

LISTE D'ÉPICERIE¹

<u>Fruits et légumes</u>	<u>Aliments surgelés</u>	<u>Aliments secs/en vrac</u>	<u>Autres</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Oignons • Carottes • Céleri • Champignons frais • Épinards frais • Patates douces • Poivrons (couleur au choix) • Brocoli <u>OU</u> chou-fleur • Bananes • Pommes • Tofu extra-ferme 	<ul style="list-style-type: none"> • Bleuets (ou autre petit fruit) • Maïs en grains 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentilles rouges (corail) • Protéine végétale texturée (PVT) • Noix ou graines de votre choix (peut être un mélange) • Grains de sarrasin • Flocons d'avoine • Orge mondé • Canneberges séchées (ou autre petit fruit séché) 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre d'arachide, de noix, tahini ou alternative sans allergène • Grandes tortillas de blé entier • Lait de coco en conserve <u>OU</u> préparation crémeuse de soya <i>Belsoy</i> • Tomates en dés en conserve • Boisson de soya non sucrée enrichie (calcium, vitamines A et D)

Ingrédients dont vous aurez aussi besoin pour faire les recettes, mais que vous avez probablement déjà à la maison

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Huile végétale • Sel et poivre • Ail ou poudre d'ail • Assaisonnement au chili • Poudre de cari • Fines herbes séchées | <ul style="list-style-type: none"> • Sauce soya ou tamari • Vinaigre ou jus de citron • Ketchup • Bouillon de légumes (ou concentré) • Fécule de maïs • Sirop d'érable, miel ou cassonade |
|---|--|

¹ Les quantités à acheter ne sont pas indiquées, puisque celles-ci peuvent varier grandement selon la taille de la famille et l'appétit de ses membres.

Les aliments en **gras** sont disponibles à l'escargot gourmand (la boisson de soya est disponible sous forme de poudre à réhydrater).

LUNDI

Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper
Gruau de sarrasin avec bananes, bleuets et noix	Smoothie vert	Bol coloré au tofu et à l'orge	Biscuits à 3 ingrédients	Tacos de PVT

Recettes et ajustements

- **Déjeuner** : https://www.pranasnacks.com/fr_ca/recettes/gruau-de-sarrasin-banane-and-beurre-d-amande-et-fruits-de-saison
 - Les graines de chia et l'essence de vanille peuvent être omises.
 - Le beurre d'amande peut être remplacé par le beurre de noix de votre choix.
 - Garnir avec des bleuets et des noix.
- **Collation** : dans le mélangeur, ajouter une pomme épépinée et coupée en dés, ½ tasse d'épinards, 1 tasse de boisson de soya, 1 c. à soupe de flocons d'avoine et un peu de sirop d'érable/miel si désiré. Broyer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- **Dîner**
 - Pour le tofu : <https://www.marieevecaplette.com/marinade-tofu/>
 - On mentionne les proportions à respecter pour faire une bonne marinade, donc il est facile d'utiliser ce que l'on a déjà à la maison.
 - Pour l'orge : <https://lamilanaise.com/produit/orge-monde-biologique/#:~:text=Cuisson,%C3%A0%20absorption%20compl%C3%A8te%20du%20liquide>
 - Servir avec des épinards, des carottes en juliennes, des petits cubes de poivrons et des bouquets de brocoli ou de chou-fleur (crus ou cuits) et toute autre garniture de votre choix.
- **Collation** : <https://wooloo.ca/2015/01/04/biscuits-2-ingredients-bananes-avoine/>
- **Souper** : <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/tacos-de-pvt/>
 - Pour les coquilles à taco, vous pouvez mettre des tortillas dans le grille-pain ou au four pour les rendre croustillants, ou simplement les utiliser telles quelles.
 - Pour garnir, utilisez des épinards, des patates douces rôties, des morceaux de poivron, du maïs en grains, des oignons et des champignons sautés (ou toute autre garniture de votre choix).

MARDI

Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper
Granola d'avoine et de lentilles avec boisson de soya, pommes et bananes	Mini sandwichs de pommes	Burritos au tofu et aux légumes	Boules d'énergie	Risotto d'orge avec boulettes de PVT et légumes rôtis

Recettes et ajustements

- **Déjeuner** : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2639/granola-a-l-avoine-et-aux-lentilles-coral>
 - Les épices (cannelle, cardamome et coriandre) peuvent être omises ou remplacées par d'autres que vous préférez.
 - Le sirop d'érable peut être remplacé par du miel.
 - Servir avec de la boisson de soya, des morceaux de pommes et des tranches de bananes.
- **Collation** : couper des tranches de pommes et retirer les pépins, y étendre du beurre de noix, ajouter quelques fruits séchés et/ou des flocons d'avoine, puis les mettre l'une contre l'autre pour former des sandwichs miniatures.
- **Dîner**
 - Pour le tofu : <https://www.recettes.gc.ca/recettes/recette/tofu-hache-passe-partout-182761>
 - Pour faire les burritos, mettre du tofu, des épinards, du maïs en grains, des carottes en ruban (coupées à l'aide d'un économiseur) et toute autre garniture de votre choix sur une tortilla. Replier les extrémités puis rouler et griller dans une poêle (facultatif). Attention de ne pas trop remplir, sinon il y aura des dégâts...
- **Collation** : <https://chefcuisto.com/recette/boules-denergie-a-lavoine-et-beurre-darachides-4-ingredients/>
 - Les pépites de chocolat peuvent être omises ou remplacées par des morceaux de noix ou des fruits séchés.
 - Le sirop d'érable peut être remplacé par du miel.

- **Souper**

- Pour le risotto d'orge : <https://sciencefourchette.com/recettes/risotto-dorge-3-facons/>
 - Le vin blanc peut être remplacé par du bouillon de légumes.
 - Pour un résultat crémeux sans mettre de fromage, remplacer 2 tasses de bouillon par 2 tasses de boisson de soya OU ajouter ¼ tasse de tahini, de beurre d'amande ou de beurre de cajous au résultat final.
 - Vous pouvez ajouter ¼ tasse de levure nutritionnelle si vous en avez.
 - Les fines herbes fraîches peuvent être omises ou remplacées par 1 c. à soupe de fines herbes séchées.
- Pour les boulettes de PVT : <https://jasminecuisine.blogspot.com/2019/03/boulettes-sans-viande-aux-proteines.html>
 - La levure nutritionnelle peut être omise.
 - La farine peut être remplacée par ¼ tasse de flocons d'avoine réduits en farine grossière au robot culinaire.
- Pour les légumes rôtis : <https://ici.radio-canada.ca/tele/5-chefs-dans-ma-cuisine/site/complements/recette/4335/legumes-rotis-caroline-dumas>
 - Utilisez oignons, carottes, patates douces, champignons et brocoli/chou-fleur (ou autres légumes de votre choix).

MERCREDI

Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper
Wraps de tofu brouillé et légumes	Barres tendres	Soupe à l'orge et aux lentilles à l'indienne	Smoothie aux bleuets	Pâté chinois au PVT, sarrasin et patates douces

Recettes et ajustements

- **Déjeuner**
 - Pour le tofu brouillé : <https://www.soscuisine.com/recette/tofu-brouille>
 - Les échalotes françaises peuvent être remplacées par des oignons.
 - Vous pouvez ajouter des dés de céleri et de poivron, des grains de maïs, des épinards, des champignons et/ou du brocoli/chou-fleur.
 - Le curcuma et le cumin peuvent être omis ou remplacés par d'autres épices que vous aimez.
 - Pour un résultat un peu plus crémeux, vous pouvez ajouter ¼ tasse de boisson de soya lors de la cuisson du tofu.
 - Pour faire les wraps, mettre du tofu brouillé sur les tortillas. Replier les extrémités puis rouler et griller dans une poêle (facultatif). Attention de ne pas trop remplir, sinon il y aura des dégâts...
- **Collation** : <https://www.mafourchette.com/recettes/barres-tendres-faciles-en-seulement-5-ingredients-et-5-minutes-de-preparation>
 - Les pépites de chocolat peuvent être remplacées par des fruits séchés.
 - Le miel peut être remplacé par du sirop d'érable.
- **Dîner** : <http://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes/soupes/soupe-dorge-et-lentilles-a-lindienne/>
 - Le poireau peut être remplacé par de l'oignon.
 - Le bouillon de poulet peut être remplacé par du bouillon de légumes.
 - Le thym et la feuille de laurier peuvent être remplacés par 1 c. à thé de fines herbes séchées.
- **Collation** : dans le mélangeur, ajouter 1/2 banane tranchée, ¾ tasse de bleuets surgelés, 1 tasse de boisson de soya, 1 c. à soupe de flocons d'avoine et 1 c. à soupe de beurre de noix. Broyer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

- **Souper** : https://www.pranasnacks.com/fr_ca/recettes/pate-chinois-vegetalien-au-pvt-et-patate-douce
 - Ajoutez $\frac{3}{4}$ tasse de grains de sarrasin cuits au mélange de PVT pour obtenir un repas complet.
 - Le thym peut être remplacé par des fines herbes séchées.
 - Le paprika peut être remplacé par de la poudre de chili.
 - Pour la crème de maïs, mettre $\frac{3}{4}$ tasse de grains de maïs et $\frac{1}{4}$ tasse de lait de coco/préparation crémeuse de soya dans un mélangeur et broyer jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
 - Les pommes de terre peuvent être remplacées par des patates douces.
 - Le beurre végétal peut être remplacé par du lait de coco/préparation crémeuse de soya.

JEUDI

Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper
Crêpes au mélangeur avec coulis de bleuets et beurre de noix	Fourmis sur une bûche	Cretons de PVT en trempette	Biscuits à 3 ingrédients	Tofu au beurre avec sarrasin et brocoli/chou-fleur

Recettes et ajustements

- **Déjeuner** : <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/crepes-sans-gluten-3-ingredients/>
 - Pour le coulis de bleuets, faire décongeler les bleuets dans le four micro-ondes ou dans une petite casserole et les écraser légèrement. Ajouter du sirop d'érable ou du miel si désiré.
 - Garnir les crêpes avec du beurre de noix et le coulis de bleuets.
- **Collation** : <https://juegoscocinarpasteleria.org/fr/fourmis-sur-une-buche-2/>
- **Dîner**
 - Pour les cretons de PVT : <https://sciencefourchette.com/recettes/cretons-vegetarien-avec-de-la-pvt/>
 - Vous pouvez omettre les épices (cannelle et clou de girofle) ou les remplacer par d'autres que vous aimez.
 - Pour les chips de tortillas : <https://savouer.ca/recette/chips-tortilla/>
 - Servir avec des bâtonnets de carottes, céleri et poivrons.
- **Collation** : <https://wooloo.ca/2015/01/04/biscuits-2-ingredients-bananes-avoine/>
- **Souper**
 - Pour le tofu au beurre : <https://www.rachellebery.ca/recipe/tofu-au-beurre-de-jean-philippe-cyr/>
 - Le gingembre, piment rouge broyé, le curcuma, les graines de moutarde et la levure nutritionnelle peuvent être omis, mais le résultat final ne sera pas autant savoureux.
 - La pâte de tomate peut être remplacée par la même quantité de tomates en dés réduites en purée.
 - Remplacez les petits pois par des bouquets de brocoli/chou-fleur.
 - Pour le sarrasin : <https://www.recettes-vegetariennes.org/comment-cuire-le-sarrasin/>

VENDREDI

Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper
Gruau protéiné aux pommes et aux canneberges	Roulés à la banane et au beurre de noix	Croquettes de tofu avec salade de sarrasin	Barres tendres	Dahl de lentilles et de patates douces avec orge

Recettes et ajustements

- **Déjeuner** : (pour 1 portion) dans un bol allant au four micro-ondes, ajoutez 1/3 tasse de flocons d'avoine, 2 c. à soupe de PVT, ¾ tasse de boisson de soya, ½ pomme râpée ou coupée en cubes, 2 c. à soupe de fruits séchés et du sirop d'érable/miel/cassonade si désiré. Cuire au four micro-ondes pour environ 1 minute ou plus pour un résultat plus épais.
- **Collation** : <https://www.pom.ca/recipes/collation-de-tortilla-%C3%A0-la-banane-et-au-beurre-darachides-ou-damandes>
- **Dîner**
 - Pour les croquettes de tofu : <https://www.miss-recipe.com/2020/09/malgre-que-mes-enfants-ne-soient-pas.html>
 - Le zucchini peut être remplacé par du brocoli/chou-fleur (utilisez le tronc pour éviter le gaspillage).
 - La levure alimentaire peut être omise.
 - La farine de blé entier peut être remplacée par la même quantité de farine d'avoine (flocons d'avoine au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture fine).
 - La poudre d'oignon peut être omise ou remplacée par la même quantité de fines herbes séchées.
 - Pour la salade de sarrasin : dans un grand bol, mélanger des grains de sarrasin cuits(et refroidis) et des petits morceaux des légumes de votre choix (les quantités sont ajustables selon vos préférences). Ajouter un peu d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre au goût.
- **Collation** : <https://www.mafourchette.com/recettes/barres-tendres-faciles-en-seulement-5-ingredients-et-5-minutes-de-preparation>
 - Les pépites de chocolat peuvent être remplacées par des fruits séchés.
 - Le miel peut être remplacé par du sirop d'érable.

- **Souper**

- Pour le dahl : <https://www.chefnini.com/dahl-de-lentilles-corail-et-patate-douce/>
 - Le persil peut être remplacé par des fines herbes séchées.
 - La cannelle peut être omise.
 - Lorsque le dahl a terminé de cuire, ajouter des épinards et des cubes de poivrons et laisser reposer 5 minutes, puis brasser pour incorporer.
- Pour l'orge : <https://lamilanaise.com/produit/orge-monde-biologique/#:~:text=Cuisson,%C3%A0%20absorption%20compl%C3%A8te%20du%20liquid>
[e](#)

CE QUE VOUS POUVEZ PRÉPARER À L'AVANCE²

- **Cuire l'orge** : <https://lamilanaise.com/produit/orge-monde-biologique/#:~:text=Cuisson,%C3%A0%20absorption%20compl%C3%A8te%20du%20liquide>
- **Cuire les grains de sarrasin** : <https://www.recettes-vegetariennes.org/comment-cuire-le-sarrasin/>
- **Biscuits à 3 ingrédients** : <https://wooloo.ca/2015/01/04/biscuits-2-ingredients-bananes-avoine/>
- **Barres tendres** : <https://www.mafourchette.com/recettes/barres-tendres-faciles-en-seulement-5-ingredients-et-5-minutes-de-preparation>
 - Les pépites de chocolat peuvent être remplacées par des fruits séchés.
 - Le miel peut être remplacé par du sirop d'érable.
- **Granola d'avoine et de lentilles** : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2639/granola-a-l-avoine-et-aux-lentilles-corail>
 - Les épices (cannelle, cardamome et coriandre) peuvent être omises ou remplacées par d'autres que vous préférez.
- **Boulettes de PVT** : <https://jasminecuisine.blogspot.com/2019/03/boulettes-sans-viande-aux-proteines.html>
 - La levure nutritionnelle peut être omise.
 - La farine peut être remplacée par ¼ tasse de flocons d'avoine passés au robot culinaire pour en obtenir une farine grossière.
- **Boules d'énergie** : <https://chefcuisto.com/recette/boules-denergie-a-lavoine-et-beurre-darachides-4-ingredients/>
 - Les pépites de chocolat peuvent être omises ou remplacées par des morceaux de noix ou des fruits séchés.
- **Soupe à l'orge et aux lentilles à l'indienne** : <http://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes/soupes/soupe-dorge-et-lentilles-a-lindienne/>
 - Le poireau peut être remplacé par de l'oignon.
 - Le bouillon de poulet peut être remplacé par du bouillon de légumes.
 - Le thym et la feuille de laurier peuvent être remplacés par 1 c. à thé de fines herbes séchées.

² Les recettes surlignées en jaune peuvent être congelées.

- **Crêpes au mélangeur** : <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/crepes-sans-gluten-3-ingredients/>
 - Vous pouvez précuire les crêpes et les congeler. Le matin venu, vous n'avez qu'à les faire décongeler dans le four micro-ondes ou le grille-pain.

- **Cretons de PVT** : <https://sciencefourchette.com/recettes/cretons-vegetarien-avec-de-la-pvt/>
 - Vous pouvez omettre les épices (cannelle et clou de girofle) ou les remplacer par d'autres que vous aimez

- **Chips de tortillas** : <https://savourer.ca/recette/chips-tortilla/>

- **Croquettes de tofu** : <https://www.miss-recipe.com/2020/09/malgre-que-mes-enfants-ne-soient-pas.html>
 - Le zucchini peut être remplacé par du brocoli/chou-fleur (utilisez le tronc pour éviter le gaspillage).
 - La levure alimentaire peut être omise.
 - La farine de blé entier peut être remplacée par la même quantité de farine d'avoine (flocons d'avoine au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture fine).
 - La poudre d'oignon peut être omise ou remplacée par la même quantité de fines herbes séchées.
 - Vous pouvez congeler les croquettes et les mettre au réfrigérateur la veille pour qu'elles dégèlent.