

Atelier de cuisine végétalienne

Kimchi pour des gens pressés



INGRÉDIENTS - Sauce marinade

- ⅓ tasse de piment pour kimchi (épicerie coréennes)
- 1 cuillère à table de sucre de canne bio
- ¼ tasse de tamari ou sauce soya
- 2 cuillères à thé de vinaigre de pomme bio
- 1 cuillère à thé de sel Himalaya ou de table
- ¼ tasse d'ail émincé
- ¼ tasse de gingembre broyé
- 4 oignons verts
- ½ tasse de carotte en julienne

2 livres de chou chinois (Nappa) coupé ¼ pouce de largeur par 2 à 3 pouces en longueur



- ¼ tasse de sel Kasher ou gros sel
- ½ tasse d'eau

PRÉPARATION

Laisser mariner le chou dans la ½ tasse d'eau et ¼ tasse de sel pendant 2 heures. Ensuite rincer avec de l'eau froide et bien égoutter.

Mettre la sauce marinade dans un grand récipient, diviser le chou en 3 ou 4 parts. Avec les gants, mélanger chaque part dans la marinade et mettre dans un bocal en verre propre, bien appuyer le chou dans le bocal pour enlever l'air. Ne pas remplir jusqu'au bord.

Vous pouvez manger tout de suite comme salade ou laisser le bocal dans un endroit ombragé de votre cuisine. La fermentation idéale se fait après 48h.

IMPORTANT

Les bactéries de fermentation produisent de l'air qui a besoin d'être évacué une fois par jour (en soulevant le couvercle une seconde) – autrement le bocal risque d'exploser.

Après deux à quatre jours donc, placez votre kimchi au frais pour stopper la fermentation. C'est alors que vous pourrez le conserver plusieurs mois.

À cette étape, il n'est plus nécessaire de laisser s'échapper l'air du bocal tous les jours.

Fromage Ricotta vegan



INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de noix trempé la veille (cajou, amande ou macadamia)
- Jus d'un citron
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- 2 cuillères à table de levure nutritionnelle
- ½ cuillère à thé de sel himalaya
- ½ cuillère à thé de poivre
- 1/2 tasse d'eau filtrée

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse .

Mixer jusqu'à consistance onctueuse.

Cela peut être garder au frigo pendant 1 semaine

Spanakopita ou tarte aux épinards.



INGRÉDIENTS - Pour la garniture

- 3 tasses d'épinards décongelés, hachés et égouttés
- 1 tasse de ricotta vegan émietté
- 1 gros oignon émincé
- ½ tasse de blanc de poireau émincé
- ¼ tasse de ciboulette hachée ou oignon vert haché
- ½ tasse d'aneth frais haché
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre
- 8 feuilles de pâte phyllo
- 2 cuillères à table d'huile d'olive + 4 cuillères à table d'huile végétal
- Vous avez besoin d'un pinceau pour badigeonner et un moule rectangulaire de 12 pouces par 9 pouces environ

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F(190°C).
2. Faire revenir l'oignon et la ciboulette dans l'huile d'olive pendant 3 minutes
3. Ajouter les épinards, saler et poivrer, cuire pendant 5 minutes. Réserver.
4. Ajouter l'aneth et le fromage, bien mélanger.
5. Déposer 1 feuille de pâte phyllo au fond du moule. Badigeonner d'un peu d'huile d'olive. Répéter 1 autre fois pour 2 épaisseurs de phyllo.
6. Étaler la garniture d'épinards sur la pâte.
7. Couvrir de 6 autres épaisseurs de phyllo , badigeonner l'huile entre chaque couche. Rabattre le superflu de pâte dans le moule, badigeonner bien la surface finale pour la dorure.
8. Avec 1 couteau tranchant couper en tranches avant d'enfourner.
9. Cuire environ 40-50 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Salade pois chiches, concombres, betterave, pomme et grenade.



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de pois chiches cuites
- 1 tasse de concombre coupée en dés
- 1 tasse de betteraves cuites tranchées
- ½ tasse de graines de grenades
- ½ tasse de coriandre fraîche tranchée
- ½ tasse d'oignon rouge émincée

Vinaigrette

3 cuillères à table (45 ml) d'huile végétale
2 cuillères à table (30 ml) de vinaigre de pomme
1 cuillère à thé de moutarde
1 cuillère à table de sirop d'érable
Sel et poivre au goût

Tarte au chocolat Saint Valentin



INGRÉDIENTS

- 1 ½ paquet de biscuit Speculoos



(chez Biscuiterie Oscar rue St Hubert ou Ontario est, ou épicerie fines)

- 5 cuillères à table de beurre végétale ou Becel vegan (voir ma recette de beurre juin 2014)
- 1 ¼ tasse de lait de coco
- ⅓ tasse de sucre de canne bio
- 2 tasses de chocolat noir de bonne qualité coupé en petits morceaux
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Dans un robot, mixer les biscuits avec le beurre ou le Becel vegan.

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) .

Mettre le moule au frigo pendant 2 heures pour que la croûte durcisse.

Ouvrez 1 boîte à conserve de lait de coco, si possible prendre la partie solide du coco. La meilleure façon c'est mettre la boîte à conserve la veille au frigo.

Chauffer le lait de coco, surveiller-le, quand il commence à frissonner, éteindre puis ajouter le chocolat et mélanger doucement. Ajouter la vanille et le sucre.

Laisser refroidir pendant 20 minutes .

Verser ensuite sur la croûte. Bien étaler sur toute la surface.

Mettre au frigo pendant 2- 3 heures, le chocolat doit durcir..

Le kimchi est une merveille pour la santé

C'est un des plats les plus riches en bactéries pro-biotiques – des bactéries bienfaisantes qui viennent prospérer dans votre tube digestif.

Posséder une **bonne flore** intestinale est le fondement d'une bonne santé physique, mentale et du bien-être émotionnel. La flore intestinale assure 85 % de vos défenses immunitaires et 80% de sérotonine, hormone du bonheur.

Une **mauvaise flore** intestinale peut être responsable de nombreux problèmes de santé, notamment : allergies, asthme, maladies auto-immunes, infections pathogènes, inflammation et surpoids.

Le kimchi contient de très nombreuses variétés de bactéries pro-biotiques. En particulier des bactéries de type acides lactiques.

Par ses légumes (chou, ail, piment), le kimchi vous apporte les **fibres alimentaires** mais aussi des vitamines **A** (anti-oxydantes), **C** (anti-infectieuses) et **K** (pour des os solides). C'est en ça qu'il est supérieur au yaourt.

Le kimchi est également un **excellent chélateur**. On observe que ses bactéries sont capables de décomposer les pesticides et toxines présents dans votre corps pour les évacuer. Le kimchi est aussi bon en cas de problèmes de peau (comme l'acné).

(source Neo-Nutrition)



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