

Œuf brouillé végétalien

Ingrédients

- 🥬 1 paquet de tofu ferme, rincé et épongé
- 🥬 1 c. à table d'huile d'olive
- 🥬 1 oignon rouge moyen, tranché
- 🥬 10-12 champignons de Paris, tranchés
- 🥬 1 poivron vert, coupé en dés
- 🥬 2 gousses d'ail, émincées
- 🥬 1/3 tasse de levure alimentaire
- 🥬 jus de la moitié d'une lime
- 🥬 1 carotte moyenne, crue et râpée
- 🥬 2 c. à thé de graines de cumin
- 🥬 1 c. à thé de thym séché
- 🥬 1 c. à table de paprika
- 🥬 1 c. à thé de curcuma
- 🥬 poivre, au goût

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle (préférentiellement un wok) et y faire revenir l'ail et l'oignon. Une fois l'oignon translucide, ajouter les champignons et le poivron et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.

Ajouter les épices et bien mélanger (en étant bien attentive afin d'éviter de brûler les épices!). Ajouter 1/4 de tasse d'eau pour déglacer les légumes.

Émietter le tofu au-dessus des légumes et bien mélanger (il n'est pas nécessaire que le tofu soit en très petits morceaux) - cuire le tout une quinzaine de minutes, en mélangeant de temps en temps (afin d'éviter que le tofu ou les légumes ne collent à la poêle). Ajouter de l'eau au besoin (chose que j'ai faite, mais par la suite regretté!).

Ajouter le jus de lime, les carottes et la levure alimentaire et mélanger de nouveau. Rectifier l'assaisonnement et servir (dans mon cas avec salsa et guacamole, tel que recommandé, mais dans un tortilla - tant pour le petit déjeuner que le lunch!).

Bon appétit...

Végé pâté

Ingrédients

- 🥬 1 tasse de graines de tournesol (non salées)
- 🥬 1 oignon rouge, haché
- 🥬 1 gousse d'ail émincée
- 🥬 1 pomme de terre de taille moyenne, crue et râpée
- 🥬 1 carotte de taille moyenne, crue et râpée
- 🥬 1/2 tasse de farine de blé entier
- 🥬 1/2 tasse de levure alimentaire
- 🥬 jus d'un petit citron
- 🥬 1 1/4 tasse d'eau chaude
- 🥬 2 c. à table de sauce tamari (réduite en sel)
- 🥬 1 c. à table de thym séché
- 🥬 1 c. à table de basilic séché
- 🥬 poivre, au goût

Préparation

Placer les graines tournesol dans un robot culinaire et moulin quelques minutes. Ajouter l'oignon et l'ail et poursuivre l'opération jusqu'à l'obtention d'un mélange plutôt homogène.

Transférer le mélange dans un grand bol et joindre le reste des ingrédients - bien mélangé.

Placer le tout dans un moule allant au four et cuire au four, préchauffé à 350°F/175°C pour environ une heure (peut-être est-ce parce que je n'ai choisi un moule carré comme le recommande Vivez Végé, mais j'ai dû poursuivre la cuisson une quinzaine de minutes de plus).

Une fois que le pâté est cuit (piquez-le à l'aide d'un cure-dents), laisser refroidir quelques minutes avant de démouler et laisser refroidir complètement avant de réfrigérer.

Soupe à courge et pépites de marron

Bientôt l'hiver : goûtez la délicieuse soupe à la courge.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.

Ingrédients

- 2 livres de courge
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 2 pommes Granny
- 1 c à thé de racine de gingembre haché
- une cuillère à café de curry
- sel, poivre, huile d'olive
- 1/2 tasse de lait de coco
- 10 marrons environ
- 1/2 oignon
- de la coriandre

Préparation

Dans une grande casserole, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, faites y revenir les oignons émincés.

Ajoutez successivement les pommes épluchées et coupées en gros dés, le gingembre râpé, la gousse d'ail, le curry. Faites revenir 2 min.

Ajouter la courge épluchée et coupée, remuez, ajoutez 1 l à 1 l 1/4 d'eau et deux cubes de bouillon de légume.

Fermez la casserole, laissez cuire 30 min. dès que la soupape tourne. Ouvrez, mixez, rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre).

Cuire les marrons dans l'eau bouillante pendant 3 min., les éplucher et les remettre à cuire 10 min., les égoutter et faire revenir dans l'huile d'olive avec des oignons émincés, saler, poivrer au goût.

Servir dans un bol, la soupe et mettre une cuillerée à soupe de marrons, un filet de lait de coco, et de la coriandre.

Biscuits aux amandes

(24 biscuits)

Ingrédients

- 1 tasse amandes moulues (machine à café)
- 2 tasses farine blé entier
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1/4 c. à thé sel
- 1/3 tasse huile olive
- 1/3 tasse sirop d'érable
- 1/4 tasse jus pomme
- 2 c à thé extrait de vanille
- 1/3 tasse pépites de chocolat de menthe ou amer
- 2 c. à table de confiture de framboise

Préparation

Mélanger tous les ingrédients sauf le chocolat et la confiture.

Faites des boules et placez sur une tôle à biscuit bien huilée et farinée.

Aplatir la boule de pâte avec le pouce, mettre une pépite de chocolat et un peu de confiture de framboise.

Four 350°, 17 min. environ (étage du milieu du four).

Peuvent se conserver 2 jours



Muffins au lait de coco

Ingrédients

- 🌸 1 1/2 tasse farine de blé entier
- 🌸 1 tasse noix de coco râpée, non sucrée
- 🌸 1/2 tasse de cassonade ou sucre brun
- 🌸 2 c. à table de poudre à pâte
- 🌸 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 🌸 1/4 c. à thé de sel
- 🌸 3/4 tasse de lait de coco
- 🌸 1/4 tasse d'huile d'olive
- 🌸 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 🌸 1/3 tasse de noix hachées

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la noix de coco, le sucre, la poudre à pâte, le soda et le sel.
3. Ajouter le lait de coco, l'huile, la vanille et les noix, lier sans trop brasser.
4. Déposer dans un moule à muffins.
5. Cuire 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre.

Donne 12 muffins.

Source : Dominique Dupuis, *L'Armoire du Haut.com* dom@larmoireduhaut.com