

RECETTES DU TEMPS DES FÊTES



Vous devez respecter des règles strictes concernant votre alimentation et vous vous creusez la tête à savoir comment concilier PLAISIRS / RESTRICTIONS ALIMENTAIRES / VIE SOCIALE pendant le temps des fêtes qui s'en vient ?

Eh bien je vous ai préparé une tonne de suggestions de recettes et quelques petits conseils pratiques pour passer au travers de cette période festive sans toutefois nuire à votre santé et à votre... réputation.

DANS CETTE 1 ÈRE PARTIE, VOUS TROUVEREZ DES RECETTES :

- ✦ de hors d'œuvres
- ✦ d'entrées
- ✦ de plats principaux
- ✦ de plats d'accompagnements

Les Recettes de Mélanie

100% sans gluten, sans produits laitiers, sans soja,
sans maïs, sans œufs, sans sucre et sans levures

Les recettes que je suggère ont toutes été adaptées pour respecter rigoureusement les exigences d'une diète sans sucre et sans levures parce que je souffre d'un problème majeur de Candida, en plus de recevoir un traitement antibiotique prolongé. Étant également aux prises avec quelques intolérances alimentaires, les recettes que je choisis sont 100% compatibles avec le régime hypotoxique/anti-inflammatoire (sans gluten ni produits laitiers) et elles sont toutes exemptes de maïs et d'œufs. Certaines conviennent au régime paléo et d'autres pas (dans l'affirmative, j'indique « PALÉO » sous le nom de la recette). La plupart des ingrédients ne sont pas facilement accessibles en épicerie, mais vous les trouverez aisément dans toute boutique d'aliments naturels. Sur ce, je vous souhaite Bon appétit!



HORS D'OEUVRES

Canapés garnis de salsa au melon et de guacamole



INGRÉDIENTS :

1 tasse de melon pelé, épépiné et coupé en dés
1 tomate épépinée et coupée en petits dés
2 oignons verts (échalotes) finement hachées
1 lime (jus et zeste finement haché)
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre au goût
Feuilles de coriandre fraîche
1 avocat (bien mûr si possible)
1 pincée de graines de coriandre moulues
Crevettes cuites et refroidies (Facultatif)

INSTRUCTIONS :

1. Combiner le melon, la tomate, la moitié des oignons verts, la moitié du jus et du zeste de lime et 1 c. à soupe d'huile. Saler et poivrer. Réserver.
2. Dans un autre bol, réduire l'avocat en purée (avec une fourchette) et ajouter la pincée de coriandre moulue, le reste des oignons verts, le reste d'huile et le reste de jus et de zeste de lime. Assaisonner au goût avec du sel.
3. Garnir chaque canapé de purée d'avocat, d'un peu de salsa au melon et décorer avec une feuille de coriandre.
4. Facultatif : Pour les gourmands, glisser une crevette cuite sur chaque canapé.

Terrine de lentilles



INGRÉDIENTS :

1 tasse rase de lentilles corail (*de couleur roses pêches, elles sont connues pour leur cuisson super rapide*)
½ oignon haché finement
1 gousse d'ail haché finement
2 c. à thé de poudre de cari
1 c. à thé de sel aux herbes
1-2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'arrow-root (*c'est un épaississant naturel qu'on trouve dans les épiceries-santé*)
1 c. à thé comble d'agar-agar (*remplace la poudre de gélatine et s'achète dans les épiceries-santé*)
200 ml de lait de coco

INSTRUCTIONS :

1. Rincer les lentilles à l'eau froide, puis les combiner avec 2 ½ tasses d'eau dans une casserole. Faire cuire 20 minutes à feu moyen.
2. Pendant ce temps, faire revenir dans un poêlon les oignons et l'ail émincés avec la poudre de cari, le sel et l'huile pendant 5 minutes à feu moyen. Réserver.
3. Égoutter les lentilles et verser dans un saladier pour les réduire grossièrement en purée avec une fourchette. Ajouter le mélange d'oignons et remuer. Combiner l'arrow-root et bien mélanger avec les lentilles pour obtenir une purée épaisse.
4. Dans la casserole utilisée pour la cuisson des lentilles, verser maintenant le lait de coco et l'agar-agar. Brasser pour bien dissoudre la poudre et porter ensuite à ébullition pendant 2 minutes.
5. Verser le liquide dans le saladier, bien mélanger, puis verser la préparation dans un moule préalablement huilé. L'idéal serait un plat en pyrex de 13X19X5.
6. Laisser refroidir, puis mettre au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

Thon aux amandes sur concombre



INGRÉDIENTS :

2 cannes de thon pâle émietté dans l'eau, bien égoutté
1/2 tasse de **fromage à la crème vegan fait maison** (*voir recette ci-bas*)
1 c. à soupe de jus de citron
Sel et poivre au goût
1 tasse d'amandes émincées grillées ou pistaches
1 concombre anglais tranché en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le concombre.

2. Rouler la préparation en un rouleau uniforme dans du papier ciré ou parchemin et le placer au frigo pendant quelques heures pour que la pâte se raffermisse.
3. Couper le rouleau en rondelles et déposer sur une tranche de concombre. Garnir de quelques tranches fines d'amandes.

Tartinade au poulet



INGRÉDIENTS :

L'équivalent de 2 poitrines désossées de poulet coupées en gros morceaux
2 oignons moyens coupés en gros morceaux
4 gousses d'ail hachées grossièrement
3 c. à soupe d'huile d'olive
3 carottes coupées en gros morceaux
3 branches de céleri coupées en gros morceaux
Brins de thym frais et de sarriette fraîche
1 c. à soupe de sel de mer
Poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Dans une grande casserole, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive 1-2 minutes et puis ajouter tous les autres ingrédients.
2. Mélanger et laisser rôtir les ingrédients environ 5 minutes en brassant.
3. Couvrir d'eau et cuire à feu doux jusqu'à ce que le poulet soit cuit (environ 2 heures). Ajouter de l'eau si nécessaire.
4. Passer les ingrédients au tamis et penser à conserver le bouillon pour un usage ultérieur.
5. Laisser refroidir la préparation (et désosser le poulet si vous avez opté pour des cuisses ou des poitrines de poulet entières), puis déposer dans un mélangeur.
6. Selon la consistance, ajouter un peu de bouillon jusqu'à ce que la préparation ait une consistance homogène de tartinade.



Cette recette est tirée du livre « Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique » de Jacqueline Lagacé, paru aux éditions Fides.

Sauce trempette aux noix



INGRÉDIENTS :

1 tasse d'un mélange de graines de tournesol, de graines de citrouille et de graines de sésame (pré-trempées dans l'eau pendant 4-6 heures)
2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de tahini (beurre de sésame)
1 grosse tomate coupée grossièrement
1 poivron rouge coupé en morceaux
2 gousses d'ail
¼ de tasse d'oignon haché
¼ tasse d'huile d'olive
½ tasse d'eau
Sel, poivre et assaisonnements au goût

PRÉPARATION :

Mettre tous les ingrédients au mélangeur et broyer jusqu'à consistance homogène.

Note : Cette sauce est excellente comme sauce-trempette, mais aussi sur les salades et en accompagnement de certains plats principaux végétariens.

Variantes : Vous pourriez aussi utiliser des noix de cajou et/ou des noix de Grenoble à la place du mélange de graines cité ci-haut.

Sauce trempette aux épinards



INGRÉDIENTS :

Pour la base crémeuse :

½ tasse de noix de cajou crues trempées environ 6 heures, rincées et égouttées
½ tasse de courgettes (zucchini) coupés en cubes
2 c. à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail émincée
1 petite pincée de muscade
Sel et poivre au goût

Pour la garniture aux épinards :

1 tasse de feuilles d'épinards fraîches bien tassées ou 1/2 tasse d'épinards surgelés bien égouttés
1 oignon vert (échalote) émincée
1 c. à thé de jus de citron
1 c. à soupe d'huile d'olive
Un peu de sel au goût

PRÉPARATION :

1. Passer tous les ingrédients de la base crémeuse dans le mélangeur jusqu'à consistance homogène et onctueuse. Réserver.
2. Couper les épinards en fines lanières et combiner aux autres ingrédients de la garniture. Mélanger jusqu'à ce que les feuilles d'épinards aient ramollies.
3. Combiner les 2 mélanges ensemble et ajuster les assaisonnements.
4. Ajouter un peu d'eau pour ajuster la texture de la trempette selon vos goûts.
5. Laisser reposer au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

Variante : vous pouvez utiliser cette sauce-trempette pour tremper vos légumes, mais aussi sur des craquelins ou pour farcir des tomates.

Tomates farcies



INGRÉDIENTS :

4 tomates italiennes (de forme ovoïde)
Préparation de thon aux amandes ou de sauce trempette aux noix

PRÉPARATION :

1. Couper les tomates en 2 dans le sens de la largeur et vider les pépins et la chair visqueuse de façon à obtenir des « petits bols » à peu près vides.
2. Farcir chaque demi-tomate de préparation au thon aux amandes ou de sauce trempette aux noix.

Substitut de Mayonnaise = Fromage à la crème vegan = « vinaigrette » césar crémeuse



INGRÉDIENTS :

1 tasse de noix de cajou pré-trempés pendant 4-6 heures, rincés et égouttés
1 tasse d'eau
2 c. à soupe de jus de citron
½ gousse d'ail
1 c. à soupe de moutarde en poudre
1 c. à thé de sel de mer
½ c. à thé de poivre
Herbes et épices au choix (Facultatif)

PRÉPARATION :

1. Combiner la moitié de l'eau et tous les autres ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse et homogène.

2. Ajuster la viscosité de la sauce selon vos goûts et vos besoins en gardant en tête que le mélange épaissira un peu suite à sa réfrigération. Si vous désirez une consistance de « vinaigrette » César, vous pourriez avoir à ajouter la demi-tasse restante d'eau, alors que le fromage à la crème gagnera à rester bien épais.

Note : Évidemment, vous devrez vous adapter à la force du moteur de votre mélangeur. Certains appareils ne parviennent pas bien à uniformiser un mélange de noix, même si elles ont été préalablement ramollies par le trempage. Dans ce cas, ajouter de l'eau jusqu'à ce qu'il y parvienne. Vous pourrez par la suite épaissir le mélange en y ajoutant des noix de cajou moulues (avec un moulin à café par exemple).

Cette recette est tirée du livre « Crudessence – plus de 180 recettes crues, croquantes et craquantes » de David Gauthier et Mathieu Gallant paru aux Éditions de l'Homme.

Gressins/grissols



INGRÉDIENTS :

1 tasse de farine de riz brun
½ tasse de farine de pois chiches
1 c. à soupe de poudre à pâte (voir recette ci-bas en cas d'intolérance au maïs)
1 c. à thé de sel de mer
2 c. à soupe d'huile d'olive
100 ml d'eau
1 c. à soupe de graines de pavot ou de graines de sésame
Assaisonnements au goût : thym, romarin, etc. (Facultatif)

PRÉPARATION :

1. Mélanger les farines avec la moitié du sel et la poudre à pâte. Puis ajouter l'huile et l'eau.
2. Travailler la pâte avec les mains pour amalgamer les ingrédients et former une boule bien souple.
3. Prélever une portion de pâte (environ de la taille d'une grosse noix) et rouler sur une surface légèrement farinée de façon à façonner un bâtonnet. Saupoudrer de grains de pavots ou de sésame et d'un peu de sel. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.
4. Préchauffer le four à 350 °F. Puis, avec précaution, disposer les bâtonnets sur une plaque à biscuits. Faire cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les « grissols » soient dorés.



Craquelins aux graines de lin



INGRÉDIENTS :

2 tasses de graines de lin moulues (achetées sous forme moulue ou passées dans le moulin à café – 2^e option conserve mieux les bons gras bénéfiques)
1 tasse d'eau
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de poudre d'oignon
Assaisonnements et herbes séchées au goût (facultatif)

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un saladier, combiner tous les ingrédients et mélanger le tout jusqu'à consistance homogène.
3. Épandre le mélange sur une plaque à biscuit - préalablement recouverte de papier parchemin – en une couche d'environ 4 mm d'épaisseur.
4. Avec l'envers d'un couteau à beurre, tracer un quadrillage pour faciliter la séparation ultérieure de la croûte en biscuits carrés sans risquer de les briser en mille miettes. Pas besoin de tracer des sillons très profonds.



Recette de Poudre à pâte sans maïs

INGRÉDIENTS :

1 part de bicarbonate de soude
2 parts de crème de tartre
1 part de fécule d'arrow-root

PRÉPARATION :

1. Mélanger.
2. Se conserve très longtemps dans l'armoire dans un pot en verre hermétique.
3. Toujours bien agiter le mélange avant de l'utiliser.

ENTRÉES

Salade de légumes aux poires et aux noix de Grenoble



INGRÉDIENTS :

Pour la vinaigrette :

¼ tasse d'oignons verts (échalotes) hachées finement

¼ tasse d'huile de noix

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 pincée d'agent sucrant, genre stévia

Sel et poivre au goût

Salade de verdure :

2 bottes de cresson rincés et égouttés

2 cœurs de laitues romaines déchiquetées

1 petit radicchio haché (pour mettre de la couleur!)

6 poires mûres pelées, épépinées et coupées en tranches fines

Fromage feta émietté (facultatif, pour la visite!)

1 ½ tasse de noix de Grenoble

PRÉPARATION :

1. Dans un pot en verre muni d'un couvercle, combiner tous les ingrédients de la vinaigrette et agiter vigoureusement pour que les ingrédients se mélangent bien.
2. Dans un saladier, combiner le cresson, les feuilles de laitues romaines déchiquetées et le radicchio haché et mélanger.
3. Facultatif : Faire rôtir les noix de Grenoble sur une plaque au four à 300°F pendant 3-4 minutes (jeter un coup d'œil régulièrement dans le four pour s'assurer qu'elles ne brûlent pas).
4. Au moment de servir, mouiller les légumes avec la vinaigrette et répartir dans les assiettes. Ajouter ensuite les tranches de poires et garnir de noix de Grenoble... et du fromage feta émietté seulement pour les invités.

Potage de fenouil à la poire



INGRÉDIENTS :

2 gros bulbes de fenouil

1 grosse gousse d'ail

4 poires fraîches pelées, épépinées et coupées en cubes

Sel et poivre au goût

1/4 d'oignon blanc

1 feuille de laurier

4 tasses bouillon de poulet (*fait maison ou selon votre diète*)

Huile en quantité suffisante

PRÉPARATION :

1. Dans une casserole à feu élevé, faire revenir dans l'huile le fenouil haché grossièrement avec l'oignon émincé, l'ail, le riz et le laurier jusqu'à transparence.
2. Ajouter les poires et le bouillon de poulet.
3. Passer la préparation au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse (directement dans la casserole s'il s'agit d'une mixette verticale). Saler et poivrer au goût.
4. Servir chaud.
5. Facultatif : Pour vos invités qui n'ont pas de restrictions alimentaires, vous pourriez ajouter un filet de crème et garnir avec des miettes de bacon rôti... Mioum....

Potage épicé aux carottes



INGRÉDIENTS :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 lb de carottes finement tranchées
- 1 petit oignon coupé en dés
- 1 c. à soupe de gingembre râpé (un peu moins s'il s'agit de purée)
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de poudre de chili (si bien toléré)
- ½ c. à thé de muscade et de mélange quatre-épices (si vous en avez)
- 3 ½ tasses de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 tasse d'eau
- Une pincée d'agent sucrant (facultatif)
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Chauffer l'huile dans une casserole et faire sauter les morceaux de carottes et d'oignon pendant une dizaine de minutes. Incorporer les épices et faire cuire pendant 2 minutes.
2. Verser le bouillon de poulet et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.
3. Transvider la préparation dans un mélangeur et réduire en purée.
4. Servir chaud avec un filet de crème (pour les invités) et quelques grissols (voir recette ci-haut).

REPAS PRINCIPAUX

Porc mijoté dans une sauce aux canneberges et aux pommes (recette à la mijoteuse)

INGRÉDIENTS :

- ¾ c. à thé cannelle en poudre
- ¾ c. à thé piment de la Jamaïque (toute-épice) moulu
- 800 g d'épaule de porc, sans couenne et le gras enlevé
- ½ oignon tranché en fines lanières

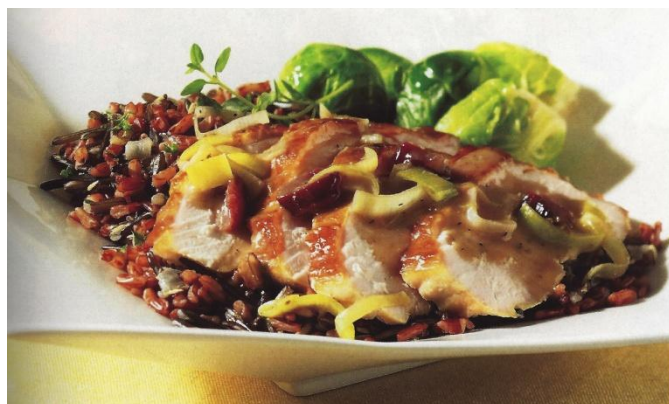
¾ tasse de canneberges surgelées
½ tasse de jus de pomme non-sucré et non fait de concentré
1 pincée sel
poivre au goût
4 c. à thé d'arrowroot



PRÉPARATION :

1. Mélanger le stévia avec les épices et utiliser ce mélange pour bien enrober la viande. Laisser reposer au réfrigérateur au moins 2 heures (ou toute la nuit).
2. Déposer les oignons au fond de la mijoteuse et déposer ensuite le morceau de viande. Verser ensuite les canneberges et le jus de pomme sur le dessus.
3. Couvrir la mijoteuse avec le couvercle et cuire à basse intensité pour 8-9 h, ou jusqu'à ce que la viande soit très tendre.
4. Une fois bien cuite, déposer la pièce de viande sur une planche à découper, couvrir avec une feuille d'aluminium et laisser reposer avant de couper en tranches minces.
5. Entre-temps, verser le jus de cuisson dans une petite casserole. Y ajouter l'arrowroot et cuire à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 5 min. Vérifier l'assaisonnement.
6. Servir la viande avec la sauce.

Dinde festive aux canneberges et poireaux



INGRÉDIENTS :

1 c. à soupe d'huile d'olive
1 poitrine de dinde d'environ 1 ½ livre
2 poireaux de taille moyenne (la partie blanche seulement) nettoyés et finement tranchés
2 gousses d'ail hachées finement
2 c. à thé de thym séché
½ c. à thé de poivre
2 c. à soupe de farine de riz
1 tasse de bouillon de poulet
Sel au goût

1 tasse de canneberges surgelées
2 c. à soupe de persil frais finement haché

PRÉPARATION :

1. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen et ajouter les poireaux en brassant pendant 5 minutes. Ajouter l'ail, le thym et le poivre, puis brasser pendant 1-2 minutes.
2. Incorporer ensuite la farine au mélange, puis verser doucement le bouillon de poulet. Cuire pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler au goût et ajouter les canneberges.

3. Déposer la dinde dans la mijoteuse et la couvrir de la sauce bien chaude. Couvrir et cuire à basse température pendant 6 heures.
4. Au moment de servir, garnir de persil.

Cette recette a été inspirée du livre « Plats mijotés maison » de Judith Finlayson paru aux Éditions de l'Homme.

ACCOMPAGEMENTS

Patates douces rôties au romarin



INGRÉDIENTS :

4 de patates douces épluchées et coupées en morceaux de 1,5 cm
2 gousses d'ail haché finement
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 branches de romarin frais
3 1/2 c. à thé de pignons (noix de pin) = Facultatif
1 pincée de sel
poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 375°F.
2. Dans un saladier, combiner tous les ingrédients et brasser pour bien enrober d'huile et d'assaisonnements tous les quartiers de patates douces.
3. Déposer le tout sur une plaque.
4. Cuire 25 à 30 min, jusqu'à ce que les patates soient tendres, en les retournant quelquefois pendant la cuisson.

Riz pilaf aux noix



INGRÉDIENTS :

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon émincé finement
1/2 c. à thé de sel de mer
1/3 de tasse d'amandes émincées
1/3 de tasse de pistaches émietées
1/3 de tasse de noix de Grenoble émietées
3 gousses d'ail émincées finement
1 c. À thé de coriandre moulue
1/2 c. à thé de cumin moulu
1/2 c. à thé de poivre noir
1 tasse de riz brun à grains longs ou riz basmati brun
2 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
2 c. à soupe de persil frais haché (facultatif)

PRÉPARATION :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et rôtir l'oignon avec le sel à feu moyen pendant environ 3 minutes.
2. Augmenter le feu et ajouter les amandes, les pistaches et les noix de Grenoble. Brasser régulièrement jusqu'à ce que les noix commencent à rôtir. Si les oignons deviennent trop foncés, réduire le rond.
3. Ajouter l'ail, la coriandre, le cumin et le poivre, et poursuivre la cuisson encore 1 minute.
4. Ajouter le bouillon de poulet et amener à ébullition. Couvrir, réduire l'élément chauffant à « low » et laisser le riz cuire pendant environ 45 minutes (moins longtemps s'il s'agit de riz basmati...).
5. Émietter le riz avec une fourchette et ajuster les assaisonnements.
6. Garnir de persil si désiré.

VOUS ÊTES INVITÉ À SOUPER ET RÉVEILLONNER POUR LES FÊTES ET VOUS N'OSEZ PAS BOMBARDER VOS HÔTES AU SUJET DE VOS RESTRICTIONS ALIMENTAIRES? ET BIEN VOICI QUELQUES TRUCS ET IDÉES DE SUBSTITUTIONS TOUTES SIMPLES :

Vous pouvez demander à vos hôtes de vous réserver des boulettes pour le ragoût avant de les mélanger dans la sauce (qui sera assurément remplie de gluten, de féculé de maïs et de mauvais gras). Même chose pour la dinde. Pour accompagner ces 2 types de repas des fêtes, je vous suggère de préparer à l'avance ces 2 sauces et de les apporter avec vous lors du repas :

Sauce aux canneberges et au gingembre

**INGRÉDIENTS :**

- 1/2 tasse de jus d'orange fraîchement pressé
- 1 tasse de canneberges surgelées
- 1 pincée de stévia (ou autre agent sucrant permis)
- Un morceau de 0,5 po de gingembre frais ou 1 c. à thé de gingembre en poudre ou 1 c. à thé de gingembre en purée
- 2 c. à thé de zeste d'orange

PRÉPARATION :

1. Dans une casserole, chauffer le jus d'orange à « medium » jusqu'à ce qu'il bouille. Ajouter les canneberges, le stévia, le gingembre et le zeste.
2. Réduire la température du rond, couvrir partiellement et laisser mijoter pendant une quinzaine de minutes en brassant régulièrement jusqu'à ce que les canneberges soient bien ramollies et que la sauce ait commencé à épaissir (s'il maque de liquide et que les canneberges ne sont pas encore prêtes, rajouter un peu d'eau et baisser la température de l'élément chauffant).
3. Éteindre le rond. Goûter et ajuster la quantité de stévia. Retirer le morceau de gingembre.

Sauce brune



INGRÉDIENTS :

Le contenu d'un contenant de 300 ml de **fond de canard** ou de **fond de gibier** de la compagnie CANABEC (rayon des surgelés, près de la viande à fondue)
2-3 c. à soupe de farine de riz brun
¼ de tasse d'eau
1 c. à thé de poudre d'ail et/ou poudre d'oignon
Sel et poivre au goût
1 c. à thé d'huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Dans une petite casserole, apporter le fond de canard ou de gibier à ébullition.
2. Dans un petit bol, délayer la farine dans de l'eau.
3. Tout en brassant le contenu de la casserole avec un fouet, ajouter graduellement la pâte (farine délayée dans l'eau) et jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Baisser immédiatement la température de l'élément chauffant à « médium-low » et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe.
5. Ajouter l'huile, mélanger et verser dans un pot en verre muni d'un couvercle étanche. Se conserve 48 heures au réfrigérateur.

Si vos hôtes ont prévu de vous servir de la tourtière, pensez à retirer la pâte de votre assiette et à la garnir de sauce brune.

POUR REMPLACER LES TRADITIONNELLES PATATES EN PURÉE, VOICI MES SUGGESTIONS QUE VOUS POUVEZ PRÉPARER À L'AVANCE ET APPORTER DISCRÈTEMENT CHEZ VOS HÔTES POUR GARNIR VOTRE ASSIETTE :

Purée de patates douces



INGRÉDIENTS :

4 patates douces épluchées et coupées en gros morceaux
½ tasse de lait d'amande ou de lait de riz non-sucré
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 oignons verts (échalotes) émincés
2 c. à soupe de persil frais haché
½ c. à thé de sel
Poivre et assaisonnements au goût

PRÉPARATION :

1. Faire cuire les patates douces dans une casserole remplie d'eau pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Réduire ensuite les patates en purée avec un pilon en y ajoutant progressivement le reste des ingrédients ou passer le tout au mélangeur (à l'exception des échalotes).

Cette recette est tirée du livre « Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique » de Jacqueline Lagacé, paru aux éditions Fides.

Purée de rabioles ou de navet



INGRÉDIENTS :

5 rabioles ou 2 navets de taille moyenne épluchées et coupées en gros morceaux
½ tasse de bouillon de poulet
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail émincé finement
2 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée
½ c. à thé de sel
Poivre et assaisonnements au goût

PRÉPARATION :

1. Faire cuire les rabioles (ou les navets) dans une casserole remplie d'eau pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Réduire ensuite les légumes-racines en purée avec un pilon en y ajoutant progressivement le reste des ingrédients ou passer le tout au mélangeur (à l'exception de la ciboulette).

Évitez les condiments traditionnels tels que les atacas, les betteraves conservées dans le vinaigre et les cornichons.



Ne ratez pas la 2^e partie de ce dossier de recettes des fêtes!

VOUS Y TROUVEREZ DES RECETTES:

*de cocktails sans alcool
de desserts sans sucre
de grignotines pour déguster en soirée,
incluant un fabuleux plateau de fromages sans produits laitiers...*

