

POUDING DE CHIA AU PAMPLEMOUSSE ET AU POIVRE LONG

Le pouding de chia a connu un énorme succès au cours des dernières années, principalement sur les plateformes sociales Pinterest et Instagram où des pages entières lui sont consacrées. L'ajout de lait écrémé en poudre dans cette version constitue vraiment un gage de satiété. En effet, ce petit extra n'est pas à négliger puisqu'il représente presque la moitié de l'apport en protéines de la recette! Croyez-moi, la délicieuse fraîcheur de ce déjeuner vous donnera envie de doubler la recette pour en profiter toute la semaine!



10 min



8 H



SANS GLUTEN • SANS ARACHIDES • SANS ŒUFS • VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

POUDING

lait 2% M.G.	375 ml	1 ½ tasse
lait écrémé en poudre	80 ml	⅓ tasse
graines de chia noires entières	60 ml	¼ tasse
gingembre frais, haché finement	5 ml	1 c. à thé
extrait de vanille	5 ml	1 c. à thé
miel	15 ml	1 c. à soupe
pamplemousse, le jus et le zeste	1	1
grains de poivre long, cassés en deux	8	8
anis étoilés	6	6

GARNITURES

pamplemousse rose, coupé en suprêmes	1	1
noix de coco râpée, non sucrée	60 ml	¼ tasse
zeste de pamplemousse		

PRÉPARATION

- 1 La veille, mélanger tous les ingrédients du pouding dans un bol.
- 2 Couvrir et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.
- 3 Le matin venu, retirer les grains de poivre long et les anis étoilés. Mélanger à nouveau et répartir le pouding de chia dans deux bols. Si la texture est trop ferme, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de lait et brasser vigoureusement. Au besoin, répéter jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
- 4 Servir avec les garnitures proposées et déguster.

LE CONSEIL D'HUBERT

Assurez-vous de bien casser les grains de poivre en deux pour en faire ressortir le plus de saveur possible pendant l'infusion. Attention, par contre, de ne pas les briser en plusieurs petits morceaux, car ils seront difficiles à enlever!



LAIT EN POUDRE — CHIA — YOGOURT GREC

LES DÉJEUNERS À PRÉPARER LA VEILLE

ŒUFS — GERME DE BLÉ — NOIX

LES DÉJEUNERS À PRÉPARER LA VEILLE



LE CONSEIL D'HUBERT

Vous pouvez également déposer la préparation dans un moule à pain à l'intérieur de la mijoteuse (comme sur la photo). Il cuira de la même façon et le démoulage sera facilité. Les noix de Grenoble caraméliseront grâce à la chaleur dégagée par la mijoteuse.

PAIN AUX BANANES À LA MIJOTEUSE

Qui ne raffole pas d'un bon pain aux bananes bien moelleux ? Je vous lance un défi : troquer le four pour la mijoteuse. Ce mode de cuisson lent permet au pain de conserver sa texture tendre. Comme le pain contient déjà 4 bananes, nul besoin de prévoir un autre fruit le matin pour compléter votre déjeuner. Ajoutez-y une touche de yogourt grec et/ou de cottage au miel en garniture et, hop, le tour est joué ! Pour ma part, j'adore couper mon pain aux bananes en petits cubes que je disperse sur mon yogourt.



SANS ARACHIDES • VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

PAIN

beurre non salé	60 ml	¼ tasse
cassonade, pressée	125 ml	½ tasse
œufs, calibre gros	3	3
extrait de vanille	5 ml	1 c. à thé
bananes moyennes, bien mûres, écrasées	4	4
farine de blé entier	250 ml	1 tasse
farine tout usage	125 ml	½ tasse
germe de blé	60 ml	¼ tasse
poudre à pâte	10 ml	2 c. à thé
cannelle	5 ml	1 c. à thé
sel	une pincée	
noix de Grenoble, hachées	125 ml	½ tasse

GARNITURE

fromage cottage 2% M.G.	250 ml	1 tasse
yogourt grec nature 2% M.G.	60 ml	¼ tasse
miel	30 ml	2 c. à soupe
huile de noix de coco, fondue	30 ml	2 c. à soupe
extrait de vanille	5 ml	1 c. à thé

PRÉPARATION

- 1 Graisser et fariner l'intérieur de la mijoteuse.
- 2 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à ce que la texture soit crémeuse.
- 3 En mélangeant à faible vitesse, ajouter les œufs, un à la fois, puis la vanille et les bananes, et battre jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 4 Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients du pain, à l'exception des noix de Grenoble. Ajouter graduellement au premier bol en battant constamment.
- 5 Disperser les noix de Grenoble hachées sur le dessus du mélange.
- 6 Placer un linge sous le couvercle pour empêcher toute condensation de retomber sur le pain et de le détremper.
- 7 Mettre dans la mijoteuse, couvrir et cuire à température élevée pendant 2 ou 3 heures.
- 8 Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la garniture. Réfrigérer.
- 9 Laisser refroidir le pain jusqu'au matin, trancher et servir avec la garniture.

QUICHE PAS D'CROÛTE À LA MIJOTEUSE

Rien de plus facile à préparer qu'une quiche, surtout quand elle n'a pas de croûte ! Les quiches du commerce sont souvent offertes en versions ultra salées, en plus de contenir de mauvais gras. Cette recette rassasiant peut également être consommée au dîner ou au souper, avec une belle salade fraîcheur. Le matin, accompagnez-la d'un petit muffin au son et d'un fruit frais.



20 min



4 à 5 H



SANS GLUTEN • SANS ARACHIDES •
SANS SUCRE AJOUTÉ • VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

huile végétale	15 ml	1 c. à soupe
œufs, calibre gros	8	8
blancs d'œufs liquides pasteurisés (ou 8 blancs d'œufs)	250 ml	1 tasse
lait 2% M.G.	125 ml	½ tasse
oignons verts, hachés	60 ml	¼ tasse
curcuma	5 ml	1 c. à thé
sel	une pincée	
poivre	au goût	
fromage cheddar léger, râpé	250 ml	1 tasse
pommes de terre (2 moyennes), en tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur	450 g	1 lb
oignon, haché finement	125 ml	½ tasse
gros poivron rouge, haché finement	1	1

PRÉPARATION

- 1 À l'aide d'un pinceau, huiler l'intérieur de la mijoteuse.
- 2 Dans un grand bol, battre les œufs, les blancs d'œufs, le lait, les oignons verts, le curcuma, le sel et le poivre.
- 3 Ajouter le fromage râpé et mélanger à nouveau.
- 4 Déposer les pommes de terre, l'oignon et le poivron en alternance dans la mijoteuse, puis verser le mélange d'œufs.
- 5 Couvrir et laisser cuire à puissance faible de 4 à 5 heures.
- 6 Servir le lendemain matin. Congeler l'excédent ; il se conservera jusqu'à 2 mois.

LE CONSEIL D'HUBERT

L'ajout de blancs d'œufs plutôt que d'œufs entiers permet de réduire les teneurs en matières grasses et en cholestérol. En effet, le blanc d'œuf est composé majoritairement d'eau et d'une protéine, l'ovalbumine.



ŒUFS — LAIT — FROMAGE

LES DÉJEUNERS À PRÉPARER LA VEILLE

HARICOTS — TEMPEH

LES DÉJEUNERS À PRÉPARER LA VEILLE



FÈVES AU LARD... SANS LARD

La cabane à sucre n'est certainement pas l'endroit où les végétariens se sentent le plus à l'aise : bacon fumé à l'érable, fèves au lard, oreilles de crisse, jambon à l'os, œufs frits, tourtière, etc. Heureusement qu'il y a la tire! Je vous propose ici de délicieuses fèves véganes concoctées avec du tempeh fumé.



SANS GLUTEN • SANS ARACHIDES •
SANS LACTOSE • SANS ŒUFS • VÉGANE

INGRÉDIENTS

haricots blancs secs	500 ml	2 tasses
eau, pour le trempage		
eau, pour la cuisson	750 ml	3 tasses
tempeh fumé, émietté (1 paquet)	198 g	7 oz
sirop d'érable	60 ml	¼ tasse
mélasse	60 ml	¼ tasse
moutarde sèche	15 ml	1 c. à soupe
ketchup	15 ml	1 c. à soupe
gros oignon, haché finement	1	1
poivron rouge, haché finement	1	1
gousse d'ail, hachée finement	1	1
feuilles de laurier	2	2
sel et poivre	au goût	

PRÉPARATION

- 1 La veille au matin, mettre les haricots dans un grand contenant hermétique, couvrir d'eau froide et faire tremper pendant 12 heures. S'assurer que l'eau couvre complètement les haricots.
- 2 Dans un second contenant, mélanger le reste des ingrédients et réserver au réfrigérateur.
- 3 La veille au soir, mettre tous les ingrédients ensemble dans la mijoteuse, couvrir et laisser cuire à basse température de 7 à 8 heures.
- 4 Déguster au petit matin.

LE CONSEIL D'HUBERT

Vous pouvez couper le tempeh au couteau, mais j'ai un faible pour la texture émiettée avec les doigts qui aura davantage une texture de viande en bouche et qui passera plus inaperçue que des cubes!

SUCETTES GLACÉES AUX CÉRÉALES ET AU LAIT

La chef Christina Tosi a fondé la désormais célèbre chaîne Milk^{MD}, qui a des succursales dans les mégapoles nord-américaines, dont Toronto, Las Vegas, Los Angeles et New York. Il s'agit d'un paradis pour tous les amateurs de desserts ! Propulsée par *Chef's Table* sur Netflix, Milk a le vent dans les voiles avec ses saveurs originales, dont le Cereal Milk^{MD}, une boisson qui se veut une ode aux goûts peu banals des flocons de maïs (Corn Flakes^{MD}) attendris par le lait ! Un goût surprenant et magique en bouche. Il ne fait pas l'unanimité, mais, perso, j'adore. J'ai eu l'occasion de goûter à un sundae à la saveur Cereal Milk^{MD}, et cela m'a donné l'idée de la recette qui suit.



10 min



8 H



5 INGRÉDIENTS OU MOINS • SANS ARACHIDES •
SANS ŒUFS • VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

banane bien mûre	1	1
skyr à la vanille 2% M.G.	500 ml	2 tasses
lait 2% M.G.	250 ml	1 tasse
fraises, tranchées	125 ml	½ tasse
céréales, au choix	500 ml	2 tasses

PRÉPARATION

- 1 La veille, mélanger les 4 premiers ingrédients dans un grand bol. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 2 Ajouter les céréales et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère.
- 3 Répartir la préparation dans huit grands moules à sucettes glacées. Pour un goût encore plus prononcé, laisser tremper les céréales et le mélange de lait quelques heures au réfrigérateur avant de congeler les sucettes.
- 4 Congeler toute la nuit et déguster le matin venu.

LE CONSEIL D'HUBERT

Pour une belle décoration, parsemez la base des sucettes d'un peu de céréales avant de les congeler.

*PAR PORTION DE 2 SUCETTES GLACÉES, PRÉPARÉES AVEC DES FLOCONS DE MAÏS



SKYR — LAIT
LES DÉJEUNERS À PRÉPARER LA VEILLE

QUINOA — AVOINE — LAIT ÉVAPORÉ — SKYR

LES DÉJEUNERS À PRÉPARER LA VEILLE

