



LA VÉGÉ FÊTE DE MASCOCUCHE

Célébrer un mode de vie sain

# Les recettes du Centre

20 de nos recettes végétariennes & végétaliennes



Centre de méditation de Mascouche  
La Science de la Spiritualité

Publicationsfrancophones.org



# LES PROTÉINES végétales

## 15 ingrédients riches en protéines végétales

Choisir de devenir végétarien ou décider de limiter sa consommation de viande implique de se passer des protéines animales. Heureusement, la nature est bien faite et elle nous fournit des protéines végétales qui permettent de compenser ce manque.

Voici les 15 ingrédients riches en protéines végétales.

La spiruline : 65 g de protéines pour 100 g. La spiruline est de loin la meilleure source de protéines. Cette super algue fournit 65 g de protéines pour une portion de 100 g soit deux fois plus que le soja. De par sa teneur exceptionnelle en protéines et en acides aminés, elle est utilisée comme alternative à la viande dans les pays en développement.

Le soja : 36 g de protéines pour 100 g. Le soja est une alternative de poids à la viande puisqu'à volume égal, il renferme plus de fer et de protéines que le boeuf.

Les graines de chanvre : 26 g de protéines pour 100 g. En plus d'être riche en oméga-3, en vitamine A, D et E.

Les graines de courge : 25 g de protéines pour 100 g. Elles sont aussi très bien pourvues en vitamines A, B1, B2 ainsi qu'en minéraux (fer, zinc, cuivre, potassium calcium).

Le beurre d'arachide : 25 g de protéines pour 100 g. Il est aussi riche en zinc, en phosphore, en vitamine B3.

Les haricots Azuki : 25 g de protéines pour 100 g.

Le fenugrec : 23 g de protéines pour 100 g. Les graines de fenugrec sont utilisées comme épices pour agrémenter les plats. Elles sont riches en fibres, stimulent la digestion et l'appétit.

Le tempeh : 20 g de protéines pour 100 g. Le tempeh est un aliment élaboré à partir de graines de soja jaune fermentées.

La noix : 20 g de protéines pour 100 g. Par ailleurs, **la noix contient des stérols végétaux** qui contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol.

Les pois-chiches : 19 g de protéines pour 100 g. C'est aussi une très bonne source de fibres, de magnésium et de calcium.

Les graines de chia : 17 g de protéines pour 100 g. Cette graine originaire d'Amérique Centrale est particulièrement riche en antioxydants, en fibres, potassium et oméga-3.

L'épeautre : 15 g de protéines pour 100 g. Tout comme le maïs et le riz, l'épeautre est une céréale qui contient des protéines végétales.

Le quinoa : 14 g de protéines pour 100 g. Il est riche en acides aminés essentiels, en fibres, en sels minéraux et en fer non hémique, il est aussi sans gluten.

Le sarrasin : 13 g de protéines pour 100 g. Elle a l'avantage de ne pas contenir de gluten et c'est une source de manganèse, de magnésium et de cuivre.

Son d'avoine : 13 g de protéines pour 100 g. Riche en fibres, en magnésium, en fer et en zinc.

### **Références:**

<https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/29729/15-aliments-plus-riches-en-proteines-vegetales>

# LES RECETTES DU CENTRE



*\* Notez que toutes les recettes sont véganes, sauf le gâteau qui contient des produits laitiers.*

## **Sandwich au tofu brouillé**

Portions : environ une dizaine de sandwiches (les recettes peuvent être coupées en deux.)

### **Ingrédients :**

- 1 bloc de tofu ferme ou extra ferme (environ 454 g)
- 1 petit oignon jaune haché ou des échalotes vertes
- 1 petite branche de céleri haché fin
- 2 c. à soupe de levure alimentaire
- 1 c. à thé de curcuma
- 1-2 c. à soupe de lait végétal
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de mayonnaise végétalienne
- Tranches de pain de votre choix
- Sel (ou mieux, du sel noir pour accentuer le goût de l'œuf)
- Poivre

## Préparation

Retirer le tofu de l'emballage, le rincer sous le robinet et assécher-le avec du papier essuie-tout. Émietter le tofu grossièrement avec les mains. Le passer au robot culinaire pour le réduire en petits morceaux.

Ajouter de menus morceaux de céleri, d'échalote, de persil frais ou séché et un peu de poudre d'oignon.

Saler, poivrer au besoin. Ajouter un peu de mayonnaise végétalienne pour lier le tofu.

Très bon sur du pain grillé, ou non. Mettre environ 1/3 de tasse de tofu brouillé par sandwich.

## Sandwich style jambon haché

Temps de préparation : 15 minutes

Temps d'attente : 10 minutes

Portions : environ une dizaine de sandwiches (la recette peut être coupée en deux.)

## Ingrédients :

1 tasse de protéines végétales texturées (en petits morceaux)

½ tasse d'eau bouillante

1/8 de tasse de sauce soja (ou Tamari)

½ c. à soupe d'huile d'olive

1½ c. à soupe de miso blond (facultatif, mais recommandé)

½ c. à soupe de sirop d'érable (ou jusqu'à 1 c. à soupe)

¾ c. à thé de paprika

¾ de c. à thé de poudre d'ail

¾ de c. à thé de poudre d'oignon

½ c. à thé de moutarde sèche

4-5 gouttes de fumée liquide

Sel et poivre au goût

Câpres (facultatif)

1 c. à soupe de moutarde préparée (plus ou moins)

Tranches de pain au choix

## Préparation

Dans un bol, verser ½ tasse d'eau bouillante et 1 c. à thé de poudre de betterave pour la couleur (facultatif) sur 1 tasse de protéines végétales texturées. Remuer et les laisser se réhydrater une quinzaine de minutes. Essorer la protéine entre vos mains pour enlever le surplus d'eau.

Si la protéine végétale semble trop grosse, la passer au robot culinaire pour la réduire. Elle doit être assez petite pour bien tenir dans un sandwich.

Dans un autre bol, mélanger l'huile d'olive, la sauce soja, le miso, le sirop d'érable, le paprika, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, la moutarde sèche, la fumée liquide et le poivre. Mélanger à la protéine végétale texturée. Ajouter quelques câpres peut contribuer à reproduire la saveur des flocons de jambon.

Goûter. Saler au besoin. (On essaie de reproduire le goût d'un produit très salé, mais chacun a ses limites.) Ajouter un peu de moutarde pour lier la protéine végétale.

Très bon sur du pain grillé, ou pas, badigeonné de moutarde. Mettre environ 1/3 de tasse de protéines végétales par sandwich.



## Pain plat aux pois chiches (végétalien et sans gluten)

### Ingrédients :

2½ tasses de farine de pois chiche\* (aussi appelée farine de garbanzo)

3½ tasses d'eau froide du robinet

1 c. à thé sel et poivre noir, ou au goût

¼ de tasse d'huile d'olive extra-vierge

**Cette recette demande à la pâte finale un temps de repos de 3 heures.**

Dans un grand bol, verser la farine. Ajouter l'eau graduellement au fur et à mesure que vous battez la farine pour empêcher la formation de grumeaux. Une fois toute l'eau ajoutée, mélangez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse et ajoutez du sel et du poivre au goût (pas trop de sel, cette recette n'en demande pas beaucoup).

Laisser reposer le mélange sur le comptoir pendant environ 3 heures. Quand vous êtes prêt à cuire, chauffez le four à 350°F. À l'aide d'une cuillère, écumez délicatement la mousse qui s'est formée à la surface du mélange. Préparez une grande plaque à biscuits en versant l'huile d'olive sur le fond (si vous le pouvez, ne soyez pas timide avec l'huile d'olive, c'est merveilleux dans cette recette). Une fois que le four est chaud, verser la pâte en faisant une couche d'environ ¼ de po d'épaisseur. Attention, le mélange est très liquide. Cuire 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer du four une fois cuit et laisser refroidir un peu avant de couper. Ce pain se mange chaud.

Il est bien sûr délicieux à la sortie du four, nature ou avec (juste un peu) du parmesan râpé sur le dessus. Il est excellent lorsqu'il est badigeonné de pesto, ou servi avec un chutney à base de tomates ou même un bon fromage fort ou badigeonné d'une sauce tomate basilic.

Cette recette se conserve incroyablement bien. Il suffit de le couper et de le conserver au réfrigérateur. Pour réchauffer, faire griller la quantité désirée jusqu'à ce qu'elle soit chaude et dorée. En plus d'être incroyable fraîchement cuit, la texture de ce pain plat est toujours étonnante avec des restes. C'est un substitut aux pâtes ou aux haricots dans les soupes et il ne se dissout pas et ne se désagrège pas lorsqu'il est ajouté au liquide et cuit. Il suffit de le couper en cubes et de l'ajouter à n'importe quelle nourriture liquide pour en faire un plat protéiné.





## **Terrine sans foie ni oie**, sans gluten, végétalienne

Préparation : 15 minutes Cuisson : 60 minutes

Pour une terrine de 600 ml ou moule à pain en pyrex

### **Ingrédients :**

135 g de pomme de terre pelée et cuite à la vapeur (voir note)

160 g de noix de cajou crue bio

160 ml de crème de soja

95 g d'huile de coco désodorisée

40 g de levure de bière + 55 g de levure nutritionnelle

¼ c. à thé de concentré de tomates (en tube)

1 à 2 c. à soupe maximum de Porto

½ c. à thé d'épices 4 épices (piment de la Jamaïque/All spice)

½ c. à thé de sel ou selon votre goût

Eau

### **Préparation**

Mettre les noix de cajou dans un récipient, les couvrir d'eau puis les laisser tremper minimum 1 h 30 ou toute la nuit (c'est encore mieux). Rincer les noix de cajou et les égoutter.

Verser dans le bol (d'un robot puissant) les noix de cajou et les mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Dans le bol d'un mélangeur sur socle (muni du gros fouet), transférer la purée lisse de cajou, ajouter les pommes de terre cuites, la crème de soja, la levure de bière, la levure nutritionnelle, le porto, les épices, le concentré de tomates et l'huile de coco désodorisée solide.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème très épaisse (il ne doit rester aucun morceau).

Verser la préparation dans une terrine de 600 ml ou dans un moule à pain en pyrex recouvert de papier parchemin (plus facile

le démoulage). Tapoter la terrine/le moule en pyrex sur la table pour retirer les bulles d'air et uniformiser la préparation.

Si on utilise la terrine, fermer la terrine avec son couvercle et cuire directement dans l'eau, à feu doux (eau frémissante), pendant 60 minutes. Si vous utilisez un moule à pain en pyrex, prendre une casserole assez grande pour contenir le moule à pain, mettre de l'eau jusqu'à égalité de la terrine, cuire dans une eau frémissante sans couvercle, pendant 60 minutes (voir note).

Retirer le couvercle (si cuit dans une terrine) et laisser refroidir à température ambiante.

Repositionner le couvercle et réserver au réfrigérateur une nuit entière avant consommation.

Se conserve au réfrigérateur.

La terrine se congèle très bien.

#### Notes :

1— Mettre les noix de cajou dans un récipient, les couvrir d'eau puis les laisser tremper minimum 1 h 30 ou toute la nuit (c'est encore mieux). Rincer les noix de cajou et les égoutter.

2— Verser dans le bol (d'un robot puissant) les noix de cajou et les mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

3— Dans le bol d'un mélangeur sur socle (muni du gros fouet), transférer la purée lisse de cajou, ajouter les pommes de terre cuites, la crème de soja, la levure de bière, la levure nutritionnelle, le porto, les épices, le concentré de tomates et l'huile de coco désodorisée solide.

4— Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème très épaisse (il ne doit rester aucun morceau).

5— Verser la préparation dans une terrine de 600 ml ou dans un moule à pain en pyrex recouvert de papier parchemin (plus facile le démoulage). Tapoter la terrine/le moule en pyrex sur la table pour retirer les bulles d'air et uniformiser la préparation.

6— Si on utilise la terrine, fermer la terrine avec son couvercle et cuire directement dans l'eau, à feu doux (eau frémissante), pendant 60 minutes. Si vous utilisez un moule à pain en pyrex, prendre une casserole assez grande pour contenir le moule à pain, mettre de l'eau jusqu'à égalité de la terrine, cuire dans une eau frémissante sans couvercle, pendant 60 minutes (voir note).

7— Retirer le couvercle (si cuit dans une terrine) et laisser refroidir à température ambiante.

8— Repositionner le couvercle et réserver au réfrigérateur une nuit entière avant consommation.

9— Se conserve au réfrigérateur.

10— La terrine se congèle très bien.



*Bien choisir ses ingrédients est important, mais pas autant que de bien choisir ses pensées en cuisinant !*

## **Houmous** de base et 4 variantes

Temps de préparation : 5 minutes Durée totale : 5 minutes

### **Ingrédients :**

15 oz de pois chiches en boîte (environ 1,75 à 2 tasses)

2 c. à table d'huile d'olive    ¼ de tasse de jus de citron

¼ de tasse de tahini                    1 gousse d'ail

½ c. à thé de sel ou plus    ¼ c. à thé cumin ou plus

### **Préparation**

Égoutter les pois chiches et conserver l'eau de cuisson pour une éventuelle recette (l'eau se congèle très bien). Mettre les pois chiches égouttés dans le bol du robot culinaire avec l'huile d'olive,

le jus de citron, le tahini, l'ail, le sel et le cumin.

Mélanger jusqu'à ce qu'il soit lisse. Si le mélange est trop sec, ajouter quelques de l'eau ou de l'huile d'olive ou le liquide provenant de la conserve de pois chiches.

Goûtez et ajustez le sel, le cumin, le citron ou l'ail à votre goût.

Vous pouvez garnir d'un filet d'huile d'olive et d'un filet de sumac ou de paprika.

Servir avec des crudités, du pain pita, des craquelins... (Se conserve jusqu'à trois jours au frigo, dans un contenant hermétique)



### **Houmous aux betteraves**

Ajouter à la recette de base, 2 petites betteraves cuites, pelées, coupées en 4 et refroidies, 1 c. à thé comble de gingembre frais haché, 2 échalotes émincées et ½ tasse de coriandre fraîche, hachée.



### **Houmous au Jalapeño**

Préparer le Jalapeño comme suit, retirer la tige, le couper dans le sens de la longueur et gratter les graines avec une cuillère. Ajouter le jalapeño épépiné et environ 1 t. de coriandre fraîche au robot culinaire avec votre houmous de base et mélanger jusqu'à consistance lisse. Délicieux avec plus de cumin! Vous pouvez aussi essayer de faire rôtir les jalapeños au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres et cloqués pour une saveur plus subtile (n'oubliez pas d'enlever les graines).

### **Houmous aux poivrons rouges rôtis**

Pour préparer du houmous aromatisé au poivron rouge rôti, ajoutez simplement un ou deux poivrons rouges rôtis à la recette de base

et mélangez jusqu'à consistance lisse. Ce houmous est délicieux avec un peu de paprika fumé.

### **Houmous à l'échalote et au persil**

Pour le houmous d'échalote et au persil, trancher finement trois ou quatre échalotes (oignons verts) et retirer environ 1/2 tasse de feuilles de persil de leur tige. Ajouter le persil et les oignons verts au robot culinaire avec la recette de base et mélanger jusqu'à consistance lisse. Ce houmous se marie très bien avec des légumes, comme tartinade à sandwich ou même comme sauce pour pâtes.

### **Pâté végétal**

Quantité : la valeur d'un grand pyrex rectangulaire

#### **Ingrédients**

- . 4 tasses de graines de tournesol
- . 3 tasses de farine (au choix kamut, blé entier, etc.)
- . 2 tasses de levure alimentaire Angevita en flocons ou en poudre (éviter la levure de bière trop forte)
- . 4 oignons moyens
- . 2 pommes de terre ou 1 pomme de terre douce/sucrée + 1 blanche
- . 1 tasse d'huile (pépin de raisin ou carthame, etc.)
- . 5 tasses d'eau chaude
- . 2 c. à table de thym + 2 c. à table de basilic et/ou fines herbes de votre choix
- . Cayenne (juste pour le piquant)
- . Herbamare ou sel ou tamari (sauce soya)
- . Gousses d'ail hachées finement
- . Jus de 1 citron

#### **Préparation**

Moudre les graines de tournesol. Ajouter l'eau chaude, l'huile, les pommes de terre coupées en morceaux, les oignons, l'ail, le jus de citron et le tamari. Ajouter la cayenne et les fines herbes à la farine.

Mélanger le tout.

Cuire dans différentes terrines à 350°F. Ajouter un petit bol d'eau dans le four.

La durée de cuisson sera variable selon la dimension de vos plats. Environ 30 minutes si ce sont de petites terrines. Vous pouvez aussi opter pour un grand pyrex. Alors la cuisson sera d'une heure environ. Vous verrez que ça gonflera un peu au four, mais une fois sorti du four le pâté végétal s'affaissera. Laisser refroidir, puis congeler par portion.

## **Chorizo végétalien**

### **Ingrédients :**

Pour 1 chorizo :

- 2 poivrons rouges
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail froide
- 75 ml d'eau
- 150 g de gluten de blé
- 3 g de paprika fumé + 7 g de paprika doux
- 7 g de sel fin
- 1 g de graines de fenouil légèrement broyé
- 4 g de levure alimentaire en flocons

### **Préparation**

Nettoyer soigneusement les poivrons en retirant les graines et les parties blanches. Couper en petits morceaux.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les poivrons avec la gousse d'ail épluchée et écrasée, à couvert et à feu moyen durant 20 minutes.

Une fois les poivrons cuits, les mixer avec l'eau froide dans un mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une purée fluide. Réserver. Dans un saladier, mélanger le gluten de blé avec les paprikas, le sel, le thym et le cumin.



Verser la purée de poivrons et pétrir le tout avec les mains jusqu'à obtention d'un pâton ferme et élastique à la fois.  
Former un gros boudin et l'emballer dans du papier film. Sceller les extrémités et plier le boudin en forme de U. Cuire à la vapeur pendant 1 heure. Laisser tiédir puis retirer le papier film. Laisser refroidir complètement à température ambiante avant de déguster. Le chorizo se conserve quelques au réfrigérateur, et se congèle très bien.

## Végé-creton sans gluten

### **Ingrédients :**

¾ tasse de lentilles vertes ou corail sèches  
1 c. à thé d'huile d'olive  
½ oignon haché  
1 gousse d'ail broyée ou 1 c. à thé de poudre d'ail  
1 c. à thé de levure alimentaire (facultatif)  
1½ c. à thé de piment de la Jamaïque (Allspice) ou 1 c. à thé d'épices à creton)  
1 c. à thé de sauce tamari ou soya  
2¼ tasses de bouillon à saveur de bœuf (La marque Nutri-max est adaptée pour les régimes végétariens et sans gluten.)

### **Préparation**

Moudre les lentilles sèches dans un moulin à café, en laissant quelques petits morceaux pour une texture plus granuleuse.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir les oignons.

Ajouter l'ail, la levure, la sauce tamari, le piment de la Jamaïque, les lentilles et faire revenir le tout pendant 3 minutes



environ.

Incorporer le bouillon et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.

Déposer la préparation dans un moule et laisser refroidir. Garder au réfrigérateur.

### **Kefta aux lentilles**, riche en protéines

Temps de préparation : Temps total : 55 min. Donne 21 keftas

#### **Ingrédients :**

- 1 tasse de lentilles brunes, rincées
- eau
- 2 carottes de grosseur moyenne pelées et râpées finement
- 1 gros oignon, pelé et coupé en gros morceaux
- ½ tasse de feuilles de coriandre fraîches
- ½ tasse de menthe fraîche
- 4 grosses gousses d'ail, pelées et hachées grossièrement
- 2 c. à soupe de farine de graines de lin
- 2½ c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à café de coriandre moulue
- ¾ c. à café de sel marin fin (plus ou moins au goût)
- ¼ c. à café de poivre concassé (plus ou moins au goût)
- 2 c. à soupe de farine de noix de coco
- 21 bâtonnets de bois



#### **Préparation\_**

1. Dans une casserole moyenne, mettre les lentilles et ajouter de l'eau, 1 po (2,5 cm) par dessus les lentilles. Porter à ébullition à feu vif; réduire le feu à doux et laisser mijoter à découvert pendant 10 minutes (les lentilles seront légèrement sous-cuites). Égoutter et rincer à l'eau froide. Placer les lentilles dans le bol du robot culinaire.
2. Préchauffer le four à 375°F/190°C. Vaporiser un enduit végétal



sur une grande plaque à pâtisserie (ou huiler légèrement la plaque).

**3.** Ajouter l'oignon, la coriandre, la menthe, l'ail, la farine de graines de lin, le cumin, le paprika, la coriandre, le sel et le poivre avec lentilles. Pulser par intermittence, jusqu'à finement haché, il doit rester de petits morceaux, racler les côtés et le fond du bol plusieurs fois pour que le mélange soit haché de façon égale, ajouter les carottes finement râpées, mélanger.

**4.** Transvaser le mélange dans un bol et incorporer la farine de noix de coco en remuant jusqu'à homogénéité. Saler et poivrer au goût.

**5.** Former des ovales (environ 2,5 po/6,35 cm de long). Cela devrait donner 21 keftas. Déposer sur la plaque à pâtisserie préparée, en les espaçant de 1 pouce (2,5 cm).

**6.** Cuire au four environ 35 minutes, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée et sèche. Retirer du four.

**7.** Placer la grille du four à une distance de 6 à 8 pouces (22 à 26 cm) de l'élément du haut. Régler le four à grill. Vaporiser les keftas d'huile. Passer sous le grill environ 1 min, jusqu'à ce qu'ils aient pris une couleur foncée, mais attention de ne pas les brûler. Retirer du four, les retourner et passer sous le grill pour qu'ils aient une belle coloration sur toute la surface. À la sortie du four, insérez un bâtonnet de bois dans chaque kefta.

**8.** Servir chaud, à température ambiante ou froide avec des salades, du pain plat, en collation ou en entrée. Si désiré, servir avec de la harissa et de la menthe ou de la coriandre hachée.

### Notes

Conservez les keftas refroidies dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant 1 semaine ou au congélateur pendant 6 mois au maximum.



## Boulettes de légumes

Pour environ 22 grosses boulettes

### Ingrédients:

- ½ tasse de petits pois surgelés
- ½ tasse de grains de maïs surgelés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- ½ oignon haché
- 1 carotte râpée
- ½ poivron rouge haché
- 2 poignées d'épinards frais ou kale hachés
- 1 conserve 19 onces/560 ml de pois chiches
- 1 c. à thé cassonade ou sucre de noix de coco
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 1½ c. à thé d'épices à bifteck
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- ½ c. à thé de paprika (ici fumé)
- Sel, poivre au goût
- 2 c. à soupe de levure alimentaire (facultatif)
- 1½ tasse de farine grossière d'avoine (voir note)



– Décongeler à température ambiante les petits pois et le maïs. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon, la carotte, le poivron et l'épinard à feu moyen vif pendant 5 à 10 minutes.

– Placez les pois chiches, les petits pois, le maïs, les légumes sautés et le reste des ingrédients, **sauf la farine d'avoine** dans un robot culinaire et mélanger quelques secondes. Ajouter la farine d'avoine et mélanger de nouveau. Préchauffer le four à 400° F.

– Faire des boulettes avec vos mains et les placer sur une plaque à pâtisserie ou un plat de cuisson et cuire au four pendant environ 30 minutes, retourner à mi-cuisson ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir avec votre sauce préférée. Elles se congèlent très bien.

Note : Pour faire de la farine d'avoine, vous n'avez qu'à passer les flocons dans un moulin à café sans trop moudre (il doit rester de petits morceaux.)

## **Boules de semoule à la cardamome**

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 à 10 minutes

Donne environ 35 boules de 2 cm

### **Ingrédients :**

125 g de semoule de blé fine

140 g de sucre

500 ml d'eau

1 c. à café de ghee (beurre clarifié) ou beurre végétal

1 c. à soupe de jus de citron (facultatif)

1 c. à café de cardamome moulue

Noix de coco finement moulue

Essence au goût (rose, fleur d'oranger, anis, etc.)

### **Préparation**

Vous pouvez les parfumer avec ce que vous voulez (1½ c. à thé vanille ou 2 à 3 c. à thé d'eau de fleur d'oranger ou 2 à 3 c. à thé d'eau de rose...)

Mettre le sucre, l'eau, le ghee, la cardamome et le parfum choisi dans une grande casserole et porter à ébullition.

Verser la semoule en pluie et remuer pour que les ingrédients s'incorporent.

Baisser la température et laisser cuire pendant 3-4 minutes en remuant.

La cardamome verte qui est la plus parfumée. La cardamome blanche n'existe pas à l'état naturel, il s'agit de capsules de cardamome verte décolorées. La cardamome brune utilisée surtout dans les currys.



Transvaser dans un bol, laisser tiédir et former de petites boules en roulant entre la paume des mains.

Rouler aussitôt dans la noix de coco. Pour ceux à l'eau de rose, mouline des pétales de roses bio et incorporer la noix de coco.

Laisser refroidir et déguster. Conserver au réfrigérateur ou au congélateur dans un contenant hermétique.

### **Bouchées d'énergie au thé vert matcha**

Durée totale : 5 minutes

#### **Ingrédients :**

- 1 tasse de noix de coco râpée, non sucrée
- 4 c. à soupe de farine d'amande
- 2 c. à soupe de sirop d'érable, plus ou moins au goût\*
- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1 c. à soupe de thé vert matcha



#### **Préparation**

Mélanger le tout dans un robot culinaire.  
Façonner en boules de 2 cm et déguster!

### **Biscuit irrésistible**

#### **Ingrédients :**

- 3 tasses de farine blanche non blanchie
- 1½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate (soda)

1 c. à thé de sel

1 c. à thé de cannelle moulue

1½ tasse de cassonade tassée

¾ tasse d'huile végétale neutre

¼ de tasse d'eau

2 c. à thé de poudre de substitut d'œuf/graines de lin moulues + 4

c. à soupe d'eau (bien mélanger et laisser gonflé) OU 4 c. à soupe combent de yogourt nature 2 % ou 3,25 % (meilleur), ne fonctionne pas avec le yogourt grec ni le yogourt aux fruits.

1 c. à thé d'essence de vanille

1 tasse de raisins secs (voir variante)

**Préparer** une plaque à biscuit recouverte de papier parchemin.

Préchauffer le four à 350° F, placer la grille au centre du four.

Dans un grand bol, tamisez les 5 premiers ingrédients, la farine, la poudre à pâte, le soda, le sel et la cannelle moulue. Faire un puits au centre de la farine et y ajouter les 5 prochains ingrédients sans mélanger entre chaque ajout. Bien mélanger en incorporant graduellement la farine à partir du centre vers l'extérieur. Ajouter les raisins et bien les répartir dans la pâte. Remplir une cuiller à soupe bien comble de pâte et laisser tomber sur une plaque recouverte de papier parchemin à intervalle d'un pouce, le but est d'avoir un biscuit bien dodu. Cuire environ 15 minutes, ne pas trop cuire, ils doivent être légèrement dorés à la surface et en dessous, sinon ils auront une texture plus sèche. Laisser refroidir sur des treillis, puis les déposer dans un contenant hermétique. S'il en reste, les biscuits se conservent environ 2 semaines à la température de la pièce. Ils se congèlent très bien.

**Variante** : On peut remplacer les raisins par des brisures de chocolat, des atocas (canneberges) séché(e)s, des abricots coupés de même grandeur qu'un raisin, des noix hachées... Vous pouvez marier des ingrédients, exemple : brisures de chocolat et zestes d'orange confits, mais toujours en respectant la quantité demandée dans la recette. On peut remplacer la cannelle par de la muscade moulue, très bon avec les abricots.

**Muffins aux bananes, végétalien**

Quantité : environ 18 muffins

2 tasses de farine blanche non blanchie

1½ c à thé de bicarbonate

½ c à thé de sel

1 tasse de sucre de canne

⅓ tasse d'huile de canola

3 – 4 bananes bien mûres

(ou décongelées pour un meilleur résultat)

¼ de tasse d'eau ou jus de fruits

1 tasse de pépites de chocolat



Chauffer le four à 350°F.

**Préparer** les moules à muffins, soit en les graissant ou en déposant des moules de papier parchemin dans chaque cavité. Dans un petit bol, mélanger la farine, le bicarbonate et le sel. Dans un grand bol, faire mousser à l'aide d'un batteur électrique les bananes, le sucre, l'huile, l'eau ou le jus. Ajouter les pépites de chocolat. Ajouter d'un seul coup le mélange de farine aux ingrédients humides et mélanger à l'aide d'une cuillère.

Remplir les moules en papier au ¾. Enfourner 25 minutes.

Note :

On obtient plus de muffins lorsque les bananes ont été congelées avec la pelure, puis décongelées, elles sont gorgées d'eau, donc plus crémeuse.

Avec cette recette on peut faire preuve de créativité. On peut ajouter une épice au choix, telle que cannelle, muscade, gingembre..., au mélange de farine. On peut remplacer les pépites de chocolat par une quantité égale, de noix et/ou de fruits séchés.

## Gâteau blanc et ses variantes

### **Ingrédients :**

½ tasse de beurre  
1 tasse de sucre  
1 c. à table de féculé de marrante  
¼ tasse d'eau  
½ c. à thé d'essence de vanille  
1⅔ tasse de farine  
2½ c. à thé de poudre à pâte  
½ c. à thé de sel  
¾ tasse de lait

### **Préparation**

Préchauffer le four à 350°F.

Mettre le beurre en crème et ajouter le sucre, la féculé de marante et l'eau.

Bien mélanger. Ajouter les ingrédients secs en alternance avec le lait, bien mélanger entre chaque opération, puis ajouter la vanille. Verser dans un moule 8X8 tapissé de papier parchemin. Cuire environ 45 minutes ou le test du cure-dent.

### **Variante :**

Vous pouvez ajouter le zeste d'un citron ou d'une orange dans la pâte à gâteau.

### **Glaçage au citron/orange**

½ tasse de beurre température pièce  
3 tasses de sucre en poudre  
Jus de citron/orange (la quantité varie selon la consistance désirée)  
Zeste de citron/orange



Crémer le beurre et ajouter graduellement le sucre en poudre, bien mélanger. Ajouter le jus de citron/orange un peu à la fois, jusqu'à la consistance désirée. Terminer en ajoutant le zeste de citron/orange.

## **Barres tendres en un tour de main**

*On peut remplacer le lait condensé sucré par du lait végétal condensé sucré.*

### **Ingrédients :**

- 3 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide (petits flocons)
- 1 boîte de 300 ml de lait condensé sucré
- 3 tasses de garnitures au choix



Vous pouvez utiliser toutes sortes de garnitures pour réaliser vos barres tendres. **L'important c'est d'avoir 3 tasses de garnitures au total.** Voici quelques idées : des noix de toutes sortes (entières ou en morceaux), des arachides, des fruits séchés, des pépites de chocolat, du son, de la noix de coco râpée, des graines de citrouille, de tournesol, etc.

### **Préparation**

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Déposer un papier parchemin ou un papier d'aluminium beurré dans un moule carré de 8 x 8 pouces allant au four.
- Verser le mélange de barres tendres dans le moule et bien presser le tout pour obtenir des barres tendres vraiment compactes.
- Cuire au four à 325° F durant 25 minutes.



- Une fois les barres tendres cuites, laissez-les refroidir avant de démouler et de tailler en barres.
- Elles se conservent à la température de la pièce ou au réfrigérateur ou au congélateur dans un contenant hermétique.



## **Pâte umami végétalienne**

Quantité : 8 portions de 2 c. à table

*L'umami est la cinquième saveur détectée par la langue, après le salé, le sucré, l'acide et l'amer. L'umami correspond au goût du mono-glutamate de sodium. En japonais, le terme umami signifie « délicieux, savoureux ». La saveur umami est un goût plaisant, proche du sucré.*

*Cette pâte umami permet de rehausser la saveur des sautés, des plats de pâtes, des légumes grillés ou encore les tartinades et trempettes végétariennes et/ou végétaliennes.*

Préparation 10 min

### **Ingrédients :**

- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 3 ml (½ c. à thé) de miso ou de sauce tamari
- 65 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 70 g (½ tasse) d'olives vertes dénoyautées
- 1 gousse d'ail, hachée

4 tomates séchées  
30 g (1 oz) de champignons séchés, réduits en poudre  
au moulin à épices  
30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire

Note

La pâte umami se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur et elle se congèle bien.

*Cuisiner avec amour assure la réussite de votre mets !*



**Conseil** : *tout en cuisinant, si vous prenez soin de ne pas avoir de pensées négatives et que vous choisissez délibérément de répéter mentalement des mots joyeux et heureux qui vous rendent calme et harmonieux, toutes les personnes à qui vous servirez votre mets ressentiront les mêmes bonheur et joie que vous avez ajoutés à votre préparation. Si la saveur umami augmente les saveurs naturelles des aliments, l'amour et les bonnes pensées en assurent la réussite!*



# Centre de méditation de Mascouche

## La science de la Spiritualité



LA PAIX INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE PAR LA MÉDITATION



2255 Chemin Ste-Marie/angle Chemin des anglais

[info@centremeditationmascouche.org](mailto:info@centremeditationmascouche.org)

# Centre de méditation de Mascouche



## Oasis de calme et de paix

SOS.ORG - SCIENCE-SPIRITUALITE.QUEBEC

450.417..0701