

Association Internationale du Maître Suprême Ching Hai au Québec

5800 de Normanville, Montréal Québec, H2S 2B4 [info@aimschq.com](mailto:info@aimschq.com) 514-758-7762

## Atelier de cuisine végétalienne



### Les Algues un " Super Food "

---

Les algues comestibles sont de 3 couleurs : brune, rouge et verte. Ce sont les algues brunes qui sont souvent vendues sur le marché, pour faire les sushis ou dans les soupes japonaises.

Les algues contiennent les vitamines A et C, B12 et c'est aussi une source de calcium.

Les algues sont aussi reconnues pour leur extraordinaire source nutritive souvent absente dans les autres aliments : l'iode. L'iode est important pour maintenir une thyroïde en santé.

La thyroïde est une glande située dans le cou et elle règle nos hormones.

Les algues règlent aussi le taux d'estrogène et le niveau d'estradiol, L'**estradiol** un dérivé naturel du métabolisme du cholestérol (via la testostérone) qui est nécessaire au maintien de la fertilité et des caractères sexuels secondaires chez la femme.

Une consommation d'algues diminue le taux de cancer du sein. C'est aussi une source antioxydant.

2 cuillerées à table (10g) d'algues donnent l'équivalent de 34 fois le montant de potassium contenu dans une banane.

## Cake de crabe au tofu (24 cakes)



- 1 bloc de tofu très ferme 14 à 16 onces émietté
- 3 grandes tiges de céleri émincé
- 1 gros oignon émincé
- 1 grosse gousse d'ail émincée
- 2 feuilles de nori toastés et émiettés
- 1 cuillerée à table 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 quelques gouttes d'huile de canola, feu moyen fort, mettre les cakes et cuire 5 minutes chaque côté jusqu'à la dorure. Servir avec la sauce crabe.

### Sauce crabe

- 1 quart de tasse de moutarde
- 1 demi-tasse de veganaise
- Jus d'un demi-citron
- 1 cuillerée à thé de sirop d'érable
- 2 cuillerées à thé d'épices fruit de mer

## Salade d'algues, carotte et concombre (4 pers)



- 1/2 sachet d'algues Wakame
- 1 concombre anglais tranché mince
- 1 carotte râpée

### Sauce

- 3 cuillerées à table de vinaigre de riz
- 3 cuillerées à table de tamari ou de sauce soya
- 2 cuillerées à table d'huile de sésame
- 2 cuillerée à thé de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail bien émincée
- 1 concombre épépinée, tranchée mince
- 1 cuillerée à thé de gingembre émincé
- 1 cuillerée à table de grains de sésame rôti.

Faire tremper l'algue pendant 10 min., l'égoutter et le mettre dans une serviette pour faire sortir toute l'eau. Couper en 1/2 pouce de largeur. Dans un bol, mettre l'algue coupée, le concombre, la carotte râpée et la sauce, bien mélanger.

***Mettre au frigo 2 heures, saupoudrez de graine de sésame avant de servir.***

## Gâteau poires et chocolat ( 8 pers)



- 1 poire tranchée mince
- 110g d'huile de canola
- 180g de sucre de canne bio
- 1 cuillerée à thé de vanille liquide
- 2 cuillerées à table de graine de lin moulu et 1/3 tasse d'eau
- 190g de farine entier
- 1 1/4 cuillerée à thé de poudre à pâte
- 1/2 cuillerée à thé de sel
- 40g de poudre de cocoa tamisé
- 150 ml de café, fait avec 2 cuillerée à thé de café instantané. Laisser refroidir.

### Sauce chocolat

- 1/4 tasse de chocolat semi amer
  - 4 cuillerées à table de lait végétal
1. Verser le lin moulu dans un petit bol avec l'eau. Bien mélanger et laisser de côté.
  2. Préchauffer le four à 350 F.
  3. Prendre un moule de 8 pouces.
  4. Mélanger l'huile, la vanille liquide et le mélange de lin-eau.
  5. Tamiser les ingrédients secs (farine, poudre à pâte, sel, poudre de cacao et le sucre)
  6. Verser le mélange liquide avec les ingrédients secs, bien mélanger.
  7. Verser le mélange dans le moule. Mettre les tranches de poires sur le dessus.
  8. Cuire pendant 35 minutes.
  9. Piquez un couteau jusqu'au milieu du gâteau, la lame du couteau doit ressortir sèche. Sinon cuire encore quelques minutes.
  10. Laisser le gâteau refroidir dans le moule
  11. Dans une casserole sur feu moyen mélanger 1/2 tasse de chocolat semi amer + 3 cuillerées à table de lait végétal. Laisser refroidir et verser sur le gâteau démoulé.