

Atelier de cuisine végétalienne

Œufs Mimosa sans œuf



Blanc d'œuf:

- 1 2/3 Tasse lait d'amande
- 1 2/3 cuillères à thé de poudre agar agar
- 1/4 cuillères à thé 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 cuillères à table de Veganaise
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 11/2 cuillères à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 3/4 cuillère à thé de moutarde jaune.
- 1/2 cuillère à thé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)
- 1/2 cuillère à table 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.

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 écrasés, 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.

Cake au citron



8 -10 portions; moule 11cm x 32cm

Ingédients

250g / 8¾oz / 1 2/3 tasse de farine
2 cuillères à thé de poudre à pâte
¼ cuillère à thé de sel
170g / 6oz / ¾ tasse de sucre
2 cuillère à table de sirop d'érable
85ml / 3 fl oz / 1/3 tasse d'huile de canola
250ml / 8½ fl oz / 1 tasse de lait de soja ou amande
2 cuillères à thé de vinaigre de pomme
4 cuillères à table de jus de citron
zeste de 2 citrons

1. Légèrement huiler le moule et mettre du papier sulfurisé . Préchauffer le four à 180C / 350F / Gas 4.
2. Tamiser la farine , la poudre à pâte et le sel dans un grand bol, bien mélanger.
3. Dans un autre bol , fouetter le sucre, l'huile le lait, le vinaigre et le jus de citron, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter le zeste de citron.
4. Légèrement mélanger le mélange sec au mélange liquide. Ne pas trop brasser.
5. Verser le mélange dans le moule , et cuire de 40-50 minutes.

Truc: Cuire à 400F pendant 10 minutes et baisser à 350F, cuire encore 30-40 minutes jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans le gâteau ressort propre.

6. À la sortie du four , laisser refroidir 30 minutes avant de manger
7. Il peut être conservé 3 jours dans un contenant hermétique. Peut être aussi congelé, dans ce cas couper le cake en tranches avant de le faire congeler.
8. Servir avec un coulis de framboise et décorer de framboises.

Pourquoi manger des choux ? Les bienfaits des choux pour maigrir et perdre du poids, comme aliment anti-cancer ...

Les choux sont des légumes de la famille des bracicacées ou crucifères. Brocolis, choux-fleurs, chou de Bruxelles, chou romanesco, chou rouge, chou vert, chou chinois, chou pommé, chou cabus, les variétés sont nombreuses et, côté cuisine, on les mange à toutes les sauces aussi bien crus que cuits !

Les vertus médicinales du chou sont intéressantes :

- Le chou est riche en fibres qui régulent le transit intestinal.
- Le chou contient la fameuse vitamine U qui favorise la cicatrisation des muqueuses notamment en cas d'ulcère gastrique.
- Le chou est très riche en vitamines, chlorophylles et minéraux. Il favorise la production de globules rouges et est donc antianémique.
- Les feuilles crues sont efficaces dans le traitement des affections bronchiques et pulmonaires bénignes et pour soulager les douleurs de l'arthrose.
- Le chou régule le métabolisme du sucre et des graisses. La soupe au chou est préconisée dans les régimes amincissants.
- Le chou contient du sulforaphane, des glucosinulates et des indole-3 carbinoles qui sont de puissantes molécules anti-cancer. Ils empêchent l'évolution de cellules précancéreuses en tumeurs malignes.