



## **Recette de *Gâteau aux courgettes de la maman à Roxane***

Portions : 15-20

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 55 minutes

Conservation : 3 à 4 jours au frigo et se congèle\*

### Ingrédients

- 3 œufs
- 1 ½ tasse (375 ml) de sucre
- 1 ¼ tasse (310 ml) de margarine
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 2 tasses (500 ml) de farine blanche non-blanchie
- 2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 3 tasses (750 ml) de courgettes, râpées
- 1 ½ tasse (375 ml) de raisins secs
- 1 tasse (250 ml) de noix de Grenoble ou de pacanes, hachées
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille

\*Cette recette est conçue pour faire 2 gâteaux, mais la beauté dans tout ça, c'est qu'il se congèle super bien! Coupez les gâteaux en tranches et emballez-les individuellement pour ensuite les congeler. Ils vous feront une bonne collation très nourrissante.

### Préparation

1. Préchauffer le four à 450°F (180°C).
2. Graisser de margarine 2 moules ronds de 8 pouces (ou 2 moules à pain de 9" X 5") et enfariner. Secouer l'excès de farine.
3. Battre en crème la margarine et le sucre. Ajouter les œufs et la vanille, et bien mélanger.
4. Dans un grand bol, combiner la farine, la cannelle, le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, les courgettes, les raisins secs et les noix.
5. Ajouter au mélange liquide et bien brasser.
6. Verser la pâte dans les moules. Cuire au four pendant 55 minutes pour les moules ronds ou 1 heure 10 minutes pour les moules à pain, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré ressorte sec.
7. Laisser refroidir pendant 15 minutes avant de démouler.



## **Recette de Tacos à la PVT (Protéine végétale texturée)**

Portions : 6 tacos

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Conservation :

### Ingrédients

- 1 2/3 (125 g) de protéine végétale texturée
- 3 à 4 tasses (750 ml) d'eau chaude
- 1 oignon haché
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 3 c. à soupe (45 ml) de sauce soja
- 2 c. à soupe (15 ml) de ketchup
- 6 coquilles à tacos
- Garniture : fromage, tomates, laitues, avocats

## Préparation

1. Réhydrater la protéine de soja texturée dans de l'eau bouillante.  
Réserver.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
3. Ajouter l'oignon et faites sauter pendant 5 à 10 minutes.
4. Ajouter l'ail haché, l'assaisonnement pour chili, le sirop d'érable, la sauce soja et le ketchup.
5. Mélanger bien et ajouter les protéines végétales texturées ainsi que l'eau de trempage.
6. Faire réduire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.
7. Placer la garniture dans des coquilles ou des tortillas de maïs souples et garnir de fromage, tomates en dés, de tranches d'avocat et de laitue.

*Cette recette est tirée du site web « La cuisine de Jean-Philippe ».*