

Atelier 25 août 2018
Cuisine d'été

Salade de taboulé de chou-fleur cru
Rillettes aux 2 fèves
Makis de Californie avec tofu et avocat
Glace à la mangue et au lait de coco
Glace à la fraise du Québec et au lait de coco

Salade de taboulé



(4 personnes) sans gluten

INGRÉDIENTS

1 tête de chou-fleur
2 tasses de persil haché finement
2 grosses tomates coupées en petits dés
1 tasse de concombre en petits dés
1 tasse de feuilles de menthe haché

Vinaigrette

4 cuillères à table d'huile d'olive
1 cuillère à table de sirop d'érable
Jus de 1 citron
Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Mettre les fleurettes de chou-fleur dans un robot et mixer en fines granules.
Combiner tous les ingrédients dans un bol, verser la vinaigrette, mélanger, réfrigérer avant de servir.

Rillettes aux 2 fèves



(pour 6)

INGRÉDIENTS

1 oignon finement émincé
2 gousses d'ail hachée
2 cuillères à table d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
1 ½ tasse de fèves blanches cuites
1 ½ tasse de haricots rouges cuites
1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
2 cuillères à thé de miso jaune
2 cuillères à table de ciboulettes ciselées.
2 gouttes de liquide smoke
Sel et poivre au goût

Rillettes aux 2 fèves



PRÉPARATION

Dans une petite poêle, faire dorer l'oignon et l'ail avec 1 cuillère à table d'huile d'olive avec les feuilles de laurier.

Ajouter les fèves et cuire encore 1 minute. Enlever les feuilles de laurier.

Mixer le mélange obtenu dans un robot, ajouter le miso, la 2^{ème} cuillère à table d'huile d'olive et la moutarde. Mixer encore. Assaisonner avec sel et poivre. Mettre dans une terrine et réfrigérer pendant 2 heures.

Servir sur tranches de pain rustique ou craquelins de riz (pour les sans gluten) avec des petits cornichons marinés et parsemer de ciboulettes ciselées.



California makis



(24 makis)

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz sushi

1/3 tasse de vinaigre de riz

1 cuillère à thé de sel

1 1/2 cuillère à thé de sucre de canne bio

100 g de tofu coupé en tranches sauté avec un peu de sauce soja



1 cuillère à thé d'huile de sésame

1 cuillère à thé sauce soja

1 avocat moyen coupé 10 tranches environ

Les graines de sésame noires toastés

3 feuilles de nori coupés au 3/4

Végénaise

PRÉPARATION

Rincer le riz . Si vous n'avez pas de cuiseur de riz, vous pouvez cuire le riz avec 1/2 litre d'eau. Amener à ébullition, puis baisser le feu, couvrir et cuire jusqu'à ce que le riz ait tout absorbé l'eau.

Mélanger le vinaigre avec le sucre et le sel jusqu'à dissolution

Mettre le riz cuit dans un grand bol, ajouter le mélange vinaigre, bien mélanger.

Laisser refroidir.

Faire frire les tranches de tofu avec l'huile de sésame et un peu de sauce soja.

Envelopper le sushi-mat de pellicule de plastique.

Placer la $\frac{2}{3}$ de la feuille de nori sur le sushi-mat, étalez le riz sur la surface en pressant.

Placer le tofu et les tranches d'avocat en longueur ainsi que les tranches de concombre.

Mettre 1 cuillère à thé de Végénaise sur la longueur du rouleau.

Puis rouler, utiliser le sushi-mat pour bien serrer .

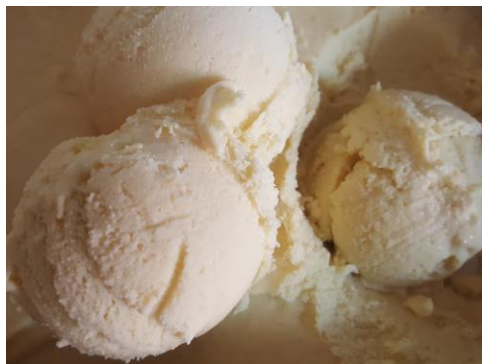
Avec un couteau tranchant couper le rouleaux en 8 tranches égales.

Recommencer avec le reste de riz pour faire 2 autres rouleaux.

Servir avec de la sauce soja et des tranches de gingembre mariné.

Mettre au frigo si vous ne consommez pas tout de suite.

Glace à la mangue et lait de coco



Glace à la mangue et lait de coco

INGRÉDIENTS

3 tasses de mangues congelées
1 boîte de lait de coco (ne pas utiliser léger) 14 onces



$\frac{1}{2}$ tasse de sirop d'érable (+ ou - selon l'acidité des mangues)

PRÉPARATION

Mettre les morceaux de mangue dans un robot culinaire et réduire en purée. Ajouter le lait de coco et le sirop d'érable et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange soyeux et homogène.

Si vous aimez une glace molle vous pouvez consommer immédiatement. Sinon mettre au congélateur de 3-6 heures pour une glace ferme.

Laisser décongeler 10 minutes avant de consommer.

Pour la glace à la fraise, remplacer les 3 tasses de mangues par trois tasses de fraises, mais n'ajoutez pas de vanille.



La mangue: un fruit vitaminé parfumé et juteux.

La mangue possède de nombreuses vertus dont on ne pourrait se passer.

Ce fruit exotique est riche en poly-phénols, des substances antioxydants qui protègent les cellules du corps contre les radicaux libres.

Sa chair orangée est une bonne source de fibres et de vitamine C, Ce fruit tropical serait le plus consommé après la banane.

Riche en vitamine C et B, la mangue aide à réduire la fatigue et

renforce le système immunitaire. (Guylaine Campion, ND)

100g de fèves rouges donnent 8,46 g de protéine

100g de fèves blanches donnent 9,73 g de protéine

Besoin en protéines:

Dans ce cas, l'apport quotidien en protéines pour un homme de 70 kg (154 lb) correspondrait à 56 g et celui d'une femme de 58 kg (128 lb) à 46 g», (Angela Dufour, diététicienne du sport au centre Nutrition in Action, à Bedford, Nouvelle-Écosse.)

Pour les athlètes, comptez en moyenne 1,2 g à 4,4 g de protéine par 1 kg de poids corporel selon les activités.

17 sources de protéines pour les Vegan:

1-Le seitan:

Le seitan est une bonne source de :

Sélénium (Le sélénium est un oligo-élément antioxydant qui intervient dans le métabolisme des radicaux libres et d'autres substances produites par l'oxydation des lipides au niveau des membranes cellulaires).

Calcium, Fer, phosphore.

2- Tofu, Tempeh, edamame contiennent du fer.

L'edamame contient le Vit K, le folate des fibre.

Le tempeh contient beaucoup de Vit B, probiotiques, magnésium et phosphore.

3- Les lentilles sont une importante source de protéines. 18 grammes par tasse de lentilles cuites et 50% de fibre recommandé par jour. Les fibres de lentille nourrissent les bonnes bactéries du côlon, réduisent les risques cardiovasculaires, le diabète, le surpoids et certains types de cancer. Ils sont aussi une grande source de folate, manganèse et fer en plus d' antioxydants.

4- Pois chiches et d'autres variétés de fèves;

5- La levure alimentaire: riche en protéines, fibres et Vit B12 (pour la levure fortifiée)

6- L'épeautre et le Teff: ce sont des anciennes graines riches en protéines (10 à 11g de protéines par tasse cuite)

7- Le chanvre: 10 g de protéine par once, beaucoup plus que le lin et le chia.

8- Petit pois: 9 g de protéine pour 1 tasse (de petits pois cuits), contient les Vit A,C,K , du thiamine, folate , manganèse, fer, phosphore, zinc, et plusieurs Vit B..

9. Spirulina (algue)

2 cuillerées à table (30 ml) fournit 8 g de protéine, couvre de besoin journalier 22% de fer , thiamine.

10. Amarante et Quinoa

Ce sont des graines anciennes sans gluten. Elles fournissent 9g de protéines pour 1 tasse cuite.

11. Les graines germées. (incluant le millet, l'orge, l'épeautre ainsi que le soja et les lentilles)

12. Le lait de soja

Le lait de soja fortifié avec des Vit D et B12 est un excellent source de calcium. (7 g de protéine par tasse)

13. L'avoine et les flocons d'avoine

Une ½ tasse d'avoine sec (120 ml) fournit 6 g de protéine et 4g de fibre, contient aussi du phosphore, folate et manganèse.

14. Riz sauvage

Le riz sauvage contient plus de protéines que le riz brun et le riz basmati.

Une tasse de riz cuit (240 ml) fournit 7 g de protéines, de fibre, manganèse, magnésium , phosphore et des Vit B.

15. Graines de Chia

35 g de chia contiennent 6 g de protéines et 13 g de fibre.

Le chia contient aussi du fer, calcium, du selenium et magnesium aussi bien que d'oméga 3 et des antioxydants.

16. Noix, les beurres de noix .

1 once (28 g) contient 5 à 7 g de protéines.

Consommez les crus et non blanchis si possible pour plus de bénéfices

17. Fruits et légumes

Parmi les légumes qui contiennent le plus de protéines sont: le brocoli, les épinards, les artichauts, les pommes de terre, les pommes de terres sucrées et les choux de Bruxelles. (4 - 5 g de protéines par tasse cuite) Les fruits frais contiennent moins de protéines que les légumes. Ceux qui contiennent le plus sont la goyave, les pommes cannelles , les mûres, les nectarines et les bananes. (2-4 g par tasse)

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