

Atelier de cuisine végétalienne – Recettes pour Cours # 1

Omelette végétalienne pour 4 personnes

2 c. à tab d'huile d'olive	1 c. à thé curcuma
1 gousse d'ail	Tamari
1 poivron rouge coupé en dés	Sel & poivre au goût
1 oignon tranché (5mn),	3 c. tab. féculé de maïs
4 morceaux tofu bien égoutté	Quelques gouttes d'huile

Mettre dans une poêle. Faire revenir et réserver. Mettre dans un grand bol. Ajouter le mélange l'ail, l'oignon et le poivron frits. Écraser le tout avec fourchette jusqu'à consistance homogène. Faire chauffer dans une petite poêle individuelle. Mettre ¼ du mélange, étaler sur tout la poêle. Mettre un couvercle et cuire à feu moyen 10mn. Enlever le couvercle, mettre une assiette sur le poêle. Renverser doucement l'omelette. Glisser l'autre côté sur le poêle et faire cuire 10mn. L'omelette doit être bien dorée.

Note: Ajouter un peu de farine de blé entier si votre omelette ne tient pas.

Riz Pilaf au lait de coco

huile d'olive	Persil ou coriandre
1 oignon en dés	1 tasse riz
1 poivron rouge coupés en dés	1/ 2 lait de coco
1 gousse d'ail (optionnel)	¾ tasse bouillon légume ou eau
1 c. tab. curcuma	Maïs
paprika	Petits pois
sel & poivre	

Faire revenir dans un grand poêle. Après 5mn ajouter et faire revenir jusqu'à ce que le riz soit bien imbibé d'huile (5mn). Ajouter et continuer à mélanger. Mettre le couvercle et mettez le feu à moyen. Après 5mn vérifier le riz, si c'est sec ajouter un peu d'eau. (chaque riz est différent) Couvrez et cuire à feu bas pendant 10mn.

Salade de quinoa et fèves

1 tasse quinoa	1 tasse de persil ou coriandre
<u>Vinaigrette</u>	1 boîte (540ml) fèves
¼ tasse d'huile d'olive	1 poivron rouge coupé en dés
2 c. à table de vinaigre de pomme	1 concombre coupé en dés
2 c. à table de sirop d'érable	1 tomate coupée en dés
1 c. à thé de moutarde de Dijon	Olives noires ou vertes (facultatif)
Sel poivre au goût	

Faire cuire dans l'eau. Et réserver. Mettre dans un saladier. Mettre. Bien mélanger. Ajouter. Mettre au frigo 2 h avant de consommer.