

## Atelier de cuisine végétalienne

### Salade de daikon, papaye, carotte et betterave



1 tasse de Daikon râpée  
1 tasse de Papaye (très verte) râpée  
1 tasse de carotte râpée  
1 tasse de betterave râpée  
coriandre tranchée

#### Vinaigrette:

- 3 c. à tab (45 ml) d'huile végétale
- 2 c. à tab (30 ml) de vinaigre de riz
- 1 c. à tab (15 ml) de sauce soja
- 1 c. à tab (15 ml) d'huile de sésame
- 1c. à tab de sirop d'érable

Servez la salade avec les œufs mimosas

### Œufs Mimosa sans œuf



#### Blanc d'œuf:

1 2/3 tasse lait d'amande  
1 2/3 cuillère à thé de poudre agar agar  
1/4 cuillère 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  
1 1/2 cuillère 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.

## Caviar d'aubergines à l'orientale de Paul Bocuse

6 personnes



### Ingrédients:

3 grosses aubergines  
4 tomates  
2 oignons en dés  
1 gousse d'ail hachée  
1 cuillère à thé de cumin en poudre  
2 cuillère à thé de graines de sésame dorées  
1 cuillère à table de pignons de pin  
2 feuilles de basilic frais  
une bonne huile d'olive extra vierge  
1 filet de vinaigre balsamique  
1 piment d'Espelette (J'utilise le poivre de Cayenne)  
Sel, poivre du moulin

### Préparation:

- Éplucher et découper les aubergines en gros dés
- Les plonger 3 minutes dans l'eau bouillante.
- Plonger les tomates 1 minute dans l'eau bouillante et les peler.
- Les découper en quatre et enlever les pépins.
- Dans une casserole faire chauffer l'huile d'olive, saisir l'oignon et l'ail sans coloration.
- Ajouter les aubergines et la chair de tomates. - -
- Saler, poivrer.
- Ajouter le cumin et le poivre de Cayenne.
- Laisser mijoter 1 petite heure à feu doux en remuant de temps en temps.
- Laisser refroidir puis monter avec un filet d'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

- Dresser le caviar sur une assiette, saupoudrer de sésame, de pignons de pin et de feuille de basilic ciselées.

Servir chaud ou froid avec de belles tranches de pain de campagne.

L'aubergine est riche en vitamines : **vitamines du groupe B**, notamment **B3, B6 et B9** (folates), **vitamine C**, **provitamine A**, **vitamine E**.  
Sa chair renferme de nombreux **minéraux** et **oligo-éléments** : **potassium, magnésium, zinc, manganèse**.  
Sa peau présente d'importantes concentrations de **composés antioxydants, anthocyanines** et **acides phénoliques** notamment.

## Biscuits choco-avocat

24 biscuits



### Ingrédients:

2 petits avocats mûrs (1 tasse)  
2 tiers tasse sucre  
2 cuillères à thé de café instantané dilué avec 1 cuillère à thé d'eau chaude  
1 demi tasse de cacao  
1 oz (30g) chocolat mi sucré fondu  
1 cuillère à thé d'extrait de vanille  
1 tasse et demi de farine  
sucre à gros cristaux.

### Préparation:

- Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte homogène
- Façonner un billot de 1 pouce d'épaisseur et le rouler dans le sucre décoratif
- Emballer dans une pellicule de plastique et placer au congélateur 20 minutes environ
- Préchauffer le four 350 degrés F.
- Couper en tranches et cuire 8-10 minutes (LA PÂTE PEUT ÊTRE CONGELÉE)

### **Boulettes de viande végété pour mini burgers**

- 2 cuillères à thé d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon finement haché
- 8 onces de champignons blancs (1 casseau) tranchés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1½ tasses de riz cuit (blanc ou brun)
- ½ tasse de chapelure
- ¼ tasse de farine tout usage
- 1 cuillère à thé de basilique
- 1½ cuillère à thé de sel (j'utilise le sel Himalaya rose)
- 1 cuillère à thé de poivre moulu
- ¼ cuillère à thé de piment écrasé (optionnel)
- Huile de canola pour la friture
- des petits pains hamburger
- 1 tasse de sauce tomate
- du basilique frais

(Boulettes de viande végété, suite)



### Préparation:

- Dans un grand poêle anti-adhésif chauffer l'huile d'olive sur feu moyen fort, cuire l'oignon et les champignons jusqu'à obtenir une couleur légèrement brune.
- Ajouter l'ail et cuire encore 2 minutes. Transférer dans un robot culinaire.
- Puis ajouter au robot le riz cuit refroidi, la chapelure, la basilique, sel poivre, la farine et le piment.
- Faire marcher quelques secondes pour obtenir un mélange homogène. Transférer le mélange dans un bol, façonner les boules de 1-2 pouces.
- Chauffer l'huile de canola dans un poêle anti-adhésif, feu moyen fort et cuire jusqu'à la dorure.
- Ajouter l'huile si nécessaire.
- Servir immédiatement sur pain hamburger, avec la végéténaise, tomate, feuille de basilique.

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