

Association Internationale du Maître Suprême Ching Hai au Québec
5800 de Normanville, Montréal Québec, H2S 2B4 info@aimschq.com 514-758-7762

Atelier de cuisine végétalienne



Boules de Quinoa soufflé au beurre de peanuts

Dessert

Temps de préparation: 15 min

Pour 12 boules

Ingrédients

- 1 tasse de quinoa soufflé (Chez Tau)
- ½ tasse beurre de peanuts
- 3-4 cuillerées à thé de sirop d'érable
- 1 cuillerée à soupe de cacahuètes écrasées
- 1 cuillerée à thé d'extrait de vanille

Étapes

1. Dans un grand bol, mélanger le beurre de peanuts, le sirop d'érable, l'extrait de vanille.
2. Si le mélange est trop ferme, réchauffer un peu sur le feu.
3. Ajouter le quinoa soufflé et les cacahuètes écrasées et bien mélanger.
4. Placer le mélange dans le frigo pour 15mn.
5. Rouler en 12 boules et les retourner au frigo pour 15mn additionnelles avant de servir.
6. Optionnel: plonger dans du chocolat noir.

Bienfait du Quinoa (déjà dans les cours précédents)

Bienfait du chocolat noir (déjà dans les cours précédents)



Choux Kale avec pain levain et noisettes

Ingrédients

- ¼ tasse de beurre végétal
- 1 gros oignon coupé ¼ pouce
- 1 grosse pomme coupée en ¼ pouce
- ½ botte de sauge déchiré en morceaux (ou sauge séché)
- ½ botte de choux Kale (seulement les feuilles) coupées en 2 pouces
- ½ T de noisettes grossièrement écrasées
- 1 cuillerée à thé de vinaigre de cidre
- 1 pain au levain coupé gros dés.

Étapes

1. Préchauffer le four à 350F
2. Fondre le beurre végétal à feu moyen,
3. Ajouter l'oignon et un peu de sel et cuire à peu près 8mn
4. Ajouter le choux Kale, les dés de pommes, la sauge et les noisettes.
5. Cuire 3 min.
6. Ajouter le vinaigre de pomme et éteindre le feu.
7. Mettre les morceaux de pain dans un bol et ajouter le mélange.
8. Remettez le mélange dans un plat allant au four et cuire 20mn jusqu'à la dorure.



Fromage Végétalien

Ingrédients

- ½ Tasse + 2 cuillerées à soupe de noix de cajou non salé
- ¼ tasse de levure alimentaire
- 1 cuillerée à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillerée à thé de sel
- ½ cuillerée à thé de poudre d'ail
- 1+3/4 tasse de lait de soja non sucré
- ½ tasse de flocon d'agar (or 8 cuillerée à thé de poudre d'agar)
- ¼ tasse d'huile de canola
- 2 cuillerées à table de miso jaune ou miso blanc
- 1 cuillerée à table de jus de citron frais
- De la ciboulette

Étapes

1. Légèrement huiler 3 petits ramequins.
2. Utiliser le bouton (Pulse), moule finement les noix de cajou dans le robot culinaire (ne pas laisser la noix de cajou en pâte). Ajouter la levure alimentaire, la poudre d'oignon, le sel, poudre d'ail. En mode Pulse 3 fois pour bien mélanger les épices.
3. Combiner le lait de soja, l'agar, et l'huile dans un poêle. Faire chauffer le tout sur feu fort. Réduire le feu à médium. Couvrir et laisser mijoter 10mn, remuer de temps en temps, jusqu'à la dissolution de l'agar. Le robot culinaire en marche, ajouter le lait de soja et le mélange de noix de cajou. Faire marcher encore 2 min, jusqu'à

l'obtention d'un mélange onctueux et lisse. Ajouter le miso, le jus de citron et la ciboulette hachée.

4. Transférer le fromage dans un récipient, couvrir et réfrigérer pendant 4h.
5. Quand le mélange est ferme, enlever avec un couteau.
6. Le fromage peut être gardé pendant 4 jours au frigo

Couscous d'automne

Ingrédients

Comment cuire le couscous sans couscoussier:
1 tasse de couscous + 1 cuillerée d'huile d'olive + 1 tasse de bouillon légume

- 4 cuillerées à table d'huile d'olive
- 2 oignons coupés en petits dés
- 2 poivrons verts ou rouges
2 pommes de terre
- 2 courgettes en rondelles de 1 pouce
- 2 carottes
- 2 tasses de potirons en cubes
- 1 boîte de pois chiche égoutté.
- 4 cuillerées à table de pâte de tomate
- 1 cuillerée à table de poudre de chili
- 1 tasse de bouillon légume
- Sel poivre
- ½ cuillerée à table de paprika
- ½ cuillerée à table de cannelle
- ½ cuillerée à table de cumin

Étapes

1. Chauffer le bouillon et mettre le couscous arrosé d'huile
2. Faire bouillir pendant 2min
3. Fermer le feu et laisser reposer 15min.
4. Avec une fourchette égrener le couscous.
5. Dans une grande poêle ou une casserole, faire fondre l'huile à feu moyen-vif.
6. Faire revenir l'oignon et le poivron. Faire cuire 2 à 3 minutes.
7. Incorporer la pâte de tomate et le bouillon. Porter à ébullition.
8. Assaisonner de sel, de poivre et des épices.
9. Cuire 10min puis ajouter les courges, le potiron en cube, les pommes de terre, les carottes en dés, les pois chiche.
10. Cuire feu moyen 20min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
11. Servir le couscous sur 1 assiette et verser les légumes par dessus.

L'ingrédient vedette

Le chou Kale, un légume santé à découvrir

Dans la famille des choux, la consommation de kale est certainement inversement proportionnelle à sa valeur nutritive. En effet, peu dans nos contrées on le consomme assez peu, probablement parce qu'il est peu connu du public.

Santé des yeux

Peu de légumes, même les épinards et le brocoli, peuvent dépasser la richesse du chou kale en lutéine et en zéaxanthine.

Système immunitaire

Le kale contient également un flavonoïde appelé kaempférol qui possède des propriétés anti congestives et anti oxydantes. Cet élément se montre notamment efficace dans les problèmes de rhume et toux provoqués par un refroidissement.

Selon des chercheurs coréens, le kale contient de bonnes quantités d'un phytonutriment aux propriétés antibactériennes, l'indole-3-carbinol, qui est un composé actif possédant des propriétés anticancéreuses et stimule les défenses naturelles.

Production d'énergie

Le kale est également riche en magnésium et potassium, deux nutriments qui consommés en combinaison augmentent l'énergie de 91%. Le magnésium est impliqué dans le métabolisme de l'adénosine triphosphate (ATP), le carburant de la cellule, et le potassium stimule la circulation de l'oxygène, un autre élément utilisé par la cellule pour produire de l'énergie, dans l'organisme.

Indice glycémique

Le chou kale est riche en fibres solubles et insolubles qui ralentissent le passage du glucose dans le sang prévenant de la sorte une augmentation de la glycémie.

Riche en vitamine K

Une demi-tasse de chou kale procure 600% de la dose quotidienne recommandée en vitamine K. Le rôle essentiel de cette vitamine est de contribuer à la coagulation du sang. Les personnes sous médication anticoagulante ne doivent pas s'abstenir de consommer des aliments riches en vitamine K.

Selon les chercheurs japonais qui sont très actifs dans l'étude de cette vitamine, elle protégerait de l'ostéoporose et de la calcification des artères.

Cholestérol et santé du cœur

De plus, la richesse en vitamines C et A du kale, fait que le kale inhibe l'oxydation du mauvais cholestérol dans le sang.

On peut également ajouter dans les soupes.

([source: Masanténaturelle.com](http://source:Masanténaturelle.com))

