

LA CUISINE DU MONDE EN

MODE VÉGÉTAL

Il est facile d'adopter une alimentation végétale plus saine en intégrant des aliments issus d'autres cultures à votre menu. Un plat traditionnel de cuisine internationale peut souvent être adapté pour le rendre végétarien et/ou végane. Inspirez-vous des conseils et des recettes ci-dessous pour créer une version végétale à des recettes traditionnelles de partout dans le monde.



Remplacez la viande ou le poisson par du tofu ou du tempeh



BROCHETTES DE TOFU ET LÉGUMES GRILLÉS AU CITRON ET AUX HERBES FACILES



Remplacez la viande ou le poisson par des légumineuses



TACOS AUX HARICOTS NOIRS VÉGÉTALIENS FACILES



Remplacez les produits laitiers ou le beurre par un substitut végétal



SALADE DE FALAFELS, VINAIGRETTE AU TAHINI

VOICI QUELQUES AUTRES RECETTES TRADITIONNELLES D'AILLEURS, EN VERSION VÉGÉTALE :





TEMPS DE PRÉPARATION :
15 minutes



TEMPS DE CUISSON :
20 minutes



PORTIONS :
4 portions

VALEUR NUTRITIVE : PAR PORTION

Calories	382 kcals
Gras	20 g
Gras saturé	6,7 g
Gras trans	0,3 g
Protéines	18 g
Sodium	300 mg

CHAKCHOUKA

La chakchouka, une spécialité culinaire de l'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, est un plat délicieux, simple et nourrissant idéal pour le brunch. Cette recette contient généralement des tomates mijotées, de l'ail, une variété d'épices et des œufs délicatement pochés. Il est possible de réaliser plusieurs variantes de ce plat, puisque les ingrédients s'adaptent facilement à de nombreux profils de goût. Utilisez la recette suivante comme base et laissez libre cours à votre créativité, en vous inspirant des ingrédients que vous avez sous la main. N'hésitez pas à modifier votre chakchouka selon l'heure de la journée!

INGRÉDIENTS :

3 FEUILLES DE BETTE À CARDE
2 C. À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE OU D'HUILE BECEL
AVO PLUS™
1 OIGNON ROUGE OU JAUNE
MOYEN, HACHÉ
1 POIVRON ROUGE, HACHÉ
3 GOUSSES D'AIL, HACHÉES
SEL ET POIVRE AU GOÛT
1 C. À THÉ DE PAPRIKA DOUX
¼ C. À THÉ DE CUMIN
½ C. À THÉ DE CORIANDRE
1 C. À THÉ DE ZAATAR
2 C. À SOUPE DE PÂTE DE
TOMATE
1 BOÎTE DE 28 ONCES DE
TOMATES BROYÉES OU EN
DÉS (SANS SEL AJOUTÉ)
1 BOÎTE DE POIS CHICHES
SANS SEL AJOUTÉ
4 ŒUFS
½ TASSE DE FÊTA EN
CUBES OU EN MORCEAUX
(~90 GRAMMES) (FACULTATIF)
PERSIL AU GOÛT (FACULTATIF)

INSTRUCTIONS :

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Hacher les feuilles de bette à carde en morceaux de taille moyenne.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle de fonte à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit translucide.
4. Ajouter le poivron rouge et l'ail. Ajouter les épices et la pâte de tomate.
5. Verser la boîte de tomates broyées ou en dés.
6. Ajouter la boîte de pois chiches sans sel ajouté. Bien mélanger pendant 1-2 minutes. Ajouter les feuilles de bette à carde.
7. Créer 4 nids à l'aide d'une grosse cuillère. Casser un œuf dans chaque nid.
8. Mettre la poêle de fonte dans le four préchauffé. Cuire pendant 8-12 minutes. Au bout de 8 minutes, vérifier si les blancs d'œuf sont devenus blancs et si le jaune est encore un peu coulant. Si les blancs d'œuf ne sont pas complètement opaques, poursuivre la cuisson.
9. Quand les œufs sont cuits à votre goût, retirer la poêle de fonte du four. Garnir le plat de persil et de fêta (facultatif).



TEMPS DE PRÉPARATION :
30 minutes



TEMPS DE CUISSON :
10-20 minutes
(selon vos préférences
en matière de cuisson
des légumes)



PORTIONS :
4 portions

VALEUR NUTRITIVE :
PAR PORTION
(SANS ŒUF)

Calories	547 kcals
Gras	23 g
Gras saturé	2,5 g
Gras trans	0,1 g
Glucides	76 g
Fibres	10 g
Protéines	13 g
Sodium	578 mg

BIBIMBAP

La popularité de la cuisine coréenne est en hausse depuis quelques années. Le bibimbap, un plat coloré très appétissant à base de riz, est facile à préparer à la maison. Même s'il nécessite un peu de travail, le résultat final est impressionnant et vaut bien l'effort! Parmi tous les plats que vous cuisinez à la maison, combien intègrent au moins sept types de légumes différents?

INGRÉDIENTS :

POUR LA MARINADE DES LÉGUMES :

3 C. À SOUPE DE SAUCE SOYA FAIBLE EN SODIUM
1 C. À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME
1 C. À SOUPE D'AIL ÉMINCÉ
½ C. À SOUPE DE MIEL OU DE SUCRE BLANC OU DE CASSONADE

POUR LE BIBIMBAP :

1 TASSE DE CAROTTES EN JULIENNE (~2-3 CAROTTES DE TAILLE MOYENNE)
1,5 TASSE DE POIVRON ROUGE (TRANCHÉ FINEMENT)
1 GROSSE COURGETTE JAUNE OU VERTE (TRANCHÉE EN DEMI-LUNES)
1 TASSE DE CHAMPIGNONS SHIITAKÉS TRANCHÉS
1 C. À THÉ DE GRAINES DE SÉSAME
3 TASSE D'ÉPINARDS BLANCHIS
½ C. À SOUPE D'HUILE D'AVOCAT OU D'HUILE BECEL AVO PLUS™
½ CONCOMBRE (TRANCHÉ EN DEMI-LUNES)
1 C. À SOUPE D'OIGNON VERT
4 ŒUFS (UN ŒUF PAR PORTION) (FACULTATIF)
1 TASSE DE FÈVES GERMÉES, BLANCHIES
4 TASSES DE RIZ BRUN OU DE RIZ SAUVAGE CUIT

POUR LA GARNITURE :

1 C. À SOUPE COMBLE DE GOJUCHANG (PÂTE DE CHILI CORÉENNE)
1 C. À THÉ DE GRAINES DE SÉSAME
1 POIGNÉE DE TIGES D'OIGNON VERT (PAS LA PARTIE BLANCHE, SEULEMENT LES TIGES)
1 FEUILLE D'ALGUE (TRANCHÉE EN BANDES DE 2 POUCES)





TEMPS DE PRÉPARATION :
30 minutes



TEMPS DE CUISSON :
10-20 minutes
(selon vos préférences
en matière de cuisson
des légumes)



PORTIONS :
4 portions

VALEUR NUTRITIVE :
PAR PORTION
(SANS ŒUF)

Calories	547 kcals
Gras	23 g
Gras saturé	2,5 g
Gras trans	0,1 g
Glucides	76 g
Fibres	10 g
Protéines	13 g
Sodium	578 mg

BIBIMBAP

INSTRUCTIONS :

MARINADE :

Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, l'huile de sésame, l'ail et le sucre de votre choix (miel OU sucre blanc OU cassonade) jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

BIBIMBAP :

Dans un petit bol, verser 1 c. à soupe (15 ml) de marinade sur les carottes. Bien mélanger. Répéter dans des bols séparés pour le poivron rouge, la courgette et les champignons.

Dans un deuxième petit bol, verser 1 c. à soupe (15 ml) de marinade et 2 c. à thé (10 ml) de graines de sésame sur les épinards; bien mélanger. Réserver. Réserver le reste de la marinade. Dans une poêle moyenne sur feu moyen, verser 2 c. à thé (10 ml) d'huile ou d'huile Becel Avo Plus™. Ajouter les carottes; cuire pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Retirer du feu et réserver. Essuyer la poêle. Répéter avec le poivron rouge, la courgette et les champignons.

Chauffer 2 c. à thé (10 ml) d'huile dans la poêle et faire sauter le concombre jusqu'à ce qu'il commence à ramollir, environ 3-4 minutes. Retirer du feu et mélanger à la marinade réservée et 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon vert. Réserver. Chauffer 2 c. à thé (10 ml) d'huile dans la poêle, ajouter les œufs et frire jusqu'à la cuisson désirée.

Pour servir, répartir le riz dans 4 bols. Déposer les légumes, les épinards et les fèves germées sur le riz.

GARNITURE :

Placer un œuf sur chaque bol (facultatif), garnir avec une cuillerée de gochujang, des graines de sésame, de l'oignon vert, des algues et un trait d'huile de sésame.

BON APPÉTIT!



ROWENA LEUNG

Rowena Leung est une diététiste professionnelle et une éducatrice agréée en diabète qui détient un baccalauréat en sciences spécialisé en écologie humaine, alimentation et nutrition de l'Université Western. À titre de diététiste chez Les Compagnies Loblaw limitée à Toronto, elle offre au public des conseils pratiques en matière de nutrition. Elle est également très active dans la communauté chinoise et donne régulièrement des entrevues sur OMNI TV, en mandarin et en cantonais. Elle se passionne pour la nutrition au niveau communautaire et a été pendant plus de dix ans membre du chapitre chinois de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, qui est devenu la Chinese Canadian Heart and Brain Association, et présentatrice dans le cadre de leur symposium annuel. Rowena contribue à la création de contenu pour le Centre Becel pour la santé du cœur.

