

Atelier de cuisine végétalienne

Fromage cheddar sans noix ni soja



INGRÉDIENTS

1 tasse d'eau filtrée
1 tasse d'avoine à cuisson rapide
1 tasse de patate douce cuite à la vapeur
1 poivron rouge grillé
½ tasse de levure alimentaire
2 et 1/2 cuillères à thé de sel himalaya
½ cuillère à thé de poivre
1 cuillère à thé de poudre d'oignon
1 cuillère à thé de poudre d'ail
2 et 1/2 cuillères à table de jus de citron

1 1/2 tasse d'eau
2 1/2 cuillères à table d'agar agar

PRÉPARATION

Diluer 1 ½ tasse d'eau avec l'agar agar dans une casserole et faire bouillir pendant 1 minute tout en brassant. (***)Important de bouillir pour que les cristaux d'agar agar soient dissous)

Dans un blender, verser d'abord 1 tasse d'eau puis ajouter tous les autres ingrédients ainsi que le mélange d'agar agar. Mixer le tout, puis verser dans des

réipients, puis laisser refroidir dans le frigo, pendant 1 heure.

Démouler et déguster avec des craquelins

Cari de lentilles vertes et patate douce



INGRÉDIENTS

- 1 gros oignon, haché finement
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
 - 1 cuillère à table de cari
 - 1 cuillère à table de citronnelle haché (marché asiatique)
 - 1 cuillère à table de gingembre finement haché
 - 4 tasses de bouillon de légume (ou 4 tasses d'eau plus 2 cubes de bouillon de légumes)
- 4 tasses de patates sucrées coupées en cubes
- 2 tasses de carottes en rondelles

- 1 1/2 tasse de lentilles vertes sèches, rincées et trempées pendant 1 heure
- 1 boîte de 14 oz de lait de coco léger
- Feuilles de coriandre fraîches au goût
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, dorer l'oignon dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail, le cari et cuire 1 minute.
2. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre et porter à ébullition. Laisser mijoter doucement, à découvert, environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Rectifier l'assaisonnement. Garnir de coriandre.

Merguez



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lentilles corail
- ½ cuillère à thé de poudre de fenouil
- ½ cuillère à thé de poudre de coriandre
- ½ cuillère à thé de cumin
- ½ cuillère à thé de paprika doux
- ½ cuillère à thé poudre d'oignon
- ½ cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 pincée de muscade

- 2 cuillères à thé de sel
- 3 cuillères à table de harissa (mélange de piment Tunisien)
- ¼ tasse d'huile végétale
- 2 cuillères à table de jus de betterave
- 3 cuillères à table de pâte de tomate
- 1 ½ tasse de farine de gluten
- 2 cuillères à table de tapioca ou fécule maïs

PRÉPARATION

Étapes:

Porter une casserole à ébullition puis verser les lentilles.

Cuire pendant 15min jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

Mélanger toutes les épices, ajouter le harissa le sel et réserver.

Mixer les lentilles avec les épices pour obtenir une purée lisse.

Ajouter le jus de betterave ou la betterave cuite réduite en purée, l'huile, bien mélanger.

Dans un bol à part mélanger le gluten et le tapioca.

Ajouter la purée de lentille au mélange gluten/tapioca en remuant énergiquement. Vous obtenez une boule homogène. Fractionner cette pâte en 6 pâtons égaux.

Utiliser les feuilles de banane pour envelopper chaque bâton puis 1 feuille d'aluminium, twister les 2 bouts comme une papillote. Cuire à la vapeur pendant 1 heure. Dès qu'ils sont cuits, retirer les feuilles de banane et aluminium. Faites revenir ensuite dans un peu d'huile d'olive à la poêle pour les faire griller légèrement.

Elles peuvent être congelées.

Gaufres liégeoises



INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de farine tout usage
1 cuillère à table de fécule de maïs
1 cuillère à table de sucre de canne
1 cuillère à café de levure boulanger sec
1 pincée de sel
¾ de tasse de sucre perlé (***)j'utilise le sucre roche 'rock sugar' concassé dans le mortier)
1 tasse de lait de soja à la vanille tiède
1 cuillère à café de vanille liquide
¼ tasse de Earth Balance ou beurre vegan (voir la recette du mai 2015)
¼ tasse d'huile neutre (canola ou végétale)
2 cuillères à table de beurre d'amande (ou peanuts) facultatif

PRÉPARATION

Dans un bol, diluer le lait tiède, le sucre et la levure boulangère. Laissez reposer 10 min.

Dans un saladier, versez les ingrédients secs : farine, fécule et sel.

Au centre, faites un puits et y versez le reste des ingrédients : lait + levure, vanille liquide, l'huile, beurre d'amande et margarine ou beurre.

Mélangez bien le tout avec vos mains jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène.

La pâte est un peu collante. Si ça vous empêche de bien la pétrir, farinez légèrement vos mains.

Laissez reposer cette pâte dans un endroit chaud, sans courant d'air pendant une heure.

Au bout de cette heure, ajoutez le sucre perlé ou sucre roche à la pâte et pétrissez-la à nouveau pendant quelques minutes. Laissez la monter à nouveau pendant 1 h Procédez à la cuisson de vos gaufres. Huilez le gaufrier et déposez sur chaque plaque une boule de pâte de la grosseur d'une grosse noix.

Ne fermez pas totalement l'appareil pendant la cuisson, cela permettra aux gaufres de conserver de l'épaisseur Attendez 3 à 4 min que les gaufres soient bien dorées et sortez-les. Faites les refroidir sur une grille.

Laissez les tiédir avant de les déguster, Conservez-les dans une boîte hermétique et repassez-les une petite minute au gaufrier au moment de les déguster les jours suivants. Elles retrouveront leur moelleux.