collation

- Pain aux bananes double chocolat
- amande glacé aux sésame
- Pois chiches secher épicée
- test pop corn végétalien à la lime et au poivre
- test Noix rôties au miel et au sumac
- Carré de céréales de riz à la guimauve
- Carré aux pommes
- Muffins aux pêches et crumble à la cannelle
- Muffins à la courgette, à la pomme et aux raisins
- Muffin aux carottes
- Galettes à l'avoine (les meilleures)
- Pop Corn sucré

Pain aux bananes double chocolat

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) d’une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés. Beurrer les deux autres côtés.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate. Réserver.
3. Dans un autre bol, crémer le beurre avec la cassonade, le cacao et la vanille au batteur électrique. Ajouter les oeufs, un à la fois, et battre jusqu’à ce que la préparation soit homogène.
4. À basse vitesse, incorporer les bananes puis les ingrédients secs en alternant avec le lait. Ajouter le chocolat et mélanger. Verser dans le moule et répartir les arachides sur le pain.
5. Cuire au four environ 1 heure ou jusqu’à ce qu’un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre, mais légèrement nappé de chocolat fondu. Laisser tiédir au moins 1 heure et démouler. Servir tiède ou froid.

amande glacé aux sésame

Pois chiches secher épicée

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement au chili
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de piment de Cayenne
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d’ail
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d’oignon
- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés, bien épongés
- 45 ml (3 c. à soupe) d’huile d’olive

Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un grand bol, mélanger les épices. Ajouter les pois chiches bien asséchés et l’huile. Bien mélanger. Répartir sur une plaque à cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin.

Cuire au four 50 minutes en remuant régulièrement, toutes les 10 minutes, ou jusqu’à ce que les pois chiches soient dorés et qu’ils aient éclaté. Laisser refroidir complètement sur la plaque. Transvider dans un contenant hermétique.

> Les pois chiches épicés se conservent quelques jours. S’ils ont tendance à ramollir, il suffit de les déposer sur une plaque au four à 165 °C (325 °F) quelques minutes afin de leur redonner leur croquant.

test pop corn végétalien à la lime et au poivre

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d’huile d’olive
- 100 g (1/2 tasse) de grains de maïs à éclater
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir moulu
- 1 lime, le zeste râpé finement

préparation

1. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, chauffer la moitié de l’huile. Ajouter les grains de maïs et bien enrober d’huile. Couvrir. À feu moyen, faire éclater les grains de maïs en secouant la casserole régulièrement. Le maïs est prêt quand on n’entend plus de grains éclater.
2. Hors du feu, ajouter le reste de l’huile, la levure alimentaire, le poivre et le zeste de lime. Saler et bien mélanger pour enrober le popcorn. Transvider dans un grand bol.

test Noix rôties au miel et au sumac

Noix rôties au miel et au sumac

Avec ces noix salées, sucrées, épicées et croquantes, on a tôt fait de voir apparaître le fond du bol ! On y décèle même des notes citronnées grâce à l’ajout de sumac, une épice qu’on adore et qui entre notamment dans la composition de la salade fattouche. Dorer les noix (de Grenoble, amandes, pistaches) à la poêle avant de les enrober du miel et des épices permet de décupler leur saveur.

Ingrédients

- 75 g (3/4 tasse) de noix de Grenoble
- 85 g (1/2 tasse) d’amandes
- 35 g (1/4 tasse) de pistaches
- 15 ml (1 c. à soupe) d’huile d’olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de sumac moulu
- 2,5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de piment de Cayenne
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de fleur de sel

Préparation

Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, dorer les noix dans l’huile en remuant, soit environ 5 minutes. Ajouter le miel et les épices. Cuire 1 minute ou jusqu’à ce que le miel enrobe les noix. Retirer du feu. Ajouter la fleur de sel. Bien mélanger.
Étaler le mélange de noix sur un tapis de silicone ou du papier parchemin. Laisser refroidir complètement avant de servir. Les noix rôties au miel et au sumac se conservent 1 mois dans un

contenant hermétique à la température ambiante.

Carré de céréales de riz à la guimauve

INGRÉDIENTS

- ☐ 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé ou demi-sel
- ☐ 500 g (10 tasses) de mini guimauves blanches OU 40 grosses guimauves blanches
- ☐ 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- ☐ 240 g (8 tasses) de céréales de riz (de type Rice Krispies)

Préparation

- ☐ Beurrer un moule carré en verre de 20 cm (8 po) et le tapisser d’une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.
- ☐ Dans une grande casserole à feu moyen, fondre le beurre. Ajouter les guimauves et la vanille (voir note). Poursuivre la cuisson en remuant jusqu’à ce que les guimauves soient fondues. Retirer la casserole du feu.
- ☐ Ajouter les céréales et bien mélanger. Répartir le mélange uniformément dans le moule en pressant pour le compacter. Couvrir de pellicule plastique. Laisser refroidir 30 minutes à la température ambiante.
- ☐ Retirer le mélange du moule et le déposer sur un plan de travail. Couper en 16 carrés. Les carrés se conservent 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.

NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

Vous pouvez remplacer les mini guimauves par la même quantité de grosses guimauves.

Si vous choisissez les mini guimauves, vous pouvez aussi en réserver 150 g (3 tasses) et les ajouter en même temps que les céréales. Elles ne fondront pas et elles apporteront une texture moelleuse aux carrés.

Carré aux pommes

Ingrédients

Croustillant à l'avoine

- [ ] 310 ml (1 ¼ tasse) de flocons d’avoine à cuisson rapide
- [ ] 250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- [ ] 125 ml (½ tasse) de cassonade
- [ ] 125 ml (½ tasse) de beurre non salé, fondu
- [ ] 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d’érable

Garniture aux pommes

- [ ] 125 ml (½ tasse) de cassonade
- [ ] 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs
- [ ] 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- [ ] 500 ml (2 tasses) de compote de pommes non sucrée

Préparation

- [ ] Place la grille au centre du four. Préchauffe le four à 190 °C (375 °F). Beurre un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po) et tapisse-le d’une bande de papier parchemin en la laissant dépasser de chaque côté.

Croustillant à l'avoine

- [ ] Dans un bol, mélange les flocons d’avoine, la farine et la cassonade. Ajoute le beurre et le sirop d’érable. Mélange bien avec une cuillère de bois. Mets le bol de côté.

Garniture aux pommes

- [ ] Dans une petite casserole, mélange la cassonade, la fécule et la cannelle. Ajoute la compote de pommes et porte à ébullition en remuant à l’aide d’un fouet. Mets la casserole de côté.

☐ Étale la moitié du croustillant dans le plat et presse légèrement. Répartis la garniture aux pommes sur le croustillant. Parsème délicatement le reste du croustillant.

☐ Mets le plat dans le four et fais cuire environ 45 minutes ou jusqu’à ce que le croustillant soit doré. Tu peux le servir tiède ou froid. Coupe en carrés. Délicieux avec une boule de crème glacée à la vanille

Muffins aux pêches et crumble à la cannelle

Ingrédients

Crumble

- [ ] 55 g (1/4 tasse) de cassonade
- [ ] 55 g (1/4 tasse) de beurre non salé, ramolli
- [ ] 50 g (1/2 tasse) de flocons d’avoine à cuisson rapide
- [ ] 40 g (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- [ ] 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

Muffins

- [ ] 1 boîte de 796 ml (28 oz) de pêches en tranches dans le jus, égouttées et épongées
- [ ] 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- [ ] 50 g (1/2 tasse) de flocons d’avoine à cuisson rapide
- [ ] 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue
- [ ] 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- [ ] 1 pincée de sel
- [ ] 140 g (2/3 tasse) de cassonade
- [ ] 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- [ ] 60 ml (1/4 tasse) d’huile végétale
- [ ] 2 œufs

Préparation

Crumble

☐ Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser un moule à muffins à 12 cavités de caissettes en papier ou en silicone.

☐ Dans un bol, mélanger du bout des doigts tous les ingrédients jusqu’à ce que le mélange soit tout juste humecté. Réserver.

Muffins

☐ Réserver 12 tranches de pêches dans un bol. Sur un plan de travail, couper le reste des pêches en petits morceaux, soit chaque tranche en 6 à 7 morceaux.

☐ Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d’avoine, la cannelle, le bicarbonate et le sel.

☐ Dans un autre bol, mélanger au fouet la cassonade, le yogourt, l’huile et les œufs. Incorporer les ingrédients secs à la cuillère de bois. Ajouter les pêches en morceaux et mélanger. Répartir la pâte dans le moule. Garnir chaque muffin d’une tranche de pêche. Répartir le crumble.

☐ Cuire au four 28 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dents inséré au centre d’un muffin en ressorte propre. Laisser refroidir sur une grille.

Muffins à la courgette, à la pomme et aux raisins

Ingrédients

- [ ] 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie<
- [ ] 65 g (1/2 tasse) de farine d’épeautre
- [ ] 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- [ ] 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- [ ] 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- [ ] 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- [ ] 2 œufs
- [ ] 105 g (1/2 tasse) de cassonade
- [ ] 125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes non sucrée
- [ ] 75 ml (1/3 tasse) d’huile de canola
- [ ] 130 g (1 tasse) de courgette râpée
- [ ] 70 g (1/2 tasse) de raisins secs dorés
- [ ] 30 g (3 c. à soupe) de graines de citrouille (facultatif)

Préparation

- [ ] Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser un moule à muffins à 12 cavités de caissettes en papier ou huiler les cavités.
- [ ] Dans un bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate, la cannelle et le sel.
- [ ] Dans un grand bol, mélanger au fouet les œufs, la cassonade, la compote de pommes et l’huile. À la cuillère de bois, incorporer la courgette, les raisins et les ingrédients secs jusqu’à ce que le mélange soit tout juste humecté. Répartir la pâte dans le moule. Parsemer des graines de citrouille, si désiré.
- [ ] Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Laisser refroidir sur une grille.

Muffin aux carottes

Ingrédients

- [ ] 300 g (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- [ ] 315 g (1 1/2 tasse) de cassonade
- [ ] 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide<
- [ ] 70 g (1/2 tasse) de raisins secs
- [ ] 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- [ ] 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- [ ] 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- [ ] 1 pincée de sel
- [ ] 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- [ ] 125 ml (1/2 tasse) de jus de carottes
- [ ] 2 oeufs
- [ ] 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- [ ] 165 g (1 1/2 tasse) de carottes râpées

Préparation

- [ ] Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes en papier ou huiler les moules.
- [ ] Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter les carottes râpées.
- [ ] Dans un autre bol, mélanger au fouet l'huile, le jus de carottes, les oeufs et la vanille . Ajouter aux ingrédients secs et mélanger délicatement à la spatule jusqu'à ce que le mélange soit à peine humide. Répartir la pâte dans les moules.
- [ ] Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Galettes à l'avoine (les meilleures)

Ingrédients

- [ ] 225 g (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- [ ] 150 g (1 ½ tasse) de flocons d’avoine à cuisson rapide
- [ ] 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- [ ] 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- [ ] 115 g (½ tasse) de beurre non salé, ramolli
- [ ] 265 g (1 ¼ tasse) de cassonade
- [ ] 60 ml (¼ tasse) d’huile de canola
- [ ] 5 ml (1 c. à thé) d’extrait de vanille
- [ ] 1 oeuf

Préparation

- [ ] Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.
- [ ] Dans un bol, mélanger la farine, l’avoine, le bicarbonate et le sel.
- [ ] Dans un autre bol, crémer le beurre avec la cassonade, l’huile et la vanille au batteur électrique. Ajouter l’oeuf et fouetter jusqu’à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs.
- [ ] À l’aide d’une cuillère à crème glacée d’environ 60 ml (¼ tasse), former des boules de pâte et les répartir sur les plaques en les espaçant. Presser les boules pour qu’elles aient 2 cm (¾ po) d’épaisseur.
- [ ] Cuire au four, une plaque à la fois, 12 minutes ou jusqu’à ce qu’elles soient légèrement dorées. Laisser refroidir sur une grille. Servir tièdes ou froides.

Pop Corn sucré

Ingrédients

- [ ] 50 g (4 tasses) de maïs éclaté nature
- [ ] 40 g (3 c. à soupe) de beurre salé
- [ ] 55 g (1/4 tasse) de cassonade

Préparation

- [ ] Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.
- [ ] Dans un grand bol, déposer le mais éclaté. Réserver.
- [ ] Dans une petite casserole feu moyen, fondre le beurre et la cassonade en remuant. Verser le mélange chaud en filet sur le maïs éclaté. Bien mélanger avec une spatule pour bien enrober le maïs. Répartir sur la plaque.
- [ ] Cuire au four 5 minutes. Laisser refroidir complètement sur la plaque pour permettre au sucre de sécher.
- [ ] Le popcorn se conserve 1 semaine dans une contenant hermétique à la température ambiante.