



L.archi.végétale

Traiteur végane & ateliers de cuisine

ATELIER/DÉMO PROTÉINES VÉGÉTALES

DU 06/10/2024

RECETTES :

Steaks de haricots blancs ou rouges

Tofu brouillé

Sauce yaourt & tahini

Pois chiches aux épices





L. archi.végétale

Traiteur végétal & ateliers de cuisine



STEAKS DE HARICOTS BLANCS OU ROUGES



INGRÉDIENTS :

- 1 oignon ou 1 échalote
- 1 bonne poignée de noix
- 1 boîte de haricots blancs ou rouges égouttés
- 1 c.s. concentré de tomates
- 1 c.c. sarriette (ou autre herbes séchées)
- 1 c.c. paprika fumé
- 1 c.s. sauce soja ou tamari
- ¼ c.c. sel
- ¼ tasse de flocons d'avoine
- Poivre au goût

MÉTHODE :

1. Emincer l'oignon et hacher les noix au couteau. Les mélanger dans un bol.
2. Ajouter les haricots égouttés et mélanger en écrasant les haricots grossièrement.
3. Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et mélanger pour tout bien intégrer. Laisser reposer le temps de préchauffer la poêle.
4. Faire chauffer une poêle bien huilée et y déposer des cuillerées (avec une cuillère à glace) de notre haché végétal, aplatir avec une spatule.
5. Faire revenir les steaks quelques minutes de chaque côté pour qu'ils soient bien dorés. Ajouter de l'huile avant de poêler le reste des steaks.
6. Alternativement, cuire les steaks au four :
7. Préchauffer le four à 180°C.
8. Former des steaks avec les mains/cuillère à glace et disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
9. Huiler des deux côtés.
10. Enfourner pour 15-20 minutes à 180°C.



L. archi.végétale

Traiteur végane & ateliers de cuisine



TOFU BROUILLÉ

INGRÉDIENTS :

- 400 g tofu ferme
- 1 c.s. huile d'olive (ou huile de cuisson)
- 1 c.s. de vinaigre

« Sauce » :

- ¼ c.c. curcuma moulu
- ½ c.c. poudre d'ail
- ½ c.c. poudre d'oignon
- ¼ c.c. paprika
- ½ c.c. sel noir kala namak (ou du sel)
- Poivre du moulin
- 1 bonne c.s. tahin de sésame (bien liquide)
- 2 c.s. levure de bière / levure maltée
- ½ tasse de lait de soja nature (ou du lait d'avoine)
- Sel au goût



MÉTHODE :

1. « Essorer » le tofu avec les mains sans l'écraser et l'envelopper dans un torchon propre et presser légèrement avec les mains pour retirer l'excédent d'eau.
2. Dans un grand bol, couper le tofu en petits morceaux irréguliers directement avec les mains.
3. Faire chauffer une poêle avec l'huile et poêler le tofu pendant quelques minutes en retournant de temps en temps (mais pas trop souvent) pour que tous les morceaux prennent une couleur dorée.
4. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans le bol du tofu.
5. Lorsque le tofu est doré, déglacer la poêle avec un trait de vinaigre et bien mélanger.
6. Lorsque le vinaigre est évaporé, verser la sauce dans la poêle chaude, mélanger délicatement et laisser épaissir quelques secondes à 2 minutes selon la consistance souhaitée.



L.archi.végétale

Traiteur végane & ateliers de cuisine



SAUCE AU YAOURT VÉGÉTAL & TAHINI

INGRÉDIENTS :

- 200g yaourt de soja nature
- 2 c.s. tahini liquide
- 1 c.s. jus de citron
- 1 pincée de sel
- OPT : 1 c.s. d'aneth ciselée (fraîche ou surgelée)
- OPT : 1 gousse d'ail



MÉTHODE :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un bol, goûter et ajouter plus de jus de citron si besoin et/ou du sel, des herbes.



L.archi.végétale

Traiteur végane & ateliers de cuisine



POIS CHICHES AUX ÉPICES



INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de 400 g pois chiches cuits (env. 240 g égouttés)
- 1 c.s. huile végétale (olive ou cuisson)
- 1 pincée de sel
- ½ c.c. cumin
- ½ c.c. coriandre en poudre
- 2 c.c. zaatar
- 1 bon filet de sauce soja
- 1 bon trait de jus de citron

MÉTHODE :

1. Rincer et égoutter les pois chiches et les sécher dans un torchon propre.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle.
3. Ajouter les pois chiches sur une seule couche idéalement et laisser dorer sans remuer pendant 3 minutes.
4. Retourner les pois chiches avec une spatule et laisser dorer encore 3 minutes.
5. Saler, ajouter les épices et mélanger, laisser encore sur le feu pendant 2 minutes.
6. Verser un filet de sauce soja, couper le feu et arroser avec le jus de citron, mélanger et servir.