



DORCAS' VEGAN KITCHEN
Chewing Life

Meals Preparation service and Nutrition Education.

**DES RECETTES SIMPLES, FACILES,
DELICIEUSES, SAINES ET NUTRITIVES**



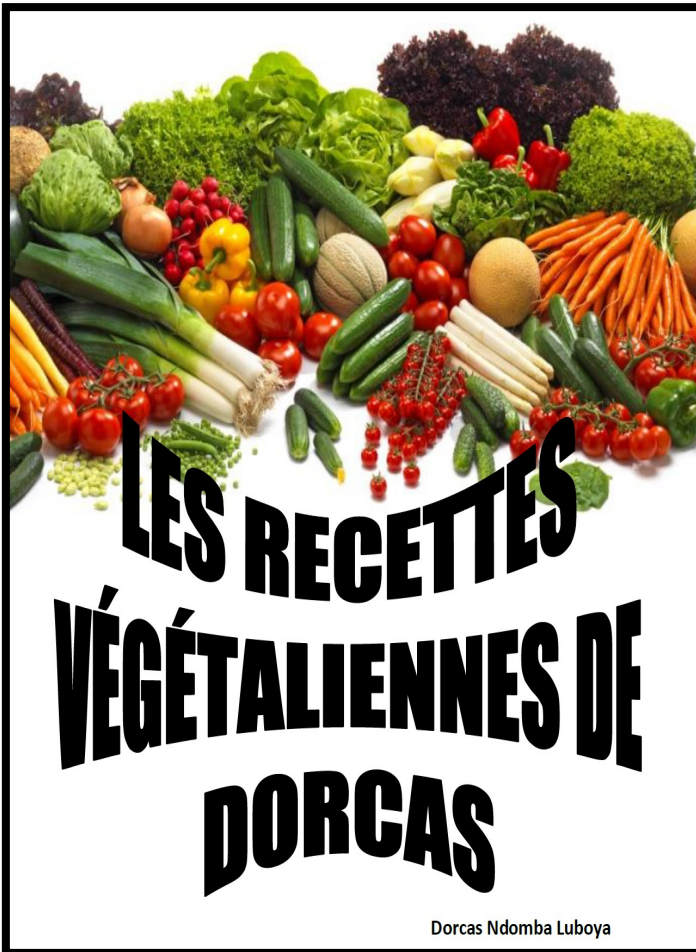
CROQUER LA VIE



SALADE DE MACARONI



HAMBURGEURS



LES RECETTES VÉGÉTALIENNES DE DORCAS

Dorcas Ndomba Luboya

INGREDIENTS

- * Macaronis
- * 1 gros concombre
- * 1 carotte
- * 1 poivron vert
- * Mayonnaise de soja

- * Oignon en poudre
- * Romarin
- * Sel marin
- * Jus de citron

Faire cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Les égoutter et les rafraîchir.

Hacher finement le concombre et le poivron vert. Couper la carotte en rondelles.

Dans un saladier mélanger les macaronis, le concombre, le poivron et la carotte.

Assaisonner avec la mayonnaise, l'oignon en poudre, le romarin, le jus de citron et le sel.

Mettre au frigidaire au moins 30 minutes avant de servir.

INGREDIENTS

- * 1 tasse de haricots blancs secs
- * 1 tasse de chapelure de pain
- * 1 demi-cuillère à café de poudre d'ail

- * 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- * 1 cuillère à café de cumin
- * Sel marin

Faire tremper les haricots blancs la veille. Les faire cuire. Quand l'eau arrive à ébullition, réduire le feu au minimum.

Les écraser et les mélanger avec la chapelure, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, l'huile d'olive, le cumin et le sel.

Former 6 minces hamburgers, les mettre sur une plaque huilée et les faire cuire au four à 180° C.

Servir sur du pain.

Pour plus d'info visitez notre site Web :

www.dorcasvegankitchen.com