

Association Internationale du Maître Suprême Ching Hai au Québec
5800 de Normanville, Montréal Québec, H2S 2B4 info@aimschq.com 514-758-7762

Atelier de cuisine végétalienne le 28 juillet 2018

Picnic d'été

Salade de petits haricots verts

Tartare d'algue

Nuggets sauce aigre douce

Tarte au citron

Salade de petits haricots verts



Salade :

Cuire 11- 12 minutes les haricots dans l'eau bouillante, tremper ensuite directement dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égoutter et réserver.

Vinaigrette: (pour 2 livres de haricots)

½ tasse de persil haché
4 cuillères à table d'huile d'olive
1 cuillère à table de vinaigre de pomme
2 cuillères à café de Veganaise (mayo vegan)
1 cuillère à table de sirop d'érable
1 cuillère à table de sauce soja
Poivre au goût

Tartare d'algue



Préparation à froid

*Les algues sont des **protéines alcalinisantes** (tels que les fruits et les légumes) donc très bonnes pour la santé ! Elles renferment **tous les acides aminés essentiels à l'organisme**, elles sont **riches en nutriments** et en **antioxydant**.*

INGRÉDIENTS :

30 g d'algues Wakame sèches
3 cornichons aigre-doux de taille moyenne
5 cuillères à soupe d'huile d'olives extra vierge
1 cuillère à café de jus de citron jaune

1/2 cuillère à café de vinaigre de riz
2 cuillère à table d'échalotes fraîche hachées
1 cuillère à café de persil frais haché
1 grosse cuillère à soupe d'émincé d'oignons
1 cuillère à café de moutarde Dijon ou de bonne qualité
1 cuillère à table de câpres
Du persil haché
Poivre au goût

PRÉPARATION :

Faire tremper les algues dans l'eau, rincer plusieurs fois pour enlever le sel. Les égoutter. Hacher grossièrement les algues.

Dans une assiette creuse, mélanger les algues avec l'huile d'olive. Ajouter les cornichons finement hachés.

Ajouter le jus de citron, le vinaigre de riz, la moutarde et mélanger.

A l'aide d'un grand couteau, hacher les oignons et les câpres séparément, les ajouter à la préparation ainsi que les échalotes et le persil. Ajouter le poivre du moulin selon les goûts et bien mélanger le tout.

Si vous avez un petit bocal en verre, remplissez-le de votre tartare, vous le conserverez plus longtemps. Déguster bien frais !

Servir avec du pain de campagne ou sur tranches de concombre

Nuggets pour 10 pièces



INGRÉDIENTS

¾ tasse de pois chiches cuites égouttés

½ tasse de flocon d'avoine

4 cuillères à table de farine de gluten

½ tasse d'aneth

½ cuillère à thé de poudre d'ail

1 cuillère à thé de poudre d'oignon

Sel et poivre au goût

12 - 15 cl d'eau (½ tasse d'eau ou un peu plus)

PRÉPARATION

Dans un robot culinaire mixer tous les ingrédients sauf l'eau, ajouter graduellement l'eau (½ tasse), continuer à mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, si besoin ajouter un peu plus d'eau. Faire reposer la pâte 1 heure avant de façonner en nuggets, et les recouvrir chacun de panko.

Dans une poêle antiadhésive, mettre une ½ cuillerée d'huile, faire dorer les nuggets des 2 côtés.

Sauce aigre douce (pour 2 tasses de sauce)

1 ½ tasse de jus d'orange frais pressé

¼ tasse de vinaigre de riz

2 cuillères à table de ketchup

¼ tasse de sucre

1 cuillère à thé de gingembre émincé

1 cuillère à thé d'ail émincé

2 cuillères à table de fécule de maïs

¼ tasse d'eau

Zeste d'orange bio (facultatif)

Mélanger la fécule de maïs avec de l'eau, réserver

Mettre tous les autres ingrédients dans une casserole, amener à ébullition, verser le mélange de fécule de maïs tout en brassant

1 minute jusqu'à épaississement de la sauce.

Servir avec les nuggets

Tarte au citron



Croûte

1 tasse de noix de coco séché non sucré

3/4 tasse de noix de cajou crus

2 cuillères à table d'huile de coco fondue

2 cuillères à table de sirop d'érable

2 cuillères à table de jus de citron

1 cuillère à thé de zeste de citron bio

Garniture

1/4 tasse de fécule de maïs

1/2 tasse de sucre de canne bio

1/2 c à thé de curcuma

1 pincée de sel

400 ml de lait de coco, ne pas utiliser le lait de coco léger

¼ tasse de jus de citron frais

1 cuillère à thé de zeste de citron bio

150g de tofu mou

PRÉPARATION

Huiler légèrement avec l'huile de coco 1 moule de tarte de 9".

Pour la croûte, mixer à haute vitesse tous les ingrédients secs, ajouter de l'huile, le sirop, le jus de citron, le zeste, continuer à mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et collant.

Presser le mélange uniformément dans le moule, et réserver.

Dans le même robot (pas besoin de nettoyer) mettre tous les ingrédients de la garniture, mixer pendant 2 minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

Verser dans une casserole, amener à ébullition tout en brassant, cuire pendant 1 minute.

Laisser refroidir puis verser sur la croûte.

Mettre au frigo pendant au moins 1 heure avant de servir. Servir froid. Garnir de framboises de saison.

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