

Atelier de cuisine végétalienne

Noël 2013

Cake de crabe au tofu avec salade de choux



24 cakes

- 1 bloc de tofu très ferme 14 à 16 onces émietté
- 2 càT d'huile canola
- 3 grandes tiges de céleri émincé
- 1 gros oignon émincé
- 1 grosse gousse d'ail émincée
- 2 feuilles de nori toastés et émiettés
- 1 càT d'épices pour fruit de mer (dans rayon des fruits de mer)
- 1 demi-Tasse de chapelure ou Panko + 2 T pour enrobage
- 1 tiers de Tasse de mayonnaise Vegan

Faire revenir l'oignon et le céleri dans l'huile pendant 5mn, ajouter les épices de fruit de mer, réserver. Dans un grand bol, mettre le tofu, le mélange céleri-oignon refroidi, le nori, la mayonnaise, la demi tasse de chapelure, l'ail. Bien mélanger. Du mélange façonner des petites boules (balles de golf) puis aplatir. Enrober dans

la chapelure. Dans un poêle anti-adhésif avec un quelques gouttes d'huile de canola, feu moyen fort, mettre les cakes Et cuire 5 minutes chaque côté jusqu'à la dorure. Sur un lit de choux, mettre le cake avec un peu de sauce crabe

Sauce crabe

- 1 quart de tasse de moutarde
- 1 demi-tasse de véganaise
- Jus d'un demi-citron
- 1càthé de sirop d'érable
- 2 càthé d'épices fruit de mer

Salade de choux et carotte

- 2 tasses de choux émincés au couteau mince
- 1 tasse de carotte émincée mince
- 1càTable de véganaise
- 1 càthé de poudre d'oignon

Champignons farcis aux crabes,

Pour 24 champignons, enlever la queue, émincer et les ajouter à la farce.

Farcir les champignons, saupoudrer de chapelure. Cuire 30minutes four 350F.

Servir tout de suite.

Rouleaux Végétaliens

Ingrédients (100 rouleaux)



- 1T de carotte râpée
- 1T d'oignon émincé
- 1T de tarot râpé
- 1 T de choux vert émincé
- 1 T de patate douce râpée
- 1 T de vermicelle trempé et coupé 1 pouce
- 1 T de champignon émincé (votre champignon préféré)
- 1 Tasse de lentille cuite (bouillir 2minutes seulement, encore croquant)
- 1 T d'algues émincés
- 1 T de tofu très ferme écrasé
- Sel, poivre, au goût
- 1 CàTable d'huile de sésame
- Feuilles de pâte de rouleaux (dans rayon congélateur épicerie asiatiques)
- Huile de canola pour la friture.

Mélanger tous les ingrédients, décongeler les feuilles de pâte.

Mettre une CàTable de la farce sur chaque feuille et envelopper bien serré, mouiller un peu le bout de la feuille avant de la fermer.

Mettre l'huile dans une poêle (comme pour les frites), à feu moyen, mettre les rouleaux, surveiller la cuisson, jusqu'à obtenir une couleur doré.

On peut congeler les rouleaux une fois cuits.

Les réchauffer à 250F pendant 1h

Gâteau mousse fraise de Yuan



Couche du fond :

- 1T ¼ de farine entier ou épeautre
- 1 tiers de tasse de sucre brun
- 1 tiers de tasse de noix de pecan ou (autres noix de votre choix.)
- ¼ càthé de sel
- 1 pincée de baking soda
- ¼ càthé de poudre de vanille
- ¼ de tasse de lait de soya
- 1 tiers de tasse d'huile végétale

Mélanger tous les ingrédients dans un robot et tapisser le fond d'un moule. Cuire 10 minutes à 350F. Laisser refroidir.

Mousse de Fraise :

- 2 tasses de noix de cachou
- 1 boîte de lait de coco (400g)
- ¾ tasse de farine de riz
- ¼ de tasse de fécule de maïs
- ½ tasse de lait de soya
- ¼ de tasse de sucre de cane
- 1 càthé de vanille en poudre
- 360g de fraises fraîches
- 3 càthé de citron
- 1 ¼ cà thé de sel

Mélanger le tout avec un batteur électrique. Verser le mélange sur la couche du fond cuite, enfourner à 350F 50minutes à 1h.

Gâteau mousse fraise de Yuan

(suite)

Couche supérieure

- ½ tasse de jus de fruit rouge (ex : framboise, fraises...)
- 200g de fraises
- ½ tasse d'eau
- 3 càtable d'agar- agar
- 3 càtable de sucre de cane
- ¼ càthé de pectine

Couper les fraises en tranches et décorer la surface de la mousse.

Faire bouillir à feu faible l'eau et l'agar-agar jusqu'à dissolution, ajouter le jus, sucre et pectine. Continuer à chauffer quelques minutes. Enlever la mousse s'il y en a. Verser sur la surface de la mousse. Laisser au frigo 1 h.

Les antibiotiques dans la nourriture animale

L'ingestion de ces bactéries multi-résistantes passe longtemps quasiment inaperçue.

Tant que tout va bien ça ne pose pas de problème mais le jour où il est nécessaire de mettre en route un traitement antibiotique les choses vont être nettement moins roses parce que les antibiotiques vont détruire un certain nombre de germes sauf, bien entendu les bactéries qui ont acquis des résistances.

Et ces bactéries résistantes aux antibiotiques vont proliférer, prendre la place de celles qui ont disparu, totalement déséquilibrer notre flore intestinale et avec les toxines qu'elles libèrent provoquer des maladies parfois très graves.

Et tout cela survient dans un contexte où on commence sérieusement à manquer de munitions. Les bactéries développent de plus en plus de résistances et les antibiotiques perdent peu à peu de leur efficacité. Et la recherche stagne. On met très peu de nouveaux antibiotiques sur le marché.

Il y a donc intérêt à être vraiment prudent et cela concerne tout le monde, les éleveurs, les vétérinaires, les médecins et les patients.

Il faut rappeler que depuis 2006, l'Union Européenne a banni les antibiotiques utilisés comme promoteurs de croissance dans la nourriture des animaux. Les USA sont beaucoup moins prudents.

Globalement, un antibiotique sur deux produits dans le monde passe dans la nourriture animale.

Les antibiotiques ce n'est pas automatique, sinon c'est la panique

Dr DJ Flaysakier