

Saucisses végétaliennes (+/- 12 saucisses)

2 boîtes de pois chiches, rincés et égouttés
2 c.à.soupe de pâte de tomate
3/4 tasse de féculé de pomme de terre
3 c.à.soupe de bouillon de légumes en poudre
1/4 tasse d'eau
2 c.à soupe de sauce soja
1/2 c. À thé de fumée liquide
2 c.à.soupe d'huile d'olive
2 c.à.soupe d'oignon en poudre
2 gousses d'ail hachées
1 c.à.café de paprika
1c.à.café d'origan
1/4 c.à.café de poivre noir

Dans un robot culinaire, mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène

Former une forme de saucisse dans une pellicule de plastique et envelopper

Répétez jusqu'à ce que tout le mélange soit épuisé

Placer les saucisses dans un bain-marie (ou vapeur)

Cuire à la vapeur pendant 20 minutes

Assurez-vous de ne les faire cuire que sur une seule couche à la fois

Laisser refroidir

Quand il est assez froid pour être manipulé, enlevez doucement l'emballage en plastique

Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de manger.

Ils sont bons dans le réfrigérateur pendant 3 ou 4 jours

Peuvent être congelés dans un récipient hermétique pendant beaucoup plus longtemps.

Lorsque vous êtes prêt à manger, vous pouvez les faire cuire au barbecue ou à la poêle

Meringue vegan

Jus pois chiche

sirop d'érable

Versez le jus de pois chiche et le sirop dans un bol et mixez-le à l'aide d'un fouet électrique

Mousser jusqu'à ce que le mélange blanchisse comme des blancs en neige - 2 à 3 minutes

Dressez des petits tas sur des plaques recouvertes de papier sulfurisé et cuisez 2h à 100°C

ou

Utiliser comme sur les desserts (tarte citron, etc...)

Houmous / Hummus

1 boîtes de pois chiches, rincés et égouttés

1 à 2 c.à soupe de tahini (pâtes de sésame)

2 à 4 c.à soupe huile d'olive

1 gousse ail

1/2 tasse tomate séchés

Dans un robot culinaire, mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène