

## Atelier de cuisine végétalienne

### Salade d'asperges et champignons



- 1 botte d'asperges.
- 1 boîte de champignons blancs
- 1 gros oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail émincée

### Vinaigrette

- Vinaigre de pomme
- Huile d'olive
- Moutarde de Dijon
- Sel et poivre
- 1 filet de sirop d'érable

Dans une poêle, mettre 1 cuillerée à table d'huile d'olive, les oignons et l'ail, cuire pendant 3min, ajouter les champignons, cuire encore 3min, retirer et réserver.

Dans une casserole d'eau chaude, blanchir 3min les asperges lavées. Mettre les asperges sur une assiette, mettre par-dessus les champignons et arrosez le tout de vinaigrette.

### 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 cuillerée à table de graines de sésame et chia
- 1/4 tasse d'eau
- 1/2 cuillerée à table d'huile olive

## Barres de Granola



- a. 4 tasses de gruau
- b. 2 tasses de noix (tournesol, amandes, cajous, graines de citrouille)
- c. 1 tasse de fruits secs (canneberges, raisins, dattes...)
- d. 4 cuillerées à table d'huile de coco
- e. 1/3 de tasse de sirop de riz
- f. 1 cuillerée à thé de vanille liquide
- g. 1 pincée de sel
- h. 1/2 tasse de farine de lin
- i. 1 quart de tasse de graines de sésame

Faire fondre dans une petite casserole les ingrédients e, f, g, h.

Mélanger le tout et étaler sur un papier parchemin sur une plaque allant au four à 300 degrés F pendant 25min.

À la sortie du four, laisser refroidir et couper en barres et envelopper avec papier cellophane ou parchemin.

## Pain de lentilles au glaçage de vinaigre balsamique et sirop d'érable.



- 1 tasse de lentilles vertes
- 1 tasse de noix de Grenoble toastés et finement moulus
- 3 cuillerées à table de lin moulu + 1/2 tasse d'eau
- 3 gousses d'ails émincés
- 1.5 tasse d'onion rouge
- 1 tasse de céleri coupé en dés
- 1 tasse de carotte râpée
- 1/3 tasse de pomme pelée et râpée (une pomme ferme et sucrée comme Golden)
- 1/3 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse de farine de gruau
- 3/4 tasse de chapelure
- 3/4 cuillerée à thé de thym
- Sel et poivre au goût

### Glaçage

- 1/4 tasse de ketchup
- 1 cuillerée à thé de sirop d'érable
- 2 cuillerées à thé de moutarde de Dijon

- 2 cuillerées à table de vinaigre balsamique

#### Les étapes

- 1. Préchauffer le four à 325F. Laver les lentilles et les mettre dans une casserole avec 3 tasses d'eau (ou consommé végétale). Chauffer jusqu'à ébullition et assaisonner avec un peu de sel. Réduire le feu à moyen, laisser mijoter 30min ou jusqu'à l'absorption complète de l'eau. Écraser grossièrement les lentilles avec une fourchette.
- 2. Faire toaster les noix de Grenoble à 350F pour 8-10 minutes et mouliner dans robot.
- 3. Dans un bol, mélanger la farine de lin avec l'eau
- 4. Dans une poêle, faire chauffer l'ail avec un peu d'huile d'olive, ajouter le céleri, carotte et pomme et raisins secs pendant 5min. Réserver.
- 5. Dans un grand bol, mélanger les lentilles écrasées, les noix de Grenoble, le mélange de lin, le mélange de céleri, carotte, pomme, raisins secs, ainsi que la farine de gruau, la chapelure, le thym, sel, poivre.
- 6. Huiler un moule, tapisser d'un papier parchemin. **Bien presser le mélange** dans le moule, mettre le glaçage avec un pinceau et enfourner.
- 7. Cuire à 330F pendant 30 minutes, Laisser refroidir au moins 10 minutes avant de démouler. Mettre au frigo pour faciliter la coupe.

#### Produit vedette : Lentille verte ou lentille Dupuy

La Lentille verte est **encore plus riche en micronutriments essentiels** à l'organisme que les autres lentilles : fer, phosphore, manganèse, cuivre, zinc, magnésium, potassium, sélénium, vitamines B (dont les précieux folates indispensables à la femme enceinte)...

Elle est exceptionnellement riche en **fibres** dont on connaît les nombreuses vertus : aident à baisser le taux de cholestérol, préviennent le cancer du colon, évitent la constipation...

Elle a une peau plus fine et est moins farineuse que les autres lentilles. Elle n'éclate pas à la cuisson et possède dans son amande jaune un pigment bleu appelé **anthocyane** (le même que dans les myrtilles, les mûres, le raisin noir, les cerises, les framboises, les cassis, les aubergines, les bleuets...). C'est le mélange de ces deux couleurs qui lui donne sa couleur verte. Ces anthocyanes ont des propriétés **anti-oxydantes** qui ralentissent le vieillissement cellulaire.

#### Produits vedette : L'asperge

L'asperge contient :

des vitamines : **A (bêta carotène)**, **C**, **E**, **K**, **B1**, **B2**, **B3**, de l'acide folique

des minéraux : **calcium**, **fer**, **magnésium**, **manganèse**, phosphore, **potassium**, **sélénium**, **zinc** ; du glutathion, antioxydant très puissant ;

de l'asparagine, un acide aminé qui stimule les reins et nettoie les artères

de la rutine qui renforce les capillaires.

Ses propriétés :

réduit l'acidité du sang par la présence de ses minéraux alcalins ;

est diurétique, stimule les reins ;

diminue les risques de cancer par ses vitamines et minéraux antioxydants ;

réduit l'acide oxalique contenu dans les reins et les muscles ;

fait baisser le taux de cholestérol ;

abaisse le risque de souffrir d'une maladie cardiaque ;

renforce la membrane des capillaires.

Bénéfique dans les cas suivants :

cataractes (le glutathion en réduit la progression), maladies nerveuses, maladies cardiaques,

prévention de certains cancers, hypertension, artériosclérose.

(de Colette Dumais, Naturopathe)

## **Les essentiels de mon garde à manger:**

1. Lait d'amande
2. Agar-agar
3. Noix de cajous, amandes, noix de Grenoble,
4. Chia, quinoa
5. Farine et graines de lin
6. Sirop d'érable
7. Légumineuses en grains et conserves (pois chiche, haricots noir et rouges, lentilles rouges et vertes)
8. Miso
9. Les épices (thym, romarin, sauge, sarriette, muscade, vanille, cannelle, feuilles de laurier, 5 épices, cumin, cari)
10. Huile d'olive
11. Huile de coco
12. Vinaigre de pomme Braggs
13. Levure alimentaire
14. Graines pour germer (haricots mungo, haricots azuki, fenouil, fenugrec....)
15. Chocolat noir,
16. Canneberges séchés
17. Dattes séchés
18. Riz rouge, noir, brun
19. Les bleuets biologiques cueillis chaque été (dans mon congélateur)
20. Sauce Braggs