CRETONS VÉGÉS

1 200 g v10

INGRÉDIENTS

Les champignons déshydratés sont très pratiques car ils se gardent longtemps. Il faut simplement les réhydrater dans un bol rempli d'eau, avec une assiette dessus pour s'assurer qu'ils sont sous l'eau. Après 45 minutes de trempage on les essore avec un presse pomme de terre. 50 g de champignons déshydratés donnent ainsi 125 g de champignons.

- ¾ tasse de lentilles rouges cassées (photo)
- 3 ½ tasses d'eau
- 1 c. à thé de sel

- ¾ tasse de flocons d'avoine bien compactés
- 1/2 tasse de graines de tournesol en grumeaux
- 1/2 tasse de graines de chanvre décortiquées
- 1/3 tasse de levure alimentaire inactive (photo)
- 3 c. à table de fécule de tapioca (liant)

- 1 oignon moyen
- 3 à 4 gousses d'ail selon la grosseur
- 2 carottes moyennes
- 2 pommes de terre moyennes
- 50 g de champignons déshydratés (photo)
- 3 c. à table d'huile d'olive

Assaisonnements

- 1 ½ c. à thé de poivre moulu
- ¾ c. à thé de cannelle en poudre
- ¾ c. à thé de muscade en poudre
- ¾ c. à thé de clou de girofle en poudre
- 1 ½ c. à table d'algues séchées Dulse et/ou Wakame en parcelles ou poudre
- 1 c. à table de thym
- 1 c. à table de romarin
- 2 c. à table de miso
- 1 ½ c. à table de vinaigre de cidre de pomme

INSTRUCTIONS

- Faire tremper les champignons 45 minutes dans l'eau, puis extirper l'eau en surplus en les pressant entre vos mains ou un pressoir à pomme de terre bouillie (photo).
- Peler les carottes et les pommes de terre et râper avec une râpe manuelle. Hacher ensuite au couteau pour diminuer la longueur des râpures à 7 ou 8 millimètres.
- Réduire en pâte grumeleuse les champignons dans un petit robot culinaire.
- Laver les lentilles dans une passoire et les égoutter. Faire bouillir l'eau avec le sel. Cuire les lentilles 20 minutes à feu moyen-doux, sans couvercle, en brassant à quelques reprises.
- Peler et émincer l'oignon et l'ail. Rissoler dans l'huile d'olive l'oignon pendant 2 minutes puis ajouter l'ail, la pâte de champignons, les carottes et patates râpées. Rissoler 3 minutes de plus.

- Réduire des morceaux d'algues séchées en parcelles ou en poudre avec un moulin à café.
- Lorsque les lentilles ont cuit 20 minutes, ajouter le mélange rissolé et les assaisonnements, sauf le miso et le vinaigre de cidre. Cuire 10 minutes de plus en brassant constamment avec une spatule plate en bois et en grattant le fond régulièrement pour éviter que ça colle.
- Ajouter le reste des ingrédients (avoine, levure alimentaire, graines de chanvre, graines de tournesol hachées au moulin à café, miso, vinaigre de cidre et fécule de tapioca) et cuire 10 minutes encore (40 minutes de cuisson en tout), en brassant constamment avec la spatule en bois, et en grattant le fond du chaudron régulièrement. Baisser graduellement l'intensité du rond de cuisson pour éviter que ça colle et obtenir une pâte épaisse.

REMARQUES : Cette recette de cretons végés est très savoureuse et particulièrement nourrissante. J'ai pris beaucoup de temps à la développer, pour balancer et harmoniser les saveurs et les éléments nutritifs. Congeler le surplus dans des petits contenants, que vous sortirez un à la fois.