

Atelier de cuisine végétalienne - 7e anniversaire !!

Menu

- Jus de betterave
- Œufs mimosas sur lit de betterave
(SVP voir recette du juillet 2017)
- Faux porc effiloché du fruit du jacquier sur Tortillas
- Cari de courge et champignons sauce arachide
- Gâteau d'anniversaire

Le fruit du jacquier s'appelle le jacque:



Vitamine C (13.8 mg pour 100g)

C'est le plus gros des fruits, il pousse en Asie du sud est et en Inde. Le fruit peut peser jusqu'à 100 livres. 1 tasse de fruit du jacquier contient 150 calories, c'est un fruit miracle qui contient des vitamines et minéraux, tels que Vitamine B6 et le Potassium. Ça protège le système immunitaire contre les rhumes , la toux et les infections.

C'est un booster d'énergie, bon pour les diabétiques et pour le cœur.

Faux porc effiloché du fruit du jacquier



INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de fruit de jacquier en saumure
- 1 oignon coupé en dés
- 2 cuillères à thé d'huile végétale
- 2 gousses d'ail écrasées
- ½ cuillère à thé de cumin
- ½ cuillère à thé de liquide smoke
- 2 cuillères à thé de paprika
- 1 pincée de cayenne
- ¾ tasse de sauce BBQ
- Sel et poivre au goût
- Petits carrés de poivron rouge pour la décoration
- Tostitos Scoops

PRÉPARATIONS

Dans 1 poêle avec 1 cuillère à thé d'huile faire revenir l'oignon pendant 5 minutes.

Laver les morceaux de jacquier.

Enlever les pointes (la partie dure) des morceaux de jacquier avec un couteau et les couper en lamelles.

Avec 1 fourchette écraser les parties tendres pour effiloquer .

Ajouter le jacquier dans la poêle, ajouter les épices, la sauce BBQ, le sel et le poivre, éteindre le feu après 10 minutes de cuisson. Servir en entrée sur des Tostitos scoop. Décorer avec les carrés de poivron rouge.

Cari de courge et champignons sauce satay



INGRÉDIENTS

- 1 courge de 1,5 livre environ épluchée, coupée en cubes
- 1 chopine de champignons blancs, coupés en 2
- 1 cuillère à table d'huile végétal
- 1 cuillère à table de gingembre émincée
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à thé de poudre de cari
- ¼ cuillère à thé de poivre de cayenne ou chili
- ½ cuillère à thé de curcuma
- 1 poivron rouge coupé en lamelles
- 1 tasse de coriandre tranchée
- 1 cuillère à thé de sirop d'érable
- Jus de ½ citron
- 1 cuillère à table de miso
- ⅔ de tasse de lait de coco
- 2 cuillères à table de beurre d'arachide
- Sel au goût

PRÉPARATIONS

Dans une poêle chauffer de l'huile.

Ajouter le gingembre, l'ail, la poudre de cari, le chili, le curcuma, laisser cuire 1 minute.

Ajouter le sirop d'érable, le jus de citron, le miso, le lait de coco et le beurre d'arachide.

Ajouter 1 demi tasse d'eau, les dés de courge, les champignons et les lamelles de poivrons rouges.

Amener à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes environ.

Rectifier le goût avec du sel.

Ajouter la coriandre.

Servir avec du riz.

Gâteau aux amandes



Allumer le four à 350 F

INGRÉDIENTS SECS

2 tasses de farine tout usage

1 tasse de farine d'amande

$\frac{3}{4}$ tasse de sucre de canne bio

1 pincée de sel

2 cuillères à table de poudre à lever

INGRÉDIENTS LIQUIDES

$\frac{1}{2}$ tasse d'huile de coco

1 $\frac{1}{2}$ tasses de lait d'amande

Dans un grand bol mélanger tous les ingrédients secs

Dans un 2e bol battre les ingrédients liquides, puis incorporer aux ingrédients secs.

Mettre du papier sulfurisé dans un moule de 8 pouces ou 20 cm, puis y verser le mélange.

Cuire 40 à 45 minutes.

COULIS de FRAISES:

3 tasse de fraises

3 cuillères à table de sucre de canne bio

Jus de $\frac{1}{2}$ citron

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