

Atelier de cuisine végétalienne

Noël 2016

Menu

Terrine de tofu champignons et noix
Carpaccio de betteraves
Pommes de terre grelots au four
Sautés de soja texturés aux oignons
Bûche de Noël aux chocolat fondant et ganache
Bûche de Noël sans gluten

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 rendus 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 croute..

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.

Carpaccio de betteraves



Pour 4 pers

INGRÉDIENTS

2 betteraves moyennes

Vinaigrette:

½ tasse d'huile d'olive extra vierge
2 cuillères à table de vinaigre balsamique
2 cuillères à table de sirop d'érable
De la coriandre hachée
Jus de ½ citron
Sel et poivre au goût.

PRÉPARATION

Peler les betteraves et trancher très finement avec une mandoline.
Dans un bol en verre (ne pas utiliser du plastique), mélanger tous les ingrédients.
Faire mariner 1 nuit au frigo.

Pommes grelots au four



INGRÉDIENTS

1 kg (2 lb) de pommes de terre grelots entières
60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
2 branches de romarin frais
Fleur de sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425°F (230°C).
2. Mettre les pommes de terre dans une casserole et les couvrir d'eau; porter à ébullition et laisser bouillir 5 minutes.
3. Pendant ce temps, verser l'huile dans un plat de cuisson en métal et faire chauffer au four.
4. Égoutter soigneusement les pommes de terre; les disposer dans le plat et remuer pour bien les enrober d'huile. Saupoudrer de romarin; saler et poivrer.
5. Cuire les pommes de terre au four pendant 20 minutes, environ,

Sautés de soja texturés aux oignons



INGRÉDIENTS

4 tasses de bouillon de légumes (ou 4 tasses d'eau + 2 cubes de bouillon végétal)
1 cuillère à table de poudre de champignon (moudre avec la machine à café)
2 tasses de protéines de soja texturées
2 oignons émincés
Jus d'un citron vert
2 cuillères à table de sucre de canne bio
Tamari
2 cuillères à table de fécule de maïs
1 gousse d'ail
3 cuillères à table de gingembre râpé
Huile
Coriandre hachée (optionnel)

PRÉPARATION

- Dans une casserole faire bouillir le bouillon avec la poudre de champignon, plonger les protéines de soja texturées, cuire à feu moyen pendant 15 minutes. Laisser refroidir puis presser pour enlever tout liquide
- Dans un petit récipient, mélanger le jus de citron, le sucre et 2 cuillères à table de tamari
- Dans un 2ème récipient mélanger le soja texturé, l'ail, la fécule, le

gingembre et 2 cuillères à table de tamari, laisser macérer 15 minutes,

- Dans un wok huilé, bien chaud faire sauter les oignons émincés jusqu'à devenir translucides. Réserver les oignons hors feu et huiler à nouveau le wok.
- Faire revenir les sojas texturés avec la marinade à feu vif, quand ils ont une texture légèrement caramélisée ajouter le mélange de jus de citron ainsi que les oignons. Mélanger et cuire encore 3 minutes avant de servir.
- Parsemer le plat de coriandre hachée.

Bûche de Noël



Pour la pâte à biscuit roulé

2 tasses de farine tout usage
¼ tasse de cacao
1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
½ cuillère à thé de sel
1 ⅓ tasse de lait végétal non sucré (soja, amande ou riz)
1 ½ cuillère à thé de vinaigre de pomme
1 tasse de sucre de canne bio
1 tasse d'huile de coco fondu
1 cuillère à thé d'extrait de vanille

Pour la crème au chocolat

1 tasse de purée de courge (fait maison)
¼ tasse de cacao en poudre non sucré
¼ tasse de sirop d'érable
3 cuillères à table de beurre d'amande

Sirop

⅓ tasse d'eau
1 cuillère à table de sirop d'érable.

Ganache

½ tasse de lait de coco
2 cuillères à table de sirop d'érable
6 onces de chocolat mi amer coupées grossièrement

PRÉPARATION

Dans un grand récipient mélanger la farine, le cacao, le bicarbonate et ,le sel.
Dans un bol moyen, fouetter le lait avec le vinaigre jusqu'à obtenir une petite mousse. Ajouter le sucre , la vanille et l'huile de coco fondu et continuer à fouetter 2 minutes.
Verser la moitié du liquide sur la farine, bien mélanger puis ajouter l'autre moitié .
Continuer à mélanger, vous obtenez une pâte homogène.
Allumer le four à 350F.
Verser la pâte sur une plaque muni d'un papier de cuisson, former un rectangle et cuire une quinzaine de minutes. Faire le test avec un couteau qui doit ressortir sec du gâteau. Laisser refroidir .

Dans un robot, mixer tous les ingrédients de la crème au chocolat. Réserver.

Dérouler le gâteau, verser le sirop, étaler la crème et rouler de nouveau. Pour former 1 bûche .

Dans une petite casserole, chauffer le lait de coco et le sirop, quand le lait commence à frémir, ajouter le chocolat, mélanger avec un fouet. Laisser refroidir à la température de la pièce puis verser sur la bûche,

Bûche sans gluten

INGRÉDIENTS

2 tasses de purée de courge (maison)
3 c à table de beurre d'amande
⅓ tasse de sucre de canne bio
¼ tasse d'huile de coco fondu
300 g de chocolat noir 70%
1 cuillère à table de poudre de cacao

PRÉPARATION

Mixer à grande vitesse tous les ingrédients dans un robot.
Verser dans un moule à cake en silicone (plus facile à démouler).
Laisser reposer une nuit au frigo.
Le lendemain, démouler puis saupoudrer de poudre de cacao.