

**Atelier de cuisine végétalienne**  
**29 Juin 2019**  
**9 ième anniversaire**

Fromage Jack Pepper  
Viande taco vegane  
Crunchwrap ( Wrap croustillant )  
Paëlla  
Gâteau d'anniversaire

**Fromage Jack Pepper :**



Mélange 2:

1/2 tasse de noix de cajou trempé 2 heures

1 c à Table de jus de citron

1 c à thé de sel himalaya

5 c à Table de tapioca

2 c à thé de poudre d'oignon

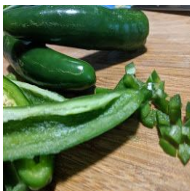
1 c à table de levure nutritionnelle

1 c à Table de miso jaune

6 c à Table d'huile de coco

**INGRÉDIENTS**

1/2 tasse de jalapenos coupés en petits dés



1 /2 tasse de poivron rouge coupés en petits dés

1 c à thé d'huile d'olive

Mélange 1:

1 1/2 tasse de lait d'amande

2 c à Table + 2 c à thé d'agar agar

**PRÉPARATION**

Faire sauter les dés de jalapenos et de poivron dans l'huile d'olive pendant 2-3 minutes. Réserver

Dans un mini blender , mixer le mélange 2 jusqu'à obtenir une mixture très lisse.

Dans une petite casserole faire chauffer le lait et l'agar-agar jusqu'à ébullition tout en brassant , après 2 minutes baisser le feu à moyen et continuer à brasser encore 2-3 minutes pour bien activer l'agar.

Ajouter le mélange 2 et les poivrons et continuer à mélanger pendant 1 minute,

Verser le mélange obtenu dans des ramequins ou petits moules.

Laisser refroidir 10 minutes et mettez au frigo pendant 30 minutes.  
Démouler, couper en dés et servir.

## Viande Taco vegane pour 4

### INGRÉDIENTS

1 tasse de soja texturé trempé et pressé pour enlever toute eau.  
1 c à Table d 'huile d'olive  
1 c à thé de cumin  
1 c à thé de paprika fumé  
1 /2 c à thé de sel himalaya  
1 /2 c à thé de poivre moulu

### PRÉPARATION

Dans une poêle chauffer l'huile et faire revenir le soja pendant 2- 3 minutes , ajouter le cumin , le paprika , le sel et le poivre, brasser et cuire encore 1 minute. Réserver.

## Crunchwrap



### INGRÉDIENTS

Pour 4  
4 tortillas de 10 ou 12 pouces  
4 tostadas  
la viande taco ( recette ci haut)  
1 tasse de laitue tranchée  
1 tasse de tomate coupée en dés  
8 tranches de fromage Jack Pepper ( recette ci haut)  
Sauce piquante ( optionnelle)

### PRÉPARATION

Prendre un tortilla, placer:  
2 morceaux de fromage au milieu  
1 /4 de tasse de viande taco  
1 /4 de salade  
¼ de tomates en dés  
terminer par un tostada  
rabattre les bords du taco , tenir avec les doigts puis mettre sur une poêle chauffée à feu moyen, la chaleur va coller les bords, cuire 2 minutes puis cuire l'autre côté 2 minutes. Attention de ne pas le brûler.  
Mettre sur une assiette , couper le en deux et servir tout de suite.

## Paella



### INGRÉDIENTS

Le riz est l'ingrédient le plus important c'est le riz Bomba qui ne se vend pas dans les supermarchés.  
Pour le remplacer utiliser le riz sushi, bien le laver puis laisser sécher complètement , si possible au soleil.

3 c à Table d'huile d'olive  
4 tasses: de bouillon de légumes faible teneur de sel  
1 oignon coupé en dés  
1 poivron rouge coupé en lanières

5 gousses d'ail écrasées  
 1 grosse tomate en dés  
 1 tasse de petits pois frais ou congelés  
 1 1/2 tasses de riz Bomba ( ou  
 remplacement voir ci haut)  
 1 c à thé de safran ou curcuma  
 1 ½ c à thé de paprika fumé  
 1 c à thé de sel  
 ½ c à thé de poivre fraîchement moulu  
 1 c à thé de thym (séché)  
 Saucisse vegan en tranches  
 5 branches d'asperge ( optionnel)  
 Quartiers de citron

### PRÉPARATION

Pour un meilleur résultat utiliser une poêle à paella ou une poêle inoxydable

- Chauffer l'huile puis faire sauter l'oignon, le poivron et l'ail pendant 3 minutes .
- Ajouter le riz , le safran, le paprika , le thym ,le sel et poivre
- Bien mélanger
- Ajouter le bouillon ET NE PLUS MÉLANGER.
- Laisser cuire à feu moyen fort jusqu'à évaporation du bouillon.
- Ajouter les pois ,les dés de tomates les saucisses , les asperges.
- Mettre le couvercle et cuire à feu moyen encore 7-8 minutes.

Il se forme une croûte au fond du poêle , c'est le SOCARRAT croustillant bien friand des espagnols.

Servir avec les quartiers de citron.

C'est un plat simple et convivial .

### Gâteau d'anniversaire



C'est un gâteau très simple et moelleux

2 moules de 9 pouces de diamètre.

### INGRÉDIENTS

pour le gâteau ( utiliser 2 moules de 9 pouces)

#### Mélange sec:

2 et 1/2 tasses de farine tout usage  
 1/2 tasse de farine d'amande  
 1/2 tasse de sucre de canne bio  
 1/2 tasse de cacao de bonne qualité ( j'utilise Rodelle)  
 2 c à thé de bicarbonate de soude  
 2 c à thé de poudre à lever  
 1/2 c à thé de sel

#### Mélange liquide:

2 tasses d'eau tiède  
 2/3 tasse d'huile neutre ( végétale)  
 2 c à thé de vanille liquide  
 2 c à thé de vinaigre balsamique ( ou citron)  
 2 c à thé de café instantané dilué avec 1 c à thé d'eau chaude

#### Ingrédients: pour le glaçage

4 c à Table de beurre vegan Earth  
 Balance  
 2 tasses de sucre à glace

2 c à Table de cacao  
1 c à thé de vanille liquide  
1 c à thé de café instantané + 3 c à thé  
d'eau chaude.

### **PRÉPARATION**

L'ajout de café rehausse la saveur du  
chocolat.

Chauffer le four à 350F  
Dans un grand bol mélanger les  
ingrédients secs avec une spatule.  
Dans un autre récipient mélanger tous  
les ingrédients liquides, puis ajouter au  
mélange sec. Bien mixer puis verser  
dans les 2 moules que vous avez au  
préalable mis du papier sulfurisé.

Cuire 30 minutes au four ou jusqu'à ce  
qu'un cure dent enfoncé dans le gâteau  
en sort propre.  
Laisser refroidir sur une grille.

Pendant ce temps préparer le glaçage:

Mélanger avec un batteur électrique le  
mélange du glaçage , puis le mettre au  
frigo pendant 10 minutes.

Étaler le glaçage sur le dessus d'un  
gâteau , placer l'autre sur le dessus,  
puis glacer le dessus et le contour du  
gâteau à 2 étages.

Saupoudrer le dessus du gâteau du  
mélange Graffiti Mix acheté en ligne(  
optionnel):

<https://www.thepastrydepot.com/mavalerio-graffiti-mix-rainbow-explosion-1-lb.html>

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

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

***Une diète végétarienne est probablement le  
seul grand moyen pour réduire notre  
impact sur la planète, non seulement  
les gaz à effets de serre, mais  
l'acidification globale, l'eutrophisation  
, l'utilisation de la terre et de l'eau...  
c'est plus que de ne pas prendre  
l'avion ou acheter une voiture  
électrique.***

**Joseph Poore, Université d'Oxford**