



ACADÉMIE VÉGÉTALE
— *santé & plaisir gourmand* —

“Sauver la planète commence
dans son assiette”
Conférence avec Équiterre
- Recettes -

Qui sommes-nous?

Un jour, on a changé notre alimentation.

Rien de drastique. Un petit jus vert par ci, un petit fromage de noix par là. Et puis, c'était si bon qu'on a commencé à cuisiner de plus en plus. Depuis, on capote. On a tellement gagné en vitalité qu'on s'est mis à enseigner à nos amis, à nos familles, et puis... à vous, à vos chums, à vos tantes, et même directement dans votre entreprise, à vos collègues, oui, vos collègues qui trouvaient votre salade de quinoa suspecte. Et ils adorent ça!

Pourquoi ?

D'abord parce que c'est délicieux, et ensuite parce qu'on ne leur propose pas de nouveau régime alimentaire (aaaah les modes des régimes alimentaires tous plus miraculeux les uns que les autres...) : on leur explique les bases d'une nutrition équilibrée, sans jugement ni extrémisme, et on leur montre comment cuisiner eux-mêmes simplement et rapidement le plus possible de fruits et de légumes de saison, locaux et biologiques. En fait, nous abordons l'alimentation saine de manière positive : plus nous mangerons de bons aliments, moins nous aurons de place dans notre assiette pour le reste.

Encore faut-il connaître leurs bienfaits, savoir où les acheter et comment les cuisiner.

Dans le fond, manger vivant, c'est reconquérir sa liberté alimentaire.

C'est faire ses propres choix, manger des produits qui demandent le moins d'énergie possible à son corps et à l'environnement et qui produisent le moins possible de déchets.



ACADÉMIE VÉGÉTALE
— *santé & plaisir gourmand* —



ACADÉMIE VÉGÉTALE
— santé & plaisir gourmand —

Nos cours en ligne

Cuisine vivante (cours complet de base)

Kombucha & fermentations

Cuisine végétale pour toute la famille, sans
allergène ni intolérance

Nos cours d'1h

Cours d'introduction - Gratuit !

Gestion du stress par l'alimentation

Réussir ses pousses et germinations

Soupes d'hiver

Pesto et sauces à spaghetti

Notre cours de 7h

Cuisine vivante

Suivez-nous sur notre blogue www.academievegetale.com
et sur Facebook & Instagram

Nos cours de 3h

Collations et superaliments

Détox

Jus, smoothies et laits de noix

Kombucha et fermentation

Végépâtés, sauces et trempettes

Sport et alimentation

Cuisiner au déshydrateur

Déjeuners santé

Boîtes à lunch et salades

Desserts santé et gourmands

Cuisiner les grains sans gluten

Cuisine marocaine





ACADÉMIE VÉGÉTALE
— santé & plaisir gourmand —

Spaghetti de betteraves à l'aneth et nigelle

Pour 4 personnes

4 betteraves moyennes

1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme

1/3 tasse d'huile de tournesol

2 c. thé de nigelle - 10 ml

1,5 c. à table d'aneth frais haché - 22,5 ml

Sel et poivre, au goût

Préparer les betteraves : peler puis faire des spirales avec le coupe spirale. Vous pouvez aussi faire des juliennes minces ou râper les betteraves.

Si désiré, mettre dans l'eau froide pendant 20 minutes à quelques heures.

Mélanger le vinaigre de cidre de pomme et l'huile de tournesol, sel et poivre au goût.

Mélanger aux betteraves. Ajouter la nigelle et l'aneth frais haché.

Bien incorporer. Servir.

Salade de carottes

Pour 4 à 6 personnes en accompagnement

4 tasses de carottes râpées ou coupées en lamelles avec un économiseur

1/4 tasse de coriandre hachée

2 c. à table d'huile de tournesol

1 c. à thé d'eau de fleur d'oranger

1 1/2 c. à thé de cumin moulu

1/2 c. à thé de sel de mer

Bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier

Salade de pommes de terre au confit d'oignons et moutarde persillée

Pour 4 personnes en accompagnement

8 pommes de terres nouvelles

3 oignons

2 c. à table d'huile de tournesol

1 c. à table moutarde de Meaux ou de moutarde à l'ancienne

1/3 de tasse de feuilles de persil frais ou 1/4 tasse de persil frais haché

Sel et poivre du moulin, au goût

Éplucher et couper les oignons petits à moyens à la mandoline en rondelles très fines.

Dans un chaudron à fond épais, chauffer l'huile de tournesol, ajouter les oignons et une pincée de sel de mer.

Cuire à feu moyen en brassant régulièrement jusqu'à que les oignons soient « crémeux ». Augmenter le feu pour colorer si désiré.

Cuire les pommes de terres nouvelles entières à dans de l'eau salée jusqu'à tendreté.

Refroidir sous l'eau froide.

Couper en tranches ou en cubes et placer dans un saladier.

Ajouter les oignons, 1 c. à table moutarde de Meaux ou de moutarde à l'ancienne, du poivre du moulin au goût.

Ajouter le persil frais haché. Ajuster le sel au besoin.

NOTE : on peut ajouter quelques gouttes de vinaigre balsamique aux oignons si désiré.





ACADÉMIE VÉGÉTALE
— *santé & plaisir gourmand* —