- 250 ml de bleuets sauvages

## INSTRUCTIONS:

1. Chauffer le miel dans une poêle avec la cardamome et le gingembre.
2. Quand le tout mousse, ajouter les bleuets et bien mélanger.
3. Éteindre le feu et laisser reposer avant de débarrasser.

## UTILISATIONS:

Sauce pour brownies ou autres gâteaux

Sauce pour crêpes ou gruau

## Sauce aux canneberges

**Rendement:** 1 tasse (250ml)

**Temps préparation:** 5 minutes

**Temps de cuisson:** aucun

**Conservation:** 10 jours (Se congèle bien)

### INGRÉDIENTS:

- 125 ml de sirop d'érable ambré
- 125 ml d'eau
- 1 sac de canneberges de 200 g
- 1 anis étoilé moulu
- 1 gousse de cardamome moulu
- 7 clous de girofle moulus
- 125 ml de purée de citrouille ou de courge (Peut être remplacée par de la purée de pommes ou de poires.)

### INSTRUCTIONS:

1. Chauffer le tout, sauf la purée, à feu doux pendant 30 minutes en brassant régulièrement.
2. Ajouter la purée et laisser refroidir avant de placer au réfrigérateur.

### UTILISATIONS:

Sauce pour croustade

Sauce pour crêpes ou gruau

Pour plus d'informations, visitez le site internet ou la page Facebook!  
[www.cuisineinspiree.ca](http://www.cuisineinspiree.ca) [Facebook: Cuisine Inspiree](https://www.facebook.com/CuisineInspiree)