

Atelier de cuisine végétalienne

Pâques 2014

Œufs Mimosa sans œuf



Blanc d'œuf:

- 1 2/3 Tasse lait d'amande
- 1 2/3 càthé de poudre agar agar
- 1/4 càthé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)

Amener tous les ingrédients à ébullition.
Verser dans les moules et réfrigérer 30 minutes.

Utiliser la cuillère ¼ pour faire un petit creux dans le demi œuf.

Jaune d'œuf :

- ½ livre (215 grams) Tofu ferme
- 2 càtable de Veganaise
- 2 càtable d'huile d'olive
- 11/2 tsp. vinaigre de cidre de pomme
- 3/4 càthé de moutarde jaune.
- 1/2 càthé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)
- 1/2 càtable de curcuma

Passer tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à consistance homogène.
Mettre le mélange dans une poche à pâtisserie munie d'une douille étoilée.
Remplir les demi œufs et saupoudrer de paprika.

Boulettes de viande sans viande



12 boulettes

1. 1 CàT plus 1/4 càt huile olive
2. 1/2 oignon jaune émincé
3. 1 tasse de champignons blancs émincés
4. 1 tasse de noix grenoble
5. 2 càT de pâte tomate
6. 1/4 tasse d'herbes de provence
7. 2 càT de germe de blé
8. 3 càT d'avoine (à cuisson rapide)
9. 2 càthé de tamari ou soya sauce
10. 1/2 càt de paprika
11. 1 càT de levure alimentaire
12. 1 càt de poivre noir

Four 375°F.

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Mettre les oignons, champignons à peu près 4 minutes.

Mettre les ingrédients no.4 au no.12 dans un mixer. Les ingrédients doivent être un peu grossièrement coupés.

Incorporer le contenant du poêle au mélange , mixer 1 fois pour obtenir une mixture ,

Façonner en des petites boules.

Les mettre sur un plateau couvert du papier parchemin. Cuire 30 minutes, sortir du four et retourner les boulettes et cuire encore 10 minutes.

Servir comme tels en entrée ou avec une sauce tomate et des spaghettis.

Frittata sans oeufs



Ingrédients

- 1 oignon émincé
- 1/2 paquet de 1 livre de tofu extra ferme bio, grossièrement émietté
- 1 càthé d'orégano
- 1 zucchini moyen en minces lanières
- 1/2 paquet de 1 livre de tofu mou
- 1/4 tasse de lait de soja
- 3 cà Table de levure alimentaire
- 1 cà Table de féculé de maïs
- 1 càthé de tahini
- 1/4 càthé de curcuma
- 3/4 càthé de sel
- poivre moulu
- 1 pincée de sel Kala Namak(optionel)

Instructions

1. Mettre du papier parchemin dans un moule de 8 à 9 pouces de diamètre.
2. Préchauffer le four à 400F
3. Dans un poêle non adhésif, mettre l'huile, l'oignon émincé, 3 à 4 minutes. Ajouter le tofu émietté, le sel Kala Namak, le poivre. Ajouter l'orégano et le zucchini et continuer à cuire 5 minutes.
4. Dans un mixeur mettre tous les autres ingrédients. Mixer jusqu'à consistance homogène

Mélanger avec le contenu du poêle.

Verser le tout dans le moule .

Cuire 25 à 30 minutes.

5. Laisser refroidir à la sortie du four et renverser sur une assiette, doucement peler le papier parchemin.

Servir chaud ou froid ou à la température de la pièce.

Mousse au chocolat à la crème de coco



Ingrédients: pour 6 à 8 coupes

- 1 boîte de lait de coco de marque Mae Ploy 560 ml
- 125g de chocolat à 70% noir de bonne qualité
- Fraises coupées . en petits dés.

Dans une casserole, verser tout le contenu de la boîte de lait de coco, feu moyen. Brasser jusqu'au frémissement du lait, ajouter le chocolat coupé en petits morceaux.

Continuer à brasser le lait jusqu'à une consistance homogène et à la fonte totale du chocolat.

Verser dans les coupes et réfrigérer 30 minutes.

Couper les fraises en petits carrés (taille d'un petit pois),

Décorer les coupes de chocolat (la surface est maintenant durcie) de fraises coupées.

