

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

Menu Noël 2015

Foie gras végétalien

Salade d choux fleur, pois chiches et pomme grenade

Ragoût de soja texturé

Somptueux gâteau chocolat noir et coulis de cerises

Foie gras végétalien



- 2 cuillères à table + ¼ tasse d'huile d'olive
- ½ tasse d'eau filtrée

Préparation

Cuire les lentilles. 1 tasse de lentilles secs donne 2.5 tasses de lentilles cuites. Cuire les lentilles secs avec 4 tasses d'eau , feu moyen, avec couvercle mi - ouverte pendant 25 minutes. Égoutter et mettre de côté.

Ingrédients

- 1 tasse de lentilles sèches ou 2.5 tasses cuites
- 4 tasses d'eau (pour cuire les lentilles)
- 2 tasses de noix de Grenoble
- 2 cuillères à table de vin rouge sans alcool
- 2 cuillères à table de miso jaune
- 1 cuillère à table de vinaigre de pomme bio
- 1 oignon jaune émincé

Caraméliser l'oignon:

Dans une casserole à fond épais, cuire l'oignon avec 2 cuillères à table d'huile, lentement , ne pas ajouter de sel. Brasser, éviter de brûler (20 minutes) , déglacer avec le vin rouge, réduire le feu et cuire encore 10 minutes. Vous obtenez ½ tasse d'oignon caramélisé. Toaster les noix de Grenoble.dans un poêle pendant 1 minute à haute température, brasser pour ne pas brûler.

Mixer le pâté:

Dans un mixer , mettre les noix toastés, et mixer pendant 1 minute, jusqu'à l'obtention du beurre de noix . Ajouter les lentilles, l'oignon caramélisé, le vinaigre et le miso,. Mixer jusqu'à l'obtention d'une substance homogène. Ajouter de l'eau , le 1/4 tasse d'huile d'olive , mixer de nouveau 1 minute., Servir avec du pain croûté,

Cela peut être gardé 1 semaine au frigo.

Salade de chou fleur, pois chiches et pomme grenade

pour : 2 personnes



Ingrédients

- 1 petit chou-fleur
- 3 cuillère à table d'huile d'olive
- ½ cuillère à thé de poudre de cannelle
- 2 cuillères à table de cumin
- 2 cuillères à table de curcuma
- 1 tasse de pois chiches cuites maison ou en conserve
- 1-2 cuillères à thé de harissa ou shiraka
- 1 cuillère à thé de sel de mer ou himalaya
- 3-4 cuillères à table de graines de pomme grenade
- un peu du persil plat émincé
- Fromage féta végétalien (optionel)

Préparation

1. Chauffer le four 430 F. Couper le choux fleurs en petites fleurettes. Dans un grand bol verser l'huile , ajouter la cannelle, le curcuma et le cumin, bien mélanger pour que l'huile soit bien imprégnée des épices. Mettre les fleurettes de chou fleurs dans le bol , les bien couvrir du mélange, les étaler sur une plaque allant au four et cuire 15 minutes.
2. Ne pas nettoyer le bol et y mettre les pois chiches, ajouter le harissa, bien mélanger.
3. Sortir les fleurettes de chou fleur après 15 minutes de cuisson, ajouter les pois

chiches et cuire encore 15 minutes jusqu'à ce que les fleurettes soient bien cuites.

4. Mettre dans 2 bols, saler et poivrer, ajouter les graines de pomme grenade le persil et servir immédiatement.

Ragoût de soja texturé

Pour 4 personnes



- Les protéines de soja texturées sont produites à partir de farine de soja déshuilée, c'est-à-dire privée de toute son huile. Pour cela, la farine subit une pression à froid, avant d'être mélangée à de l'eau, cuite à haute température puis refroidie et séchée. Le mélange peut être alors calibré en morceaux plus ou moins gros.
- Les protéines de soja texturées comportent de nombreux avantages, et pas seulement pour les végétariens. Tout d'abord, elles contiennent quasiment deux fois plus de protéines (50g pour

100g) que la viande de bœuf, sont peu caloriques et ne contiennent pas de cholestérol.

Ingrédients:

- 1 tasse de soja texturé (sec) trempé et égoutté
- 1 tasse d'oignon coupé en dés
- 3 cuillères à table d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 cuillère à table de sirop d'érable
- du persil plat émincé
- 1 feuille de laurier
- 1 tasse de pommes de terre coupées en tranches
- 1 tasse de carottes coupées en diagonale
- sel de mer et poivre moulu au goût
- 2 tasses de consommé de légume
- 1 cuillère à table de mélange d'épices (paprika, anis, chili, gingembre, clou de girofle, poudre d'oignon et d'ail)
- 1 tasse de tomates en dés en boîte

Préparation:

Dans une grande casserole, mettre de l'huile et faire blondir l'oignon, puis ajouter les carottes et le soja texturé et continuer à sauter 2 minutes, ajouter les pommes de terre et la tasse de tomate broyée, les épices, le consommé, l'ail, la feuille de laurier, sel poivre et le sirop d'érable, mélanger et amener à ébullition puis baisser le feu et mijoter 15 - 20 minutes. Le ragoût est prêt à manger quand les carottes sont cuites

Saupoudrer de persil émincé et servir.

Somptueux gâteau chocolat noir

et coulis de cerise

Pour 1 gâteau de 8''



Gâteau:

1 1\2 tasse de farine tout usage
1 1\2 cuillère à table de bicarbonate de soude
1\4 cuillère à table de sel fin
2 cuillères à table de café instantané
3\4 tasses de cacao non sucré
1 1\2 tasse de sucre brun
1 1\2 tasse d'eau bouillante
6 cuillères à table d'huile de coco

1 1\2 cuillère à table de vinaigre de pomme

Chauffer le four à 350F.

Dans un bol mettre de la farine , le sel , la bicarbonate de soude et la poudre de cacao, bien mélanger avec une fourchette.

Dans un autre bol, bien mélanger le sucre , l'eau chaude, le café instantané , l'huile de coco et le vinaigre. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.

Verser dans un moule bien huilé et cuire 35- 40 minutes. Le couteau doit ressortir propre du gâteau.

Laisser refroidir sur une grille.

Coulis de cerise:

1 tasse de cerises dénoyautées(j'utilise les Montmorency)
1 cuillère à table de fécule de maïs
1\2 tasse de sucre brun
1 cuillère à table de jus de citron

Mixer tous les ingrédients, puis cuire tout en brassant jusqu'à ébullition. Éteindre et laisser refroidir avant d'étaler sur le gâteau. Décorer avec les copeaux de chocolat (facultatif)

Le gâteau peut être congelé jusqu'à 3 mois. Dégeler 4 heures avant de mettre le coulis

.