

# ***Fèves au sirop d'érables***

Préparation : +- 20 min

Cuisson : + - 6 hres

Portion : 9-10

trempage: 8 hres

## ***Pot de terre pour la cuisson***

***1/2 kg de fèves sèche***

***2 oignons moyen***

***1/2 tasse d'huile végétale (soya, canola, tournesol, etc.)***

***1 tasse de sirop d'érable***

***1/4 tasse de sauce soya***

***1/2 c à thé de moutarde sèche***

***1 c à thé de sel marin***

***+ - 1 c à thé de pâte de tomate***

***4 c à soupe de ketchup***

***4 c à soupe de melasse***

***2 c à soupe de sauce worcestershire végé***

***facultatif: 2 gouttes de mesquite***

## ***Étapes***

***1*** faire tremper les fèves 8 hres, rincer, ensuite les cuire 30 min. dans l'eau salée

***2*** placer un oignons coupé en rondelles au fond du pot

***3*** égoutter et verser les fèves dans le pot de cuisson, placez un oignon un par dessus

***4*** faire chaffer tout les ingrédients ensemble (sauf l'oignon), ajustez à votre goût

***5*** versez dans le pot et ajuster avec de l'eau

***6*** cuire à 200F environ 6 hres surveillez régulièrement et ajouter de l'eau au besoin

# ***Jambon végétalien érable, ananas***

Préparation : +- 5 min

Cuisson : + - 30 min

Portion : *selon la préparation*

***1 végé jambon  
ananas en tranche fraîche ou en conserve  
1 boîte de sirop d'érable***

*préchauffer le four à 350 F*

*Couper le jambon en tranche déposer dans un plat allant au four déposer une tranche d'ananas sur chaque tranche de jambon et couvrir de sirop cuire à 350f +- 30 min si vous voulez plus caraméliser passez à broil quelque minutes avant le services.*

# ***Omelette végétalienne au tofu***

Préparation : +- 20 min

Cuisson : + - 15 min

Portion : 6

***1 bloc de tofu ferme  
1 oignon  
champignons  
½ piment rouge (de couleur)  
bébé épinard  
fromage Dayla  
fines herbes  
curcuma  
sel, poivre***

## ***Étapes***

***1*** *couper les légumes, réserver les épinards et les faire revenir dans la margarine*

***2*** *ajoutez le tofu égrainer*

***3*** *ajouter les épinards, remuer un peu*

***4*** *ajouter le fromage couvrir quelque minutes a feux doux, jusqu'à ce que le fromage fonde*

# Grands-pères à l'érable

Préparation : **15 min**

Cuisson : **15 min**

Portion : **6**

**1 1/4 tasse (315 ml) farine tout-usage** ou blé entier (dans ce cas ajouter un peu de farine)

**1/2 c. à thé (2 ml) sel**

**1 c. à soupe (15 ml) poudre à pâte**

**1 c. à soupe (15 ml) sucre**

**1/4 de tasse (65 ml) margarine végété**

**1/2 tasse (125 ml) lait de soya**

**1 1/2 tasse (375 ml) eau**

**1 1/2 tasse (375 ml) sirop d'érable**

## Étapes

- 1** Tamiser ensemble les ingrédients secs.
- 2** Ajouter le beurre et travailler à la fourchette.
- 3** Ajouter le lait et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte légère.
- 4** Dans une grande casserole, mettre l'eau et le sirop d'érable et amener à ébullition. \* Attention le sirop peu monter, ce renverser et prendre feu \*
- 5** Jeter la pâte par cuillerées dans le sirop bouillant. Couvrir et laisser mijoter à petit feu sans lever le couvercle pendant environ 15 minutes.
- 6** Servir très chaud avec le sirop de la cuisson.

# ***Beignes aux patates***

Préparation : +- **20 min**

Cuisson : + - **5 min**

Portion : **36 beignes**

***1 portion de remplacement d'oeuf***

***1 tasse de sucre***

***2 c à soupe d'huile***

***1 tasse de patates pilés (pas de beurre, pas de lait) froide***

***¾ tasse de lait ou crème***

***4 c thé de poudre à pâte***

***2 tasse de farine***

***huile végétale pour la cuisson (j'utilise l'huile d'arachide)***

## ***Étapes***

***1*** *Mêler les ingrédients et refroidir la pâtes 45 min.*

***2*** *Roulez la pâtes ¼" et utiliser un verres enfariner pour faire les beiges et un dé à coudre pour faire le troue*

***3*** *cuire dans l'huile ( si le trou du beigne remonte tout de suite,l'huile est assez chaude)*

# ***Tarte au sirop d'érable***

Préparation : +- 20 min

Cuisson : 60 min

Portion : 8

***2 pâtes à tarte ( 1/3 gras, 1 tasse de farine, 1 pincée de sel, eau froide)***

***2 tasses de sirop d'érables***

***1/2 tasse de farine***

***1 tasse de crème Belsoy***

***facultatif : pommes pour coupé le sucre***

*préchauffer le four à 350 F*

## ***Étapes***

***1 mélanger le sirop, la farine et la crème jusqu'à ce que le mélange soit lisse***

***2 verser dans les deux tartes facultatif: ajouter les pommes***

***3 cuire 60 min si trop liquide cuire 10 min. de plus***

***4 laissez refroidir***