

Atelier de cuisine végétalienne

Cheddar
Fromage Suisse
Gorgonzola
Boursin
Gouda
Muffins sans gluten aux bleuets
Salade d'algues
(voir recette du février 2016)

1 ½ d'eau
2 cuillères à table d'agar agar.

PRÉPARATION

Dans 1 robot avec 1 lame en S, mettre le mélange 1 et bien mixer pour avoir une substance homogène. Réserver.

Faire chauffer le mélange 2 dans une petite casserole et brasser continuellement pendant 7-8 minutes pour activer l'agar agar. (feu moyen) Ajouter-le ensuite dans le robot avec le mélange 1, puis mixer quelques secondes.

Verser le mélange obtenu dans un moule et réfrigérer 30 minutes pour obtenir un fromage ferme.

Ce fromage peut être fondu ou râpé.

Cheddar



pays : Royaume uni
Sans noix ni tofu

Mélange 1:

1 ½ tasse d'eau filtrée
1 ½ tasse de patate douce cuite
⅔ tasse de levure alimentaire
1 tasse de poivrons grillés
1 tasse de flocon d'avoine
1 cuillère à table de paprika fumé
2 cuillères à table de jus de citron
1 cuillère à thé de poudre d'oignon
½ cuillère à thé de poudre d'ail
1 cuillère à thé de sel

Mélange 2 :

Fromage Suisse



Fromage Suisse (suite)

Mélange 1:

- 1 tasse de noix de Brésil à tremper 1 nuit
- ½ tasse d'eau filtrée
- ¼ tasse de levure alimentaire
- 3 cuillères à table de jus de citron
- 2 cuillères à table de Tahini (pâte de sésame)
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- ½ cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- ¼ cuillère à thé de poudre de coriandre

Mélange 2:

- 1 tasse d'eau
- 1 ½ cuillère à table d'agar agar

PRÉPARATION

Mettre le mélange 1 dans un blender et mixer pour obtenir une substance homogène et liquide.

Mettre le mélange 2 dans une petite casserole et brasser continuellement pendant 7-8 minutes pour activer l'agar agar. (feu moyen) . Le liquide doit s'épaissir en ébullition.

Ajouter-le ensuite au mélange 2 dans le robot, puis blender encore quelques secondes.

Verser le mélange obtenu dans un contenant et mettre au frigo 2 à 4 heures .

Quand le fromage est solidifié, faites des trous avec des pailles de différentes tailles.

Il peut être conservé pendant 1 à 2 semaines au frigo.

Gorgonzola



Fromage bleu d'Italie

Sans noix

- 200g de tofu extra ferme organique (environ 1 ½ tasse de tofu coupé en dés)
- ¼ tasse d'huile de coco fondue (ne pas utiliser huile de coco liquide en bouteille)
- 1 cuillère à table de jus de citron
- 1 cuillère à table de vinaigre blanc
- 2 cuillères à table de miso blanc
- ½ cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- ¼ cuillère à thé de poudre Maca (acheter le maca de couleur verte)

Le maca: c'est une plante de la parenté des radis qui pousse dans les plateaux des Andes au Pérou. On appelle aussi le ginseng péruvien car on mange le tubercule.



Les bienfaits: Il stimule le système immunitaire, tonifie l'organisme, soulage le stress.

Gorgonzola (suite)

PRÉPARATION

Liquéfier l'huile de coco dans le micro-onde s'il est solide pendant quelques secondes.

Mettre tous les ingrédients sauf la poudre Maca dans le robot culinaire muni d'une lame en S, mixer pour obtenir un mélange homogène.

Verser le mélange obtenu dans un bol, puis saupoudrer de Maca. Mettre dans un récipient dont vous avez mis une pellicule, aplatir la surface avec une spatule, former une forme triangulaire, et mettre au frigo pendant 8 heures.

Peut être conservé au frigo pendant 1 à 2 semaines. La saveur se développe avec le temps.

Boursin



France (région Normandie)

3 gousses d'ail
¼ tasse d'herbes fraîches émincées (thym, romarins, ciboulettes)
1 tasse de noix de cachou crus trempés pendant 4 heures
½ cuillère à thé de sel
3 cuillères à table de jus de citron
3 cuillères à table de lait végétal
3 cuillères à table de huile de coco

PRÉPARATION

Chauffer le four à 350F et faire cuire l'ail pendant 30 minutes (je fais de grosses batchs et congèle pour utiliser dans le futur ou pour d'autres recettes)

Mixer tous les ingrédients dans un petit robot avec une lame en S pour obtenir une substance homogène (L'huile de coco en premier).

Verser dans un contenant couvert d'une étamine, former une boule et réfrigérer pendant 1 nuit.

Il peut être conservé pendant 1 - 2 semaines.

Gouda



Pays Bas

Mélange 1:

⅝ tasse de noix de cachou trempés pendant 4 heures (un peu plus d'une ½ tasse)
¼ tasse de levure alimentaire
½ cuillère à table de poudre d'oignon
½ cuillère à thé de poudre d'ail
⅝ cuillère à thé de poudre de Cayenne
1 pincée de curcuma (optionnel)
½ à 1 cuillère à thé de sel selon votre goût

Gouda (suite)

Mélange 2:

1 $\frac{3}{4}$ tasse de lait d'amande ou soja
4 cuillères à thé de poudre agar agar
 $\frac{1}{4}$ tasse d'huile neutre

Mélange 3:

2 cuillères à table de miso (aucune importance pour la couleur)
1 cuillère à table de jus de citron
 $\frac{1}{8}$ cuillère à thé de liquide smoke

PRÉPARATION

Mettre le mélange 1 dans un robot avec une lame en S, mixer pour obtenir une substance homogène.

Faire chauffer à feu moyen le mélange 2 dans une casserole tout en brassant, puis continuer à brasser sur feu moyen pendant 7-8 minutes pour activer l'agar agar. Le liquide doit s'épaissir en ébullition. Le verser ensuite dans le robot et ajouter le mélange 3. Mixer encore quelques secondes ..

Verser le mélange ainsi obtenu dans un grand bol (pour la forme en demi boule) recouverte d'une pellicule , rabattre la pellicule sur le mélange et mettre-le au frigo pendant 2 heures.

Muffins sans gluten aux bleuets



Pour 6 gros ou 10 petits muffins.

Mélange 1:

1 tasse de farine de pois chiche
 $\frac{1}{2}$ tasse d'amandes moulues
 $\frac{1}{4}$ tasse de noix de coco sec râpé
1 cuillère à thé de poudre à pâte
 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de bicarbonate de soude

Mélange 2:

1 banane mûre ou 3 cuillères à table de purée de pomme
 $\frac{1}{2}$ tasse de lait d'amande
 $\frac{1}{8}$ sirop d'érable
1 cuillère à thé d'extrait de vanille
1 tasse de bleuets frais ou congelés organiques

Chauffer le four à 350F.

Mettre le mélange 1 dans un grand bol, faire un puits au milieu et verser le mélange 2, mixer pour obtenir un mélange homogène , puis ajouter les bleuets.

Bien mélanger. Verser dans les moules. Vaporisez les moules en papier avec de l'huile si vous n'utilisez pas les moules en silicone.

Enfourner pour 20 à 25 minutes. Laisser refroidir à la sortie du four. Ils peuvent être conservés dans un contenant hermétique pendant quelques jours.