

## Atelier de cuisine végétalienne Brunch de Pâques

### Menu

#### Œufs mimosa (avril 2015)

Salade Kale, à la vinaigrette au  
gingembre et lime

Fromage à la crème (cream cheese)

Tarte aux asperges pâte filo

Amuse bouche aux lentilles

Fondants au citron

*Pour plus d'idées de recettes de Pâques :*

*Frittata de pois chiche poivrons tomate  
épinards (mars 2017)*

*Mousse chocolat crème de coco (août  
2016)*

*Mousse chocolat à l'avocat coulis  
framboise (nov 2017)*

*Gâteau au chocolat poire (mars 2016)*

*Quiche champignons épinards sans  
Gluten (juin 2013)*

### Vinaigrette à la lime et au gingembre

#### INGRÉDIENTS

¼ tasse de sauce soja

3 cuillères à soupe de jus de lime

2 cuillères à soupe de huile de sésame

3 cuillères à soupe de huile d'olive

1 gousse d'ail pressé

1 cuillère à soupe de gingembre, haché  
finement

1/4 tasse de sirop d'érable

### Tarte crémeuse aux asperges



#### INGRÉDIENTS

- 6 feuilles filo
- 1/4 tasse d'huile d'olive pour badigeonner le filo
- 4 tasses de pomme de terre cuite
- 1 paquet de tofu
- 1/2 tasse de lait végétal tiède (micro onde 30 s)
- 1/4 tasse de fromage à la crème vegan (recette ci-jointe)
- 1/2 cuillère à thé de muscade
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à table de poivre
- 1 livre d'asperges cuites

#### PRÉPARATION

1. Laver les asperges, enlever la partie dure du bas et cuire 2 minutes dans l'eau bouillante
2. Badigeonner 1 plat rectangulaire allant au four.

3. Place 1 feuille de filo dans le plat et badigeonner le surface
4. Placer la 2ème feuille de filo et badigeonner de nouveau , répéter l'opération pour le reste des feuilles. Travailler rapidement pour que la pâte filo ne sèche.
5. Mettre les pommes de terre cuites dans un grand saladier et les écraser en purée.
6. Mixer le tofu, le lait, la crème sure (j'utilise un blender) ajouter le mélange aux pommes de terre.
7. Ajouter le sel, poivre et muscade. Bien mélanger.
8. Verser le mélange dans le plat de filo, égaliser la surface avec une spatule.
9. Placer les pointes d'asperges une à une dans le sens de la largeur du plat.
10. Si les feuilles filo débordent du plat , les rabattre vers l'intérieur , puis badigeonner toute la surface avec le restant d'huile d'olive.
11. Cuire à 375 F pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



## Fromage à la crème vegan



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de cachou trempé pendant 4 heures
- 2 cuillères à table de jus de citron
- ½ cuillère à thé de sel

### PRÉPARATION

- Mixer le tout jusqu'à consistance crémeuse., peut être gardé au frigo 4-5 jours

## Petits cakes de lentilles



### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lentilles corail
- 1 tasse d'oignon émincé
- 1 tasse de persil émincé
- 1 tasse de poivron rouge coupée en petits dés
- 4 cuillères à table de levure alimentaire
- ½ cuillère à thé de flocon de chili (optionnel)

## (Suite : Petits cakes de lentilles)

3 cuillères à table de paprika fumé  
Sel et poivre au goût  
Huile pour frire

### PRÉPARATION

1. Rincer et faire égoutter les lentilles. Faire bouillir dans 3 tasses d'eau (n'ajoutez pas de sel, le sel durcit les lentilles) et ajouter les lentilles. Cuire 15 minutes. Laisser bien égoutter.
2. Mettre les lentilles dans un grand saladier et les écraser avec une fourchette
3. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Si le mélange est trop liquide c'est que vous n'avez pas bien égoutté les lentilles, dans ce cas ajoutez un peu de farine. Il faut que le mélange soit collant. Laisser reposer 2 heures au frigo.
4. Façonner des petites galettes. 15 galettes environ.
5. Mettre ½ cuillère à thé d'huile dans une poêle non adhésive, cuire les galettes à peu près 2 minutes chaque côté.
6. Servir avec une trempette de mayonnaise végétalien, ketchup et moutarde.

## Fondant au citron



### INGRÉDIENTS

1 tasse de Beurre Vegan (voir recette avril 2013)  
1 tasse de farine tout usage  
¼ tasse de fécule de maïs  
⅓ tasse de sucre glace  
½ cuillère à thé d'extrait de vanille

### PRÉPARATION

Tout mélanger et laisser reposer 1 heure au frigo. Façonner de petites boules de 1 pouce de diamètre. Vous devez obtenir 3 douzaines environ. Chauffer le four à 350F et cuire 20 minutes environ. Le dessous du biscuit doit être un peu doré.

### Glaçage

1 tasse de sucre à glace  
2 cuillères à table de jus citron

## Soya: Mythes et vérités



### Mythes:

Beaucoup d'informations circulent au sujet du soya. Certains prétendent que sa consommation diminuerait le taux d'hormones (notamment le testostérone) chez les hommes, d'autres disent qu'elle affecterait les fonctions de la glande thyroïde.

### Vérités:

- Le soya contient des isoflavones. Ces phytoestrogènes ne sont pas des hormones, mais des molécules agissant aux mêmes endroits que les œstrogènes. Ils sont de 100 à 10 000 fois moins actifs que les hormones naturelles ou sous forme de médicaments. ***La consommation d'aliments contenant des phytoestrogènes est sans risque pour la santé.***
- Chez les Asiatiques, qui sont les plus grands consommateurs de soya, aucun effet indésirable n'a été observé avec un apport quotidien de trois à quatre portions de produits issus du soya. Une portion correspond à 250 ml (1 tasse) de boisson de soya, à 100 g (3 1/2 oz) de tofu ou de tempeh ou à 50 g (environ 1/2 tasse) de graines de soya rôties.
- Les personnes en bonne santé peuvent consommer du soya sans incidence sur leur glande thyroïde. Toutefois, si vous avez une carence en iode ou un goitre, demander l'avis de votre médecin ou nutritionniste.

*"Savoir quoi Manger" de Marise Charron et Linda Montpetit, nutritionnistes.*

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