

Atelier de cuisine végétalienne le 24 novembre 2018

Noël Végan et Sans Gluten
Caviar vegan
Saumon fumé végétal
Faux gras
Fromage à la crème végane
Bûche de Noël

Caviar vegan



INGRÉDIENTS

3 tasses d'eau filtrée
2 cuillères à table de petites perles de tapioca (épicerie asiatiques)
2 cuillères à table de sauce soja Tamari (ou sauce soja)
Un filet d'huile d'olive
1 feuille de nori coupée en petites lamelles

PRÉPARATION

Faire bouillir les trois tasses d'eau dans une casserole. Lorsque l'eau bout, ajouter les perles de tapioca. Baisser le feu à moyen, laisser cuire entre 15 et 20 minutes, tout en mélangeant avec une cuillère en bois.

Les perles sont cuites lorsqu'elles deviennent presque entièrement translucides.

Verser les perles dans une passoire-chinois, passer un filet d'eau sur les perles pour les rincer un peu. Verser les perles bien égouttées dans un bol, arroser d'un filet d'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une fourchette.

Ajouter la sauce soja Tamari et mélanger à nouveau. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de jus de betterave pour une belle couleur. Laisser reposer pendant une heure à température ambiante. Ces perles se conservent facilement une semaine au réfrigérateur.

Conseil : penser à sortir du frigo les perles au moins une heure avant de les déguster. Servir sur des crackers de riz et fromage à la crème végan (recette ci-dessous). Couper 1 fine lamelle de nori et déposer sur le caviar vegan.

Servir aussi sur des pommes de terre gelottes, ou sur œufs mimosas végans (voir recette Mai 2016)

Si quelqu'un veut sauver la planète, tout ce qu'il doit faire est simplement de cesser de manger de la viande. C'est la chose la plus importante à faire. C'est stupéfiant, quand on y pense bien. Le végétarisme règle tellement de choses d'un seul coup: l'écologie, la famine, la cruauté.

Paul McCartney

Saumon fumé végétal



INGRÉDIENTS

- 2 tasses de gros sel
- 3 grosses carottes (ne pas les éplucher)
- Câpres
- Petites branches d'aneth
- Lamelles de nori

Marinade:

1 cuillère à table d'huile d'olive
2 cuillères à thé de liquide fumé (en vente chez IGA)
1/2 cuillères à thé de vinaigre de pomme

PRÉPARATION

Allumer le four à 375F.

Laver les carottes, ne pas les peler, les sécher avec un torchon.

Mettre les carottes sur un plateau allant au four et les couvrir de sel.

Une fois utilisé, ne jetez pas le sel vous pouvez le réutiliser la prochaine fois.

Cuire pendant 1 heure 30 minutes.

À la sortie, laisser refroidir, puis enlever le sel, enlever aussi la peau.

Couper ensuite les carottes cuites avec un couteau tranchant, en fines lamelles.

Faire mariner les lamelles de carotte dans un grand bol jusqu'au lendemain.

Servir sur des craquelins de riz (non salés) et fromage à la crème végétan avec quelques câpres, 1 lamelle de nori et 1 branche d'aneth.

Vous pouvez servir aussi sur les tranches de concombre.

Nous arrivons à manger de la chair animale uniquement parce que nous ne pensons pas à la dimension cruelle et coupable de cet acte.

Rabindranâth Tagore
Prix Nobel de littérature

Faux gras



INGRÉDIENTS

2 cuillères à table d'huile d'olive
 1 échalote française émincée
 2 gousses d'ail émincés
 ¼ cuillère à thé de sel
 2 tasses de champignons shiitake tranchés
 (moins de saveur avec d'autres champignons)
 2 cuillères à thé de romarin en poudre
 2 cuillères à thé de thym en poudre
 2 cuillères à thé de sauge en poudre
 1 pointe de couteau de miso brun .
 2 cuillères à table de vin rouge vegan
 (optionnel)
 1 tasse de lentilles brunes ou vertes cuites
 1 tasse de noix de grenoble toastés (dans 1 poêle)
 2 cuillères à table de Tamari ou sauce soja
 2 cuillères à table de purée de betterave cuite

PRÉPARATION

Chauffer l'huile d'olive dans 1 poêle et faire revenir l'échalote et l'ail pendant 1 minute , ajouter les champignons et le sel, les herbes et le vin, cuire 3 à 4 minutes .

Dans un robot culinaire, mettre le mélange de champignons, les noix, la sauce de Tamari et la purée de betterave, mélanger jusqu'à l'obtention d'une mousse très lisse.

Mettre dans un bocal, réfrigérer 2 heures avant de consommer avec des tranches de

baguette ou pain de campagne bien toastées, ou crackers de riz, avec un peu de poivre.

Fromage à la crème végétale



INGRÉDIENTS

1 tasse de noix de cajous crues trempées 4 heures
 2 cuillères à table de levure nutritionnelle
 2 cuillères à table d'huile de coco
 2 cuillères à table de jus de citron
 3 cuillères à table d'eau

PRÉPARATION

Égouttez et rincez bien les noix. (Elles seront gonflées et feront environ 2 tasses, c'est correct, c'est ça qu'on veut.)

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mélangez le tout. Vous aurez besoin de racler très souvent avant d'avoir LA texture parfaite désirée. (Ajoutez un peu d'eau si plus rien ne se passe, mais que la texture n'est pas encore lisse.)

Verser dans un petit pot et réfrigérer au moins 1h avant de déguster. (L'huile de coco aura figée et le fromage sera parfait.)

Bûche Vegan Sans Gluten



(pour 6 ,8 pers)

Pour un moule à cake de 4,5 " X 8,5" à peu près.

INGRÉDIENTS

1 1/2 tasse de lait amande (riz, soja ..)
2 cuillères à thé d'agar-agar en poudre
2 cuillères à thé de fécule de maïs
400 g de purée de châtaignes nature non sucrée
140 g de chocolat noir à 70 % de cacao(j'utilise la marque Caillebault)
1/3 tasse de sucre de canne complet (si vous utilisez la crème de châtaigne sucrée, mettre 2 cuillères à table de sucre seulement)
1 cuillère à thé de cannelle en poudre
1 à 2 cuillères à table de coco râpé sec (pour la décoration)

PRÉPARATION

Délayez la fécule de maïs et l'agar-agar avec quelques cuillerées de lait de riz.

Remuez sur feu doux jusqu'à ébullition, il faut que l'agar agar soit dissout.

Ajoutez le reste du lait et continuer à remuer pendant 1 minute.

Ajoutez la purée de châtaigne, le sucre, la cannelle et le chocolat cassé en morceaux.

Mélangez avec une spatule, laissez frémir pendant 2 minutes.

Graissez le moule à cake avec quelques gouttes d'huile végétale et versez la purée de châtaigne au chocolat.

Placez au réfrigérateur une nuit.

Crème pralinée à la cardamome végétane

1 cuillère à soupe de sucre de canne complet
1 1/2 tasse de crème de coco
1 cuillère à table de beurre d'amande
3 pincées de cardamome en poudre

Le lendemain, préparez la crème pralinée à la cardamome en versant dans un bol le sucre et le beurre d'amande .

Délayez en incorporant peu à peu la crème végétale liquide de votre choix, remuez bien pour que le sucre fonde.

Ajoutez la cardamome et réservez au frais.

Démoulez la bûche et saupoudrez-la de coco râpé

Dans chaque assiette à dessert, nappez les tranches avec la crème pralinée à la cardamome.

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