

Atelier de cuisine végétalienne

Terrine de tofu, champignons et noix



INGRÉDIENTS

2 tasses de tofu ferme broyé au mixer
400 g de champignons de Paris (2 chopines)
1 1/2 tasses de noix de Grenoble
décortiquées concassées
1/2 tasse d' oignon ciselé
2 gousses d'ail finement hachées
2 cuillères à table de miso d'orge (jaune)
1 cuillère à table de vinaigre de pomme
1 cuillère à table de tamari
1 cuillère à thé d'agar-agar
1 cuillère à table d'eau
1 filet d'huile d'olive
Du poivre noir
5 épices
Ciboulettes hachées

PRÉPARATION

Commencer par découper les 9
champignons en brunoise puis les mettre à
suer dans une cocotte avec un filet d'huile

d'olive, les gousses d'ail hachée et les
oignons ciselés.

Faire cuire à feu vif 5 minutes jusqu'à ce
que les champignons aient rendu leur eau.
Ajouter ensuite le tofu broyé , le tamari,
cuire 2 minutes.

Ajouter enfin hors du feu, le miso dilué dans
le tamari, le poivre et les 5 épices.

Ajouter les noix concassés.

Faire bouillir l'agar agar (bien le dissoudre
en remuant dans l'eau et le vinaigre de
pomme), et verser dans le mélange. Bien
mélanger.

Verser la préparation dans une terrine
couverte de wrap , bien tasser , puis laisser
reposer au frais une nuit.

Couper en tranches, mettre la ciboulette et
déguster avec du pain en croustille..

*Le Miso est naturellement riche en
protéines, minéraux et vitamines B et il est
exempt de cholestérol. Il est également
reconnu pour ses vertus grâce à une
enzyme, le Koji, qui exerce une fonction de
catalyseur et agit de manière bénéfique sur
le sang, l'estomac, les intestins et les
muscles. Il favorise également une meilleure
digestion.*

Seitan ou viande végétale (recette facile)

L'origine du seitan, elle, remonte à plusieurs siècles, puisque les moines Bouddhistes zen, végétariens stricts, en fabriquaient déjà il y a mille ans en Chine.

*Un ingrédient très riche en protéines
Le principal intérêt du seitan est sa richesse en protéines : la préparation en contient 25 %, contre 20 % pour du bœuf ou du poulet.
Il ne comporte aucune purine (qui provoque la goutte) et pas de cholestérol. Côté énergie, comptez 110 calories pour 100 grammes, pour une préparation peu grasse et très digeste pour qui supporte sans problème le gluten.*

Le seitan est également une bonne source en vitamines B2 et un aliment riche en fer.

INGRÉDIENTS

1 tasse de farine de Gluten
¼ tasse de farine de pois chiche
3 cuillères à table de levure alimentaire
¾ tasse de bouillon (voir recette ci-jointe)
1 cuillère à table de pâte de tomate
1 cuillère à thé de poudre d'ail

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients sauf le bouillon.
Ajouter le bouillon et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Former un saucisson et enrober dans de l'étamine (cheesecloth) et glisser dans le bouillon et cuire à feu doux pendant 30 minutes.
Après la cuisson, laisser refroidir le seitan, enlever l'étamine, le seitan peut être congelé.

IO

BOUILLON - INGRÉDIENTS

2 cuillères à table de miso doux (couleur jaune pâle)
1 cuillère à table de tamari
1 cuillère à table d'ail émincé
1 cuillère à thé de thym frais ou sec
1 cuillère à thé de moutarde forte
1 cuillère à thé de paprika fumé
½ cuillère à café de poivre noir
1 litre d'eau bouillante

BOUILLON - PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients du bouillon, prélever ¾ tasse pour le seitan. Et faire bouillir le reste à feu doux.

Seitan à l'érable et aux sésames sur lit de concombre carotte et daïkon



PRÉPARATION

Couper le seitan en tranche de ¾ de pouce et faire mariner 30 minutes dans un mélange de tamari et sirop d'érable (½ tasse de tamari + 2 cuillères à table de sirop d'érable)
Poêler les tranches de seitan 30 secondes chaque côté. Attention de ne pas les brûler.
Mettre le seitan sur un lit de sésames rôtis.
Couper chaque rondelle en 3 morceaux.
Présentation: placer 1 rondelle de concombre, 1 rondelle de carotte marinée, 1 morceau de daïkon mariné et le seitan, piquer le tout avec 1 cure dent.

Nouilles de patate douce aux légumes et graines de sésame



INGRÉDIENTS

300 g de nouilles de patates douces (épicerie orientale)
2 tasses de seitan coupé en julienne
1 carotte coupée en julienne
2 branches de céleri coupées en julienne
1 courgette coupée en julienne
1 poivron rouge coupé en julienne
1 oignon ciselé
5 échalotes (oignons verts) coupées 1 pouce
Poivre noir
Huile végétale
3 cuillères à table de graines de sésames toastés

SAUCE

3 cuillères à table de sirop d'érable
3 cuillères à table d'huile de sésame
4 cuillères à table de tamari
2 gousses d'ail émincé

PRÉPARATION

Mettre les nouilles dans un chaudron d'eau bouillante, couvrir et cuire pendant 8 minutes, brasser pour éviter que les nouilles se collent. Attention de ne pas trop cuire.

Rincer les nouilles à l'eau froide et les égoutter, couper les nouilles avec les ciseaux. Mettre les nouilles dans un grand bol.

Ajouter 4 cuillères à table de sauce et mélanger.

Chauffer une poêle avec 2 cuillères à café d'huile, ajouter l'oignon émincé, les échalotes, cuire 2 minutes puis mettre de côté.

Répéter individuellement l'opération avec le poivron, la carotte, le céleri, le seitan, en ajoutant à chaque fois 1 cuillère à table de sauce.

Mélanger tous les légumes cuits ainsi que le seitan avec les nouilles, poivrer et saupoudrer de sésames rôtis.

Pouding chia , lait d'amande et kiwis jaunes



Le chia peut absorber 14 fois son poids. Une collation saine, savoureuse et versatile. Le chia est sans gluten, il contient entre 22 à 30% de protéines, des acides aminés essentiels, 30% de fibres, pour la plupart solubles, il est très riche en antioxydants et rempli de vitamines et minéraux. Il contient 16 à 20% d'oméga 3 et 5 % à 8 % d'oméga 6 de type gamma-linoléique.

INGRÉDIENTS (pour 4 portions)

2 tasses de lait d'amande
½ tasse de graine de chia Bio
1 cuillère à thé de vanille
1 cuillère à thé de cannelle
⅓ tasse de sirop d'érable bio
Coco râpé séché

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients avec un fouet et laisser reposer au frigo jusqu'au lendemain.

Verser dans 4 coupes et mettre les tranches de kiwis et saupoudrer de coco râpé.

Le pouding peut se garder 2, 3 jours au frigo



La consommation de kiwis Gold, une variété à la chair jaune et plus sucrée que celle des kiwis communs (verts), réduit la sévérité et la durée de la congestion de la tête et des maux de gorge .

Les kiwis Gold sont riches en vitamines C, E et B9, en poly phénols et en caroténoïdes, qui sont tous des nutriments connus pour leur capacité à donner un coup de fouet au système immunitaire et à atténuer les symptômes d'infection.

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