

E S C A R G O T G O U R M A N D

Recettes pour l'âme et la panse

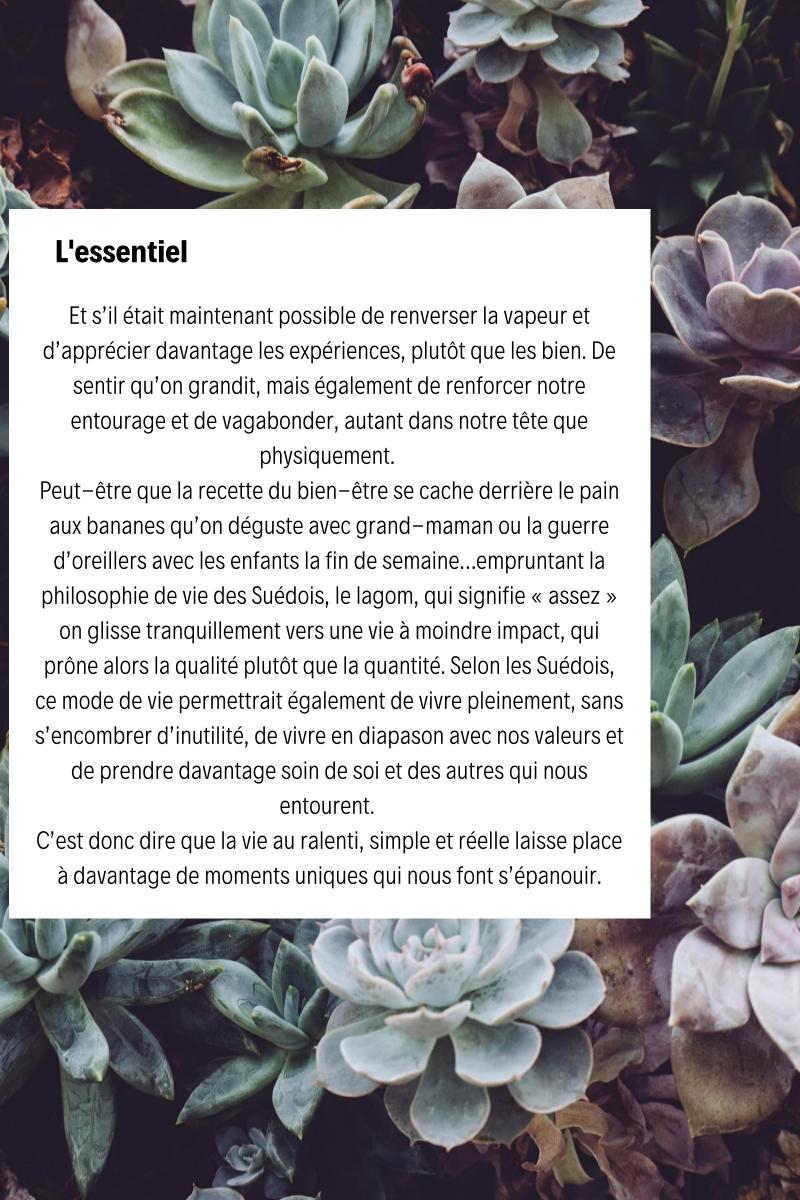




A. L'Escargot ou la lenteur de vivre

Métro, boulot, dodo; on connaît tous cette trame de fond qui se laisse fredonner par le Nord-Américain moyen. Comme si le fait d'en avoir toujours plus sur les épaules nous donnait un profond sentiment de puissance. Devenir la personne qui est le plus dans le « jus » se transforme alors comme l'ultime objectif à atteindre et enfin prouver que nous sommes productifs, efficaces et vivants.

Mais est—ce vraiment la meilleure solution pour profiter du moment présent ? Étourdis par nos écrans, cherchant à optimiser tous nos mouvements, ne s'arrêtant même plus pour manger bien entouré ; on se bat contre le temps, on le repousse, on brûle notre chandelle par les deux bouts et au travers de cette tornade de stimulations externes, on réussit parfois à se sortir la tête de l'eau. Ces moments de grâce, les poumons gorgés d'air frais nous rappellent que le bonheur se cache parfois dans la lenteur de la vie. Celle qui nous prend par surprise un matin de tempête ou tout est fermé, une fin de journée d'été où le soleil doré peint notre réalité, lors d'un souper qui perd la notion du temps ou lorsqu'on s'accorde du temps, tout simplement.





La santé, celle que l'on cherche à atteindre à tout prix, qu'on croit acquise quand la jeunesse nous envahie et qui devient tellement fragile avec les années qui passent. Comment la préserver dans une vie où même notre corps devient un outil qu'on use jusqu'à la dernière corde ? À vouloir optimiser le temps, on oublie souvent de prendre soin de soi-même, on coupe les heures de sommeil et on peut se tourner rapidement vers des options de repas rapides et pratiques, qui se mangent devant l'ordinateur, en voiture, ou même devant une émission de cuisine...on devient spectateur d'expérience et on oublie d'être à part entière.

Avec l'augmentation fulgurante des cas d'embonpoint et d'obésité qui touche même les plus jeunes, c'est donc dans un cri d'espoir que nous nous engageons à améliorer l'accessibilité d'aliments sains et savoureux, mais également leur utilisation. Pour ralentir la vapeur, rien de tel que d'apprendre à utiliser bols et spatules et à renouer avec l'essentiel. Faire vibrer les ingrédients et créer une mélodie qui nourrit l'âme et la vie. Qu'elle soit simple ou compliquée, la cuisine est accessible à celui qui ose imaginer et qui n'a pas peur de sa propre créativité. Même ces repas de semaine compressés ont de beaux l'harmonie de la famille excitée, et l'utilisation des restants en deuxième vie. Le meilleur conseil nutritionnel réside dans l'agencement des couleurs, des textures et surtout de la fraîcheur. L'acte de manger en toute simplicité réside dans cet amalgame diversifié.

Pourquoi l'Escargot?

Tous les chemins mènent...en Italie! Sous l'influence de Carlo Petrini, le « slow food » prend forme en Italie en 1986. Ce mouvement se construit par opposition à la mondialisation et aux nouveaux systèmes alimentaires dits rapides, tels les restaurants de type McDonald. C'est donc sous une toile de fond de revendication que le slow food prend tout son sens; on veut redonner la gloire aux aliments issus de notre propre terroir, ainsi qu'à la cuisine faite maison. Comme l'a si bien dit Mr.Petrini: « Rather than being solely fixated on how much food can be made, or how quickly it can be produced and consumed, the act of 'local cooking' allows us to be more thoughtful about how food can be prepared, presented and enjoyed. ». Plus encore, ce courant de la lenteur laisse plus de place à la découverte des produits peu transformés ainsi qu'à la réduction de notre empreinte écologique. Le tout commence par une consommation plus responsable et donc plus près de la nature.

On prône aussi la loi du moindre impact, en favorisant l'autosuffisance via l'agriculture urbaine, le partage d'aliments locaux, la cuisine non transformée et le plaisir de savourer ces aliments, en évitant la surconsommation et le gaspillage alimentaire.



Notre vision

Nous désirons devenir un lieu pour vivre des expériences (gustatives, d'achat/approvisionnement, d'échange et de coopération). Notre initiative saura inspirer les citoyens et les organisations à avoir des pratiques quotidiennes écologiques auprès des citoyens, tout en favorisant la réduction des déchets dans l'achat et dans l'acte de se nourrir.

Nos valeurs

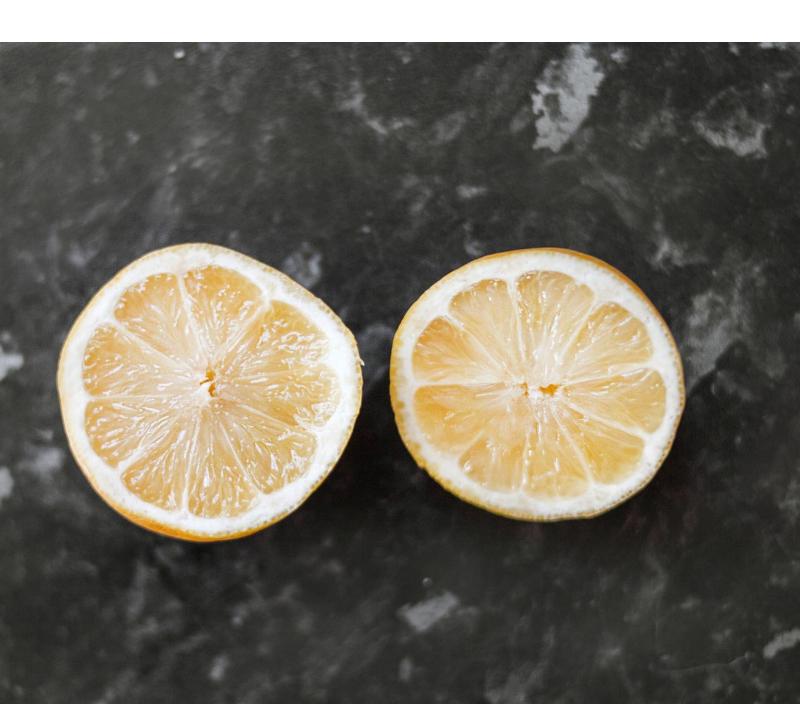
Réduction des déchets; éliminer le suremballage, pratiques durables et à moindre impact. Consommation écoresponsable et anti-gaspillage.

Ce petit recueil de recettes est pour vous aider à développer un éveil à la cuisine simple, savoureuse et saine. En espérant que cela vous ouvre l'appétit de la création et que ces recettes se modulent avec les ingrédients que vous avez sous la main, vos préférences ainsi que vos envies. Ne soyez pas trop sévères avec vous-même et plongez dans l'univers culinaire qui vous anime, une étape à la fois. Savourez les aliments qui vous entourent en pleine conscience, avec la tête, mais surtout l'âme et les sens. Bon appétit!



ENTRÉES & ACCOMPAGNEMENTS

Recettes idéales pour accompagner une source de protéine au repas principal ou avoir des options savoureuses et nutritives au frigo pour ces journées pressées...



Les pois épicés (8-10 portions)



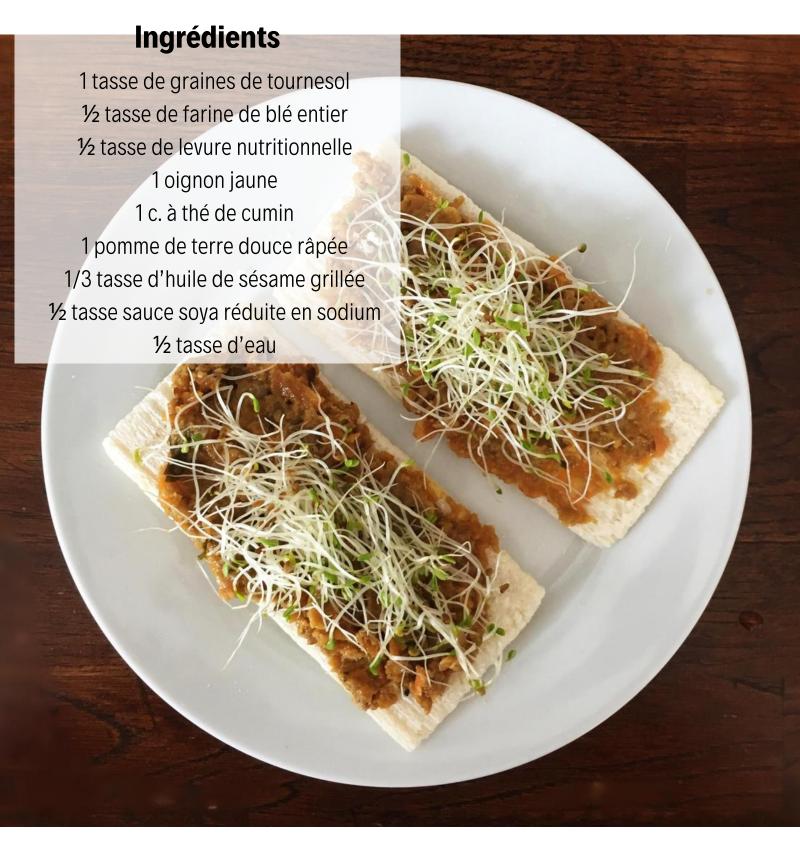
Préparation

Préchauffer le four à 400F

Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger

Étendre sur une plaque à cuisson et cuire environ 35 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Brasser à la mi-cuisson.

La végé du pâté (8 portions)



Préparation

Préchauffer le four à 350 F

À l'aide d'un mélangeur, broyer légèrement les graines de tournesol Mélangez tous les autres ingrédients ensemble jusqu'à avoir une consistance de pain Transférer dans un moule à pain et cuire environ 40 minutes

Festif orzo (6-8 portions)



Préparation

Faire revenir les oignons et les champignons à feu moyen pendant 5–10 minutes Ajouter l'Orzo et l'eau et brasser régulièrement jusqu'à ce qu'il soit bien gonflé. Laissez refroidir le mélange.

Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

Fraîcheur couleur canneberge (6-8 portions)



Préparation

Faire cuire la semoule et laissez refroidir Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Dégustez! Se mange chaud, tiède ou froid.

Hummus (6-8 portions)



Préparation

Mettre tous les ingrédients au robot mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une substance homogène.

REPAS PRINCIPAUX

Recettes avec peu d'ingrédients, beaucoup de saveurs et un soupçon de magie. Osez les modifier avec les saisons, votre couleur et surtout votre imagination...



Pâte à pizza (4 portions)

Ingrédients

Pour la pâte à pizza



Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et mélanger jusqu'à homogénéité
Faites une boule et mettre dans un plat recouvert d'un linge mouillé. Laissez dans un
endroit fermé pendant au moins 30 minutes (exemple le four ou le micro-ondes)
Pétrissez la pâte à l'aide de vos mains en faisant des rotations de 45 degrés.
Abaissez la pâte avec un rouleau et ajoutez de la farine.

Étendre sur une plaque à cuisson et faites cuire 10 minutes à 300F.

Figues & cie (4 portions)

Ingrédients



Préparation

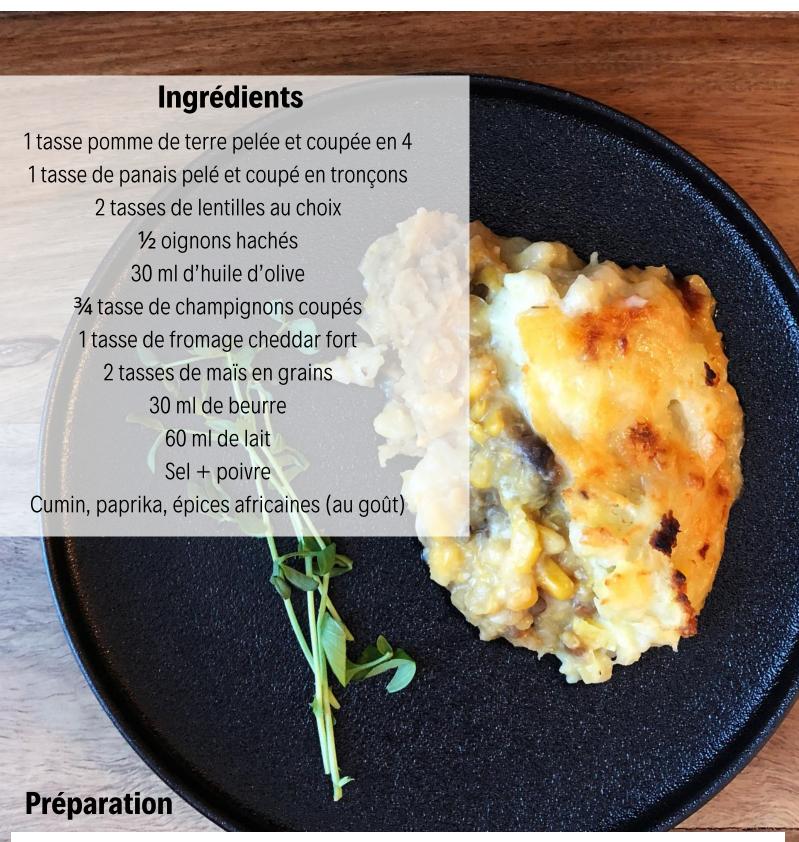
Dans un poêlon, faites revenir l'oignon avec l'huile, le sirop d'érable et le vinaigre balsamique à feu doux-moyen pendant 20 minutes ou jusqu' à ce que les oignons caramélisent.

Étendre la moutarde de Dijon sur la croûte venant d'être sortie du four Ajouter les oignons, les figues, les noix, le fromage et la moitié de la roquette.

Mettre au four environ 15 minutes

Ajouter le reste de la roquette sur la pizza ainsi qu'un filet de vinaigre balsamique

Lentilles en folie (6 portions)



Dans un chaudron, faire cuire les pommes de terre et le panais dans de l'eau pendant 15-20 minutes.

Entre temps, faire revenir les oignons avec l'huile et ajouter les lentilles, l'eau et les épices. Faire gonfler le mélange environ 15 minutes.

Égoutter les pommes de terre et les panais. Ajouter le beurre, le lait et les piler jusqu'à une consistance désirée et soyeuse.

Étendre dans un bol à lasagne le mélange de lentilles. Étendre le maïs puis ajouter le mélange de pomme de terre et panais.

Ajouter le fromage et faire cuire 15 minutes au four.

Bol coulant (4 portions)

Ingrédients



Préparation

Préchauffer le four à 350F.

Sur une plaque de cuisson, étendre le kale avec l'huile d'olive et le sel.

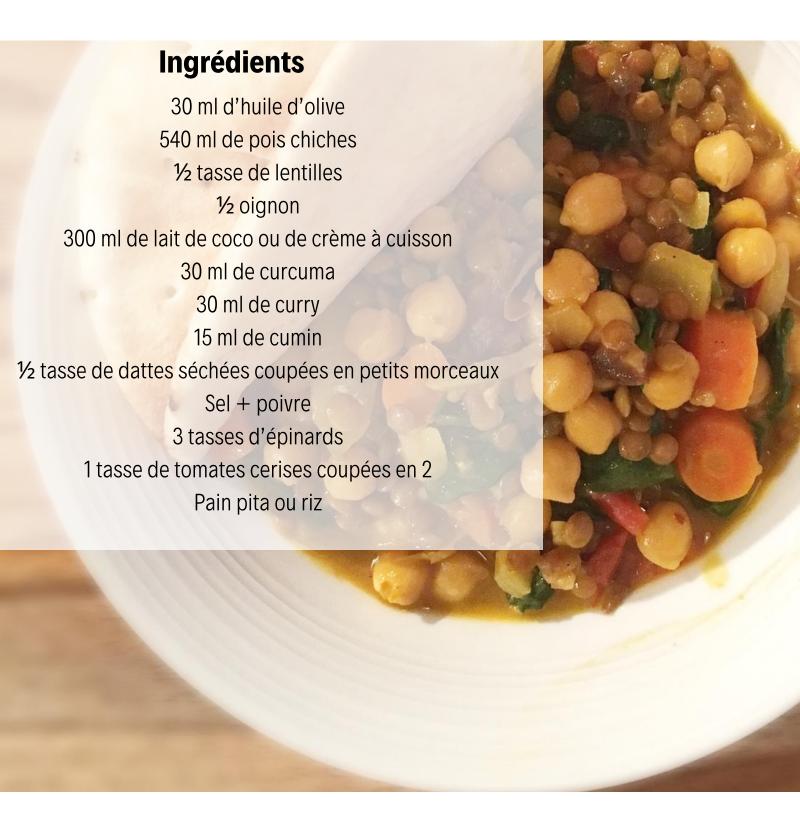
Mettre au four pendant 15 minutes

Entre-temps, faire cuire la semoule dans l'eau

Faites cuire les œufs pochés en les insérant dans l'eau bouillante pendant 1 minute. Monter les bols en ajoutant le couscous, les courgettes, les carottes, le kale les amandes

et 1 œuf poché sur le dessus.

Explosion réconfortante (4 portions)



Préparation

Dans un chaudron, faites revenir l'oignon avec l'huile. Ajouter les épices, les tomates, les pois chiches, les lentilles, les dattes et le lait de coco

Laissez mijoter 15 minutes et ajoutez les épinards.

Brassez quelques minutes à feu doux.

Servir avec des pains pita ou sur du riz basmati.

La courge expressive (6 portions)

Ingrédients



Préparation

Préchauffer le four à 350F.

Dans un chaudron, faire un roux avec la farine et le beurre. Ajouter le lait et fouetter pour épaissir. Ajouter du poivre et du paprika fumé.

Faire bouillir la courge en morceaux 15-20 minutes. Égoutter et réduire au mélangeur.

Ajouter à la courge à la sauce béchamel

Faire cuire les pâtes et les égoutter

Dans un plat allant au four, mélanger la sauce béchamel, les pâtes et la courge. Recouvrir de fromage et cuire pendant 15 minutes au four

COLLATIONS & DESSERTS

Recettes pour terminer le repas ou attendre le prochain...Pour l'épicurien qui sommeil en chacun de nous



Le granola d'Alexandra (6 portions)

Ingrédients

3 tasses flocons d'avoine à cuisson rapide 3 c. à thé de cassonade



Préparation

Préchauffer le four à 300 F

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les épices, l'huile et le sirop. Étendre sur une plaque à cuisson et cuire 20 minutes.

Dans un autre bol, hacher les autres ingrédients et réserver. Mélangez les flocons avec les autres ingrédients secs.

Muffins aux carottes et noix de grenobles (12 portions)

Ingrédients

2 tasses de farine ½ tasse de cassonade



Préparation

Préchauffer le four à 350F

Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients secs. Ajoutez ensuite les carottes râpées, les raisins et les noix.

Dans un autre bol, battre les œufs avec l'huile et le sirop d'érable. Ajouter le rhum et les ingrédients secs et mélanger doucement avec une cuillère de bois.

Mettre au four dans des moules à muffins durant 25 minutes.

Croustade aux pommes et nectarine (12 portions)

Ingrédients

3 tasses flocons d'avoine à cuisson rapide



Préparation

Préchauffer le four à 350F

Mélanger tous les ingrédients du crumble

Dans un autre bol, mélanger les ingrédients pour la garniture et étendre du mélange du crumble sur le dessus.

Cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que ça sente bon partout!

La courgette chocolatée (8 portions)

Ingrédients

2 oeufs

1/2 tasse huile (125ml)

1/2 tasse sucre (148g)

2 c. thé vanille (10ml)



Préparation

Mélanger dans un bol les ingrédients secs sauf le sucre.

Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre et ajouter l'huile et la vanille.

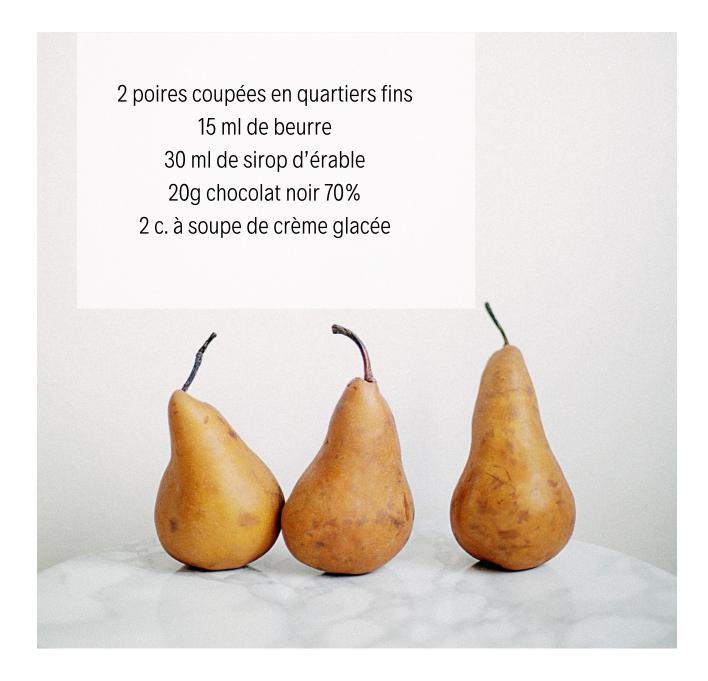
Ajouter les courgettes râpées aux ingrédients liquides

Mélanger ensemble les ingrédients secs dans le mélange liquide et bien humecter à l'aide d'une cuillère de bois

Verser le mélange dans un moule à pain avec papier parchemin. Cuire au four à 350 environ 40–45 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre!

Poires poêlées (pour 2 personnes)

Ingrédients



Préparation

Dans un poêlon, faites revenir les morceaux de poires avec le sirop d'érable et le beurre quelques minutes à feu doux. Verser également dans 2 assiettes.

Ajouter le chocolat sur les 2 assiettes et servir avec une « motte » de crème glacée.

