

# cuisine Vegan

**Le choix vegan**, est un positionnement qui refuse toute exploitation animale, et donc conduit à ne consommer aucun produit issu des animaux pour son alimentation et autres besoins (cuir, cosmétiques...).

## L'équilibre alimentaire

Les produits d'origine animale, qui sont un apport important de protéines, devront être remplacés par des protéines végétales. Une source conséquente est l'**association céréales / légumineuses**. céréales : riz, sarrasin, orge, blé, millet, quinoa, ... légumineuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges... de manière à apporter les huit acides aminés essentiels qui sont présents dans n'importe quelle source de protéine animale (sarrasin et quinoa apportent des protéines complètes et donc n'ont pas besoin d'être complétés par l'association légumineuses).

Ce type d'alimentation doit être complété, principalement pour les personnes ayant peu d'activité physique. En effet, il faut 0.8 g de protéine par kg de poids par jour, ce qui correspond environ à une association céréales/légumineuse de 800g / jour, pour une personne de 60 kg.

Les **algues** sont un très bon complément car elles apportent énormément de protéines.

La **levure de bière** permet aussi d'équilibrer les apports protéiques.

Les **graines germées**, qu'il s'agisse de céréales ou de légumineuses. Le processus de germination augmente de près d'un tiers la teneur en protéines.

Les **produits à base de soja** ont une teneur élevée en protéine, proche de la viande. Le plus connu est le tofu.

Le **seïtan**, est un dérivé du blé, son apport protéique est même plus important que celui du bœuf.

Les **graines oléagineuses** font également partie des aliments végétaux riches en protéines : noix, noisettes, amandes... à considérer comme un complément.

Les **champignons** sont aussi une bonne source de protéines végétales.

## Complément nécessaire

La vitamine B12 est très difficile à trouver dans le règne végétal. Il faut donc absolument assurer les apports en B12 en consommant régulièrement des algues, des produits lacto-fermentés, de la levure de bière en paillettes et en n'hésitant pas à prendre des compléments vitaminiques de B12.



# Cuisine

# Végan

**Animation Geneviève Bernard**  
6 et 7 janvier 2017

## Soupe à l'orge et aux lentilles

### Ingrédients pour 4 personnes

150 g d'orge mondé, 70 g de lentilles, 2 oignons, 2 C à S d'huile d'olive, 1 C à C de menthe séchée, 1 C à C de curcuma, sel, poivre.

### Préparation

Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Mettre dans une casserole les oignons revenus, tous les autres ingrédients, sans le sel et 1.5 litre d'eau. Porter à ébullition, puis cuire à petit feu pendant 1h15, saler en fin de cuisson.

*Remarque* : L'orge mise à tremper la veille cuit plus vite.

## Salade de sarrasin au brocoli, et pesto de chou kale

### Ingrédients pour 4 personnes

100 g de sarrasin décortiqué, 200 g de fleurettes de brocoli, 2 C à C de jus de citron, sel, poivre.

*Pesto de kale* : 1 branche de chou kale, 20 g de cerneaux de noix, 3 C à S d'huile d'olive, 1 C à S de levure maltée, ½ C à C de sel, un filet de jus de citron.

### Préparation

Cuire le sarrasin dans 2 fois son volume d'eau bouillante, pendant 10 minutes après ébullition et à feu doux, laisser reposer à couvert 5 minutes. Egoutter, passer sous l'eau froide et bien égoutter à nouveau. Cuire les fleurettes de brocoli à la vapeur douce environ 10 minutes pour qu'elles soient encore fermes, les laisser refroidir quelques minutes, puis les hacher finement au couteau.

*Pesto de kale* : Retirer la nervure centrale des feuilles de kale et les laver. Les essorer avec un torchon. Les hacher au couteau et les placer dans le bol du mixeur. Ajouter les noix concassées et l'huile. Mixer pour obtenir un pesto homogène. Ajouter les aromates et mixer à nouveau. Se conserve au frais.

Mélanger le pesto avec le sarrasin égoutté, puis ajouter le brocoli et le jus de citron. Mélanger et rectifier l'assaisonnement. Parfait froid en salade, ce plat est aussi délicieux chaud.

*Variante* : remplacer le sarrasin par 300 g de penne demi-complètes.

## Terrine de pois chiche au curry

### Ingrédients pour 4 personnes

2 carottes, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 5 C à S d'huile d'olive, 3 C à C de curry en poudre, 150 g de farine de pois chiche, 50 cl d'eau, 100 g de champignons shiitake en conserve ou frais, sel.

### Préparation

Brosser et râper les carottes. Pour les shiitakes frais, les nettoyer et les couper en morceaux. Emincer très finement les échalotes. Presser l'ail. Mettre les légumes dans un faitout à fond épais, arroser d'huile et ajouter le curry. Mélanger et laisser cuire à feu doux 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, verser la farine de pois chiche dans une casserole et délayer avec l'eau. Cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et atteigne la consistance d'une crème épaisse. Saler. Ajouter les légumes, (et les shiitakes en conserve). Verser dans un moule à cake huilé et cuire au four à 180° pendant 45 minutes environ. Laisser refroidir.

Servir la terrine froide, en cubes à l'apéritif ou en tranches en plat principal.

## Gâteau au matcha

### Ingrédients pour 8 personnes

8 C à S d'huile d'olive 150 g de sucre, 1 C à C de vanille en poudre, 1/4 C à C de sel, 2 C à S de purée de noix de cajou, 200 ml de lait végétal au gout neutre (avoine, soja, riz...), 2.5 C à C de poudre à lever, 200 g de farine T 80, 80 g de féculé de maïs (ou de pomme de terre), 3 C à C de matcha.

### Préparation

Mélanger l'huile, la purée de cajou, le sucre, la vanille et le sel. Verser le lait végétal et émulsionner au fouet. Mélanger la poudre à lever, la farine, la féculé, et le matcha. Incorporer progressivement la première préparation, bien mélanger.

Huiler un moule à manquer ou à cake et y verser la pâte.

Mettre à cuire au four pendant 40 minutes environ à 180°C. Le gâteau est cuit quand une lame de couteau plantée au cœur ressort sèche. Laisser refroidir avant de démouler et trancher.

*Variante* : pour une version plus classique, remplacer le matcha par 1 à 2 C à S de cacao en poudre, ou pourquoi ne pas réaliser une version choco-matcha.