

## Atelier de cuisine végétalienne

### Salade de choux fleur



#### INGRÉDIENTS:

- 1 chou fleur moyen coupé en florettes
- 2 cuillères à table d'huile d'olive extra vierge
- ½ cuillère à thé de sel Himalaya
- 2 cuillères à table de persil haché finement

#### PRÉPARATION:

Mélanger le tout et enfourner au four à 400F pendant 30 min.

### Salade du printemps choux chinois et violettes du jardin



(suite)



#### INGRÉDIENTS:

- 1 chou chinois lavé déchiré grossièrement
- 2 cuillères à table de graines de sésame grillées
- 1 tasse de coriandre
- fleurs de violettes
- 1 cuillère à thé de moutarde Dijon
- Le jus d'un demi citron
- 2 cuillères à table de sirop d'érable
- 4 cuillères à thé d'huile de sésame
- Sel et poivre du moulin

#### PRÉPARATION:

Dans un saladier, mélanger le jus de citron, la moutarde, le sirop, l'huile de sésame, le sel et le poivre. Mettre les morceaux de chou chinois, mélanger avec la vinaigrette, saupoudrer de graines de sésame et décorer avec les fleurs de violette.

Les feuilles et les fleurs de violette sont extrêmement riches en vitamines. Les feuilles contiennent quatre fois plus de vitamine C que les oranges (qui en sont habituellement considérées comme l'une des meilleures sources) et les fleurs trois fois plus. Quant à la vitamine A, les feuilles de violette en sont plus riches que les épinards (soit neuf fois plus que les tomates environ). Elles renferment également des sels minéraux et, de même que les fleurs, une importante proportion de mucilage.

Feuilles et fleurs de violette sont adoucissantes, tant pour la peau que pour les muqueuses, et expectorantes. Elles sont excellentes contre la toux et les problèmes pulmonaires. Une couronne de violettes odorantes est censée éloigner la migraine. En tous cas, ça sent bon...

En ce qui concerne les légumes de la famille des **crucifères** tels que le chou, le brocoli et le chou-fleur, des études épidémiologiques laissent penser que leur consommation régulière pourrait contribuer à prévenir certains cancers comme ceux du poumon, des ovaires et des reins.

## Fromage Végétalien



### INGRÉDIENTS:

- ½ Tasse + 2 cuillerées à soupe de noix de cajou non salé
- ¼ tasse de levure alimentaire
- 1 cuillerée à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillerée à thé de sel
- ½ cuillerée à thé de poudre d'ail
- 1+3/4 tasse de lait de soja non sucré
- ½ tasse de flocon d'agar (or 8 cuillerée à thé de poudre d'agar)
- ¼ tasse d'huile de canola
- 2 cuillerées à table de miso jaune ou miso blanc
- 1 cuillerée à table de jus de citron frais
- De la ciboulette

### PRÉPARATION:

1. Légèrement huiler 3 petits ramequins.
2. Utiliser le bouton (Pulse), mouder finement les noix de cajou dans le robot culinaire (ne pas laisser la noix de cajou en pâte). Ajouter la levure alimentaire, la poudre d'oignon, le sel, poudre d'ail. En mode Pulse 3 fois pour bien mélanger les épices.
3. Combiner le lait de soja, l'agar, et l'huile dans un poêle. Faire chauffer le tout sur feu fort.

(suite)

Réduire le feu à médium. Couvrir et laisser mijoter 10mn, remuer de temps en temps, jusqu'à la dissolution de l'agar. Le robot culinaire en marche, ajouter le lait de soja et le mélange de noix de cajou. Faire marcher encore 2 min, jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et lisse. Ajouter le miso, le jus de citron et la ciboulette hachée.

4. Transférer le fromage dans un récipient, couvrir et réfrigérer pendant 4h.
5. Quand le mélange est ferme, enlever avec un couteau.
6. Le fromage peut être gardé pendant 4 jours au frigo

## Pâté végétal à la betterave

INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de noix de Grenoble
- ½ tasse de farine blé entier



- 1/2 tasse de levure alimentaire
- ½ cuillère à thé de sel

(suite)

- ½ tasse d'huile d'olive ou tournesol
- 2 cuillères à table de jus de citron
- 1 tasse de betterave en dés
- 1 tasse de patate douce coupée en dés
- 3 branches de céleri coupés en 1 pouce
- 1 oignon coupé en dés ( 1 tasse)
- 2 gousses d'ail
- 1 tasse et ½ d'eau chaude
- 1 cuillère à thé de moutarde Dijon
- Thym , romarin, sauge ou basilique
- ½ cuillère à thé de poivre

PRÉPARATION:

Faire chauffer le four à 350F.

Dans un poêle, faire chauffer 1 cuillère à table d'huile, y faire revenir l'oignon, l'ail, la betterave, la patate douce et le céleri, ajouter le sel et poivre et les herbes, pendant 3 à 4 minutes.

Dans un robot, mettre tous les autres ingrédients et ajouter les légumes sautés. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène. Verser dans 4 ramequins, enfourner 30 minutes.

## Cake aux bananes et aux noix à la mode hawaïenne



### INGRÉDIENTS :

- 3 tasses de farine tout usage
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 3/4 de tasse de sucre brun
- 1 cuillère à thé de poudre de cannelle
- 1 tasse de noix de Grenoble
- 3/4 tasse d'huile de noix ou végétale
- 5 bananes mûres (moyenne) réduites en purée
- 1 tasse d'ananas frais broyé (ou 1 boîte de conserve vidée d'eau)
- 2 cuillères à thé de liquide vanille
- 1 tasse de noix de coco séché en poudre non sucré

### PRÉPARATION:

- 1- Préchauffer le four à 350 degré F (175 degrés C). Mettre du papier sulfurisé dans 2 moules à cake 9x5 pouces ou 4 moules 6 X 3 pouces.
- 2- Dans un grand bol mélanger la farine, le sel, la bi carbonade de soude, la cannelle et le sucre. Ajouter les noix de Grenoble, l'huile, les bananes , la tasse d'ananas, la vanille et le coco séché, bien mélanger. Verser dans les moules.
- 3- Enfournier et cuire 50 à 60 minutes, vérifier avec un couteau inséré au centre du gâteau. Il doit sortir propre. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.

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