

Atelier de cuisine végétalienne

Chou mariné au miso

Préparation : +- 20 min

Portion : 500 ml

*4 tasse ou 1 l de chou finement tranché
1 c à table de miso blanc (un peu moins
si c'est un miso plus foncé)
1 c à table de jus de citron*

Étapes

1 Dissoudre le miso dans le jus de citron et verser sur le chou

2 Mélanger avec les mains jusqu'à ce que le chou ait commencé à rendre son jus

3 Presser dans le fond d'un pot en verre jusqu'à ce que le liquide couvre le chou

4 Viser les couvercle et laisser à la température de la pièce 24 hres

Le chou ne sera ni trop salé ni trop vinaigré, il sert donc comme tel en salade ou sandwich ou on peu ajoutez une vinaigrette très bon dans les hamburgers, hot dog végété. Je l'adore dans les sandwiches et ce conserve au frigo plusieurs mois.

Gâteau aux zucchinis

Préparation : +- 15 min

Cuisson : + - 55 min

Portion : 10 grosses

2 1/2 tasse de zucchinis râpées

2 bananes mûres écrasées
1 tasse d'huile de canola
3 tasses de farine
2 tasses de sucre (ou un peu moins)
1 c à thé de sel marin
1 c à thé de soda
1 c à thé de cannelle
1 c à thé de cardamome
1 c à thé d'extrait de vanille
dattes, chocolat chips ou noix (facultatif)

Étapes

- 1** *Mêlé dans un bol le zucchini, les bananes, l'huile et la vanille, bien mélanger,*
- 2** *Dans un grand bol, combinée les ingrédients restant (sauf les dattes, etc)*
- 3** *Mettre dans des plats à cuissons graissée et enfariné et cuire à 350F pour 45 min à 1 hres*
- 4** *Laissée refroidir un peu avant de démoulé et ensuite attendre 30 min pour manger car il seras meilleur... bien sure si vous en êtes capable ;)*

Cassolette d'automne et boulettes

Préparation : +- 15 min
Cuisson : + - 35 min
Portion : selon l'appétit

2 patates
1 oignon ou poireaux
2 carottes
1 petit bulbe de fenouil
1 petit rutabagas ou navet
2 courgettes
champignons (facultatif)

1/4 de margarine végétalienne ou huile
3 c à soupe de farine (+ si plus de bouillon) (fécule de maïs pour sans gluten)
425 g ou 15 oz de gros haricot de lima en boîte avec leur jus
3 1/2 tasses de bouillons de légumes (ou plus pour plus de bouillons)

2 c à soupe de pâtes de tomates

1 baton de cannelles

2 c à thé de coriandre moulue

½ c à thé de gingembre moulue

2 feuilles de laurier

sel et poivre noir

ne pas ce gêné pour augmenter les épices selon vos goût

les boulettes (optionelle)

1 tasse de farine

1/2 de graisse végétale raclée ou de margarine végétalienne froide

2 c à thé de thym sec

1 c à thé de sel

1/2 de lait de soya

Étapes

1 Couper les légumes en morceaux réguliers, puis faite revenir doucement avec la margarine pendant 10 min environ

2 Incorporez la farine, puis le jus des haricots, le bouillons, la purée de tomates, les épices, le laurier et le sel et poivre. Portez à ébullition en remuant.

3 Couvrir et laissez frémir 10 min, puis ajoutez les haricots et laissez cuire encore 5 min

4 Préparez les boulettes en mélangeant la farine, la graisse végétale ou la margarine, le thym, le sel et le lait pour former une pâte ferme mais humide. Travaillez jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

5 Divisez la pâte en 12 morceaux et façonnez-les en boulettes. Ajoutez les boulettes aux ragoût en laissant l'espaces entre elle pour qu'elles puissent gonfler.

6 Recouvrir et laissez frémir doucement encore 15 min, ne découvrez pas et ne faites pas cuire les boulettes trop vite, elles risquerait d'éclater. Enlevez le bâton de cannelles et les feuilles de laurier avant de servir ce plat bouillant. Très bon réchauffé également

Soupe de panais et de poires au cari

Préparation : 15 min

Cuisson : 40min

Portion : 6

***2 tasses de panais épluché
et coupée en morceaux***

***2 poires pas mûr épluché
et coupée en morceaux***

1 branche de céleri coupé en morceaux

1 oignon coupé finnement

2 1/2 tasse de bouillon de légumes (selon la texture désiré)

1/4 de tasse (65 ml) margarine végété

1 c à soupe de cari

1 c à thé de curcuma

1 c à soupe de farine

sel poivre

persil ou cresson pour la décoration

Étapes

1 Faire fondre la margarine dans une grande casserole, ajouter les oignons et faire revenir à feu modérée.

2 Ajoutez les panais, les poires et le céleri, couvrir et étuver 10 min.

3 Saupoudrer avec les épices et la farines et bien mélanger.

4 Verser le bouillon en remuant. Couvrir et mijoter 20 min, jusqu'à ce que les panais soient cuits

5 Réduire le tout en purée au robot culinaire ou au mélangeur. Assaisonner, garnir de persil haché ou de quelque feuilles de cresson et servir

Le panais est un légumes presque oublié de nos jours, il était très apprécié au moyen-âge et durant la Renaissance. Riche en potassium et en vitamines C, cette racine sucrée s'apprête comme la carotte et remplace avantageusement le navet dans certains plats.