



LIVRET DE RECETTES



FASOULIA LIBANAISE



Une recette de Janelle Hama

Rendement: 8 portions

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 minutes



Ingrédients



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. = 1 cuillère à soupe = 15 ml

1 c.à t. = 1 cuillère à thé = 5 ml



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

1



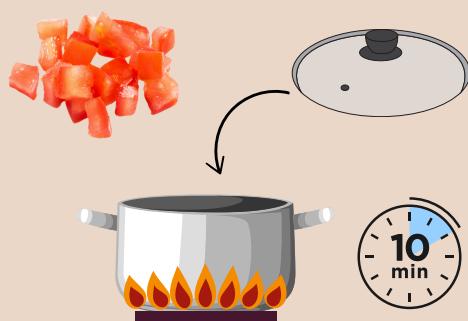
À feu moyen-vif, dans une casserole, ajouter l'**huile** d'olive et faire cuire l'**oignon** environ 3 min.

2



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

3



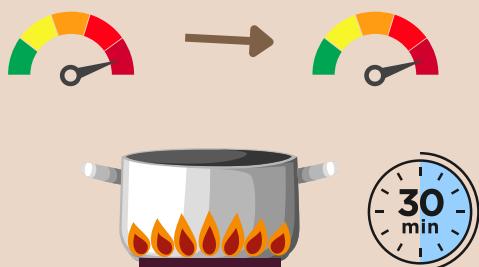
Ajoutez les **tomates** coupées en dés, couvrez et laissez cuire **10 minutes** pour les attendrir.

4



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

5



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



Ingrédients



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 sucre
blanc



½ c. à thé de
poudre de chili

1 c.à s. = 1 cuillère à soupe = 15 ml

1 c.à t. = 1 cuillère à thé = 5 ml



Directives

1



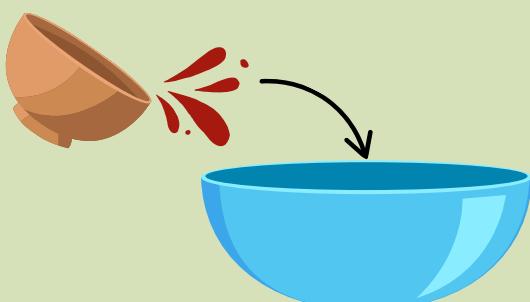
Mélanger les **haricots**, les **poivrons**, le **maïs** et l'**oignon rouge** dans un grand bol.

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



Ingrédients



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



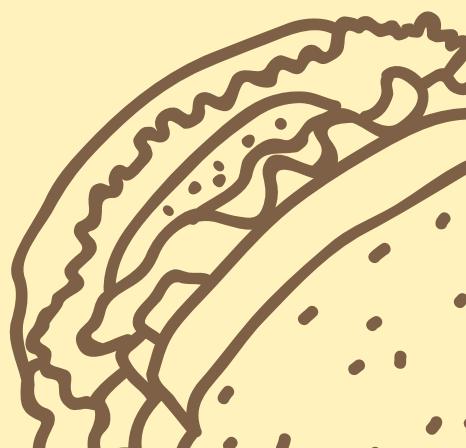
1 c. à thé de jus de citron



1 pincée d'aneth séché



Sel et poivre au goût



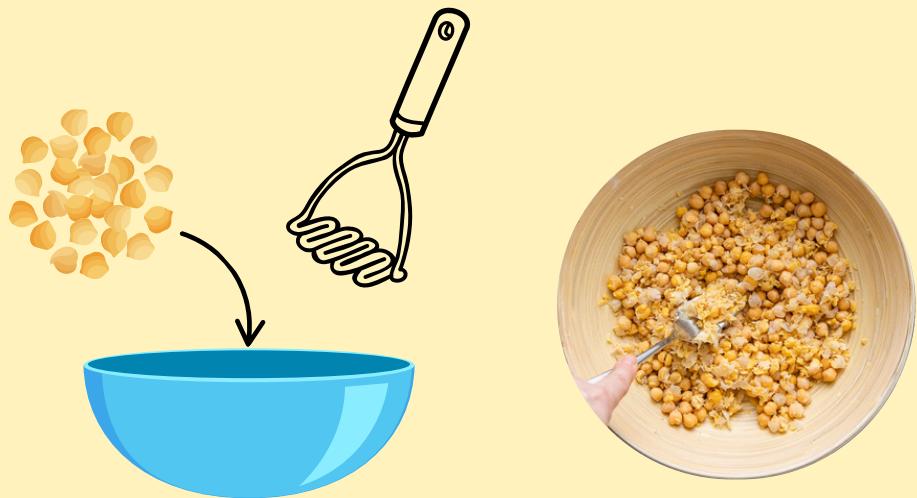
1 c. à s. = 1 cuillère à soupe = 15 ml

1 c. à t. = 1 cuillère à thé = 5 ml



Directives

1

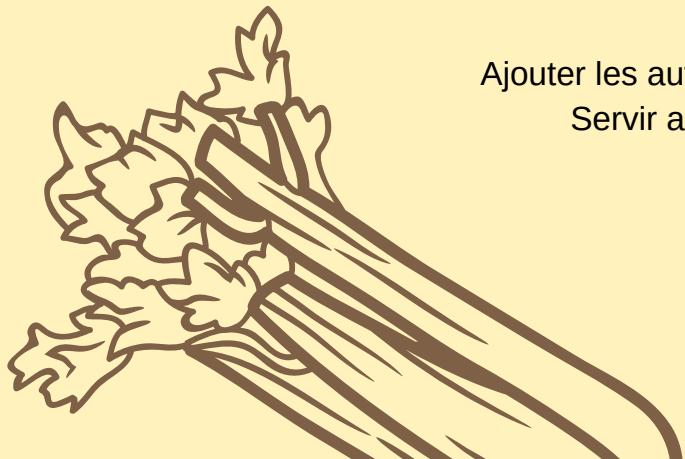


Dans un bol, écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon les **pois chiches**

2



Ajouter les autres ingrédients et mélanger
Servir avec votre pain préféré



SOUPE AUX LENTILLES ET LÉGUMES

 Une recette de Loounie



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



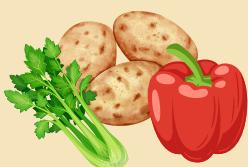
1 oignon, haché



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 vertes, 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



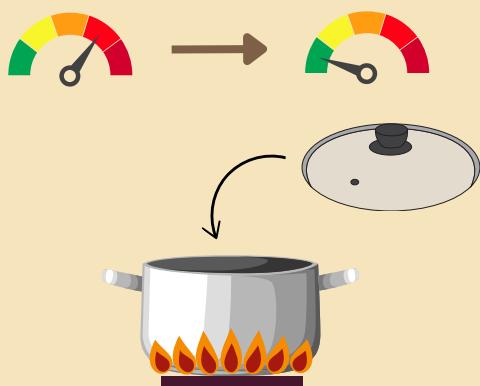
Ajoutez les **légumes**, selon ce que vous avez dans le réfrigérateur et le garde-manger.

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



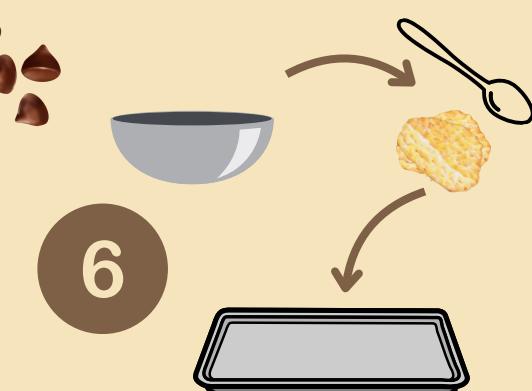
Dans un bol, mélanger la **poudre à pâte**, la **farine** et le **sel**. Mélanger.

5



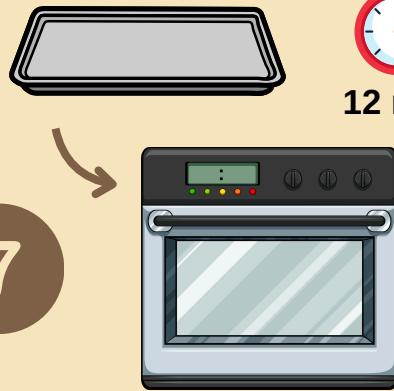
Ajouter le mélange de légumineuses et les **pépites de chocolat**.

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.