

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

Le chou kale et le chou collard



Les choux kale et collard sont les champions de la densité nutritive.

La densité nutritive c'est le maximum de valeur nutritive comme les minéraux et les antioxydants par calorie. Ils contiennent beaucoup de chlorophylle, reconnue pour être anti-cancer, aussi beaucoup de bêta-carotène, normalement associé aux carottes, très bon pour la santé de la peau.

Le kale contient trois fois plus de bêta-carotène qu'une carotte!.

Ils contiennent du calcium qui est deux fois mieux absorbé que celui du lait, le magnésium, des fibres, des antioxydants et des folates, qui contribuent entre autres à une bonne santé cardio-vasculaire.

Le kamut

C'est une ancienne variété de blé dur, de grande valeur nutritive. Elle était cultivée dans le croissant fertile de l'Égypte ancienne et de Mésopotamie, il y a 5000 ans.

Le kamut est riche en protéine, environ 30% de plus que le blé. Il contient plus d'acides aminés essentiels, plus d'acides gras non saturés. Riche en sélénium, il aide à combattre la formation des radicaux libres et l'apparition des maladies cardio-vasculaires. Sa teneur en magnésium et en zinc en font un excellent aliment antifatigue, sa richesse en glucides, lipides et potassium lui confèrent une valeur nutritionnelle élevée.

Ravioli de kale et saucisses vegan, sauce Alfredo végétalienne



INGREDIENTS

1 cuillère à table d'huile d'olive extra vierge
1 oignon rouge émincé
2 gousses d'ail émincées

1 botte de kale coupé 1 pouce (à peu près 6 tasses)

1 cuillère à thé de poudre chili (optionnel)

1 livre de saucisse végétalienne coupée en tranches (recette janvier 2015)

1 cuillère à thé de romarin

sel et poivre au goût

Feuilles de ravioli congelées (épicerie asiatiques)

Sauce Alfredo

PRÉPARATIONS

1. Chauffer l'huile dans un grand poêle, ajouter l'oignon et l'ail, cuire à peu près 4 minutes. Ajouter le kale et la poudre chili, le romarin, sel poivre, le chili, cuire 2-3 minutes. Laisser refroidir.

2. Transférer le mélange de kale dans un robot culinaire , ajouter les morceaux de saucisses. Mixer le mélange jusqu'à l'obtention d'une farce homogène.
3. Déposer 1 cuillère à thé de farce sur la feuille de ravioli, humecter les bords avec de l'eau et fermer la feuille en demi lune. Très important de bien fermer les bords.
4. Cuire les ravioli dans l'eau salée bouillante. Cuire 1- 2 minutes, quand les raviolis remontent à la surface, les prendre avec une louche et mettre directement dans les assiettes individuelles.
5. Servir avec la sauce Alfredo.

Sauce de chou-fleur "Alfredo" végétalienne



INGRÉDIENTS

pour 3 tasses de sauces

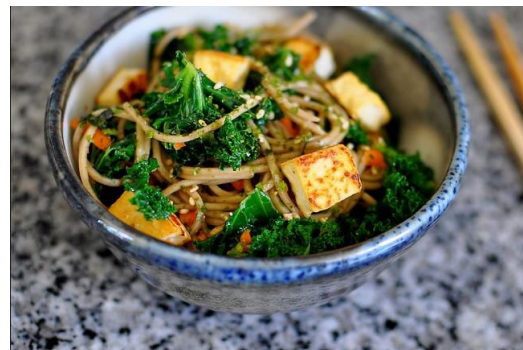
- 4 tasses de fleurettes de chou-fleur (1 chou fleur medium)
- 1/2 cuillère à table d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincé
- 1/2 tasse de lait d'amande non sucré ou autre lait végétal
- 1/4 tasse de levure alimentaire
- 1 cuillère à table de jus de citron frais
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1/4-1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- 3/4 cuillère à thé de sel
- 1/4-1/2 cuillère à thé de poivre moulu

PRÉPARATIONS:

1. Cuire les fleurettes de chou-fleur dans l'eau bouillante pendant 5 minutes , les égoutter.
2. Dans un mélangeur, mettre les fleurettes de chou-fleur, l'ail, l'huile, le lait d'amande, la levure alimentaire, le jus de citron, l'oignon et l'ail en poudre, le sel et poivre.
3. Mixer jusqu'à l'obtention d'une substance soyeuse.

La sauce peut être gardée pendant 2, 3 jours au frigo.

Soba au sésame et kale



INGRÉDIENTS

1 gros paquet chou kale coupé 1 pouce
 ½ paquet (226 g) pâtes Soba
 2-3 cuillères à table huile végétale
 vinaigrette
 3 cuillères à table Tamari (soja)
 1 cuillère à thé de vinaigre de pomme
 1 cuillère à thé de sirop d'érable
 gingembre râpé

PRÉPARATIONS

1. Cuire les pâtes selon les indications.
2. Faire sauter le chou kale avec l'huile jusqu'à tendreté (environ 5 minutes).
3. Dans un grand plat, déposer les pâtes, le chou kale, ajouter la vinaigrette , bien mélanger et saupoudrer le tout de graines de sésame grillées

Choux collard, lentilles et saucisses végétaliennes



INGRÉDIENTS

1 botte de choux collard, lavée et coupée (1 pouce)
1 tasse de lentilles verte lavées, égouttées
1 tasse de saucisse végétalienne tranchée 1 pouce(recette janvier 2015)
1 cuillère à thé d'huile végétale
1 carotte en tranches
1 oignon émincé,
1 gousse d'ail émincée
1 feuille de laurier
thym, romarin
1cuillère à thé de flocon de piment
sel poivre,

PRÉPARATIONS

- Faire blondir l'oignon dans de l'huile .
- Ajouter la carotte coupée en tranches et le choux collard , faire les revenir 3 ou 4 mn.
-Ajouter au moins 4 tasses d'eau et les lentilles : ne pas en mettre de trop au début il vaut mieux en remettre pendant la cuisson.
-Ajouter le sel, poivre, thym , romarin et la feuille de laurier, ainsi que les flocons de piment .
-Laissez cuire à feu moyen fort jusqu'à ébullition puis baisser à feu doux, et cuire encore 25 à 30 minutes.
-En fin de cuisson rajouter les morceaux de saucisse végétalienne dans les lentilles pour les réchauffer.

Biscuits au kamut



INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine de kamut
1 tasse de farine blanche
½ tasse de sucre brun
2 cuillères à thé de levure chimique
1 quart de tasse d'huile végétale
3 quarts de tasse de lait végétale
amandes émondées tranchées, oranges confits ou pépites de chocolat.

PRÉPARATIONS:

Préchauffer le four à 450F
Mélanger le sucre, le lait végétal et l'huile végétal.
Ajouter ensuite la farine mélangée au bicarbonate (avec une fourchette)
Mélanger et pétrir dans un grand bol.
Rouler en 1 épaisseur de 3 quart de pouce .
couper avec des emporte pièces.
Mettre les oranges confits et chocolat sur le biscuit, y enfoncer avec le pouce.
Déposer sur une tôle à 2 pouces d'espace et enfourner pour 8 - 10 min.