

Ingrédients :

1 tasse (250ml) de crème biologique 35 %
2 sachets de thé équitable et biologique (Earl Grey)
8oz (250g) de chocolat équitable et biologique, haché
2c. à table (30g) de cacao équitable et biologique

Méthode :

- 1- Dans une casserole, amener la crème au point d'ébullition et retirer du feu. Y plonger les sachets de thé, couvrir et laisser infuser 20 minutes. Retirer les sachets de thé et ramener la crème à pleine ébullition.
- 2- Retirer du feu, ajouter le chocolat. Remuer pour que le mélange devienne homogène et que le chocolat soit bien fondu.
- 3- Transférer dans un bol et laisser reposer à la température de la pièce 30 minutes. Déposer le bol dans un autre bol rempli de glaçons.
- 4- À l'aide d'un batteur électrique, fouetter le mélange à grande vitesse jusqu'à ce qu'il pâlisse et épaississe. Lorsqu'il a la consistance d'une crème fouettée épaisse, cesser de fouetter et retirer le bol de la glace.
- 5- Façonner le mélange en boulettes de la grosseur désirée en utilisant deux petites cuillères. Rouler dans la poudre de cacao et déguster.

Sources

Équiterre

À la Di Stasio : www.telequebec.tv/aladistasio

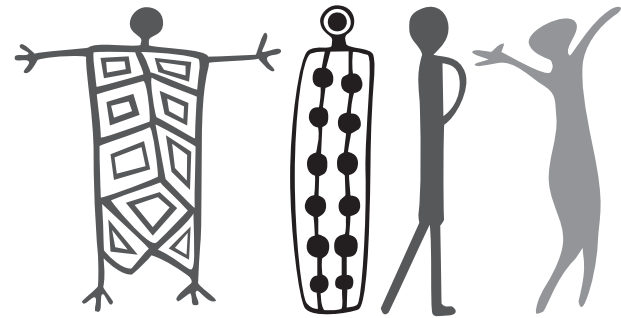
Recettes du Québec : www.recettes.qc.ca



Équiterre

2177, rue Masson, bureau 317
Montréal, Québec
H2H 1B1
Canada

Équiterre



**Quelques recettes équitables...
pour cuisiner un monde plus juste**

Boissons



Thé justicier

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

3 sachets de thé équitable et biologique

1 tasse (225 gr) de sucre équitable et biologique

4 tasses d'eau

Agrumes biologiques au choix (citron, lime, orange, pamplemousse)

Méthode :

1- Porter 4 tasses d'eau (1litre) à ébullition.

2- Ajouter les sachets de thé puis retirer du feu. Laisser infuser pendant une quinzaine de minutes sans plus. Une infusion plus longue risquerait de donner un thé âcre.

3- Retirer les sachets de thé et verser dans un contenant d'un gallon (4 litres).

4- Ajouter le sucre et remplir d'eau. Ajouter les agrumes.

5- Conserver au réfrigérateur.



Thé chai masala

Ingrédients :

1/2 tasse de lait biologique ou lait de soya biologique (arôme de vanille au goût)

2 cuillerées de sucre équitable et biologique

1 tasse d'eau

1 cuillerée de thé noir équitable et biologique

Épices : muscade, gingembre, clou de girofle, cardamome et cannelle, toutes fraîchement moulues.



Choco gâteau équitable

Ingrédients :

5 œufs biologiques

5 jaunes d'œufs biologiques

75ml (1/2 tasse) de sucre équitable biologique

220g (8oz) de chocolat équitable biologique pur, haché

250ml (1 tasse) de beurre biologique non salé

75ml (1/3 tasse) de farine biologique

Méthode :

1- Mélanger les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre, fouetter pour blanchir les œufs ou jusqu'à ce qu'ils tombent en ruban.

2- Dans la partie supérieure d'un bain-marie, faire fondre le chocolat et le beurre.

3- Incorporer le mélange d'œufs au chocolat fondu.

4- Tamiser la farine sur la préparation, l'incorporer en pliant.

5- Verser dans des ramequins en porcelaine ou dans de petits moules beurrés et saupoudrés de sucre ou de cacao.

6- Laisser refroidir au frigo pendant 1h30.

7- Préchauffer de 6 à 8 minutes avant de servir.

Le cœur du gâteau restera fondant. Accompagner d'un coulis de fruits, de glace ou d'un sorbet.



Truffes au thé

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portions : 36

1/4 tasse d'huile biologique
1 tasse de lait biologique
1/2 tasse de fruits secs ou de noix biologiques ou autres garnitures
(ex : chocolat équitable et biologique)

Méthode :

- 1- Préchauffer le four à 350°F (180°C).
- 2- Mélanger les ingrédients secs ensemble.
- 3- Faire de même avec les ingrédients liquides.
- 4- Mélanger les deux.
- 5- Mettre dans des moules à muffins beurrés (remplir au 2/3).
- 6- Cuire à 350°F (180°) pendant environ 20 minutes.



Fondue de chocolat équitable et érable

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

8oz de chocolat équitable et biologique au lait, défait en morceaux
(1/2lbs ou 225g)
2oz de beurre biologique non salé (1/8lbs ou 1/4 tasse)
2c. à soupe (30ml) de sirop d'érable local et biologique
2c. à thé de zeste de citron
1 tasse (250ml) de crème biologique 35 %

Méthode :

- 1- Dans un plat à fondue, battre les ingrédients ensemble jusqu'à consistance.

Méthode :

- 1- Chauffer l'eau et le lait ou lait de soya, et y infuser 1 cuillère de thé noir.
- 2- Ajouter 2 cuillérées de sucre, 1/4 de cuillère à table de muscade fraîchement moulue, 1 cuillère à table de gingembre fraîchement moulu, 3 clous de girofle, 3 graines de cardamome, une pincée de cannelle moulue.
- 3- Retirer du feu. Laisser infuser quelques minutes.
- 4- Remuer et passer au tamis si nécessaire.



Chocothé

Ingrédients :

Lait entier ou lait et crème biologique
Thé Earl Grey équitable et biologique et un bâton de cannelle
1 bâton de vanille ou de l'extrait de vanille naturelle
30g (1oz) de chocolat équitable et biologique haché
Sucrer à goût avec du miel biologique

Garniture au choix :

Guimauves, crème fouettée saupoudrée de café équitable et biologique moulu finement ou du cacao équitable et biologique ou de cannelle moulue.

Méthode :

- 1- Chauffer le lait et la crème, y infuser le parfum choisi. Retirer du feu. Laisser infuser quelques minutes.
- 2- Passer au tamis si nécessaire.
- 3- Réchauffer le lait parfumé.
- 4- Ajouter le chocolat, retirer du feu.
- 5- Brasser pour fondre le chocolat.
- 6- Garnir tel que désiré.

Plats principaux



Rosbif au thé équitable

Ingrédients :

- 1 rosbif biologique
- 4 poches de thé équitable et biologique
- 2 tasses (500ml) d'eau
- 1/4 tasse (55g) de beurre biologique
- Sel et poivre
- 4 pommes de terre biologiques
- 4 carottes biologiques, coupées en 4

Méthode :

- 1- Faire bouillir 2 tasses d'eau.
- 2- Ajouter le thé et laisser infuser pendant 2 heures ou moins, ou le préparer la veille.
- 3- Préchauffer le four à 350°F (180°C).
- 4- Dans une cocotte sur la cuisinière, faire fondre le beurre et faire dorer le rosbif de tous les cotés.
- 5- Ajouter les poches de thé, le sel, et le poivre, et mettre au four.
- 6- Cuire entre 2 et 3 heures à 350°F (180°C) en retournant le rosbif toutes les 30 minutes pour que la viande marine dans son jus.
- 7- Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre et les carottes.
- 8- Enlever les poches de thé.
- 9- Servir le rosbif en arrosant la viande de bouillon, et ajouter quelques tranches de pain.



ÉquiSauce

- Préparation : 10 minutes
- Cuisson : 5 minutes
- Portions : 4

Ingrédients :

- Fond de cuisson de viande
- 1 tasse (250ml) de thé équitable et biologique
- 2 c. à table (15g) de farine biologique
- 1/4 de tasse (60ml) de crème biologique 35 % (au goût)
- Sel, poivre et épices au goût

Méthode :

- 1-Suite à la cuisson d'un morceau de viande bio, ajouter au beurre de cuisson la farine et le faire brunir.
- 2-Ajouter ensuite le thé en brassant pour éviter la formation de grumeaux.
- 3-Terminer la recette avec de la crème 35 % et les épices.

Desserts



Muffins équiterriens

- Portions :** Environ douze gros muffins ou 3 douzaines de mini-muffins

Ingrédient :

- 2 tasses de farine biologique
- Sucre équitable et biologique (ou miel ou sirop d'érable local et biologique)
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel de mer
- 2 œufs biologiques