

## Atelier de cuisine végétalienne



### Les lentilles : un super food

Les lentilles contiennent des protéines et autres éléments nutritifs essentiels incluant acide folique , Vit B9, du fer, du potassium, et beaucoup d' antioxydants:

#### Nutriments les plus importants

★★★**Phosphore.** La lentille est une **excellente source** de phosphore . Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

★★★**Fer.** La lentille est une **excellente source** de fer pour l'**homme** et une **bonne source** pour la **femme**, leurs besoins étant différents. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux).

★★★**Manganèse.** La lentille est une **excellente source** de manganèse pour la **femme** et une **bonne source** pour l'**homme**, leurs besoins étant différents. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

★★★**Cuivre.** La lentille est une **excellente source** de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

**Folate.** La lentille est une **excellente source** de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production de nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

**Zinc.** La lentille est une **bonne source** de zinc pour la **femme** et une **source** pour l'**homme**, leurs besoins étant différents. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes et participe, dans le pancréas, à la synthèse, à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

★★ **Vitamine B1.** La lentille est une **bonne source** de vitamine B1 pour la **femme** et une **source** pour l'**homme**, leurs besoins étant différents. Appelée aussi thiamine, cette vitamine fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

★ **Magnésium.** La lentille est une source de magnésium. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

★ **Potassium.** La lentille est une source de potassium. Dans l'organisme, le potassium sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux.

★ **Sélénium.** La lentille est une source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

★ **Vitamine B2.** La lentille est une source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

★ **Vitamine B3.** La lentille est une source de vitamine B3. Appelée aussi niacine, la vitamine B3 participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'ADN, permettant une croissance et un développement normaux.

**Acide pantothénique.** La lentille est une source d'acide pantothénique. Aussi appelée vitamine B5, l'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine.

★ **Vitamine B6.** La lentille est une source de vitamine B6. Cette vitamine, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse des neurotransmetteurs. Elle collabore également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Enfin, cette vitamine joue un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses et dans la modulation de récepteurs hormonaux.

Cuisson:

Lentilles sauf les rouges

(ne pas tremper), cuire dans 3 fois leur volume en eau pour environ 30 minutes... 1 tasse de lentilles sèches donnera 3 tasses de lentilles cuites

Lentilles rouges

(ne pas tremper): les cuire dans 2 fois leur volume en eau pour 15 à 20 minutes... 1 tasse de lentilles sèches donnera 2 2/3 tasses cuites

### **Hamburger aux lentilles avec pain pita**



( 8-10 burgers)

#### **Ingrédients**

2 càT (30 mL) huile canola  
½livre (227 g) de champignons de Paris,  
tranchés minces  
4 gousses d'ail, émincées  
1 oignon émincé (optionel)  
2 T (500 mL) de lentilles cuites  
1 T (250 mL) de chapelure  
½ T (125 mL) de beurre de peanut ou  
d'amande  
2 càT (30 mL) de sauce de soja  
2 càT (30 mL) de thym séché  
¼ T (60 mL) de graines de chia  
2 T (500 mL) de patate douce râpée

#### **Directions**

Mettre l'huile dans un poêle sur feu moyen vif. Mettre l'oignon, les champignons, l'ail et faire cuire à peu près 10 minutes tout en brassant. Transférer dans un mixeur . Ajouter tous les autres ingrédients excepté la patate douce. Faire marcher le robot

jusqu'à l'obtention d'une consistance granuleuse ( ne pas rendre pâteux) . Transférer le mélange dans un grand bol , ajouter la patate douce râpée, mélanger avec les mains . Laisser reposer le mélange au moins 10 minutes pour que les graines de chia puissent absorber toute l'humidité. Avec vos mains façonner des boules de hamburger. Vous pouvez les cuire immédiatement, laisser au frigo quelques jours , ou au congélateur jusqu'à 1 mois.

Au moment de la cuisson vous pouvez: Les faire sauter dans un poêle, faire BBQ, ou au four à 400°F (200°C) pendant 15 à 20 minutes.

### **Mayonnaise végétalienne**

Pour 1 1/2 tasses

1/2 T de lait de soja  
1/2 càthé de sel de mer  
1 càthé de moutarde  
2 càthé d'ail émincé  
2 càthé de vinaigre de pomme  
2 càthé de sirop d'érable  
1 T d'huile de canola

#### **Directions:**

Mettre le lait de soja, le sel, la moutarde, l'ail, le vinaigre et le sirop d'érable dans un mixer. Mettre à la puissance moyenne, avec le mixer toujours en marche , ajouter l'huile lentement , jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ça peut être gardé pendant 1 semaine au frigo.

## **Beurre végétalien à base d'huile de coco**

1 Tasse de beurre  
¼ Tasse + 2 càthé de lait de soja  
1 càthé de vinaigre de pomme  
¼ + ⅛ càthé de sel  
½ Tasse + 2 càTable + 1 càthé (130 grams)  
huile de coco, fondu  
1 càTable d'huile de canola  
1 càthé de lécithin de soja en liquide ou 2 ¼ càthé en granule  
¼ càthé de gomme xanthane

1- Avec une fourchette fouetter le lait de soja, vinaigre de pomme et le lait dans un petit récipient. Laisser reposer 10 minutes.  
2- Si l'huile de coco est trop solide, le mettre au micro-onde quelques secondes pour avoir une texture malléable. Le mesurer et mélanger avec l'huile de canola dans un robot culinaire.  
3- Ajouter le mélange lait soja - vinaigre- sel, ainsi que la lécithine de soja, et la gomme xanthane au robot, et mixer jusqu'à l'obtention d'une substance homogène.  
4- Transférer dans des moules et réfrigérer. Peut être gardé 1 mois au frigo ou 1 an au congélateur.

## **Cake au citron**

8 -10 portions  
moule 11cm x 32cm



### **Ingrédients**

250g / 8¾oz / 1 2/3 tasse de farine

2 càthé de poudre à pâte  
¼ càthé de sel  
170g / 6oz / ¾ tasse de sucre  
2 càTable de sirop d'érable  
85ml / 3 fl oz / 1/3 tasse d'huile de canola  
250ml / 8½ fl oz / 1 tasse de lait de soja ou amande  
2 càthé de vinaigre de pomme  
4 càTable de jus de citron  
zeste de 2 citrons

1. Légèrement huiler le moule et mettre du papier sulfurisé. Préchauffer le four à 180C / 350F / Gas 4.
2. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol, bien mélanger.
3. Dans un autre bol, fouetter le sucre, l'huile le lait, le vinaigre et le jus de citron, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter le zeste de citron.
4. Légèrement mélanger le mélange sec au mélange liquide. Ne pas trop brasser.
5. Verser le mélange dans le moule, et cuire de 40-50 minutes.

Truc: Cuire à 400F pendant 10 minutes et baisser à 350F, cuire encore 30-40 minutes jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans le gâteau ressort propre.

6. À la sortie du four, laisser refroidir 30 minutes avant de manger
7. Il peut être conservé 3 jours dans un contenant hermétique. Peut être aussi congelé, dans ce cas couper le cake en tranches avant de le faire congeler.
8. Servir avec un coulis de framboise et décorer de framboises.