

LIVRET DE RECETTES



FASOULIA LIBANAISE



Une recette de Janelle Hama

Rendement: 8 portions

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 minutes

Ingrédients



1 c.à s. = 1 cuillère à soupe = 15 ml

1 c.à t. = 1 cuillère à thé = 5 ml



2-3 **oignons** bruns moyens coupés en dés



1 c.à s. d'**huile** d'olive



2 gousses d'**ail** écrasées



1 c.à s. **baharat** (voir NOTES) ou all spice



1 petit **piment rouge** (facultatif). Finement haché.



1 c.à s. de **sel**



½ c.à s. de **poivre noir**



6 **tomates** Roma petites-moyennes coupées en dés



1 conserve de 540 ml d'**haricots rouges**



140 g de **pâte de tomates**



1,25L (5 tasses) d'**eau**

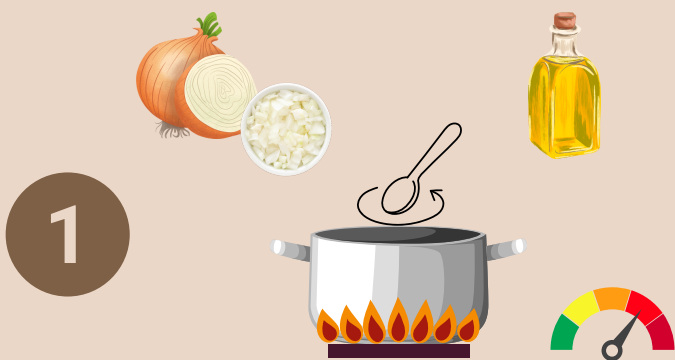
NOTES

Recette de **Baharat**:



- 5 c.à s. de paprika
- 4 c.à s. de poivre
- 3 c.à s. de cumin
- 2 c.à s. de coriandre moulue
- 2 c.à s. de clou de girofle moulu
- 1 c.à s. de cardamome
- 1 c.à thé de muscade

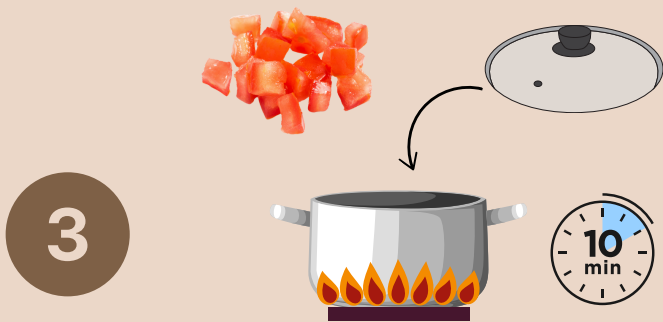
Directives



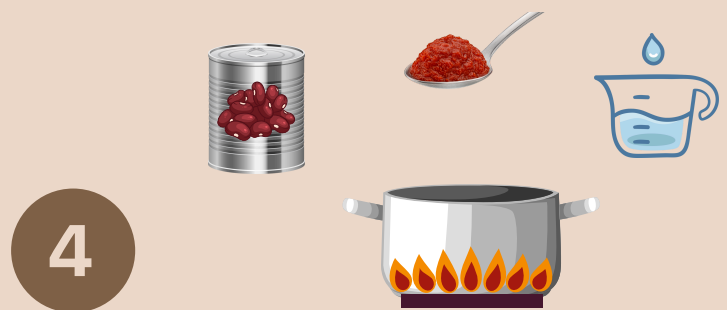
À feu moyen-vif, dans une casserole, ajouter l'**huile** d'olive et faire cuire l'**oignon** environ 3 min.



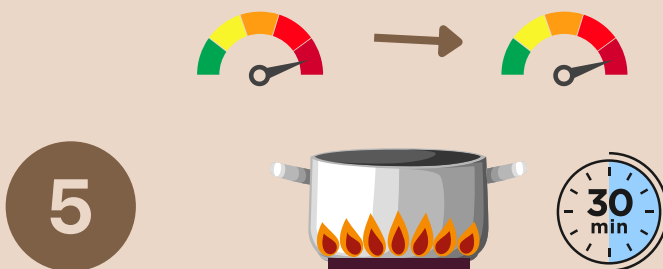
Ajouter l'**ail** écrasé, le **piment**, les **épices**, le **sel** et le **poivre**. Bien mélanger.



Ajoutez les **tomates** coupées en dés, couvrez et laissez cuire **10 minutes** pour les attendrir.



Incorporer la **pâte de tomates** et les **haricots rouges** jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés, puis ajouter l'**eau**.



Porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen-doux et laisser cuire environ **30 à 35 minutes**, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres.



Servir sur du riz, si désiré.

SALADE MEXICAINE



Une recette de All Recipes

Rendement: 8 portions

Préparation: 15 min

Réfrigération: 1h

Ingédients



1 c.à s. = 1 cuillère à soupe = 15 ml

1 c.à t. = 1 cuillère à thé = 5 ml



1 conserve de 540 ml
d'haricots rouges



1 conserve de 540 ml
d'haricots noirs



1 conserve de 540 ml
d'haricots blancs



1 conserve de 398 ml de
maïs



1 **poivron rouge**
coupé en dés



1 **poivron vert** coupé
en dés



1 **oignon rouge** coupé
en dés



1 **gousse d'ail**
coupée finement



¼ tasse **coriandre**
coupée finement



125 ml (1/2 tasse)
d'**huile** d'olive



125 ml (1/2 tasse)
vinaigre de vin rouge



1 c.à s. de **sauce**
piquante, ou au
goût



1 c.à s. de **jus**
de **lime**



1 c.à s. de **jus** de
citron



1 c.à s. de **sel**
1 ½ c. à t. de **poivre**



1 ½ c.à thé de
cumin moulu



2 c.à s. de **sucré**
blanc



½ c. à thé de
poudre de **chili**

Directives

1



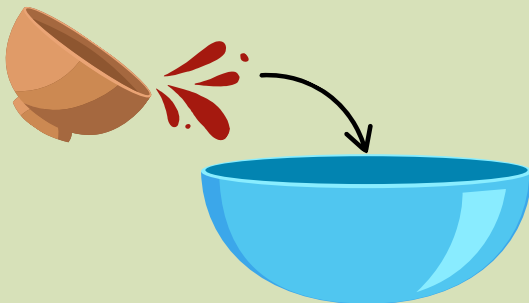
Mélanger les **haricots**, les **poivrons**, le **maïs** et l'**oignon rouge** dans un grand bol.

2



Fouetter l'**huile d'olive**, le **vinaigre**, la **coriandre**, le **jus de lime**, le **jus de citron**, l'**ail**, le **sucré**, le **sel**, le **poivre noir**, le **cumin**, la **poudre de chili** et de la **sauce piquante** dans un petit bol

3



Verser la vinaigrette sur le mélange de haricots et bien mélanger.
Réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit refroidi, environ 1 heure. Servir froid.

SANDWICH AUX POIS CHICHES



Une recette de wooloo.ca

Rendement: 4 portions

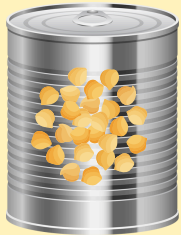
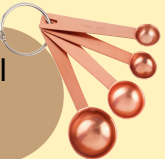
Préparation: 5 min

Ingédients



1 c.à s. = 1 cuillère à soupe = 15 ml

1 c.à t. = 1 cuillère à thé = 5 ml



1 conserve de **pois chiches**



1 branche de **céleri**,
coupé en petits dés



1 branche d'**oignon vert**,
coupé en petits dés



1 ½ c. à s. de
mayonnaise



1 c. à thé de **jus de citron**



1 pincée d'**aneth séché**

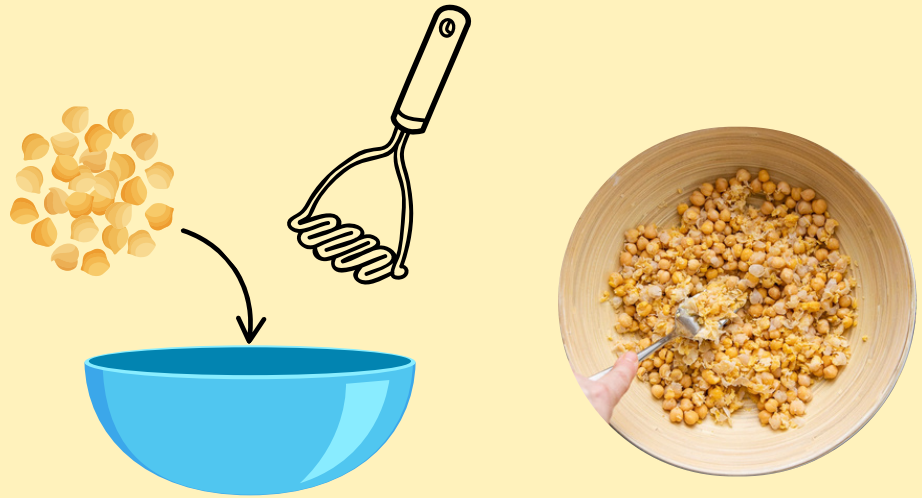


Sel et poivre au goût



Directives

1

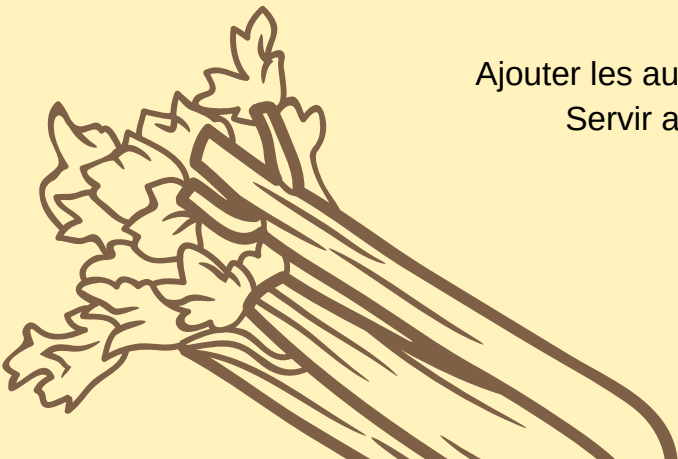


Dans un bol, écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon les **pois chiches**

2



Ajouter les autres ingrédients et mélanger
Servir avec votre pain préféré



SOUPE AUX LENTILLES ET LÉGUMES



Une recette de Loonie



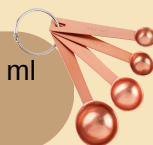
Rendement: 3L (12 tasses)

Préparation: 30 min

Cuisson: 20 min

1 c.à s. = 1 cuillère à soupe = 15 ml

1 c.à thé = 1 cuillère à thé = 5 ml



Ingrédients



1 c.à s d'**huile**
d'olive



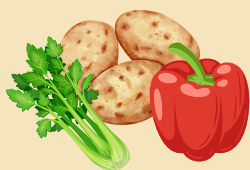
1 **oignon**, haché



1 ou 2 gousses d'**ail**
hachées (facultatif)



Épices et herbes
séchées au choix



1L (4 tasses) ou plus de
légumes, coupés en dés
(voir NOTES)



1 c.à thé de **sel**



1,25L (5 tasses)
d'**eau** ou de **bouillon**
de légumes



1 conserve de
796ml de **tomates**
en dés (facultatif)



1 conserve de
540ml de **lentilles**
verts, brunes ou
rouges



Sel et
poivre au
goût

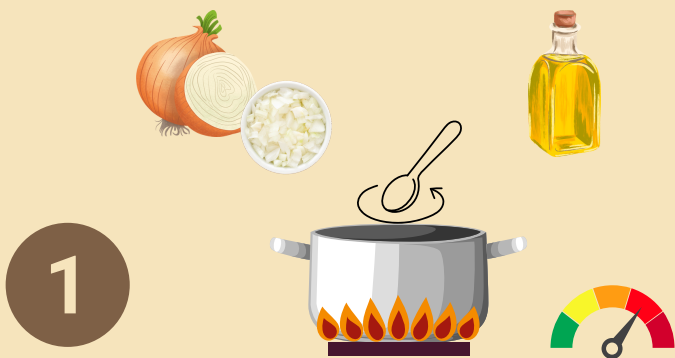
NOTES



Types de légumes à utiliser:

- **Légumes racines:** pomme de terre, carotte, patate douce, navet, rutabaga, panais, betterave
- **Légumes plus délicats:** brocoli, le chou-fleur, la courgette, les haricots verts ou les poivrons. Les ajouter 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- **Légumes verts feuillus** doivent être ajoutés à la fin de la cuisson.

Directives



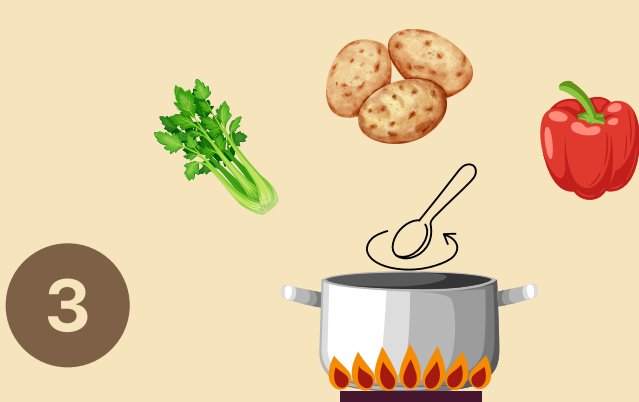
1

À feu moyen-vif, dans une casserole, ajouter l'**huile d'olive** et faire cuire l'**oignon** environ 2 min.



2

Ajouter l'**ail** ainsi que les **épices et herbes séchées**.



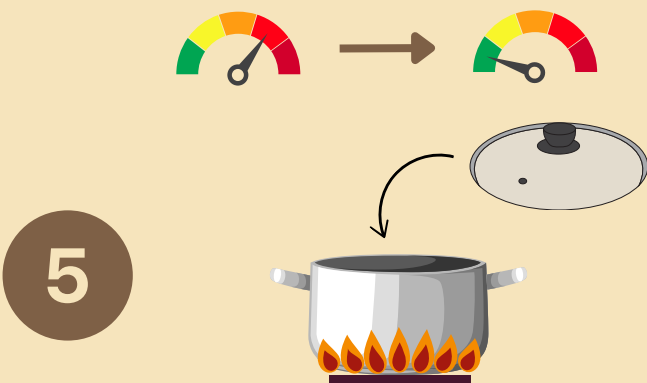
3

Ajoutez les **légumes**, selon ce que vous avez dans le réfrigérateur et le garde-manger.



4

Ajoutez le **sel** et l'**eau** (ou le **bouillon de légumes**). À cette étape, vous pouvez aussi choisir d'ajouter une boîte de **tomates**.



5

Portez le tout à ébullition à découvert. Dès que ça bout, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en brassant de temps en temps.



6

Ajoutez le **lentilles** et mélanger. Ajuster l'assaisonnement.

BISCUITS SURPRISE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT



Une recette de Laurie-Ève Brault, Étudiante en nutrition



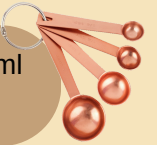
Rendement: 60 mini biscuits

Préparation: 20 min

Cuisson: 12 min

1 c.à s. = 1 cuillère à soupe = 15 ml

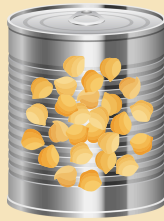
1 c.à thé = 1 cuillère à thé = 5 ml



Ingrédients



1 conserve de 540ml
d'**haricots rouges** ou
blancs



1 conserve de 540ml de
pois chiches



70 ml (1/4 tasse)
d'**eau**



175 ml (3/4 tasse) de
cassonade



1 c.à s. de **vanille**



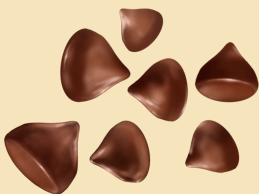
1 c.à thé de **poudre à
pâte**



175 ml (2/3 tasses) de
farine tout usage



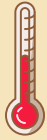
1 pincée de **sel**



125 ml (1/2 tasse) de
pépites de chocolat

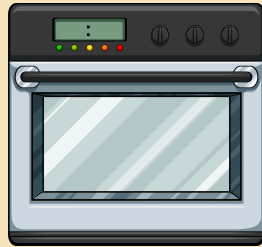


Directives



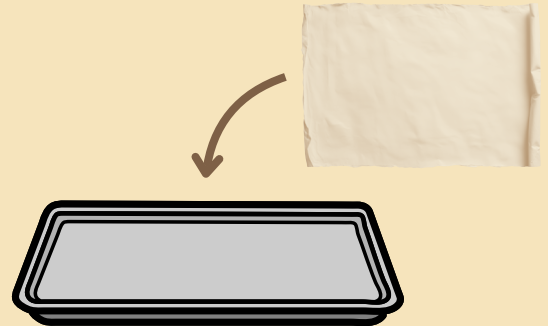
350°F (175°C)

1



Placer la grille au centre du four.
Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

2



Tapisser deux plaques à pâtisserie de
papier parchemin

3



Dans un mélangeur, broyer les **haricots** et
les **pois chiches** avec l'eau. Ajouter la
cassonade et la **vanille**. Mélanger.

4



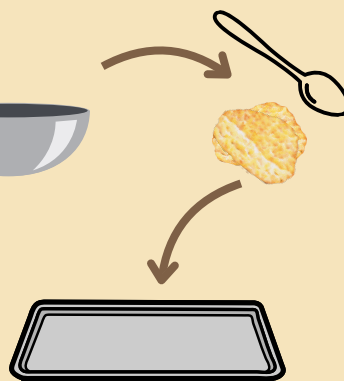
Dans un bol, mélanger la **poudre à pâte**, la
farine et le **sel**. Mélanger.

5



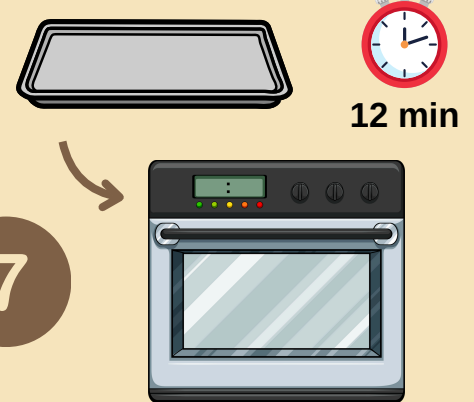
Ajouter le mélange de
légumineuses et les **pépites de
chocolat**.

6



À l'aide d'une c.à s., former des
boules de pâte et les déposer
sur les plaques à pâtisserie.

7



Cuire au four, une plaque à la
fois, pendant 12 min ou jusqu'à
ce que leur contour soit doré.