

INITIATION AU VEGETALISME

LIVRE DE RÉFÉRENCE

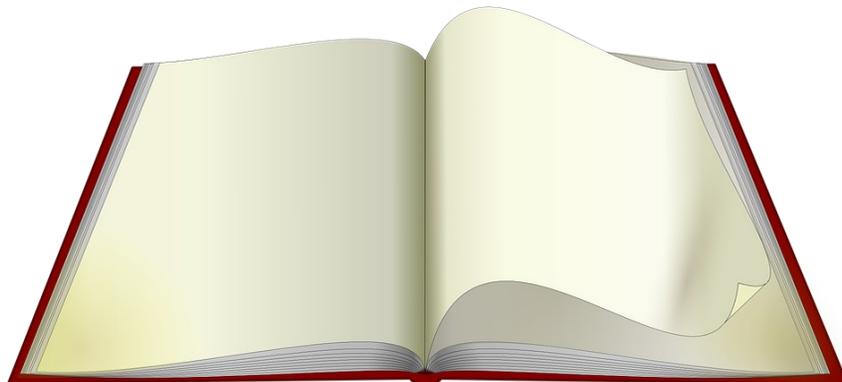
Un guide pratique pour intégrer une alimentation végétalienne, équilibrée et variée.



Mylène Jarry
TECHNICIENNE EN DIÉTÉTIQUE

Table des matières

Mot de l'auteure	p. 1
Le garde-manger de base pour manger végétalien	p. 2
Guide pour planifier son alimentation quotidienne	p. 4
Recettes	p. 5
Gruau de nuit aux fruits	p. 5
Smoothie avocat Choco-fruits	p. 6
Smoothie avocat Tropical	p. 6
Salade de kale et pois chiches rôtis	p. 7
Tofu et légumes à la mexicaine	p. 8
Croquettes de haricots blancs, légumes et fromage végétal	p. 9
Pains aux bananes et chocolat noir	p.10
Informations sur les produits Epicure utilisés	p. 11
Epicure: un mot sur la compagnie	p. 11
Produit Epicure: Chapelure sans gluten à la Mode du Sud	p. 12
Produit Epicure: Assaisonnement Enchilada	p. 13
Produit Epicure: Nutri-Compléments Tornade fruitée	p. 14
Produit Epicure: Nutri-Smoothie Cacao et Açaï	p. 15
Produit Epicure: Nutri-Smoothie Super Vert	p. 16
Produit Epicure: Mélange Pains et muffins à la banane	p. 17
Produit Epicure: Mélange pour sauce Pesto	p. 18
Produit Epicure: Mélange de protéines au chocolat Énergie	p. 19
Produit Epicure: Mélange de protéines à la vanille Énergie	p. 20



Mot de l'auteure

Bonjour, chers lecteurs.

Je me nomme Mylène Jarry. Technicienne de diététique et pâtissière, je suis une passionnée de l'alimentation et de la cuisine. Mon but est de vous faire découvrir des mets sains et savoureux, qui sauront plaire aux petits comme aux grands.

Je suis fière d'avoir choisi comme métier celui d'aider les gens à améliorer leurs habitudes alimentaires, avec passion, bonheur et sourire. Je le fais par le biais de mes deux entreprises.



Traiteur Mielly - Cuisine végétale

Cette entreprise est une entreprise de Trois-Rivières qui offre des plats végétaliens. Salé et sucré sont au rendez-vous! Un mot d'ordre: gourmand. Tous les plats sont végétaliens, sans noix ni arachides.

Conseillère indépendante Epicure

J'ai rejoint Epicure en mai 2020. Je cherchais une façon de partager mon amour et mes connaissances sur la saine alimentation. J'avais quelques heures à donner par semaine, et les valeurs que prône Epicure ressemblaient beaucoup aux miennes. Je me suis donc lancée, ne sachant trop où cela allait m'amener.

Aujourd'hui, je cuisine avec joie nos produits. J'ai un réseau de clients qui continue de se développer et j'ai du plaisir à partager mes connaissances et mes recettes avec eux.

À propos de ce livre numérique

Le livre *Initiation au végétalisme: Livre de référence* est un complément au cours gratuit *Initiation au végétalisme*, formation gratuite que je donne via Facebook.

La formation est plus complète que le livre, puisqu'elle traite de toutes les catégories d'aliments afin de comprendre comment avoir une alimentation variée.

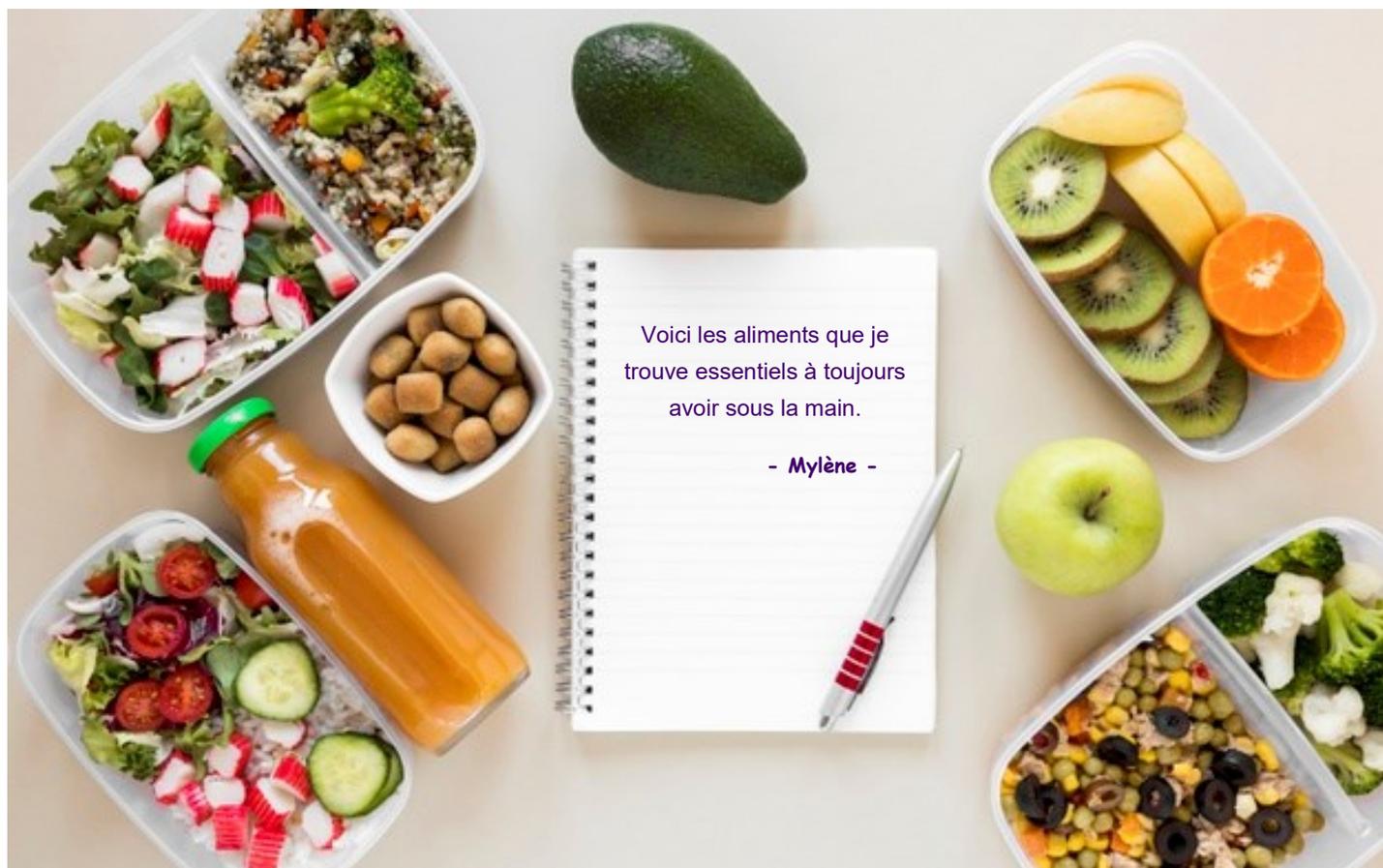
Toutefois, ce livre numérique vous aidera à intégrer les différents aliments essentiels dans une alimentation végétale, en plus de vous assurer un suivi quotidien vous permettant d'avoir une alimentation équilibrée. Vous y trouverez également des recettes.

Si vous désirez avoir des information sur la prochaine cohorte de formation offerte, suivez [ce lien](#).

Bonne lecture,

Mylène Jarry

Le garde-manger de base pour manger végétalien



Dans le réfrigérateur

Ces produits à conserver dans le réfrigérateur seront utiles à presque tous vos repas et collations.

Légumes frais

Fruits frais

Yogourt végétal, saveur au choix

Boisson végétale

◇ Soya originale ou non sucrée, enrichie

Margarine végétale

Fromages végétaux

Tofu emballé sous vide

◇ Pressé mou ou fer

◇ Soyeux mou

Rôti de seitan préparé

Mayonnaise sans œufs

Dans le congélateur

Ces produits congelés et non transformés seront vous faire de bonnes bases pour vos repas et collations.

Légumes surgelés

Fruits surgelés

Pains de blé entier

◇ Pita

◇ Tortilla

◇ Pains tranchés

◇ Bagels multigrains végétaliens

(Sans œufs et non pochés dans le miel)

Tempeh

Edamames congelés

Légumineuses cuites, en portion

Pâtisseries maison

Le garde-manger de base pour manger végétalien

Dans le garde-manger

Conservez ces différents produits secs afin de vous assurer une alimentation diversifiée.

Épices et fines herbes séchées

- ◇ Assaisonnement chili
- ◇ Anis étoilé
- ◇ Aneth
- ◇ Basilic
- ◇ Cannelle
- ◇ Cardamome
- ◇ Cinq-épices
- ◇ Clou de Girofle
- ◇ Cumin
- ◇ Curcuma
- ◇ Épices cajun
- ◇ Garam Masala
- ◇ Graines de coriandre
- ◇ Graines de fenouil
- ◇ Gingembre moulu
- ◇ Herbes de Provence
- ◇ Moutarde sèche
- ◇ Muscade
- ◇ Origan
- ◇ Paprika
- ◇ Paprika fumé
- ◇ Poivre noir
- ◇ Persil
- ◇ Poudre de cari
- ◇ Poudre d'ail
- ◇ Poudre d'oignon
- ◇ Quatre-épices
- ◇ Romarin
- ◇ Sel
- ◇ Sel Kala Namak
- ◇ Thym

Noix et graines

- ◇ Amandes
- ◇ Arachides
- ◇ Cajous
- ◇ Grenoble
- ◇ Graines de caméline
- ◇ Graines de citrouille
- ◇ Graines de chia
- ◇ Graines de lin moulues
- ◇ Graines de tournesol

Produits de pâtisserie et boulangerie

- ◇ Bicarbonate de soude
- ◇ Cassonade ou sucre Panéla
- ◇ Chocolat noir, en pépites
- ◇ Farine de blé entier
- ◇ Farine de gluten
- ◇ Farine de pois chiches
- ◇ Poudre à pâte
- ◇ Sucre blanc ou de canne

Légumineuses, sèches ou en conserve

- ◇ Haricots blancs
- ◇ Haricots noirs
- ◇ Haricots rouges
- ◇ Lentilles brunes ou vertes
- ◇ Lentilles rouges (corails)
- ◇ Pois chiches
- ◇ Protéine végétale texturée (PVT)

Matières grasses

- ◇ Huile de canola
- ◇ Huile de noix de coco
- ◇ Huile d'olive extra-vierge

Fruits séchés

- ◇ Canneberges séchées
- ◇ Dattes
- ◇ Raisins de Corinthe

Sauces et condiments

- ◇ Ketchup préparé
- ◇ Moutardes préparées (Dijon, Meaux)
- ◇ Pâte de tomates
- ◇ Sauce soya ou tamari
- ◇ Sauce Worcestershire végétalienne
- ◇ Vinaigre balsamique
- ◇ Vinaigre de cidre
- ◇ Vinaigre de vin
- ◇ Tomates en conserve (en dés, broyées)

Céréales sèches

- ◇ Couscous (de blé entier ou non)
- ◇ Flocons d'avoine (gros ou rapide)
- ◇ Millet
- ◇ Orge (mondé ou perlé)
- ◇ Pâtes alimentaires de blé entier
- ◇ Quinoa
- ◇ Riz basmati, brun étuvé et jasmin
- ◇ Sarrasin

Guide pour planifier son alimentation quotidienne

Combien de portions devriez-vous consommer?

Cochez le nombre de portions qui vous correspond pour chaque catégorie d'aliments.

Les cases remplies sont obligatoires, peu importe votre âge et votre sexe.

 Produits céréaliers	 Produits laitiers	 Protéines	 Légumes et fruits
Femmes et enfants 5 à 6 portions <input type="checkbox"/>	Enfants 2 portions <input type="checkbox"/>	Graines Oméga-3 1 portion <input checked="" type="checkbox"/>	Légumes 4 à 6 portions <input checked="" type="checkbox"/>
Hommes et ados 7 à 12 portions <input type="checkbox"/>	Adolescents 2 à 4 portions <input type="checkbox"/>	Légumineuses et tofu 2 portions <input checked="" type="checkbox"/>	Légumes verts 4 portions <input checked="" type="checkbox"/>
	Adultes 2 portions <input type="checkbox"/>		Fruits 3 portions <input checked="" type="checkbox"/>
	Femmes enceintes 3 portions <input type="checkbox"/>		
	Boisson végétale enrichie 2 portions <input checked="" type="checkbox"/>		

Suivi quotidien

Cochez les cases selon le nombre de portions déterminées, au fur et à mesure que vous mangez ou que vous planifiez votre menu de la journée.

Catégories d'aliments	Nombre de portions quotidiennes
 Produits céréaliers	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 Produits laitiers	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 Boisson végétale	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 Graines Oméga-3	<input type="checkbox"/>
 Légumineuses et Tofu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 Légumes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 Légumes verts	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
 Fruits	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Gruau de nuit aux fruits



Préparation:
5 minutes

Repos:
1 nuit

Portions:
1

Ingrédients:

- ¼ tasse de yogourt végétal au choix
- ½ tasse de boisson d'avoine non sucrée enrichie, vanille (voir Notes)
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1/3 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues (voir Notes)
- ¼ tasse de framboises, congelées ou non (voir Notes)
- 2 c. à soupe de Nutri-Compléments Tornade fruitée Epicure (voir p. 14)

Préparation:

Dans un contenant suffisamment grand pour mélanger, mélanger d'abord le yogourt, la boisson d'avoine et le sirop d'érable.

Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger à nouveau.

Laisser reposer une nuit au réfrigérateur, pour permettre à l'avoine d'absorber le liquide.

Idées d'accompagnement:

Pour obtenir un repas parfaitement équilibré, accompagner d'un fruit.

Notes:

- 1) Il est également possible d'utiliser une boisson d'avoine enrichie non sucrée, originale, ou une boisson de soya enrichie, non sucrée ou originale.
- 2) Il est également possible d'utiliser des graines de chia ou de caméline.
- 3) Il est possible d'utiliser les fruits de votre choix.

Smoothie avocat Choco-fruits Smoothie avocat Tropical

Préparation:
5 minutes

Cuisson:
- - -

Portions:
2



Ingrédients:

Base à l'avocat

La chair d'un avocat

1½ tasse de boisson de soya ou d'avoine enrichie, originale

½ c. à thé jus de lime frais

1 c. à soupe de sirop d'érable

½ tasse de yogourt non laitier, au choix

⅓ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide

Smoothie Choco-fruits

1½ tasse de petits fruits, surgelés

1 mesure de Mélange de protéines au chocolat Énergie Epicure (voir p. 19)

1 mesure de Nutri-smoothie Cacao et açai Epicure (voir p. 15)

Smoothie Tropical

1½ tasse de mangue ou d'un mélange de fruits tropicaux, surgelés

1 mesure de Mélange de protéines à la vanille Énergie Epicure (voir p. 20)

1 mesure de Nutri-smoothie Super Vert Epicure (voir p. 16)

Préparation:

Dans un mélangeur, combiner les ingrédients de la base à l'avocat et ceux de la saveur choisie.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si le mélange est trop épais, diluer en ajoutant plus de boisson végétale.

Salade de kale & pois chiches rôtis, sauce Pesto & citron



Préparation: 30 minutes **Cuisson:** 15-45 minutes **Portions:** 4

Ingrédients:

2 tasses de pois chiches cuits, ou une conserve, égouttés et rincés (voir Notes)
2 c. à soupe de Mélange pour sauce Pesto Epicure (voir p. 18)
¼ tasse d'huile d'olive extra-vierge
1 citron, zeste et jus
1 botte de kale
1 tasse de fraises, coupées en petits dés (voir Notes)
2 pains pitas de blé entier, grossièrement coupés (voir Notes)

Préparation:

Pois chiches rôtis (méthode au four)

Préchauffer le four à 350 °F. Mettre un papier parchemin ou un tapis de silicone sur une plaque à biscuits.

Étendre les pois chiches sur la plaque. Cuire au four environ 45 à 50 minutes, en remuant les pois chiches à tous les 10 minutes.

Laisser refroidir.

Pois chiches rôtis (méthode au micro-ondes)

Sur le plateau de l'étuveuse mutli-usage Epicure, répartir les pois chiches.

Cuire au micro-ondes 20 minutes, en remuant après 10 minutes.

Laisser refroidir.

Salade

Dans un saladier, mélanger 2 c. à soupe d'eau et le pesto. Laisser reposer 5 minutes.

Pendant ce temps, préparer le kale en enlevant la grosse tige au centre avec un couteau et en le hachant finement au couteau ou au robot-culinaire.

Dans le mélange de pesto, ajouter l'huile, le jus et le zeste de citron. Mélanger.

Ajouter le kale dans le saladier et bien masser avec les mains afin de le détendre.

Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Servir.

Notes:

- 1) Cette salade peut être faite avec 1 tasse de pois chiches rôtis du commerce, ou un mélange de noix et graines. Dans ce cas, sautez l'étape « Pois chiches rôtis »
- 2) Des pommes, des canneberges séchées ou des bleuets peuvent également être utilisés dans cette salade.
- 3) Il est possible de remplacer les pitas par 1 tasse de quinoa, riz, sarrasin ou millet cuit.

Tofu et légumes à la mexicaine



Préparation:
30 minutes

Cuisson:
30 minutes

Portions:
4

Ingrédients:

1 bloc de tofu pressé mou ou ferme de 454g, coupé en cubes
¼ tasse de fécule de maïs
30 mL d'huile de canola, divisée
3 c. à soupe de pâte de tomates
1 ½ tasse d'eau
1 sachet d'Assaisonnement Enchilada Epicure (voir p. 13)
1 oignon, haché
1 poivron, épépiné et coupé en dés
1 courgette, coupée en dés

Préparation:

Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger le tofu et la fécule de maïs.
Dans une grande poêle, dorer le tofu dans la moitié de l'huile environ 5 minutes.
Pendant ce temps, dans le même bol qui a servi à enrober le tofu, mélanger la pâte de tomates, l'eau et le contenu du sachet Enchilada. Cuire de deux à trois minutes au micro-ondes.
Une fois le tofu cuit, mettre le tofu dans une assiette.
Dans la même poêle, cuire les légumes dans le reste de l'huile environ 5 minutes.
Une fois les légumes cuits, ajouter le tofu et la sauce dans la poêle.
Terminer la cuisson 2 à 3 minutes, en enrobant le tout de sauce.
Servir chaud.

Idées d'accompagnement:

Accompagner d'un produit céréalier cuit (riz, quinoa, sarrasin).
Servir dans des tortillas de blé entier pour en faire des fajitas.
Servir dans des coquilles à tacos

Croquettes de légumes, haricots blancs et fromage végétal



Préparation:
30 minutes

Cuisson:
30 minutes

Portions:
4 à 6

Ingrédients:

- 3 tasses de légumes hachés (voir Notes)
- 1 tasse de quinoa cuit (voir Notes)
- 1 sachet de Chapelure sans gluten à la mode du Sud Epicure (voir p. 12)
- 1 tasse de fromage végétal râpé (voir Notes)
- 2 tasses de purée de haricots blancs (voir Notes)

Préparation:

Préchauffer le four à 375 °F. Mettre un tapis de silicone ou du papier parchemin sur deux plaques à biscuits.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des croquettes.

Avec les mains légèrement mouillées, façonner 12 grosses croquettes ou 18 plus petites.

Répartir les croquettes sur les plaques.

Cuire au four 30 minutes, en retournant à mi-cuisson.

Laisser reposer les croquettes 5 minutes avant de servir.

Idées d'accompagnement:

Servir avec une salade verte et une sauce pour tremper.

Laisser refroidir et servir dans une salade-repas, coupées en morceaux.

Couper en morceaux et garnir un wrap avec des légumes au choix et une sauce.

Notes:

- 1) Utilisez les légumes que vous avez au réfrigérateur: chou-fleur, patates douces, poivrons, champignons, oignons, courgettes, brocolis, etc Les légumes doivent être hachés très finement. Un robot-culinaire aide pour cette étape.
- 2) Utilisez la céréale cuite de votre choix: quinoa, riz brun, sarrasin, orge, etc.
- 3) Utilisez le fromage de votre choix, en autant qu'il se râpe bien et soit ferme.
- 4) Pour faire une purée d'haricots blancs, réduisez en purée, au robot-culinaire ou au pied -mélangeur, le contenu d'une conserve de haricots blancs, ou deux tasses cuits, avec $\frac{1}{4}$ tasse d'eau.

Pain aux bananes et chocolat noir



Préparation:
10 minutes

Cuisson:
8-60 minutes

Portions:
12

Ingrédients:

- 2 bananes mûres
- 150 g de tofu soyeux mou (ou ½ tasse)
- 1/3 tasse d'huile de canola
- 1 sachet de Pains et muffins à la banane Epicure (voir p. 17)
- 1 c. à thé de poudre à pâte (voir Notes)
- ½ tasse de pépites de chocolat noir sans produits laitiers (voir Notes)

Préparation:

Huiler l'étuveuse rectangulaire Epicure (cuisson au micro-ondes) ou un moule à pain (cuisson au four).

Dans un bol, écraser les bananes à la fourchette.

Ajouter le tofu mou et continuer à écraser afin de le défaire et d'obtenir une préparation le plus lisse possible (il risque de rester des petits morceaux).

Ajouter l'huile, mélanger.

Ajouter le contenu du sachet Epicure et la poudre à pâte. Bien mélanger.

Ajouter les pépites de chocolat et mélanger pour les répartir convenablement.

Verser la pâte dans le moule choisi et égaliser la surface.

Cuisson au micro-ondes

Mettre l'étuveuse rectangulaire, sans couvercle, au micro-ondes et cuire de 8 à 10 minutes à intensité élevée. Laisser reposer 10 minutes sur une grille avant de démouler.

Cuisson au four

Préchauffer le four à 350 °F avant de commencer le mélange.

Mettre le moule à pain au four et cuire de 45 minutes à 1 heure. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.

Idées d'accompagnement:

Pour une collation équilibrée, accompagnez d'un verre de boisson de soya enrichie ou d'un yogourt non laitier.

Notes:

- 1) La poudre à pâte est facultative, mais donnera un pain plus léger et plus gonflé.
- 2) Il est possible de ne pas mettre de pépites de chocolat ou de les remplacer par des noix de Grenoble ou des fèves de soya rôties.

Épicure: Un mot sur la compagnie

La petite histoire

Sylvie Rochette a fondé Épicure en 1997 dans le but de partager avec tout le monde des solutions d'alimentation saine qu'elle a créées pour sa famille. Aujourd'hui, Sylvie et sa fille, la Directrice générale Amelia Warren, aident les familles pressées à renouer autour de la table et à partager l'expérience des vrais aliments.

Épicure forme une communauté unie et inspirante, qui se rallie autour de l'alimentation saine. Épicure offre des solutions de repas délicieux contenant uniquement des ingrédients dignes de confiance, vrais et sains, tout en ne faisant aucun compromis sur le goût.

Parallèlement à l'expansion de l'industrie des aliments transformés, les maladies liées à l'alimentation, comme l'obésité et le diabète, ont également augmenté et touchent maintenant la prochaine génération dans une proportion alarmante. Ce n'est pas acceptable.

Épicure est là pour éduquer et inspirer avec un objectif triple : bon pour nous-mêmes, bon pour nos enfants et bon pour la planète. La mission est de reprendre sa santé en main et de changer le cours des habitudes alimentaires pour que les prochaines générations puissent vivre de la manière la plus saine possible.

Source: <https://mylenejarry.epicure.com/fr-ca/notre-histoire>



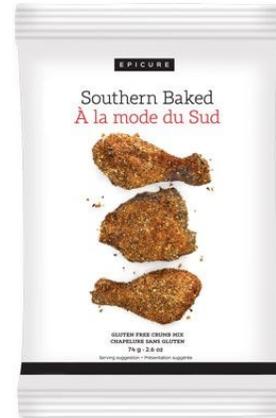
Produit Epicure: Chapelure à la Mode du Sud

Profil de saveur

Couleur rouge-rosée et saveur de paprika, avec des notes de graine de céleri.

Caractéristiques et avantages

- Repas délicieux et fonctionnel.
- Source de fibres et d'acides gras polyinsaturés oméga-3.
- Enrober, remuer et faire cuire. Aussi simple que ça!
- Le psyllium procure une sensation de satiété.
- Sans sirop de maïs à teneur élevée en fructose, huiles hydrogénées, ni levure.



Recette de l'étiquette

Donne 20 portions.

Préchauffer le four à 375 °F. Enrober légèrement 2 lb (900 g) de protéines/légumes de 1 c. à table d'huile. Disposer le mélange dans un sac de plastique refermable. Ajouter un morceau de protéine ou de légume à la fois, puis remuer doucement pour bien enrober. Disposer sur une plaque de cuisson recouverte. Cuire selon les indications ci-dessous.

- Tofu ferme : de 10 à 15 min.
- Légumes : 15 à 25 min.

Liste d'ingrédients*

Ail, chia, enveloppes de psyllium, graine de céleri, oignon, paprika, persil, poivre noir, romarin, sel marin.

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

Idées d'utilisation

- Enrober les bâtonnets de courgette ou quartiers de pomme de terre.
- Mélanger à une salade de fraise et épinards.
- Ajouter au quinoa ou aux bols nourrissants.
- Utiliser dans les sautés.

Truc de cuisine

Tofu plus crémeux : marinez le tofu dans votre vinaigrette préférée, puis enrobez dans le mélange sec et faites cuire au four.

Produit Epicure: Assaisonnement Enchilada

Profil de saveur

Sauce veloutée et acidulée à base de tomates; légèrement piquante.

Caractéristiques et avantages

Sans colorants, ni arômes artificiels.
Mélange végétalien.

Recette de l'étiquette

Donne 4 portions.

Dans un bol de 4 tasses allant au micro-ondes, fouetter

l'assaisonnement avec 3 c. à table de pâte de tomate et 1 ½

tasse d'eau. Cuire au micro-ondes, à découvert, 2 minutes ou jusqu'à épaississement. Incorporer 1

c. à thé d'huile de coco et le jus de ½ lime. Réserver.
Égoutter et rincer 2 boîtes de 14 oz/ 398 ml d'haricots noirs sans sel. Placer les haricots dans une

Étuveuse multi-usages Épicure. Ajouter ½ tasse de sauce. Couvrir et cuire 2 minutes* au micro-ondes. Piler grossièrement.
Répartir la préparation et ¾ tasse de fromage végétal râpé sur 4 tortillas moyennes. Rouler et

placer, ouverture vers le bas, en une seule couche dans l'étuveuse. Garnir du reste de sauce et de

¼ tasse de fromage végétal. Couvrir et cuire au micro-ondes 6 à 8 minutes* ou jusqu'à bien chaud.
*Les temps de cuisson varient selon les micro-ondes.

Liste d'ingrédients*

Ail, cannelle, chili en poudre (ail, concentré de riz, graine de cumin, origan, paprika, piment chili, poivre de Cayenne, sel), cumin, fécule de maïs, origan, paprika, poivre noir, sel marin, sucre de cocotier biologique, vinaigre de cidre de pomme biologique en poudre (maltodextrine biologique, vinaigre de cidre de pomme biologique).

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

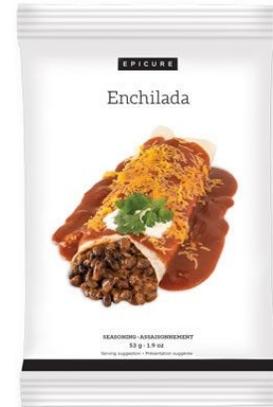
Idées d'utilisation

Utiliser le mélange sec comme assaisonnement pour les soupes et ragoûts.

Pour une trempette délicieuse, créer des couches avec la sauce, du guacamole, de la PVT cuite, de la salsa et du fromage végétal râpé.

Truc de cuisine

L'huile de coco dans cette recette donne à la sauce une texture soyeuse et met en valeur les saveurs. Vous pouvez l'omettre.



Produit Epicure: Nutri-Compléments Tornade fruitée

Profil de saveur

Douceur acidulée des fraises, framboises et canneberges, avec une touche de noix de coco.

Caractéristiques et avantages

- Douceur naturelle; sans sucre.
- Sans colorants ni arômes artificiels.
- Produit dans une installation sans noix.

Recette de l'étiquette

Saupoudrer sur le déjeuner, les bouchées et les desserts, ou mélanger avec.

Liste d'ingrédients*

Canneberge, carotte, curcuma, enveloppe de psyllium, fraise, framboise, noix de coco, pomme.

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

Idées d'utilisation

- Saupoudrer sur le yogourt grec, gruau chaud, fruit frais, pouding et les trempettes sucrées.
- Mélanger aux frappés, mélange du randonneur, barres granola, pâtisseries, brownies, muffins ou crêpes.

Truc de cuisine

Consommer 30 ml (2 c. à table) du mélange est l'équivalent de manger environ 60 ml (¼ T) de fruits.



Produit Epicure: Nutri-Smoothie Cacao et Açaï

Profil de saveur

Délicieux, riche et chocolaté.

Caractéristiques et avantages

- Sans colorants, ni arômes artificiels.
- Sans sodium.
- Source d'antioxydants.
- Thermostable – peut se cuisiner!
- Contient du curcuma, un superaliment, et de la poudre de cacao non alcalinisée.



Recette de l'étiquette

Ajoutez une mesure (7 g) à votre smoothie ou breuvage préféré. Mélangez jusqu'à dissolution de la poudre.

Liste d'ingrédients*

Curcuma, extrait de feuille de stevia, gomme d'acacia, poudre de baies d'açaï, poudre de cacao non alcalinisée, sucre de coco biologique.

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

Idées d'utilisation

- Ajouter aux smoothies dans un bol.
- Mélanger au gruau ou au yogourt.
- Combiner aux beurres de noix.
- Ajouter aux muffins, gaufres, beignes, bagels ou crêpes.
- Ajouter au pouding et chocolat chaud.

Truc de cuisine

Prenez de l'avance : prenez 1 tasse de légumes, ½ tasse de petits fruits congelés, 1 mesure de nutri-smoothie et 1 mesure de mélange de protéines. Congelez dans des sacs individuels. Au moment d'utiliser, mélangez simplement avec le liquide.

Produit Epicure: Nutri-Smoothie Super Vert

Profil de saveur

Saveur franche et vive de spiruline, d'herbe de blé et de thé vert matcha.

Caractéristiques et avantages

- Sans colorants, ni arômes artificiels.
- Sans sodium.
- Source d'antioxydants.
- Thermostable – peut se cuisiner!
- Contient naturellement 40 mg de caféine, provenant du thé vert et du matcha. Correspond environ à une tasse de thé vert.



Recette de l'étiquette

Ajoutez une mesure (7 g) à votre smoothie ou breuvage préféré. Mélangez jusqu'à dissolution de la poudre.

Liste d'ingrédients*

Gomme arabique biologique, matcha, poudre de brocoli, poudre de chou frisé, poudre de spiruline, poudre de thé vert, poudre d'herbe de blé biologique, sucre de coco biologique.

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

Idées d'utilisation

- Ajouter aux smoothies dans un bol.
- Mélanger aux vinaigrettes ou beurres de noix.
- Ajouter aux muffins, gaufres, beignes, bagels ou crêpes.

Truc de cuisine

Prenez de l'avance : prenez 1 tasse de légumes, ½ tasse de petits fruits congelés, 1 mesure de nutrismoothie et 1 mesure de mélange de protéines. Congelez dans des sacs individuels. Au moment d'utiliser, mélangez simplement avec le liquide.

Produit Epicure: Mélange Pains et muffins à la banane

Profil de saveur

Texture moelleuse, saveur douce avec des notes de cannelle.

Caractéristiques et avantages

- Mélange sans gluten, ni produits laitiers.
- Fait avec de la farine de riz et du sucre de canne biologique.
- Inutile de mesurer ou d'acheter de nombreux ingrédients pour déguster un délicieux pain à la banane en 20 minutes ou moins, avec une cuisson au micro-ondes.



Recette de l'étiquette

Donne 1 pain, 12 muffins ou 4 mini pains.

Dans un grand bol, écraser 2 bananes mûres moyennes (environ $\frac{3}{4}$ tasse). À l'aide d'un fouet, incorporer $\frac{1}{2}$ tasse de compote de pommes et $\frac{1}{3}$ tasse d'huile, puis mélanger. Verser la préparation dans un moule légèrement huilé; bien répartir.

Moule à pain en silicone de 8 x 4 po (20 x 10 cm)

MICRO-ONDES* : cuire 8 minutes à intensité élevée. Laisser reposer dans le moule 6 minutes puis démouler et laisser refroidir sur une grille.

FOUR : cuire dans un four préchauffé à 350 °F de 40 à 45 minutes. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.

Moule à muffins

MICRO-ONDES* : En deux fournées, cuire 3 minutes à intensité élevée. Laisser reposer dans le moule 5 minutes puis démouler et laisser refroidir sur une grille.

FOUR : cuire dans un four préchauffé à 375 °F de 15 à 18 minutes. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.

*Le temps de cuisson peut varier selon la puissance du micro-ondes

Liste d'ingrédients*

Bicarbonate de soude, cannelle, farine de riz, fécule de maïs, amidon alimentaire modifié (contient du tapioca), poudre à pâte, sel marin, sucre de canne biologique.

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

Produit Epicure: Mélange pour sauce Pesto

Profil de saveur

Mélange pour pesto classique : goût franc de basilic, d'ail et de persil.

Caractéristiques et avantages

- Sans colorants, ni arômes artificiels.
- Sans sodium.
- Se prépare en toute saison – pas besoin d'avoir des herbes fraîches.
- Contrôlez vos quantités en préparant un peu ou beaucoup de pesto!
- Pas besoin de robot culinaire.
- 1 pot donne 3 tasses de pesto.



Recette de l'étiquette

Donne ½ tasse

Combiner 2 c. à table de mélange pour sauce à 2 c. à table d'eau. Laisser reposer 5 minutes. Ajouter 1 c. à table de parmesan végétal, ¼ tasse d'huile d'olive et 2 c. à table de noix de pin hachées, si désiré.

Liste d'ingrédients*

Ail, basilic, persil.

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

Idées d'utilisation

- Utiliser comme sauce à pizza ou mélanger à des pâtes.
- Ajouter aux sandwichs et crostinis.
- Ajouter le mélange sec aux vinaigrettes ou marinades.

Truc de cuisine

Combinez ½ avocat au pesto préparé pour une version plus crémeuse.

Produit Epicure: Mélange de protéines au chocolat Énergie

Profil de saveur

Délicieuse saveur chocolatée; texture lisse et veloutée. Se prépare avec de l'eau, du lait ou des boissons non lactières.

Caractéristiques et avantages

- Mélange végétalien délicieux et nutritif fait de protéines de pois et de fèves.
- Texture crémeuse.
- Formulé pour contenir 20 g de protéines végétales par portion, pour aider à stabiliser la glycémie et à réduire les fringales.
- Rehaussé de probiotiques thermostables, qui aident à une saine digestion.
- Contient du potassium, pour la bonne santé cardiaque.



Recette de l'étiquette

Mélanger ou brasser une mesure rase dans 1 à 1 ½ tasse d'eau froide ou autre boisson au choix, ou utiliser dans les pâtisseries.

Liste d'ingrédients*

Arômes naturels, *Bacillus coagulans* GBI-30 6086 (inuline), bromélaïne, cacao, extrait de stévia, gomme xanthane, phosphate de potassium, protéine de féverole, protéine de pois, sel marin, sucre de coco.

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

Idées d'utilisation

- Ajouter une mesure au smoothie, au café ou au gruau du matin.
- Rehausser la valeur nutritive des pâtisseries en ajoutant à la pâte à muffins, cupcakes, barres granola, crêpes et gaufres.

Truc de cuisine

Préparez les smoothies d'avance en séparant en portion les fruits et les légumes coupés et congelés. Le matin, mélangez simplement avec un liquide et ajoutez le mélange de protéines.

Produit Epicure: Mélange de protéines à la vanille Énergie

Profil de saveur

Saveur riche et onctueuse de vanille.

Caractéristiques et avantages

- Mélange végétalien contenant des protéines de pois et de féveroles.
- 20 g de protéines par portion qui aident à la constitution de muscles maigres lorsque combinées à un entraînement aux poids régulier et à un régime équilibré et sain.
- Une portion contient autant de potassium que 2 ½ bananes, avec beaucoup moins de sucre; seulement 1 c. à thé par portion.
- Sans gluten et sans produits laitiers.
- 20 portions par pot.



Recette de l'étiquette

Ajouter 1 mesure (35 g) dans un mélangeur, un shaker ou un verre rempli de 1 à 1 ½ tasse d'eau froide ou de votre boisson préférée. Mélanger ou brasser jusqu'à ce que la poudre soit dissoute.

Liste d'ingrédients*

Arômes naturels, *Bacillus coagulans* GBI-30 6086 (inuline), bromélaïne, extrait de stévia, gomme xanthane, maltodextrine de tapioca, phosphate de potassium, protéine de féverole, protéine de pois, sel marin, sucre de coco.

*La liste d'ingrédients est en ordre alphabétique pour des raisons de propriété intellectuelle.

Idées d'utilisation

- Ajouter à votre smoothie du matin.
- Ajouter aux crêpes, muffins, gaufres et petits gâteaux.
- Mélanger au yogourt et gruau.

Truc de cuisine

Faire les smoothies du matin plus rapidement.

Mesurer 1 tasse de baies congelées, ½ tasse de petits épinards, 2 c. à thé de beurre de noix ou sans noix et 1 mesure de mélange de protéines dans des sacs à congélation. Préparer 5 sacs de la même façon et congeler.

Chaque matin, déposer le contenu d'un sac dans un mélangeur; ajouter 1 tasse de boisson non-laitière. Mélanger jusqu'à consistance onctueuse.