

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

Atelier de cuisine végétalienne le 16 février 2019

Saumon fumé vegan (Recette simplifiée)
Beignets de maïs à la sauce Ranch
Choux fleur croustillants et épicés à la Kung Pao
Aubergines à la coréenne
Gâteau amande ananas

Saumon fumé vegan (Recette simplifiée)



PRÉPARATION

Peler les carottes en tranches minces, utiliser un économe.
Cuire à la vapeur pendant 5 minutes.
Bien mariner dans la sauce.
Cuire au four à 350 F pendant 15 minutes.
Laisser refroidir.
Servir sur bagel (ou pain français) avec fromage à la crème vegane (voir ma recette Nov 2018)
Saupoudrer de miettes de nori.

INGRÉDIENTS

2 carottes

Marinade:

3 cuillères à table huile d'olive
1 cuillère à thé liquide fumé (liquid smoke)
1 cuillère à table de jus de citron
1 cuillère à thé sel
1 cuillère à thé sauce soja
1/2 cuillère à thé poivre

Aneth pour décoration

Beignets de maïs à la sauce Ranch



INGRÉDIENTS

2 tasses de maïs (si congelé, décongeler et presser pour enlever tout le liquide)
1 Jalapeno finement tranché (enlever les graines sinon trop épicé)
1/4 tasse de coriandre hachée
1/4 tasse d'oignon finement tranché
1 c à thé jus de lime
1/3 c à thé de sel
1/2 c à thé de poivre
1/2 c à thé d'ail émincé
1/2 tasse de farine de riz blanche
3 c à Table de semoule de maïs
1/2 c à thé de poudre à pâte
1 c à Table de lin moulu
1/2 tasse d'eau ou plus

PRÉPARATION

Dans un grand bol mélanger tous les ingrédients secs.

Ajouter l'eau et mélanger de nouveau.

Chauffer une poêle anti adhésive sur feu moyen. Mettre 1 c à thé d'huile végétale ou juste assez pour couvrir la poêle.

Utiliser 1 c à Table comme mesure et verser le mélange sur la poêle, aplatir avec la cuillère pour faire des ronds.

Faire dorer les 2 côtés, environ 4 à 5 minute chaque côté

Répéter pour tous les beignets, Servir chauds avec la sauce Ranch vegan.

Sauce Ranch:

1 tasse de Veganaise (Vegan Mayonnaise)
¼ tasse de lait amande ou soja + 1 c à thé de jus de citron
1 c à thé d'aneth

2 c à Table de ciboulette

1 c à thé d'ail émincé

½ c à thé de sel

¼ c à thé de poivre

⅛ c à thé de poivre de cayenne (optionnel)

½ c à thé de vinaigre de pomme

PRÉPARATION Sauce:

Mettre la mayonnaise dans 1 bol, ajouter le mélange lait et citron.

Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Peut être gardé au frigo pendant 1 semaine.

Choux-fleurs croustillants et épicés à la sauce Kung Pao



INGRÉDIENTS

Mélange 1: Pour le chou-fleur au four

1 chou-fleur moyen coupé en fleurettes

5 c à Table de féculé de maïs

6 c à Table de chapelure ou Panko

¼ tasse d'eau

1/3 c à thé de poivre de cayenne (optionnel)
2 c à thé de sauce soja
1/4 c à thé de sel
1/4 c à thé d'huile de sésame
1 c à thé d'huile végétale

Mélange 2: Sauce Kung Pao

1 c à thé d'huile végétale
1/2 c à thé de poivre noir
2 to 3 c à Table de noix d'amande ou
cachou écrasés grossièrement
4 à 5 gousses d'ail émincés
1 pouce de gingembre émincé
2 c à Table d'oignons verts tranchés

Mélange 3 : Mélange de sauce:

2.5 c à Table de Tamari (ou sauce soja)
1.5 à 2 c à Table de vinaigre de riz
1 c à Table de sirop d'érable (ou sucre de
canne bio)
1/4 tasse + 2 c à Table d'eau
1 c à thé de féculés de maïs

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 420 F. Mélanger la féculé de maïs et la chapelure, ainsi que le reste des ingrédients (mélange 1) pour faire la pâte. Elle est assez épaisse, et ne devrait pas être trop liquide.

Plonger les fleurettes dans la pâte et les mettre sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille parchemin.

Cuire 30 minutes ou plus jusqu'à ce que les fleurettes soient cuites. Vérifier la cuisson avec le bout d'un couteau pointu.

Pendant ce temps préparer la sauce (mélange 2). Chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen. Ajouter le poivre.

Ajouter les amandes écrasées et cuire quelques secondes. Ajouter le gingembre, l'ail.

Continuer à cuire jusqu'à ce que l'ail soit doré 4 à 5 minutes. Brasser continuellement. Ajouter les oignons verts, Cuire encore 1 minute.

Ajouter le mélange de sauce (mélange 3), Continuer à cuire jusqu'à ébullition et que la sauce commence à s'épaissir (1 minute). Disposer les fleurettes sur une assiette. Y verser la sauce chaude avant de servir immédiatement.

Aubergine à la coréenne



INGRÉDIENTS

1 livre d'aubergines asiatiques.

Sauce :

3 gousses d'ail émincées
2 oignons verts tranchés
2 c à Table de sauce soja
1 c à thé de sriracha (optionnel)
2 c à thé d'huile de sésame
1 c à Table graines de sésame

PRÉPARATION

Trancher les aubergines en 2 dans le sens de la longueur puis couper en morceaux de 4 pouces environ.

Les cuire à la vapeur pendant 5 minutes, ou quand vous pouvez transpercer l'aubergine facilement avec 1 baguette ou 1 brochette en bois. L'aubergine doit être cuite mais ferme.

Avec les doigts déchirer les aubergines en deux, puis mélanger avec la sauce. Servir immédiatement.

Gâteau à l'ananas



INGRÉDIENTS

5 tranches d'ananas caramélisées (recette en bas)

2 c à Table margarine Becel ou mon beurre (recette Mai 2015)

liquides:

1 tasse lait d'amande
1 c à table de vinaigre de pomme
2 c à thé d'extrait de vanille
1/3 tasse d'huile végétale

secs:

1 et 1/4 tasse de farine tout usage
1/2 tasse de farine d'amande
2 c à thé de poudre à lever
1 pincée de sel
3/4 tasse de sucre brun

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350F

Beurrer un moule de 9" de diamètre (fond non amovible).

Tapiser les moules avec les tranches d'ananas caramélisées, la face caramélisée sur le fond.

Couper les petits morceau d'ananas pour bien couvrir les espaces. Réserver.

Préparer la pâte:

Dans un grand bol mélanger tous les ingrédients secs. Verser le mélange liquide que vous avez préalablement bien mixer. Bien brasser pour obtenir un mélange homogène.

Verser dans le moule, taper légèrement pour égaliser la surface et pour qu'il n'y ait pas de poche d'air.

Cuire pendant 40-45 minutes.

Une fois cuite, laisser refroidir 5-10 minutes avant de renverser sur une assiette

Tranches d'ananas caramélisés

Peler l'ananas.

Couper en tranches de 1 cm

Faire fondre 1 cuillère à thé de beurre vegan ou Becel vegan dans une poêle

Ajouter ½ tasse de sucre de canne bio

Laisser fondre le sucre.

Faire dorer les tranches d'ananas 1 seul côté pendant 2 à 3 minutes.

Claude Lévi-Strauss : « *Un jour viendra où l'idée que, pour se nourrir, les hommes du passé élevaient et massacraient des êtres vivants et exposaient complaisamment leur chair en lambeaux dans les vitrines, inspirera sans doute la même répulsion qu'aux voyageurs du XVIe ou du XVIIe siècle, les repas cannibales des sauvages américains, océaniens ou africains.* »

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