

Atelier de cuisine végétalienne 8e anniversaire - juin 2018

Gâteau de fête
Aquafaba
Salade de pois chiches, concombres, tomates, avocat, quinoa soufflé
Œufs mimosa (recette février 2016)
Fromage Bleu Gorgonzola (recette avril 2018) fait avec du moringa
Pain de campagne
Poulet de fruit du jacquier et du quinoa
Kimchi (recette février 2018)

Gâteau de fête



(gâteau à 4 étages pour 8 personnes)

Un gâteau de 2 étages est trop mince, il faut faire 2 fois la recette séparément.

INGRÉDIENTS (pour 2 étages)

Ingrédients liquides

3/4 tasse d'aquafaba (liquide d'une boîte de 14 onces)
1/2 cuillère à thé de crème tartre (chez Bulk Barn)
1 cuillère à thé d'extrait de vanille liquide
3 cuillères à table d'huile végétale

Ingrédients secs

3/4 tasse de farine d'amande (almond meal)

1 tasse + 2 cuillères à table de farine pour pâtisserie
1 cuillère à thé de poudre à pâte
1/4 cuillère à thé de bicarbonate de soude
1/2 tasse de sucre de canne bio

Pour la crème vanille expresso (pour 4 étages)

1/2 tasse de beurre vegan (ma recette du mois de mai 2015) ou Bécél Vegan
1 cuillère à table de café instantané dilué avec 3 cuillères à tables d'eau filtrée
2 1/2 tasses de sucre à glace passé préalablement au tamis
1 cuillère à thé d'extrait de vanille

Pour le glaçage à la crème de coco et cacao (pour 4 étages)

2 3/4 tasses de crème de coco (2 boîtes de conserve de marque Arroy 400ml au frigo pendant 2 jours)
2 cuillères à table de poudre de cacao
2 cuillères à table de sucre glace
1 cuillère à thé d'extrait de vanille

Lamelles de chocolat pour décoration.

GÂTEAU

Préchauffer le four à 400F.
Beurrer 2 moules de 7,5 pouces ou 8 pouces avec du beurre ou margarine vegan , mettre au fond de chaque moule un cercle de papier parchemin.

Mettre dans 1 bol les ingrédients secs du gâteau. Bien mélanger.

Sortir le bol d'aquafaba du frigo (le bol et le fouet doit être au frigo pendant 1 heure) , utiliser un batteur électrique et mixer pendant 4 à 5 minutes jusqu'en neige. Ajouter la crème de tartre, et continuer à mixer encore 3 à 5 minutes. La crème de tartre aide à figer la meringue
Ajouter la vanille et mixer 1 minute de plus tout en ajoutant l'huile par petite quantité. Vous devez quadrupler de volume. La meringue est blanche et épaisse.

Mélanger doucement avec une spatule le mélange sec de farine dans la meringue. Ne pas trop travailler le mélange pour garder la forme .

Diviser le mélange obtenu dans les 2 moules , taper légèrement le moule pour que le mélange soit bien étalé dans toute la surface du moule .
Abaisser le four à 350 F et cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure dent en sort propre du gâteau.
Démouler doucement et laisser refroidir sur une grille pendant 15 minutes .
Enlever le papier parchemin ,

Vous devez recommencer le même processus pour obtenir 2 étages de gâteau de plus.

Pour ne pas perdre de temps vous pouvez faire les gâteaux la veille et les garder au frigo. Les interposer avec les feuilles parchemins pour qu'ils ne se collent pas.

Crème vanille et chocolat:

Dissoudre le café instantané avec 3 cuillères à table d'eau. Batre le beurre jusqu'à consistance soyeuse, ajouter 1 tasse de sucre glace et continuer à mixer puis ajouter lentement le café et la vanille , puis le reste du sucre . Vous devez obtenir un mélange de la consistance du pudding.

Diviser le mélange en 3 parties et étaler la crème vanille chocolat sur la surface des 3 gâteaux . Mettez en étage avec le dernier gâteau sans crème. Mettre au frigo pendant que vous préparez la crème coco.


Crème coco cacao

Sortir les boîtes de lait de coco du frigo, prendre seulement la partie solide du coco. Garder le liquide pour une autre recette.

Mettre le coco solide dans le bol mixeur préalablement mis au frigo pendant 1 heure au moins , utiliser la tige ballon



“ mixer pendant quelques minutes jusqu'à obtenir un mélange soyeux et léger. Puis ajouter la poudre de cacao, le sucre glace et l'extrait de vanille.

Avec une spatule pour crème  vous décorez le gâteau tout en entier.
Ensuite remettre le gâteau au frigo pendant 1 ou 2 heures.
Saupoudrer de lamelles de chocolat avant de servir.

L'aquafaba



INGRÉDIENTS

2 tasses de pois chiches secs
8 tasses d'eau

PRÉPARATION

1. Faire tremper les pois chiches 1 nuit dans 4 tasses d'eau .
2. Le lendemain les rincer.. Mettre dans une grande casserole avec 8 tasses d'eau. N'ajouter ni de sel ni de bicarbonate de soude.
3. Amener à ébullition, écumer .
4. Baisser le feu à moyen puis mettre le couvercle et à feu très bas pendant 60- 75 minutes.
5. Quand les pois chiches sont cuites. Éteindre et laisser refroidir les pois chiches dans la casserole. (très important)
6. Avec 1 louche, enlever les pois chiches , (la louche doit être très propre, sans résidu

de gras) pour ne garder que l'eau de cuisson .

7. Réduire le liquide à feu moyen pendant 30 minutes environ encore, sans couvercle. Vous obtenez un liquide jaunâtre et visqueux.
8. Laisser refroidir le liquide obtenu et le transférer dans 1 bocal au frigo. Une fois refroidi le liquide ressemble à du blanc d'œuf.
9. Peut être gardé au frigo 2-3 jours dans 1 bocal hermétique fermé

Salade de Pois chiches



INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- Jus de 1/2 citron
- 1 tasse de pois chiches
- 1/4 tasse d'oignon rouge tranché mince
- 2 tasses de tomates en dés
- 2 tasses de concombre en dés
- 1/2 tasse de coriandres tranchées

Vinaigrette

- 1/4 tasse d'huile d'olive vierge

- 2 cuillères à table de vinaigre de pomme
- 1/2 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- ½ cuillère à thé d'ail écrasé
- ¼ tasse de sirop d'érable
- Sel et poivre au goût

Poulet du fruit de jacquier



Sauce:

- 2 cuillères à table de beurre d'amande
- 2 cuillères à table de tahini (crème de sésame)
- 2 cuillères à table de sauce soja
- 1 cuillère à table de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé d'huile de sésame
- 1/4 cuillère à thé de cumin moulu
- 1/8 cuillère à thé de paprika fumé (important)

Fruit du jacquier. Pour la recette on utilise ici le fruit du jacquier encore vert

- 2 boîtes de conserve de fruit du jacquier vert en saumure (19 onces)
- 1 oignon (rouge ou jaune) tranché mince
- 2 gousses d'ail émincés
- Sel poivre au goût

Quinoa

- 1 tasse de quinoa
- 2 tasses d'eau

PRÉPARATION

- Dans un bol mélanger tous les ingrédients de la sauce jusqu'à consistance homogène. Réserver.
- Rincer le quinoa, amener à ébullition dans une casserole avec 2 tasses d'eau pendant 2 minutes. Puis éteindre le feu, couvrir la casserole pendant 20 minutes.
- Égoutter et rincer le fruit du jacquier. Enlever le bout (partie dure), couper le en allumettes et mélanger avec le reste (partie molle)
- Chauffer 1 casserole avec 1 cuillère à table d'huile, une fois chaud, ajouter l'oignon et l'ail. Cuire pour 3- 5 minutes, faire suer l'oignon, c'est important pour donner du goût.
- Ajouter le fruit du jacquier, avec votre spatule, écraser les morceaux pour effiloche.

- Cuire 5 - 7 minutes, tout en brassant pour que le fruit du jacquier ne colle à la casserole. Au besoin, ajouter 1 à 2 cuillères à table d'eau.
- Ajouter la sauce , bien enrober le fruit du jacquier avec la sauce. Continuer à cuire encore 1 minute..
- Servir tout de suite avec le quinoa, accompagné de Kimchi.

Sauce:

- 2 cuillères à table de tahini
- 1 cuillère à thé d'ail émincé
- 1/4 cuillère à thé de sirop d'érable
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 c à thé de coriandre moulu

PRÉPARATION

- Ajouter assez d'eau .
- Servir avec le quinoa et le poulet du fruit du jacquier



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. Il 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.

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