

Menu de Pâques



Soupe aux pois chiches, tomates et cari

Portions: 4 à 6

Ingrédients:

- 1 oignon haché
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 boîte (540 ml) de pois chiches rincés et égouttés
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 tomate coupée en petits dés
- Sel et poivre au goût
- Facultatif: 1 échalotte coupée en rondelles et persil au goût



Préparation:

- Dans une casserole, faire revenir l'oignon à feu vif dans un peu d'huile.
- Ajouter la poudre de cari. Mélanger.
- Ajouter le bouillon de légumes et les pois chiches.
- Saler, poivrer et porter à ébullition
- Baisser le feu et ajouter les tomates.
- Faire chauffer à feu doux pendant quelques minutes.
- Si désiré, garnir de rondelles d'échalotte et de persil.

Tofu garni cheddar et asperges, sauce crémeuse

Portions: 4 à 6

Ingrédients:

- 1 bloc (454g) de tofu ferme ou extra ferme
- 12 à 16 asperges rincées
- 1 tasse de fromage cheddar râpé

Marinade:

- 1/3 de tasse de jus de citron
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- 1 pincée de sel

Sauce:

- 1/2 tasse de bouillon de légumes
- 1 tasse de crème de soya (ou crème 35%)
- 4 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé d'origan séché

Préparation:

- Préchauffer le four à 350F.
- Éponger le tofu à l'aide de papier absorbant ou d'un linge propre.
- Couper le tofu en 12 tranches.
- Mélanger les ingrédients de la marinade et ajouter le tofu. (Aucun temps de marinade requis)
- Dans une poêle huilée, faire dorer les tranches de tofu mariné environ 2 minutes de chaque côté, à feu mi-vif.
- Pendant ce temps, faire blanchir les asperges 1 minute dans une casserole d'eau bouillante.
- Couper la moitié des asperges en tronçons pour garnir le tofu (les autres asperges serviront d'accompagnement)
- Incorporer les morceaux d'asperges et le fromage cheddar entre deux tranches de tofu (comme un sandwich) et répéter.
- Faire chauffer dans un plat allant au four 10-15 minutes.
- Préparer la sauce: Mélanger tous les ingrédients dans un casserole et faire chauffer 2 minutes.
- Verser la sauce sur les tranches de tofu garni. Servir avec le reste des asperges et du riz.



Boules de beignes et sauce au chocolat

Portions: 4 à 6

Ingrédients:

- 1 tasse de farine
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 tasse de compote de pommes
- 1/2 tasse de boisson de soya
- 1/4 de tasse de sirop d'érable
- 2 c. à thé d'essence de vanille
- 1 c. à thé de vinaigre de pommes



Sauce au chocolat:

- 3 c. à soupe de poudre de cacao non sucrée
- 1/2 tasse d'eau
- 6 c. à soupe de sucre

Préparation:

- Préchauffer le four à 375F.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Dans un autre bol, mélanger le vinaigre de pommes, la compote de pommes, la boisson de soya, le sirop d'érable et l'essence de vanille.
- Mélanger ensuite le contenu des deux bols ensemble jusqu'à obtention d'une texture uniforme.
- Verser ensuite dans des moules à trous de beignes si vous en avez. sinon, vous pouvez utiliser d'autres moules de votre choix (graisser au besoin).
- Cuire au four 15-20 minutes.
- Préparer la sauce au chocolat: Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen et faire chauffer environ 5 minutes en remuant souvent.
- Pour déguster: Piquer une boule de beigne à la fois, à l'aide d'une fourchette à fondue et tremper dans la sauce au chocolat.

*Recette inspirée de la recette de beignets glacés au chocolat de mafourchette.net et de sirop au chocolat de Coup de pouce