

Atelier de cuisine végétalienne

Bisque de Marron



3. Ajouter les marrons et cuire encore 5mn, en brassant
4. Ajouter le bouillon de légume
5. Réduire le feu et laisser mijoter, ajouter le jus de pomme, le persil, la muscade, sel, poivre.
6. Mijoter 15mn.
7. Ajouter l'estragon et mijoter encore 5mn
8. Passer la soupe au 'blender'
9. Rectifier l'assaisonnement au besoin
10. Servir immédiatement

Ingrédients

- 1 carotte moyenne coupée en dés
- 1/2 oignon émincé
- 1 branche de céleri émincé
- 1 C à table d'huile de canola
- 1 lb de marrons frais sans peau
- 3 Tasses de bouillon végété
- 1/4 Tasse de jus de pomme
- 1/4 tasse de persil émincé
- 1 pincée de muscade
- Saler et poivrer au goût
- 1/2 C à thé thym ou romarin
- 1 Tasse de lait de soya

Étapes

1. Chauffer l'huile de canola dans une casserole
2. Ajouter la carotte, l'oignon et le céleri et faire cuire à peu près 7mn.

Ravioli au courge et fromage végété, sauce cachou



Ingrédients

- 1 Tasse de purée de courge
- 1 Tasse de fromage végété (voir la recette du 22 octobre)
- Sel et cannelle

Bien mélanger les ingrédients ci-dessus.

- Feuilles de Gyoza (épicerie chinoise)

Mettre 1 cuillerée à thé sur chaque feuille de Gyoza

Sauce de noix de cachou

Ingrédients

- 1/2 Tasse de noix de beurre de cachou
- 3/4 Tasse de lait de coco
- 1/4 Cuillerée à thé de poivre de Cayenne
- Sel (optionnel)

Chauffer tous les ingrédients dans une casserole, fouetter pour une belle émulsion, servir sur les raviolis.

Beurre de cachou

Ingrédients

- 2 Cuillerées à table de sirop d'érable
- 1/3 Tasse d'huile de canola
- 2 Tasses de cachous rôtis non salés
- 1 Pincée de sel

Mettre les noix et le sel dans un robot, mettre à 'Pulse' pendant 5 secondes, puis le robot toujours en marche, verser le sirop d'érable et l'huile. Procéder jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène, si trop épais mettre plus d'huile.

Cela donne à peu près 1 à 1 tasse et demi.

Pain de viande aux noix sauce canneberge

Pour 4 personnes



Ingrédients

- 1 Tasse de noix (arachides ou amande ou cachou)
- 1 Tasse de lentilles cuites (rouge ou brune)
- 2 oignons moyens émincés
- 1 carotte râpée
- 2 branches de céleri en dés
- 2 gousses d'ails émincés
- 1 Tasse de chapelure
- 1/2 Tasse huile canola
- 1 cuillerée à thé de cumin, coriandre, curcuma
- 2 cuillerée à thé de farine de maïs mélangée avec 2 cuillerées à table d'eau

Faire revenir les oignons, ail, céleri et carotte dans un peu d'huile, ajouter les épices puis bien mélanger avec les noix, lentilles, la chapelure et le mélange farine maïs -eau.

Mettre dans un plat allant au four et cuire pendant 45mn à 350 F.

Servir avec sauce canneberge.

Sauce Canneberge et gingembre

Ingrédients

- 1 1/2 Tasse Canneberge
- 1/2 Cuillerée à table de gingembre râpé
- 1 Tasse de jus d'orange
- 1 Tasse de sucre brun

Cuire le tout pendant 10mn. La sauce s'épaissit en refroidissant

Croquants chocolat avec Beurre d'arachide



Ingrédients

- 1 Tasse de beurre végétal Earth Balance
- 2 Tasses de beurre de peanuts croquant (non salé ou sucré de préférence)
- 2 Tasses de chapelure de biscuits
- 2 cuillerées à table de sirop d'érable
- ½ Tasse de chocolat vegan noir
- 1 Tasse de lait soya
- 1 Tasse de noisettes ou amandes ou peanuts grossièrement hachés

Étapes

1. Mettre 12 moules de muffin en papier dans un plateau à muffin
2. Fondre le beurre Earth Balance dans une casserole à feu moyen
3. Y mélanger le beurre de peanuts, les biscuits émiettés, le sirop d'érable et bien mélanger.
4. Mettre dans les moules à peu près 1 cuillerée et demi ou diviser également en 12 portions.
5. Laisser refroidir au frigo pendant 1h

6. Dans une 2^{ème} casserole mélanger le chocolat et le lait sur feu moyen jusqu'à la fonte du chocolat.
7. Verser le chocolat sur le mélange de beurre d'arachide.
8. Finalement mettre les noix écrasées par dessus.
9. Mettre au frigo 2h avant de servir

Menu Végétalien de Noël 2012 à déguster sur place :

- a* Crostini de fromage et olives noires
- b* Salade d'oeufs sans oeuf
- c* **Bisque de marron**
- d* Soupe de choux-fleurs rôtis au curry
- e* Risotto d'orge perlé épicé
- f* Tofu grillé à la citronnelle et sirop d'érable
- g* **Pain de viande aux noix sauce canneberge et gingembre**
- h* **Salade 3 couleurs à la sauce beurre d'arachide**
- i* **Ravioli de courge et fromage sauce cachou**
- j* **Croquants de chocolat noir et noix.**