

# RECETTES POUR ATELIER DE CUISINE VÉGÉTALIENNE

## AIMSCHQ - 25 août 2012

### Gâteau à l'orange et aux bleuets

1/4 tasse de tofu soyeux  
1/2 tasse d'eau  
3/4 tasse jus d'orange  
1/2 tasse d'huile de canola  
1 c. à café extrait de vanille  
2 1/2 tasses de farine à pâtisserie de blé entier  
1/2 tasse de sucre  
1 1/2 c. à café de bicarbonate de soude  
1/2 c. à café de sel  
1 tasse de bleuets  
zeste d'oranges (en option)

Préchauffer le four à 350 ° F.

Dans un mélangeur, mélanger le tofu, l'eau, le jus d'orange, l'huile, et l'extrait de vanille. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, le sel. Faire un puits au centre, et mélanger juste assez pour que tout soit bien mélangé. Ajouter les bleuets et le zeste d'orange, si désiré.

Verser dans le moule préparé. Cuire au four pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le cure-dents sorte propre.

### Glaçage

1/4 tasse de sucre en poudre  
1/4 tasse de fécule de maïs  
1-2 c. à s de lait de soja ou de l'eau  
1 c. à s de sirop d'érable  
1/2 c. à café saveur d'orange

Mélanger le sucre en poudre et lait de soja jusqu'à ce que la pâte soit formée. Ajouter le sirop et fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et brillant. Verser sur le gâteau.

### Salsa

2-3 tomates fraîches hachées  
1 poivron rouge, haché  
1 poivron vert, haché  
2 avocats, pelés, dénoyautés et coupés en dés  
1 gousse d'ail, hachée finement

1-2 piment jalapeño, haché  
Le jus d'un lime  
1/2 tasse de coriandre fraîche hachée  
1 c. à s Bragg

Dans un bol non métallique, mélanger tous les ingrédients. Servir avec des croustilles de maïs.

## Trempe de tofu à l'aneth

200g de tofu soyeux ferme  
2 c. à s de fromage à la crème végétalien (facultatif)  
1/2 tasse d'aneth frais  
1 c. à s de jus de citron  
1 gousse d'ail  
sel au goût

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire ou au mélangeur et bien mélanger. Laisser refroidir. Peut être utilisé sur une salade, des légumes à tremper, ou comme garniture sur les pommes de terre.

## Garniture de Tofu

1 c. à café d'huile d'olive  
1 oignon moyen, coupé en dés  
1 bloc de tofu extra ferme (purée)  
1/4 tasse de levure alimentaire  
1/2 c. à café de curcuma  
sel, poivre et Bragg au goût

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter le tofu. Ajouter le mélange d'épices et mélanger. Saupoudrer la levure alimentaire et le poivre noir. Remuer jusqu'à ce que tout le tofu soit recouvert. Laisser cuire le tofu, en remuant occasionnellement jusqu'à doré.

## Tofu mariné

1 livre de tofu\*  
1 c. à s de Bragg  
1 1/2 cuillère à café d'huile de sésame  
1 1/2 cuillère à café de sauce barbecue  
1 cuillère à café de gingembre frais râpé  
1/2 cuillère à café de cinq épices

Verser la marinade sur le tofu et le couvrir pendant la nuit ou plus.

\* 100g Protéine Végétale Texturisée sec (PVT) - Ceci peut remplacer le tofu.

♣ Tremper dans l'eau jusqu'à ce que le PVT soit mou et extraire l'excédant d'eau