



AVM

Association
Végétarienne
de Montréal

Recettes

pour un temps des fêtes
délicieusement végétal



ENTRÉES

- Biscottes et pâté aux champignons et canneberges 3
- Salade de brocolis et canneberges 5
- Havarti végétal 7

PLATS PRINCIPAUX

- Pain de lentilles aux champignons shiitakes 9
- Tourtières végé tressées 11
- Ragoût de boulettes végé 13
- Ragoût de portobellos et galettes de pommes de terre croustillantes 15

DESSERTS

- Sucre à la crème 17
- Chocolats style Ferrero rocher 19
- Fudge au chocolat et aux noix 21
- Biscuits sablés au citron et aux canneberges 23
- Truffes pimentées au chocolat noir et aux amandes grillées 25



ENTRÉES

BISCOTTES ET PÂTÉ AUX CHAMPIGNONS ET CANNEBERGES

Portions: environ 20 biscottes

Crédits: Catheline Moreau [Toutsaufdescarottes.com](https://toutsaufdescarottes.com)



COMMENTAIRES

Pour faire cette recette, vous aurez besoin d'une plaque de cuisson, de papier parchemin, d'une poêle, d'un robot culinaire et d'une petite casserole. Le pâté aux champignons donne 1 tasse (250 ml) et se conserve 10 jours au frigo. La sauce aux canneberges donne 1 tasse, se conserve plusieurs semaines au frigo et se congèle.

INGRÉDIENTS

Biscottes au beurre et aux herbes

- 4 tranches de pain multigrains, coupées en 4
- 2 c. à soupe de beurre végétalien, fondu
- ½ c. à thé d'origan séché
- ½ c. à thé de basilic séché

Pâté aux champignons

- 1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
- 227 g (un peu plus de 2 tasses) de champignons criminis, hachés
- 1 échalote française, hachée
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 c. à thé de beurre de noix grillées à sec
- 2 c. à soupe de ciboulette, hachée finement
- ¼ tasse de persil plat
- ½ tasse de pacanes, grillées et hachées
- ¼ à ½ c. à thé de sel de mer fin
- ½ c. à thé de poivre noir concassé

Sauce aux canneberges

- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 c. à thé de thym frais
- 1 tasse de canneberges fraîches ou surgelées



PRÉPARATION

Biscottes

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Dans un grand bol, mélanger les morceaux de pain avec le beurre fondu et les herbes séchées.
4. Étaler les morceaux de pain sur la plaque et enfourner pendant 20 minutes en retournant les quartiers de pain à mi-cuisson. Laisser tiédir quelques minutes.

Pâté aux champignons

5. Faire griller les pacanes dans une poêle sèche. Pendant que les noix sont encore chaudes, ajouter le sel et bien mélanger. Réserver.
6. Faire ensuite chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen et faire revenir l'échalote, l'ail et les champignons de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
7. Réduire la préparation de champignons, le persil et les pacanes salées en purée au robot. Incorporer ensuite le beurre de noix, une cuillère à thé à la fois. Verser la préparation dans un bol, incorporer la ciboulette et poivrer au goût.
8. Transférer le pâté dans un pot muni d'un couvercle et ranger au frigo 30 minutes.

Sauce aux canneberges

9. Dans une petite casserole, porter le sirop d'érable, l'eau et le thym à ébullition. Ajouter les canneberges et porter à ébullition de nouveau. Laisser ensuite la préparation mijoter à feu moyen pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les canneberges soient bien tendres. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer au moins 15 minutes.

Assemblage

10. Tartiner les biscottes de pâté et ajouter une noix de sauce aux canneberges.



ENTRÉES

SALADE DE BROCOLIS ET CANNEBERGES

Crédits : Groupe solidarité alimentaire - Ateliers de cuisine végétalienne
Photo : www.rosenoisettes.com



INGRÉDIENTS

- 2 têtes de brocolis
- 125 g de noix de cajou
- 60 ml de raisins ou canneberges

Sauce

- 90 ml d'huile d'olive
- 60 ml de jus de citron
- 15 ml d'aneth frais
- 60 ml de purée de dattes
- 10 ml de moutarde de Dijon
- 50 ml de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Couper le brocoli en petits morceaux.
2. Dans un grand bol, incorporer le brocoli, les canneberges et les noix de cajou.
3. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et incorporer à la salade.





ENTRÉES

HAVARTI VÉGÉTAL

Crédits : Geneviève Deschênes de [Rebelle et délicieux](#)



INGRÉDIENTS

- Huile d'olive
- 28 g (1 once) d'agar agar
- 3 tasses (705 ml) d'eau
- 275 g de noix de cajou crues
- 1 ½ c à soupe (25 ml) de jus de citron frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ¼ tasse (30 g) de levure alimentaire
- 2 c. à thé de sel de mer
- ½ c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ¼ tasse de piments en conserve

PRÉPARATION

1. Huiler un moule (ex : moule à pain).
2. Faire bouillir l'agar agar avec l'eau pendant 5 minutes. Brasser régulièrement.
3. Mixer tous les autres ingrédients (sauf les piments) dans un robot culinaire jusqu'à ce que ce soit onctueux.
4. Verser dans un bol.
5. Ajouter le mélange d'agar agar et les piments.
6. Verser rapidement le tout dans le moule huilé et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit ferme.





PLATS PRINCIPAUX

PAIN DE LENTILLES AUX CHAMPIGNONS SHIITAKES

Crédits: Geneviève Deschênes de [Rebelle et délicieux](#)



INGRÉDIENTS

Pain

- 1 tasse de lentilles (vertes ou brunes) sèches
- 2 ½ tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 « œuf » de lin (3 c. à soupe de graines de lin moulues + ½ tasse d'eau (6 c. à soupe))
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 4 oignons verts, émincés
- 2 poivrons verts, en dés
- 1 tasse de champignons shiitakes en petits morceaux
- ½ tasse de vinaigre de vin
- ¾ tasse d'avoine (peut être sans gluten)
- ½ tasse de farine de pois chiches
- 1 c. à soupe de thym séché
- ½ c. à soupe de cumin (entier ou fraîchement moulu)
- Poivre du moulin et sel de mer à votre goût

Glaçage

- ½ tasse de ketchup
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- 3 c. à soupe de sirop d'érable

PRÉPARATION

Pain

1. Rincer les lentilles.
2. Dans une grande casserole, mettre l'eau (ou le bouillon) et les lentilles. Mener à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser cuire 40 minutes en brassant de temps en temps. Elles peuvent être un peu en bouillie puisque les trois quarts seront réduites pratiquement en purée lorsqu'elles auront refroidi. Une fois cuites, mettre de côté et laisser refroidir pendant environ 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 350 °F.
4. Dans un petit bol, préparer l'œuf de lin en mélangeant les graines de lin à l'eau. Laisser tremper au moins 10 minutes.
5. Préparer les légumes. Faire revenir les poivrons dans un poêlon chaud (à feu moyen-élevé) environ 10 minutes. Ajouter l'échalote, les champignons, l'ail et les épices.
6. Lorsque tout est cuit à votre goût, ajouter le vinaigre de vin et laisser réduire le liquide aux trois quarts. Mettre de côté et laisser refroidir.
7. À l'aide d'un presse-purée, écraser les lentilles à peu près aux trois quarts (pas en une purée parfaitement homogène) dans un grand bol.
8. Ajouter les légumes, l'avoine, la farine et « l'œuf » de lin aux lentilles, bien brasser. Goûter et ajuster l'assaisonnement.
9. Mettre un papier parchemin dans un moule à pain (laisser un peu dépasser pour démouler facilement) et verser le mélange.

Glaçage

1. Préparer le glaçage en mélangeant tous les ingrédients au fouet.
2. Presser le mélange à pain et ajouter le glaçage.
3. Cuire 45 à 50 minutes.





PLATS PRINCIPAUX

TOURTIÈRES VÉGÉ TRESSÉES

Portions: 2 tourtières tressées

Crédits: [Ma cuisine de tous les jours](#)



COMMENTAIRES

* La recette de faux bouillon de poulet se retrouve sur le site web de Ma cuisine de tous les jours :

<https://www.macuisinedetouslesjours.com/cf-faux-bouillon-poulet>

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de faux bouillon de poulet *
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 tasses de champignons, hachés finement
- 2 pommes de terre, coupées en tout petits cubes (ou 2 tasses)
- 1 tasse de millet cuit
- 1 conserve (540 ml) de lentilles, égouttées puis rincées
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de muscade moulue
- ¼ c. à thé de clou de girofle moulu
- ¼ c. à thé de sarriette
- ½ c. à thé de moutarde moulue
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 4 c. à soupe de lait végétal (pour badigeonner avant la cuisson)

Pâte à tarte

- 4 tasses de farine tout usage
- 1 c. à thé de poudre à pâte (levure chimique)
- Une pincée de sel
- 12 c. à soupe de beurre végétal froid
- ½ tasse + 4 c. à soupe d'eau très froide

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Commencer par faire la garniture de la tourtière. Dans une grande poêle, verser 1 tasse de faux bouillon de poulet puis ajouter l'oignon, l'ail, les champignons, les patates, le millet cuit, les lentilles ainsi que toutes les épices. Couvrir puis faire cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce que le bouillon soit complètement évaporé et que les pommes de terre soient tendres. Au besoin durant la cuisson, remuer à l'aide d'une cuillère de bois pour éviter que le mélange ne colle au fond de la poêle. Pendant la cuisson de la garniture, faire la pâte à tarte.
3. Dans un grand bol, ajouter 4 tasses de farine, la poudre à pâte ainsi que la pincée de sel. Mélanger puis ajouter le beurre végétal froid, 1 c. à soupe à la fois. Défaire ensuite toute la quantité de beurre végétal froid dans la farine avec les mains (il doit y avoir de petits pois de beurre végétal défaits partout dans la farine). Ajouter finalement l'eau très froide et former une pâte à l'aide des mains. Toute la farine devrait être intégrée dans la pâte.
4. Séparer la pâte en deux. Étendre une feuille de papier parchemin sur le comptoir. Abaisser la première pâte à tarte jusqu'à l'obtention d'un ovale pas trop épais, puis découper ensuite des franges des 2 côtés en réservant une bande d'environ 10 cm au centre. Y déposer la moitié de la garniture à tourtière préalablement préparée. Recouvrir avec les franges de pâte en alternant celles de droite et celles de gauche et en les faisant se chevaucher, si possible. Déposer le papier parchemin avec la tourtière tressée sur la plaque à cuisson et badigeonner celle-ci de 2 c. à soupe de lait végétal.
5. Répéter l'opération pour la seconde tourtière. Badigeonner également celle-ci de lait puis enfourner les 2 tourtières en même temps (une sur la grille du milieu, l'autre sur la grille du bas du four) dans le four préchauffé pour une durée totale de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. **IMPORTANT :** inverser les plaques vers le milieu de la cuisson. Celle du milieu ira au bas du four et celle du bas ira au milieu. Laisser refroidir 10 à 15 minutes avant de déguster, accompagné de ketchup, si désiré.





PLATS PRINCIPAUX

RAGOÛT DE BOULETTES VÉGÉ

Portions: 36 boulettes

Crédits: [Ma cuisine de tous les jours](#)



COMMENTAIRES

Il est possible de préparer les boulettes en avance, de les faire cuire, puis de les congeler. Cependant, ne pas faire congeler celles-ci dans la sauce, car le résultat ne sera pas concluant. Préparer plutôt la sauce à la dernière minute puis y ajouter les boulettes préalablement décongelées la veille au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

Boulettes

- 1 tasse de lentilles brunes (ou vertes), non cuites
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco (ou huile d'olive)
- 1 oignon, tranché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 tasses de champignons, en tranches
- 1 ½ tasse de gros flocons d'avoine
- 1 tasse de pacanes, hachées finement
- ¼ tasse de graines de lin moulues
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de muscade moulue
- ¼ c. à thé de piment de la Jamaïque moulu (mélange allspice)
- 1 c. à thé de thym séché
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre

Sauce

- 4 c. à soupe de farine
- 4 tasses de bouillon de boeuf végété, froid
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 1 ½ c. à soupe de sauce tamari (ou sauce soya)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ½ c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de thym séché
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de muscade moulue
- ¼ c. à thé de clous de Girofle moulus
- Poivre, au goût
- 2 carottes, épluchées et coupées en petits morceaux (facultatif)



PRÉPARATION

Boulettes

1. Verser 2 tasses de bouillon de légumes dans une casserole. Rincer les lentilles et les verser dans la casserole. Ajouter la feuille de laurier. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen-vif. Lorsque celle-ci est atteinte, diminuer le feu à moyen-doux et poursuivre la cuisson à couvert pour 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que tout le bouillon de légumes (ou presque) soit absorbé et que les lentilles soient bien tendres. Réserver.
2. Pendant ce temps, faire chauffer une poêle à feu moyen-vif et y faire fondre l'huile. Faire revenir environ 5 minutes l'oignon puis les champignons. Une minute avant la fin de la cuisson, ajouter l'ail. Verser le tout dans le robot culinaire avec les lentilles cuites et pulser quelques fois pour que tout soit haché finement. Attention à ne pas trop pulser, il ne faut pas que le mélange soit rendu en purée. Verser dans un bol.
3. Verser dans le bol du robot culinaire les gros flocons d'avoine et les pacanes. Hacher le tout très finement. Verser sur la préparation de lentilles. Ajouter toutes les épices et bien mélanger pour que tout soit bien amalgamé.
4. Recouvrir une grande plaque à cuisson de papier parchemin et préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Former environ 36 boulettes, les déposer sur la plaque préparée et enfourner celle-ci pour 20 minutes.
5. Pendant ce temps, préparer la sauce.

Sauce

6. Dans une petite poêle, faire griller à sec la farine jusqu'à coloration dorée. Remuer la poêle de temps en temps pour ne pas que celle-ci brûle. L'opération devrait prendre entre 3 à 5 minutes maximum. Réserver. Faire bien attention à ne pas brûler la farine.
7. Dans une grande casserole, verser le bouillon de boeuf végété et verser en pluie la farine grillée en fouettant bien. Ne pas allumer le feu tout de suite puisque le bouillon doit être froid afin d'éviter les grumeaux dans la sauce. Une fois le tout bien mélangé, allumer le feu à moyen-vif et fouetter jusqu'à épaississement et ébullition. Baisser le feu à moyen-doux, ajouter le reste des ingrédients de la sauce et bien fouetter. Ajouter finalement les 2 carottes en morceaux (si désiré, facultatif). Sortir les boulettes du four puis les incorporer une à la fois dans la sauce. Poursuivre la cuisson à feu doux pour 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
8. Lors du service, manipuler les boulettes avec soin, car elles sont fragiles.



PLATS PRINCIPAUX

RAGOÛT DE PORTOBELLOS ET GAULETTES DE POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES

Portions : 6 à 8 personnes

Crédits : Catheline Moreau [Toutsaufdescarottes.com](https://toutsaufdescarottes.com)



COMMENTAIRES

Se conserve 7 jours au frigo et se congèle sans les pommes de terre.

*Pour peler les petits oignons, les plonger 2 minutes dans de l'eau bouillante, puis les rincer sous l'eau froide pour faciliter la manipulation.

INGRÉDIENTS

Ragoût

- Huile d'olive
- Blanc d'un gros poireau (environ 2 tasses), tranché
- 4 à 6 gousses d'ail, hachées
- 1 petit bulbe de fenouil (environ 1 tasse), émincé
- 2 à 3 carottes (environ 1 ½ tasse), tranchées
- 1 casseau de 227 g de champignons criminis, coupés en quartiers
- 3 c. à soupe de pâte de tomates
- 2 tasses de vin rouge sec végétalien
- 1 ½ tasse de bouillon de bœuf végétalien (ou 1 ½ tasse de bouillon de légumes + 1 c. à thé de miso brun)
- 1 c. à soupe de romarin frais, haché finement
- ½ c. à thé de thym séché
- ½ c. à thé de moutarde en poudre
- ½ à 1 c. à thé de poivre noir du moulin
- ½ c. à thé de sel de mer
- 3 feuilles de laurier
- 6 champignons portobello, pieds retirés, coupés en tranches épaisses d'environ 1,25 cm (½ pouce)
- 10 à 15 petits oignons rouges entiers, pelés *
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- Thym frais pour garnir

Galettes de pommes de terre

- Pommes de terre grelots jaunes ou rouges entières (calculer au moins 4 pommes de terre par portion)
- Huile d'olive
- Sel de mer et poivre du moulin



PRÉPARATION

Ragoût

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans une grande casserole profonde, faire revenir le poireau, l'ail, le fenouil et les carottes dans 4 c. à soupe d'huile d'olive sur feu moyen de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter le romarin frais, le thym séché, la moutarde sèche, le sel et le poivre, puis poursuivre la cuisson environ 5 minutes en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les épices dégagent leurs parfums.
4. Ajouter les criminis et poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant de temps en temps.
5. Ajouter ensuite le vin, le bouillon, la pâte de tomates, les feuilles de laurier et les petits oignons rouges.
6. Couvrir et porter la préparation à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux 2 heures et demie en remuant de temps en temps.
7. Pendant ce temps, verser 1 c. à soupe de fécule de maïs dans un sac alimentaire refermable. Ajouter les tranches de portobellos, puis secouer le sac afin de bien les enrober.
8. Placer ensuite les champignons sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, puis saler et poivrer.
9. Enfourner les champignons de 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants, puis les ajouter au ragoût.
10. Fouetter les 2 c. à soupe de fécule de maïs restantes dans ¼ de tasse d'eau, puis incorporer la préparation en filet au ragoût à l'aide d'un fouet.

Galettes de pommes de terre

11. Déposer les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau bouillante, puis porter à ébullition. Poursuivre la cuisson environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, mais encore légèrement croquantes, puis égoutter.
12. Placer les pommes de terre sur une plaque de cuisson huilée. À l'aide d'un rouleau à pâte ou de la base d'un verre, écraser légèrement chaque pomme de terre en galette épaisse. Arroser d'huile d'olive, de sel et de poivre, puis enfourner de 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
13. Répartir les galettes de pommes de terre dans des assiettes, puis les napper de ragoût. Garnir les plats de thym frais.



DESSERTS

SUCRE À LA CRÈME

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 10 minutes

Portions: environ 35 carrés

Crédits: [Your Weird Vegan Friend](#)



COMMENTAIRES

Je vous conseille de préparer à l'avance

- Le plat en pyrex avec le papier parchemin et la spatule en caoutchouc
- Le mélange de lait
- Mesurer la cassonade et le sucre en poudre
- Préparer une station pour l'étape du sucre en poudre: un sous-plat et batteur électrique

INGRÉDIENTS

- 236 ml de beurre végétalien (par exemple celui d'Earth Balance)
- 3 tasses de cassonade pâle
- 4 tasses de sucre en poudre (sucre à glacer)

Mélange de lait

- 160 ml lait de coco régulier (pas léger)
- 40 ml sucre
- 1 c. à thé vanille

PRÉPARATION

1. Préparer un plat de pyrex avec du papier parchemin.
2. Dans un petit bol, combiner tous les ingrédients pour le mélange de lait.
3. Dans une casserole, faire fondre le beurre.
4. Ajouter la cassonade et le mélange de lait et brasser avec une spatule de bois. Amener à ébullition. Réduire le feu tout en conservant l'ébullition et continuer à brasser sans arrêt pour 5 minutes.
5. Retirer du feu. Ajouter le sucre en poudre et brasser rapidement avec la spatule de bois. Finir de mixer jusqu'à homogénéité avec un batteur électrique. Cette étape doit se faire très rapidement pour ne pas que le mélange commence à figer.
6. Verser le mélange dans le plat de pyrex à l'aide d'une spatule en caoutchouc.
7. Attendre que le mélange soit figé, mais pas trop froid pour le couper en carrés.





DESSERTS

CHOCOLATS STYLE FERRERO ROCHER

Préparation: 10 minutes

Portions: 20

Crédits : Dominique Bilodeau de [Miss Recipe](#)



INGRÉDIENTS

- 20 noisettes entières
- ¼ de tasse de noisettes concassées finement
- 1 tasse de noisettes
- 2 tasses de dattes dénoyautées
- 2 c. à soupe de tartinade choco-noisettes maison ou du commerce (végétalienne et sans huile de palme idéalement)
- 1 c. à thé de vanille
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- ¾ de tasse de pastilles de chocolat noir
- 2 c. à soupe d'huile neutre

PRÉPARATION

1. Déposer les noisettes concassées dans une assiette et réserver.
2. Au robot culinaire, mettre la tasse de noisettes, les dattes, la vanille, le sirop et la tartinade. Faire tourner jusqu'à la formation d'une boule de pâte.
3. Prendre une grosse cuillère à soupe de mélange à la fois, y déposer une noisette et rouler en boule (mouiller les mains entre chaque boule aide grandement).
4. Rouler chaque boule dans les noisettes concassées et déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin. Répéter l'opération pour les 20 noisettes.
5. Réfrigérer une demi-heure.
6. Au bain-marie, faire fondre le chocolat et l'huile. Une fois le chocolat bien lisse, tremper chaque boule dans le chocolat et déposer sur la plaque.
7. Réfrigérer une heure.





DESSERTS

FUDGE AU CHOCOLAT ET AUX NOIX

Portions: 10 portions

Crédits : [Ma cuisine de tous les jours](#)



INGRÉDIENTS

- $\frac{2}{3}$ tasse (170 ml) de lait de coco en canne régulier
- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 250 g de pépites de chocolat noir 50 %
- $\frac{1}{4}$ tasse (45 g) de sucre à glacer
- $\frac{1}{4}$ tasse (35 g) de cacao
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- $\frac{1}{2}$ tasse (30 g) de noix de Grenoble, hachées

PRÉPARATION

1. Commencer par recouvrir de papier parchemin un petit moule à pain et réserver.
2. Dans un bol, verser le lait de coco puis ajouter l'huile de noix de coco (non fondue) et les pépites de chocolat noir.
3. Faire cuire au micro-ondes pendant 1 minute. Bien remuer après ce laps de temps avec une fourchette afin de s'assurer que les pépites de chocolat soient bien fondues et que le tout donne un mélange homogène.
4. Ajouter graduellement le sucre à glacer, le cacao, l'extrait de vanille et les noix de Grenoble hachées. Mélanger jusqu'à une texture uniforme et verser dans le moule préparé.
5. Réfrigérer 2 heures avant de couper en carrés.
6. Conserver les restes au réfrigérateur.





DESSERTS

BISCUITS SABLÉS AU CITRON ET AUX CANNEBERGES

Portions: environ 17 sablés

Crédits : [Ma cuisine de tous les jours](#)



COMMENTAIRES

Se conserve dans un récipient hermétique à température ambiante ou se congèle pour un usage ultérieur.

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de beurre végétal froid
- ½ tasse (125 ml) de cassonade
- 1 « œuf » de lin (1 c. à soupe de graines de lin moulues + 3 c. à soupe d'eau, laisser reposer 10 minutes)
- Zeste d'un demi-citron
- Jus d'un demi-citron ou 3 c. à soupe
- ¾ tasse (180 ml) de canneberges séchées
- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 325 °F et recouvrir 2 grandes plaques à cuisson de papier parchemin.
2. Mélanger ensemble, à l'aide d'une fourchette, le beurre froid et la cassonade.
3. Ajouter « l'œuf » de lin, le zeste de citron, le jus de citron, les canneberges séchées ainsi que la farine tout usage.
4. Mélanger tous les ingrédients ensemble (avec une fourchette ou vos mains) jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse qui ne collera pas.
5. Déposer la pâte sur le comptoir préalablement recouvert de farine.
6. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte de 5 mm d'épaisseur.
7. À l'aide d'un petit verre, former environ la moitié des sablés puis déposer ceux-ci sur la plaque préparée en les espaçant d'environ 2 cm.
8. Répéter l'opération une fois supplémentaire en remettant un peu de farine sur le comptoir et abaisser votre pâte à nouveau à 5 mm d'épaisseur.
9. Former le reste des sablés avec le reste de la pâte.
10. Enfourner une plaque à la fois dans le four préchauffé pour 17 minutes en prenant soin de tourner la plaque à mi-cuisson.
11. Laisser refroidir totalement avant de déguster.



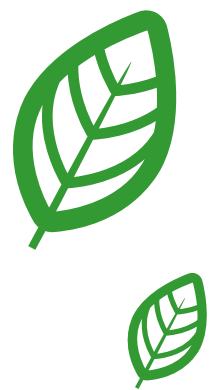


DESSERTS

TRUFFES PIMENTÉES AU CHOCOLAT NOIR ET AUX AMANDES GRILLÉES

Portions: 10 truffles

Crédits: Catheline Moreau [Toutsaufdescarottes.com](https://toutsaufdescarottes.com)



COMMENTAIRES

Se conservent au frais plusieurs semaines et se congèlent.

INGRÉDIENTS

Enrobage

- 2 c. à soupe de chocolat noir, haché
- 2 c. à soupe d'amandes grillées, hachées

Truffes

- 3 c. à thé d'huile de noix de coco, fondue
- 3 dattes Medjool dénoyautées
- 1 c. à soupe de cacao
- 2 c. à soupe de sirop d'agave ou de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ¼ c. à thé de poivre de Cayenne
- 2 c. à soupe d'amandes grillées, hachées

PRÉPARATION

Enrobage

1. Mélanger le chocolat noir avec les amandes dans un bol. Réserver.

Truffes

2. Mettre l'huile de noix de coco, les dattes, le cacao, le sirop d'agave ou d'érable, la vanille et le poivre de Cayenne dans un robot culinaire et réduire la préparation en pâte collante.
3. Ranger la préparation au frigo recouverte d'une pellicule de plastique pendant au moins 20 minutes.
4. Façonner ensuite la préparation en boules (environ une c. à thé par boule) et les rouler dans le chocolat et les amandes réservés.
5. Mettre les truffes au frigo pendant au moins 30 minutes avant de servir.



**PRODUIT PAR LES
BÉNÉVOLES DE L'AVM**

Design : Maude Bouchard

**SOUTENEZ L'AVM EN DEVENANT
MEMBRE DÈS AUJOURD'HUI.**

RENDEZ-VOUS SUR
vegemontreal.org

