



Ateliers culinaires
Cuisine végétale santé
Conférences
Création de recettes

/ Dominique Dupuis
Fondatrice et enseignante
dom@larmoireduhaut.com
larmoireduhaut.com
514-678-4075



Panko – Chapelure japonaise sans gluten

Donne un petit pot Mason de 250 ml

Ingrédients

$\frac{1}{2}$ tasse de farine de pois chiches
 $\frac{1}{2}$ tasse de flocons de quinoa
 $\frac{1}{4}$ tasse de levure alimentaire
1 c. à thé d'assaisonnements (origan, poudre d'oignon, poudre d'ail)
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

Préparation

- [1] Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients
- [2] Transvider la chapelure dans un contenant hermétique. /

Ateliers culinaires
Cuisine végétale santé
Conférences
Création de recettes

/ Dominique Dupuis
Fondatrice et enseignante
dom@larmoireduhaut.com
larmoireduhaut.com
514-678-4075



Panko – Chapelure japonaise sans gluten

Donne un petit pot Mason de 250 ml

Ingrédients

$\frac{1}{2}$ tasse de farine de pois chiches
 $\frac{1}{2}$ tasse de flocons de quinoa
 $\frac{1}{4}$ tasse de levure alimentaire
1 c. à thé d'assaisonnements (origan, poudre d'oignon, poudre d'ail)
 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel

Préparation

- [1] Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients
- [2] Transvider la chapelure dans un contenant hermétique. /



Ateliers culinaires
Cuisine végétale santé
Conférences
Création de recettes

/ Dominique Dupuis
Fondatrice et enseignante
dom@larmoireduhaut.com
larmoireduhaut.com
514-678-4075



Gnocchis de courge

Donne ~75 petits gnocchis / 2 portions

Ingrédients

1 tasse de farine de pois chiches
 $\frac{1}{2}$ c.à thé de sel
 $\frac{1}{2}$ c.à thé de poudre d'ail
2 c.à soupe de levure alimentaire
 $\frac{1}{2}$ tasse de purée de courge

Préparation

[1] Dans un bol, mélanger la farine et les assaisonnements. Ajouter la purée de courge et pétrir avec les mains jusqu'à la formation d'une pâte ferme pas trop collante, facile à manipuler. Séparer en quatre boules.

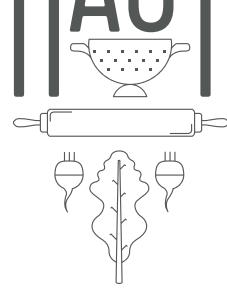
[2] Fariner votre plan de travail. Rouler avec vos mains chaque boule de pâte pour en faire de longs rouleaux. Couper chaque rouleau en petits tronçons sans que ça colle, ajouter de la farine au besoin

[3] Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plonger les gnocchis(~20) par petite poignée. Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont cuits ! Les sortir avec une écumoire et réserver

[4] Toutes les sauces habituellement servies avec des pâtes régulières peuvent convenir aux gnocchis. /

Ateliers culinaires
Cuisine végétale santé
Conférences
Création de recettes

/ Dominique Dupuis
Fondatrice et enseignante
dom@larmoireduhaut.com
larmoireduhaut.com
514-678-4075



Gnocchis de courge

Donne ~75 petits gnocchis / 2 portions

Ingrédients

1 tasse de farine de pois chiches
 $\frac{1}{2}$ c.à thé de sel
 $\frac{1}{2}$ c.à thé de poudre d'ail
2 c.à soupe de levure alimentaire
 $\frac{1}{2}$ tasse de purée de courge

Préparation

[1] Dans un bol, mélanger la farine et les assaisonnements. Ajouter la purée de courge et pétrir avec les mains jusqu'à la formation d'une pâte ferme pas trop collante, facile à manipuler. Séparer en quatre boules.

[2] Fariner votre plan de travail. Rouler avec vos mains chaque boule de pâte pour en faire de longs rouleaux. Couper chaque rouleau en petits tronçons sans que ça colle, ajouter de la farine au besoin

[3] Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Plonger les gnocchis(~20) par petite poignée. Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont cuits ! Les sortir avec une écumoire et réserver

[4] Toutes les sauces habituellement servies avec des pâtes régulières peuvent convenir aux gnocchis. /