

inuliflora

POUDRE DE 8 LÉGUMES
USAGES VIANDE FAUSSE VIANDE, ETC.

BOULETTES DE BURGERS VÉGANES

2 boulettes de 3,35 onces (95 g) chacune

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de 8 légumes Inuliflora «usages viande, fausse viande»
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine de riz blanc
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de noix de coco
- ¼ de tasse (60 ml) de TPV (protéine végétale de soya texturée)
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine ou fécule de tapioca
- 1 c. à soupe (10 à 15 ml) d'épices à steak
- ⅓ de tasse (80 ml) d'eau

Préparation

1. Faire fondre l'huile de coco dans un bol allant au micro-onde.
2. Ajouter le TPV et bien mélanger pour faire «boire» le gras aux granules.
3. Refroidir 15 minutes au frigo pour que l'absorption se poursuive, imitant le gras de la viande.
4. Ajouter la poudre Inuliflora, les épices à steak et la farine de riz. Bien mélanger.
5. Dans un autre bol, mélanger l'eau et le tapioca et y ajouter le mélange huile de coco/TPV.
6. Chauffer au micro-ondes 30 à 45 secondes pour faire réagir le tapioca et qu'il forme un gel.
7. Mélanger avec les mains et former 2 boulettes.
8. Cuire à la poêle, à feu moyen, dans un corps gras comme une boulette de viande (la cuisson fera réagir la poudre de pomme de terre pour créer élasticité et texture).
9. Servir dans des pains à burger et garnir selon vos goûts!

PAIN DE VIANDE

2 petits pains de viande de 4 à 5 portions chacun

Ingrédients

- ⅓ de tasse (160 ml) de poudre de 8 légumes Inuliflora «usages viande, fausse viande»
- 1 kilo (2,2 lbs) de bœuf haché mi-maigre ou autre viande hachée
- 1 gros oignon haché
- 1 boîte de pâte de tomate de 5,5 onces (156 ml)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'herbes de Provence ou autres au choix (doubler pour des herbes fraîches)
- 1 c. à thé (5 ml) de poivre du moulin ou d'Épices à steak de Montréal
- ¼ de tasse (60 ml) de farine de riz blanc ou d'une autre farine
- 2 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) de vin rouge (facultatif, sinon remplacer par de l'eau)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C).
 2. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
 3. S'ils ne sont pas anti-adhésifs, graisser 2 petits moules à pain de 8" X 3,5" (20 cm X 9 cm).
 4. Diviser la viande dans les deux moules*.
 5. Mettre au four pendant 45 minutes.
 6. Démouler, trancher et servir avec la sauce «ketchup».
- * Si vous utilisez 1 seul grand moule à pain, vérifiez la cuisson après 1 heure – la température interne doit être de 160°F (70°C). Remettre au four 15 minutes si le centre n'est pas cuit et revérifiez. Chaque pain équivaut à plus de 4 portions quotidiennes de légumes.

SAUCE «KETCHUP»

Ingrédients

- ⅓ de tasse (80 ml) de poudre Inuliflora «usages desserts» ou «usages viande, fausse viande»
- 1 boîte de pâte de tomate de 5,5 onces (156 ml)
- ½ tasse (125 ml) de vinaigre de cidre de pomme ou de vin blanc
- ¼ de tasse (60 ml) d'huile d'olive légère, d'avocat, de tournesol ou de canola
- 1 c. à soupe (15 ml) d'épices au choix : cumin moulu, graine de coriandre grossièrement moulue (mortier ou moulin à café), épices à tourtières, etc.
- Une pincée de sel, une de clou de girofle moulu et une de poivre noir ou autre épice piquante

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol allant au micro-onde.
2. Faire chauffer 1 à 2 minutes au micro-onde.
3. Servir avec le pain de viande, un burger, etc. Éclaircir avec de l'eau ou du vinaigre au besoin.

SOUPE OU POTAGE - VÉGANE OU PAS

1 à 3 portions quotidiennes de légumes

Utiliser comme base 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes, de bouillon poulet ou de lait d'avoine, de soja, de riz ou d'amande.

Ajouter de 1 à 3 c. à soupe (de 15 à 45 ml) de poudre de 8 légumes Inuliflora «usages viande, fausse viande». Amener à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes à 7 minutes. Au moment de servir ajouter une pincée de sel, des épices au goût et ½ à 1 c. à soupe d'huile végétale ou d'un autre corps gras.

Ferme Robert Desmarais

455, route 116 Est
Acton Vale, Québec

inuliflora.com

