

Atelier de cuisine végétalienne

Menu Saint-Valentin 2013

Aubergine caviar



Pour 4-6 personnes

- 2 aubergines
- Thym, romarin
- Sel, poivre
- Huile olive, ail
- Crème végétalienne

Couper les aubergines dans le sens de la longueur,

Faire des incisions dans la chair, saupoudrez de thym, romarin ou mélange d'herbes de Provence, sel et huile d'olive.

Mettre les 2 moitiés d'aubergines ensemble et mettre chacune dans du papier aluminium comme une papillote.

Four 400F 40min.

Enlever la chair avec une cuillère, écraser avec une fourchette, et mettre

dans une poêle chaude avec huile olive pour 1, 2 min.

Ajouter la crème, ajuster le goût avec sel et poivre.

Présentation comme photo ci-jointe avec un mélange de salade de mâche.

Servir avec des tranches de pain baguette bien toastées.

Recette de crème végétalienne

- 1 tasse de cachous
- 1 tasse de crème de coco
- 1/2 tasse (125ml) de lait de soya

Mettre tout le mélange dans un robot jusqu'à consistance homogène.

Cassoulet végétalien (4 personnes)



Ingrédients :

2 cuillères à table d'huile d'olive
1 oignon en dés
1 grande carotte en dés
1 branche de céleri en dés ou céleri rave en dés
1 grande pomme de terre rouge en dés
6 gousses d'ail émincés
1 cuillère à table d'herbes de Provence
1/2 cuillère à thé sel de mer
1/2 cuillère à thé de poivre
1 feuille de laurier
2 (15 onces) boîte de fèves cannelloni bien égouttées
1 sac de viandes seitan (facultatif)
1 (14 1/2 once) boîte de tomate en dés
2 tasse de bouillon de légumes
Croûte du dessus
2 cuillères à table d'huile d'olive
3 tranches de pain
2 branches de persil
4 gousses ail émincées

1-Préchauffer le four à 350°F. Dans une grande poêle, sauter l'oignon, la carotte, pomme de terre dans l'huile d'olive feu moyen 5 min. Ajouter l'ail, les herbes de Provence, sel et poivre et mélanger sur le feu pendant 1 min.

2-Ajouter la feuille de laurier, les tomates en dés, les fèves et le bouillon, mettre le tout dans une grande casserole légèrement huilée allant au four. Cuire au four sans couvercle pendant 40mn

3-Pour faire la chapelure: mélanger huile olive, pain, le persil et l'ail dans un robot culinaire, faire marcher jusqu'à l'obtention d'un mélange fin.

4-Sortir le cassoulet du four après 40 min, enlever la feuille de laurier. Augmenter la température du four à 400°F. Saupoudrer la moitié de

chapelure sur le dessus; faire cuire encore 15 minutes.

5-Ressortir le cassoulet, saupoudrer le reste du mélange de pain et faire cuire encore 15mn au four jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.

Servir immédiatement.

Mousse de fraise



Pour une 6 personnes

3 tasses de fraises fraîches
3 tasses de tofu mou bien égoutté
1 cuillère à thé de tahini
1 demi tasse de sirop d'érable

4 cuillères à thé d'Agar-agar
1demi tasse de jus de pomme

Mettre les fraises, le tofu , le tahini et le sirop d'érable dans un robot culinaire et mettre en marche quelques secondes jusqu'à l'obtention d'une substance homogène.

Faire chauffer le jus de pomme dans une petite casserole avec l'agar-agar jusqu'à dissolution, puis verser dans le robot , faire marcher jusqu'à l'obtention d'une texture soyeuse. Verser dans des verres , mettre au frigo 2h avant de consommer.

Soupe Wonton Végétalienne



Les ingrédients :

1 paquet de wonton sans œufs
1 paquet de tofu ferme
1 tasse de shiitake trempé émincé
1 paquet de crevettes végétaliennes
4 échalotes émincés
2 c à thé gingembre émincé
3 c à table de coriandres émincés
1/2 c à thé de sel
1/4 c à thé de poivre
1 c à thé d 'huile de sésame
1 c à thé de graines de sésame noir
1 c à thé de féculé de maïs ou de pomme de terre



Mélanger tous les ingrédients pour une texture comme ci haut et mettre 1 cuillerée à thé sur chaque feuille de wonton et faire la forme comme ci dessous :

Mettre dans de l'eau bouillante 3 ou 4 et les sortir dès que les Wonton sont transparents (1-2 min).

Les mettre dans un bol de votre bouillon de légume et ajouter quelques gouttes d'huile de sésame et de la coriandre fraîche.

Beurre végétalienne

1/4 tasse + 2 c à thé lait de soja
1 c à thé de vinaigre de cidre
1 pincée de sel(facultative)

3/4 tasse huile de coco température ambiante
1 c à table huile de canola

1 c à thé de lécithine de soja (liquide)
ou 2 1/4 c à thé de lécithine de soja (granule)
1/4 c à thé de xanthan gum vegan

1)

Mettre le lait de soja , le vinaigre de pomme , le sel dans un petit contenant , bien mélanger et laisser reposer 10mn.

2)

Faire fondre l'huile de coco au micro onde (consistance molle et non liquide)

3)

Ajouter le mélange de lait de soja , la lécithine de soja , le xanthan gum , l'huile de canola et l'huile de coco dans un robot culinaire et faire marcher pendant 2mn. Verser dans des petits moules (comme pour les glaçons) .Réfrigérateur 1h.

Chia : est une graine qui pousse au Mexique et en Amérique Centrale. Elle est une source d'oméga 3, de fibre et de protéines et antioxydants. Une consommation de chia réduit la douleur des joints et fait perdre du poids, donne de l'énergie et prévient les maladies cardio-vasculaires et diabètes. Elle ne contient pas de gluten.

Lécithine de soja :

Des graines de soja peuvent être extraits, par simple pression, un liquide épais, dont on sépare par décantation l'huile proprement dite et la lécithine.

La lécithine de soja constitue un émulsifiant naturel de choix, qui favorise la solubilisation des corps gras dans le sang, notamment le cholestérol, et empêche leur dépôt sur la paroi des artères. Mais l'action de la lécithine de soja ne s'arrête pas là ! Elle est riche en

choline et inositol, intervenant sur le métabolisme hépatique des graisses, Des études ont du reste montré les bénéfices de la lécithine chez les personnes atteintes de calculs biliaires : si l'on ajoute que la lécithine de soja contient aussi de la vitamine E, antioxydant puissant et ennemi des graisses, l'envie d'augmenter sa consommation de soja ou de prendre de la lécithine de soja en complément alimentaire peut nous saisir !

Dr Patrick Papazian, 12/09/2001

Xanthan gum:

À base de sirop de maïs, cette poudre est utilisée pour un effet collant (comme la gomme) dans les farines sans gluten.

Xanthan gum de la marque Bob Red Mill est végétalien.