

## Atelier de cuisine végétalienne

### Biscuits à l'ancienne sans gluten

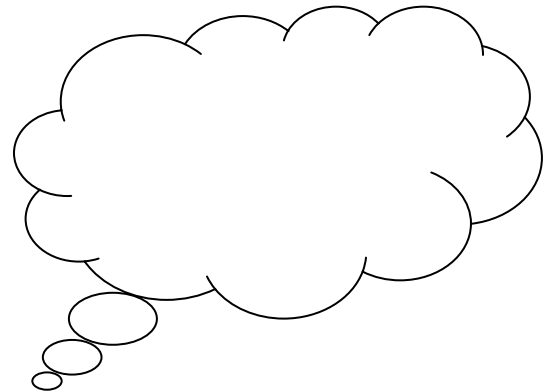


3 Tasses de farine de Teff ou riz gluant  
1 Tasse de farine de coco  
1 Tasse de farine d'amande  
1 c à thé de sel  
1 c à thé de xanthan gum  
1 demi-Tasse de lait de coco ou huile végétale  
1 demi-Tasse de sirop d'érable  
Votre confiture préféré

Préchauffer le four à 350 F

Combiner tous les ingrédients dans un grand bol sauf la confiture avec une cuillerée en bois. Façonner des boules de la

taille d'une grosse cerise, les placer sur une plaque de cuisson avec du papier parchemin. Utiliser votre pouce pour faire un petit creux dans les boules. Avec une petite cuillère mettre un peu de confiture dans les creux. Cuire 20-25mn. Attendre 10mn avant de manger. Donne 45 biscuits



### Soupe de printemps aux petits pois et cressons et menthe

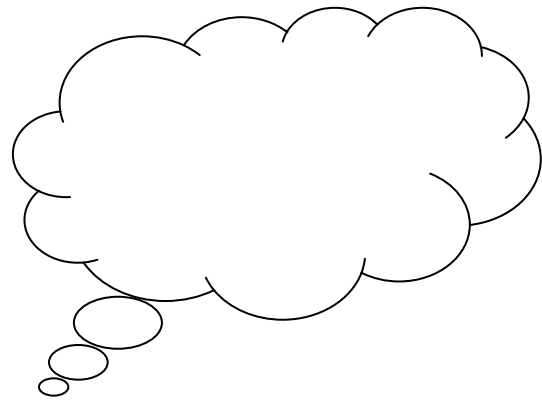


( 4 personnes)

1 livre de petits pois frais ou congelé  
1 demi-botte de cresson  
1 quart de tasse de feuilles de menthe  
1 oignon émincé  
3 c à table d'huile d'olive  
Herbes (thym, romarin, estragon ou sauge)  
3 tasses de consommé de légume.  
Sel & poivre

Dans une poêle, mettre de l'huile d'olive et faire revenir les oignons, les épices, cuire 5mn puis ajouter les 3 tasses de consommé.  
Cuire encore 5mn à feu moyen.  
Puis passer le tout au blender.

Dans une casserole d'eau bouillante, mettre les pois, la menthe et le cresson, cuire 1mn, verser toute la casserole dans une passoire.  
Tremper tout de suite les pois, la menthe et le cresson dans l'eau glacée pour obtenir une belle couleur verte.  
Passer au blender jusqu'à l'obtention d'une texture fine.  
Verser le mélange de pois dans la casserole de bouillon chaud.  
Bien mélanger et servir immédiatement.



### **Quiches Sans gluten, aux champignons, aux épinards.**

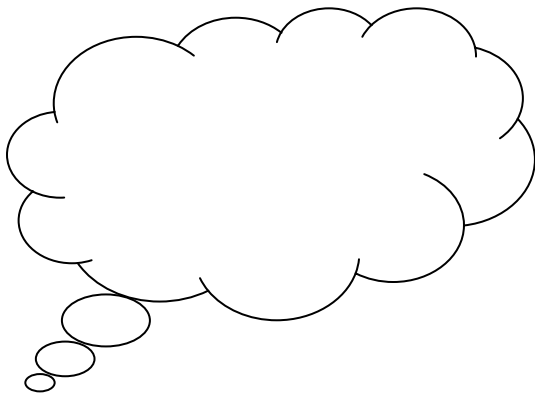


Croûte à tarte sans gluten :  
¼ tasse de fécule d'arrow-root ou pomme de terre  
1/3 tasse de fécule de maïs  
2/3 tasse de farine d'amande (moudre les amandes dans un moulin à café)  
¾ c à thé de guar gum  
1 pincée de sel  
1/2 tasse de beurre végétalien coupé en morceaux  
4 c à table d'eau glacée  
1c à table de lait de coco ou huile végétale

Dans un robot, mélanger tous les ingrédients secs, ajouter ensuite l'huile, le beurre et l'eau, mettre le robot en marche jusqu'à l'obtention d'une boule.

Réfrigérer 1h au frigo.

Sortir la pâte du frigo, attendre 15mn avant de travailler.



Contenu de base, le mélange de tofu :

1 tasse et demie de tofu ferme, bien égoutté

1/4 de tasse de lait de soya

2 c à t de levure alimentaire

1 c à table de féculé de maïs ou pomme de terre

1 c à thé de tahini

1/4 c à thé de curcuma

1/2 c à thé de muscade

1c à thé de romarin

1c à table de vinaigre de riz ou jus de citron

1/2-3/4 c à thé de sel

Du poivre au goût

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.

\*\*\*Pour les quiches aux champignons:

1 oignon émincé

1 gousse ail émincé

1 barquette de champignons de Paris en tranches

2 c à table d'huile végétale

Sel et poivre

Mettre l'huile dans un poêle, mettre l'oignon émincé et l'ail, cuire 3mn ajouter les champignons, cuire encore 3mn. Ajouter le mélange de tofu, bien mélanger.

\*\*\*Pour les quiches aux épinards :

Remplacer les champignons par une botte d'épinards coupés (1 pouce).

Chauffer le four à 350F, abaisser la pâte sur un moule allant au four, y verser le mélange tofu-champignon ou tofu épinard, cuire 50mn.

## **Produits 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.

Le processus de fermentation que subit le teff afin de donner l'ingéa donne à la levure suffisamment de temps pour faire encore plus de vitamines et de nutriments. Parce que le teff a une haute teneur en fibres, il est utile dans le contrôle de la glycémie et du diabète.

**Le Fenugrec :** Le fenugrec est une épice très riche qui contient du phosphore, du fer, du soufre, de l'acide nicotinique, des alcaloïdes, saponines (à l'origine de ses propriétés stimulantes de l'appétit), flavonoïdes, glucides, vitamines A, B1, C, magnésium, calcium, lécithine, protéines (30 %), des saponines stéroïdes (diosgénine et yamogénine, qui contribuent à la synthèse du cholestérol et des hormones sexuelles).