

Atelier de cuisine végétalienne

Pain hamburger à l'avocat (pour 8 pains)



INGRÉDIENTS

2 cuillères à table de sucre brun
¾ cuillère à thé de sel
½ tasse de lait végétal
5 cuillères à table d'eau
1 tasse de farine blanche tout usage + ¾
tasse de farine blé entier brun
2½ cuillères à thé de levure boulanger
½ avocat moyen écrasé
Graines de sésames noires ou blanches,
des flocons d'avoines

PRÉPARATIONS

1. Dans un grand bol , diluer le sucre , le sel , l'eau et le lait végétal.
2. Ajouter le demi avocat écrasé et bien mélanger.
3. Dans un 2ème bol mélanger les 2 farines avec la levure.

4. Verser ⅓ du mélange farine dans le liquide , et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une substance homogène. Répéter avec le 2ème et 3ème tiers de la farine.
5. Sur un espace de travail, saupoudrer un peu de farine , verser le mélange et pétrir pendant 3, 4 minutes, ajouter de la farine au besoin , si la pâte colle trop.
6. Vous obtiendrez une pâte lisse et non collante.
7. Diviser en 8 portions et façonner 8 boules que vous déposez sur une plaque munie d'une feuille en silicone.
8. Mettre la plaque dans un endroit à l'abri de l'air (idéalement dans le four non chauffé)pendant 3 heures
9. À la sortie badigeonner les pains(faite attention de ne pas les dégonfler) avec le liquide (1 cuillère à thé de sucre brun et 2 cuillère à table d'eau) et saupoudrer de graines de sésame et flocons d'avoine.
10. Enfourner (au four à 375F) pendant 18 minutes.

Burger aux betteraves , quinoa et haricots rouges



INGRÉDIENTS

- 3/4 tasse de quinoa cuite
- 1/2 oignon rouge en très petits dés (3/4 de tasse)
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 tasse de champignons blancs émincés
- Sel et poivre au goût
- 1 boîte de 15-onces de fèves rouges lavées et égouttés (à peu près 2 tasses cuites) écrasées grossièrement avec une fourchette ou pilon pour patates.
- 1 tasse de betteraves finement râpées
- 1 cuillère à thé de cumin
- 1/2 cuillère à thé de poudre chili (ou extra cumin)
- 1/4 cuillère à thé de paprika fumé
- 2 cuillères à thé de chia moulu + 5 cuillères à table d'eau
- 2 cuillères à table de levure alimentaire
- 1 tasse de coriandre finement hachée

PRÉPARATIONS

1. Dans une grande poêle sur feu moyen, mettre 1 cuillère à thé d'huile , faire revenir l'oignon et l'ail, pendant 5 minutes environ, assaisonner de sel poivre
2. Ajouter les champignons, le cumin , le paprika et chili. Cuire encore 3 minutes
3. Verser le mélange dans un grand bol , ajouter les fèves écrasées, le quinoa , les betteraves râpées. Bien mélanger.
4. Ajouter en dernier le liquide chia , la levure alimentaire et la coriandre hachée. Bien mélanger et former une grosse boule. Envelopper la boule dans du cellophane et mettre au frigo pendant 2 heures..
5. À la sortie du frigo, diviser en 8 grosses portions ou 12 petites et façonner des burgers.

Les burgers peuvent être gardés 3 jours au frigo ou 1 mois dans le congélateur.

Pouding au chia et kaki



INGRÉDIENTS

Pouding:

2 tasses de lait de coco

½ tasse + 2 cuillères à table de graines de chia

1½ cuillères à thé d'extrait de vanille

3 cuillères à table de sirop d'érable

½ cuillère à thé de cannelle en poudre

1 pincée de cardamome (optionnel)

3 kakis pelées coupées en très petits dés (minuscules)

des graines de sésames toastées pour saupoudrer

du noix de coco séché pour saupoudrer

PRÉPARATIONS

Mettre le lait de coco dans un récipient. (Votre lait de coco doit être liquide, s'il est trop épais à cause de la crème, ajouter de l'eau chaude.) Ajouter les graines de chia, la vanille, le sirop d'érable, la cannelle, et la cardamome. Bien mélanger et mettre au frigo pendant 8 heures minimum. C'est préférable de faire la veille pour manger le lendemain.

Le lendemain verser dans 4 verres le liquide chia, placer les petits cubes de kaki, saupoudrer de graines de sésame et de noix de coco.

Le Kaki:

Le kaki contient la catéchine, qui est un agent anti-inflammatoire, et le tanin dont on lui associe des vertus antioxydants.

Le kaki contient aussi la Vitamine A, C et K, et du potassium

Le Chia :

Les graines de chia sont très riches en nutriments et peu caloriques. Voici 6 bienfaits de ces graines miniatures, privilégiées depuis des siècles par les Aztèques et les Mayas.

1-C'est bon pour le cœur

Les graines de chia sont remplies d'acides gras oméga-3, encore plus que les graines de lin et le saumon.

2-Les graines de chia hydratent la peau

Grâce à leur haut taux d'oméga-3, les graines de chia sont aussi des aliments anti-inflammatoires, ce qui peut réduire les rougeurs et revigorer la peau sèche.

3-Les graines de chia stabilisent le niveau de sucre dans le sang

La grande quantité de fibres dans les graines de chia ralentit la conversion des hydrates de carbone en sucre et du sucre en gras lors de la digestion. Ceci permet de stabiliser votre glycémie, soit le niveau de sucre dans le sang.

4-Les graines de chia régulent votre sommeil

Les graines de chia sont de miniatures boules de tryptophane. Cet acide aminé augmente les niveaux de mélatonine et de sérotonine, deux hormones qui contribuent à un sommeil réparateur.

5-Les graines de chia contribuent à la santé des os

Une once de graines de chia couvre 18 pour cent de l'apport quotidien recommandé en calcium, un nutriment essentiel à la santé des os. Si vous souffrez d'intolérance au lactose ou si vous n'êtes pas un grand buveur de lait, ces petites graines sont de bons alliés de la santé osseuse et peuvent prévenir l'ostéoporose.

6-Les graines de chia régulent l'appétit

Considérées comme un super-aliment, les graines de chia contiennent 11 grammes de fibres par once, ce qui veut dire qu'une portion contient 42 pour cent de l'apport quotidien recommandé! Les graines de chia prennent du volume dans votre intestin, augmentant ainsi la sensation de satiété.

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 Veganaise
2 cuillères à table d'huile d'olive
1 1/2 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 d'algues, carottes et concombres (4 personnes)



INGRÉDIENTS

- 1/2 sachet d'algues Wakame
- 1 concombre anglais tranché mince
- 1 carotte râpée

Sauce

- 3 cuillerées à table de vinaigre de riz

- 3 cuillerées à table de tamari ou de sauce soya
- 2 cuillerées à table d'huile de sésame
- 2 cuillerée à thé de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail bien émincée
- 1 concombre épépinée, tranchée mince
- 1 cuillerée à thé de gingembre émincé
- 1 cuillerée à table de grains de sésame rôti.

PRÉPARATIONS

Faire tremper l'algue pendant 10 min., l'égoutter et le mettre dans une serviette pour faire sortir toute l'eau. Couper en 1/2 pouce de largeur. Dans un bol, mettre l'algue coupée, le concombre, la carotte râpée et la sauce, bien mélanger.

Mettre au frigo 2 heures, saupoudrez de graine de sésame avant de servir.

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