

Association Internationale du Maître Suprême Ching Hai au Québec  
5800 de Normanville, Montréal Québec, H2S 2B4 [info@aimschq.com](mailto:info@aimschq.com) 514-758-7762

## Atelier de cuisine végétalienne

### Nouvel An Lunaire 2017

#### Menu

Salade asiatique à la sauce d'arachide  
Sautés de soja texturés aux oignons (voir recette du novembre 2016)  
Petits pains au porc rôti végété aux 5 épices  
Biscuits aux amandes

#### Salade asiatique à la sauce d'arachide



#### INGRÉDIENTS

4 tasses de chou napa tranché mince  
1 tasse de germe de soja  
1 tasse de chou rouge émincé  
1 tasse de daikon râpé  
1 tasse de carotte en julienne  
1 poivron rouge émincé  
1/2 tasse de coriandre ciselée  
Arachides grillées concassées (optionnel)

#### Sauce d'arachide:

- 1/4 tasse de beurre d'arachide
- 2 cuillères à table de vinaigre de riz
- 2 cuillères à table de jus de lime
- 3 cuillères à table d'huile végétale
- 1 cuillère à table de sauce Tamari ou soya
- 2 cuillères à table de sirop d'érable
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à table de gingembre émincé
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de flocon de piment (optionnel)
- 2 tasses de feuilles de coriandre
- 3 cuillères à table d'eau filtrée

Mettre le tout dans le blender.

## Petits pains au porc rôti végété aux 5 épices

*Pain: (16 pains)*



### INGRÉDIENTS

1 tasse de lait végétal tiède  
1 cuillère à table de sucre de canne  
1 ½ cuillères à thé de levure boulanger  
3 tasses de farine tout usage  
¼ cuillère à thé de sel  
1 cuillère à thé de poudre à lever  
½ cuillère à thé de bicarbonate de soude

### PRÉPARATION

Diluer le lait, le sucre et la levure de boulanger, laisser reposer 10 minutes. Vous allez obtenir un liquide moussieux. Il est important de vérifier si votre levure est encore bonne et active.

Mélanger la farine, le sel, la bicarbonate. Ajouter le liquide de levure et pétrir pour obtenir une texture homogène et lisse (10 minutes). Ajouter un peu de liquide si votre pâte est trop sèche. Vous devez obtenir une boule lisse

Mettre la boule de pâte dans un grand bol huilé, couvrir d'une serviette, et laisser reposer 2h dans le four ou un endroit à l'abri de l'air.

Après 2h, la pâte doit augmenter de volume, ajouter la pâte à lever et pétrir encore pour bien l'incorporer.

Étaler votre pâte avec 1 rouleau à pâtisserie, avec une emporte pièce d'environ 3 ½ pouces de diamètre, faites des ronds, (environ 1 vingtaine )

Badigeonnez-les d'une mince couche d'huile végétale puis plier en 2, mettre sur du papier sulfurisé. Laisser reposer 30 minutes.  
Cuire au bain marie pendant 7 -8 minutes.

### Porc végété aux 5 épices

Commencer à faire le seitan:

2 chopines de champignons blancs (450g) émincés  
1 cuillère à table d'huile végétale  
1 gousse d'ail émincé  
2 cuillères à table de tamari  
2 cuillères à table de miso brun dilué dans ½ tasse d'eau chaude  
1 cuillère à table de sirop d'érable  
1 cuillère à table de vinaigre de pomme  
1 et ½ tasse de farine de gluten  
½ tasse de farine d'amande

Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter l'ail émincé et les champignons, faire revenir pendant 10 minutes (feu moyen) puis ajouter le tamari, le miso dilué, le sirop d'érable et le vinaigre.

Continuer à brasser pendant 3 minutes. Verser dans un grand bol et avec un mixeur plongeant, mixer le tout. Ajouter les farines et bien mélanger pour obtenir une texture homogène  
Laisser reposer 10 minutes.

Façonner 3 rectangles d'environ 7 pouces X 2 pouces.

Cuire au bain marie 30 minutes.

### Marinade aux 5 épices:

½ tasse de tamari  
1/4 tasse de sirop d'érable  
1 cuillère à thé de 5 épices  
1 cuillère à thé d'huile de sésame  
1 gousse d'ail écrasé  
1 cuillère à table de sel

Faire mariner les rectangles de seitan pendant 5 minutes

Faire chauffer 1 poêle avec ½ cuillère à thé d'huile végétale

À feu moyen, faire dorer le seitan chaque côté, 1 minute chaque côté.

Couper le seitan en tranche de ½ pouce

Mettre le seitan dans les petits pains avec des morceaux de carottes, daikon mariné et quelques feuilles de coriandre.

Servir immédiatement.

### **Biscuits aux amandes (25 biscuits)**



### **INGRÉDIENTS**

2 tasses de farine pour pâtisserie  
¾ tasse de farine d'amande  
½ cuillère à thé de bicarbonate de soude  
½ cuillère à thé de poudre à lever  
Pincée de sel  
½ tasse de sucre de canne

½ tasse d'huile de coco (en liquide, mettre dans le micro onde) ou beurre végétal  
1 cuillère à table de lin moulu dilué dans 3 cuillères à table d'eau tiède pour remplacer l'œuf.

### **PRÉPARATION**

Mélanger tous les ingrédients  
Façonner des boules, les aplatir et enfoncer la ½ d'une amande  
Laisser reposer 15 minutes

Chauffer le four 350F (180 c) cuire 15-18 minutes

Laisser refroidir et mettre dans une boîte métallique, ces biscuits peuvent être gardés jusqu'à 2 semaines.

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