

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

Salade de courge, oignon rouge, fenouil et pomme grenade



Ingrédients (6 personnes)

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 4 oignons rouges
- sel et poivre
- 4 livres de courges (courges poivrées, musquées ou buttercup) coupées en cubes de 1/2-pouce, pelées
- 2 cuillères à table de persil
- 1 bulbe de fenouil coupée à la mandoline
- 1 tasse de pommes grenades
- vinaigrette

Vinaigrette maison:

- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de vinaigre balsamique
- Jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'érable
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre

Préparation

Chauffer le four à 400 F

1. Peler les oignons, couper chaque oignon en 8 tranches (en longueur), mettre sur un plateau allant au four, saler, poivrer et huiler avec un pinceau
2. Mettre les cubes de courge dans un bol avec 1/4 tasse d'huile d'olive, 1 cuillère à thé de sel et 1/4 cuillère à thé de poivre, bien mélanger et étaler sur un plateau.
3. Cuire les oignons et les courges pendant 15 à 20 minutes. Surveiller les oignons qui cuisent plus vite que les courges.
4. Quand les légumes sont cuits, mettre dans un grand saladier, ajouter les tranches de fenouil et les graines grenades, verser votre vinaigrette et saupoudrer de persil haché.

Le calcium

besoin quotidien en milligramme

enfant 1-3 ans: 700mg
enfant: 4-8 ans 1000 mg
enfants, adolescents: 9-19 ans 1300mg
adultes: 19-50 ans: 1000 mg
femmes : 51 et + 1200 mg
hommes 71 et + 1200 mg

Fettuccine "Alfredo" de chou fleur



Ingrédients (4 personnes)

- 1 Chou fleur moyen (4 tasses de florettes)
- 1/2 cuillère à table d'huile d'olive
- 1 cuillère à table d'ail émincé (2 gousses)
- 1/2 tasse de lait végétal non sucré
- 1/4 tasse de levure alimentaire
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 1/4-1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
- 3/4 cuillère à thé de sel au goût
- 1/4-1/2 cuillère à thé de poivre au goût
- pâte Fettuccine 250 g (1/3 d'un paquet de 750g)
- persil frais haché pour garnir

Préparation

1. Cuire les florettes de chou fleur dans l'eau bouillante pendant 3-7 minutes. Réserver.
2. Faire sauter l'ail dans l'huile 4- 5 minutes
3. Dans un blender à haute vitesse mettre les florettes, l'ail sauté, le lait , la levure alimentaire, le jus de citron, la poudre d'oignon et d'ail, le sel et poivre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène et crémeuse.
4. Faire cuire les pâtes al dente. Bien les égoutter.
5. Dans un poêle sur feu moyen mettre la sauce, ajouter les pâtes, ajuster les assaisonnements.
6. Servir avec le persil émincé.

Le chou collard:

1/2 tasse donne 134 mg de calcium

Les graines de citrouille: 1/4 tasse donne 162 mg de magnésium

Le magnésium aide à balancer le niveau de calcium dans le sang et contribue à une bonne structure des os.

Le tahini (pâte de sésame) : 2 cuillères à table donne 128 mg de calcium

Pain de viande sans viande aux pois chiches



Ingrédients (pour un pain de viande sans viande)

- 1 cuillère à thé d'huile
- ½ oignon rouge haché (¾ tasse)
- 4 gousses d'ails hachés
- ½ tasse de céleri rave coupé en dés
- ½ tasse de poivron rouge et carotte en dés
- 3 tasses de pois chiches cuites (ou 2 boîtes en conserve)
- 4 cuillères à table de persil haché
- 1 cuillère à thé de cumin en poudre
- 1½ tasse de lait végétal (d'amande ou de soja)
- 4 cuillères à table de sauce soja
- 1 cuillère à thé de liquid smoke
- 1.5 cuillères à thé de jus citron
- 2 cuillères à table de graine de lin moulu
- ¼ cuillère à thé de poivre
- ¼ cuillère à thé de poivre de cayenne
- 1 cuillère à thé de thym ou romarin

- 2 cuillères à table de levure alimentaire
- ½ cuillère à thé de sel au goût
- ½ tasse d'avoine ou chapelure

Glaçage

- ¼ tasse de pâte de tomate
- 2 cuillères à table de sirop d'érable
- 2 cuillères à table de vinaigre de pomme
- 1 cuillère à table de tamari ou sauce soja
- 1 cuillère à thé de paprika

Préparation

1. Dans un poêle sur feu moyen-fort, mettre l'huile, l'oignon et l'ail. Cuire 3 minutes, ajouter le céleri, poivron et carottes, cuire encore 3 minutes.
2. Dans un robot culinaire mettre les pois chiches bien égouttés, le persil, le lin moulu, la levure alimentaire et le jus de citron. Mixer pour obtenir une texture grossière.
3. Transférer dans un grand bol, ajouter de la sauce soja, les herbes, le liquid smoke, le poivre cayenne, le lait végétal et la chapelure
4. Mixer les légumes pour obtenir une texture grossière, y mélanger avec le mélange de pois chiches.
5. Verser le mélange dans un moule muni de papier

parchemin ou ciré. Presser bien le mélange dans le moule. Mettre le glaçage avec un pinceau.

6. Couvrir avec du papier aluminium et cuire à 400F pendant 20 minutes. Après 20 minutes enlever l'aluminium et cuire 15 minutes de plus.

Biscuits de beurre d'arachide , sésames grillés et oranges confites



Ingrédients

- 1 tasse de beurre
- 1 tasse de beurre d'arachide
- 3/4 tasse de sucre brun
- 2 cuillères à thé de vanille liquide
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 cuillère à thé de bicarbonate soude (baking soda)
- 1 cuillère à table de sésame grillée
- 3 cuillères à table d'oranges confites
- 1/8 cuillère à thé de sel
- 1/4 tasse de lait d'amande ou autre lait végétal

Préparation

Préchauffer le four à 350 F

Dans un grand bol, mettre le beurre d'arachide et le sucre brun, bien mélanger pendant 1 minute. Ajouter la vanille et mélanger encore 1 minute.

Dans un 2ème bol, mettre les ingrédients secs (l'avoine, le baking soda, le sel, les oranges confites)

Verser les ingrédients secs avec le mélange beurre d'arachide.

Ajouter le lait végétal et continuer à bien mélanger, pour obtenir une boule de pâte.

prendre 2 cuillerée à thé de pâte ,en faire une petite boule, la rouler dans le sésame

Puis l'aplatir avec une fourchette, de façon à faire des lignes diagonales

cuire 8-10 minutes

Laisser refroidir complètement avant de consommer.