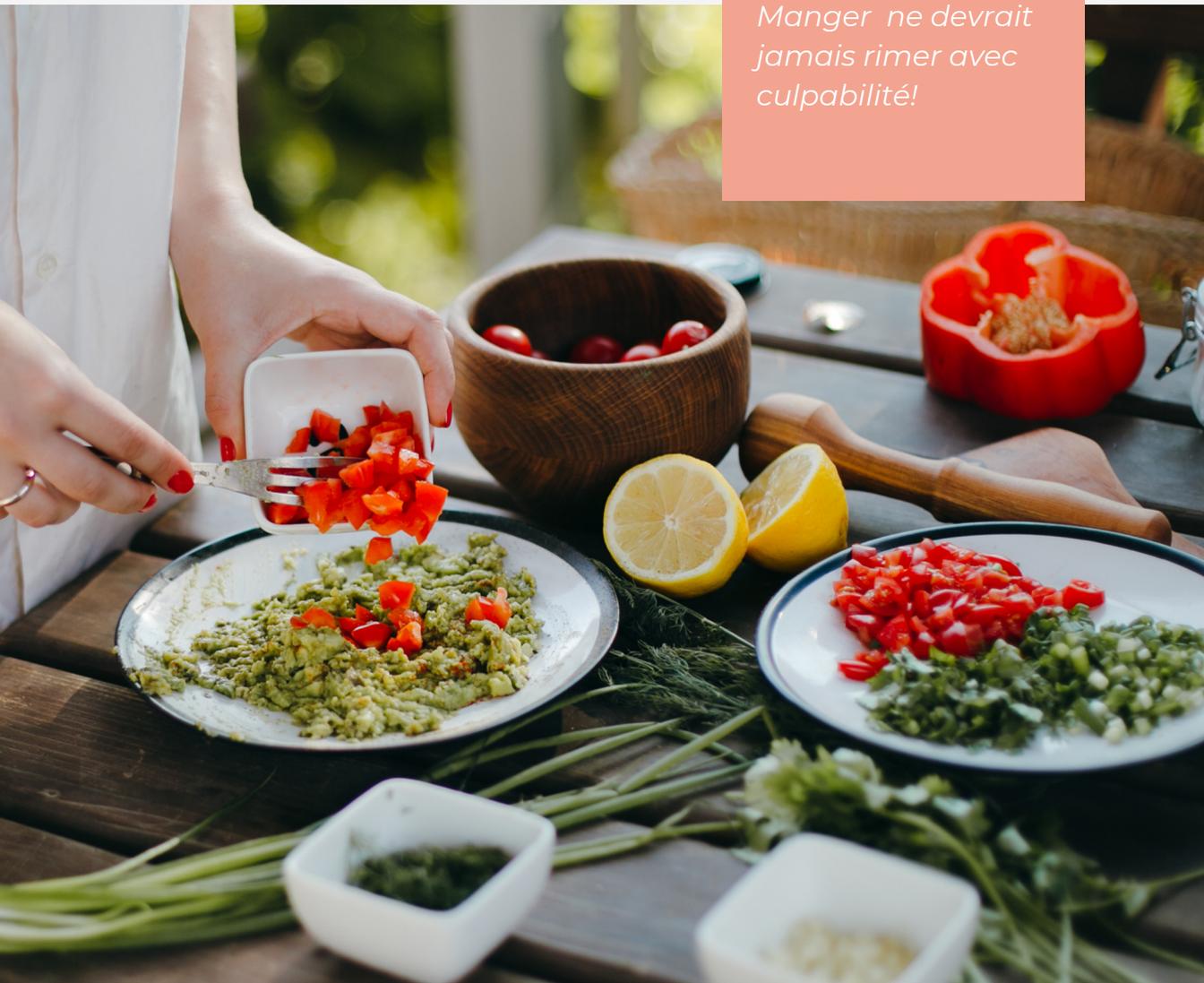


PETITS PLAISIRS ~~COUPABLES~~

*Manger ne devrait
jamais rimer avec
culpabilité!*



PLAISIR ET CULPABILITÉ NE PEUVENT PAS RIMER

On entend souvent parler de petits plaisirs coupables : « Ah! Le chocolat, c'est mon petit plaisir coupable! ». Mais je suis de celles qui ne croient pas à ce concept. Comment pouvons-nous réellement éprouver du plaisir si nous nous sentons coupable?

C'est pourquoi dans ce recueil de mes recettes préférées, je veux mettre l'accent sur le plaisir, point. Le plaisir de cuisiner, le plaisir de bien manger et de nourrir son corps. Je suis persuadée qu'en ajoutant plein de belles recettes colorées à l'alimentation, il ne reste plus de place pour les éléments qui nous tourmentaient autrefois.

J'espère donc que ces quelques recettes coups de cœur vous donneront envie d'explorer de nouvelles contrées culinaires et qu'elles vous feront découvrir un nouveau petit plaisir : celui de bien manger, tout simplement.

Lisa



BOISSON MATINALE QUI A DU MORDANT

Ingrédients

- 1 tasse de glaçons
- 2 pommes du Québec pas trop sucrées
- 2 citrons (sans la pelure et pas en bouteille)
- ½ concombre
- Une poignée d'épinards ou de chou frisé (kale)
- ⅓ d'ananas

Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une belle boisson lisse de type smoothie.

J'ai un Vitamix et ça fonctionne à merveille, mais n'importe quel robot à haute intensité peut fonctionner.

Verser dans votre plus joli verre, et déguster! C'est un excellent déjeuner sur le pouce quand on n'a pas envie de se casser la tête.

« Cette boisson est ma préférée l'été car elle est rafraîchissante et stimulante »



JUS DÉTOX PEP

Ingrédients

- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- Persil à volonté
- 1 tasse de lait d'avoine

Simple comme bonjour! Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'un beau jus de légumes

J'ai un Vitamix et ça fonctionne à merveille, mais n'importe quel robot à haute intensité peut fonctionner.

Verser dans un verre, et déguster!



HOUMOUS LÉGENDAIRE AUX TOMATES SÉCHÉES



Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches (rincage à l'eau froide)
- 1 c. à soupe de Tahini
- Environ 360 ml de tomates séchées, ou plus
- Huile d'olive de qualité, à volonté pour trouver la consistance désirée
- Une gousse d'ail
- Sel de l'Himalaya / Poivre de Cayenne à volonté
- ½ citron frais
- 3 pincées ou plus de Nigelle ou Cumin noir

« Si j'ai le malheur de ne pas servir mon Houmous lorsque les enfants viennent nous visiter... Je suis dans le trouble! »



Ajouter tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène un peu grumeleuse.

Si l'houmous est trop épais à votre goût, simplement ajouter encore un peu d'huile et mélanger encore. Vous pouvez répéter cette étape jusqu'à ce que ça soit parfait!

Zoom sur une épice anti-inflammatoire La Nigelle (ou cumin noir)

Cette plante aromatique renferme des graines noires comestibles. Je m'en sers régulièrement comme épice pour différents mets, dont mon légendaire houmous.

Ce cadeau de la nature apaise les spasmes musculaires et peut être utilisé en graine, en poudre, en infusion, en huile. Surnommée « graine de la bénédiction », de l'huile de nigelle aurait été dénichée dans le tombeau du pharaon Toutankhamon.

SMOOTHIE MANGUE & ANANAS

Ingrédients

- 250 ml d'ananas
- 250 ml de mangue
- 250 ml de yogourt nature
- 125 ml de jus d'orange pressée maison
- 1 cuillère à soupe de miel
- 4 à 6 glaçons

Enlever la peau des mangues. Coupez la mangue et l'ananas en morceau.

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et réduire en purée. Servez frais dans un grand verre et dégustez.

« Je vous présente votre indispensable pour cet été. »



MUFFINS SANS GLUTEN

Ingrédients

- 3 tasses de farine Bio L'Angélique
- 3 tasses de lait d'avoine
- 1 œuf (facultatif)
- 2 grosses pommes fatiguées
- 1 c. thé de poudre à pâte sans gluten (5 ml)
- 1/2 c. thé de bicarbonate de soude (2,5 ml)
- 1 pincée de sel
- Cannelle au goût

Préchauffer le four à (400 degrés F) ou (205 degrés C).

Incorporer tous les ingrédients au Vitamix ou au mélangeur afin d'avoir une consistance mi- liquide (pas trop mais juste assez).

Assurez-vous de graisser les moules avec un gras de votre choix ou de huile de son de riz.

Cuire au four pendant 25 à 30 minutes ou à souhait. Vive le sans gluten!

« Un muffin sans gluten pomme-cannelle fait une belle collation de semaine. Il est également un bon petit dessert sans sucre. »



CASSEROLE MILLET ET LÉGUMES

Ingrédients

- 1 tasse de millet (250 ml)
- Quantité illimitée de vos légumes préférés : petits bouquets de chou-fleur et/ou brocoli petits poivrons multicolores, ail, gingembre, céleri, oignons, carottes en lamelles, poireau, etc.
- Une pincée de curcuma

« Ce plat d'automne est magnifique et très goûteux. Même les carnivores de votre famille seront emballés. »

Cuire le millet dans 500 ml d'eau pendant 20 minutes.

Pendant que ça cuit, dorer les légumes au poêlon dans un filet d'huile de son de riz ou d'huile d'olive.

Une fois que les légumes sont bien dorés, incorporer le millet cuit pour ensuite mettre au four à 350 degrés F pendant 30 minutes.

Saupoudrer de curcuma et d'un peu de poivre car cette épice est votre allié antioxydant!

Servir avec une belle salade verte en accompagnement.



CROUSTILLES DE KALE

Ingrédients

- 340 g de chou kale
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1/2 c. à thé de poudre de paprika
- 1/4 c. à thé de poudre de chili
- 2 c. à thé de jus de citron
- Une pincée de sel rose de l'Himalaya

Préchauffer le four à 135 °C (275 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.

Retirer les tiges du kale après l'avoir rincé et déchirer les feuilles en morceaux. Ajouter l'huile, saler et assaisonner avec les assaisonnements de votre choix. Bien mélanger le tout.

Cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que le chou commence à être croustillant. Laisser refroidir sur les plaques.

« Une collation simple comme bonjour à faire, mais ô combien délicieuse pour vos fringales. »



MILLET AUX CHANTERELLES

Ingrédients

- 1 1/2 tasse d'eau froide (375 ml)
- 1 tasse de millet (250 ml)
- 1/2 c. à thé de sel
- 4 échalotes grises coupées en lamelles
- 14 gr de chanterelles séchées ou autres champignons
- Curcuma à volonté
- Sel rose de l'Himalaya
- Persil ou coriandre à volonté

« Le millet est une céréale originaire d'Afrique peu utilisée chez nous bien qu'on la retrouve dans les commerces d'alimentation. Elle peut remplacer le blé dans les régimes sans gluten vu qu'elle en est dépourvue. »



Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le millet et le sel.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les grains de millet soient cuits mais légèrement croquants sous la dent. Égoutter et mettre de côté.

Dans un poêlon, ajouter un peu d'huile de son de riz et cuire à feu moyen. Une fois la cuisson désirée obtenue, mélanger le millet cuit avec les légumes poêlés.

GATEAU CHOCO VÉGANE



Ingrédients

- 1 ½ tasse de farine tout-usage non-blanchie bio
- ¾ à 1 tasse de sucre brut bio
- ¼ tasse de cacao en poudre bio
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à thé de sel de mer
- 1 tasse de café chaud, d'eau ou de lait végétal température pièce
- 1/3 de tasse d'huile de canola bio ou d'autre huile végétale de votre choix
- 1 cuillère à thé de vinaigre blanc
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille pure
- Ganache au chocolat
- 100 grammes de chocolat noir haché grossièrement
- Quelques cuillères à soupe de lait végétal
- 1 cuillère à soupe d'alcool comme Amaretto ou rhum (optionnel)

Préchauffer le four à 350F (180C). Graisser légèrement un moule à gâteau de 8 pouces. Tapisser le fond avec une feuille de papier parchemin si vous voulez être sûre qu'il ne colle pas (je ne le fais pas).

Tamiser tous les ingrédients secs ensemble dans un grand bol à mélanger. Ajouter les ingrédients humides et bien mélanger. La pâte sera un peu liquide, mais pas trop.

Verser la pâte dans le moule. Cuire au four de 30 à 45 minutes. Le gâteau est prêt quand un cure-dent inséré au milieu en ressort propre.

Retirer du four et laisser refroidir un peu avant de démouler. Laisser refroidir au complet sur une grille à pâtisserie.

Pour la ganache, faire fondre le chocolat dans un bain-marie avec deux cuillères à soupe de lait. Remuer à la cuillère jusqu'à ce que le chocolat soit fondu en une belle consistance de ganache. Ajouter l'alcool à la fin si vous l'utilisez.

Verser la ganache au sommet du gâteau et laisser couler sur les côtés.

Couper et déguster entre amis!



SMOOTHIE BOWL PETITS FRUITS

Ingédients

- 1/2 tasse de framboises
- 1/3 de tasse de bleuets
- 60 ml (1/4 de tasse) d'amandes tranchées
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 1 tasse de bleuets surgelés
- 3/4 de tasse de yogourt grec nature 0 %
- 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- Un soupçon de sirop d'érable



Retrouvez le plaisir de déjeuner avec ce smoothie réinventé!

Dans le contenant du mélangeur, déposer les petits fruits et le yogourt. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

Garnir ensuite , de framboises, de bleuets, d'amandes, de graines de chia.

PLUM PUDDING SANS FARINE



Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de pommes non pelées et râpées
- ½ tasse (125 ml) de suif de bœuf haché
- ¼ de tasse (60 ml) de noix de Grenoble hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de zeste d'orange confit en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de zeste de citron confit en dés
- 2/3 de tasse (160 ml) de fruits confits
- 1 ½ tasse (375 ml) de raisins secs sans pépins
- 1 tasse (250 ml) de raisins de corinthe
- 1 tasse (250 ml) de prunes séchées
- 1 c. à soupe (15 ml) de cannelle
- 1 ½ c. à café (7 ml) de gingembre
- ¼ c. à café (1 ml) de muscade
- ½ c. à café (2 ml) de toute-épice
- ¼ c. à café (1 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1/3 de tasse (80 ml) de confiture d'abricots
- 2 tasses (500 ml) de chapelure
- 4 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) de lait
- 1/3 de tasse (80 ml) de cognac ou rhum
- 1/3 de tasse (80 ml) de vin blanc ou de jus d'orange

Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients, sauf les 4 derniers et bien mélanger.

Battre les œufs, puis les ajouter au reste des ingrédients.

Ajouter au mélange de fruits et bien mélanger avec vos mains – une cuillère ne peut pas bien mélanger cette masse épaisse.

Huiler et saupoudrer de sucre un moule à plum pudding qui ressemble à une cloche de 1L ou deux moules d'une chopine (500 ml) chacun.

Remplir au 2/3, couvrir hermétiquement et faire cuire à la vapeur – 1 L prend 5 heures et ½ alors que les chopines prennent 4 heures.

Note : J'insère du papier brun à l'intérieur du moule. Ainsi, le papier absorbe le gras du suif de mon gâteau, le rendant encore plus léger. Vous pouvez conserver ce gâteau au frigo pendant plusieurs semaines.

Il est important de servir ce magnifique gâteau avec une sauce au rhum facile à faire.



TERRAQUAFLO
ENTRAINEMENT AVEC LISA MAROIS

Lisa

BON APPÉTIT MESDAMES!