

Atelier de cuisine végétalienne

Barres de granola (recette super facile)



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de dattes dénoyautées
- 3/4 tasse de sirop de riz
- 1/4 tasse de beurre d'amande
- 1 tasse d'amandes toastées
- 1 tasse d'avoine toastée
- 1/2 tasse de noix de coco en poudre.
- 1 càthé de graines de sésame rôties

INSTRUCTIONS

- 1) Mettre les dates dans un robot culinaire, mettre en marche pendant 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une boule.
- 2) Mettre l'avoine au four 350 degrés pendant 10 minutes, elle doit être légèrement dorée.
- 3) Dans une casserole, chauffer le sirop de riz et le beurre d'amande, jusqu'à l'obtention d'une substance liquide homogène.
- 4) Ajouter au robot culinaire les amandes, l'avoine, le noix de coco en poudre et le liquide

sirop beurre d'amande. Faire marcher pour obtenir un mélange homogène (à peu près 30 secondes).

5) Verser le mélange sur une feuille de silicone et façonner un rectangle (15 X 5)

6) À l'aide d'un couteau, tailler sans couper 10 barres.

7) Couvrir avec du cellophane et mettre au congélateur 30 minutes.

8) À la sortie du congélateur, plier sur les marques pour obtenir les 10 barres.

Peuvent être gardées dans une boîte hermétique au frigo pendant 1 semaine.

Nouilles Soba avec sauce de graines de sésame rôties



Les nouilles Soba japonaises sont faites avec la farine de sarrasin

INGRÉDIENTS:

- 1/2 tasse de sésames rôtis
- 8 oz de nouilles Soba

2 c à soupe de vinaigre de riz
1 c à soupe de sirop d'érable
2 c à soupe de sauce soja
1 c à thé de gingembre émincé
1 petite gousse d'ail émincé
1 c à thé d'huile de sésame
5 oignons verts(échalotes)

INSTRUCTIONS:

1- Préchauffer le four à 375 F. Verser les graines de sésame sur une lèchefrite. Griller les graines au four pendant 10-12 min., jusqu'à ce que les bords soient d'un beau brun.
2- Entre-temps porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les nouilles et les faire cuire pendant 5-6 min., bien les égoutter à l'eau froide puis les égoutter de nouveau.
3- Dans un grand bol, mélanger ensemble le vinaigre, le sirop d'érable, la sauce soja, le gingembre, l'ail, l'huile de sésame, et les oignons verts. Ajouter les nouilles et les graines de sésame grillées.
4- Laisser le plat reposer pendant 15 min. avant de servir.

Tofu sauce d'arachide



INGRÉDIENTS:

SAUCE

- 5 càT d'eau
- 4 càT de beurre d'arachide

- 1 càT de vinaigre de riz ou ordinaire
- 2 càthé de sauce de soja
- 2càthé de sirop d'érable
- 2 càthé de gingembre râpé
- 2 gousses d'ail émincé
- 1càthé de sauce srirasha (piment)
- 14 onces de tofu extra-ferme coupé en carrés de 1 pouce
- 2 càthé d'huile d'olive
- 1 tasse échalotes coupée 1 pouce

INSTRUCTIONS:

1. Dans une casserole sur feu doux, mélanger l'eau, le beurre d'arachides, la sauce soja, l'ail et la sauce srirash a jusqu'à l'obtention d'une substance homogène. Réserver.

2. Couper le tofu en cubes de 1 po (2,5 cm). Dans un wok, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et cuire, en brassant, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver.

3. Verser la sauce réservée et cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient enrobés. Ajouter la tasse d'échalotes , cuire 1minute encore et servir avec riz blanc ou nouille Soba.

Sushi végétalien



Riz:

3 1/4 tasse de riz sushi
1/3 tasse de vinaigre de riz
3 càthé de sucre
1 pincée de sel

Pour les rouleaux:

10 feuilles de nori coupées en 2
Graines de sésame toastées
1 concombre épépinée coupées en lanières
1 avocat coupé en tranches minces
1 tomate italienne coupée en tranches minces
Cuire le riz avec 3 tasses d'eau dans un cuiseur à riz électrique ou selon les instructions. Si vous ne possédez pas un cuiseur à riz, utilisez une casserole.
Dans une petite casserole sur feux doux, faire fondre le sucre avec le sel et le vinaigre.
Transférer le riz cuit dans un grand bol et mélanger avec le mélange vinaigre.
Mélanger très doucement pour ne pas écraser le riz, laisser refroidir 10 minutes.

Couvrir le bambou avec du cellophane. Étaler sur le bambou la demi feuille de nori, surface rugueux sur le dessus. Mettre une boule de riz (la taille d'un citron) sur le nori. Étale le riz uniformément tout en pressant sur le nori . Saupoudrer de graines de sésame.

Retourner la feuille de nori, côté riz sur le bambou. Mettre un morceau de concombre, tomate et avocat.
Pousser les légumes vers l'intérieur à mesure que vous roulez.
Le rouleau doit être compact .
Couper avec un couteau très tranchant en 4 ou 6 morceaux.
Servir avec la sauce soja.

le sarrasin

Protéines. Le sarrasin contient de 10 % à 12 % de son poids sec sous forme de protéines. Le contenu en protéines du grain de sarrasin est similaire à celui de l'avoine, du seigle, du blé et du quinoa, mais plus élevé que d'autres céréales, par exemple l'orge et le riz. Les protéines de sarrasin contiennent tous les acides aminés essentiels et possèdent ainsi une **haute valeur biologique.** (Quand une protéine contient les acides aminés essentiels en proportion similaire à celle requise par le corps humain, il est dit qu'elle a une grande valeur biologique.)

7 gestes efficaces pour prévenir la maladie d'Alzheimer(magazine bel âge Fév. 2014)

Surveiller sa santé.

De nombreuses études ont démontré que les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (hypertension, hypercholestérolémie, obésité, diabète, etc.) prédisposent au développement de l'Alzheimer.

Exercer sa mémoire.

Tous les spécialistes s'entendent pour dire que la meilleure façon de conserver sa mémoire, c'est... de s'en servir le plus souvent possible. Bref, stimulez quotidiennement vos neurones avec des activités plaisantes. Jouez aux échecs, au bridge, au sudoku, au scrabble ou à des jeux de mémoire. Faites des casse-tête et des mots croisés.

Bouger.

Des études ont prouvé que faire de l'exercice physique modéré (marche rapide, vélo, natation, danse, etc.) au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes ralentit la progression de la maladie de façon perceptible, et même la retarde chez des individus à risque mais non atteints.

Bien se nourrir.

Combinée à des exercices physiques et intellectuels, une saine alimentation diminuerait les effets de l'âge sur le fonctionnement intellectuel, ce qui pourrait retarder le début de la maladie d'Alzheimer et diminuer les symptômes déjà existants.

Avoir une vie sociale.

L'isolement nuit au bon fonctionnement du cerveau et accélère la progression de la maladie, tandis que l'interaction sociale a un effet préventif. Bref, être bien entouré et jouir de la vie gardera votre cerveau alerte. Maintenez un on réseau social, favorisez les échanges avec vos amis, partagez vos connaissances, etc.

Se protéger la tête.

Les traumatismes crâniens ont un impact sur le développement de l'Alzheimer. Ils augmentent en effet le risque d'être atteint. Prévenez-les en portant un casque pour faire du vélo et du ski, ainsi que la ceinture de sécurité en voiture.

Bien dormir.

Le sommeil permet au cerveau d'éliminer les toxines produites par l'activité des neurones pendant la période d'éveil. Essentiel puisque leur accumulation jouerait un rôle dans le déclenchement de la maladie d'Alzheimer.