

Atelier de cuisine végétalienne

Pâques 2016

Le meilleur cake aux crabes au tempeh



INGRÉDIENTS

1 cuillère à table de lin moulu dilué avec 3 cuillères à table d'eau tiède
1 paquet de tempeh 240g
2 cuillère à table d'huile végétale
1 poivron rouge finement haché
2 branches de céleri finement haché
3 branches d'oignon vert finement coupées
1 gousse d'ail émincé
¼ tasse de veganaise
2 cuillère à table de persil haché
Jus d'un demi-citron
1cuillère à table d'épice pour fruit de mer (rayon fruits de mer)
½ tasse de panko ou chapelure
1 feuille de nori coupée en miettes

Pour la sauce:

½ tasse de veganaise
¼ tasse de moutarde
¼ tasse de sriracha sauce chili

PRÉPARATION

Faire bouillir le tempeh coupé en dés dans 3 tasse d'eau avec 1 cuillère à table de tamari .

Diluer le lin moulu et l'eau, laisser reposer 10 minutes.

Faire chauffer 1 cuillère à table d'huile dans un poêle et faire revenir le céleri, l'ail , le poivron rouge et les échalotes pendant 5 minutes .

Réserver dans un grand bol.

Émietter le tempeh cuit avec une fourchette et ajouter au mélange de légumes.

Ajouter la veganaise, le persil, le jus de citron, le liquide lin et eau, le nori émietté, les épices pour fruits de mer et le panko (chapelure).

Bien mélanger et mettre au frigo minimum 1 heure.

Après avoir sorti le mélange du frigo, le diviser en huit portions et façonner des boules et les aplatir légèrement, les enrober de chapelure.

Faire chauffer à feu moyen 1 cuillère à table d'huile dans un poêle et faire frire 3 minutes chaque côté .

Placer les sur une assiette décorer d'une feuille d'aneth et la sauce mayo végé sriracha.

Servir chaud.

D'origine indonésienne, le tempeh est préparé à partir de soya fermenté. Son goût rappelle celui des noix et sa texture à la fois ferme et tendre. Mariné, assaisonné ou nature, faites-le griller et servez-le dans un burger, une salade, un sauté ou même en brochette. Vous le trouverez réfrigéré ou congelé dans la plupart des marchés d'aliments naturels et biologiques, ou dans la section des produits biologiques de certaines épiceries.

Pour une portion équivalente, le tempeh est plus protéiné que le tofu extra-ferme, moins gras que le bœuf haché maigre et plus économique que les poitrines de poulet désossées. En prime, le tempeh est aussi riche en fibres, il remplace donc bien la viande.

Le meilleur gâteau au chocolat poire de Pâque



INGRÉDIENTS

1 1/4 tasse de farine tout usage
1 tasse de sucre brun bio
1/3 tasse de cacao en poudre non sucré
1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
1 cuillère à thé de poudre à pâte
1 cuillère à thé de vanille liquide
1/2 cuillère à thé de sel
1 tasse d'eau tiède diluée avec 2 cuillères à thé de café instantané
1 cuillère à thé de vanille liquide
1/3 tasse d'huile végétale
1 cuillère à thé de vinaigre de pomme
1/2 tasse de pelure d'orange confite coupée en dés
20 tranches de poires en conserve (faire égoutter)
Amandes émondées (optionnel)

PRÉPARATION

Chauffer le four à 350F

Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la poudre cacao et le sel.

Dans un autre récipient, mélanger l'eau tiède, le sucre, la vanille, le café instantané, l'huile et le vinaigre de pomme.

Faire un puits dans la farine et verser lentement le mélange liquide.

Huiler un moule de 8 pouces. Verser le mélange, parsemer la surface de confits d'orange et déposer les tranches de poire comme sur la photo.

Enfourner et cuire 45 minutes. Vérifier la cuisson en enfonçant un couteau, il doit ressortir propre.

À la sortie saupoudrer d'amandes

Carpaccio de betteraves



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

2 betteraves (utiliser une mandoline)

Vinaigrette

¾ tasse d'huile d'olive extra vierge

2 cuillères à table de vinaigre balsamique

2 cuillères à table de sirop d'érable

1 cuillère à thé de persil haché

Jus de ½ citron

Sel et poivre moulu au goût

PRÉPARATION

Peler les betterave et trancher très finement avec une mandoline.

Dans un bol en verre (en plastique ça va tâcher), mélanger tous les ingrédients

Faire mariner les tranches de betterave une nuit.

Mousse choco avocat



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 gros avocats bien mûrs
- 1/2 tasse de poudre de cacao non sucré
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 4 cuillères à thé de sirop d'érable
- ¼ tasse de beurre d'arachide
- 1 cuillère à thé de vanille ou de crème de pistache

PRÉPARATION

1. Dans un blender, mettre en purée l'avocat.
2. Mélanger le lait d'amande et la poudre de cacao ensemble puis ajouter à l'avocat. Mélanger
3. Ajouter le sirop, la vanille, le beurre d'arachide et mélanger. Goûter et ajuster au besoin.
4. Mettre au frigo minimum 3 heures
5. Garnir de fraises .

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