

Association Internationale du Maître Suprême Ching Hai au Québec
5800 de Normanville, Montréal Québec, H2S 2B4 info@aimschq.com
514-758-7762

Atelier de cuisine végétalienne

Entrée

Rémoulade d'asperges

2 livres d'asperges
1 cuillerée à table d'huile d'olive
Sel poivre
¾ tasse de mayonnaise vegan
¼ tasse de persil ou ciboulette ou basilique
1 tasse d'arugula
2 cuillerées à table de citron
2 cuillerées de câpres
1 cuillerée à thé de moutarde de Dijon.

Cuire les asperges 3mn dans l'eau bouillante.

Mélanger les asperges avec l'huile d'olive, sel poivre.

Mettre au mélangeur, les autres ingrédients en une sauce homogène.

Mettre les asperges sur un plat et mettre la sauce dessus.

Tartare de légumes

Tapenade:

250 g d'olives noires dénoyautées (1 boîte)
10 feuilles de basilic
2 c. à soupe de câpres égouttées
Jus de ½ citron
5 gouttes de Tabasco
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel et de poivre

Entrée (suite)

Tartare de tomates et courgettes:

3 tomates blanchies

2 courgettes blanchies

1/2 orange

5 feuilles de coriandre hachées

1 pincée de graines de cardamome concassées

1/2 pincée de paprika

1 c. à soupe de mélange d'huile d'olive et de vinaigre balsamique

Sel et poivre

Croûtons de pain:

1/4 de baguette

1 gousse d'ail

Un peu d'huile d'olive

Mélange de pousses de radis ou de petite verdure au choix

Dessert

Amande à la noix de coco (cru)

3 tasses de noix de coco râpé

1 1/2 tasse d'amande moulu

3/4 tasse de sirop d'érable

1 cuillerée à soupe de vanille liquide

1/3 tasse d'huile de coco

1/2 cuillerée à thé de sel

Mélanger le tout. Avec les mains faire des petites boules

Sauce au chocolat

1/2 tasse de poudre de cocoa

1/2 tasse de sirop d'érable

2 cuillerée à thé de vanille liquide

1 cuillerée à table d'huile de coco

1 pincé de sel.

Bien mélanger.

Plat principal

Gyoza

Ingrédients de la farce :

1c à thé de paprika en poudre

1c à thé de curcuma en poudre

1c à thé de coriandre en poudre

1 cuillère à soupe de sauce soja

1 poireau (partie blanche)

1cà thé de gingembre frais

1 tasse de champignons Shiitakes, pleurote

1cà table de sauce soja

1c à thé d'huile de sésame

1c à thé de fécule de maïs (arrow-root ou farine de tapioca)

Préparation :

Faire tremper les champignons shiitake la veille.

Couper en fines lamelles les champignons.

Couper tous les légumes en petits dés.

Faire revenir dans une poêle avec 1 cuillerée d'huile, le poireau coupé en fines lamelles, les champignons les épices pendant 10mn

Verser le tout dans un grand saladier.

Ajouter la fécule de maïs, le tamari, l'huile de sésame et mélanger le tout. Réserver au frais le temps de préparer la pâte.

Ingrédients pour la sauce :

4 cuillères à soupe de Tamari

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz ou de pomme

Quelques gouttes d'huile de sésame

Gingembre haché

Ail haché

Échalotes hachées

Quelques gouttes de Sirop d'érable (facultatif)

Plat principal (suite)



Préparation :

Explication pour réaliser un pliage de Gyoza :

- 1. Prendre un cercle de pâte et y déposer une cuillère de farce.*
- 2. Replier la pâte en deux de façon à envelopper la farce et pincer le milieu.*
- 3. Faire un pli, tout en pinçant bien la pâte.*
- 4. Puis continuer sur tout le bord.*



Pour la cuisson :

Faire chauffer un peu d'huile d'olive, poser les Gyoza et les faire dorer sur une seule face (feu moyen).

Verser de l'eau jusqu'à ce que les raviolis soient recouverts à moitié.

Poser tout de suite un couvercle et faire cuire en laissant le feu sur chaleur vive (+/- 5 minutes)

Lorsque l'eau est presque évaporée, retirer le couvercle et laisser encore sur feu vif jusqu'à ce que l'eau ait complètement disparu.

Poser vos Gyoza sur assiettes et déguster avec la petite sauce

Les ingrédients vedette

La noix de coco

Les nutriments les plus importants :

★★★ **Fer.** Le **lait de noix de coco** est une **excellente source** de [fer](#) pour l'**homme** et une **source** pour la **femme**, tandis que la **noix de coco desséchée** est une **bonne source** de fer pour l'**homme** et une **source** pour la **femme**, leurs besoins étant différents. De son côté, la **noix de coco crue** est une **source** de fer. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). . Son absorption est favorisée lorsque consommé avec certains nutriments, tels la vitamine C.

★★★ **Manganèse.** La **noix de coco** et le **lait** de noix de coco sont d'**excellentes sources** de manganèse. Le manganèse agit comme [cofacteur](#) de plusieurs [enzymes](#) qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les [radicaux libres](#).

★★★ **Cuivre.** La noix de coco **desséchée** et le **lait** de noix de coco sont d'**excellentes sources** de cuivre, tandis que la noix de coco **crue** en est une **bonne source**. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

★★ **Phosphore.** Le **lait** de noix de coco est une **bonne source** de phosphore (voir notre fiche [Palmarès des nutriments Phosphore](#)), tandis que la **noix de coco** en est une **source**. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le [pH](#) du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

★★ **Sélénium.** La noix de coco **desséchée** est une **bonne source** de [sélénium](#), tandis que la noix de coco **crue** et le **lait** de noix de coco en sont des **sources**. Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes [antioxydants](#), prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

★ **Magnésium.** La noix de coco **desséchée** et le **lait** de noix de coco sont des sources de [magnésium](#). Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au

fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

★ **Potassium.** La noix de coco **desséchée** et le **lait** de noix de coco sont des sources de [potassium](#). Dans l'organisme, il sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le coeur, et participe à la transmission de l'influx nerveux.

★ **Zinc.** La noix de coco **desséchée** et le **lait** de noix de coco sont des sources de [zinc](#) tandis que la noix de coco crue en est une source pour la femme seulement. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

★ **Vitamine B3.** Le **lait** de noix de coco est une source de [vitamine B3](#). Appelée aussi niacine, la vitamine B3 participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'[ADN](#), permettant une croissance et un développement normaux.

★ **Acide pantothénique.** La noix de coco **desséchée** est une source d'acide pantothénique. Aussi appelée [vitamine B5](#), l'acide pantothénique fait partie d'un [coenzyme](#) clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la fabrication des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine.

★ **Vitamine B6.** La noix de coco **desséchée** est une source de [vitamine B6](#). La vitamine B6, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse (fabrication) des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Elle contribue également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du [glycogène](#) en glucose et elle collabore au bon fonctionnement du [système immunitaire](#). Cette vitamine joue enfin un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses et dans la modulation de récepteurs hormonaux.

★ **Folate.** Le **lait** de noix de coco est une source de folate. Le folate ([vitamine B9](#)) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

L'asperge



Les bienfaits de l'asperge

Très peu d'études ont évalué les bienfaits spécifiques de l'**asperge** sur la santé humaine. Toutefois, plusieurs [études prospectives](#) et [épidémiologiques](#) ont démontré qu'une consommation élevée de légumes et de fruits diminuait le risque de [maladies cardiovasculaires](#)²⁵, de certains [cancers](#)²⁶ et d'autres **maladies chroniques**^{1,2,27}. La présence de composés antioxydants dans les légumes et les fruits pourrait jouer un rôle dans cette protection.

Que contient l'asperge?

Composés phénoliques

L'asperge contient plusieurs [composés phénoliques](#), dont les principaux sont des [flavonoïdes](#) (principalement la rutine) et des acides phénoliques (dont l'acide hydroxycinnamique). Ces composés auraient des propriétés [antioxydantes](#), c'est-à-dire qu'elles réduiraient les dommages causés par les [radicaux libres](#) dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement^{34,35}.

Les **asperges vertes et violettes** contiendraient plus de composés phénoliques que les asperges blanches^{5,28}. Le fait de peler l'asperge ne semblerait pas influencer sa teneur en composés phénoliques lorsqu'elle est fraîche, mais réduirait par contre son contenu en composés phénoliques lorsqu'elle est pelée avant d'être entreposée²⁸.

Les effets de la cuisson

La cuisson tendrait à **augmenter** la teneur en certains composés phénoliques tant pour l'asperge fraîche que pour l'asperge entreposée²⁸. Cependant, une **cuisson excessive** des asperges peut **réduire** son contenu en flavonoïdes. Par exemple, faire bouillir des asperges pendant 60 minutes peut en diminuer le contenu de près de 45 %¹⁹. Il est donc important les cuire dans très peu d'eau, au four, au micro-ondes, ou encore dans une marguerite, et seulement le temps nécessaire pour les attendrir.

L'asperge posséderait des antioxydants de **meilleure qualité** et en plus grande quantité que plusieurs légumes couramment consommés en Europe et aux États-Unis^{3,4}, comme l'[oignon](#) jaune, l'oignon rouge, l'[ail](#), le [brocoli](#) et le [poivron](#). Mais sa consommation est

relativement réduite. Du point de vue de la santé, une augmentation de la consommation d'asperges serait donc bienvenue.

Caroténoïdes

L'asperge contient des pigments [caroténoïdes](#), principalement le [bêta-carotène](#), la [lutéine](#), la [zéaxanthine](#) et la capsanthine⁷. Durant le mûrissement de l'asperge, les concentrations de lutéine et de bêta-carotène ont tendance à diminuer, tandis que les quantités de zéaxanthine et de capsanthine augmentent. Les **caroténoïdes** sont des composés possédant des propriétés antioxydantes et la consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un moindre risque de souffrir de certains **cancers**^{6,29} et de **maladies cardiovasculaires**.

Excellente source de folate (vitamine B9)

Les asperges possèdent une teneur élevée en folate, ce qui les situe au 5^e rang des aliments les plus riches en folate, après le foie de boeuf et certains types de légumineuses²¹. Cinq asperges cuites fournissent environ 25 % des besoins quotidiens en folate pour la population en général, et de 15 % à 20 % pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les asperges en **consERVE** contiennent pratiquement autant de folate que les asperges **fraîches**.

Thiols

Parmi une quinzaine de légumes, l'asperge se classerait au 1^{er} rang quant à son contenu en deux types de thiols, le glutathion et l'acétylcystéine¹⁰. Ces composés auraient différentes propriétés antioxydantes⁹. Entre autres, le **glutathion** pourrait améliorer l'élimination de [cholestérol](#) oxydé, celui-ci étant très dommageable pour les artères. La consommation d'aliments riches en glutathion pourrait aussi diminuer le risque de cancers du haut du tube digestif¹¹. Comme ces résultats ne sont pas reliés à l'ingestion spécifique d'asperges, davantage d'études devront être réalisées afin de connaître l'effet de la consommation des thiols de ce légume.

Saponines

Les asperges contiennent de la saponine, principalement de la protodioscine¹². En plus de contribuer à l'activité antioxydante de l'asperge, cette saponine est aussi connue pour ses effets toxiques [in vitro](#) sur certaines cellules cancéreuses humaines^{13,14}. Cet effet n'a pas été évalué sur la consommation d'asperge, mais des chercheurs ont observé que la partie inférieure (base) de ce légume contiendrait jusqu'à 100 fois plus de protodioscine que la partie supérieure (pointe)¹². La base de l'asperge étant habituellement coupée avant sa consommation, les effets bénéfiques de ce composé seraient le plus souvent perdus.

Phytoestrogènes

L'asperge contient de petites quantités d'[isoflavones](#) et de lignans, deux types de [phytoestrogènes](#)¹⁵. Ces composés, dont la structure est similaire aux oestrogènes, pourraient réduire le risque de certains **cancers**¹⁶⁻¹⁸. Il faut noter que le contenu en isoflavones des asperges est considérablement plus faible que celui des produits à base de [soya](#) (environ 200 fois moins d'isoflavones que le tofu et 90 fois moins que le lait de soya). Par contre, la quantité de lignans présents dans les asperges est généralement égale

ou plus élevée que celle des produits du soya. De plus, la cuisson des asperges n'aurait pas d'impact majeur sur leur concentration en phytoestrogènes. Les asperges pourraient donc contribuer à augmenter l'apport alimentaire en phytoestrogènes.

Fructo-oligosaccharides

Les fructo-oligosaccharides (FOS) ou oligofructoses sont un type de glucides naturellement présents dans certains légumes et fruits tels que l'asperge, l'[oignon](#), la [chicorée](#), l'[artichaut](#), l'[ail](#) et la [banane](#)^{32,33}. Les fructo-oligosaccharides sont reconnus pour leurs bienfaits sur la santé, notamment pour leur effet [prébiotique](#), leur effet favorable sur l'absorption des minéraux, ainsi que la diminution des taux de cholestérol, de triacylglycérols et de phospholipides sanguins.

Composés sulfurés

Un composé sulfuré nommé dimer a été détecté dans quelques légumes, dont l'asperge⁸. Cette molécule a récemment démontré des propriétés antioxydantes et a été retrouvée dans l'urine et le plasma humain. Ces résultats sont prometteurs et d'autres recherches devront être réalisées afin de mieux connaître l'effet de ce composé chez l'humain.

Vitamines et minéraux principaux

- ★★★ [Vitamine B9](#)
(folate) L'asperge est une **excellente source** de [vitamine B9](#).
- ★★★ [Vitamine K](#) L'asperge est une **excellente source** de [vitamine K](#).
- ★★ [Cuivre](#) L'asperge **bouillie** est une **bonne source** de **cuivre** tandis que l'asperge en **consERVE** en est une **source**.
- ★★ [Fer](#) L'asperge en **consERVE** est une **bonne source** de [fer](#) pour l'**homme** et une **source** pour la **femme**. L'asperge **bouillie** est une **source** de **fer** pour l'**homme**.
- ★ [Vitamine A](#) L'asperge **bouillie** est une **source** de [vitamine A](#) (sous forme de **bêta-carotène**) tandis que l'asperge en **consERVE** en est une **source** pour la **femme**.
- ★ [Vitamine B1](#)
(thiamine) L'asperge est une **source** de **vitamine B1**.
- ★ [Vitamine B2](#)
(riboflavine) L'asperge est une **source** de **vitamine B2**.
- ★ [Vitamine B3](#)
(niacine) L'asperge est une **source** de [vitamine B3](#).
- ★ [Vitamine B6](#)
(pyridoxine) L'asperge est une **source** de [vitamine B6](#).
- ★ [Vitamine C](#) L'asperge est une **source** de [vitamine C](#).
- ★ [Vitamine E](#) L'asperge **bouillie** est une **source** de [vitamine E](#).
- ★ [Manganèse](#) L'asperge est une **source** de **manganèse**.
- ★ [Phosphore](#) L'asperge est une **source** de **phosphore**.
- ★ [Sélénium](#) L'asperge **bouillie** est une **source** de [sélénium](#).
- ★ [Zinc](#) L'asperge en **consERVE** est une **source** de [zinc](#) pour la **femme**.

Les bienfaits du shiitake

En Chine, le shiitake est cultivé depuis plus de 1000 ans, son mode de culture est relaté dans un traité agronomique de Wu Sang Kwan à l'époque de la dynastie Song au XI^e siècle. Il était déjà consommé sous sa forme sauvage à la fin du II^e siècle. Sous la dynastie Ming, un célèbre médecin chinois le qualifia d'Élixir de Vie du fait de ses bienfaits en matière de longévité, de vigueur sexuelle et d'endurance physique. Ce champignon est actuellement cultivé intensivement dans le monde entier. 26 % de son poids sec est constitué de [protéines](#), lipides, acide linoléique et vitamines. Le shiitake présente d'étonnants bienfaits dans le domaine de la santé, notamment en matière d'accroissement des défenses naturelles.

Le shiitake est un des champignons médicinaux les plus utilisés. Il est composé de zinc et de polysaccharides, des éléments particulièrement reconnus pour leur activité stimulante au niveau du système immunitaire. C'est un antioxydant du fait de ses composés phénoliques, il permet de protéger les cellules du corps contre les redoutables radicaux libres. Ce sont ces radicaux libres qui sont impliqués dans l'apparition des maladies cardiovasculaires et dans le vieillissement du tissu corporel. C'est également un antitumoral du fait de la présence de lentinane qui est utilisée dans le cadre de thérapies classiques contre le cancer au Japon et en Chine. Ses propriétés antimicrobiennes permettent de renforcer les défenses naturelles du corps grâce à la lenthionine et à l'acide oxalique.

Les autres principes actifs du shiitake

Le shiitake contient du cuivre nécessaire à la formation d'[hémoglobine](#) et de collagène. Riche en sélénium, il est nécessaire dans la conversion des hormones thyroïdiennes dans leur forme active. Le shiitake est aussi composé de magnésium nécessaire à la transmission de flux nerveux, il contient également du potassium, indispensable à la digestion et pour les contractions musculaires y compris celles du cœur. Le shiitake est source de vitamine B5 qui aide à utiliser de façon optimale l'énergie des aliments, et de vitamine D rendant disponibles le calcium et le phosphore dans le sang, ce qui permet la croissance de la moelle osseuse. C'est pourquoi le shiitake est recommandé aux [végétariens](#) pour éviter les carences en vitamine D.

Le shiitake est également source de vitamine B12 qui joue un rôle capital dans le métabolisme, dans la réparation des tissus, dans la production des hormones et la formation de globules rouges. Il faut aussi noter la présence de la vitamine B6 qui participe au métabolisme des protéines et des neurotransmetteurs. Enfin, la vitamine B9 joue un rôle important dans la production de nouvelles cellules. Toutefois, il faut faire attention à l'usage de cet aliment. Sa consommation peut provoquer des diarrhées passagères, des ballonnements intestinaux et des démangeaisons de la peau chez certaines personnes lorsqu'il est consommé en trop grande quantité. Il est également déconseillé aux personnes sous médication pour fluidifier le sang.