

Atelier de cuisine végétalienne

Jus de betterave



Certains auteurs estiment qu'elle devrait être consommée avec modération étant donné sa richesse en sucres, notamment la saccharose. Mais nous savons maintenant que la charge glycémique de la betterave est peu élevée.

Les bienfaits:

- C'est un concentré de vitamines (vitamines A, C, du complexe B, en acide folique et en minéraux tels que le magnésium, le fer et le phosphore). La richesse de ses éléments nutritifs procure immédiatement de l'énergie et revitalise l'organisme.
- C'est un régénérant (nettoyer le sang, apporter de l'oxygène dans l'organisme)
- Anti-hypertension: Grâce à sa teneur en nitrates qui se transforment sous l'action chimique de l'organisme en oxyde nitrique, la betterave possède cette vertu de descendre la tension artérielle.
- C'est un détoxifiant :grâce à la bétacyanine qui permet l'élimination des toxines.
- C'est un anti cancer:
- Anti cholestérol
- Anti stress...

Cake de crabe au tofu avec salade de choux (24 cakes)



INGRÉDIENTS

1 bloc de tofu très ferme 14 à 16 onces émietté
2 cuillères à table d'huile canola
3 grandes tiges de céleri émincé
1 gros oignon émincé
1 grosse gousse d'ail émincée
2 feuilles de nori toastés et émiettés
1 cuillère à table d'épices pour fruit de mer (dans rayon des fruits de mer)
½ tasse de chapelure ou Panko + 2 tasses pour enrobage
1/3 de Tasse de Végénaise maison

PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon et le céleri dans l'huile pendant 5 min, ajouter les épices de fruit de mer, réserver.

Dans un grand bol, mélanger le tofu émietté et le mélange céleri-oignon refroidi, le nori, la Végénaïse, la chapelure, l'ail.

Bien mélanger. Garder au frigo pendant 5 heures ou une nuit.

Façonner des petites boules (balles de golf) puis aplatir. Enrober dans la chapelure.

Dans un poêle anti-adhésive avec quelques gouttes d'huile de canola, feu moyen fort, mettre les cakes et cuire chaque côté jusqu'à la dorure.

Sur un lit de choux, mettre le cake avec un peu de sauce crabe.

Sauce crabe

¼ de tasse de moutarde

½ tasse de végénaïse

Jus d'un demi-citron

1 cuillère à thé de sirop d'érable

2 cuillères à thé d'épices fruit de mer

Salade de choux et carotte

2 tasses de choux émincés au couteau

1 tasse de carotte émincée

1 cuillère à table de végénaïse

1 cuillère à thé de poudre d'oignon

Végénaïse maison:

½ tasse de lait de soja bio

¼ cuillère à thé de vinaigre de pomme

¼ cuillère à thé de sirop d'érable

½ cuillère à thé de jus de citron

⅛ cuillère à thé de moutarde Dijon

½ tasse d'huile de canola bio

½ tasse + 2 cuillères à table d'huile d'olive

1 pincée de sel et poivre

Le meilleur cake aux bananes



INGRÉDIENTS

¼ tasse de lait de coco

½ cuillère à thé de vinaigre de cidre

½ tasse de beurre végétal (recette mai 2015)

2 cuillères à table d'huile de coco

½ tasse de sucre brun

3 bananes très mûres (1 tasse)

1 ½ tasses de farine tout usage

½ tasse de farine blé entier

1 cuillère à thé de pâte à lever

½ cuillère à thé de bicarbonate de soude

½ cuillère à thé de muscade

½ cuillère à thé de vanille

PRÉPARATION

Mélanger le lait de coco et le vinaigre, dans une petite casserole, faire fondre le beurre végétal et le sucre, l'huile de coco, bien mélanger, ajouter le liquide lait de coco et vinaigre. Ajouter les bananes écrasées. Ce mélange liquide doit être équivalent à 2 ½ tasses, ajouter un peu de lait de coco si ce n'est pas assez.

Dans un grand bol , mélanger les farines, les poudres à lever et bicarbonate, la vanille , la muscade, y verser le liquide lait de coco, beurre végétal et sucre. Mélanger et verser dans 1 moule à cake de 9 pouces X 5 pouces. Saupoudrer de pralin.
Cuire au four à 350 F pendant 40 minutes.

Pralin:



3/4 tasse de noisettes torréfiées
3/4 tasse d'amandes torréfiées
1 tasse de sucre brun
1/4 tasse d'eau

Dans une casserole, mettre de l'eau et le sucre à bouillir jusqu'à l'obtention d'un caramel, éteindre le feu et ajouter les noix, bien les enrober du caramel, verser le tout sur un papier sulfurisé. Laisser refroidir 30 minutes avant de mixer au robot. Cela peut être gardé 1 mois au frigo.

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

Bienfaits de l'huile de coco

Comme toutes les huiles, l'huile de coco est composée à 100% d'acides gras. Mais contrairement aux autres huiles végétales, 85% de ces acides gras sont dits saturés. . Pourtant 65% des acides saturés de l'huile de coco sont des triglycérides à chaînes moyennes (TCM), des acides gras particuliers qui de par leur structure sont vite métabolisés et apportent plus rapidement de l'énergie aux cellules .

L'huile de coco réduit le taux de cholestérol. Elle est excellente pour la cuisson à haute température.