



# OUI AUX GRAINS ENTIERS!

TROP HABITUÉS AU RIZ ET À LA FARINE DE BLÉ RAFFINÉE, ON A TENDANCE À OUBLIER QU'ON GAGNERAIT À CUISINER DAVANTAGE LE BLÉ ENTIER, MAIS AUSSI UNE FOULE D'AUTRES GRAINS DÉLICIEUX ET BONS POUR NOTRE SANTÉ.

## RISOTTO À L'ORGE ET AUX CHAMPIGNONS

PORTION: 6 • PRÉPARATION: 30 MIN • TREMPAGE: 30 MIN • CUISSON: 1 H

### INGRÉDIENTS

1 sachet (14 g) de champignons séchés  
 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante  
 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet réduit en sel  
 625 ml (2 1/2 tasses) d'eau froide  
 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
 1 petit oignon, coupé en dés  
 3 oignons verts, coupés en tranches  
 1 gousse d'ail, finement hachée  
 250 ml (1 tasse) de champignons café, coupés en tranches  
 310 ml (1 1/4 tasse) d'orge mondé  
 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais, haché  
 1 pincée de sel  
 60 ml (1/4 tasse) de copeaux de parmesan

### PRÉPARATION

- Mettre les champignons séchés dans un bol à l'épreuve de la chaleur, les couvrir de l'eau bouillante et les laisser tremper pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Égoutter les champignons en réservant le liquide de trempage (jeter les sédiments) et les hacher grossièrement. Réserver.
- Dans une casserole, mélanger le liquide de trempage réservé, le bouillon et l'eau froide et porter à faible ébullition. Réduire à feu très doux de façon à garder le liquide bouillant. Dans une autre casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, les oignons verts et l'ail et cuire en brassant de temps à autre pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils

aient ramolli. Ajouter les champignons réhydratés réservés et les champignons en tranches et cuire en brassant pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Ajouter l'orge et cuire en brassant pendant 1 minute. Réduire à feu moyen.

- À l'aide d'une louche, ajouter 125 ml (1/2 tasse) du liquide bouillant. Poursuivre la cuisson, en brassant sans arrêt, jusqu'à ce qu'il ait été absorbé. Ajouter le reste du liquide de la même manière, 125 ml (1/2 tasse) à la fois. Cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit *al dente* et que le risotto soit crémeux.
- Retirer la casserole du feu. Ajouter le persil et le sel et mélanger. Servir le risotto parsemé du parmesan.

# TOFU TERIYAKI ET SALADE DE NOUILLES TIÈDE

PORTIONS: 6 • PRÉPARATION: 30 MIN • REPOS: 10 MIN • CUISSON: 10 MIN

## INGRÉDIENTS

1 paquet (454 g) de tofu ferme, égoutté

Huile de canola

125 ml (1/2 tasse) de sauce hoisin

60 ml (1/4 tasse) de sauce soja réduite en sel

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé

10 ml (2 c. à thé) de sauce aux piments et à l'ail asiatique

1 paquet (300 g) de nouilles de sarrasin entier fines (de type soba)

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes

45 ml (3 c. à soupe) de beurre d'arachide crémeux

2 paquets (environ 250 g) d'épinards frais

2 ml (1/2 c. à thé) d'huile de sésame grillé

80 ml (1/3 tasse) de tomates raisins, coupées en deux

60 ml (1/4 tasse) d'oignons verts, coupés en tranches fines (environ 2 oignons verts)

## PRÉPARATION

- Couper le tofu sur la longueur en six tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur et les mettre dans une assiette plate tapissée d'essuie-tout. Couvrir le tofu d'essuie-tout, puis d'une plaque de cuisson. Déposer quelques boîtes de conserve sur la plaque en guise de poids et laisser reposer 10 minutes. Déposer les tranches de tofu dans un plat et badigeonner généreusement chaque côté d'huile de canola.
- Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la sauce hoisin, 30 ml (2 c. à soupe) de la sauce soja, le gingembre et 5 ml (1 c. à thé) de la sauce aux piments. Réserver.
- Régler le barbecue à puissance moyenne. Déposer les tranches de tofu sur la grille huilée, fermer le couvercle et cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et se détachent facilement de la grille (les retourner à mi-cuisson). Badigeonner



le tofu de la sauce réservée, fermer le couvercle, poursuivre la cuisson pendant 3 minutes (le retourner à la mi-cuisson). Mettre les tranches de tofu dans une assiette, couvrir et réserver au chaud. Réserver le reste de la sauce.

- Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter et réserver. Dans la casserole, à l'aide d'un fouet, mélanger le bouillon, le beurre d'arachides et le reste de la sauce

# QUICHE AUX CHAMPIGNONS ET AU BACON, CROÛTE DE QUINOA

PORTIONS: 6 • PRÉPARATION: 25 MIN • CUISSON DE 55 À 60 MIN



C'est l'eau de cuisson des champignons qui permettra au quinoa de cuire.

## INGRÉDIENTS

6 tranches de bacon, coupées en lanières

6 œufs

250 ml (1 tasse) de lait

250 ml (1 tasse) de cheddar fort, râpé

125 ml (1/2 tasse) de grains de quinoa entier, rincés et égouttés

500 ml (2 tasses) de champignons, coupés en tranches

250 ml (1 tasse) d'épinards, hachés

Sel et poivre

## PRÉPARATION

- Dans un poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif pendant 5 minutes

## RIZ PILAF À L'INDIENNE

PORTIONS: DE 8 À 10 • PRÉPARATION: 30 MIN  
• CUISSON: DE 40 À 45 MIN • REPOS: 10 MIN

### INGRÉDIENTS

1 oignon, coupé en deux  
30 ml (2 c. à soupe) de beurre  
1 gousse d'ail, finement hachée  
1 bâton de cannelle, brisé en morceaux  
4 gousses de cardamome  
4 clous de girofle entiers  
1 feuille de laurier  
500 ml (2 tasses) de riz basmati brun  
500 ml (2 tasses) d'eau  
4 ml (3/4 c. à thé) de sel  
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre  
250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés  
80 ml (1/3 tasse) d'amandes effilées, grillées

### PRÉPARATION

- Couper la moitié de l'oignon en tranches fines et réserver. Couper le reste de l'oignon en dés. Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen-vif. Ajouter les dés d'oignon et l'ail et cuire en brassant pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient

ramolli. Ajouter la cannelle, la cardamome, les clous de girofle et la feuille de laurier et cuire pendant 1 minute. Ajouter le riz et cuire en brassant pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Ajouter l'eau, 2 ml (1 c. à thé) du sel et le poivre et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que tout le liquide ait été absorbé.

- Retirer la casserole du feu. Ajouter les petits pois et défaire les grains de riz à la fourchette. Laisser reposer à couvert pendant 10 minutes. Retirer la cannelle, la cardamome, les clous de girofle et la feuille de laurier.
- Entre-temps, dans une petite casserole, chauffer le reste du beurre à feu moyen-vif. Ajouter les tranches d'oignon réservées et cuire en brassant pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter les amandes et le reste du sel et mélanger. Servir le riz garni de la préparation à l'oignon.

soja et de la sauce aux piments jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen, ajouter les nouilles réservées et mélanger pour bien les enrober. Ajouter les épinards et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer du feu. Ajouter l'huile de sésame et mélanger. Laisser tiédir. Répartir le tofu réservé et la salade de nouilles tiède dans les assiettes et les parsemer des tomates et des oignons verts. Accompagner de la sauce réservée.

ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur des essuie-tout. Réserver.

- Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait. Ajouter la moitié du fromage et mélanger. Saler et poivrer. Réserver.
- À l'aide d'une fourchette, presser uniformément le quinoa au fond et sur la paroi d'un moule à tarte de 23 cm (9 po) vaporisé d'un enduit végétal antiadhésif (de type Pam). Couvrir du reste du fromage, des champignons, des épinards et du bacon réservé. Arroser du mélange d'œufs réservé.
- Cuire au four préchauffé à 350°C (180°C) pendant 55 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre de la quiche en ressorte propre. Déposer la quiche sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes.

**Ce riz classique de la cuisine indienne, le pilau, est préparé ici avec du basmati brun au lieu du blanc. Résultat: une teneur accrue en fibres et une texture fort agréable, plus croquante.**



## COUSCOUS AUX LENTILLES ET AUX LÉGUMES GRILLÉS

PORTIONS: 4 • PRÉPARATION: 25 MIN  
• CUISSON: 20 MIN

### INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail, hachées
- 4 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 2 ml (1/2 c. à thé) de cumin, moulu
- 2 ml (1/2 c. à thé) de coriandre, moulue
- 2 courgettes, coupées sur la longueur en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 2 champignons portobellos, les pieds enlevés
- 2 poivrons (un rouge et un jaune), coupés en quartiers
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles vertes sèches
- 125 ml (1 tasse) de couscous de blé entier
- 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
- 80 ml (1/3 tasse) de coriandre fraîche, hachée
- 80 ml (1/3 tasse) de fromage feta, émietté

### PRÉPARATION

- Sur une planche à découper, écraser l'ail avec le sel pour former une pâte lisse. Dans un bol, mélanger cette préparation d'ail avec l'huile, le jus de citron, le cumin et la coriandre moulue.
- Badigeonner, avec 30 ml (2 c. à soupe) de ce mélange, les courgettes, champignons et poivrons. Régler le barbecue à puissance moyenne. Déposer les légumes sur la grille huilée, fermer le couvercle et cuire 6 minutes (les retourner souvent). Retirer les courgettes. Poursuivre la cuisson pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons et les champignons soient tendres. Laisser refroidir légèrement les légumes et les hacher grossièrement.
- Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les lentilles pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et réserver.
- Mettre le couscous dans un bol à l'épreuve de la chaleur. Verser l'eau bouillante, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée. À l'aide d'une fourchette, défaire les grains de couscous. Ajouter les lentilles réservées, les légumes hachés, la coriandre fraîche, le fromage et le reste du mélange d'huile, et brasser délicatement pour enrober les ingrédients.



Les photos et les recettes sont tirées du livre *Grains entiers: 100 recettes pour les découvrir*, de Coup de pouce, publié aux Éditions de l'Homme.