

## Atelier de cuisine végétalienne

Atelier 29 Octobre 2016

### Salade choux Nappa, pommes et canneberges



Pour 6

#### INGRÉDIENTS

4 tasses de choux Nappa tranchées finement  
2 pommes Granny Smith pelées coupées en allumettes  
½ tasse de canneberges séchées  
½ tasse de coriandre coupée  
Basilic Thai

#### Vinaigrette:

3 cuillères à table de vinaigrette de pomme bio  
1 cuillère à table de sirop d'érable  
1 cuillère à table d'eau filtrée  
Sel et poivre

#### PRÉPARATION

Dans un grand saladier, préparer la vinaigrette. Ajouter le choux, les pommes, les canneberges, la coriandre, les feuilles de basilic, bien mélanger.

### Bienfaits du choux Nappa ou choux chinois



*Le chou Nappa est reconnu depuis longtemps comme étant un légume améliorant l'état de santé.*

1-Aide à réguler la tension artérielle:  
Car il contient du calcium et potassium.

2-Riche en potassium:  
Pour le bon fonctionnement sain du cerveau, à soulager l'hypertension et à réguler la glycémie.

3-Combat l'anémie et fatigue:  
Car riche en fer pour la production de l'hémoglobine dans le sang.

4-Soutient la santé des os:  
Contient du calcium et de la vitamine K, deux éléments de base essentiels pour la création et l'entretien d'os en bonne santé.

5-Riches en antioxydants:  
Le contenu en flavonoïdes et les larges quantités de vitamine A et C font du chou Nappa une riche source d'antioxydants.

#### 6-Protège la santé des yeux:

Le contenu en vitamine A du chou Nappa protège la santé des yeux. Il est utilisé par le corps pour empêcher les cataractes, la dégénérescence et la perte de vision.

#### 7-Aide à la perte de poids:

La combinaison entre un contenu nutritif élevé et peu de calories du jus à extraction lente du chou Nappa en fait une aide idéale pour une perte de poids saine.

#### 8-Combat les mauvaises bactéries

Le chou Nappa possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes, ce qui aide à éliminer les organismes indésirables du corps.

### Inari sushi (Pochette de tofu au riz sushi)



Pour 4

#### INGRÉDIENTS

8 pochettes de tofu (épicerie japonaises ou coréennes)

½ tasse de sésames blancs et noirs

½ tasse de carottes coupées en brunoises

½ tasse de tofu ferme coupée en brunoises

1 cuillère à thé d'huile de coco

1 cuillère à table de tamari (ou soja)

Nori toasté coupé en petits dés

Carottes marinées

#### Riz sushi:

- 1½ tasses (300g) de riz sushi
- 1¾ tasses (420ml) d'eau

#### Mélange de vinaigre pour sushi:

- 4 cuillères à table de vinaigre de riz
- 2 cuillères à table de sucre de canne bio
- 1 cuillère à thé de sel

#### PRÉPARATION

1. Versez le riz dans une passoire, plongez-le dans un grand saladier et mélangez bien. Éliminez l'eau laiteuse et continuez de laver le riz à l'eau courant jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit bien claire. Laissez essorer 30 min.

2. Pendant ce temps, faites chauffer le vinaigre de riz avec le sucre et le sel. Laissez cuire sans bouillir, jusqu'à dissolution complète du sucre. Laissez refroidir.

3. Placez le riz et l'eau dans une casserole à fond épais. Couvrez d'un couvercle. Faites chauffer sur feu moyen (presque doux) pour porter l'eau à ébullition. Ne retirez pas le couvercle, écoutez le bruit provenant de la casserole. Comptez 5 min de cuisson à partir de l'ébullition.

4. Poursuivez la cuisson 10 min sur feu très doux, sans soulever le couvercle.

5. Ôtez du feu, laissez le couvercle et laissez reposer 10 min.

6. Déposez le riz dans un grand saladier et versez la sauce vinaigrée. Mélangez délicatement à l'aide d'une cuillère en bois, en faisant attention de ne pas écraser les grains.

Dans un poêle chaud avec 1 cuillère à thé d'huile de coco faire revenir le tofu et les carottes, cuire 5 minutes, ajouter le tamari et 1 cuillère à table d'eau, continuer à

brasser jusqu'à évaporation du liquide.  
Mélanger au riz vinaigré .

Prendre les pochettes de tofu, presser pour enlever tout le liquide. Avec les doigts mouillées de vinaigre façonner les boules de riz et placer délicatement dans la pochette, saupoudrer de sésames , de nori et décorer de carotte marinée.

### **Muffin de Halloween**



Pour 12 muffins

Partie liquide:

½ tasse de beurre vegan non salé commercial ou (la recette du juin 2014)  
¼ tasse de lait végétal (soja, amande ou riz)  
½ cuillère à thé de vinaigre de pomme  
¾ tasse de sucre de canne bio  
2 cuillères à table d'huile de coco  
½ tasse de crème sure de soja

Partie solide:

1 et 3/4 tasses de farine tout usage  
¼ tasse de farine de coco  
1 cuillère à thé de poudre à pâte  
½ cuillère à thé de bicarbonate de sodium sans aluminium  
1 pincée de sel  
2 cuillères à thé de cannelle en poudre

2 tasses de courge Butternut râpée (surtout ne pas prendre de la purée)

Graines de citrouilles rôties

### **PRÉPARATION**

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre, l'huile, le sucre, ajouter le lait, la crème, bien mélanger. Réserver.

Dans un grand bol mélanger les farines, le sel et la cannelle, verser le liquide beurre lait. Incorporer la courge râpée et bien mélanger.

Mettre dans les moules à muffin en papier, saupoudrer de graines de citrouille et enfourner 20 minutes à 350F.

# LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

## LÉGUMINEUSES (CUITES)

 <b>SOJA</b> 38g	 <b>TEMPEH</b> 21g	 <b>TOFU</b> 15g	 <b>LUPIN</b> 15g	 <b>LENTILLES</b> 9g	 <b>HARICOT R.</b> 9g	 <b>HARICOT PINTO</b> 9g
 <b>HARICOT N.</b> 9g	 <b>POIS CHICHE</b> 8g	 <b>POIS CASSÉS</b> 8g	 <b>HARICOT B.</b> 7g	 <b>PETIT POIS</b> 5g		

## CÉRÉALES (CUITES)

 <b>SEITAN</b> 26g	 <b>SARRASIN</b> 12g	 <b>ÉPEAUTRE</b> 5g	 <b>BLÉ</b> 5g	 <b>QUINOA</b> 4g	 <b>AMARANTE</b> 4g	 <b>AVOINE</b> 3g
 <b>MILLET</b> 3g	 <b>BOULGHOUR</b> 3g	 <b>RIZ</b> 2g	 <b>MAÏS</b> 2g	 <b>ORGE</b> 2g		

## AUTRES (CRUS)

 <b>SPIRULINE</b> 57g	 <b>CITROUILLE</b> 30g	 <b>CHANVRE</b> 24g	 <b>CACAHUÈTE</b> 23g	 <b>PISTACHE</b> 21g	 <b>TOURNESOL</b> 20g	 <b>AMANDE</b> 20g
 <b>LIN</b> 18g	 <b>CHIA</b> 16g	 <b>NOIX</b> 15g	 <b>N. DE CAJOU</b> 15g	 <b>N. DU BRÉSIL</b> 14g		



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