

Atelier de cuisine végétalienne

Saint-Valentin 2014

Soupe de betterave inspirée du Château Montebello



(8pers)

Ingrédients

- 8 betteraves (1-1/2 lb/750 g)
- 2 pommes de terre douces
- 1 càT (15 mL) huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 càthé (5 mL) poudre de cari
- 6 Tasses (1.5 L) bouillon de légume
- 1/4 càthé (1 mL) sel
- 1/4 Tasse (60 mL) crème sure végétalienne
- 1/4 Tasse (60 mL) de ciboulette ou oignon vert (optionnel)

Ou servir avec croutons

Peler les betteraves et les pommes de terre douces, couper en petits cubes de 1-1/2''

Dans un grand chaudron, chauffer l'huile à feu moyen, cuire les betteraves, les pommes de terre douces, l'oignon émincé et la poudre de cari, brasser et

cuire pendant 10 minutes, l'oignon doit être transparent.

Ajouter le consommé, le sel et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 25 minutes ou jusqu'à ce les légumes soient tendres.

Dans un mixer ou robot culinaire, rendre en purée les légumes (*La soupe peut être gardée au réfrigérateur pendant 2 jours ou dans le congélateur jusqu'à 1 mois*)

Remettre la purée dans le chaudron, réchauffer à feu moyen.

Servir dans un bol avec la crème sure et un peu de ciboulette ou servir avec des croutons.

Champignons farcis au crabe de tofu sur lit de riz au lait de coco



Ingrédients riz au lait de coco

- 2 tasses de riz Basmati lavé et égoutté
- 1 oignon blanc émincé
- 2 cà T d'huile d'olive
- 1/4 càthé (1 mL) sel
- 1 c à thé de poudre de cari
- 2 boîtes de lait coco 14 onces (398 ml)
- 1 boîte 14 onces d'eau

Dans une casserole anti-adhésive, faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive sur feu moyen pendant 5 minutes, ajouter le riz, le cari et le sel, cuire 3 minutes tout en remuant.

Ajouter l'eau et le lait de coco, amener à ébullition en remuant une fois ou deux, baisser le feu et mijoter avec couvercle pendant 15 à 20 minutes.

Ingrédients Champignons farcies

- 4 gros champignons Portobello

Farce:

- 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
- 2 feuilles de nori toastées et émiettées
- 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

- 1/3 de tasse de mayonnaise Vegan

Marinade pour les champignons :

- 2 càT de soya
- 2càT d'huile
- 1càthé de moutarde de Dijon
- 1 pincée de poivre

Faire revenir l'oignon et le céleri dans l'huile pendant 5 minutes, 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

Enlever la tige du champignon, avec une petite cuillère enlever les lamelles du champignon, nettoyer le dessus du champignon avec un linge humide.

Recommencer la même opération avec les autres champignons,

Faire mariner les champignons avec la marinade pendant 5 minutes.

Puis les farcir avec la farce, saupoudrer de chapelure et cuire au four 400F pendant 15 à 20 minutes.

Servir chaud sur lit de riz au lait de coco.

Mayonnaise Vegan :

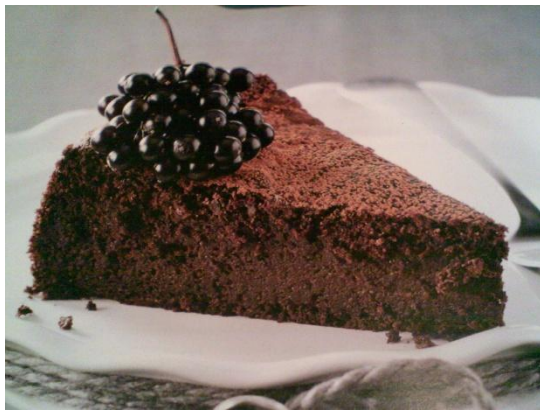
- Ingrédients:
- 1 tasse huile canola
- 1/2 tasse lait soya
- 3/4 càthé de sel (au goût)
- 1 1/2 càthé de jus citron (ou vinaigre de pomme)
- 1/4 càthé de moutarde

Combiner tous les ingrédients sauf le jus de citron (ou vinaigre) dans un robot

culinaire ou mixer, mélanger jusqu'à une consistance lisse.

Ajouter lentement le jus de citron ou vinaigre jusqu'à une consistance plus épaisse. Ajouter ensuite le sel et moutarde au goût.

Gâteau vegan au chocolat et au quinoa



- 2/3** Tasses de quinoa
- 1 1/3** Tasse d'eau
- 1/3** Tasse de lait de soya
- CàTable de lins moulus + 4 CàTable d'eau chaude
- 2** CàThé de "egg replacer" + 4 CàTable d'eau froide
- 1** CàThé d'extrait de vanille
- 3/4** Tasse de beurre vegan Earth Balance, fondue
- 1** Tasse de sucre
- 1** Tasse de poudre de cocoa

- 1 1/2** Càthé de poudre à lever
- 1/2** Càthé de bicarbonate de soude
- 1** Càthé de sel

Amener quinoa et eau à ébullition dans une casserole moyenne. Mettre le couvercle et réduire le feu à faible pour mijoter et cuire pendant 10 minutes. Éteindre le feu et laisser la casserole couverte sur le brûleur (plaque métallique) pour une autre dizaine de minutes. Tourner le quinoa avec une fourchette et laisser le quinoa se refroidir.

Préchauffer le four à 350°F, huiler légèrement les deux moules à gâteaux de 8 pouces.

Combiner le lait de soya, le lin (2 CàTable de lin moulu et 4 CàTable d'eau chaude, mixer ensemble puis laisser refroidir), "egg replacer" et le vanille dans mélangeur ou un robot culinaire.

Ajouter le quinoa cuit et le beurre végétal Earth Balance et mélanger jusqu'à qu'il soit lisse.

Mélanger ensemble du sucre, le cocoa, la poudre à lever, le bicarbonate de soude et le sel dans une casserole moyenne. Ajouter le mélange de quinoa du mélangeur et bien les mélanger.

Diviser le pâte de façon égale entre les deux moules et cuire dans le four sur l'étage au milieu pour 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau entré dans le milieu ressort tout propre.

Produit vedette:

La betterave : L'absorption quotidienne de jus de betterave améliorerait l'afflux sanguin vers le cerveau, et aurait des effets bénéfiques sur la conservation de la mémoire.

L'étude explique même que, du fait de la forte concentration de nitrate dans ce jus, ce dernier pourrait également aider à la prévention de la démence. Source Gentside

Découverte

- **Cancer.** Une étude a démontré que la consommation de **bétanine**, un des pigments donnant à la betterave sa couleur caractéristique, diminuait l'apparition de [cancers](#) de la **peau**, du **foie** et du **poumon**^{9,10} chez l'animal. De plus, des recherches indiquent que les caroténoïdes des feuilles de betterave pourraient contribuer à prévenir certains cancers, notamment le [cancer du sein](#) et le [cancer du poumon](#)¹².
- **Pouvoir antioxydant.** La betterave est un des légumes ayant le meilleur pouvoir [antioxydant](#)⁴. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les [radicaux libres](#). Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des [maladies cardiovasculaires](#)¹⁹, de certains cancers²⁰ et d'autres maladies chroniques^{1-3,21,24}.
- **Santé oculaire.** Selon plusieurs études, un apport régulier de [lutéine](#) et de zéaxanthine, des caroténoïdes contenus dans les **feuilles** de betterave, serait associé à un risque plus faible de [dégénérescence maculaire](#), de [cataracte](#)¹² et de [rétinite pigmentaire](#)²². Toutefois, davantage d'études de plus grande envergure sont nécessaires pour confirmer ces effets²². Source [Passeport Santé](#)
- D'après de récentes études effectuées par l'Université d'Exeter, le jus de betterave serait extrêmement bénéfique pour les athlètes. Ce breuvage permettrait en fait d'augmenter l'endurance des sportifs grâce aux nitrites contenus dans ce dernier. Les nitrites permettent aux muscles et au cœur de travailler plus efficacement et aiderait donc les sportifs à mieux se battre !