

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

Salade d'algues, carotte et concombre (4 personnes)



- 1/2 sachet d'algues Wakame
- 1 concombre anglais tranché mince
- 1 carotte râpée

Sauce

- 3 cuillerées à table de vinaigre de riz
- 3 cuillerées à table de tamari ou de sauce soya
- 2 cuillerées à table d'huile de sésame
- 2 cuillerée à thé de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail bien émincée
- 1 concombre épépinée, tranchée mince
- 1 cuillerée à thé de gingembre émincé
- 1 cuillerée à table de grains de sésame rôti.

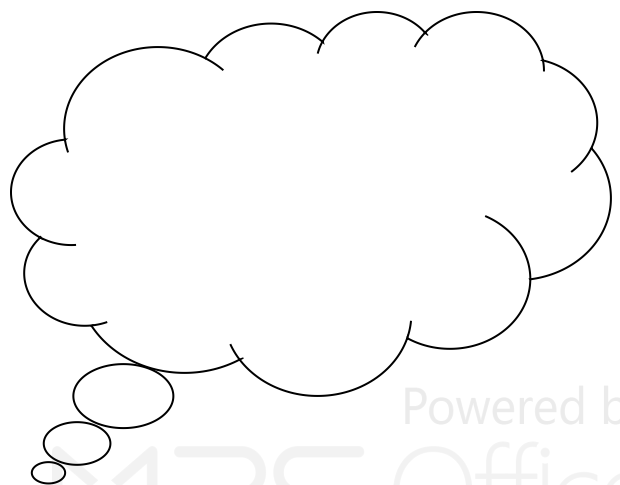
Faire tremper l'algue pendant 10 min., l'égoutter et le mettre dans une serviette pour faire sortir toute l'eau. Couper en 1/2 pouce de largeur. Dans un bol, mettre l'algue coupée, le concombre, la carotte râpée et la sauce, bien mélanger.

Mettre au frigo 2 heures, saupoudrez de graine de sésame avant de servir.

Beurre végétalien à base d'huile de coco

- 1 Tasse de beurre
- ¼ Tasse + 2 cuillère à thé de lait de soja
- 1 cuillère à thé de vinaigre de pomme
- ¼ + ½ cuillère à thé de sel
- ½ Tasse + 2 cuillère à table + 1 cuillère à thé (130 grams) huile de coco, fondu
- 1 cuillère à table d'huile de canola
- 1 cuillère à thé de lécithine de soja en liquide ou 2 ¼ cuillère à thé en granule
- ¼ cuillère à thé de gomme xanthane

- 1-Avec une fourchette fouetter le lait de soja, vinaigre de pomme et le lait dans un petit récipient. Laisser reposer 10 minutes.
- 2-Si l'huile de coco est trop solide, le mettre au micro-onde quelques secondes pour avoir une texture malléable. Le mesurer et mélanger avec l'huile de canola dans un robot culinaire.
- 3- Ajouter le mélange lait soja - vinaigre- sel, ainsi que la lécithine de soja, et la gomme xanthane au robot, et mixer jusqu'à l'obtention d'une substance homogène.
- 4- Transférer dans des moules et réfrigérer. Peut être gardé 1 mois au frigo ou 1 an au congélateur.



Soupe crue courgettes et basilic (4 personnes)



Ingrédients:

- 2 petites courgettes
 - 1/2 concombre
 - 1/2 mini-piment (optionnel)
 - 3 pincées de sel
 - 1 pincée de poivre
 - 1 cuillère à soupe d'huile de coco
 - 2 cuillères à café de jus de citron vert
 - 7 feuilles de basilic
 - 1 branche de céleri
 - 50 ml d'eau, ou plus ou moins selon votre goût
- Il suffit de tout mettre dans le blender et de mixer!
Verser dans un bol, et déposer sur le dessus une brunoise de concombre et quelques graines de courge pour le croquant.!

Rouleaux de printemps sauce d'arachide (4 personnes)



*** Sauce:**

- 1 cuillerée à soupe de beurre d'arachide (ou amande)
- 1 cuillerée à soupe de Hoi Sin sauce
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillerée à thé d'huile de canola
- 1 cuillerée à thé de vinaigre de riz

1/4 tasse eau

Faire chauffer dans une petite casserole l'huile et l'ail, ajouter le beurre d'arachide et le Hoi Sin sauce, eau , mélanger jusqu'à consistance homogène, jusqu'à ébullition.

Fermer le feu, ajouter le vinaigre. Bien mélanger et laisser refroidir.

*** Rouleaux:**

- 12 feuilles de riz
- 1 carotte en julienne
- 1 betterave blanche en julienne
- 1 betterave rouge en julienne
- 12 feuilles de basilic Thai
- 12 feuilles de menthe
- un peu de coriandre
- 2 morceaux de tofus frits coupés en julienne

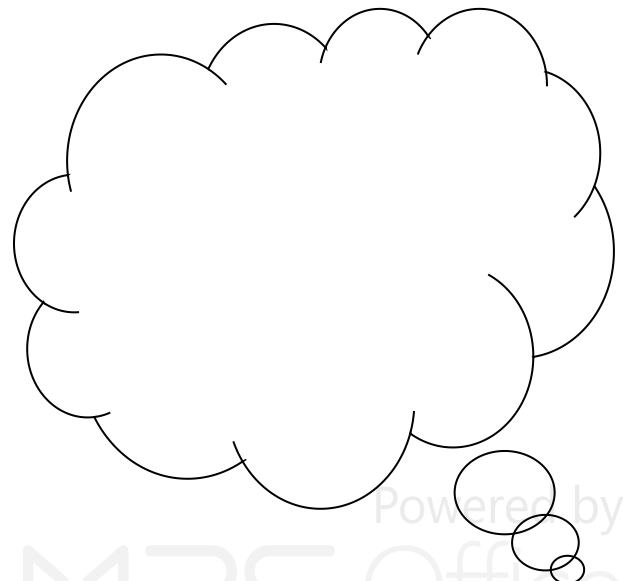
Faire tremper rapidement chaque feuille de riz dans l'eau froide et la posez sur une assiette. (tremper 4 feuilles)

Posez un peu de carotte, de betterave rouge et blanche, du tofu, 1 feuille de basilic, 1 feuille de menthe, un peu de coriandre.

Rabattez les 2 côtés de la feuille de riz et commencez à rouler.

Après avoir roulé les 4 rouleaux, faire tremper les 4 autres feuilles.

Déguster les rouleaux en trempant dans la sauce.



**Dessert: poires sauce chocolat aux oranges confits
et amandes effilées**



Ingrédients:

3 poires williams mûres pochées ou 1 boîte de poires en conserve (coupées en petits dés.)
1 tasse de chocolat mi amer
2 tasses de lait de coco
Amandes effilées
oranges confits

Poires pochées sirop léger:

3 poires mûres si possible poires williams
1 litre d'eau
250 g de sucre
2 cuillères à thé de vanille

Peler les poires, couper en deux et enlever le cœur.
Faire le sirop avec l'eau, le sucre et la porter à ébullition.

Poser délicatement les poires dans le sirop bouillant.....et laisser cuire à frémissement 10 à 15 minutes selon la fermeté des fruits.

Au terme de la cuisson, couper le feu et laisser refroidir les fruits dans le sirop.(si vous n'avez pas le temps, prenez les poires en boîte)

Sauce au chocolat:

1 tasse de chocolat mi amer de bonne qualité
(j'utilise Caillebault)
2 tasses de lait de coco en boîte.

Dans une petite casserole chauffer le lait de coco, ne pas bouillir, Retirer du feu et ajouter le chocolat, bien brasser jusqu'à la fonte du chocolat. Laisser refroidir.

Dans un petit bol déposer les poires en dés, verser le chocolat, mettre au frigo au moins 1 heure

Avant de servir saupoudrer d'amandes et mettre les oranges confits coupées en dés.

Recette du meilleur cari pour 4 personnes



Ingrédients :

1 Tasse d'oignon blanc tranché + 2 cuillère à table d'huile canola ou arachide
1 Tasse de carotte en cubes
1 Tasse de pomme de terre en cubes
1 tasse de tofu ferme en cubes
1 branche de citronnelle
3 feuille de lime Thai Kafir (marché asiatique)
sel poivre au goût
1 tasse de lait de coco (en boîte)
1 cuillère à table de poudre de cari jaune
1 Tasse d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1 Tasse de basilique Thai ou coriandre tranché

Le cari sera meilleur si vous utilisez un chaudron à fond épais.

Dans un grand chaudron, faites revenir l'oignon avec l'huile pendant 2-3 minutes, Ajouter la tasse de carotte, de pomme de terre et le tofu.

Faites dorer 3 minutes, ajouter le cari, sel poivre. Brasser pour que le cari couvre tous les ingrédients. Ajouter l'eau, le bouillon, les feuilles de lime et la citronnelle.

Mettre le couvercle et cuire à feu moyen doux pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Verser lentement le lait de coco dans la casserole, tout en brassant.

Éteindre le feu, servir tout de suite en mettant sur le dessus la basilique ou coriandre.