



Recettes
du repas de Noël

2017

Pain au tofu et noix de cajou & Farce au pain



Pain au tofu et noix de cajou

L'abondance des champignons et l'ajout de noix de cajou en font un plat au tofu différent des autres.

- 2 livres de tofu ferme
- 2 tasses (500 mL) d'oignons finement hachés
- 1/4 de tasse (60 mL) d'huile végétale
- 1/2 c. à thé (3 mL) de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre noir
- 1/4 de tasse (60 mL) de levure alimentaire
- 2 tasses (500 mL) de champignons hachés
- 1 tasse (250 mL) de céleri-branche haché fin
- 1/3 de tasse (70 mL) de persil frais haché
- 2 c. à soupe (30 mL) de moutarde en crème
- 1/3 de tasse (70 mL) de tamari ou de sauce soya
- 3/4 tasse (180 mL) de flocons d'avoine non-cuits
- 1 tasse (250 mL) de noix de cajou salées rôties

Couper le tofu en tranches de 2½cm à 4cm (1 po. à 1½) d'épaisseur. Mettre plusieurs feuilles de journaux sur une surface plane. Couvrir de papier essuie-tout. Disposer les tranches de tofu sur le papier essuie-tout en une seule couche; recouvrir de papier. Poser sur le tout un objet plat, comme une planche à découper sur laquelle est posé un poids tel un pot rempli d'eau. Laisser ainsi au moins 30 minutes, ceci afin de le rendre compact. Entre-temps, faire frire les oignons dans l'huile végétale jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Mettre ensuite la poudre d'ail, le poivre et la levure alimentaire. Puis les champignons et le céleri et laisser frire 3 minutes. Ajouter le persil, la moutarde et le tamari. Mettre de côté. Moudre au mélangeur électrique les flocons d'avoine et les noix d'acajou jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière. Verser dans un large bol. Hacher le tofu finement au couteau ou au mélangeur. Verser dans le bol et bien mélanger. Ajouter les ingrédients de la poêle au tofu et remuer. Verser dans un moule à pain huilé de 23 cm x 13 cm (9 po. x 5). Cuire au four à 175°C (350°F) pendant 1 heure. Sortir du four, laisser reposer 10 mi. Puis insérer un couteau autour du pain. Renverser et démouler.

Rendement: 1 pain de 23 cm x 13 cm (9 po. x 5)

Farce au pain

- 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive
 - 2 oignons hachés
 - 1/4 t (60 ml) de beurre
 - 3 branches de céleri hachées
 - 1/2 c. à thé (4 ml) de sel
 - 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre noir du moulin
 - 8 t de pain italien (de la veille), coupés en petits cubes
 - 1 c. à tab (30 ml) de sauge séchée, émietée
 - 1/2 c. à thé (2 ml) de sarriette séchée
 - 1/4 c. à thé (1 ml) de thym séché
- 1 1/4 t (310 ml) de bouillon de légumes

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu-moyen. Ajouter la moitié des oignons et cuire en brassant de temps à autre, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le beurre, le reste des oignons, le céleri, le sel et le poivre. Réduire à feu moyen-doux et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les oignons ajoutés soient translucides.

2. Dans un grand bol, bien mélanger le pain, la sauge, la sarriette, le thym, et la préparation aux oignons. Ajouter le bouillon et mélanger. Mettre la farce dans un plat en verre de 13" x 9" (33 cm x 23 cm) et couvrir de papier d'aluminium. (Vous pouvez préparer la farce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant 20 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la farce soit dorée et croustillante.

Vegan Gravy

READY IN: 20mins

2 cups

Ingredients

- 3 tablespoons margarine
- 2 tablespoons of finely chopped onions
- 2 minced garlic cloves
- 3 tablespoons flour
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 cup water
- salt and pepper

Directions

1. Put margarine in a pot and saute the onions and garlic over med-high heat.
2. Reduce heat back to medium after onions and garlic have become golden brown.
3. Make a roux by gradually adding the flour, while continuously stirring to avoid lumps.
4. Still stirring, add soy sauce and water to the mixture.
5. Add salt and pepper to taste.
6. Once the gravy has reached desired thickness, turn off the stove and you are done!

*Merci à toute l'équipe de bénévoles
pour une fête de Noël
exceptionnelle !*

La Science de la Spiritualité

