

Atelier de cuisine végétalienne

Saucisses italiens à base de Seitan



INGRÉDIENTS

1 tasse de pois chiches cuites fondantes ou en conserve écrasées finement
1 tasse de bouillon de légumes froide
1 cuillère à Table d'huile d'olive
2 cuillères à Table de tamari ou soya (léger)
4 gousses d'ail émincées

1 1/4 tasses de farine de gluten (Bob Red Mill)
1/4 tasse de levure alimentaire
2 cuillères à thé de graines de fenouilles en poudre (utiliser la machine pour moudre le café)
1 cuillère à thé de paprika doux
1 cuillère à thé oregano sec
1 cuillère à thé de thym
1 cuillère à Table de persil italien émincé(optionnel)
Sel poivre au goût

PRÉPARATION

Bien mélanger les 5 premiers ingrédients liquides dans un petit bol
Bien mélanger les ingrédients secs dans un grand bol.

Ajouter le mélange liquide aux ingrédients secs, bien pétrir pendant 3 minutes jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Diviser le mélange en 4 et façonner en boudins. Sur une feuille d'aluminium, mettez une feuille de banane coupée de façon à pouvoir envelopper la saucisse. Faites une papillote. Mettre cuire à la vapeur pendant 40 minutes.

Cela peut être congelé.

Sandwich à la saucisse



INGRÉDIENTS

1 baguette
Saucisses italiennes en tranches sautées (quelques secondes chaque côté)
Flocons de piments (optionnel)
1 cuillère à table d'huile d'olive (pour sauter champignons, oignons et poivrons)
Champignons tranchés, sautés avec ail.
Oignons tranchés minces sautés
Poivrons en juliennes sautés
Concombres marinés maison
Sel et poivre

PRÉPARATION

Couper la baguette dans le sens de la longueur, mettre les tranches de saucisse, les champignons, l'oignon, le poivron sauté, les concombres marinés, sel et poivre au goût.

Salade niçoise végane (pour 4)



½ livre de petites pommes de terre grelot
½ livre de tomates cerises
½ livre de fèves vertes ou jaunes
½ tasse de pois chiches cuites ou en boîte
1 tasse de saucisses italiennes tranchées
Olives noires dénoyautées
Œufs mimosa vegan (voir recette du mois de mars 2014)

Vinaigrette (pour 1 tasse et demi) peut être gardée pendant 2 semaines au frigo

2 cuillères à table de moutarde de Dijon
1 1/2 tasse d'huile olive extra vierge
1/3 tasse de vinaigre balsamique
1 cuillère à thé de thym séché
1 cuillère à thé de sel de mer

2 cuillères à thé de poivre fraîchement moulu

1 cuillère à table de sirop d'érable

¼ tasse d'eau

1 oignon rouge coupé très mince

Mousse au chocolat à la crème de coco



INGRÉDIENTS: (pour 6 à 8 coupes)

1 boîte de lait de coco de marque Mae Ploy (560 ml)

125g de chocolat à 70% noir de bonne qualité (j'utilise Callebaut)

Framboises

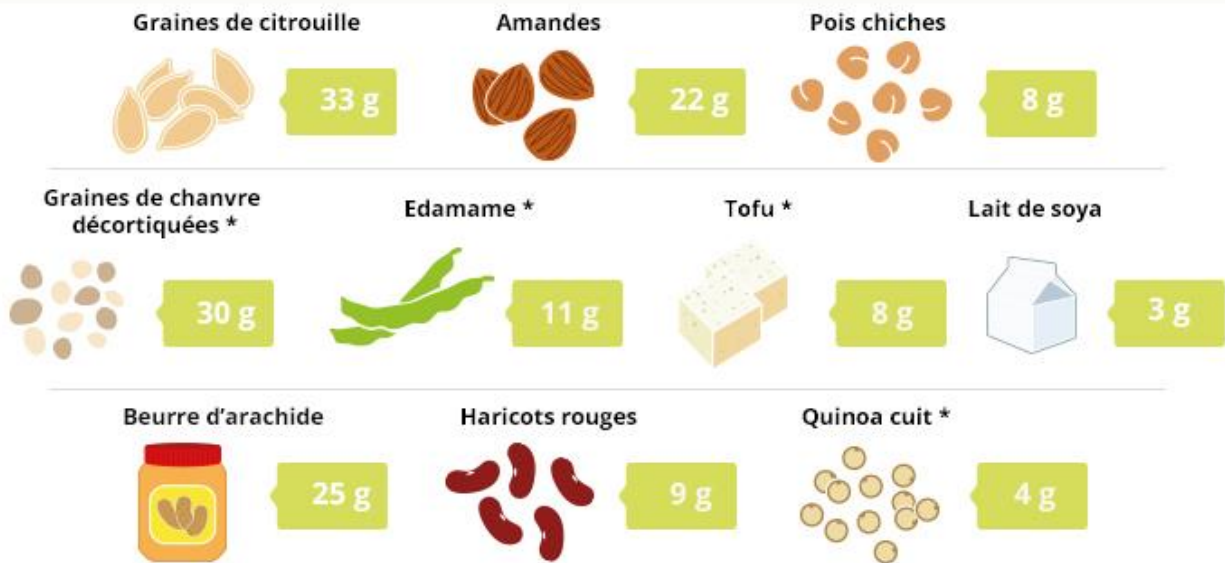
PRÉPARATION

Dans une casserole, verser tout le contenu de la boîte de lait de coco, feu moyen. Brasser jusqu'à frémissement du lait, ajouter le chocolat coupé en petits morceaux.

Continuer à brasser le lait jusqu'à une consistance homogène et à la fonte totale du chocolat. Verser dans les coupes et réfrigérer 30 minutes. Décorer d'une framboise.

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

Quantité de protéines / 100 g



C'est important de bien manger, mais n'est-ce pas plus important de ne pas infliger une mort inutile à des êtres sensibles ?

Est il donc juste de tuer des animaux, quand nous pouvons faire autrement.

Matthieu Ricard