

Atelier de cuisine végétalienne

Plateau d'entrées

Boulettes de viande végétane
à la sauce satay indonésien

Crème sure à la noix de cajou aux herbes du jardin

Œufs mimosa (mai 2016)

Pâté végé (avril 2013, 1er atelier)

Biscotti aux canneberges et amandes

Boulettes de viande véganes



INGRÉDIENTS : (35 boulettes)

1 tasse de noix de grenoble toasté
(dans 1 poêle)

1 1/2 tasse de pois chiche cuites bien
égouttées.

1/2 cuillère à table d'huile neutre
pour la cuisson

1/2 oignon blanc finement haché

1 tasse de coriandre finement
hachée

1 cuillère à table de poudre de
cumin,

1 cuillère à table de poudre chili

1 cuillère à table de paprika

1 pincée de sel Himalaya

½ cuillère à thé de poivre moulu

1 tasse de riz brun cuit

½ tasse de levure alimentaire

1/3 cup tasse de chapelure (sans
gluten si possible)

3-4 cuillères à table de sauce BBQ
vegan

PRÉPARATIONS :

Faire revenir l'oignon émincé dans
une poêle avec 1 filet d'huile ,
jusqu'à ce que l'oignon soit
translucide.

Moudre assez finement les noix de
grenoble toastés avec le cumin, le
chili et le paprika.

Dans 1 grand récipient, mettre tous
les autres ingrédients, ajouter
l'oignon frit, et les noix de grenoble
moulus. Écraser avec 1 fourchette
pour obtenir une texture homogène.
Façonner les boulettes et les faire
dorer à la poêle .

Sauce Satay épicé indonésien



INGRÉDIENTS:

1 ½ tasse de lait de coco
½ tasse d'eau
4 cuillères à table de pâte de cari rouge
¾ tasse de beurre de peanuts
1 pincée de sel
½ tasse de sucre
2 cuillères à table de vinaigre de pomme

PRÉPARATIONS

Mettre tous les ingrédients dans une petite casserole et brasser le tout jusqu'à ébullition. Retirer du feu et laisser refroidir. Cela peut être conservé dans un bocal au frigo pendant 1 semaine.

Crème sure noix cajou aux herbes du jardin



INGRÉDIENTS:

1 1/4 tasse de noix de cajou trempé 6 h
2 cuillères à table de jus de citron
2 cuillères à table de levure alimentaire
½ cuillère à thé de miso doux
¼ à ½ tasse d'eau
Herbes du jardin hachés (thym, basilic, romarin, sarriette...)

Œufs Mimosa sans œuf à la betterave



Blanc d'œuf:

- 1 2/3 tasse de lait d'amande
- 1 2/3 cuillères à thé de poudre agar agar
- 1/4 cuillère à thé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)
- 2 cuillères à thé de jus de betterave

Amener tous les ingrédients à ébullition. Verser dans les moules et réfrigérer 30 minutes. Utiliser la cuillère ¼ pour faire un petit creux dans le demi-œuf.

Jaune d'œuf

- ½ livre (215 grams) Tofu ferme
- 2 cuillères à table de Veganaïse
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- 1 1/2 cuillères à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 3/4 cuillère à thé de moutarde jaune.
- 1/2 cuillère à thé de sel Kala Namak (Épicerie Hindou)
- 1/2 cuillère à table de curcuma

Passer tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à consistance homogène.

Mettre le mélange dans une poche à pâtisserie munie d'une douille étoilée. Remplir les demi œufs et saupoudrer de paprika.

Paté Végé noix grenoble



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de noix de grenoble
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1/2 tasse de levure alimentaire
- 1/2 cuillerée de sel
- 1/2 tasse d'huile d'olive ou tournesol
- 2 cuillerées à table de jus de citron
- 1 pomme de terre en cube
- 1 carotte en cube
- 1 oignon émincé
- 1 branche de céleri en cube
- 1 gousse d'ail (facultative) ou poudre d'ail
- 1 1/2 tasse d'eau chaude
- 1/2 cuillerée à thé de thym
- 1/2 cuillerée à thé de basilique
- 1/2 cuillerée à thé de sauge
- 1/2 cuillerée à thé de sarriette (facultative)
- 1/2 cuillerée à thé de poivre
- 1/cuillerée à thé de moutarde
- Feuilles de laurier

PRÉPARATIONS

Le tout dans un robot culinaire jusqu'à consistance fine, mettre dans des petits ramequins allant au four, piquer une feuille de laurier dans chaque contenant, four 350 F 30 min.

Biscotti aux amandes et canneberges



INGREDIENTS (25-30 tranches)

1 1/2 tasse de farine tout usage
1/2 tasse farine d'amande
1 cuillère à thé de poudre à lever
1/4 cuillères à thé de semml
1/2 tasse de sucre de canne bio
1 cuillère à thé zeste d'orange
1/2 tasse jus d'orange

3 cuillères à table de aqua faba (eau de pois chiche)

2 cuillères à table d'huile de coco

1 cuillère à thé d'extrait d'amande

1/2 tasse de canneberges séchées

1/2 tasse d'amandes hachées

PRÉPARATIONS

Allumer le four à 350F

Mélanger les farines , le sel et la poudre à lever .

Dans un récipient, battre l'aqua faba avec le sucre jusqu'à émulsion , ajouter l'huile de coco , le jus et le zeste d'orange , l'extrait d'amande et les farines, bien mélanger .

Incorporer les canneberges et les amandes hachées.

Former la pâte en 1 rectangle de 3 pouces de largeur et 3/4 de pouce d'épaisseur , Cuire 25-30 minutes. À la sortie du four laisser refroidir 1/10 minutes et utiliser 1 couteau à pain pour couper les tranches de 3/4 de pouce.

Étaler les tranches ,la face coupée sur le plateau .

Baisser le four à 300F et cuire 15 minutes.

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