

Association Internationale du Maître Suprême Ching Hai au Québec

5800 de Normanville, Montréal Québec, H2S 2B4 info@aimschq.com 514-758-7762

Atelier de cuisine végétalienne

Menu Noël 2014

Foie gras végétalien

Œufs mimosas (voir recette mars 2014)

Crudités et sauce beurre d'arachide

Bouchées seitan au Satay , sauce beurre d'arachide

Bœuf Bourguignon végétalien (recette août 2014, remplacer par le seitan)

Boules de noix et chocolat (recette juillet 2014 + 2 cuillère à table de cacao)

Foie gras végétalien



INGRÉDIENTS

- 1 Tasse de lentilles sèches ou 2.5 tasses cuites
- 4 Tasses d'eau
- 2 Tasses de noix de Grenoble
- 2 cuillère à table de vin rouge sans alcool
- 2 cuillères à table de miso jaune
- 1 oignon jaune émincé
- 2 cuillères à table + ¼ Tasse huile d'olive
- ½ Tasse d'eau

PRÉPARATION

Cuire les lentilles

1 tasse de lentilles secs donne 2.5 tasses de lentilles cuites.

Cuire les lentilles secs avec 4 tasses d'eau , feu moyen, avec couvercle mi -ouverte pendant 25 minutes. Égoutter et mettre de côté.

Caraméliser l'oignon.

Dans une casserole à fond épais, cuire l'oignon avec l'huile , lentement , ne pas ajouter de sel. Brasser , éviter de brûler (20 minutes) , déglacer avec le vin rouge, réduire le feu et cuire encore 10 minutes. Vous obtenez ½ Tasse d'oignon caramélisé.

Toaster les noix de Grenoble.

Toaster 1 ½ tasse de noix dans un poêle pendant 1 minute à haute température, brasser pour ne pas brûler.

Mixer le pâté

Dans un mixer , mettre les noix toastés, et mixer pendant 1 minute, jusqu'à l'obtention du beurre de noix . Ajouter les lentilles, l'oignon caramélisé, le vinaigre et le miso. Mixer jusqu'à l'obtention d'une substance homogène. Ajouter l'eau , l'huile d'olive , mixer de nouveau 2 - 3 minutes.

Réfrigérer , peut être gardé 1 semaine au frigo.

Trempe de beurre d'arachide malaisien

INGRÉDIENTS

1 cuillère à table Pâte curry rouge

2 cuillères à table de sauce de Tamari ou soja

2 cuillères à table de tamarin (faire tremper 1 cuillère à thé de pâte de Tamarin avec 3 cuillère à table d'eau)

3 cuillères à table beurre d'arachide

2 cuillères à table de sucre brun

1 cuillère à table de paprika

1 pincée d'ail émincé

1 Tasse de lait de coco.

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans une casserole , chauffer sur feu moyen tout en tournant jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.(10 minutes)

Peut être gardé 1 semaine au frigo dans un bocal fermé .

Sauce Satay

(Pour la marinade de 2 livres de seitan)

INGRÉDIENTS

1 oignon émincé

2 cuillères à table huile canola
2 piments rouges émincés ou 2 cuillère à thé de sauce piment
1 cuillère à thé jus de lime
½ cuillère à thé d'ail émincé
½ cuillère à thé de curcuma
2 cuillères à table de cassonade
3 cuillères à table de beurre d'arachide
2 cuillères à table de sauce soja
½ tasse de lait coco

PRÉPARATION

Mariner les tranches (1 pouce) de seitan pendant 1 nuit. Le lendemain, les égoutter et faire dorer sur une poêle légèrement huilée.

Couper en petits cubes , percer avec les cure-dents et servir en entrée avec sauce d'arachide.

Bœuf bourguignon végétalien



(pour 4 personnes)

INGRÉDIENTS

1 cuillère à table d'huile canola
1 livre de seitan
1 cuillère à thé 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 vin rouge non alcoolisé
2 cubes de bouillon végétalien
2 cuillères à table de pâte de tomate
1 cuillère à thé de thym frais émincé
1 cuillère à table de persil émincé
2 feuilles de laurier
3 cuillères à table de fécule de maïs
2 tasses de champignon de Paris

Recette pour le Seitan

le seitan

- 3 tasses de farine de gluten (Bob Red Mill)
- 6 cuillères à table de farine de pois chiche
- 6 cuillères à table de levure alimentaire
- 1 cuillère à thé de thym
- ½ cuillère à thé de poudre de chili
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 petit oignon émincé finement
- 2 cuillères à table de tamari ou sauce soja
- 2 cuillères à table de pâte tomate , à défaut du Ketchup
- 2 Tasses d'eau tiède

la sauce pour le four

- 1 cuillère à thé de tamari ou sauce soja
- 1 cuillère à thé de sauce chili
- 1 cuillère à table de pâte tomate ou Ketchup
- 2 Tasse de bouillon de légume (utiliser les cubes de bouillon végétales)

PRÉPARATION

1. Placer le ingrédients secs dans un grand bol et bien mélanger
2. Préchauffer le four à 350 degrés.
3. Dans un poêle chauffer l'huile. Ajouter l'oignon émincé et cuire jusqu'à translucide. Puis mettre dans un mélangeur, ajouter les ingrédients liquides, excepté ceux pour la sauce. Faire marcher jusqu'à une substance homogène.
4. Verser le liquide mixé dans le bol des ingrédients secs, bien mélanger . Au besoin ajouter un peu d'eau, il faut que le gluten soit ferme.
5. Pétrir pendant 1 minute ou 2 , puis façonner 2 cylindres ou saucissons. Placer sur un plat allant au four légèrement huilé.
6. Mélanger la sauce pour le four puis verser sur le seitan.
7. Couvrir avec de l'aluminium et cuire pendant 1 heure. Réduire à 325 degrés et cuire encore 30 minutes. À ce moment le seitan a déjà absorbé tout le liquide .
8. Après 90 minutes, mettre le seitan refroidir pendant 10 minutes avant de consommer.