

Atelier de cuisine végétalienne

Mini rouleaux de printemps avec sauce arachide



Pour 16 rouleaux:

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz sushi cuit (riz sushi)
4 feuilles de nori coupées en 4 carrés
1 tasse de concombre en fine julienne
1 tasse de carotte en fine julienne
1 tasse de daikon en fine julienne
1 poivron rouge en fine julienne
1 cuillère à table de graines de sésame toastées pour saupoudrer les rouleaux
Huile de sésame pour badigeonner les rouleaux
Arachides broyées

PRÉPARATION

Étaler 1 cuillère à table de riz sur le carré de nori, mettre un mélange de concombre, carotte, daikon et poivron sur le lit de riz puis rouler, ne

pas mettre trop de légumes pour pouvoir rouler.

Badigeonner les rouleaux avec l'huile de sésame puis saupoudrer de sésame, Déguster avec la sauce ci-dessous.

Sauce

INGRÉDIENTS

1 cuillère à thé huile d'olive
1 cuillère à thé d'ail émincé
5 cuillères à table de sauce Hoisin



5 cuillères à table d'eau filtrée
1 cuillère à table de beurre d'arachide
1 cuillère à table de sirop d'érable
¼ tasse d'arachides broyées

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, chauffer de l'huile, ajouter de l'ail, faire revenir pendant 1 minute, ajouter la sauce Hoisin, puis de l'eau, enfin la sauce d'arachide et le sirop. Brasser pendant 2,3 minutes jusqu'à épaississement.

Verser dans 1 récipient et ajouter les arachides broyées

Paella



Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 tasses de riz rond (j'utilise du riz pour sushi)
4 tasses de bouillon de légumes
1 saucisse merguez (voir la recette du février 2017) coupée en tranches.
½ tasse de petits pois (frais ou surgelés)
1 tasse de haricots verts
Une dizaine de tomates cerises
1 poivron rouge en cubes
1 oignon tranché
1 gousse d'ail émincée
1 cuillère à table de curcuma
1 cuillère à table de paprika doux
1 pincée de safran dilué dans 1 cuillère à table de bouillon
3 cuillères à table d'huile d'olive
1/2 bouquet de persil plat émincé
Du sel et du poivre au goût
1 citron coupé en quartiers

PRÉPARATION

Dans une grande poêle en fonte à feu vif, chauffer l'oignon, l'ail, le poivron, après quelques minutes ajouter les tomates, puis le riz, bien mélanger, baisser le feu à moyen, cuire quelques minutes ajouter le bouillon, ajouter le curcuma, le paprika, le safran, les petits pois, les haricots verts, les tranches de saucisse, mélanger, couvrir et cuire encore 20 minutes. Ne plus mélanger jusqu'à la cuisson. Avant de servir saupoudrer de persil. Servir avec les quartiers de citron.

Sablés aux amandes



Pour 30 biscuits

INGRÉDIENTS SECS

1 ¼ tasses de farine tout usage

¾ tasse de farine d'amande



¼ cuillère à thé de sel

½ cuillère à thé de bicarbonate de soude

½ tasse d'amandes coupées en 2 dans le sens de la longueur

INGRÉDIENTS LIQUIDES

1/2 cuillère à thé d'extrait d'amande

¾ tasse d'huile de coco liquide (chauffer au micro onde)

¼ tasse de sirop d'érable

1/3 tasse de sucre brun

PRÉPARATION

Dans 1 grand bol, mélanger les ingrédients secs.

Dans un 2ième bol, battre les ingrédients liquides avec 1 fouet pendant quelques minutes, puis ajouter les ingrédients secs.

Bien mélanger avec une spatule.

Vous obtenez 1 pâte qui ressemble à du sable humide.

Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes. Utiliser 1 cuillère à table pour façonner les biscuits.

Cuire 15 minutes, au four 350 F.

Éteindre le four, laisser les biscuits encore 5 minutes dans le four avant de les sortir, pour le croquant.

Vous pouvez garder jusqu'à 2 semaines dans une boîte métallique.

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