

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

Banh Mi végétalien (sandwich vietnamien végétalien)



Ingrédients :

Pâté végé (recette avril 2013)
Saucisses végé (recette Janvier 2015)
1 baguette (choisir une baguette avec peu de mie)
végénaise (mayonnaise végétalienne) (recette juin 2014)
branches de coriandre
1 concombre coupée en tranches
sel et poivre
piments (optionnel)

légumes marinés:

1/2 tasse d'eau
1/4 tasse de sucre
1/4 tasse de vinaigre de riz
1/2 tasse de carotte en julienne
1/2 tasse de daikon en julienne (radis blanc)
pincée de sel

Préparations :

Couper le pain en deux dans le sens de la longueur, étaler la végénaise sur un côté et le pâté sur l'autre, mettre les tranches de saucisse, une tranche de concombre, carotte et daikon (radis blanc), la coriandre, poivrer et saler au goût.
Couper la baguette en 4, servir aussitôt.

Paté Végé noix grenoble (recette avril 2013)



Ingrédients :

- 1 tasse de noix de grenoble
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1/2 tasse de levure alimentaire
- 1/2 cuillerée de sel
- 1/2 tasse d'huile d'olive ou tournesol
- 2 cuillerées à table de jus de citron
- 1 pomme de terre en cube
- 1 carotte en cube
- 1 oignon émincé
- 1 branche de céleri en cube
- 1 gousse d'ail (facultative) ou poudre d'ail
- 1 1/2 tasse d'eau chaude
- 1/2 cuillerée à thé de thym
- 1/2 cuillerée à thé de basilique
- 1/2 cuillerée à thé de sauge
- 1/2 cuillerée à thé de sarriette (facultative)
- 1/2 cuillerée à thé de poivre
- 1/cuillerée à thé de moutarde
- Feuilles de laurier

Préparations :

Le tout dans un robot culinaire jusqu'à consistance fine, mettre dans des petits ramequins allant au four, piquer une feuille de laurier dans chaque contenant, four 350 F 30 min.

Saucisses italiennes végétaliennes (recette janvier 2015)



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.

Mayonnaise végétalienne (recette juin 2014)

Pour 1 1/2 tasses

Ingrédients :

1/2 T de lait de soja
1/2 càthé de sel de mer
1 càthé de moutarde
2 càthé d'ail émincé
2 càthé de vinaigre de pomme
2 càthé de sirop d'érable
1 T d'huile de canola

Préparations :

Mettre le lait de soja, le sel, la moutarde, l'ail, le vinaigre et le sirop d'érable dans un mixer. Mettre à la puissance moyenne, avec le mixer toujours en marche , ajouter l'huile lentement , jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ça peut être gardé pendant 1 semaine au frigo.

Le meilleur gâteau au chocolat aux noix et oranges confits



Ingrédients :

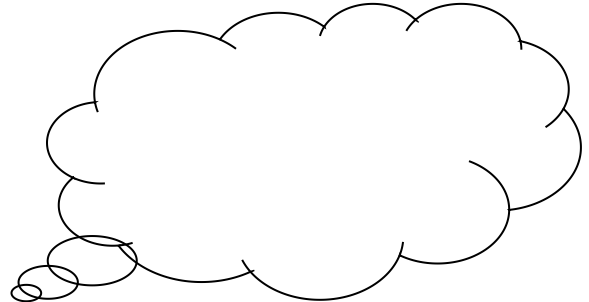
1 1/2 tasse de lait d'amande (ex.: Almond Breeze Almond Milk)
2 cuillères à thé de vinaigre de pomme
1 1/4 tasse de purée de pomme non sucrée
1/2 tasse de café fort (instantané)
2/3 tasse d'huile de coco ou huile de canola
2 cuillère à thé d'extrait de vanille (liquide)
2 tasses et 2 cuillères à table de farine tout usage non blanchie
1 tasse de sucre de coco bio
1 tasse de cacao
1 tasse d'orange confit
1/2 tasse de noix de grenoble
2 cuillères à thé de bicarbonate de soude (baking soda)
1 cuillère à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel

Préparations :

Préchauffer le four à 350°F et mettre du papier sulfurisé sur un moule rond de 8 pouces.
Mélanger le lait d'amande et le vinaigre dans un grand bol, laisser reposer quelques minutes. Ajouter l'huile, le café, l'extrait de vanille et la purée de pomme. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
Tamiser dans le bol le mélange de farine, de sucre, de la poudre de cacao, de bicarbonate de soude, de pâte à poudre, de sel, d'oranges confits, de noix tout en mélangeant.
Verser dans le moule

Cuire 35-40 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau ressort du gâteau sec.

Le gâteau peut être congelé



Les fruits et légumes qui contiennent le plus de pesticides:

pommes
fraises
raisins
céleri
pêches
épinards
poivrons
nectarines
concombres
tomates cerises
pois mange tout
pommes de terre

Fruits et légumes qui contiennent le moins de pesticide:

avocats
maïs (blé d'inde)
ananas
choux
petits pois
oignons
asperges
mangues
papayes
kiwi
aubergines
pamplemousses
cantaloupes