

Atelier de cuisine végétalienne

Salade râpée avec sauce d'arachide



Pour 4 personnes:

Ingrédients:

- 1 tasse de carotte râpée
- 1 tasse de concombre râpé
- 1 tasse d'ananas coupé en fines lanières
- 4 feuilles de salade boston ou salade romaine.

Sauce d'arachide:

- 4 cuillères à table de beurre d'arachide
- ½ tasse d'eau tiède
- 1 cuillère à table de sucre brun
- 1 cuillère à table de sauce Hoi sin (épicerie asiatiques)
- 1 cuillère à table de sauce soya
- Jus de la moitié d'un lime
- sauce chili au goût (optionnel)

Mettre tous les ingrédients dans une casserole et faire chauffer à feu moyen tout en mélangeant pour obtenir une sauce homogène. 5 minutes environ.

La sauce peut être gardée au réfrigérateur pendant 1 semaine.

Mélanger les légumes.

Sur chaque feuille de salade, mettre ¼ du mélange et mettre une cuillère à table de la sauce .

Le tempeh



Le tempeh est un aliment fermenté fait à partir de graines de soja, très populaire en Indonésie et date de 1800. Pour fabriquer le tempeh, les graines de soja cuites et décortiquées sont bien cuites et inoculées avec des spores de *Rhizopus oligosporus* , puis emballées dans des récipients perforés (des sacs en polyéthylène ou des feuilles traditionnelles de banane) et incubées à 30-31°C pendant environ 24 heures, jusqu'à ce que les graines soient bien liées ensemble par le mycélium. Le tempeh est alors prêt à être cuisiné.

En raison de la fermentation, les protéines des graines de soja deviennent beaucoup plus digestible. En cuisine, le Tempeh est souvent préparé en le coupant en morceaux, en l'imbibant de sauce salée, puis en le faisant frire. Le tempeh cuit peut être mangé seul, ou être employé dans les potages et les ragoûts. Le tempeh a un goût complexe, décrit comme un mélange de noix, de viande, et ressemblant à un champignon. Le tempeh se congèle bien, mais ne doit pas être gardé plus de quelques jours au réfrigérateur. On peut facilement observer l'altération par une décoloration noire (sporulation) du produit.

Curry au tempeh et légumes



Ingrédients: (4 personnes)

un peu d'huile d'olives ou de noix de coco pour la poêle

1 paquet de 240g de tempeh en dés

1 petit oignon rouge en dés

1 poireau émincé(partie blanche)

1 gousse d'ail écrasée

4- tasses des légumes comme:

2 zucchini en bâtonnets

2 poivrons rouges en bâtonnets

2 bébés bok choy en lanières

2 tasses de haricots verts ou de pois mange-tout en lanières

1/2 cuillère à thé de curcuma

1 cuillère à table de citronnelle émincé (congelé en vente dans les épiceries asiatiques)

1/4 cuillère à thé de curry jaune ou rouge doux (ou 1 cuillère à thé de pâte de curry rouge)

1 boîte de lait de coco (avec le gras, mélangé)

1 tasse de bébés épinards hachés

Préparations:

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile puis faire revenir le tempeh jusqu'à doré. Retirer le tempeh et conserver au chaud.

Dans la même poêle, faire fondre l'oignon et le poireau, ensuite ajouter de l'ail, la citronnelle , un peu d'huile, faire revenir un peu et ajouter les légumes un à un en commençant par le plus long à cuire, les faire revenir chacun en prenant soin de les laisser croquants.

Une fois les légumes tous revenus, verser les épices, sel, poivre au goût, faire revenir un peu les épices dans la poêle et verser le lait de coco. Laisser réduire 5 minutes en mélangeant de temps en temps.

Ajouter les épinards à la toute fin, mélanger et servir sur le tempeh avec quelques gouttes de jus de lime ou de la coriandre fraîchement hachée.

Flan végétalien dans la courge Buttercup



Ingrédients:

- 1 courge Buttercup de 2 livres environ

Flan:

- 1 boîte de lait de coco 560 ml
- 1 cuillère à table de vanille liquide ou en poudre
- ½ tasse de sirop d'érable
- ½ tasse de purée de courge
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poudre de cannelle
- 4 cuillères à table de farine de maïs
- Garniture: crème de coco et sésames grillés

Préparations:

Faites une incision sur le dessus de la courge et découper 1 carré assez large pour pouvoir introduire une grande cuillère et vider la courge de toutes les graines.

Nettoyer la courge de l'extérieur et intérieure.

Mettre tous les ingrédients du flan dans une casserole, chauffer 5 minutes tout en brassant pour avoir une consistance plus épaisse et verser le mélange dans la courge.

Cuire au bain marie pendant 20-25 minutes, (vérifier à ne pas trop cuire car la courge peut se désintégrer)

Laisser refroidir le flan puis envelopper dans du cellophane , puis mettre au réfrigérateur 3 heures pour que le flan prenne forme. C'est mieux de faire la veille

Couper en tranche , servir avec la crème de coco et saupoudré de sésames grillés