

## Atelier de cuisine végétalienne

### Potage aux topinambours avec des noisettes rôties (4-6 personnes)



1 oignon émincé  
500 g de topinambours  
2 cuillerées à soupe d'huile de  
coco  
500 ml de bouillon de légumes

1 demi-cuillerée de thym séché,  
ou sauge séché  
1 demi-cuillerée de sel  
Poivre  
1 demi tasse de noisettes grillées  
et en miettes

Dans une casserole, mettre  
l'huile de coco et l'oignon  
émincé, cuire 3-5mn feu moyen-  
fort, ajouter les topinambours  
épluchés et coupés en grands  
morceaux, le thym le poivre et

sel, cuire encore 5mn et ajouter  
le bouillon, mener à ébullition et  
cuire 20mn ou jusqu'à ce que les  
topinambours soient tendres.  
Mettre dans un mixeur pour le  
réduire en un liquide velouté.

Servir dans un bol et saupoudrer  
de noisettes grillées.

### Boules de burger aux noisettes, sauce épicée oignons et tomate.



Ces boules sont excellentes pour  
être gardées toute la semaine et  
peuvent être mangées avec des  
pâtes de sarrasin (sans gluten)  
ou avec une salade.

1 1/2 tasses de noisettes moulues  
1 boîte de champignons de Paris  
émiettées  
1 tasse d'olives noires émiettées  
2 cuillerées à table de bouillon de  
légume  
1 cuillerée à thé d'herbes de  
Provence, ou persil, basilic frais  
1 oignon émincé  
2 cuillerées à table de farine de  
lin plus 4 cuillerées à table d'eau  
2 cuillerées à table d'huile d'olive  
2 gousses d'ails émincés  
1 1/4 tasse farine de pois chiche  
ou soja  
1/2 tasse d'eau  
Huile d'olive additionnelle pour  
badigeonner

#### *Sauce piquante aux tomates*

1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive  
1 oignon haché  
2 gousses d'ail hachées finement  
1/2 c. à thé (2 ml) de basilic séché  
1/2 c. à thé (2 ml) d'origan séché  
1/2 c. à thé (2 ml) de paprika fort  
1/2 c. à thé (2 ml) de poivre noir  
du moulin  
3 c. à tab de sauce ketchup  
1 boîte de soupe tomate (284 ml)  
plus 1 boîte d'eau  
2 c. à tab (30 ml) de persil frais,  
haché

Préchauffer le four à 350 °F.  
Étaler 1 feuille parchemin sur une  
plaque de cuisson

Faire chauffer l'huile dans un  
poêle, à feu moyen, mettre les  
oignons et l'ail émincés ainsi que  
les épices, cuire 5mn, et réserver.

Combiner les noisettes moulues,  
les champignons, les olives,  
l'assaisonnement, le mélange  
oignon et ail, le liquide de farine  
de lin, la farine de pois chiche ou  
soja, l'eau. Bien mélanger.  
Façonner des boules, les mettre  
sur la plaque allant au four,  
badigeonner d'huile d'olive et  
cuire 20-30 minutes.

Pendant ce temps préparer la  
sauce :

Dans un poêle sur feu moyen,  
mettre l'huile l'oignon émincé,  
l'ail, cuire 3 à 5mn, ajouter les  
épices verser la boîte de soupe  
tomate et l'eau, cuire sur feu  
moyen tout en tournant le  
mélange, ajouter le ketchup,  
cuire 15mn à feu très doux.

## Risotto de Quinoa avec topinambour



(Pour 4-6 personnes)

Ingrédients :

- 1 tasse de quinoa rincé
- 1 boîte de pois chiche en conserve ou fève rouge
- 1 oignon émincé
- Thym, sauge séché
- 1 gousse d'ail émincé
- 3 cuillerées à table d'huile de coco (ou végétale)
- 1 livre de topinambour coupé en très petits dés
- 1 poivron rouge coupé en petit dés ou courge zucchini en dés
- 2 tasses et demie de bouillon de légumes ou 3 cuillerées à table de miso dilué dans 2 tasses et demie d'eau
- Sel et poivre au goût

Chauffer l'huile dans un poêle, mettre l'oignon et l'ail émincés, cuire 3-5mn, ajouter le quinoa, bien brasser pour enrober le quinoa d'huile pendant 3mn, ajouter le poivron, le thym, les topinambours et le miso dilué dans 2 tasses et demie d'eau (ou du bouillon). Amener à

ébullition, baisser le feu et cuire encore 10mn. Ajouter du poivre et sel au besoin.

Servir immédiatement.

## Recette de farine sans gluten

### Pour 3 tasses de farine

- 2 Tasses de farine de riz blanc
- 2/3 Tasse de féculé de pomme de terre
- 1/3 Tasse de tapioca
- 1 c à thé de xanthan gum

### Farine brune de grains entiers

- Farine de riz brun
- Farine de sarrasin
- Farine de maïs
- Farine de mesquite (Mexique)
- farine de millet
- Farine d'avoine ( sans gluten)
- Farine de quinoa
- Farine de sorgho ( Afrique)
- Farine de pomme de terre douce
- Farine de teff

### Farine blanche

- Farine d'arrow-root
- Amidon de maïs
- Farine de pomme de terre
- Féculé de pomme de terre (99% amidon)
- Farine de riz gluant
- Farine de tapioca (cassava)
- Farine de riz blanc

### Farine de noix

- Farine d'amande
- Farine de châtaigne
- Farine de coco
- Farine de noisette
- Farine de fève
- Farine de gourgane (fava)
- Farine de pois chiche
- Farine de soja

### **Produit vedette : Le sarrasin**

Il possède une riche saveur de noisette. On peut le servir en salade avec des haricots verts, de l'oignon émincé, du persil haché et des graines de tournesol ou de courge grillées.

Non seulement ses protéines contiennent tous les acides aminés essentiels, mais elles posséderaient de nombreuses propriétés santé.

C'est un grain hautement nutritif, de surcroît riche en fibres solubles et en composés antioxydants.

Tout comme le quinoa et l'amarante, le sarrasin est généralement qualifié de pseudo-céréale, car contrairement aux céréales classiques, il n'appartient pas à la famille des graminées. Pour cette raison, sa composition nutritionnelle diffère passablement de celle de ces dernières; il est notamment exempt de gluten et plus riche en protéines. On le consomme toutefois comme une céréale.

Le sarrasin est particulièrement populaire au Japon, en Russie et en Europe de l'Est et centrale. Les grains de sarrasin peuvent être consommés entiers, rôtis ou concassés, ou encore sous forme de farine de différentes moutures utilisée dans les crêpes, les pains et les nouilles (soba). Jusqu'à maintenant, les études portant sur l'effet de la consommation de sarrasin sur la santé ont été majoritairement réalisées chez l'animal. Néanmoins, en plus des composés intéressants que contient le sarrasin, sa consommation ajoute un apport en fibres, en vitamines et en minéraux substantiel à l'alimentation.

### **Produit vedette : Le millet**

Très peu allergène, et généralement intégré dans les régimes sans gluten, le millet est très facile à digérer. C'est la céréale la plus riche en vitamine A, et elle contient également beaucoup de phosphore, de magnésium, ainsi que du zinc. En grains ou en flocons, le millet peut se substituer à la plupart des céréales. Toutefois, étant assez sec, il nécessite donc d'être accompagné par une sauce. On peut l'utiliser dans les

potages, pour les épaissir, en faire des galettes, voire des pâtes à pains ou à gâteaux. Il est aussi possible de le faire germer, pour l'incorporer dans une salade. Le millet s'adapte aux préparations salées autant que sucrées.

Comment le cuire ? Après rinçage, faites chauffer à sec les grains dans une casserole. Lorsque le millet est doré, ajoutez deux fois son volume d'eau, et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Assaisonnez à votre convenance.

### **Produit vedette : Le teff**

Le teff est une céréale minuscule, de couleur kaki, qui ressemble à du mil. En fait, c'est la plus petite graine au monde. En raison de sa très petite taille, il se perd souvent lors de la récolte et le battage. Les Éthiopiens et Érythréens ont longtemps été des consommateurs de teff en raison de son contenu nutritionnel élevé.

Le teff a 80% de glucides complexes, 11% de protéines, et 3% de matières grasses. Le teff est également une bonne source d'acides aminés essentiels, en particulier la lysine. La lysine est un acide aminé dont plupart des céréales manquent. Il contient également du fer et des fibres, et par rapport aux autres céréales, le teff a plus de potassium, de calcium et autres minéraux essentiels. Parce que le teff a une haute teneur en fibres, il est utile dans le contrôle de la glycémie et du diabète.

### **Produit vedette : Le topinambour (artichauts de Jérusalem)**

Le topinambour est un légume racine. Cru comme cuit, il renferme des glucides qui contribuent à une bonne santé intestinale. Ces sucres pourraient également jouer un rôle dans la prévention de certains cancers et de l'ostéoporose. Il stimule la croissance des bonnes bactéries.

Il contient du fer, la vitamine B5, B1, du phosphore et du potassium.