

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

Atelier de cuisine végétalienne le 26 janvier 2019

Italie
Mozzarella
Risotto
Arancini
Lasagna
Brownie chocolat noisettes

Mozzarella vegan

(inspiré d'Avant-Garde Vegan de Gaz Oakley)



INGRÉDIENTS

½ tasse de noix de cajou préalablement trempé 4 h
1 tasse de lait de soja (meilleur dans cette recette que d'autres laits végétaux)
4 cuillères à table de farine de tapioca (épicerie asiatique)

1 cuillère à table de levure alimentaire
1 cuillère à thé de miso (brun ou jaune)
1 cuillère à thé de jus de citron
½ cuillère à thé de sel
¼ cuillère à thé de poivre
¼ cuillère à thé de poudre d'ail

PRÉPARATION

Liquéfier tous les ingrédients sauf la levure alimentaire dans un blender

Verser le liquide obtenu dans une casserole anti adhésive et chauffer à feu moyen jusqu'à épaississement (9-10 minutes), ajouter en dernier la levure alimentaire,

En refroidissant le fromage va continuer à s'épaissir.



Risotto



INGRÉDIENTS

1 tasse de riz arborio (riz italien) ce riz donne le goût crémeux.
½ tasse d'huile d'olive
1 oignon émincé très mince
2 tasses de bouillon de légume chaud
½ tasse de vin blanc sans alcool
¼ tasse de levure alimentaire
¼ tasse de fromage vegan (optionnel) j'ai mis de la mozzarella.

PRÉPARATION

Dans une poêle à fond épais chauffer l'huile d'olive, faire suer l'oignon à feu doux, incorporer le riz, remuer avec une cuillère de bois pour bien enrober le riz de matière grasse, cuire le riz pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Déglacer avec le vin blanc, continuer à remuer, lorsque le vin est évaporé ajouter 1 louche de bouillon chaud.

Continuer à remuer et à ajouter 1 louche de bouillon dès que le liquide est évaporé. Continuer l'exercice jusqu'à la fin du bouillon (18 à 20 minutes).

Ajouter le fromage vegan et la levure alimentaire, bien mélanger. Votre riz est très crémeux. Il est prêt.

Arancini à la mozzarella



Pour 20 à 25 arancini

Les arancini sont une spécialité culinaire de Sicile. Ils se présentent sous la forme d'une boule de riz, panée et frite, farcie de diverses manières comme la mozzarella, petits pois etc.

INGRÉDIENTS

3 tasses de riz risotto cuit la veille (c'est préférable car plus facile à travailler)
1 tasse de mozzarella
½ tasse de farine de pois chiche + ¼ tasse d'eau
1 tasse de panko (chapelure japonaise) ou chapelure normale.
Huile pour friture

SAUCE

6 cuillères à table de Végénaise (mayo Vegan)
1 cuillère à table de ketchup
1 cuillère à thé de paprika fumé
1 cuillère à table de Sriracha (optionnel)

(Suite)

PRÉPARATION

Le riz doit être tiède ou froide car plus facile à manier.

Façonner les boules de riz de la taille d'une balle de golf.

Placer au centre un petit morceau de mozzarella, rouler avec vos mains pour former une boule.

Tremper dans le liquide pois chiche puis rouler dans la chapelure.

Mettre les arancini à cuire dans l'huile à friture pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à qu'ils soient bien dorés.

Lasagne



INGRÉDIENTS

Sauce Lasagne

Sauce Béchamel

Pâte lasagne

Sauce lasagne:

2 cuillères à table d'huile d'olive
1 gros oignon rouge tranché mince
3 gousses d'ail écrasées
4 branches de céleri finement tranché
2 tasses de lentilles brunes ou vertes cuites

1 aubergine coupé en cubes
1 carotte en brunoises (très petits cubes)
1 boîte de tomate en purée (796 ml) + 1 tasse d'eau
3 cuillères à table de pâte de tomate
1 cuillère à table d'origan (sec)
2 cuillères à table de vinaigre balsamique
2 cuillères à thé de sel
2 cuillères à thé de poivre
¼ tasse de sirop d'érable

Dans une grande casserole faire chauffer à feu moyen l'huile d'olive, faire suer l'oignon, le céleri et l'ail pendant 2, 3 minutes, puis ajouter les carottes, l'aubergine, saler et poivrer.

Cuire quelques minutes puis déglacer avec le vinaigre balsamique.

Ajouter les lentilles, la sauce tomate, la pâte de tomate et l'origan. Couvrir et cuire pendant 30 minutes à feu bas. Vous pouvez ajouter le sirop d'érable à ce moment là.

La sauce est prête, réserver.

Sauce béchamel:

½ tasse de beurre vegan (Becel Vegan) ou mon beurre (voir recette du mai 2015)
½ tasse de farine tout usage
4 tasse de lait de soja (ou autre lait végétal)
1 oignon coupé en 8
1 feuille de laurier
1 pincée de muscade
1 cuillère à thé de sel
1 cuillère à thé de poivre
1 tasse de fromage mozzarella

Dans 1 poêle sur feu doux faire infuser le lait avec l'oignon, la feuille de laurier la muscade le sel et poivre. Après 30 minutes filtrer et laisser refroidir le lait.

Dans une 2ème poêle antiadhésive sur feu moyen, mettre le beurre puis la farine. Cuire la farine tout en remuant avec une cuillère en bois. Verser le lait lentement dans la casserole. Continuer à remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce blanche homogène, ajouter le fromage et la levure alimentaire et remuer encore 1 à 2 minutes. Réserver

PRÉPARATION - Assemblage

Chauffer le four à 350F

Dans un grand moule rectangulaire allant au four, mettre une couche de sauce lasagne, puis une couche de béchamel puis les pâtes lasagne, recommencer une 2ème fois, terminer avec une couche lasagne et une dernière couche béchamel. En tout vous avez 3 couches de sauces lasagne, 3 couches de béchamel et 2 couches de pâte. Enfournier 30 à 40 minutes.

Brownie choco banane noisettes



Brownie choco banane noisettes

INGRÉDIENTS

secs:

2 et 1/2 tasses de farine tout usage
½ tasse de farine d'amande
5 cuillères à table de poudre de cacao
3/4 tasse de cassonade
2 cuillères à thé de poudre à lever
1 pincée de sel

liquides:

1 tasse d'huile de coco fondu (ou huile végétale)
1 tasse de lait de coco (ou autre lait végétal)
2 cuillères à thé d'extrait de vanille
6 bananes mûres coupées en rondelle
1 tasse de noisettes (ou amandes, citrouille, ...) coupées en 2

PRÉPARATION

Tamiser les farines et mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol

Mélanger les ingrédients liquides et ajouter aux ingrédients secs.

Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène, ajouter les rondelles de banane à ce moment là.

Huiler un moule rectangulaire 10 pouces X 12 pouces (environ), verser la pâte dans le moule et déposer les noix sur la surface.

Cuire 30 minutes à 350F

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