

Atelier de cuisine végétalienne

Salade Niçoise végétalienne



pour 4 personnes

vinaigrette (pour 1 tasse et demi) peut être gardée 2 semaines au frigo

- 2 càtable de moutarde de Dijon
- 1 1/2 tasse d'huile olive extra vierge
- 1/3 tasse de vinaigre balsamique
- 1 càthé de thym séché
- 1 càthé de sel de mer
- 2 càthé de poivre fraîchement moulu
- 1càtable de sirop d'érable
- ¼ tasse d'eau
- 1 oignon rouge coupé très mince

salade

- 1 concombre moyen tranché en rondelles
- 2 tomates de champs en quartiers
- 4 œufs mimosas (recette mars 2014)
- 1/4 livre de haricots verts et jaunes
- 1 cœur de laitue romaine en morceaux
- 12 olives noires
- 1 tasse de pois chiches cuites (ou en boîte)

Dans une grande assiette creuse , mettre tous les ingrédients sauf les œufs. Arroser de 1/2 tasse de la vinaigrette. Bien mélanger . Arranger les œufs tout autour. Servir tout de suite.

Bœuf bourguignon



pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 càTable d'huile canola
- 50g de protéine de soja texturé préalablement trempé 30 minutes dans un grand bol d'eau.(équivaut à 2 tasses une fois trempé)
- 1 càt sel
- poivre
- 2 tasses carottes coupées
- 2 tiges de céleri en cubes
- 1 oignon blanc en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 tasses de bière vegan
- 2 cubes de bouillon végétalien
- 2 càTable de pâte de tomate
- 1 càthé de thym frais émincé
- 1 càtable de persil émincé
- 2 feuilles de laurier
- 3 càtable de féculé de maïs
- 2 tasses de champignon de Paris

Servir avec du riz blanc ou pain.

Dans une grande casserole en fonte, faire chauffer l'huile, mettre l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail et faire revenir 5 minutes, ajouter le soja texturé.

Cuire 5 minutes tout en brassant, ajouter le sel, poivre, la pâte tomate et le thym.

Ajouter la bière vegan, les feuilles de laurier, les cubes de bouillon. Monter à ébullition puis baisser le feu, mijoter à feu bas pendant 20 minutes jusqu'à la cuisson des légumes. Ajouter en dernier les champignons et cuire encore 5 minutes.

Diluer le féculé de maïs avec 3 cuillères à table d'eau, et ajouter à la cuisson tout en brassant.

Mettre le persil et servir sur un lit de riz.

Pudding de tapioca à la crème de coco et graines de sésame grillées



pour 4 personnes

2 tasses de lait d'amande ou soja

1/2 tasse de tapioca moyen trempé 1heure dans 1 tasse d'eau

1 tasse de crème de coco

1/4 tasse de sirop d'érable

1 càthé de vanille liquide

1/4 càthé de sel

graines de sésame grillées

Dans une grande casserole , faire bouillir le lait de soja ou amande avec le lait de coco tout en brassant. À ébullition abaisser le feu à moyen , ajouter le tapioca , la vanille , le sel et le sirop d'érable. Continuer encore à brasser pendant 5 minutes. Laisser refroidir , verser dans un contenant et mettre au frigo 2 heures , n'oubliez pas de saupoudrer de graines de sésame avant de consommer.

Aliments anti-inflammatoire pour contrer l'arthrite

1- les algues pour l'oméga 3

2- les noix et graines

3- fruits et légumes riches en vitamine C comme les oranges, les cantaloupes, choux de Bruxelles...

4- Plus de flavonoïdes dans les cerises, bleuets, fraises framboises, kale, thé noir, chocolat noir....

5-vitamine D