

## Atelier du 30 septembre 2018

Bacon végétane pour un BLT Sandwich végétalien  
Phở végétalien  
Gâteau au chocolat sans gluten

### Bacon végétane



#### INGRÉDIENTS

18 feuilles de papier de riz carrés 22 cm  
(magasin asiatique)  
1 bol d'eau du robinet

#### Sauce :

4 cuillères à table d'huile neutre  
1 cuillère à table de sirop d'érable  
1 cuillère à thé de liquide fumé (liquid  
smoke supermarché )  
6 cuillères à table de sauce Tamari ou soja  
(le Tamari est sans gluten)  
½ cuillère à thé de paprika fumé  
6 cuillères à table de levure nutritionnelle

#### PRÉPARATION

Allumer le four à 400F, préparer les  
feuilles parchemins ou de silicone,  
Dans 1 bol mélanger tous les  
ingrédients de la sauce

Prendre 2 feuilles de riz ensemble, et  
couper en lanière de 3 cm environ. Vous  
obtiendrez 6 lanières.

Tremper chaque double lanière dans le  
bol d'eau, avec les doigts, presser tout le  
long de la lanière pour enlever toute l'eau  
puis tremper dans la sauce .

Déposer la tout de suite sur la feuille  
parchemin .

Enfourner la feuille parchemin ou  
silicone pour 7 à 8 minutes max sinon vos  
bacons vont être brûlés.

Il est important d'enfourner tout de suite  
pour obtenir du bacon croustillants.

Le bacon peut être conservé dans une  
boite hermétique pendant 3 à 4 jours

### Phở végétalien



## INGRÉDIENTS

Les épices:

- 3 anis étoilés
- 1 cuillère à thé de graines de fenouil
- 1 cuillère à thé de graines de coriandre
- 1 cuillère à thé de graines de poivres noirs entiers
- 4 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle

Le bouillon:

- 12 tasses d'eau filtrée
- Du gingembre bio ( environ 3 pouces) tranchés en 2 sens de la longueur
- 1 cuillère à thé de citronnelle (congelé marché asiatique)
- 3 oignons jaunes moyens, épluchés coupés en 2
- 2 pommes bio sucrée (Spartan, Cortland, McIntosh...)
- 1 rutabaga moyen
- 3 carottes
- 5 à 6 feuilles de chou
- 1 daikon coupé en tranches
- Les racines d'une botte de coriandre.
- 3 feuilles de lime (optionnel)

1 paquet de nouille de Phở (marché asiatique)

Accompagnement :

- 1 bloc de tofu tranché en lamelle de 1 cm
- Champignons (shiitake, pleurote, blanc etc.) tranchés
- Tamari ou sauce soja .
- 1 peu d'huile neutre

- Feuilles de basilic Thaï (marché asiatique)
- Germes de soja (marché asiatique)
- Échalotes vertes émincées
- Feuilles de coriandre émincées
- Oignon rouge émincé (optionnel)
- Piments rouges émincés (optionnel)

- Piments jalapeño tranchés
- Citron vert
- Sauce Sriracha
- Sauce Hoisin

## PRÉPARATION

Dans 1 petite poêle faites revenir 2-3 minutes toutes les épices. Réserver.

Dans une poêle en fonte chaude faites revenir les oignons et les gingembres.

Les laver ensuite pour enlever toute trace de brûlure.

Dans une grande casserole, mettre de l'eau, tous les légumes incluant gingembre et oignon ainsi que les épices, amener à ébullition puis faire mijoter pendant 1 heure .

Pendant ce temps faites dorer les tranches de tofu et les champignons. Réserver.

Cuire le Phở d'après les instructions sur le paquet. Réserver.

Prendre 1 grand bol et une grande passoire pour filtrer le bouillon.

Vous obtenez 1 bouillon clair que vous remettrez dans une casserole propre que vous mijotez toujours.

## PRÉSENTATION

Dans 1 grand bol mettre les nouilles de Phở, puis le tofu et les champignons , la coriandre et l'échalote émincé , l'oignon rouge, les germes de soja, les feuilles de basilic puis y verser le bouillon fumant. Le Phở se consomme toujours bouillant.

## Gâteau au chocolat sans gluten



### INGRÉDIENTS

#### *Mélange de farine sans gluten*

2 tasses de farine de riz  
2/3 tasse de féculé de pomme de terre  
1/3 de féculé tapioca (marché asiatique ou épicerie santé)  
1 cuillère à thé de gomme xanthane (Rachel berry, Bulk Barn)

### PRÉPARATION

Allumez le four à 350 F  
Ingrédients pour le gâteau

#### Mélange des ingrédients secs

1 1/2 tasses de mélange de farine sans gluten

3/4 tasse de sucre de canne bio  
1/4 tasse de poudre de cacao  
1 cuillère à thé de bicarbonate de soude  
1/4 cuillère à thé de sel  
Mélange des ingrédients liquides  
1/3 tasse d'huile neutre  
1 cuillère à thé d'extrait d'amande ou de vanille  
1 cuillère à thé de vinaigre  
1 tasse d'eau

### PRÉPARATION

Dans un grand bol mélanger les ingrédients secs, dans un 2ème bol mélanger les ingrédients liquides. Puis mélanger les 2 bols ensemble et verser dans un moule de 8 - 9 pouces, enfourner 20 minutes.

Le gâteau sans gluten est meilleur si consommé la journée même.

#### Glaçage au chocolat :

1 1/4 tasses de crème de coco  
1 tasse de brisure de chocolat noir (j'utilise la marque Callebaut)  
1 cuillère à thé de vanille

Dans une petite casserole, chauffer le lait, quand le lait commence à bouillir, retirer la casserole du feu, ajouter le chocolat et la vanille, brasser et laisser refroidir 10 minute avant de verser sur le gâteau.

**« C'est lorsque le dernier arbre aura été abattu, le dernier animal tué et la dernière rivière empoisonnée que les Hommes se rendront compte que l'argent ne se mange pas »**  
*Proverbe indien.*