

## Atelier de cuisine végétalienne

### Saucisses italiennes végétaliennes



#### Ingrédients

2 cuillère à table de graines de tournesol moulues  
3 champignons de Paris tranchées  
1/4 tasse d'oignon rouge ou blanc tranchées  
1 gousse d'ail émincée  
1 cuillère à thé d'huile d'olive  
1 pincée de sel

1/2 tasse de pois chiches cuites, écrasées finement

1 tasse et 1 cuillère à table de farine de gluten  
1/4 tasse de farine de riz  
1/4 tasse de levure alimentaire ( nutritional yeast)  
3/4 tasse de bouillon de légume dilué avec 2 cuillère à table de pâte tomate  
2 cuillère à table de sauce soja  
1 cuillère à thé de sirop d'érable  
1 cuillère à thé de poudre d'ail  
1 cuillère à thé de paprika  
1/2 cuillère à thé de thym séché  
1/2 cuillère à thé d'origan séché  
1/4 cuillère à thé de poudre de graines de fenouil ( utiliser moulin à café)  
1/2 cuillère à thé de poivre noir moulu  
1 cuillère à thé de poivre de Cayenne

#### Préparations

1. Faire revenir les champignons , l'oignon tranché dans l'huile d'olive pendant 4, 5 minutes, ajouter le sel. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine de gluten, la farine de riz et la levure alimentaire.
3. Mélanger toutes les épices, ajouter au bouillon, la pâte tomate ainsi que le sirop d'érable.
4. Faites un creux dans la farine mélangée, verser le bouillon, ajouter les pois chiches écrasées, bien mélanger et pétrir 4, 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laisser reposer au moins 2 heures.
5. Après le repos, diviser la pâte en 4 et rouler en forme de saucisse. Envelopper dans du papier aluminium et cuire au bain marie pendant 45 minutes.
6. Après la cuisson, enlever le papier aluminium et cuire 10 minutes au four 350°F.

Les saucisses peuvent être congelées.

## Garbure aux saucisses (soupe)



pour 6 pers

### Ingrédients

3 saucisses tranchées en rondelles ( ½ pouce)  
1 cuillère à thé d'huile olive  
1 cuillère à thé d'ail écrasée  
1 tasse de pois chiches cuites  
1 cuillère à table d'huile d'olive  
1 tasse d'oignons coupés en dés  
1 1/2 tasse de poireaux finement tranchés ( partie blanche)  
4 gousses d'ail écrasées  
4 tasses de bouillon de légumes  
1/2 cuillère à thé d'herbes de Provence  
3 saucisses végétaliennes tranchées ( 1 pouce)  
1 feuille de laurier  
1 tasse de pommes de terre en cubes  
½ tasse de navets en cubes  
1 tasse de carottes en cubes  
4 tasses de chou de Savoie tranchée (1 pouce)  
1/4 tasse de persil plat coupé finement  
2 cuillère à thé de thym sec  
1 1/2 cuillère à table de vinaigre de cidre  
½ cuillère à thé de sel  
1/2 cuillère à thé de poivre noir frais moulu

### Préparations

1. Chauffer l'huile dans une grande cocotte, à feu moyen; Ajouter l'oignon. cuire pendant 8 minutes , ajouter le poireaux et l'ail, cuire 2 minutes, bien brasser. Ajouter les pois chiches bien essorées, le bouillon, les herbes de Provence et la feuille de laurier. Amener à ébullition. Couvrir, réduire le feu , faire mijoter 1 heure
2. Ajouter les pommes de terre, les navets, et carottes, cuire 10 minutes jusqu'à la cuisson des légumes.
3. Ajouter le chou , cuire 5 minutes. Mettre le persil, vinaigre , sel et poivre.

Faire chauffer 1 cuillerée d'huile avec 1 cuillère à thé d'ail , mettre les rondelles de saucisse , 2 minutes chaque côté.

Servir la soupe chaude avec les saucisses poêlées.

Servir avec du pain frotté avec de l'ail et toasté au four.

## Salade de betterave et oignon rouge



### Ingrédients

6 betteraves fraîches de taille moyenne  
1 oignon rouge pelé, en rondelles très fines

### Vinaigrette

1/2 tasse de coriandre hachée  
60 ml (4 c. à soupe) de vinaigre de pomme  
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive  
1 cuillère à table de moutarde  
2 cuillère à table de sirop d'érable  
sel et poivre fraîchement moulu

### Préparations

1. Faire cuire les betteraves dans de l'eau bouillante salée pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter et les laisser refroidir légèrement. Les peler, les trancher très fines et les mettre dans un saladier.
2. Ajouter l'oignon rouge, et la vinaigrette, laisser refroidir avant de servir.

La betterave rouge apporte de la **vitamine B9 (acide folique ou folates)** : une portion de 100 g couvre près de 7% de l'apport nutritionnel quotidien conseillé pour un adulte. Elle fournit également de la **vitamine A**, du **béta-carotène** et de la **vitamine C**. Sa chair comporte un large éventail de **minéraux** : **fer, sodium, magnésium, potassium, calcium, zinc, cuivre**, phosphore ; en concentrations toutefois modérées. Elle affiche une concentration importante en composés antioxydants, qui préservent nos cellules du vieillissement prématuré engendré par le stress oxydatif.

## Chou-fleur rôti aux épices



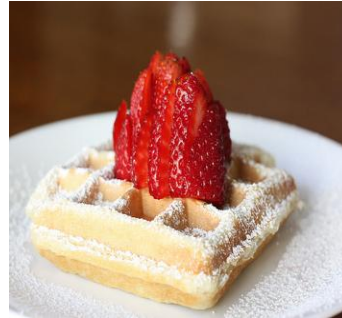
### Ingrédients

1 cuillère à table huile végétale  
1 chou-fleur  
1½ tasse de crème coco (prendre la partie crème et non le liquide)  
jus de 1 citron  
2 cuillère à table poudre chili  
1 cuillère à table de cumin  
1 cuillère à thé de poudre d'ail  
1 cuillère à thé de poudre de cari  
2 cuillère à thé de sel  
1 cuillère à thé de poivre

## Préparations

1. Préchauffer le four à 400° et huiler 1 plat allant au four.
2. Couper la base du chou fleur et enlever toute la partie verte.
3. Dans un bol moyen mélanger la crème coco avec le jus de citron, la poudre de chili, le cumin, la poudre d'ail, la poudre de cari, le sel et poivre.
4. Plonger le chou fleur dans sauce, avec un pinceau couvrir toute la surface du chou. ( garder le reste de la sauce dans le frigo pour mariner les légumes)
5. Placer le chou fleur dans le plat huilé et enfourner , cuire pendant 30-40 minutes.
6. Laisser refroidir le chou fleur pendant 10 minutes avant de le couper en tranches.

## Gaufres végétaliennes



### Ingrédients

- 2 Tasses de farine tout usage
- 1/2 tasse de sucre
- 1 cuillère à table de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à thé de poudre de cannelle ou vanille
- 1 et ½ tasse de lait de coco.
- ½ tasse de lait ( amande ou soja, ou riz)
- ½ tasse de beurre végétale (ex. : Earth Balance)
- un peu d'huile d'olive

### Préparations

Mélanger tous les ingrédients. Utiliser de l'huile d'olive sur la machine pour éviter que ça colle. Servir avec des fraises , bleuets, framboises et sirop d'érable.