

Atelier de cuisine végétalienne

Salade de quinoa et fèves



- 1 tasse quinoa
- 1 tasse de persil ou coriandre
- 1 boîte (540ml) fèves rouges ou noires
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 concombre coupé en dés
- 1 tomate coupée en dés

Vinaigrette :

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à table de vinaigre de pomme
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- Olives noires ou vertes (facultatif)
- Sel poivre au goût

Faire cuire dans l'eau le quinoa. (2 tasses d'eau pour 1 tasse de quinoa)
Et réserver.

Mettre dans un saladier tous les autres ingrédients.

Bien mélanger avec la vinaigrette.

Ajouter le quinoa et mélanger.

Mettre au frigo 2 h avant de consommer

Fromage Végétalien (aussi dans la recette d'octobre 2012)



- ½ Tasse + 2 cuillerées à soupe de noix de cajou non salé
- ¼ tasse de levure alimentaire
- 1 cuillerée à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillerée à thé de sel
- ½ cuillerée à thé de poudre d'ail
- 1+3/4 tasse de lait de soja non sucré
- ½ tasse de flocon d'agar (or 8 cuillerée à thé de poudre d'agar)
- ¼ tasse d'huile de canola
- 2 cuillerées à table de miso jaune ou miso blanc
- 1 cuillerée à table de jus de citron frais
- De la ciboulette

Étapes

1. Légèrement huiler 3 petits ramequins.

Fromage Végétalien (suite)

2. Utiliser le bouton (Pulse), moude finement les noix de cajou dans le robot culinaire (ne pas laisser la noix de cajous en pâte). Ajouter la levure alimentaire, la poudre d'oignon, le sel, poudre d'ail. En mode Pulse 3 fois pour bien mélanger les épices.
3. Combiner le lait de soja, l'agar, et l'huile dans un poêle. Faire chauffer le tout sur feu fort. Réduire le feu à médium. Couvrir et laisser mijoter 10mn, remuer de temps en temps, jusqu'à la dissolution de l'agar. Le robot culinaire en marche, ajouter le lait de soja et le mélange de noix de cajou. Faire marcher encore 2 min, jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et lisse. Ajouter le miso, le jus de citron et la ciboulette hachée.
4. Transférer le fromage dans un récipient, couvrir et réfrigérer pendant 4h.
5. Quand le mélange est ferme, enlever avec un couteau.
6. Le fromage peut être gardé pendant 4 jours au frigo

Paté Végé noix grenoble



- 1 tasse de noix de grenoble
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1/2 tasse de levure alimentaire
- 1/2 cuillerée de sel
- 1/2 tasse d'huile d'olive ou tournesol
- 2 cuillerées à table de jus de citron
- 1 pomme de terre en cube
- 1 carotte en cube
- 1 oignon émincé
- 1 branche de céleri en cube
- 1 gousse d'ail (facultative) ou poudre d'ail
- 1 1/2 tasse d'eau chaude
- 1/2 cuillerée à thé de thym
- 1/2 cuillerée à thé de basilique
- 1/2 cuillerée à thé de sauge
- 1/2 cuillerée à thé de sarriette (facultative)
- 1/2 cuillerée à thé de poivre
- 1/cuillerée à thé de moutarde
- Feuilles de laurier

Le tout dans un robot culinaire jusqu'à consistance fine, mettre dans des petits ramequins allant au four, piquer une feuille de laurier dans chaque contenant, four 350 F 30 min.

Craquelins sans gluten



35 craquelins

Ingrédients:

- 1/2 tasse de farine de riz brun
- 1/2 tasse d'amande moulue
- 2 cuillerées à table de farine de lin
- 1 cuillerée à table de levure alimentaire
- 1 cuillerée à thé de poudre d'ail
- 1/2 cuillerée à thé de sel
- 1/2 cuillerée à thé de thym
- 1 cuillerée à thé de romarin
- 1/4 cuillerée à thé de bicarbonate de soude
- 2 cuillerées à table de graines de sésame et chia
- 1/4 tasse d'eau
- 1/2 cuillerée à table d'huile olive

Produit vedette : la levure alimentaire

La levure alimentaire contient beaucoup de protéines et vitamines, particulièrement la [vitamine B](#), et constitue une source de protéines complète. Il existe des marques enrichies à la [vitamine B12](#). Son goût rappelle fortement la noisette ou certains fromages. On l'utilise d'ailleurs souvent comme ingrédient dans les substituts fromagers. Les végétaliens l'utilisent par exemple comme substitut pour le [parmesan](#).

Produit vedette : chia (voir aussi atelier du février 2013)

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.

Beurre végétalienne

¼ tasse + 2 c à thé lait de soja
1 c à thé de vinaigre de cidre
1 pincée de sel(facultative)
¾ tasse huile de coco température ambiante
1 c à table huile de canola
1 c à thé de lécithine de soja (liquide)
ou 2 ¼ c à thé de lécithine de soja (granule)
¼ 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) .Réfrigérateurur 1h.

Utiliser dans toutes les recettes qui demandent du beurre.