

## Atelier de cuisine végétalienne

### Salade d'algues, carotte et concombre



#### 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.

### Œufs Mimosa sans œuf à la betterave



#### Blanc d'œuf:

- 1 2/3 tasse de lait d'amande
- 1 2/3 cuillères à thé de poudre agar agar
- 1/4 cuillère à thé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)
- 2 cuillères à thé de jus de betterave

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 cuillère à thé de moutarde jaune.
- 1/2 cuillère à thé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)
- 1/2 cuillère 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.

## Banh Mi végétalien (sandwich vietnamien végétalien)



### INGRÉDIENTS :

Pâté végé (recette avril 2013)

Seitan

1 baguette (choisir une baguette avec peu de mie)

végénaise (mayonnaise végétalienne) (recette juin 2014)

branches de coriandre

1 concombre coupée en tranches

sel et poivre

piments (optionnel)

### Légumes marinés:

1/2 tasse d'eau

1/4 tasse de sucre

1/4 tasse de vinaigre de riz

1/2 tasse de carotte en julienne

1/2 tasse de daikon en julienne (radis blanc)

pincée de sel

### PRÉPARATIONS :

Couper le pain en deux dans le sens de la longueur, étaler la végénaise sur un côté et le pâté sur l'autre, mettre les tranches de saucisse, une tranche de concombre, carotte et daikon (radis blanc), la coriandre, poivrer et saler au goût.

Couper la baguette en 4, servir aussitôt.

## Seitan ( pour sandwich vietnamien)



### INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail émincé
- 1 oignon émincé
- 2 tasses de farine gluten
- 1 tasse de farine de pois chiche
- ½ tasse de levure alimentaire
- 1 cuillère à thé de sel
- 6 onces de tofu ferme
- 1 tasse de bouillon de légume
- ¼ tasse de tamari ou soja
- ½ thé de sauge ou thym

Bouillon: 4 tasses d'eau, 1/4 de tasse de tamari, 2 cuillères à thé de gingembre

### PRÉPARATIONS

Faire chauffer l'ail et l'oignon avec un peu d'huile jusqu'à translucide (5 - 10 minutes). Dans un robot, mixer le tofu, en purée puis ajouter l'ail et l'oignon frits, les farines, la levure, le sel, le bouillon, le sauge, le tamari.

Prendre le mélange de pâte et pétrir pendant 2-3 minutes. Laisser reposer 10 minutes.

Façonner en carré et couper en tranches . Faire bouillir les tranches de gluten dans le bouillon pendant 45 minutes au feu doux.

Le produit final peut être congelé.

## Pouding au chia et fruit de la passion



### 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 cardamone (optionnel)  
coulis au fruit de la passion  
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 cardamone. 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 coulis au fruit de la passion, saupoudrer de graines de sésame et de noix de coco.

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