

Atelier de cuisine végétalienne

Table de Pâques 2015

Œufs Mimosa sans œuf



Blanc d'œuf:

- 1 2/3 Tasse lait d'amande
- 1 2/3 càthé de poudre agar agar
- 1/4 càthé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)

Amener tous les ingrédients à ébullition. Verser dans les moules et réfrigérer 30 minutes.
Utiliser la cuillère ¼ pour faire un petit creux dans le demi œuf.

Jaune d'œuf :

- ½ livre (215 grams) Tofu ferme
- 2 càtable de Veganaise
- 2 càtable d'huile d'olive
- 1 1/2 tsp. vinaigre de cidre de pomme
- 3/4 càthé de moutarde jaune.
- 1/2 càthé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)
- 1/2 càtable de curcuma

Passer tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à consistance homogène.
Mettre le mélange dans une poche à pâtisserie munie d'une douille étoilée. Remplir les demi œufs et saupoudrer de paprika.

Sandwich amuse-gueule de Beard & Bonnet



Sandwich aux lentilles et houmous
pour 2 douzaines

Ingrédients:

- 1 tasse de lentilles vertes cuites du Puy
- 2 cuillères à table d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à table de vinaigre balsamique
- sel marin et poivre moulu
- 1 poivron rouge grillé
- ½ tasse de houmous poivrons grillés
- 6 tranches de pain multi grains

Préparations:

Dans un petit bol, mettre les lentilles cuites, ajouter l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, sel et poivre, bien mélanger. Laisser macérer 1 heure (les lentilles peuvent être préparées 1 journée d'avance). Puis les égoutter.

Faire sécher 1 poivron grillé avec du papier essuie-tout et le couper en julienne de ¼ de pouce d'épaisseur, réserver.

Chauffer le four à 300°F et faire rôtir les tranches de pain 7 minutes chaque côté. Puis les laisser refroidir.

Avec 1 couteau tranchant, enlever la croûte, couper en diagonale créant ainsi 2 triangles, puis couper chaque triangle en 2. Vous obtenir 4 petits triangles avec chaque tranche de pain.

Étaler de l'houmous sur chaque triangle, placer la julienne de poivron au milieu (voir photo), mettre sur 1 côté les lentilles marinées. Répétez le processus avec les autres triangles de pain. Servir immédiatement.

Sandwich aux concombres et fromage cottage végété

Ingrédients:

Pains sandwich blancs toastés au four et taillés en rondelles.

Fromage Boursin végétalienne.

Concombres libanais tranchés minces, poivre moulu

Préparations:

Étaler le fromage sur chaque rondelle de pain toasté, mettre 2 tranches s de concombre sur la moitié de chaque rondelle, poivrer. Servir immédiatement.

Poivron et houmous



2 poivrons rouges lavés et vidés et coupés en tranches de 2 pouces.

Étaler de l'houmous avec une poche à douille sur chaque tranche. Servir.

Houmous aux poivrons grillés

Ingrédients:

2 poivrons rouges grillés

2 tasses de pois chiches

1/4 tasse de jus de citron (à peu près 1 citron)

1/4 tasse de tahini

Une demi gousse d'ail émincé

2 cuillères à table d'huile d'olive

1/2 cuillère à thé de cumin en poudre

1/2 cuillère à thé de sel, ou selon goût

Préparations:

Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance homogène et crémeuse.

Couper les poivrons dans le sens de la longueur, à peu près 2 pouces, étaler l'houmous comme sur la photo.

Tulipes tomates -houmous



Ingrédients:

1 livre de tomates cerises lavées

Houmous poivrons grillés dans une poche à douille

2 bottes d'échalotes lavées pour faire les tiges

Préparations:

Avec un couteau tranchant, tailler en croix chaque tomate jusqu'à 1/8 de pouce à partir de la base. Vider les graines de tomate et remplir chaque tomate d'houmous.

Faire soin de tailler un petit trou à la base de chaque tomate et y glisser une tige d'échalote.

Assembler en 1 bouquet.

Frittata sans œufs



Ingrédients

- 1 oignon émincé
- 1/2 paquet de 1livre de tofu extra ferme bio, grossièrement émietté
- 1 cuillère à thé d'orégano
- 1 zucchini moyen en minces lanières
- 1/2 paquet de 1 livre de tofu mou
- 1/4 tasse de lait de soja
- 3 cuillères à table de levure alimentaire
- 1 cuillère à table de féculé de maïs
- 1 cuillère à thé de tahini
- 1/4 cuillère à thé de curcuma
- 3/4 cuillère à thé de sel
- poivre moulu
- 1 pincée de sel Kala Namak (optionnel)

Préparations:

1. Mettre du papier parchemin dans un moule de 8 à 9 pouces de diamètre.
2. Préchauffer le four à 400F
3. Dans un poêle non adhésif, mettre l'huile, l'oignon émincé, 3 à 4 minutes. Ajouter le tofu émietté, le sel Kala Namak, le poivre. Ajouter l'orégano et le zucchini et continuer à cuire 5 minutes.
4. Dans un mixeur mettre tous les autres ingrédients. Mixer jusqu'à consistance homogène. Mélanger avec le contenu du poêle. Verser le tout dans le moule. Cuire 25 à 30 minutes.
5. Laisser refroidir à la sortie du four et renverser sur une assiette, doucement peler le papier parchemin. Servir chaud ou froid ou à la température de la pièce.

Oranges sanguine confites au chocolat



Ingrédients:

- 2 oranges sanguines
- ¼ Tasse de sucre
- 1\5 tasse de jus d'orange
- 1 tasse de chocolat (70 % de cacao)

Préparations :

Laver les oranges et les couper en tranches d'environ 1\2 pouce d'épaisseur .
Verser dans un casserole le jus, le sucre et l'eau et porter à ébullition .
Ajouter les tranches d'orange et laisser cuire à feu doux pendant 1 h 30 min .
Retirer du feu et laisser refroidir .
Faire fondre le chocolat au bain-marie .
Égoutter les tranches de sirop , les tremper dans le chocolat et les déposer sur du papier sulfurisé .

Une fois le chocolat refroidi, servir immédiatement.

Fromage Boursin végétalien



Ingrédients

1 (12.3-onces) bloc de tofu extra ferme, bien asséché et en miettes
½ tasses + 2 cuillères à table de noix de cachous crus, moulus
½ tasse de margarine Earth Balance
2 cuillères à table de jus de citron frais
¼ cuillère à thé de sel
½ cuillère à thé de miso (rouge ou blanc)
1 gousse d'ail écrasée
1 to 2 cuillère à thé de ciboulettes
1 cuillère à table de persil frais
¼ cuillère à thé de poivre moulu

Fromage excel aramé



Ingrédients:

1 brique de tofu
2 cuillères à soupe de fécule
2 cuillères à soupe de levure alimentaire en paillettes
1 ml de jus de citron
1 pincée de noix de muscade râpée
1 poignée de champignons séchés
1 poignée de l'aramé (algues)
2 cuillères à soupe de crème de soja
6 cuillères à soupe d'eau de source (peut-être un peu plus si nécessaire)
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
5 cm de agar-agar
quelque goutte d'huile de truffe
poivre en graines
9 noix
poivre
sel

Préparations:

Dans une casserole mettre le tofu émietté, deux noix hachées, la fécule, le jus de citron, la noix de muscade, la levure en paillettes, les champignons secs, la crème de soja, l'eau, l'huile de tournesol, l'agar-agar mieux si en poudre, sinon vous devrez broyer l'autre. Broyer tout pendant quelque minute pour obtenir une mousse. Placez sur le feu sans faire bouillir et sans cesser de remuer laisser cuire ainsi pendant cinq minutes. En fin de cuisson ajoutez des algues aramé rincées et émincées au préalable, une petite poignée de poivre en graines, un peu de poivre moulu, sel et huile à la truffe.

Mousse au chocolat à la crème de coco



Ingrédients: pour 6 à 8 coupes

1 boîte de lait de coco de marque Mae Ploy 560 ml
125g de chocolat à 70% noir de bonne qualité
Fraises coupées . en petits dés.

Préparations:

Dans une casserole , verser tout le contenu de la boîte de lait de coco, feu moyen. Brasser jusqu'au frémissement du lait , ajouter le chocolat coupé en petits morceaux.

Continuer à brasser le lait jusqu'à une consistance homogène et à la fonte totale du chocolat.

Verser dans les coupes et réfrigérer 30 minutes. Couper les fraises en petits carrés (taille d'un petit pois) ,

Décorer les coupes de chocolat (la surface est maintenant durcie) de fraises coupées.