

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 Veganaïse
2 cuillères à table d'huile d'olive
11/2 cuillères à thé de vinaigre de cidre de pomme
3/4 cuillères à thé de moutarde jaune.
1/2 cuillères à thé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)
1/2 cuillères 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.

Salade César Kale végétalienne (pour 4)



Pour la sauce de la salade César

½ tasse de cachous crus
3 cuillères à table d'huile d'olive extra vierge
3 cuillères à table de jus de citron frais
3 cuillères à table de levure alimentaire (Nutritional yeast)
1 cuillère à table de moutarde de Dijon
1 gousse d'ail émincé
¾ cuillère à thé de sel
¼ cuillère à thé de poudre de cari

Pour la salade

1 laitue romaine coupée en petits morceaux
1 bouquet de Kale (sans la tige)
2 Tasses de croutons ou chips (j'utilise les chips sans gluten)
1 avocat mûr, coupé en dés

Parmesan végétalien

1 tasse de cachous non salés
4 cuillères à table de levure alimentaire (Nutritional yeast)
1 cuillère à thé de sel
1 cuillère à thé de poudre d'ail

Dans un robot culinaire , mixer tous les ingrédients jusqu'à la consistance fine d'un fromage parmesan râpé.

Fromage Végétalien

Étapes



- ½ Tasse + 2 cuillères à soupe de noix de cajou non salé
- ¼ tasse de levure alimentaire
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poudre d'ail
- 1+¾ tasse de lait de soja non sucré
- ½ tasse de flocon d'agar (or 8 cuillère à thé de poudre d'agar)
- ¼ tasse d'huile de canola
- 2 cuillères à table de miso jaune ou miso blanc
- 1 cuillère à table de jus de citron frais
- De la ciboulette

1. Légèrement huiler 3 petits ramequins.
2. Utiliser le bouton (Pulse), mouder finement les noix de cajou dans le robot culinaire (ne pas laisser la noix de cajou en pâte). Ajouter la levure alimentaire, la poudre d'oignon, le sel, poudre d'ail. En mode Pulse 3 fois pour bien mélanger les épices.
3. Combiner le lait de soja, l'agar, et l'huile dans un poêle. Faire chauffer le tout sur feu fort. Réduire le feu à médium. Couvrir et laisser mijoter 10mn, remuer de temps en temps, jusqu'à la dissolution de l'agar. Le robot culinaire en marche, ajouter le lait de soja et le mélange de noix de cajou. Faire marcher encore 2 min, jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et lisse. Ajouter le miso, le jus de citron et la ciboulette hachée.
4. Transférer le fromage dans un récipient, couvrir et réfrigérer pendant 4h.
5. Quand le mélange est ferme, enlever avec un couteau.
6. Le fromage peut être gardé pendant 4 jours au frigo

6 super- food à la portée de tous:

<u>Avocat:</u> Riche en gras mono insaturés connus pour les bienfaits de la santé cardiovasculaire. Riche en fibre.	<u>Bleuet</u> Il contient beaucoup de flavonoïdes : ces antioxydants aident à combattre les radicaux libres qui contribuent aux maladies vasculaires, cancer , ostéoporose et Alzheimer.	<u>Ail</u> Aide au nettoyage du système immunitaire ainsi qu'à diminuer les infections, les maladies cardiaques, le taux de cholestérol.
<u>Fèves</u> Contient beaucoup de fibre , potassium , acide folique, contribue à la santé du cœur.	<u>Patate douce</u> Taux élevé de bêta carotène , pour la santé de la peau des yeux et le cœur. Plus proche de la carotte que de la pomme de terre.	<u>Noix de Grenoble</u> Contient de l'acide alpha linoléique qui est de l' Omega-3, excellent pour garder le cerveau et le cœur en santé.

Autres recettes de l'association sur : <http://aimschq.com/en/recettes/>