

Bulletin du **BEN**

*Recettes de Noël
réinventées*

Édition spéciale

Entrées

- Bouchées de pommes de terre
- Pâté de «foie» aux champignons

Plats principaux

- Petits pains aux lentilles, sauce pomme et balsamique
- Tourtière au millet
- Ragoût de boulettes lentilles et noix
- Légumes rôtis festifs

Desserts

- Salade de fruits de Noël
- Biscottis au pain d'épice
- Tarte aux deux chocolats

Bouchées sucrées

- Turtles maison au caramel de dattes
- Ferrero Rocher maison
- Raffaello maison
- Truffes au chocolat noir



bureau d'entraide
en nutrition

Qui est le Bureau d'Entraide en Nutrition?



Le BEN, ou Bureau d'Entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.

Nos actions et engagements:

- Informer sur la saine alimentation
- Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la saine alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site Internet
- Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres

Si vous avez des questions, pour prendre un rendez-vous, pour une consultation ou tout autre commentaire, n'hésitez pas à nous contacter ou à visiter notre site Internet!



Bureau 2208, Maurice-Pollack

Courriel : ben@asso.ulaval.ca

Site Web : www.ben-asso.e-monsite.com

Facebook : Bureau d'entraide en Nutrition

bureau d'entraide en nutrition

Le petit mot de la rédactrice

Votre petite nièce est intolérante aux protéines bovines? Votre cousin est allergique aux produits laitiers et aux œufs? Votre famille est tannée de la dinde rôtie traditionnelle? Votre belle-sœur est nouvellement végétarienne? Vous n'avez aucune envie de vous sentir gonflé et nauséux après avoir trop mangé de recettes traditionnelles? Que vous vous reconnaissiez dans une ou plusieurs de ces affirmations, ou que vous ayez simplement envie d'un peu plus de variété lors des soupers du temps des fêtes, les nombreuses recettes présentées dans cette édition spéciale du Bulletin du BEN sauront certainement vous satisfaire.

Sachez que toutes les recettes dans ce bulletin ne contiennent pas de viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs ou produits laitiers. Des recettes entièrement végétales qui peuvent satisfaire à des restrictions, intolérances, allergies ou aversions alimentaires. Le temps des fêtes est souvent synonyme de réunions et de repas en famille. Puisque manger est un acte social et qu'il peut sembler ardu de concilier les désirs et les exigences de tous les membres de la famille, cette édition spéciale a pour but de vous faciliter la préparation des repas du temps des fêtes, de faire découvrir de nouvelles recettes à vos proches, d'ajouter de la variété à votre menu et, bien sûr, de manger avec plaisir entouré des gens que vous aimez.

C'est donc avec grand plaisir que j'inaugure la toute première édition spéciale du bulletin du BEN cette année, dédiée aux recettes de Noël réinventées. Bonne lecture et passez un joyeux temps des fêtes!

Mélissa Bélanger
VP aux publications



Entrées

Bouchées de pommes de terre

Une entrée combinant pommes de terre, noix de Grenoble épicées, crème sure et salsa qui saura plaire à tous vos convives!



Ingrédients :

Préparation aux noix de Grenoble :

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 250 ml (1 tasse) | noix de Grenoble hachées finement |
| 15 ml (1 c. à soupe) | huile d'olive |
| 7,5 ml (1 ½ c. à thé) | poudre de chili |
| 2,5 ml (½ c. à thé) | cumin |
| 1,25 ml (¼ c. à thé) | sel |
| 1 pincée | poivre de Cayenne |

Crème sure aux noix de cajou :

| | |
|---------------------|--|
| 250 ml (1 tasse) | noix de cajou (trempées dans l'eau 3 à 4 heures, rincées et égouttées) |
| 10 ml (2 c. à thé) | jus de citron frais |
| 5 ml (1 c. à thé) | vinaigre de cidre |
| 2,5 ml (½ c. à thé) | sel |
| 125 ml (½ tasse) | eau |

Pommes de terre :

| | |
|----------------------|--|
| 3 | grosses pommes de terre <i>Russet</i> coupées en fines rondelles de 0,5 cm (soit environ 10-12 rondelles par pomme de terre) |
| 15 ml (1 c. à soupe) | huile d'olive |
| 1 pincée | sel et poivre |

Montage :

| | |
|------------------|-----------------------------------|
| 125 ml (½ tasse) | salsa du commerce ou faite maison |
| 3 | oignons verts hachés finement |
| 1 pincée | poivre |



Préparation :

Préparation aux noix de Grenoble :

- Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer à 350°F (180°C). Placer les noix de Grenoble hachées sur une petite plaque de cuisson. Rôtir pendant 10 minutes.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre de Cayenne. Ajouter les noix rôties et bien mélanger. Réserver.

Crème sure aux noix de cajou :

- Dans un mélangeur à haute vitesse, ajouter les noix de cajou préalablement trempées, le jus de citron, le vinaigre de cidre, le sel et l'eau, puis mélanger jusqu'à ce que le tout soit complètement lisse. Selon l'efficacité du mélangeur et la texture de la crème sûre, ajouter graduellement jusqu'à 125 ml (½ tasse) d'eau supplémentaire au besoin. Réserver.

Pommes de terre :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 425°F (218°C). Tapisser de papier parchemin une grande plaque de cuisson. Réserver.
- Dans un bol moyen, mélanger les rondelles de pommes de terre avec l'huile d'olive. Bien mélanger afin d'enrober toutes les rondelles de pommes de terre d'huile.
- Placer sur la plaque de cuisson préparée et ajouter une pincée de sel et de poivre.
- Cuire pendant 20 minutes, puis tourner les rondelles. Continuer la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et cuites.

Montage :

- Sur chaque rondelle de pommes de terre cuite, ajouter 5 ml (1 c. à thé) de chacun des ingrédients dans l'ordre suivant : crème sûre aux noix de cajou, préparation aux noix de Grenoble et salsa, puis ajouter quelques tranches d'oignons verts sur chaque bouchée. Garnir d'une pincée de poivre. Servir immédiatement pendant que les pommes de terre sont encore chaudes.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

Rendement : environ 35 bouchées

Note : vous pouvez préparer à l'avance la préparation aux noix de Grenoble et la crème sure de noix de cajou et placer le tout au réfrigérateur. Le trempage des noix de cajou dans l'eau est nécessaire afin de faciliter l'obtention d'une crème au mélangeur.

Recette inspirée de *Taco fiesta potato crisps* du livre : Liddon, Angela. Oh She Glows. Toronto, Penguin, 2014, p.85.

Pâté de «foie» aux champignons

Qui aurait cru qu'il était possible de réaliser une terrine végétale en combinant des ingrédients aussi simples?

Ingrédients :

| | |
|--------------------|--|
| 1 | oignon haché |
| 1 | gousse d'ail hachée finement |
| 3 | gros champignons café lavés et tranchés |
| 5 ml (1 c. à thé) | huile de canola |
| 5 ml (1 c. à thé) | vinaigre balsamique |
| 125 ml (½ tasse) | noix de Grenoble |
| 60 ml (¼ tasse) | amandes |
| 60 ml (¼ tasse) | huile d'olive |
| 10 ml (2 c. à thé) | sauce soya ou tamari |
| 1 pincée | poivre de Cayenne |
| 5 ml (1 c. à thé) | piment de la Jamaïque (<i>allspice</i>) |
| 5 ml (1 c. à thé) | origan séché |
| 1 pincée | sel et poivre |



Feuilles d'herbes fraîches
Canneberges fraîches ou tomates cerises

Préparation :

- Dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen, ajouter l'oignon, l'ail et les champignons dans l'huile de canola. Cuire environ 5 minutes.
- Ajouter le vinaigre balsamique et cuire encore 5 minutes, jusqu'à ce que les champignons deviennent plus foncés. Retirer du feu et réserver.
- Dans un robot culinaire, réduire en morceaux grossiers les noix de Grenoble et les amandes en activant la fonction *pulse* quelques fois.
- Ajouter le mélange de champignons et le reste des ingrédients dans le robot culinaire et mélanger à quelques reprises jusqu'à l'obtention d'une texture aux morceaux grossiers, toujours avec la fonction *pulse*.
- Transférer dans un bol de service et couvrir. Réfrigérer pendant 2 à 3 heures.
- Avant de servir, laisser le pâté environ 15 minutes à la température de la pièce. Agrémenter de feuilles d'herbes fraîches et de canneberges fraîches ou de tomates cerises. Servir avec du pain ou des craquelins au choix.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

Rendement : environ 250 ml (1 tasse) de pâté

Note : vous pouvez varier la sorte de champignons utilisée, au goût.

Recette inspirée de : Dupuis, Dominique. *Le Pâté de «Foi»* (en ligne). <http://www.vegemontreal.org/index.php/fr/recettes-vegetariennes/69-plats-principaux/248-le-pate-de-q-foi-q>.

Plats principaux

Petits pains aux lentilles, sauce pomme et balsamique

Le pain aux lentilles représente une belle alternative au pain de viande traditionnel. La cuisson en format individuel dans des moules à muffins permet de faciliter le service à l'occasion d'un buffet, par exemple. Agrémentés d'une sauce aux notes sucrée et vinaigrée, ces petits pains vous surprendront!



Ingrédients :

Préparation aux lentilles :

| | |
|----------------------|--|
| 250 ml (1 tasse) | lentilles vertes sèches |
| 45 ml (3 c. à soupe) | graines de lin moulues |
| 15 ml (1 c. à soupe) | huile d'olive |
| 2 | gousses d'ail hachées finement |
| 1 | oignon moyen haché finement |
| 250 ml (1 tasse) | carottes râpées finement |
| 250 ml (1 tasse) | céleris coupés finement |
| 1 | pomme moyenne pelée et râpée finement |
| 3 | champignons café hachés finement |
| 125 ml (½ tasse) | farine d'avoine (ou flocons d'avoine réduits en poudre au robot culinaire) |
| 125 ml (½ tasse) | chapelure de blé entier |
| 5 ml (1 c. à thé) | thym séché |
| 5 ml (1 c. à thé) | origan séché |
| 1,25 ml (¼ c. à thé) | flocons de piments forts |
| 1 pincée | sel et poivre |

Sauce pomme et balsamique :

| | |
|----------------------|------------------------------|
| 60 ml (¼ tasse) | ketchup |
| 30 ml (2 c. à soupe) | compote de pommes non sucrée |
| 15 ml (1 c. à soupe) | sirop d'érable |
| 30 ml (2 c. à soupe) | vinaigre balsamique |

Préparation :

Préparation aux lentilles :

- Rincer abondamment les lentilles et égoutter. Placer dans un chaudron moyen avec 750 ml (3 tasses) d'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen-doux. Laisser mijoter à découvert pendant environ 40-45 minutes (les lentilles doivent être légèrement trop cuites). Brasser fréquemment et ajouter de l'eau au besoin pendant la cuisson. Égoutter lorsque la cuisson est terminée. Piler légèrement les lentilles à l'aide d'un pilon à pommes de terre directement dans le chaudron. Réserver.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 350°F (180°C).
- Placer les graines de lin moulues dans un petit bol avec 125 ml (½ tasse) d'eau. Réserver.
- Dans un grand wok, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'ail et l'oignon pendant environ 5 minutes. Ajouter les carottes, les céleris, la pomme et les champignons. Continuer la cuisson pendant 5 à 10 minutes. Retirer du feu et ajouter tous les autres ingrédients. Assaisonner de sel et poivre au goût.
- Préparer des moules à muffins en les huilant légèrement (ne pas utiliser de papiers à muffins, car les petits pains colleront à ceux-ci). Prévoir des moules pour environ 16 portions. Ajouter le mélange dans chacun des moules et presser fermement.

Sauce pomme et balsamique:

- Mélanger les ingrédients pour la sauce et étendre sur chacun des petits pains.
- Cuire pendant 30-35 minutes, soit jusqu'à ce que les pains soient légèrement dorés. Servir immédiatement.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou se congèle pour plusieurs mois, avec la sauce.

Rendement : 16 petits pains

Recette inspirée de *Lentil-walnut loaf* du livre : Liddon, Angela. Oh She Glows. Toronto, Penguin, 2014, p.167.

Tourtière au millet

Faites la découverte du millet, une petite céréale qui, lorsqu'elle est cuite, a une texture qui ressemble à celle de la viande hachée. Agrémentée de légumes et d'épices, elle est parfaite en guise de garniture pour une tourtière!



Ingrédients :

Préparation au millet :

| | |
|----------------------|---|
| 250 ml (1 tasse) | millet |
| 500 ml (2 tasses) | eau |
| 5 ml (1 c. à thé) | huile de canola |
| ½ | oignon jaune haché très finement |
| 1 | gousse d'ail hachée très finement |
| 1 | branche de céleri hachée très finement |
| 5 | champignons blancs hachés très finement |
| 45 ml (3 c. à soupe) | sauce soya réduite en sodium |
| 10 ml (2 c. à thé) | moutarde sèche |
| 5 ml (1 c. à thé) | piment de la Jamaïque (<i>allspice</i>) |
| 1 pincée | poivre |

Pâte Brisée à l'huile :

| | |
|--------------------------------|---|
| 500 ml (2 tasses) | farine de blé entier à pâtisserie |
| 2,5 ml (½ c. à thé) | sel |
| 60 ml (¼ tasse) | eau très froide |
| 15 ml (1 c. à soupe) | sirop d'érable |
| 125 ml (½ tasse) | huile de canola (fraîche et de bonne qualité) |
| Farine pour le plan de travail | |

Préparation :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 350°F (180°C).
- Rincer le millet dans un tamis fin et le déposer dans une casserole moyenne. Ajouter l'eau. À feu vif, porter à ébullition à découvert (car le millet crée de la mousse et l'eau risque de déborder en chauffant s'il y a un couvercle. Baisser le feu à moyen-doux, couvrir et cuire pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes. Réserver.

- À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un grand poêlon anti-adhésif. Chauffer à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail, le céleri et les champignons. Cuire 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Dans le grand poêlon contenant les légumes cuits, ajouter le millet cuit, la sauce soya, la moutarde sèche et le piment de la Jamaïque. Poivrer généreusement. Bien mélanger et cuire de 2 à 3 minutes. Réserver.
- Pour la pâte brisée, mélanger la farine et le sel dans un gros bol. Dans une tasse à mesurer, mélanger l'eau et le sirop d'érable, puis ajouter l'huile. Verser sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la farine soit humectée, sans plus. Séparer le mélange pour former deux boules de même grosseur.
- Abaisser chaque boule de pâte entre deux feuilles de papier parchemin. Placer une des abaisses dans une assiette à tarte en aluminium (diamètre : 9 po/23 cm). Retirer les excédents.
- Répartir uniformément le mélange de millet sur la pâte dans l'assiette à tarte. Placer la deuxième abaisse sur le mélange et retirer les excédents. À l'aide d'un couteau ou d'une fourchette, tailler de petites incisions dans la pâte pour laisser échapper la vapeur lors de la cuisson.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre de la tourtière ressorte chaude et que la pâte soit durcie. Si désiré, démouler la tourtière et la déposer sur une planche en bois. Tailler en pointes et servir avec du ketchup aux fruits.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Rendement : 6 à 8 portions



Recette inspirée de :

-Cuisine futée, parents pressés. *Tourtière au millet* (en ligne). <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/143/tourtiere-de-millet>.

-Ricardo. *Pâte brisée à l'huile* (en ligne). <http://www.ricardocuisine.com/recettes/4584-pate-brisee-a-l-huile>.

Ragoût de boulettes lentilles et noix

Une recette spécialement conçue pour les familles dans lesquelles le ragoût de boulettes trône fièrement sur la table du réveillon à la place de la dinde rôtie ou de la tourtière. La sauce brune est délicieuse et accompagne parfaitement les boulettes qui sont tendres et bien assaisonnées.



Ingrédients :

Boulettes :

| | |
|----------------------|------------------------------------|
| 250 ml (1 tasse) | lentilles vertes ou brunes, sèches |
| 625 ml (2 ½ tasses) | bouillon de légumes sans sodium |
| 1 | feuille de laurier |
| 1 | oignon jaune haché |
| 5 ml (1 c. à thé) | huile de canola |
| 2 | gousses d'ail hachées finement |
| 8 oz | champignons café tranchés |
| 125 ml (½ tasse) | farine d'avoine |
| 30 ml (2 c. à soupe) | graines de lin moulues |
| 15 ml (1 c. à soupe) | levure alimentaire |
| 5 ml (1 c. à thé) | herbes de Provence |
| 2,5 ml (½ c. à thé) | paprika fumé |
| 1,25 ml (¼ c. à thé) | clou de girofle |
| 1 pincée | sel et poivre |
| 125 ml (½ tasse) | noix de Grenoble hachées |

Sauce brune :

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1 L (4 tasses) | bouillon de légumes sans sodium |
| 125 ml (½ tasse) | farine tout-usage |
| 45 ml (3 c. à soupe) | sauce soya réduite en sodium |
| 2,5 ml (½ c. à thé) | origan séché |
| 1,25 ml (¼ c. à thé) | piment de la Jamaïque moulu |
| 1 pincée | clou de girofle |



Préparation :

Boulettes :

- Rincer et égoutter les lentilles. Placer les lentilles dans un chaudron avec le bouillon de légumes et la feuille de laurier, et porter à ébullition à couvert. Baisser le feu au minimum, laisser mijoter environ 30 minutes à découvert et bien égoutter.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 350°F (180°C).
- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Dans un poêlon, faire revenir l'oignon dans l'huile de canola jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter l'ail et remuer encore 2 minutes. Ajouter les champignons et cuire 3 minutes de plus.
- Placer tous les légumes cuits (oignons, ail et champignons) dans le robot culinaire avec les lentilles cuites, la farine d'avoine, les graines de lin, la levure alimentaire, les herbes de Provence et autres épices. Laisser tourner jusqu'à ce que l'ensemble du mélange soit broyé, mais pas en purée.
- Transférer dans un grand bol et ajouter les noix de Grenoble hachées. Mélanger tous les ingrédients et, avec les mains, façonner de petites boules. Déposer les boulettes sur la plaque de cuisson.
- Enfourner pendant 20 minutes. Tourner les boulettes et cuire encore 10 minutes.

Sauce brune :

- Faire griller la farine à feu doux dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Réserver.
- Dans un chaudron moyen, porter à ébullition les ingrédients de la sauce à l'exception de la farine grillée, puis réduire le feu à moyen-doux.
- Épaissir tranquillement la sauce en saupoudrant la farine grillée et laisser mijoter jusqu'à épaississement, environ 15 minutes, en fouettant fréquemment.

Préparation finale :

- Réchauffer les boulettes dans la sauce brune de 10 à 15 minutes juste avant de servir. Servir avec des pommes de terre et des légumes colorés.

Se conserve au réfrigérateur pendant 3 jours ou au congélateur plusieurs mois (sans la sauce brune).

Rendement : environ 30 boulettes (6 portions).

Recette inspirée de : L'Armoire du Haut. *Ragoût de boulettes sans viande* (en ligne). <http://blog.larmoireduhaut.com/2013/12/20/un-classique-de-noel/>.

Légumes rôtis festifs

Il ne faut pas plus qu'une touche d'acidité, de sucré ainsi que des herbes séchées pour transformer des légumes rôtis en accompagnement à l'allure festive.



Ingrédients :

- 3 oignons rouges coupés en anneaux
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 10 pommes de terre gelottes coupées en deux
- 2 pommes de taille moyenne coupées en gros dés avec la pelure
- 5 carottes nantaises de différentes couleurs tranchées en bâtonnets
- 1 petite courge poivrée coupée en gros dés avec la pelure

- 15 ml (1 c. à soupe) huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) vinaigre balsamique
- 5 ml (1 c. à thé) thym séché
- 5 ml (1 c. à thé) romarin séché
- 5 ml (1 c. à thé) ail séché
- 1 pincée sel et poivre

Préparation :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 350°F (180°C).
- Disposer tous les légumes dans un grand plat creux allant au four. Mélanger les autres ingrédients dans un petit bol et verser sur les légumes. Masser avec les doigts de sorte que chaque légume soit recouvert de l'assaisonnement.
- Répartir les légumes sur une plaque de cuisson. Enfourner pour 35 minutes en remuant à mi-cuisson.
- Ajouter 5 minutes de cuisson à *broil* (griller) pour une jolie couleur dorée et déguster sitôt sortis du four.

Se conserve quelques jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

Recette inspirée de : AntigoneXXI. *Légumes rôtis balsamique, érable et herbes de Provence* (en ligne). <http://antigonexxi.com/6457/56/4³/± E6± 98%85-simplement-noel-%E2%98%85-le-roti-en-sauce-chasseur-et-ses-legumes-dhiver/>.

Desserts

Salade de fruits de Noël

Une salade de fruits aux couleurs de Noël, parfaite pour accompagner les autres desserts plus riches du temps des fêtes, sans compter que tous les invités sont impressionnés par sa beauté!



Ingrédients :

| | |
|-------------------|--|
| 1 | melon miel taillé sous forme de boules ou en petits dés |
| 500 ml (2 tasses) | cerises équeutées, dénoyautées et coupées en deux |
| 500 ml (2 tasses) | raisins rouges coupés en deux |
| 500 ml (2 tasses) | raisins verts coupés en deux |
| 8 | kiwis pelés et coupés en petits dés |
| 10 | fraises équeutées et coupées en quatre (ou framboises) |
| 1 | grenade égrainée |
| 1 L (4 tasses) | jus grenade et cerise (comme celui de la marque <i>Kiju</i>) |
| Quelques | feuilles de menthe |

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients ensemble et laisser macérer au moins deux heures au réfrigérateur avant de servir. Placer dans un grand bol ou dans des coupes individuelles.

Note: vous pouvez remplacer le jus grenade et cerise par un autre jus rouge ou tout simplement l'omettre, au choix. Le jus ajoute tout simplement une touche plus sucrée et colorée à la salade de fruits.

Recette personnelle



Biscottis au pain d'épice

Qui a dit que les biscottis devaient absolument contenir des œufs et une abondance de sucre? Cette version est délicieuse en guise de collation de fin de soirée accompagnée d'un thé ou d'un café réconfortant.



Ingrédients :

375 ml (1 ½ tasse)

125 ml (½ tasse)

125 ml (½ tasse)

5 ml (1 c. à thé)

5 ml (1 c. à thé)

5 ml (1 c. à thé)

1 pincée

1 pincée

30 ml (2 c. à soupe)

10 ml (2 c. à thé)

60 ml (¼ tasse)

60 ml (¼ tasse)

140 ml (½ tasse + 1 c. à soupe)

10 ml (2 c. à thé)

farine de blé entier à pâtisserie

graines de lin moulues

sucre de coco

poudre à pâte

cannelle moulue

gingembre moulue

noix de muscade moulue

sel

beurre d'amande

huile de noix de coco

pistaches hachées grossièrement

canneberges séchées

boisson d'amande non sucré

vinaigre de cidre



Préparation :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 350°F (180°C).
- Tapisser une grande plaque de cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol, mélanger la farine, les graines de lin, le sucre, la poudre à pâte, les épices et le sel. Ajouter le beurre d'amande, l'huile, les pistaches et les canneberges. Mélanger avec les mains afin de bien répartir les ingrédients.
- Ajouter progressivement la boisson d'amande et mélanger, toujours avec les mains. Ajouter le vinaigre de cidre et mélanger de nouveau. La pâte sera épaisse.
- Séparer la pâte en deux et déposer sur la grande plaque à cuisson. Former deux rouleaux de forme ovale d'environ 20 x 10 x 2 cm. Enfourner pour 25 minutes.
- Sortir la plaque du four et couper les rouleaux en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Étaler les tranches obtenues sur la plaque et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- Retourner chaque tranche et poursuivre la cuisson 15 minutes.
- Sortir du four et laisser refroidir sur une plaque avant dégustation. Les biscottis doivent être très croustillants.

Rendement : 15 à 20 biscottis

Note : vous pouvez remplacer le sucre de coco par de la cassonade légèrement tassée, l'huile de noix de coco par un autre corps gras au choix (margarine, huile végétale, etc.) et la boisson d'amande par une autre boisson végétale. Il est préférable de servir les biscottis immédiatement, car ils perdent de leur croustillant après une journée seulement. Au besoin, remettre au four une dizaine de minutes à 350°F (180°C).



Recette inspirée de : AntigoneXXI. *Biscotti vegan au pain d'épices* (en ligne).
<http://antigonexxi.com/2014/10/15/biscotti-au-pain-depices-vegan/>.

Tarte étagée aux deux chocolats

Un dessert riche, onctueux, qui se déguste froid. Avis aux amateurs de chocolat!



Ingrédients :

Croûte :

250 ml (1 tasse)

125 ml (½ tasse)

180 ml (¾ tasse)

60 ml (¼ tasse)

10

22,5 ml (1 ½ c. à soupe)

15 ml (1 c. à soupe)

15 ml (1 c. à soupe)

amandes

graines de lin moulues

gros flocons d'avoine

graines de chanvre (ou autre graine au choix)

dattes *Medjool* dénoyautées

huile de noix de coco

poudre de cacao

beurre de noisette

Mousse chocolat-noisette :

330 ml (1 1/3 tasse)

60 ml (¼ tasse)

310 ml (1 ¼ tasse)

45 ml (3 c. à soupe)

morceaux de chocolat noir 70%

beurre de noisette

lait de noix de coco régulier (en conserve)

sirop d'érable

Crème de chocolat blanc :

250 ml (1 tasse)

250 ml (1 tasse)

45 ml (3 c. à soupe)

60 ml (¼ tasse)

noix de cajou (trempées dans l'eau 3 à 4 heures, rincées et égouttées)

lait de noix de coco régulier (en conserve)

sirop d'érable

beurre de cacao

Noix concassées

Fruits au choix

Préparation :

Croûte :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 350°F (180°C).
- Préparer un moule à charnière de 10 pouces de diamètre en le couvrant d'une pellicule plastique pour faciliter le démoulage.
- Au robot culinaire, mélanger les amandes, les graines de lin moulues, les

gros flocons d'avoine et les graines de chanvre jusqu'à l'obtention d'une farine très grossière. Verser dans un grand bol.

- Placer les dattes dans le robot culinaire et ajouter environ 45 ml (3 c. à soupe) d'eau chaude. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse en raclant les bords régulièrement (cela peut prendre quelques minutes). Ajouter l'huile de noix de coco, la poudre de cacao et le beurre de noisette, puis mélanger de nouveau.
- Ajouter les ingrédients secs au mélange de dattes dans le robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que le tout puisse former une boule.
- Aplatir la pâte dans le moule. Réfrigérer le temps de préparer la mousse.

Mousse chocolat-noisette :

- Faire fondre les morceaux de chocolat noir au bain-marie : dans un petit chaudron, ajouter de l'eau et placer un cul-de-poule sur le chaudron (l'eau ne doit pas toucher au fond du cul-de-poule). Mettre sur le feu et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et ajouter les morceaux de chocolat noir dans le cul-de-poule. Agiter délicatement jusqu'à ce que tout le chocolat soit fondu. Fermer le feu et retirer le cul-de-poule du chaudron.
- Dans un grand bol, mélanger tous les autres ingrédients au fouet et y verser le chocolat fondu. Fouetter afin que le mélange devienne lisse et aéré.
- Verser sur le fond de tarte froid, recouvrir d'une pellicule plastique et laisser figer au réfrigérateur au moins une heure afin que la mousse ait bien figé.

Crème de chocolat blanc :

- Faire fondre le beurre de cacao au bain-marie, selon la méthode citée précédemment.
- Placer le beurre de cacao fondu et les autres ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse et mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse et lisse. Racler les bords au besoin.
- Verser cette crème sur l'étage de mousse chocolat-noisette bien figée. Couvrir d'une pellicule plastique et placer au congélateur au moins deux heures.
- Servir directement à la sortie du congélateur, en prenant soin de laisser tempérer légèrement la tarte pendant quelques minutes afin de faciliter le service. Garnir de noix concassées ou de fruits au choix.

Note : si vous n'utilisez pas des dattes de type *Medjool* (qui sont très tendres), prendre soin de faire tremper préalablement les dattes dans de l'eau chaude environ 15 minutes pour les ramollir, puis les égoutter.

Recette inspirée de : Prana. *Tarte étagée mousse au chocolat-noisette et crème de chocolat blanc* (en ligne). <https://www.pрана.bio/fr@a/recette-de-tarte-etagee-mousse-au-chocolat-noisette-et-creme-de-chocolat-blanc>.

Bouchées sucrées

Turtles maison au caramel de dattes

De petits chocolats en forme rigolote de tortues qui plaisent toujours aux enfants... et aux plus grands!

Ingrédients :

| | |
|------------------|--------------------|
| 250 ml (1 tasse) | dattes dénoyautées |
| 125 ml (½ tasse) | eau |
| 72 | demi-pacanes |
| 170 g | chocolat noir 70% |



Préparation :

- Au mélangeur à haute-vitesse, réduire les dattes en purée avec l'eau. Pour faciliter le travail, faire tremper préalablement les dattes dans l'eau environ 15 minutes pour les ramollir, ou cuire les dattes avec l'eau à feu doux dans un petit chaudron et réduire en purée au mélangeur ou avec un mélangeur à main. Réfrigérer la purée de dattes au moins 15 minutes.
- Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer à 350°F (180°C). Étaler les pacanes sur une plaque tapissée de papier parchemin et les faire rôtir quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles dégagent leur odeur. Laisser tempérer environ 15 minutes.
- Sur une nouvelle plaque tapissée de papier parchemin, façonner les Turtles en combinant une petite boule (environ 7,5 ml, soit ½ c. à soupe) de purée de dattes et des demi-pacanes de façon à former des tortues : placer une demi-pacane pour la tête, puis quatre moitiés de demi-pacane coupée sur la largeur pour les pattes. Placer au congélateur environ une heure afin que les pacanes adhèrent bien à la purée de dattes.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie : dans un petit chaudron, ajouter de l'eau et placer un cul-de-poule sur le chaudron (l'eau ne doit pas toucher au fond du cul-de-poule). Mettre sur le feu et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et ajouter le chocolat noir dans le cul-de-poule. Agiter délicatement jusqu'à ce que tout le chocolat soit fondu. Fermer le feu et retirer le cul-de-poule du chaudron.
- À l'aide d'une cuillère, tremper chaque tortue dans le chocolat afin de la recouvrir entièrement. Replacer sur la plaque tapissée de papier parchemin. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Rendement : 24 Turtles

Recette inspirée de : The Edgy Veg. *Chocolate Covered Turtles Recipe VEGAN* (en ligne). <http://www.theedgyveg.com/2015/11/30/chocolate-covered-turtles-recipe-vegan/>.

Ferrero Rocher maison

Une gourmandise classique du temps des fêtes, encore meilleure que la version commerciale!

Ingrédients :

180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)

60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)

18

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)

250 ml (1 tasse)

noisettes entières

dattes dénoyautées

beurre de noisette

noisettes entières

quinoa soufflé (ou riz soufflé)

morceaux ou pépites de chocolat noir



Préparation :

- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
- Au robot culinaire, hacher les 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de noisettes entières. Retirer 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) et les réserver pour la garniture dans un petit bol. Ajouter les dattes et le beurre de noisette dans le robot et actionner jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et crémeuse.
- Façonner 18 petites boules avec environ 7,5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à soupe) de la préparation aux dattes et en intégrant une noisette (les 18 noisettes entières) au centre de chaque boule.
- Déposer le quinoa soufflé dans une assiette. Rouler les boules dans le quinoa en pressant fermement pour faciliter l'adhésion. Réserver.
- Faire fondre les morceaux de chocolat noir au bain-marie: dans un petit chaudron, ajouter de l'eau et placer un cul-de-poule sur le chaudron (l'eau ne doit pas toucher au fond du cul-de-poule). Mettre sur le feu et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et ajouter les morceaux de chocolat noir dans le cul-de-poule. Agiter fréquemment jusqu'à ce que tout le chocolat soit fondu. Fermer le feu et retirer le cul-de-poule du chaudron.
- Enrober chacune des boules de chocolat fondu, à l'aide d'une cuillère, puis les déposer sur la plaque de cuisson.
- Saupoudrer les 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de noisettes concassées réservées sur les boules enrobées de chocolat. Laisser reposer à la température ambiante ou au réfrigérateur pendant quelques heures afin que le chocolat fige bien.

Se conserve sept jours dans un contenant hermétique à la température ambiante ou au réfrigérateur.

Rendement : 18 *Ferrero Rocher*

Recette inspirée de : Cuisine futée, parents pressés. *Ferrero Rocher maison* (en ligne). <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/242/ferrero-rocher-maison>.

Raffaello maison

Le Raffaello est le cousin blanc du Ferrero Rocher. Servez ces deux bouchées sucrées et tout le monde sera comblé!

Ingrédients :

Cœur aux amandes :

| | |
|----------------------|------------------------|
| 125 ml (½ tasse) | amandes entières |
| 60 ml (¼ tasse) | beurre d'amande |
| 30 ml (2 c. à soupe) | sirop d'érable |
| 60 ml (¼ tasse) | graines de lin moulues |



Couverture de chocolat blanc à la noix de coco :

| | |
|----------------------|------------------------|
| 125 ml (½ tasse) | beurre de cacao râpé |
| 30 ml (2 c. à soupe) | sirop d'érable |
| 15 ml (1 c. à soupe) | huile de noix de coco |
| 30 ml (2 c. à soupe) | farine de noix de coco |

Assemblage :

| | |
|------------------|-------------------------------|
| 125 ml (½ tasse) | noix de coco râpée non sucrée |
|------------------|-------------------------------|



Préparation :

Cœur aux amandes :

- Hacher grossièrement les amandes à l'aide d'un couteau.
- Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients pour le cœur aux amandes.
- Placer le mélange au congélateur pendant au moins 20 minutes pour faciliter la fabrication des boules.
- Façonner 15 à 20 petites boules avec environ 7,5 ml (½ c. à soupe) de la préparation aux amandes et les disposer sur une plaque.
- Replacer les boules au congélateur pour au moins une heure.

Couverture de chocolat blanc à la noix de coco :

- Placer tous les ingrédients dans un cul-de-poule et faire fondre au bain-marie: dans un petit chaudron, ajouter de l'eau et placer un cul-de-poule sur le chaudron (l'eau ne doit pas toucher au fond du cul-de-poule). Mettre sur le feu et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et ajouter les ingrédients dans le cul-de-poule. Agiter fréquemment jusqu'à ce que tout le mélange soit fondu. Fermer le feu et retirer le cul-de-poule du chaudron. Attention : ne pas oublier de retirer le cul-de-poule du chaudron lorsque le mélange est presque tout fondu, car le beurre de cacao brûle très facilement.

Assemblage :

- Disposer la noix de coco râpée dans une assiette.
- À l'aide d'une fourchette ou de baguettes, tremper chaque boule aux amandes dans le mélange fondu de chocolat blanc à la noix de coco, puis les rouler dans la noix de coco râpée.
- Replacer les boules sur la plaque et réfrigérer au moins une heure avant de déguster.

Se conserve sept jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

Note : vous pouvez remplacer la farine de noix de coco par de la farine d'amande.

Rendement : 15-20 *Raffaello*



Recette inspirée de : Antigone XXI. *Rawfaello* (en ligne). <http://antigonexxi.com/2012/09/19/merci-%E2%99%A5/>.

Truffles au chocolat noir

Une petite gâterie qui fond dans la bouche... personne ne peut y résister! Encore une fois, la noix de coco au goût exotique est à l'honneur.



Ingrédients :

Truffles :

| | |
|----------------------|--|
| 300 g | chocolat noir 60% ou 70% |
| 45 ml (3 c. à soupe) | huile de noix de coco |
| 250 ml (1 tasse) | lait de noix de coco léger (en conserve) |
| 5 ml (1 c. à thé) | extrait de vanille pur |

Garniture :

| | |
|----------------------|--|
| 60 ml (¼ tasse) | noix de coco râpée non sucrée |
| 60 ml (¼ tasse) | noix concassées au choix (amandes, pacanes, pistaches, etc.) |
| 30 ml (2 c. à soupe) | poudre de cacao |

Préparation :

- Hacher le chocolat noir et le placer dans un grand bol avec l'huile de noix de coco. Réserver.
- Placer le lait de noix de coco dans un petit chaudron et chauffer doucement à feu moyen jusqu'à la formation de petites bulles à la surface. Ajouter le lait chauffé dans le gros bol avec le chocolat et l'huile. Laisser reposer quelques minutes et brasser délicatement jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu. Ajouter l'extrait de vanille et mélanger de nouveau.
- Couvrir le bol d'une pellicule plastique et placer au réfrigérateur pendant au moins quatre heures.
- Lorsque la préparation est bien durcie, utiliser une cuillère à thé et former de petites boules à l'aide de vos mains.
- Rouler chacune des boules dans une garniture au choix : noix de coco râpée, noix concassées ou poudre de cacao.
- Servir immédiatement ou réfrigérer.

Se conserve au réfrigérateur environ sept jours. Ne se congèle pas.

Rendement : 40 truffles

Recette inspirée de : Jamie Oliver. *Dairy-free chocolate truffles* (en ligne). <http://www.jamieoliver.com/recipes/chocolate-recipes/dairy-free-chocolate-truffles/#ETqJdmXxpGcbuvYq.97>.

Suggestion de lecture



••• **Science & fourchette** **La santé en cadeau**

par Annie Ferland Dt. P. Ph.D et ses collaborateurs-nutritionnistes

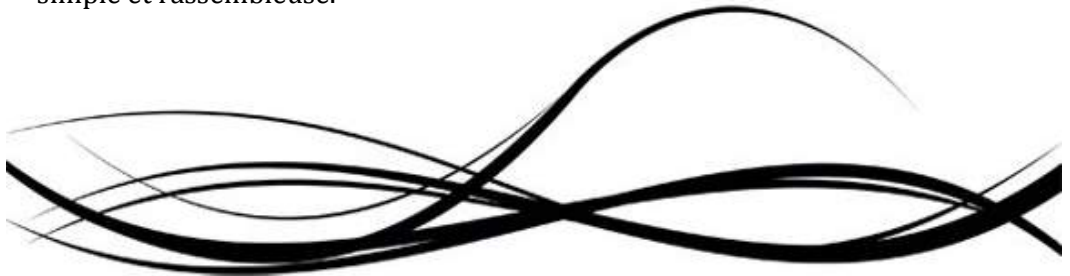
Éditeur: YQB MÉDIA

Prix régulier: 11,95 \$

Description: 76 pages, reliure allemande

Parution: novembre 2015

Ce magazine, qui réunit un collectif d'auteurs nutritionnistes-diététistes, est un objet de haute qualité, à l'image d'un objet à collectionner. Le but de ce magazine est d'enrichir vos connaissances à propos de la nutrition et de vous inspirer à améliorer votre alimentation en passant en quelques pages de la théorie à la pratique. La rédactrice a comme objectif de simplifier la science pour vous et de la mettre dans votre assiette par l'entremise d'une cuisine simple et rassembleuse.



Bulletin du BEN, Édition spéciale

Recettes de Noël réinventées

Écriture et mise en page : Mélissa Bélanger

Correction : Marie-Ève Blais et Michèle Rousseau

Révision: Stéphanie Ouellet tech. dt.

Un gros merci aux bénévoles qui ont permis
à ce bulletin d'exister!