

Atelier de cuisine végétalienne
Pâque 2017

Menu

Frittata de farine de pois chiche avec poivrons, tomates, épinards
Œufs mimosa (ref : juillet 2015)
Salade Farro, pois chiches et canneberges
Jambon vegan
Tarte au chocolat

Frittata de pois chiche avec poivrons, tomates et épinards



INGRÉDIENTS SECS

1. 1/2 tasse de farine de pois chiche
2. 1.5 cuillère à table de graines de lin moulus
3. 1/2 cuillère à thé de curcuma
4. 3/4 cuillère à thé de poudre à lever
5. 1 pincée de bicarbonate de soude
6. 1/2 cuillère à thé de sel hindou (kalamanak)
7. 1 cuillère à table de levure nutritionnelle
8. 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
9. 2 cuillères à thé de mélange d'origan et thym.
10. 1/2 cuillère à thé Flocon de piments secs et poivre
11. 1 cuillère à table d'huile

INGRÉDIENTS LIQUIDES

12. 1/2 tasse de lait de coco
13. 1/2 tasse d'eau

14. 1 cuillère à table d'huile d'olive extra vierge
15. 1/2 cuillère à thé de vinaigre de pomme
16. 1 cuillère à thé de jus de citron
17. 1/2 cuillère à thé de sirop d'érable

Légumes:

18. 1/4 tasse de poivrons rouges, ou jaunes en dés
19. 1/2 tasse d'épinards tranchés
20. 1/2 tasses de tomates en dés
21. 1 échalote française tranchée
22. 1/2 tasse de fromage cheddar vegan (ou autre fromage vegan de votre choix)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs
2. Dans 1 poêle avec 1 cuillère à table d'huile faire revenir l'échalote, ajouter tous les légumes. Faire cuire 2-3 minutes.
3. Dans un récipient, mettre les ingrédients liquides et mélanger avec un fouet.

4. Y ajouter le mélange des ingrédients secs, le fromage et les légumes, mélanger.
5. Mettre dans 1 moule à quiche.
6. Cuire 35 minutes à 375 F ou quand 1 couteau enfoncé dans la pâte sort propre.
7. Laisser refroidir 5-10 minutes avant de couper.
8. Servir chaud ou froid.

et ail et 2/3 tasse d'huile. Y ajouter les pois chiches, les canneberges et réserver.

- Dans une grande casserole d'eau bouillante et salée, cuire le farro pendant 20 minutes. Bien égoutter et ajouter au saladier. Bien mélanger. Servir à la température ambiante.

Salade Farro, pois chiches, canneberges (5 portions)



INGRÉDIENTS

1. 2/3 tasse plus 1/4 tasse d'huile d'olive
2. 1/4 cuillère à thé de sel kosher
3. 1/2 cuillère à thé de poivre noir
4. 3 1/2 tasses de pois chiches cuits ou 2 boîtes de conserve de 15 onces égouttés
5. 1/4 tasse de jus de citron
6. 1/4 cuillère à thé de flocons de piments
7. 1 gousse d'ail émincée
8. 2 tasses de farro non cuits
9. 2/3 tasses de canneberges secs
10. 1/2 tasse de céleri tranchés minces

PRÉPARATION

- Dans un saladier préparer la vinaigrette avec, 1/4 tasse de citron, 1 et 1/4 cuillère à thé de sel, les flocons de piments

Bienfaits du farro



Cette céréale a une teneur en fibres très élevée, soit 8 grammes par tasse (comparativement à 5 g/tasse pour le riz brun et 2 g/tasse pour le riz blanc). Ces fibres aident au bon fonctionnement du système digestif et intestinal, permettent de stabiliser le taux de sucre dans le sang et donnent un sentiment de satiété après les repas.

Le farro contient aussi beaucoup de protéines pour une céréale, soit 7 grammes pour seulement 1/4 de tasse. En comparaison, pour la même quantité de céréales sèches, on peut compter 3 g pour le riz blanc, 5 g pour le boulgour et 7 g pour le quinoa. Le farro est particulièrement riche en vitamine B et en magnésium. Il contient également du fer et du zinc.

Jambon Vegan



INGRÉDIENTS

1. 1 tasse de lait soja + 1 cuillère à table
2. 1 cuillère à thé de piment espagnole Vera ou paprika fumé
3. 2 cuillères à table de levure nutritionnelle «nutritional yeast»
4. 1 cuillère à table de féculé de maïs
5. 1/3 tasse d'huile de canola
6. 1 cube de bouillon de légume
7. 1 cuillère à table de miso blond
8. 1 tasse de farine de gluten

PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, faire chauffer le lait avec le cube de bouillon, le miso, et le féculé de maïs, jusqu'à épaississement. Laisser refroidir.
- Dans un récipient, mélanger la farine, la levure nutritionnelle, le piment espagnole, y verser

le mélange lait refroidi et l'huile.

- Bien mélanger et pétrir 5 minutes. Vous obtenez 1 pâte lisse.
- Former 1 pâton de 30 cm environ.
- Sur 1 feuille d'aluminium couverte d'une feuille de banane(ou vigne) enrober le pâton, le rouler et fermer les 2 bouts comme une papillote. Cuire à la vapeur 1 heure.
- Laisser refroidir et couper en tranches très minces de 2 mm

Tarte au chocolat au Spéculoos



Le Spéculoos est un biscuit Vegan en vente chez Gourmet Laurier 1042 Laurier Ouest ou Biscuiterie Oscar 3755 Ontario Est ou sur St Hubert (sinon recette ci jointe)

INGRÉDIENTS

- 1- 1 paquet et demi de biscuits Speculoos
- 2- 4-5 cuillères à table de margarine vegan
- 3- 1 tasse et 1/4 tasse de lait de coco

- 4- 2 tasses de chocolat noir vegan coupé en petits morceaux (300 g)
- 5- 1 cuillère à thé de vanille
- 6- ½ tasse de sirop d'érable

PRÉPARATION

- Dans un robot, mixer les biscuits avec le margarine. Vous obtenez une pâte sableuse. Verser dans un moule de 11 pouces de diamètre environ, et tasser bien le moule avec les doigts et les bords.
(j'utilise le fond d'un verre)
- Chauffer le lait de coco, surveiller le lait, quand il commence à frissonner, éteindre puis ajouter le chocolat. Faire fondre le chocolat puis ajouter le sirop, rectifier à votre goût verser ensuite sur la croute. Laisser refroidir puis mettre au frigo pendant 2 heures.
- Saupoudrer le flocon de noix de coco.

Recette de biscuits Speculoos

Pour 30 biscuits

INGRÉDIENTS

- 1- 3 tasses de farine d'épeautre
- 2- ¾ tasse de rapadura (ou cassonade)
- 3- ½ tasse de margarine végétale
- 4- 1 cuillère à table de cannelle en poudre
- 5- 1 cuillère à table de mélange de 4 épices
- 6- 1 pincée de sel

- 7- 1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude

PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire fondre à feu doux la margarine.
- Dans un saladier, verser la farine tamisée. Ajouter le sel, les épices (à doser selon vos préférences!) et le rapadura. Bien mélanger.
- Incorporer petit à petit la margarine fondue.
- Ajouter un peu d'eau tiède (à titre indicatif, j'ai ajouté 4 cuillères à soupe d'eau), suffisamment pour que la pâte devienne lisse et un peu collante.
- Former une boule de pâte. Couvrir avec un torchon propre et laisser reposer 12 heures.
- Préchauffer le four à 320F
- Retravailler rapidement la pâte et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser sur 3 mm d'épaisseur environ. Découper la pâte à l'aide d'emporte-pièces (ou mieux de vrais moules à speculoos).
- Placer sur une plaque allant au four et enfourner pour 20 minutes environ.
- Laisser les speculoos sécher quelques heures (2 heures minimum) avant de les déguster! Se conserve 1 semaine dans une boîte hermétique