

Parfaitement Panais rôtis



Ingrédients

- 2 lbs de parsnips
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1½ c. à thé d'herbes de Provence, d'assaisonnement italien ou d'un autre mélange d'herbes séchées
- 1 c. à thé de sel
- persil haché pour la garniture

Instructions

Préchauffer le four à 400°F. Peler les panais et les couper en morceaux d'un pouce. Mélanger l'huile, les herbes et le sel dans un grand bol. Étendre les panais sur une grande plaque à pâtisserie en une seule couche. Faire rôtir, en remuant une ou deux fois, jusqu'à ce que les panais soient tendres au centre et dorés par endroits à l'extérieur, 25-35 minutes. Transférer dans un plat de service et garnir de persil. Servir et appréciez!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Chou frisé frais Pâtes au pesto

Ingrédients

- 1 grosse botte de chou frisé toscan, côtes et tiges enlevées
- 12 oz de pâtes de blé entier
- 1/3 tasse de pistaches crues
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 1 gousse d'ail
- 1 oz de parmesan, finement râpé, plus pour servir
- 2 c. à soupe de beurre non salé
- poivre au goût



Instructions

Faites cuire les feuilles de chou frisé dans une grande casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient vertes et flétries, environ 30 secondes. Transférer sur une plaque à pâtisserie à rebord avec des pinces ; conserver l'eau bouillante. Laissez le chou frisé refroidir légèrement ; essorez l'excédent d'eau avec vos mains. Faire cuire les pâtes dans la casserole d'eau bouillante, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Mélanger les noix, l'huile, l'ail et 1/3 tasse d'eau dans le mélangeur jusqu'à ce que le mélange soit très lisse. Ajouter le chou frisé et 1 oz. de parmesan. Réduire en purée, en ajoutant de l'eau 1 cuillère à soupe à la fois, au besoin, jusqu'à ce que ce soit lisse. Transférer le pesto dans un grand bol. Transférer les pâtes dans un bol avec le pesto ; ajouter le beurre et 1/3 tasse de liquide de cuisson des pâtes. Mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient enrobées. Garnir de parmesan frais et de poivre.

Servir et déguster!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Farcis Champignons Portobello

Ingrédients

- 4 chapeaux de champignons portobello
- huile d'olive, si nécessaire
- 1 cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre noir
- 10 oz d'épinards hachés congelés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon, finement haché
- 1 cuillère à soupe d'ail haché
- ¼ tasse de parmesan râpé à sec



Instructions

Préchauffer le gril à haute température, avec la grille du four au milieu du four. Recouvrir d'une feuille d'aluminium une plaque à pâtisserie à rebord allant au four. Essuyer délicatement les champignons avec une serviette en papier humide. Enlever ou couper le pied de chaque champignon. À l'aide d'une petite cuillère, retirez les branchies et jetez-les. Vaporisez ou badigeonnez les chapeaux de champignons d'huile d'olive des deux côtés et saupoudrez-les d'une pincée de sel et de poivre. Faites griller jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 4 minutes de chaque côté. Posez-les à l'envers sur du papier absorbant pour les égoutter. Pendant que les champignons s'égouttent, décongeler les épinards au micro-ondes selon les instructions de l'emballage. Une fois décongelés, placez-les dans une passoire et appuyez sur les épinards avec une cuillère pour enlever le plus d'eau possible. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen, ajouter l'oignon et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 5-7 minutes. Ajouter l'ail, les épinards, et une pincée de sel et de poivre, en remuant pour tout combiner. Faire cuire pendant encore 1 à 2 minutes, puis retirer du feu et laisser refroidir. Incorporer le parmesan. Répartir uniformément le mélange d'épinards parmi les champignons. Placer sous le gril du four à haute intensité pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Servir et déguster!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Piquant Muffins à la Rhubarbe

Ingrédients

Muffins

- 2 tasses de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- $\frac{2}{3}$ tasse de cassonade légère tassée
- $\frac{1}{2}$ tasse de purée de pommes non sucrée ou d'huile végétale
- 1 cuillère à café de zeste de citron râpé
- le jus de $\frac{1}{2}$ citron
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 gros œufs
- $\frac{1}{2}$ lait au choix
- 3 tiges de rhubarbe, coupées en dés (environ 1 tasse)
- sel au goût
- spray de cuisson, au besoin



Garniture de crumble facultative

- $\frac{1}{4}$ tasse de cassonade légère tassée
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 3 c. à soupe de beurre non salé, à température ambiante
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de cannelle
- sel au goût

Instructions

Préchauffer le four à 375 °F. Garniture de crumble facultative : ajouter la cassonade, la farine, les flocons d'avoine, le beurre, la cannelle et le sel dans un bol moyen, bien mélanger jusqu'à obtenir des morceaux de la taille d'un petit pois. Mettre de côté.

Muffins : Vaporiser un moule à muffins de 12 tasses avec de l'aérosol de cuisson. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel dans un bol moyen. Battre la cassonade, la purée de pommes ou l'huile végétale, le zeste de citron, le jus de citron et la vanille dans un grand bol (utiliser un batteur électrique si possible). Battre à vitesse moyenne-élevée jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux, environ 3 minutes. Ajouter les œufs un par un, en battant bien. Réduire le batteur à basse vitesse, ajouter la farine en 3 fois, en alternant avec le lait en 2 fois. Incorporer la rhubarbe à l'aide d'une spatule ; ne pas trop mélanger. Répartir uniformément la pâte dans le moule à muffins. Facultatif : saupoudrer la garniture de crumble sur le dessus. Cuire au four pendant 25-30 minutes jusqu'à ce que la garniture soit dorée et qu'un cure-dent en ressorte avec quelques miettes humides. Laisser refroidir dans le moule, puis transférer sur une grille. Servir et déguster !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Pâtes aux épinards et aux champignons

Ingrédients

- 1 paquet de 227 g de pâtes au choix
- ¼ tasse de pignons de pin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petite échalote, finement hachée
- 200 g de champignons, coupés en tranches
- 2 gousses d'ail émincées
- ½ cuillère à café de moutarde de Dijon
- 1 pincée d'assaisonnement italien
- 1 cuillère à café de jus de citron
- ¼ tasse de bouillon de légumes
- 1,5 tasse de jeunes épinards emballés
- sel et poivre au goût
- Facultatif : persil frais haché et levure nutritionnelle au goût



Instructions

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau salée ; faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Dans une poêle de taille moyenne, ajouter les pignons de pin à feu moyen-vif. Les faire griller pendant quelques minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement bruns. Les retirer de la poêle et les mettre de côté. Ajouter l'huile d'olive, l'échalote et les champignons dans la poêle. Faire sauter pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que l'eau des champignons se soit écoulée. Ajouter l'ail, l'assaisonnement italien, le jus de citron, la moutarde et le bouillon ; laisser bouillonner pendant 1 à 2 minutes. Incorporer les épinards et les laisser flétrir. Lorsque les pâtes sont cuites, les égoutter et les ajouter à la sauce ; mélanger. Assaisonner de sel et de poivre. Servir dans des bols, en garnissant de pignons de pin, de persil frais et de levure nutritionnelle. Servez et savourez!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Roquette au basilic Salade de lentilles

Ingrédients

- 1½ tasse de lentilles vertes, rincées
- 1⅓ tasse de yaourt grec nature
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- ½ cuillère à café de curcuma moulu
- 1 tasse de graines de tournesol grillées et non salées
- 1 cuillère à soupe + 1½ cuillère à café de jus de citron frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 avocat mûr, coupé en cubes
- 1 tasse de jeunes pousses de roquette, ou de feuilles vertes au choix
- 1 tasse de feuilles de basilic, déchirées si elles sont grandes
- sel et poivre au goût
- *optionnel : tomates mûres coupées en cubes, ou tranches d'oignon rouge*



Instructions

Dans une grande casserole, faire cuire les lentilles dans de l'eau salée frémissante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ~20-30 minutes. Égoutter et rincer à l'eau courante froide ; bien égoutter à nouveau. Mélanger le yaourt, l'ail, le curcuma, le sel et le poivre dans un petit bol ; réserver. Mélanger les lentilles, les graines de tournesol, le jus de citron, l'huile et une pincée de sel dans un grand bol. Incorporer délicatement l'avocat, la roquette et le basilic. Étendre la sauce au yaourt sur un plateau, puis déposer le mélange de lentilles sur le dessus ; arroser d'huile. Servir et déguster !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Popsicle aux mûres et à la noix de coco



Ingrédients

- 1 tasse de lait de coco en conserve non sucré
- ¼ tasse de sirop d'érable (ou de miel)
- 4 cuillères à café de jus de citron frais
- 8 tasses de mûres congelées

Instructions

Dans un mixeur à grande vitesse ou un robot ménager, ajouter le lait de coco, le sirop d'érable, le jus de citron et les mûres. Mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse. Goûtez les saveurs et ajoutez du sirop d'érable ou du miel si nécessaire. Verser le mélange dans des moules à sucettes glacées et congeler jusqu'à ce qu'il soit dur. Servez et savourez !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Feta piquante

Salade de pastèque



Ingrédients

Vinaigrette miel-citron vert

- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Une pincée de sel

Salade de pastèque

- ½ pastèque pelée, coupée en cubes
- 1 concombre, coupé en cubes (~2 tasses)
- 15 feuilles de menthe fraîche
- 15 feuilles de basilic frais
- ½ tasse de feta émiettée

Instructions

Dans un petit bol, mélanger au fouet le miel, le jus de citron vert, l'huile d'olive et le sel ; réserver.

Dans un grand bol, mélanger la pastèque, le concombre et les herbes fraîches. Recouvrir la salade de pastèque de vinaigrette et mélanger délicatement.

Garnir de feta. Servir et déguster!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Ultime Crumble Aux Myrtilles

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- $\frac{1}{4}$ tasse de farine de blé entier
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- $1\frac{1}{2}$ c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 6 tasses de myrtilles
- 3 cuillères à soupe de féculé de maïs



Instructions

Préchauffer le four à 350 °F et enduire un moule carré de 8 pouces de spray de cuisson antiadhésif. Dans un petit bol, mélanger au fouet les flocons d'avoine, la farine et la cannelle. Faire un puits au centre et verser le sirop d'érable et le beurre fondu ; mélanger jusqu'à incorporation complète. Pour la garniture, mélanger les myrtilles avec la féculé de maïs jusqu'à ce qu'elles soient complètement enrobées.

(Remarque : si vous utilisez des baies congelées, ne les décongelez pas ; mélangez-les directement avec la féculé de maïs. Si vous utilisez des baies fraîches, ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau pour permettre à la féculé de se dissoudre. Si vos myrtilles sont acidulées, ajoutez une pincée de sucre). Transférer la garniture dans le moule préparé et la saupoudrer uniformément. Cuire au four pendant 45-55 minutes ou jusqu'à ce que le jus fasse des bulles sur les côtés du moule. Laisser refroidir complètement à température ambiante, puis réfrigérer pendant 3 heures avant de servir pour permettre au jus d'épaissir.

Servir frais ou réchauffer et déguster !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Cannelle Amandes Grillées



Ingrédients

- 2 tasses d'amandes entières
- 1 cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Instructions

Préchauffer le four à 250°F. Dans un grand bol, ajouter les amandes, la cannelle, le sel et l'huile d'olive. Mélanger pour bien enrober toutes les amandes. Étendre sur une plaque de cuisson en une seule couche. Faire griller pendant 1 heure, en remuant de temps en temps. Retirer du four et servir immédiatement. Servir frais ou réchauffer et déguster !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Soupe aux carottes, pommes et gingembre



Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
+ pour la garniture
- 1 petit oignon, coupé en dés (~1 tasse
d'oignon coupé en dés)
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 1 grosse pomme
- 1,5 livres de carottes, épluchées et
hachées (~5 tasses)
- 4 tasses de bouillon de légumes
- une pincée de noix de muscade
sel et poivre, au goût

Directions

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande marmite à feu doux-moyen. Faire cuire l'oignon haché pendant environ 5 minutes à feu doux. Ajouter les pommes et les carottes coupées en morceaux et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.
2. Ajouter le bouillon de légumes, remuer et porter à ébullition. Réduire le feu à doux-moyen et laisser mijoter pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. À l'aide d'un mélangeur à immersion ou d'un mixeur, ajouter une pincée de noix de muscade et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. *Remarque: transférer dans le mixeur avec précaution, par lots, en veillant à ce que le mixeur ne soit pas rempli à plus de la moitié; laisser la vapeur s'échapper par le couvercle.*
4. Ajouter du sel et du poivre au goût. Vous pouvez également diluer la soupe en ajoutant du bouillon. Servir et garnir de poivre fraîchement moulu et d'un filet d'huile d'olive. Préparez 5 délicieuses tasses!

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Biscuits chocolatés décadents



Ingrédients

- 1 ⅓ tasse de farine de blé entier pour pâtisserie
- ⅓ tasse de cacao en poudre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à café de sel
- 1 gros œuf
- ¼ tasse d'huile de coco, fondue
- ¼ tasse de compote de pommes
- ½ tasse de sirop d'érable
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 tasse de sucre glace (pour rouler)

Directions

1. Mélanger la farine, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol moyen. Dans un autre grand bol, mélanger au fouet l'œuf, l'huile de coco, la compote de pommes, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrir la pâte d'une pellicule plastique et la mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
2. Préchauffer le four à 350 °F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Ajouter le sucre à glacer dans un bol peu profond ; ramasser la pâte et la rouler en boules (environ 1 ½ c. à soupe de pâte par biscuit). Mélanger chaque boule dans le sucre glace et l'enrober. Placer sur la plaque de cuisson préparée.
Ne pas appuyer.
3. Cuire au four pendant 12-13 minutes. Les biscuits doivent s'étaler et se gondoler, et les bords doivent être pris. Retirer du four et laisser refroidir légèrement sur la plaque à biscuits, puis les placer sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*