

**Atelier de cuisine végétalienne  
le 30 mars 2019**

Camembert trempette  
Galettes de lentilles corail au curry à la pomme et aux noix accompagnées de Kimchi  
Quiche aux poireaux et champignons  
Gâteau fondant au chocolat et lentilles sauce framboise

**Camembert**



**INGRÉDIENTS**

1 tasse de noix de cajou trempés 4h ( 1 tasse non trempé donne 1.5 tasse)  
1 gousse d'ail  
2 c à table de farine de tapioca  
2 c à thé de sel  
1,5 c à table de levure alimentaire  
2 c à thé de vinaigre de cidre  
¾ tasse d'eau tiède  
poivre au goût.

2 c à table d'huile d'olive  
3 gousses d'ail coupées en languettes  
3 branches de romarin

**PRÉPARATION**

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire (sauf l'huile d'olive, l'ail en languette et les branches de romarin), et faire marcher jusqu'à consistance homogène.

Verser dans une casserole , chauffer à feu moyen fort jusqu'à épaississement tout en brassant.

Verser dans un contenant allant au four couvert d'une feuille parchemin  
Y piquer les languettes d'ail , les branches de romarin, étaler la moitié d'huile d'olive .  
Enfourner 20 mn à 350F

Étaler le reste de l'huile à la sortie du four  
Servir avec des tranches de baguette française.

## Galettes de lentilles corail au curry, à la pomme et aux noix



### INGRÉDIENTS

100 g ( ½ tasse) de lentilles corail  
2 c à table de lin moulu + 6 c à T d'eau  
1 petite carotte râpée  
1 pomme acidulée râpée  
50 g de noix de grenoble  
1 c à table de curry en poudre  
**3 c à table de fécule de maïs**  
1 tasse de coriandre ciselée  
1 oignon rouge finement haché.  
2 c à table d'huile d'olive  
sel, poivre au goût

### PRÉPARATION

Rincez les lentilles puis faites les cuire 3 min dans une casserole d'eau salée. Égouttez les. Mélangez les lentilles égouttées avec le mélange de lin, l'oignon, la carotte et la pomme râpée. Salez et poivrez ajoutez la coriandre ciselée, le curry, les noix hachées, puis mélangez bien.  
Faites chauffer l'huile dans une poêle puis déposez y des petits tas de pâte. Aplatissez les avec le dos d'une cuillère puis faites cuire 3 mn de chaque côté, à feu moyen, pour que la surface soit bien croustillante. Servez sans attendre avec du Kimchi.

## Quiche poireaux et champignons



### INGRÉDIENTS

#### *Pour la croûte:*

( moule de 10 à 12 pouces)  
1 tasse de farine tout usage  
¼ tasse de farine pour étaler  
1 pincée de sel  
5 c à table d'huile  
6 c à table d'eau froide

#### *Pour les légumes:*

4 poireaux coupés en rondelles( partie blanche)  
1 pincée de sucre de canne bio  
1 chopine de champignons de Paris émincés  
1 c à thé d'huile d'olive  
sel poivre au goût

#### *Pour l'appareil:*

400g de tofu soyeux  
½ tasse de farine de pois chiche  
1 c à table de fécule de maïs  
1 c à table de miso brun  
½ tasse d'eau filtrée  
3 c à table de levure alimentaire  
1 pincée de sel  
1 pincée de muscade moulu  
¼ c à thé de curcuma en poudre  
1 à 2 c à thé de moutarde de Dijon

## PRÉPARATION

### Croûte:

Mélanger tous les ingrédients secs puis additionner l'eau et l'huile. Mélanger du bout des doigts avant de pétrir 5 minutes jusqu'à ce que la pâte prenne une bonne élasticité. Réserver au frais 30 minutes avant de l'abaisser au rouleau sur une surface farinée.

### Légumes:

Faites revenir les poireaux sur fond d'olive et de sucre sur feu vif. Ajouter ensuite les champignons et le sel cuire 5 minutes puis baisser le feu, continuer à cuire encore 15 minutes puis couper le feu. Réserver.

Pour l'appareil

Mixer tous les ingrédients (sauf la moutarde) dans un robot culinaire, mixer, verser dans un bol et mélanger avec les légumes.

Déposez la croûte dans le moule.

Badigeonnez de moutarde, puis y verser la garniture, étalez, enfourner pour 45 minutes.

Une fois cuite attendre qu'elle refroidisse avant de la démouler.

À déguster chaud ou froid accompagnée d'une salade.

## **Gâteau au chocolat fondant et lentilles coulis framboise.**



Pour un moule de 9 pouces

## INGRÉDIENTS

200g de chocolat noir (70%)  
1 ½ tasse de lentilles vertes cuites  
1/2 tasse de fécule de maïs  
1/3 tasse de sucre de canne bio  
200 ml de lait (amande, soja, riz, avoine..)  
1 pincée de sel.

## PRÉPARATION

Hachez le chocolat en petits morceaux. Chauffez le lait, quand il commence à frémir, coupez le feu et y ajoutez le chocolat, laissez fondre 5 minutes puis mélangez bien.

Dans un robot mixer les lentilles, la fécule, le sel puis le mélange chocolat.

Chauffer le four à 350 F, huiler le moule, y verser la préparation et enfourner pour 30mn.

Le gâteau est cuit quand la lame d'un couteau au coeur du gâteau sort sèche.

Laisser refroidir avant de démouler.

Servir avec un coulis de framboise

-----

**Mathieu Ricard** : « *La souffrance d'un animal est plus importante que le goût d'un aliment.* »

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

Pour un Monde en paix visitez :  
<http://suprememastertv.com>