

# RECETTES DE CUISINE VEGETALIENNE



## INTRODUCTION

Lorsqu'on parle avec une personne qui n'est pas végétalienne, elle finit souvent par demander « mais qu'est-ce que tu manges ? ». La viande, les œufs et le lait sont tellement valorisés par la société actuelle, que les personnes finissent par oublier qu'il existe une multitude d'autres aliments que ces 3.

Cette brochure vous permettra de constater que les produits d'origine animal ne sont pas nécessaires pour réaliser des plats variés et appétissants. Vous pourrez puiser aussi quelques idées pour faire vos propres recettes végétaliennes car les possibilités sont énormes lorsqu'on a de l'imagination.

Pour une information complète sur le mode de vie végétalien (indispensable pour les personnes souhaitant devenir végétaliennes ou végétariennes), reportez-vous, à notre brochure « végétarien & végétalien : vivre sans manger les animaux », disponible par la poste contre les frais de port (pour 200g) à notre adresse ou gratuitement sur Internet à l'adresse suivante :

<http://avis.free.fr>

Toute reproduction gratuite est vivement conseillée.

Notre adresse :

**Canal Sud - Asso Végétarienne & Végétalienne d'Informations**  
40 rue Alfred Duméril  
31400 Toulouse. France  
E-mail : [avis31000@yahoo.fr](mailto:avis31000@yahoo.fr)

### Abréviations et quantités :

« càs » ou cuillère à soupe	15mL.	« h.	heure.
« càt » ou cuillère à thé	5mL.	« s »	seconde.
1 tasse	240mL.	« cm »	centimètre.
« L »	1 litre.	« mm	millimètre.
« dL »	0,1L.	« g » ou gramme.	1G
« cL »	0,01L.	« kg » ou kilogramme	1000g.
« mL »	0,001L.	« th. »	thermostat.
« min »	minute.		

### Quelques substitues aux œufs pour utiliser dans les recettes de cuisine pour lier les ingrédients entre eux :

2 càs de fécule de maïs	1 œuf
2 càs de fécule de pomme de terre	1 œuf
1 càs de farine de soya + 2 càs d'eau	1 œuf
1 càs de poudre de lait de soja + 1 càs fécule de maïs + 2 càs d'eau	1 œuf
2 càt de farine de maïs + 2 càt d'eau	un œuf (pour les préparations allant au four).

### Dans les gâteaux :

1 petite banane en purée.

### Le mélange suivant peut être aussi utilisé :

amidon de pomme de terre + farine de tapioca + agents levants. Le tapioca, seul, est un bon produit liant, comme l'agar-agar.

### Quelques nutriments importants :

Ingrédients	Informations
<b>Protéines</b>	céréales complètes (farine de blé complète et pain, riz complet), noix (noisettes, noix de cajou, noix du brésil, amandes), graines de tournesol et autres graines, légumineuses (pois, lentilles, haricots), farine de soja, lait de soja, tofu.
<b>Hydrates de carbone</b>	toutes graines (blé, avoine, orge, riz), pain complet, pâtes et autres produits à base de farine végétale, lentilles, haricots, pommes de terre, fruits secs et fruits frais.
<b>Matières grasses</b>	noix et graines, huiles de graines et de noix, margarine végétale, avocats, graines d'oléagineux.
<b>Vitamines et Minéraux :</b>	
<b>A</b>	carottes, épinards, citrouilles, tomates, légumes à feuilles vert foncé, margarines végétales
<b>B</b>	noix, céréales complètes, avoine, muesli, légumineuses, levure en paillettes, levure, légumes à feuilles vertes, pommes de terre, champignons et fruits secs.
<b>B12</b>	extraits de levures fortifiées, lait de soja fortifié, margarine végétale fortifiée, steaks de légumes fortifiés
<b>C</b>	agrumes (oranges, citrons, pamplemousses), groseilles et cassis, mûres, baies, légumes verts et pommes de terre.

Ingrédients	Informations
<b>D</b>	lumière du soleil et margarine végétale fortifiée et autres préparations végétales fortifiées
<b>E</b>	noix, graines, céréales complètes et farines, huiles végétales
<b>Folate Vitamine B9</b>	germe de blé, légumes à feuilles vertes (crus ou légèrement cuits), brocolis, épinards, cresson, levure, noix, pois, haricots, oranges, dates, avocats, céréales complètes.
<b>Calcium</b>	mélasse, graine, noix, noix de caroube, légumineuses (graines de soja, soja fermenté, miso)
<b>Fer</b>	graines, noix, légumineuse, miso, fruits secs, mélasse, algues, persils, légumes à feuilles vertes, utiliser une plaque de fonte pour cuisiner.
<b>Zinc</b>	germes de blé, céréales complètes (pain complet, riz, avoine), noix, légumineuses, tofu, protéines de soja, miso, pois, persil, haricots
<b>Eau</b>	une femme enceinte doit boire plus d'eau que d'habitude pour produire plus de sang pour le bébé et pour les 3 à 6 litres de liquide amniotique dans l'utérus. Elle devrait boire au moins 4 à 6 verres d'eau, ou de jus de fruits ou de jus de légumes. La quantité d'eau nécessaire est de 2 à 3 litres par jour, elle peut être obtenue par des fruits juteux, des légumes, des soupes et salades, aliments abondants dans l'alimentation végétalienne.



# Entrées, Apéritifs, Sandwich

Recette	Catégorie	page
Arachides doucement épicées	Entrées, apéritifs, sandwich	10
Beignets d'aubergine	Entrées, apéritifs, sandwich	10 & 11
Bouchées à la reine au tofu	Entrées, apéritifs, sandwich	11
Cake aux olives	Entrées, apéritifs, sandwich	12
Carpaccio de pommes de terre aux cèpes	Entrées, apéritifs, sandwich	12
Caviar d'aubergines	Entrées, apéritifs, sandwich	13
Chaussons aux légumes et gingembre	Entrées, apéritifs, sandwich	13 & 14
Chaussons fourrés aux carottes	Entrées, apéritifs, sandwich	14
Coucous rapide en salade	Entrées, apéritifs, sandwich	15
Galantine de seitan en gelée	Entrées, apéritifs, sandwich	15 & 16
Pâte à tartiner à l'avocat	Entrées, apéritifs, sandwich	16
Pâte à tartiner au beurre d'azuki au gingembre	Entrées, apéritifs, sandwich	17
Pâte à tartiner au beurre de tofu	Entrées, apéritifs, sandwich	17
Pâte à tartiner au poivron et au basilic	Entrées, apéritifs, sandwich	18

<b>Recette</b>	<b>Catégorie</b>	<b>page</b>
Pâte à tartiner au tahin	Entrées, apéritifs, sandwich	18
Pâté aux champignons	Entrées, apéritifs, sandwich	19
Pâté de pois chiches	Entrées, apéritifs, sandwich	20
Pâté japonais	Entrées, apéritifs, sandwich	20 & 21
Pâté végétal	Entrées, apéritifs, sandwich	21
Pâté végétal au pain et aux olives	Entrées, apéritifs, sandwich	22
Pâté végétal aux flocons et aux épinards	Entrées, apéritifs, sandwich	23
Pâté végétal aux lentilles	Entrées, apéritifs, sandwich	24
Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches	Entrées, apéritifs, sandwich	25
Pizza au tofu et aux champignons	Entrées, apéritifs, sandwich	25 & 26
Pizza au poivrons	Entrées, apéritifs, sandwich	26
Pizza au poivrons et au Pesto	Entrées, apéritifs, sandwich	27
Pizza Calzone aux aubergines	Entrées, apéritifs, sandwich	27
Pizza végétalienne	Entrées, apéritifs, sandwich	28
Quiche au tofu	Entrées, apéritifs, sandwich	29
Quiche aux olives	Entrées, apéritifs, sandwich	30

<b>Recette</b>	<b>Catégorie</b>	<b>page</b>
Salade de chicons et haricots blancs	Entrées, apéritifs, sandwich	31
Salade de Lentilles à l'italienne	Entrées, apéritifs, sandwich	31
Salade de Lentilles au riz	Entrées, apéritifs, sandwich	32
Salade de mangues thaïe aux arachides rôties	Entrées, apéritifs, sandwich	32 & 33
Salade de pâtes à l'Orientale	Entrées, apéritifs, sandwich	33 & 34
Salade de pommes et pois chiches	Entrées, apéritifs, sandwich	34
Salade de radis roses aux graines germées	Entrées, apéritifs, sandwich	35
Salade de ratatouille froide	Entrées, apéritifs, sandwich	35
Salade de soja et de poires à la sauce sésame	Entrées, apéritifs, sandwich	36
Salade de tofu aux herbes sauce au gomasio	Entrées, apéritifs, sandwich	37
Salade mixte	Entrées, apéritifs, sandwich	37
Sandwich à l'avocat et au tofu	Entrées, apéritifs, sandwich	38
Sandwich ouvert au beurre d'arachide et banane	Entrées, apéritifs, sandwich	39
Sandwich végétalien	Entrées, apéritifs, sandwich	39
Taboulé aux herbes	Entrées, apéritifs, sandwich	39
Taboulé de quinoa	Entrées, apéritifs, sandwich	40

<b>Recette</b>	<b>Catégorie</b>	<b>page</b>
Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux	Entrées, apéritifs, sandwich	40
Tarte à la carotte	Entrées, apéritifs, sandwich	41
Tarte aux aubergines	Entrées, apéritifs, sandwich	42
Tarte aux chicons	Entrées, apéritifs, sandwich	42
Tarte aux légumes	Entrées, apéritifs, sandwich	43
Tarte aux lentilles	Entrées, apéritifs, sandwich	44
Tarte aux oignons et aux champignons	Entrées, apéritifs, sandwich	45
Tarte aux poireaux	Entrées, apéritifs, sandwich	45
Tarte lentilles corail	Entrées, apéritifs, sandwich	46
Terrine aux légumes	Entrées, apéritifs, sandwich	46 & 47
Tofu poêlé genre foie gras	Entrées, apéritifs, sandwich	47 & 48
Tomates farcies à l'avocat	Entrées, apéritifs, sandwich	48
Tourte aux légumes	Entrées, apéritifs, sandwich	49 & 50
Tourtes aux légumes et au sarrasin	Entrées, apéritifs, sandwich	50 & 51
Tourte de Noël	Entrées, apéritifs, sandwich	52 & 53

## Arachides doucement épicées

15mL de  
cassonade,  
5mL de sel,  
2mL de poivre  
de Cayenne,  
2mL de poudre  
de chili,  
10mL d'huile d'arachide,  
250g d'arachides non-salées.



Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger la cassonade, le sel, le poivre de Cayenne et la poudre de chili. Incorporer l'huile.

Ajouter les arachides et mélanger jusqu'à ce que les arachides soient entièrement recouvertes du mélange.

Placer les arachides sur une tôle à biscuits. Cuire au four en retournant les arachides de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient grillées et aromatisées, environ 10 min. Placer dans un bol, goûter et y ajouter du sel si nécessaire.

Servez-les chaudes ou à température ambiante.

Les arachides se conserveront dans un contenant hermétique au réfrigérateur pour plusieurs semaines ou peuvent très bien se congeler.

## Beignets d'aubergine



1 grosse aubergine,  
1 càs de sel,  
2 càs de farine de pois chiches + 50g supplémentaire,  
1 pincée de poivre,  
30g de farine avec levure incorporée,  
60mL d'eau,  
2 càt de jus de citron,  
170mL d'huile d'olive.

### Sauce au yaourt de soja :

200g de yaourt de soja nature,  
2 càs d'oignon finement ciselé,  
0,5 càt de menthe séchée,  
0,5 càt de sel,  
0,5 càt de coriandre moulue,  
pincée de cumin moulu.

Couper l'aubergine en 20 tranches de 5 mm environ. Les faire dégorger au sel pendant 20 min environ.

Rincer, égoutter et sécher sur du papier absorbant. Sur une feuille de papier sulfurisé, mélanger 2 càs de farine de pois chiches et le poivre.

En enduire légèrement les tranches d'aubergine en les secouant pour ôter tout excès. Tamiser le reste des farines dans une terrine ; faire un puits au centre.

Ajouter l'eau, et le jus de citron en une seule fois. Battre jusqu'à ce que le liquide soit bien incorporé et que la pâte ne présente plus de grumeaux.

Chauffer l'huile dans une grande poêle à fond épais.

A l'aide de 2 fourchettes, plonger les tranches d'aubergine dans la pâte et égoutter. Les faire frire à l'huile, quelques-unes à la fois, pendant 2 min à feu vif puis moyen, jusqu'à ce que le dessous soit bien doré. Retourner les tranches et frire l'autre face.

Les disposer sur un plat et réserver au chaud. Continuer avec le reste de la pâte et d'aubergines.

Servir avec de la sauce au yaourt de soja bien froide.

Sauce au yaourt de soja : Battre tous les ingrédients dans un bol.

Le couvrir de film plastique et réfrigérer.

## Bouchées à la reine au tofu



200g de tofu,  
500g de champignons de Paris,  
sauce de soja,  
farine,  
lait de soja,  
huile d'olive,  
noix de muscade,  
bouchées en pâte feuilletée.

Rissoler les champignons dans l'huile d'olive et réserver. Rissoler le tofu coupé en dés. Dans une casserole, mélanger le lait de soja, un peu de sauce de soja et une càt de noix de muscade, cuire à feu doux en incorporant progressivement de la farine afin d'obtenir une sauce assez épaisse. Saler, poivrer. Mélanger tous les ingrédients et garnir les bouchées. Cuire au four 15 min.



## cake aux olives



180g de farine,  
1 sachet de levure,  
3 càs rases de fécule de maïs,  
150g de tofu émietté,  
10cL d'huile d'olive, 10cL de crème de soja (ou lait de soja),

100g d'olives vertes dénoyautées,  
100g d'olives noires dénoyautées,  
1 pincée de sel, poivre,  
1 càs de bicarbonate.

Préchauffez le four (th.6). Mélangez les ingrédients secs ensemble puis incorporez les liquides et le tofu émietté et les olives. Beurrez avec la margarine végétale et farinez le moule à cake, puis y verser la pâte. Faire cuire au four (th.6) pendant 40 min environ (surveillez la fin de la cuisson en y plantant une lame de couteau qui doit ressortir sèche). Laissez refroidir un peu avant de démouler.

## Carpaccio de pommes de terre aux cèpes

8 pommes de terre,  
4 cèpes de 80g environ  
(à la place on peut mettre des gros champignons de Paris),  
2 oranges,  
80g de salade de pourpier ou de cresson,  
10 pistils de safran,  
10cL d'huile de noix,  
sel, poivre.



Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée avec la peau environ 20 min. Lavez les cèpes. Pressez les oranges et les faire réduire de moitié dans une casserole, ajoutez à chaud le safran et laissez refroidir. Y ajouter en fouettant l'huile de noix. Salez et poivrez. Coupez les pommes terres (non épluchées) et les cèpes en fines tranches. Sur 4 grandes assiettes, disposez en rosaces les tranches de pommes de terre et de cèpes en les intercalant. Assaisonnez le pourpier avec la sauce et disposez l'ensemble au milieu de chaque assiette. Assaisonnez les pommes de terre et les cèpes avec un peu de sauce.



## Caviar d'aubergines



6 aubergines,  
6 oignons blancs,  
1 gousse d'ail,  
8 càs d'huile d'olive,  
jus de 2 citrons,  
2 càs de persil haché,  
sel, poivre.

Préchauffer le four 10 min. Pendant ce temps laver et sécher les aubergines. Faire plusieurs incisions avec la pointe du couteau. Les déposer sur la grille du four (th.7). Faire cuire environ 30 min. Lorsque les aubergines sont bien cuites, leur chair doit être molle et se détacher très facilement de leur peau. Ouvrir les aubergines en deux dans la longueur et racler la chair à l'aide d'une càs. Jeter les peaux. Eplucher et hacher les oignons et l'ail. Les ajouter à la chair des aubergines, ainsi que l'huile d'olive, le jus de citron, persil haché, sel et poivre. Réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur. Verser dans un plat, recouvrir d'une feuille de cellophane, et conserver au réfrigérateur. Servir frais sur toasts ou en entrée froide sur lit de salade.

## Chaussons aux légumes et gingembre



### Pâte :

300g de farine bise ou complète,  
100g de margarine végétale.

### Farce :

2 pommes de terre,  
1 petite banane encore verte,  
2 oignons, gingembre frais,  
1 càt de curcuma,  
2 càt de graines de moutarde.

Mélangez la farine, une pincée de sel, et la margarine végétale ramollie.

Ajoutez petit à petit un peu d'eau (environ 1 ou 2 càs) en travaillant pour obtenir une pâte bien lisse.

Laissez reposer sous un linge humide.

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs.  
Épluchez puis râpez très finement 2 cm de gingembre frais.  
Râpez grossièrement les oignons.  
Faites frire dans un peu de margarine les graines de moutarde.

Lorsqu'elles ont éclaté, ajoutez le curcuma et les oignons.  
Lorsque les oignons sont tendres, ajoutez les pommes de terre épluchées, le curcuma, le gingembre et la banane.

Travaillez sur le feu à la fourchette pour obtenir une purée.  
Rectifiez l'assaisonnement puis laissez refroidir.

Divisez la pâte en huit petites boules que vous aplatissez en autant de disques d'environ 6 cm de diamètre.

Placez une cuillerée de farce au centre de chaque disque puis repliez pour former un chausson. Pincez les bords pour bien les fermer.

Faites chauffer un peu d'huile dans la poêle pour faire frire les chaussons à feu vif, sur les deux faces.

## **Chaussons fourrés aux carottes**

250g de pâte à tarte,  
300g de carottes,  
80g de tofu râpé  
(facultatif),  
thym, ciboulette,  
sel, poivre.



Couper les carottes en rondelles et les faire cuire 15 min dans une cocotte avec un filet d'huile, mouiller avec une louche d'eau, aromatiser avec les feuilles de thym, et saler / poivrer. Ecraser les carottes en une purée fine, que vous ferez réduire à feu vif si elle est trop liquide (trop de jus de cuisson rendrait la pâte molle et collante).

Ajouter le tofu et beaucoup de ciboulette hachée finement. Couper la pâte en quatre, étaler chaque morceau au rouleau et garnir chacun d'entre eux de la préparation.

Repliez la pâte sur elle-même de manière à enfermer la garniture et soudez les bords solidement.

Cuire à 235°C pendant 12 min. Servir en entrée ou comme plat principal, accompagnés d'une salade verte.

## Coucous rapide en salade



250g de grains coucous,  
4 tomates moyennes,  
1 avocat,  
3 échalotes,  
huile d'olive,  
1 jus de citron,  
une poignée de feuille de  
menthe,  
sel,  
1 càs de moutarde,

eau.

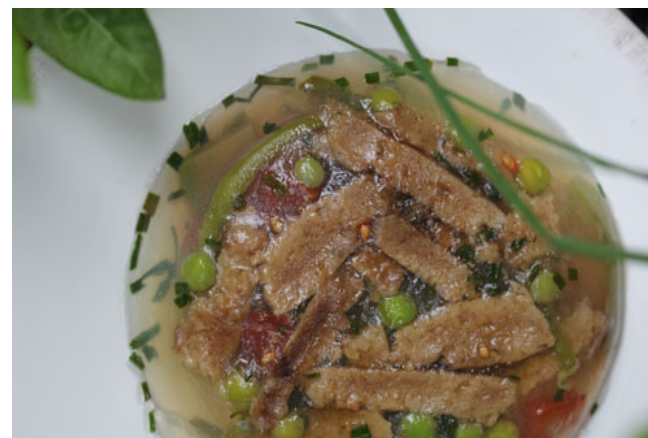
Mettre le couscous dans un saladier et recouvrez-le d'eau très chaude.

Laisser-le gonfler quelques min. Pendant ce temps, préparer une sauce avec la moutarde, l'huile et le jus de citron.

Ajouter-y les échalotes émincées finement et la menthe hachée. Débitez les tomates et l'avocat en petits morceaux.

Mélanger le tout et servir frais.

## Galantine de seitan en gelée



### Pour le seitan :

2 tasses de farine de gluten,  
tamari,  
1 branche d'algue kombu,  
thym, sarriette ou romarin.

### Pour la galantine :

350g de champignons,  
4 oignons,  
1 sachet d'agar-agar,  
margarine végétale,  
thym, sarriette ou  
romarin.

Dans un saladier, mélangez la farine de gluten avec 3 tasses d'eau froide.

Formez une boule et travaillez-la pendant 15 min.

Elle devient facilement ferme et élastique.

Faites une ou deux boules avec votre pâte de gluten.

Faites chauffer 1,5L d'eau dans une casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez 0,5 verre de tamari, l'algue kombu et une càs d'herbes (thym, sarriette ou romarin).

Plongez les boules dans le bouillon.

Laissez frémir pendant 1 h.. Pendant ce temps, ôtez le bout terreux des champignons et coupez-les en lamelles. Épluchez puis hachez les oignons grossièrement.

Faites revenir les légumes ainsi préparés dans un peu de margarine végétale. Ajouter un peu de thym et salez légèrement.

Égouttez le seitan et remettez sur le feu un bon bol du bouillon (conservez le reste du bouillon pour enrichir vos potages). Délayez dans le bouillon un sachet d'agar-agar et remuez sans cesse pendant 5 min.

Coupez le seitan en petites frites de 1 cm d'épaisseur.

Dans une terrine à pâté ou dans un moule à cake, disposez une couche de seitan, versez un peu de bouillon, disposez une couche de légumes, ajoutez un peu de bouillon et ainsi de suite en terminant par les légumes.

Laissez la galantine «prendre» au frais pendant au moins 3 h.. L'agar-agar va permettre au bouillon de se solidifier en gelée. Pour démouler facilement, trempez le moule quelques instants dans de l'eau chaude.

## Pâte à tartiner à l'avocat



2 avocats bien mûrs,  
1 càs de jus de citron,  
1 càt de moutarde,  
2 échalotes hachées,  
sel, poivre.

A la fourchette, écraser la chair des avocats, lui ajouter le jus de citron, la moutarde et les échalotes et bien mélanger. Saler et poivrer selon le goût.



## Pâte à tartiner au beurre d'azuki au gingembre



1 bol d'azuki bien cuits,  
gingembre frais,  
1 càs de tahin (purée de sésame),  
2 càs de jus de citron,  
sarriette ou algue kombu,  
sel marin.

Faites cuire les azuki pendant 2 h. avec  
un morceau d'algue kombu ou une poignée  
de sarriette.

Lorsque les azuki sont bien cuits, passez-les au moulin à légumes pour obtenir une purée compacte.

Epluchez puis râpez finement un morceau de 2 cm de gingembre.

Mélangez soigneusement le gingembre, le tahin et le jus de citron à la purée d'azuki. Salez.

Laissez refroidir et utilisez ce délicieux beurre pour fabriquer des toasts originaux ou tartinez-le simplement sur des tranches de pain de seigle.

## Pâte à tartiner au beurre de tofu



125g de tofu assez mou,  
1 càs de miso,  
1 càs de jus de citron,  
6-7 olives noires.

Dénoyautez puis coupez les olives en petits morceaux.

Mélangez tous les ingrédients.

Remplissez-en un petit ramequin et laissez prendre au réfrigérateur.

## Pâte à tartiner au poivron et au basilic



1 gros bouquet de basilic frais,  
40g de pignons,  
1 poivron haché,  
1 tomate en dés,  
sel, poivre,  
huile d'olive.

Mixer les pignons et le basilic avec un peu d'huile d'olive.  
Ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau si vous souhaitez une pâte lisse.  
Saler et poivrer selon le goût.

## Pâte à tartiner au tahin



3 càs de tahin (purée de sésame),  
1 càs de vinaigre de riz,  
3 échalotes,  
10 feuilles de coriandre fraîche.

Hachez très finement les échalotes et la coriandre.  
Mélangez tous les ingrédients et ajoutez éventuellement un peu d'eau.  
Vous devez obtenir une pâte lisse et compacte.  
Remplissez un petit ramequin (ou un petit bocal) et laissez reposer 2 h. avant de servir.

## Pâté aux champignons



100g d'oignons émincés,  
100g d'huile végétale (d'olive),  
100g de champignons hachés fin,  
100g de levure maltée,  
40g d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux,  
noix de muscade râpée,  
8 biscottes complètes,  
1 càt d'herbes de Provence en poudre,  
0,25 càt de fenouil en poudre (ou oignons ou échalotes),  
sel.

1

Faire revenir les oignons et les champignons dans une partie de la graisse végétale. Laisser cuire à l'étouffée pendant 30 min.

A part, faire tremper les biscottes dans de l'eau ; quand elles sont bien molles, les presser fortement, puis les ajouter dans la cocotte ainsi que la graisse et les aromates.

Saler.

Laisser cuire en remuant sans cesse 15 min.

Ajouter la levure, bien mélanger.

On peut mixer le pâté. Laisser refroidir (dans un moule ou une terrine).

## Pâté de pois chiches



125g de pois chiches cuits,  
3 oignons rouges hachés,  
5 càs de farine,  
5 càs de levure maltée en paillettes,  
1 càs de coriandre pilée,  
sel, poivre,  
huile d'olive.

Mixer les pois chiches avec un peu de leur eau de cuisson.  
Faire blondir les oignons dans l'huile d'olive.  
Les ajouter aux pois chiches, ainsi que les autres ingrédients.  
Verser dans un moule huilé, dessiner un motif au sommet du  
pâté et cuire au moins 30 min à four chaud (une aiguille  
enfoncée au centre du pâté doit ressortir sèche).

## Pâté japonais



350g de pain complet rassis,  
lait de soja,  
250g de tofu,  
250g d'échalotes,  
graines de sésame,  
miso, tamari,  
huile de sésame,  
1 algue nori.

Faites tremper le pain dans du lait de soja.  
Égouttez le tofu puis râpez-le grossièrement.  
Épluchez puis hachez les échalotes.



Faites-les revenir dans trois càs d'huile de sésame. Égouttez le pain et mélangez-le avec le tofu, les échalotes bien transparentes, une poignée de graines de sésame, une càs de miso et une càs de tamari.

Portez la préparation sur feu doux, dans une grande cocotte et travaillez pendant 10 min avec une cuillère en bois de façon à obtenir une boule compacte.

Huilez un moule à cake et remplissez-le de la préparation. Faites cuire à four chaud (th.6-7) pendant 30 min.

Pendant ce temps, découpez aux ciseaux l'algue nori sur toute sa longueur en lanières de 1,5 cm de largeur.

Lorsque le pâté est cuit, démoulez-le au sortir du four.

Disposez sur les trois faces visibles du pâté les lanières de nori de manière à représenter les tranches à découper.

La chaleur et l'humidité du pâté feront adhérer la nori.

Laissez refroidir avant de servir ce pâté accompagné de légumes crus joliment découpés (carottes, radis, choux blancs).

## Pâté végétal



1 tasse de graines de tournesol moulues,  
0,5 tasse de farine de blé,  
0,5 tasse de levure alimentaire,  
1 gros oignon émincé,  
2 càs de jus de citron,  
1 pomme de terre râpée,  
0,5 tasse huile végétale,  
1,5 tasse d'eau,  
thym, basilic, sauge,  
sel.

Mélanger le tout. Verser dans un plat Pyrex. Cuire 1 h. à 190°C.  
Quand la préparation est refroidie la démouler.

## Pâté végétal au pain et aux olives



350g de pain complet rassis,  
10 olives noires,  
2 bulbes de fenouil,  
2 gousses d'ail,  
2 oignons,  
huile d'olive,  
levure diététique,  
gros sel marin.

Faites tremper le pain dans de l'eau.  
Pendant ce temps, épluchez puis hachez les oignons.  
Préparez les fenouils et coupez-les en 3 ou 4 morceaux.

Dans une cocotte, faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive et ajoutez les fenouils.

Couvrez puis laissez cuire à feu doux. Dénoyautez les olives et coupez-les en rondelles.

Dans un mortier, écrasez soigneusement l'ail avec une pincée de gros sel.

Essorez le pain en le pressant dans un linge puis émiettez-le.

Dans une grande cocotte, mélangez le pain, les olives, l'ail, 2 càs rases de levure diététique et 3 càs d'huile d'olive.

Lorsque les fenouils sont bien tendres, coupez-les en petits morceaux. Incorporez les oignons et les fenouils à la préparation.

Préchauffez le four (th.6-7). Posez la cocotte sur feu doux et travaillez vigoureusement la préparation avec une cuillère en bois.

L'ensemble doit former une boule compacte. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Versez la préparation dans un moule à cake légèrement graissé.

Faites cuire à four chaud pendant 40 min (th.6-7).

Démoulez et laissez refroidir.

Servez ce pâté végétal avec une salade de crudités ou un coulis de tomate.

## Pâté végétal aux flocons et aux épinards



250g de flocons d'avoine,  
4dL de lait de soja,  
700g d'épinards,  
2 oignons,  
2 càs de levure diététique,

noix de muscade,  
piment de Cayenne  
(facultatif),  
2 càs de margarine végétale,  
sel marin.

Faites gonfler les flocons dans le lait de soja.

Lavez et égouttez les épinards. Mettez-les dans une cocotte à fond épais et faites-les fondre ainsi en remuant de temps en temps.

Hachez puis faire revenir les oignons dans la graisse végétale. Coupez grossièrement les épinards et mélangez-les aux flocons.

Ajoutez la levure, les oignons, une càt rase de noix de muscade râpée, une pointe de piment et du sel. Préchauffez le four (th.6).

Placez la préparation dans une grande cocotte et faites-la cuire sur feu doux pendant une dizaine de min. Travaillez de façon à obtenir une boule compacte qui se décolle facilement des parois de la cocotte.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Huilez légèrement un moule à cake et remplissez-le de la préparation.

Faites cuire à four chaud (th.6) pendant 30 min.

Laissez refroidir le pâté avant de le servir en tranches accompagné d'une mayonnaise végétale.

Vous pouvez remplacer les épinards par de la salade cuite.

## Pâté végétal aux lentilles



2 verres de lentilles,  
1 verre de boulghour gros,  
3 feuilles de sauge,  
8 échalotes,  
sésame complet grillé,  
huile de sésame,  
sel marin.

Plongez les lentilles dans 6 verres d'eau. Ajoutez la sauge et cuire à petit feu pendant 1 h. 15 min. Salez 5 min avant la fin

de la cuisson. Plongez le boulghour dans 1,5 verre d'eau bouillante salée.

Laissez cuire à feu doux pendant 10 min puis laissez gonfler hors du feu. Dans une grande sauteuse, faire revenir les échalotes à feu doux dans 3 càs d'huile de sésame.

Lorsqu'elles ont bien fondu, ajoutez les lentilles et le boulghour.

Mélangez et cuire doucement 5 à 10 min. Passez la préparation au moulin à légumes.

Ajoutez une petite poignée de graines de sésame puis travaillez l'ensemble avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Huilez un moule à cake avant de le remplir de la préparation. Parsemez le dessus du pâté de graines de sésame.

Tapotez les graines pour les incruster dans la pâte.

Laissez cuire à four chaud (th.6-7) pendant 30 min. Démoulez le pâté et laissez refroidir.

Le pâté est encore meilleur le lendemain. Servez-le avec une sauce au tahin.



## Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches



125g de farine de pois chiches  
1 poivron rouge haché menu  
125g de tomates hachées  
1/2 tasse de chapelure  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de purée d'amandes  
6g de levure fraîche

ciboulette  
persil  
paprika  
sel - poivre.

Mélanger tous les ingrédients en veillant à ce que la préparation soit bien moelleuse (ajouter de l'eau si nécessaire).

Verser dans un moule à cake huilé ou dans des ramequins individuels. Cuire 1 h. (ou 20 min pour les ramequins) à 180°C.

Vous pouvez présenter les pâtés individuels (démoulés) comme entrée, garnis de salade verte, ou consommer le pâté sur vos tartines, ou comme farce pour des légumes grillés.

## Pizza au tofu et aux champignons



### Pâte :

300g de farine,  
2 càs d'huile d'olive,  
150mL d'eau tiède,  
0,5 sachet de levure,  
sel.

### Garniture :

300g de tomates en morceaux,  
150g de tofu écrasé,  
origan,  
sel, poivre,  
350g de champignons hachés,  
6 tomates séchées conservées dans l'huile,  
1 càs d'huile d'olive.

Quelques h. à l'avance, faire mariner le tofu écrasé avec les tomates aromatisées à l'origan.

Préparer la pâte à pizza : mélanger tous les ingrédients et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse et élastique.

Laisser reposer une bonne h. au chaud, sous un torchon. Faire rissoler les champignons hachés dans l'huile d'olive et réserver.

Etendre la pâte dans une moule à pizza huilé, la napper de tomates au tofu, puis disposer les champignons ainsi que les tomates séchées coupées en morceaux.

Saupoudrer d'origan et cuire 15 min à 220°C (dans un four préchauffé).

## Pizza aux poivrons



250g de pâte à pain,

3 petits poivrons multicolores, émincés en lanières,  
origan,

huile d'olive,

1 bouquet de basilic mixé avec de l'huile d'olive et de l'ail ou  
50g de tofu mixé avec du basilic frais, de l'huile d'olive et de  
l'ail.

Etendre la pâte dans un moule à pizza huilé. Rissoler les poivrons dans l'huile. Etendre sur la pâte le basilic mixé, répartir joliment les poivrons et saupoudrer abondamment d'origan. Procéder de la même manière avec les deux autres fonds de pizza. Cuire 20 min la pizza à 235°C.

## Pizza aux poivrons et au Pesto



250g de pâte à pain,  
3 petits poivrons multicolores émincés en lanières,  
origan,  
huile d'olive,  
3 càs de pesto (ou 1 bouquet de basilic mixé avec de l'huile d'olive et de l'ail. Ou 50g de tofu mixé avec du basilic frais, de l'huile d'olive et de l'ail).

Etendre la pâte dans un moule à pizza huilé. Rissoler les poivrons dans l'huile.

Etendre le pesto (ou autres préparations) sur la pâte, répartir les poivrons et saupoudrer abondamment d'origan.

Procéder de la même manière avec les deux autres fonds de pizza. Cuire la pizza à 235°C pendant 20 min.

## Pizza Calzone aux aubergines



250g de pâte à pain,  
1 aubergine coupée en petits dés,  
1 oignon émincé,  
1 gousse d'ail hachée,  
50g de tomates séchées,  
sel, poivre,  
origan,  
huile d'olive.

Placer les dés d'aubergine dans une passoire, les saupoudrer de sel et laisser égoutter. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile, leur ajouter l'aubergine (rincée), les tomates séchées coupées en lamelles, ainsi que les épices et laisser mijoter une vingtaine de min. Couper la pâte en deux portions et étendre chacune d'entre elles au rouleau en deux cercles. Placer la garniture sur une moitié et rabattre la pâte de manière à enfermer la garniture. Souder les bords par pression. Placer les pizzas sur un moule préalablement huilé et cuire 20 min à 235°C.



## Pizza végétalienne



### Pâte :

250g de farine,  
150mL d'eau tiède,  
1 sachet de levure boulangère,  
2 càs d'huile d'olive,  
sel.

Mettre la farine dans une terrine, y faire un puits et y verser l'eau tiède et la levure.

Attendre 10 min que la levure se réhydrate. Ajouter l'huile d'olive et le sel.

Mélanger jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois.

Laisser lever 2 h. dans un endroit tiède.

### Sauce tomate :

faire revenir à la poêle des tomates, oignons, poivrons, champignons, huile d'olive (+ sel, poivre et épices).

### Légumes :

Précuire à l'eau, à la vapeur ou à la poêle tous les légumes qui composent votre pizza : maïs, courgettes, tofu grillé, brocolis, tomates en rondelle, ...

Etaler la pâte (en choisissant l'épaisseur que vous voulez lui donner) sur une plaque de four ou dans un moule.

Ajouter la sauce tomate puis les légumes que vous disposez par-dessus.

Faire cuire le tout entre 30 et 45 min à th.6-7 (180 / 210°C).



## Quiche au tofu



1 tasse de farine,  
1 tasse d'avoine moulue finement,  
1 càt de levure,  
1 càt de bicarbonate de soude,  
1 tasse d'huile d'olive ou de maïs,  
1 tasse d'eau glacée,  
2 tasses de tofu ferme émietté,  
1 càs de miso,  
1 càs de tahini (beurre de sésame),  
jus d'1 citron,  
peu de lait de soja.

### Pâte :

Mélanger farine, avoine moulue, poudre à pâte, bicarbonate de soude. Dans un autre bol, incorporer l'huile, le jus de citron, l'eau et fouetter légèrement.

Incorporer le liquide à l'aide d'une fourchette, mélanger et former rapidement une boule.

Rouler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson pour former un fond de tarte.

Renverser dans un plat à tarte.

### Farce :

Mixer le miso, le tahini, le jus de citron jusqu'à consistance crémeuse, ajouter du lait de soja au besoin.

Verser cette préparation sur la pâte.

Disperser le tofu émietté sur le dessus. Mettre le tout 30 min au four th.7.

## Quiche aux olives



1 tasse de farine,  
1 tasse d'avoine moulue finement,  
1 càt de levure,  
1 càt de bicarbonate de soude,  
1 tasse d'huile d'olive ou de maïs,  
1 tasse d'eau glacée,  
1 tasse d'olives noires en rondelles,  
2 gousses d'ail émincées,  
2 échalotes émincées,  
1 tasse de tomates fraîches en dés,  
1 càt de sirop d'érable (selon goût),  
1 tasse d'eau, sel.

### Pâte :

Mélanger farine, avoine moulue, poudre à pâte, bicarbonate de soude.

Dans un autre bol, incorporer l'huile, le jus de citron, l'eau et fouetter légèrement.

Incorporer le liquide à l'aide d'une fourchette, mélanger et former rapidement une boule.

Rouler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson pour former un fond de tarte.

Renverser dans un plat à tarte.

### Farce :

Dans une poêle faire revenir l'ail et les échalotes dans un peu d'huile.

Ajouter les tomates, les olives noires, le sel, le sirop et l'eau. Cuire pour réduire un peu.

Verser sur la pâte.

Mettre le tout 30 min au four th.7.

## Salade de chicons et haricots blancs



100g de haricots blancs secs,  
3 beaux chicons,  
1 ravier de salade de blé,  
300mL d'eau,  
huile,  
vinaigre,  
sel, poivre,  
thym.

Faire tremper les haricots blancs la veille au soir. Porter l'eau à ébullition avec le thym

et y jeter les haricots (rincés).

Laisser mijoter 1 h. environ. Laisser les haricots refroidir complètement.

Emincer les chicons, laver la salade de blé, puis placez-les dans un saladier et ajoutez-y les haricots blancs.

Assaisonnez selon votre goût et mélanger soigneusement. Servez cette salade avec des galettes ou un gratin de céréales, ou en entrée.

## Salade de Lentilles à l'italienne

250mL de lentilles sèches,  
500mL d'eau,  
175mL de ciboulette coupée finement,  
1 poivron rouge, haché,

125mL de persil haché,  
125mL de pacanes hachées,  
feuilles de roquette ou autre laitue (au goût),  
60mL d'huile d'olive extra vierge,  
sel et poivre.



Dans une casserole, mettre les lentilles dans l'eau et amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais non défaites.

Rincer les lentilles cuites et les laisser refroidir. Les placer dans un bol avec les légumes et les noix. Dans un récipient à vinaigrette, combiner : huile, sel et poivre.

Mélanger le tout uniformément. Verser sur la première préparation.

Servir sur les feuilles de roquette ou autre laitue.

## Salade de Lentilles au riz



180g de lentilles vertes,	2 càt de cannelle moulue,
200g de riz,	2 càt de paprika,
4 gros oignons rouges	2 càt de cumin,
finement émincés,	2 càt de coriandre moulue,
4 gousses d'ail écrasées,	3 oignons nouveaux hachés,
250mL d'huile d'olive,	sel et poivre.
45g de margarine végétale,	

Cuire les lentilles et le riz séparément ; égoutter. Cuire les oignons rouges et l'ail 30 min à feu doux, dans l'huile et la margarine végétale jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, incorporer les épices et prolonger la cuisson de quelques min. Mélanger les oignons épicés avec le riz et les lentilles. Incorporer les oignons nouveaux, saler et poivrer. Servir chaud.

## Salade de mangues thaïe aux arachides rôties



2 limes,	1 carotte moyenne,
15mL de sauce soya,	2 oignons verts,
15mL de sucre,	125mL de menthe ou de
1 petit piment jalapeño	coriandre fraîche hachée,
épépiné et finement haché	2L de laitues variées,
30mL d'huile d'arachide,	coupées en bouchées si
sel, au goût,	nécessaire,
2 mangues mûres, mais	75mL d'arachides rôties*
fermes,	grossièrement hachées.
2 poivrons de préférence 1	
rouge et 1 jaune,	



Râper finement le zeste des limes et mettre dans une tasse à mesurer avec 60mL de jus de lime.

Incorporer avec un fouet la sauce soya, le sucre et les piments jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Incorporer graduellement l'huile d'arachide et bien mélanger. Saler au goût.

Réserver cette vinaigrette.

Peler les mangues et séparer la chair du noyau. Couper la chair en languettes et placer dans un bol.

Épépiner les poivrons, les couper en languettes et les mettre dans le bol.

Râper grossièrement la carotte et trancher finement les oignons verts. Ajouter au reste la menthe.

Mélanger délicatement. Verser ce mélange dans un grand bol avec les laitues.

Ajouter la vinaigrette et mélanger.

Décorer avec les arachides rôties (voir plus bas) et servir dans un plat de service ou dans un grand bol à salade.

\* Disposer les arachides hachées sur une tôle à biscuits en une seule couche et mettre dans un four préalablement chauffé à 180°C.

Rôtir de 7 à 10 min en les remuant de temps à autre jusqu'à ce que leur odeur soit bien perceptible.

## Salade de pâtes à l'Orientale



350g de pâtes fraîches larges (aux trois couleurs ou aux épinards pour une salade plus colorée),

15mL d'huile d'arachide,

3 oignons verts tranchés,

300mL de champignons tranchés,

50mL de basilic frais haché.

### Vinaigrette :

25mL d'huile de sésame,

25mL de sauce soya,

20mL de beurre d'arachide croquant,  
quelques gouttes de sauce au piment fort.

Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée,  
cuire les pâtes environ 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient  
tendres mais fermes (al dente).

Bien égoutter et rincer à l'eau froide. Déposer dans un grand  
bol de service. Verser l'huile d'arachide et remuer.

Dans un petit bol, mélanger l'huile de sésame, la sauce soya, le  
beurre d'arachide et la sauce au piment fort.

Verser sur les pâtes et remuer pour bien couvrir.

Ajouter les oignons verts, les champignons et le basilic.

## Salade de pommes et pois chiches



500mL de pois chiches cuits,  
2 pommes coupées en petits morceaux,  
3 oignons finement hachés,  
125mL de céleri haché,  
15mL de jus de citron,  
15mL d'huile d'olive,  
ciboulette et basilic hachés, au goût,  
sel et poivre, au goût.

Dans un saladier, mélanger : pois chiches, pommes coupées,  
oignons et céleri. Dans un récipient à vinaigrette, bien  
mélanger : jus de citron, huile d'olive, ciboulette, basilic, sel et  
poivre. Verser sur les pois chiches. Laisser macérer quelques  
temps au réfrigérateur avant de servir.



## Salade de radis roses aux graines germées



2 bottes de radis roses,  
1 poignée de graines d'alfalfa germées,  
huile d'olive,  
citron,  
noisettes (facultatif),  
sel.

Nettoyez vos radis et coupez-les en rondelles.

Mélangez les radis aux graines d'alfalfa rincées et arrosez d'huile d'olive et de citron. Salez.

Juste avant de servir, parsemez la salade de noisettes grossièrement concassées au mortier.

Servez frais.

## Salade de ratatouille froide



500g de ratatouille,  
3 càs de raisins blonds,  
2 càs de pignons de pin,  
3 càs d'huile d'olive,  
1 càs de basilic ciselé,  
1 càt de curry,  
sel, poivre.

Verser la ratatouille froide dans un saladier.

Ajouter les pignons de pin et les raisins.

Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le basilic et le curry, puis ajouter un peu de sel et de poivre.

Verser la vinaigrette sur la ratatouille.

Mélanger et déguster.

## Salade de soja et de poires à la sauce sésame



250g de pousses de pois mange-tout,  
250g de pousses de soja fraîches,  
30g de ciboulette hachée,  
100g de pois mange-tout,  
1 branche de céleri,  
2 poires mûres,  
coriandre fraîche,  
graines de sésame.

Laver et égoutter les pousses de pois mange-tout. Retirer l'extrémité brune des pousses de soja.

Couper les pois et le céleri en fins bâtonnets.

Peler et épépiner les poires.

Les couper en bâtonnets, les mettre dans un saladier et couvrir d'eau pour les empêcher de brunir.

Egoutter les poires.

Mettre tous les ingrédients de la salade et les brins de coriandre dans un grand saladier.

Verser la sauce et tourner délicatement.

Saupoudrer de graines de sésame et servir immédiatement.

### Sauce :

dans un bocal, réunir tous les ingrédients :

2 càs de sauce de soja,

1 càt d'huile de sésame,

1 càs de sucre roux,

2 càs d'huile d'arachide,

1 càs de vinaigre de riz.

Secouer vigoureusement.

## Salade de tofu aux herbes sauce au gomasio



250g de tofu,  
2 poignées de pousses de blettes ou de mesclun.

Pour la sauce :

2 càs d'huile de sésame,  
1 pamplemousse,  
2 càs de gomasio (sel de sésame),  
1 càs de graines de sésame,  
poivre blanc du moulin.

Laver les pousses de blettes (ou le mesclun) et essorez-les. Couper en deux le pamplemousse et pressez-le. Prélever 1 càs de jus. Couper le tofu en gros dés. Mélanger l'huile de sésame et une càs de jus de pamplemousse. Ajouter le gomasio, les graines de sésame et un peu de poivre moulu. Mélanger le tofu et la salade, verser la sauce et remuer bien. Servir dans un grand saladier ou bien répartir dans de larges verres.

## Salade mixte



1 salade,  
150g de croûtons de pain,  
1 pomme verte en dés,  
50g de noix,  
sel, poivre,  
huile,  
vinaigre.

Nettoyez la salade et placez-la dans un saladier.

Ajouter les autres ingrédients : les croûtons de pain, la pomme verte en dés ainsi que les noix.

Assaisonner selon votre goût et déguster bien frais.

## Sandwich à l'avocat et au tofu



2 tranches de pain de mie ou un pain bagnat ou tout autre pain  
0,5 avocat,  
1 tomate en tranches équivalent à la surface d'une tranche de pain,  
2 tranches de pain grillées,  
1 tranche de tofu aux fines herbes,  
huile d'olives,  
sel.

Faire griller les tranches de pain.

Couper un avocat en deux. Le sortir de sa pelure.

Couper cette moitié en quarts.

Déposer un quart d'avocat sur chaque tranche de pain.

Écraser les quarts d'avocat avec une fourchette et y incorporer un peu d'huile d'olive.

Saler la purée obtenue.

Déposer la tranche de tomate sur une des deux tranches de pain et la tranche de tofu sur l'autre.

Saler les deux moitiés du sandwich, refermer.

### Commentaires :

pourquoi ne pas se faire un deuxième sandwich avec la moitié d'avocat qui reste.

Les avocats sont murs lorsqu'ils commencent à devenir mou.



## Sandwich ouvert au beurre d'arachide et banane

15mL de  
beurre  
d'arachide  
crémeux (ou  
croquant),  
1 tranche  
épaisse de  
pain multi-  
grains,  
1 petite banane.



Etaler le beurre d'arachide sur la tranche de pain. Trancher la banane et placer les rondelles sur le beurre d'arachide. Couper en deux ou en quatre morceaux.

## Sandwich végétalien

Vider un avocat de sa chair et la broyer avec une fourchette, en ajoutant un peu de sauce de soja. Vous pouvez mettre la pâte ainsi obtenue dans du pain. Beaucoup de sandwiches végétaliens peuvent très facilement être faits, ayez de l'imagination !

## Taboulé aux herbes

130g de Boulgour,  
185mL d'eau,  
150g de persil frais,  
30g de ciboulette fraîche,  
75g de basilic frais,  
10g de menthe fraîche,  
4 oignons nouveaux  
finement hachés,  
3 tomates moyennes  
hachées,  
80mL de jus de citron,  
60mL d'huile d'olive,  
sel.



Verser l'eau sur le boulgour dans un bol. Laisser reposer 15 min, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Eliminer les tiges du persil. Laver et sécher soigneusement les herbes. Les hacher finement. Mettre le boulgour, les herbes aromatiques, les petits oignons, les tomates, le jus de citron, l'huile et le sel dans un saladier et bien remuer. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



## Taboulé de quinoa



200g de quinoa,  
2 carottes,  
1 oignon,  
1 poivron rouge,  
vinaigrette à l'huile d'olive,  
ciboulette,  
2 épis frais de maïs doux.

Mettre à cuire 10 min la quinoa dans 2 fois son volume d'eau. Couper en allumettes les carottes et le poivron. Jetez-les 3 min dans de l'eau bouillante. Râper finement l'oignon et le mettre dans la vinaigrette, puis ajouter le tout à la quinoa refroidie et aux légumes. Mélanger délicatement et saupoudrer de ciboulette hachée.

## Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux

200g de semoule  
(taille moyenne),  
50g de pruneaux  
dénoyautés,  
35cL de bouillon de  
basilic,  
2 càs d'huile d'olive,  
1 orange,  
1 botte de menthe,  
300g de tomates,  
100g de poivrons,  
100g d'oignons.



Porter à ébullition le bouillon de légumes et retirer du feu, y verser le zeste haché d'un quart d'orange pour infusion. Rincer et tailler en dés les poivrons, la tomate, l'oignon et la moitié d'orange épluchée. Verser le bouillon tiède sur la semoule dans un saladier avec la moitié de la menthe hachée, les pruneaux en morceaux et les légumes. S'assurer que la semoule reste ferme mais pas craquante. Rafraîchir au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter l'huile d'olive, le reste de la menthe et le jus d'une demi-orange. Vérifier l'assaisonnement et servir.

## Tarte à la carotte



### Pâte brisée :

250g de farine,  
1dL d'huile,  
1dL d'eau chaude,  
0,5 càt de sel.

### Garniture :

400g de carottes,  
2 yaourts de soja nature,  
coriandre moulu,  
sel.

Mettez tous les ingrédients de la pâte dans une boîte fermant hermétiquement.

Secouez énergiquement pendant quelques min. Laissez reposer.

Lavez puis râpez les carottes. Fouettez les yaourts au soja après y avoir versé 0,5 càt de coriandre moulue et du sel à votre convenance. Bien mélanger aux carottes

Préparez votre fond de tarte. Versez la préparation sur la pâte et l'aplatir à l'aide d'une fourchette.

Cuire à four moyen environ 20 min. Lorsque la pâte est cuite retirez la tarte du four.

Les carottes doivent être décrudies, elles garderont ainsi le maximum de leurs vitamines.

Dégustez cette tarte chaude ou froide selon l'humeur et la saison.

## Tarte aux aubergines



350g de pâte à tarte,  
1 aubergine coupée en  
petits dés,  
1 oignon émincé,  
1 gousse d'ail hachée,  
50g de tomates  
séchées,  
sel, poivre, origan,  
huile d'olive.

Placer les dés d'aubergine dans une passoire, les saupoudrer de sel et laisser égoutter.

Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile, leur ajouter l'aubergine (rincée), les tomates séchées coupées en lamelles, ainsi que les épices et laisser mijoter 20 min.

Aplatir 250g de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en formant un cercle, mettre une fine couche de farine sur la table et sur le rouleau à pâtisserie pour éviter que la pâte colle à la table et au rouleau.

Étendre la pâte dans un moule huilé. Aplatir de même les 100g de pâte restante. Placer la garniture sur la pâte placée dans le moule et couvrir avec la pâte restante de manière à enfermer la garniture.

Souder les bords par pression. Cuire 20 min à 235°C.

## Tarte aux chicons



250g de pâte à tarte,  
1kg de chicons coupés en deux,  
4 càs de jus de citron,  
2 càs de sucre brun,  
2 càs d'huile,  
sel, poivre, muscade,  
2 càt de fécule de maïs,  
0,5 cube de bouillon de  
légumes.

Faire cuire les chicons à l'huile dans une cocotte. Chauffer le jus de citron et y dissoudre le sucre brun. Le verser ensuite dans la cocotte, saler et poivrer et laisser mijoter 1 h. à feu doux. Étendre la pâte à tarte dans un moule huilé et y déposer les moitiés de chicons. Porter le jus de cuisson à ébullition, y ajouter la noix de muscade et le bouillon végétal, ainsi qu'un peu d'eau ou de crème de soja si le liquide n'est pas assez abondant. Prélever un peu de jus, lui mélanger la fécule de maïs et verser-le tout dans la cocotte en fouettant. Verser la sauce sur la tarte et la cuire à 180°C pendant 30 min.

## Tarte aux légumes



1 pâte feuilletée,  
1 brique de coulis de tomate (25cl),  
1 tomate,  
0,5 poivron (rouge, vert ou jaune),  
0,5 aubergine, 0,5 courgette,  
1 gros oignon,  
soja cuisine,  
huile d'olive au basilic,  
huile de pépins de raisins,  
sel, poivre,  
muscade.

Préchauffer le four à 160°C.

Couper la tomate, le 0,5 poivron, la 0,5 aubergine en petits dés, couper la 0,5 courgette en allumettes.

Il est important que les morceaux soient petits pour que la cuisson soit homogène.

Couper l'oignon en lamelles, détacher les tuniques les unes des autres.

Etaler le coulis de tomate sur la pâte feuilletée - Y disposer les dés de tomate (sans le jus), les dés d'aubergine, les allumettes de courgette puis les bouts d'oignon.

Saler, poivrer, ajouter de la muscade.

Arroser le tout de soja cuisine (quelques passages en filets suffiront, il ne s'agit pas d'inonder la tarte) - Faire de même avec des filets d'huile d'olive, puis des filets d'huile de pépins de raisin. Mettre au four.



## Tarte aux lentilles



100 à 120g de farine complète,  
50g de margarine,  
2 càs d'eau froide,  
1 càs d'huile,  
1 oignon moyen,  
100g de lentille rouge,  
200mL d'eau chaude,  
1 càt d'extrait de levure,  
1 feuille de laurier,  
quelques brins de persil,  
1 pincée de marjolaine,  
1 pincée de varech ou de poudre d'algues,  
1 ou 2 tomates.

Faire la pâte.

Foncer un moule à tarte de 17 cm.

Mettre l'huile dans une casserole.

Ajouter l'oignon haché, puis les lentilles lavées et bien égouttées.

Faire dissoudre l'extrait de levure dans l'eau chaude.

Verser dans une casserole, ajouter le persil haché, la marjolaine et le varech. Laisser mijoter 20 à 25 min, remuer de temps en temps pour que les lentilles ne collent pas.

Ajouter un peu d'eau si nécessaire, mais en fin de cuisson, le mélange doit être sec.

Retirer la feuille de laurier et laisser refroidir.

Etaler le mélange sur la pâte dans le moule.

Disposer quelques tranches de tomates dessus.

Cuire 20 à 30 min à 210°C.



## Tarte aux oignons et aux champignons



250g de pâte à tarte,  
5 oignons émincés,  
250g de champignons  
de Paris émincés,  
huile d'olive,  
thym,  
sel, poivre.

Aplatir la pâte avec un rouleau à pâtisserie en formant un cercle, mettre une fine couche de farine sur la table et sur le rouleau à pâtisserie pour éviter que la pâte colle à la table et au rouleau.

Etendre la pâte dans un moule huilé. Faire blondir les oignons dans une poêle huilée (30 min), ajouter ensuite les champignons et poursuivre quelques min la cuisson. Assaisonner (sel, poivre et thym).

Répartir la préparation sur la pâte et cuire la tarte 30 min à 235°C.

## Tarte aux poireaux



1kilo de poireaux,  
125g de tofu fumé,  
1 càs d'huile d'olive,  
2 baies de genièvre,  
sel, curry, herbes de  
Provence,  
pâte à tarte.

Laver puis couper les poireaux en morceaux de 2 cm de long. Verser une càs d'huile d'olive dans une casserole et faire chauffer doucement.

Mettre les poireaux poignée par poignée, remuer, mettre un peu d'eau si cela est nécessaire.

Ajouter deux baies de genièvre, sel, curry. Couvrir et laisser cuire à l'étouffée dix min.

Pendant ce temps étaler la pâte à tarte dans le moule huilé, la saupoudrer d'herbes de Provence.

Mélanger les poireaux avec 125g de tofu coupé en petits dés. Mettre au four environ 20 min, veiller à ce que la pâte soit bien cuite.

A déguster avec une salade verte.

## Tarte lentilles corail



250g de pâte feuilletée,	graines de cumin,
150g de lentilles corail,	graines de moutarde,
2 oignons émincés,	curry,
1 bouquet de persil haché,	poivre de Cayenne,
150g de yaourt au soja nature,	sel, poivre,
400mL d'eau,	huile d'arachide.

Rissoler l'oignon dans l'huile et laisser mijoter pendant 30 min.  
Pendant ce temps, rissoler les graines, le curry et le poivre, leur ajouter les lentilles puis l'eau.  
Porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min environ.  
Mélanger le persil au yaourt, l'ajouter, ainsi que les oignons, aux lentilles, une fois la cuisson terminée.  
Étaler la pâte dans un moule, la garnir de la préparation et cuire 30 min à 180°C.

## Terrine aux légumes



1 petit céleri rave,  
1 potimarron (d'environ 1kg),  
250g de pain complet rassis,  
farine,  
noix de muscade,  
cumin,  
poivre, sel marin.

Faites tremper le pain dans de l'eau.

Épluchez le céleri puis coupez-le en petits morceaux.

Faites-le cuire dans une casserole avec un peu d'eau. Couvrez.

Faites pareil séparément avec le potimarron.

Égouttez le céleri et passez-le au moulin à légumes.

Ajoutez au céleri 3 càs de farine. Salez et parfumez à la noix de muscade.

Mélangez soigneusement. Égouttez puis passez le potimarron au mixer.

Égouttez et pressez le pain dans un linge.

Émiettez-le et mélangez-le avec le potimarron.

Ajoutez une pincée de cumin. Salez et poivrez éventuellement.

Dans un moule à cake légèrement huilé, disposez la moitié du potimarron puis le céleri et enfin le reste du potimarron.  
Faites cuire à four chaud (th.6-7) pendant 30 min environ.

Laissez refroidir cette terrine légère et parfumée et serve-la tiède ou froide.

## Tofu poêlé genre foie gras



1 paquet de tofu soyeux (du tofu ferme se manipule mieux, mais la ressemblance avec le foie gras sera diminuée),  
4 càs de margarine,  
3 càt d'huile de truffes,  
2 càs de miso,  
2 càs de sucre en poudre,  
3 càs de thé préparé très concentré,  
1 pincée de safran,  
0,25 de tasse d'eau.

Manipuler le tofu soyeux avec soin et couper en 6 triangles.

Faire bouillir le safran dans 0,25 tasse d'eau.

Filtrer et jeter le safran.

Ajouter la margarine, l'huile de truffe, le miso, le sucre et le thé. Bien mélanger et laisser refroidir.

Mettre les 6 tranches de tofu dans la préparation et laisser mariner 12 heures.

Puis déposer doucement le tofu dans une poêle téflon chaude, et ajouter la marinade restante.

Laisser mijoter à feu doux, jusqu'à ce que la marinade s'évapore, puis augmenter le feu et faire caraméliser le tofu de chaque côté.

Ajouter une goutte d'huile de truffe sur chaque triangle, et servir immédiatement avec des croûtes.

## Tomates farcies à l'avocat

4 grosses tomates  
fermes,  
2 avocats bien mûrs,  
300g de taboulé,  
4 brins de persil,  
1 demi-citron,  
sel.



Préparez le taboulé 1 h. à l'avance et réservez au froid.

Coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et épluchez-les.

Écrasez les avocats à l'aide d'une fourchette, en y incorporant le persil haché le jus du demi-citron et deux pincées de sel, jusqu'à obtenir une purée consistante.

Enlevez le tiers supérieur des tomates, creusez en retirant la pulpe.

Emplir avec le taboulé jusqu'au bord de chaque tomate.

Puis faire un dôme avec la purée d'avocat de manière à reconstituer le tiers manquant de la tomate.

Ne pas préparer trop à l'avance car l'avocat noircit rapidement.



## Tourte aux légumes



Pommes de terre,  
1 poivron rouge,  
1 courgette,  
olives noires,  
thym, basilic, marjolaine, noix de muscade.  
300g de pâte à tarte.

Préparer les légumes, chaque sorte dans un récipient différent.

Emincer finement les pommes de terre, de quoi couvrir en deux couches fines la tourtière choisie.

Couper la courgette en rondelles de 5 mm. Couper le poivron rouge en petits dés.

Dénoyer les olives noires et les couper en morceaux. Graisser une tourtière.

Rouler finement la pâte qui ne doit en aucun cas être épaisse, garnir la tourtière en laissant déborder la pâte tout autour, puis la couper avec un ciseau à environ 2 cm du bord extérieur pour ménager un rabat.

Etaler un autre morceau de pâte pour faire le couvercle.

Poser le moule garni sur le morceau de pâte et à l'aide d'un couteau la couper tout autour du fond, le dessus de la tourte est prêt à la bonne mesure.

Mettre le four à préchauffer 15 min sur le 5 ou 210°C / 225°C.

Garnir le fond de pâte dans le moule avec une seule couche de pommes de terre se recouvrant à peine l'une l'autre mais que la pâte n'apparaisse pas visuellement.

Cette couche absorbera le jus des autres légumes.



Saupoudrer de thym, puis une couche de poivron rouge, saupoudrer de basilic, puis les morceaux d'olives noires, veiller à ce que les couches soient uniformes, saupoudrer la marjolaine éventuellement, puis terminer par une couche de pommes de terre.

Saupoudrer de noix de muscade. Ajouter pour finir quelques lamelles de margarine végétale sur l'ensemble de la surface. Poser le couvercle de pâte sur la tourte, rabattre le rebord de la pâte de la tourtière par-dessus, presser l'ensemble délicatement avec la main pour égaliser la surface, piquer légèrement le dessus avec une fourchette, prendre un verre et le retourner sur le centre de la tourte et opérer une pression pour qu'un rond se dessine, par où la vapeur s'échappera.

Le temps de préchauffage terminé, mettre à cuire 40 min. Démouler la tourte en posant un plat sur le dessus du moule, retourner l'ensemble, puis avec le plat de service faire la même opération, la tourte se retrouvera dans le bon sens, ayez la main légère mais ferme pour cette dernière manipulation.

Pour servir prévoir un refroidissement d'environ 20 min pour que les saveurs ne soient pas cachées par trop de chaleur.

## Tourtes aux légumes et au sarrasin



### Pâte à la farine de sarrasin :

100g de farine de sarrasin,  
100g de farine de blé,  
100g de margarine végétale,  
2 pincées de sel, 150mL d'eau.

### Garniture :

100g de champignons,  
250g d'oignons,  
250g de poireaux,  
1 càs de farine,  
30g de margarine végétale,  
graines de sésame,  
sel marin, poivre.

### Pâte :

Mettre les 2 farines, le sel et la margarine dans un saladier et travaillez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux.

Formez un puits et incorporez l'eau progressivement.

Travaillez avec les doigts pour former une boule compacte.

Laissez reposer 20 min au frais.

### Plat :

Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir sans graisse sur feu doux.

Épluchez et coupez les poireaux en tronçons de 3 cm et faites-les cuire à la vapeur douce avec 0,5L d'eau.

Récupérez l'eau de cuisson. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles Faites-les réduire dans un peu d'huile.

### Préparez la béchamel :

dans une casserole à fond épais, faire revenir doucement la margarine avec la farine.

Remuez sans cesse avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.

Versez d'un coup l'eau de cuisson des poireaux (environ 4dL).

En continuant de remuer, portez à ébullition puis laissez cuire à petits bouillons pendant 5 min.

Partagez la béchamel en trois et mélangez-la aux légumes. Salez, poivrez.

Étalez la pâte au rouleau et garnissez un moule à tarte préalablement huilé et fariné.

Disposez les légumes sur la pâte.

Parsemez de graines de sésame et faire cuire à feu moyen (th.6) pendant 30 min.

## Tourte de Noël



400g de marrons cuits sous vide,  
250g d'épinards en branche décongelés et bien essorés,  
275g de champignons de votre choix (girolles, cèpes, de paris),  
0,5 càt de coriandre en poudre,

0,5 càt de cannelle en poudre,  
1 pincée de thym,  
2 échalotes,  
2 càs d'huile d'olive,  
20g de margarine,  
2 rouleaux de pâte feuilletée.

### Pour la sauce tomate :

3 petites gousses d'ail,  
1 càt de gingembre finement haché,  
1 petite boîte de dés de tomates,  
2 càs d'huile d'olive.

Faire revenir 3 min dans une grande poêle les échalotes dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'elles caramélisent.

Ajouter les champignons, émincés pour les plus gros et selon votre goût, ainsi que les épices.

Bien saler et poivrer.

Augmenter le feu et faire revenir 3 min jusqu'à ce qu'ils aient doré.

Eteindre le feu et ajouter les épinards bien essorés (ils ne doivent plus rejeter de jus si vous les essorez à la main), puis délicatement les marrons grossièrement concassés.

Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

La farce est terminée et peut être préparée 24 h. à l'avance, tout comme le coulis.

#### Le coulis :

Faire revenir l'ail haché et le gingembre à feux moyen dans l'huile d'olive 1 à 2 min, ajouter les tomates, le sucre.

Saler, poivrer.

Laisser réduire 15 min.

Mixer.

Quand l'heure du repas approche, préchauffer le four à 180°C.

Foncer un moule de 28 cm avec le premier disque de pâte feuilletée, le piquer avec une fourchette, mouiller les bords.

Y disposer la farce et la parsemer de petits morceaux de margarine.

Recouvrir et scinder avec le second disque.

Faire au centre un petit trou et y passer une petite cheminée en papier sulfurisé.

Décorer selon votre goût la tourte avec les chutes de pâte.

Faire cuire 30 à 40 min, jusqu'à ce que la tourte soit bien dorée.

Servir brûlant avec le coulis réchauffé.

# Potages, Crèmes et Soupes



Recette	Catégorie	page
Bouillon de légumes	Potages, Crèmes et Soupes	56
Crème de brocolis	Potages, Crèmes et Soupes	56
Crème de courgettes	Potages, Crèmes et Soupes	57
Gaspacho andalou	Potages, Crèmes et Soupes	57 & 58
Potage aux lentilles corail	Potages, Crèmes et Soupes	59
Potage aux pois cassés	Potages, Crèmes et Soupes	59
Soupe à la tomate	Potages, Crèmes et Soupes	58
Soupe au potiron	Potages, Crèmes et Soupes	60
Soupe aux courgettes et aux tomates	Potages, Crèmes et Soupes	60
Soupe aux lentilles	Potages, Crèmes et Soupes	61
Soupe minestrone	Potages, Crèmes et Soupes	61 & 62
Soupe paysanne	Potages, Crèmes et Soupes	62 & 63
Velouté de légumes variés	Potages, Crèmes et Soupes	63

## Bouillon de légumes

50g de margarine,  
2 oignons hachés,  
6 carottes hachées,  
4 branches de céleri hachées,  
2 gousses d'ail écrasées,  
500g de tomates hachées,  
2 càs de persil,  
10 grains de poivre,  
1 càt de thym,  
2 feuilles de laurier,  
3L d'eau.

Faire revenir les légumes (sauf les tomates) dans la margarine. Ajouter les tomates, les assaisonnements et l'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il y ai réduction de moitié du liquide. Filtrer



## Crème de brocolis

3 oignons hachés,  
6 pommes de terre en dés,  
1 chou brocoli,  
amandes effilées,  
bouillon de légumes,  
sel, poivre,  
1 càs d'huile d'arachide.

Faire rissoler les oignons dans l'huile d'arachide, leur ajouter les pommes de terre, le brocoli coupé en petits morceaux (le trognon compris) et recouvrir de bouillon de légumes. Assaisonner de sel et de poivre, porter à ébullition puis laisser cuire 30 min dans l'autocuiseur. Passer au mixer, griller légèrement les amandes et en garnir le potage.



## Crème de courgettes



1kg de  
petites

courgettes,  
2 pommes de terre,  
1 petit oignon ou 1 échalote,  
1 càs d'huile d'olive,  
1L d'eau,  
1 verre de lait de soja,  
sel et poivre.

Peler et épépiner les courgettes, puis les pommes de terre. Couper le tout en tout petits morceaux. Faire revenir l'oignon ou l'échalote dans l'huile, puis ajouter-y les cubes de courgettes et de pomme de terre. Recouvrir avec l'eau et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajouter le lait de soja, assaisonner, puis mixer. Selon votre goût, servez cette crème accompagnée de croûtons.

## Gaspacho andalou



6 grosses tomates,  
2 concombres,  
1 poivron vert,  
1 poivron rouge,  
1 gros oignon,  
12 petits oignons nouveaux,  
2 gousses d'ail,

6 tranches de pain rassis,  
4 càs d'huile d'olive,  
2 càs de persil haché,  
2 càs de cerfeuil haché,  
piment de Cayenne,  
sel, poivre.

Pour cette soupe froide traditionnelle, choisissez avec un soin particulier des tomates de saison, bien mûres, bien juteuses et très parfumées.

Laver, éplucher et couper les légumes et le pain en petits morceaux.

Dans un ravier séparé, réserver pour la garniture la valeur d'un demi-concombre, le tiers de chaque poivron, et les petits oignons.

Mixer les autres ingrédients en versant une cuillerée d'huile afin d'obtenir une purée ni trop liquide ni trop épaisse.

Saler, poivrer, ajouter les herbes et mettre au réfrigérateur pendant au moins 3 h.

**Présentation :**

coupez en lanières les ingrédients réservés et présentez-les pour agrémenter le gaspacho.

Le gaspacho se sert traditionnellement dans les bols.

Veillez surtout à ce qu'il soit bien frais.

## Potage aux lentilles corail



300g de lentilles corail (oranges),  
2L de bouillon de légumes,  
1 oignon haché,  
1 gousse d'ail hachée,  
3 carottes coupées en rondelles,  
sel, poivre,  
thym,  
huile d'olive.

Rissoler l'oignon, l'ail et les carottes, leur ajouter les lentilles, le bouillon et l'assaisonnement.

Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min à la casserole à pression.

Servir chaud avec des croûtons de pain.

## Potage aux pois cassés



300g de pois cassés,  
2L de bouillon de légumes,  
1 oignon haché,  
1 poireau coupé en tronçons,  
1 petit concombre coupé en morceaux,  
sel, poivre,  
huile d'arachide.

Rissoler l'oignon, le poireau et le concombre dans l'huile, leur ajouter les pois cassés et le bouillon, ainsi que l'assaisonnement.

Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min à la casserole à pression.

Servir avec des croûtons de pain.

## Soupe à la tomate

400g de tomates fraîches,  
0,75L d'eau,  
4 pommes de terres cuites à la vapeur,  
1 branche de céleri,  
persil,  
ail.



Couper les tomates en dés.

Mettez-les à cuire dans l'eau avec le céleri et l'ail pendant 4 ou 5 min.

Passer au mixer avec les pommes de terres, assaisonner.



## Soupe au potiron



1 potiron de taille moyenne,  
1 oignon haché,  
1 gousse d'ail écrasée,  
bouillon de légumes,  
1 càs d'huile d'arachide,  
sel, poivre.

Faire chauffer l'huile et rissoler l'oignon.  
Lui ajouter le potiron coupé en dés, le bouillon végétal, la  
gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement.  
Faire cuire 30 min à la marmite à pression.

## Soupe aux courgettes et aux tomates

1 grosse courgette en dés,  
3 tomates en dés,  
1 oignon haché,  
1 gousse d'ail hachée,  
thym,  
sel, poivre,  
bouillon de légumes,  
huile d'arachide.



Faire rissoler l'oignon dans l'huile. Ajouter la courgette et les  
tomates en dés.

Verser le bouillon de légumes et l'ail écrasé. Assaisonner  
abondamment.

Porter à ébullition dans l'autocuiseur puis laisser cuire à feu  
doux 30 min.

## Soupe aux lentilles



3,2L d'eau,  
800mL de lentilles,  
200mL d'oignons en dés,  
200mL de carottes en dés,  
200mL de céleri en dés,  
50mL d'huile,  
60mL de purée de tomates,  
200mL de maïs en grains,  
sel, poivre et cumin, au  
goût.

Amener l'eau à ébullition.

Ajouter les lentilles et cuire environ 30 min.

Pendant ce temps, faire suer dans l'huile : oignons, carottes et céleri.

Ajouter le maïs et la purée de tomates.

Ajouter ce mélange aux lentilles.

Assaisonner et terminer la cuisson à feu moyen.

Pour augmenter la saveur, ajouter 60mL de concentré de légumes.

## Soupe minestrone



150g de haricots blancs secs,  
100g de chou blanc émincé,  
2 carottes,  
150g de haricots verts,  
150g de petits pois,  
2 pommes de terre,  
4 tomates,

1 gros oignon émincé,  
1 gousse d'ail hachée,  
2L de bouillon de légumes,  
thym, romarin,  
sel, poivre,  
basilic frais,  
huile d'olive.

### La veille :

#### *Faire tremper les haricots blancs*

Rissoler l'oignon et l'ail. Leur ajouter les carottes, le chou, les haricots, les pois, les pommes de terre et les tomates coupés en morceaux.

Laisser suer quelques instants.

Mouiller avec le bouillon, parfumer avec le thym et le romarin et ajouter les haricots égouttés.

Faire cuire au moins 30 min à la casserole à pression.

Assaisonner selon le goût et présenter à part un pesto de basilic.

### Soupe paysanne



1 oignon haché,  
1 grosse pomme de terre découpée en dés,  
1,4L de bouillon de légumes,  
125g de haricots verts coupés en morceaux,  
1 petit chou émincé,  
1 carotte râpée,  
1 céleri découpé en morceau,  
0,5 poivron rouge doux haché,  
500g de haricots rouges cuits, rincés et égouttés,  
250g d'épinards en feuilles,  
sel et poivre.

Dans un gros chaudron, mélanger l'oignon, la pomme de terre et le bouillon.

Mijoter 10 min.

Ajouter le céleri, les haricots verts, le chou, la carotte, le poivron, le sel et le poivre.

Mijoter 10 min.

Ajouter les haricots rouges et les épinards.

Mijoter.

## Velouté de légumes variés



On met de l'huile dans une grande casserole et on y fait revenir tous les légumes qu'on dispose.

On peut essayer de les sélectionner pour avoir une couleur ou un goût particulier, mais tous les mélanges sont bons.

Il faut essayer de toujours avoir au moins un légume qui donne de l'épaisseur, comme la carotte ou la patate.

On peut s'amuser à y mettre des herbes, des aromates, des épices,... On couvre bien d'eau et on laisse cuire au moins 15 min.

Quand la cuisson est suffisante, il n'y a plus qu'à mixer avec l'ustensile approprié.

A servir avec des herbes fraîches hachées, du citron, de l'huile d'olive,... accompagné d'une bonne tranche de pain.

# Légumes et accompagnements



Recette	Catégorie	page
Aubergines à la provençale	Légumes & Accompagnements	69
Aubergines grillées à la crème de tofu	Légumes & Accompagnements	69 & 70
Beignets de légumes	Légumes & Accompagnements	70
Carottes à la hongroise	Légumes & Accompagnements	71
Champignons aux herbes et amandes	Légumes & Accompagnements	71 & 72
Champignons sautés à l'ail et au persil	Légumes & Accompagnements	72
Chou à l'aigre douce	Légumes & Accompagnements	73
Chou à la sauce de soja	Légumes & Accompagnements	73
Chou rouge aux pommes	Légumes & Accompagnements	74
Choux-fleurs aux champignons et pommes de terre	Légumes & Accompagnements	74
Cocos aux tomates confites	Légumes & Accompagnements	75
Croquettes de pommes de terre	Légumes & Accompagnements	75
Curry de chou-fleur et pommes de terre	Légumes & Accompagnements	76

Recette	Catégorie	page
Gratin de céréales	Légumes & Accompagnements	76
Gratin de pâtes sauce blanche	Légumes & Accompagnements	77
Haricots vert à l'ail	Légumes & Accompagnements	77
Légumes à la chinoise	Légumes & Accompagnements	78
Légumes à la sauce d'arachides et gingembre	Légumes & Accompagnements	79
Légumes au four	Légumes & Accompagnements	80
Millet au sésame	Légumes & Accompagnements	81
Millet aux olives	Légumes & Accompagnements	82
Millet plat complet	Légumes & Accompagnements	83
Nouilles au Sarrasin	Légumes & Accompagnements	83
Pain de maïs	Légumes & Accompagnements	84
Pâtes aux arachides et légumes rôtis	Légumes & Accompagnements	85
Pâtes aux champignons	Légumes & Accompagnements	86
Pâtes aux champignons et aux herbes	Légumes & Accompagnements	87

Recette	Catégorie	page
Pâtes aux poivrons	Légumes & Accompagnements	87
Pâtes aux tomates et épinards	Légumes & Accompagnements	88
Poêlée végétarienne	Légumes & Accompagnements	88 & 89
Polenta aux champignons	Légumes & Accompagnements	89 & 90
Polenta frite	Légumes & Accompagnements	91
Polenta panée	Légumes & Accompagnements	92
Potiron gypsy	Légumes & Accompagnements	92 & 93
Purée de chou-fleur	Légumes & Accompagnements	93
Purée de potimarron	Légumes & Accompagnements	94
Quinoa forestière	Légumes & Accompagnements	95
Ragoût d'oignons aux croûtons	Légumes & Accompagnements	96
Ragoût de fenouil	Légumes & Accompagnements	97
Ragoût de légumes printaniers	Légumes & Accompagnements	97
Ratatouille	Légumes & Accompagnements	98

Recette	Catégorie	page
Riz au fenouil, oignon et noix de cajou caramélisés	Légumes & Accompagnements	99
Riz parfumé aux herbes	Légumes & Accompagnements	100
Riz Rouge	Légumes & Accompagnements	100
Roulade aux carottes et aux blettes	Légumes & Accompagnements	101
Tatin de tomates au fenouil	Légumes & Accompagnements	101
Tian aux trois légumes	Légumes & Accompagnements	102

## Aubergines à la provençale



1 grosse aubergine,  
1 oignon haché,  
1 càs d'huile d'olive,  
3 tomates en dés,  
1 gousse d'ail écrasée,  
sel, poivre,  
thym.

Laver l'aubergine et la couper en trois tronçons. Fendre chaque tronçon de haut en bas, puis recoupez les « dos » d'aubergines ainsi obtenus.

Faire rissoler l'oignon haché dans l'huile d'olive quelques instants, puis ajouter les morceaux d'aubergine et les faire dorer de tous les côtés 15 bonnes min, sur feu moyen.

Mélanger les tomates en dés à l'ail écrasé et à l'assaisonnement, puis les ajouter aux aubergines.

Laisser mijoter 30 min sur feu doux.

## Aubergines grillées à la crème de tofu



1 grosse aubergine,  
150g de tofu,  
50g de pignons,  
100g d'oignon haché,  
1 càt de jus de citron,  
1 bouquet de basilic,  
1 càs d'huile d'olive,  
2 càs de graines de pavot,  
100g de chapelure,  
1 gousse d'ail hachée,  
sel, poivre.



Trancher les aubergines et les saupoudrer de sel, pour les faire dégorger.

Mixer le tofu, les pignons, l'oignon, le basilic (sauf quelques feuilles pour la garniture) avec l'huile d'olive et le jus de citron.

Saler et poivrer au goût la crème obtenue. Griller les graines de pavot et les réserver.

Rincer les tranches d'aubergines et soigneusement les éponger.

Les griller ensuite à la poêle, dans un peu d'huile, de chaque côté.

Mélanger la chapelure et l'ail, passer les tranches d'aubergines dedans et les faire à nouveau rôtir.

Dresser les tranches d'aubergines, saupoudrées de graines de pavot et surmontées de la crème de tofu au basilic et de quelques feuilles de basilic.

## Beignets de légumes

18 petits oignons blancs,  
18 tranches de potimarron  
18 asperges,  
18 petits bouquets de brocolis  
ou autres fleurs de chou.

Pâte à frire :

6 càs de farine bise,  
3 càs de fécule de maïs,  
3 pincées de sel.



Blanchir les fleurs de chou à l'eau bouillante pendant 2 min et salez. Couper les oignons blancs en deux s'ils sont trop gros. Couper les asperges en tronçons de 3 cm et les blanchir à l'eau salée pendant 2 min. Les égoutter. Faire chauffer le bain d'huile. Préparer la pâte au dernier moment : mélanger la fécule de maïs, la farine et le sel, puis ajouter l'eau progressivement. La pâte doit être lisse, épaisse, assez coulante en ruban épais. Verser les asperges dans la pâte à frire et réaliser les beignets. Bien les égoutter et réserver au chaud. Verser les bouquets de choux dans le reste de pâte et réaliser les beignets de choux. Bien les égoutter et réserver au chaud. Procéder de même pour les oignons puis pour les tranches de potimarron.

## Carottes à la hongroise



600g de pommes de terre en morceaux,  
400g de carottes en rondelles,  
1 oignon haché,  
1 gousse d'ail hachée,  
1 càs de paprika,  
huile d'olive.

Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile. Quand ils commencent à brunir, leur ajouter le paprika et laisser cuire un peu.

Ajouter les carottes en rondelles et laisser suer quelques min.

Mélanger les pommes de terre à la préparation, couvrir tout juste d'eau et laisser mijoter au moins 30 min.

Ces carottes peuvent constituer à elles seules un bon repas d'hiver.

Vous pouvez aussi garnir les assiettes de croûtons de pain aillé.

## Champignons aux herbes et amandes



12 gros champignons,  
1 càs d'huile d'olive,  
1 petit oignon finement haché,  
40g d'amandes mondées,  
1 gousse d'ail pelée et hachée,  
1 càs de jus de citron,  
3 càs de persil,  
1 càs de thym séché,  
1 càs de romarin séché,  
1 càs de ciboulette hachée,  
1 pincée de sel,  
1 pincée de poivre,

75g de margarine végétale.

Préchauffer le four à 180°C. Huiler un plat à four profond.

Retirer les pieds des champignons et les hacher finement.

Chauffer l'huile dans une petite casserole et faire revenir l'oignon 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les pieds de champignon hachés et les faire cuire 2 min.

Retirer du feu.

Passer les amandes, l'ail, le jus de citron, le persil, le thym, le romarin, la ciboulette, le sel, le poivre et la margarine végétale au mixeur pendant 20 à 30 s.

Disposer les têtes de champignon dans le plat à four. Déposer une quantité égale de mélange aux oignons et aux champignons dans chaque tête et égaliser la surface.

Garnir chaque champignon de margarine, d'herbes et d'amandes.

Cuire 10 à 15 min, jusqu'à ce que la margarine soit fondue et les champignons soient bien cuits.

## Champignons sautés à l'ail et au persil



Couper les champignons en deux. Puis les étaler tous dans une poêle large. Les laisser dorer un peu, puis les retourner.

Laisser griller un peu et ajouter de l'huile d'olive, du sel, ainsi que de l'ail et du persil hachés finement.

Faire sauter tout ça pendant une petite min. Servir chaud.

## Chou à l'aigre douce



600g de chou blanc,  
1 poivron vert,  
1 poivron rouge,  
1 piment frais,  
2 càt de sucre,  
1 càs de sauce de soja,  
quelques gouttes d'huile  
de sésame aromatique,

huile d'olive,  
sel.

Préparez le chou et découpez-le en larges lamelles.

Videz les poivrons puis découpez-les en fines lamelles.

Videz le piment et découpez-le en fins filaments.

Mélangez le tout dans une jatte avec tous les ingrédients exceptés le sel.

Faites chauffer, dans une poêle, à feu vif avec 2 càs d'huile d'olive puis ajoutez le sel.

Puis faire cuire à feu doux pendant quelques min en remuant jusqu'à ce que la préparation soit cuite à point.

Servir chaud.

## Chou à la sauce de soja



800g de chou blanc ou vert,  
2 gousses d'ail,  
1 oignon,  
3 càs d'huile d'olive,  
3 càs de sauce de soja,  
2 càs d'huile d'arachide,  
1 càt de sucre,  
0,5 verre de bouillon de légumes,  
0,5 càt d'huile de sésame aromatique,  
sel et poivre.

Découpez le chou en lanières. Écrasez l'ail puis émincez l'oignon.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail, l'oignon et le gingembre pendant une min.

Ajoutez l'huile d'arachide puis le chou.

Faites sauter le tout durant 2 min en remuant constamment.

Incorporez tous les assaisonnements exceptés l'huile de sésame et le bouillon. Mélangez bien.

Mettez à cuire à feu doux, couvrez et laissez cuire à l'étuvée pendant 10 min environ.

Découvrez, incorporez aussitôt l'huile de sésame, mélangez puis retirez du feu. Servez.



## Chou rouge aux pommes



1 chou rouge,  
2 gros oignons,  
2 pommes,  
500g de châtaignes,  
huile d'olive, sel, poivre,  
herbes de Provence.

### Dans une cocotte :

faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive, puis le chou rouge coupé en lamelles.

Ajouter un peu d'eau en cas de besoin. A mi-cuisson, ajouter les châtaignes.

### 5 min avant la fin de la cuisson :

ajouter les pommes coupées en morceaux.

Saupoudrer de sel, poivre et herbes de Provence.

Mettre le couvercle et laisser finir de cuire.

A consommer avec du riz ou une autre céréale ou avec des pommes de terre.

## Choux-fleurs aux champignons et pommes de terre



1 chou-fleur,  
5 gros champignons de  
Paris,  
2 ou 3 pommes de  
terre,  
5 ou 6 gousses d'ail,  
sauce béchamel  
végétale,  
huile d'olive ou margarine végétale.

Faites cuire à la vapeur le chou-fleur et les pommes de terre. Préparer une béchamel végétale.

Emincer les champignons et faites-les revenir avec l'ail haché dans un peu d'huile ou de la margarine végétale.

Ajouter un peu d'eau et laisser mijoter quelques min.

Mélanger les champignons et leur jus de cuisson avec la béchamel encore chaude.

Ajouter le chou-fleur et les pommes de terre coupés en morceaux et servir chaud.



## Cocos aux tomates confites



1,5kg de haricots cocos frais,  
500g de tomates,  
2 gousses d'ail,  
2 pincées de thym effeuillé,  
1 bouquet garni,  
8 brins de persil,  
2 càs d'huile d'olive,  
2 càt de sucre,

sel et poivre.

Préchauffer le four à 90°C (th.3). Rincer les tomates.

Couper-les en 2 et retirer les graines. Disposer-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Verser l'huile d'olive.

Saupoudrer de sucre. Parsemer du thym, enfourner et faire confire 40 min. Retourner les tomates, arroser-les de leur jus, puis laisser confire pendant 30 min.

Ecosser les haricots. Placer-les dans un faitout avec un bouquet garni et les gousses d'ail.

Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis laisser cuire 35 min. Saler et poivrer. Egoutter-les.

Verser les haricots dans un plat creux, ajouter les tomates et leur jus.

Saler et poivrer, parsemer de persil ciselé, puis servir tiède.

## Croquettes de pommes de terre



6 grosses pommes de terre en dés,  
un petit verre de lait de soja non sucré,  
sel, poivre,  
muscade,  
2 càt de fécule de maïs diluée dans 0,25 tasse de lait soja non sucré,  
chapelure,  
huile de friture.

Faire cuire les pommes de terre 20 min à l'eau bouillante salée. Les réduire en purée avec le lait de soja, pour obtenir une pâte lisse mais compacte. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Laisser refroidir. Préparer deux assiettes, l'une emplie du mélange fécule / lait de soja, l'autre de chapelure. Former avec les mains des croquettes de pommes de terre, que vous passez successivement dans le lait de soja, puis dans la chapelure. Faire frire à la grande friture pendant quelques min. Vous pouvez préparer une grande quantité de croquettes et les congeler.

## Curry de chou-fleur et pommes de terre



6 càs d'huile,  
450g de pommes de terre  
1 petit chou-fleur  
0,75 càt de curcuma moulu,  
0,5 càt de piment en poudre,  
1,5 càt de cumin moulu,  
0,75 càt de sel,  
1 grosse pincée de sucre,  
2 tomates hachées,

275mL d'eau,  
2 càt de margarine fondue.

Chauffer l'huile dans une marmite à feu moyen vif. Faire dorer les pommes de terre (coupées en 4), plusieurs morceaux à la fois. Enlever et laisser de côté. Faire frire les morceaux de chou-fleur jusqu'à ce qu'ils dorent. A feu moyen ajouter le curcuma, le piment, le cumin, le sel et le sucre. Mélanger, ajouter les tomates et faire frire 1 min. Ajouter l'eau et faire bouillir. Ajouter les pommes de terre, couvrir et faire cuire 10 min. Ajouter le chou-fleur, couvrir et faire cuire 5 à 7 min de plus, jusqu'à ce que les pommes de terre et le chou-fleur soient tendres. Ajouter la margarine végétale. Enlever du feu et servir chaud avec du riz et des lentilles.

## Gratin de céréales



100g de millet ou 150g de  
boulgour,  
300mL de bouillon de  
légumes,  
gousses d'ail hachées,  
grosses tomates en rondelles,  
mie de pain,  
huile d'olive,  
thym,  
origan,  
sel, poivre.

Griller la mie de pain à l'huile d'olive avec une gousse d'ail hachée.

Dans un plat à four, disposer la mie de pain, puis alternez des rondelles de tomates, de l'ail haché, du thym et de l'origan et la céréale (millet ou boulgour). Terminer par des rondelles de tomates.

Verser ensuite le bouillon de légumes assaisonné. Cuire 30 min environ (moins s'il s'agit de boulgour) à 180°C. Déguster ce plat avec une salade verte garnie.

## Gratin de pâtes sauce blanche



250g de pâtes rondes,  
100g de noix pilées,  
250mL de lait de soja non  
sucré,  
250mL de bouillon  
végétal,  
1 gousse d'ail écrasée,

3 càs d'huile d'arachide,  
3 càs bombées de farine,  
1 càt de moutarde,  
5 càs de levure maltée en flocons,  
sel, poivre,  
chapelure.

Préparer les pâtes selon les instructions du sachet. Faire chauffer l'huile dans une casserole, y jeter la farine et fouetter, pour faire un roux. Ajouter petit à petit le lait de soja en alternance avec le bouillon végétal, tout en fouettant vivement. Ajouter ensuite la moutarde, la levure, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Laisser mijoter quelques instants. Dans une poêle, faire griller les noix. Mélanger la sauce avec les pâtes et les noix. Placer la préparation dans un plat à gratin, saupoudrer de chapelure et faire dorer au four quelques minutes

## Haricots vert à l'ail



800g de haricots verts,  
3 gousses d'ail,  
2 càs d'huile d'olive, s  
el et poivre.

Equeutez et effilez les haricots verts. Lavez-les et cuisez-les à la vapeur. Dans une poêle faire revenir l'ail puis ajoutez les haricots verts. Mélangez délicatement puis versez dans un plat à servir.

## Légumes à la chinoise



1 poivron vert émincé,  
100g de champignons émincés,  
1 oignon émincé et 1 gousse d'ail hachée,  
2 carottes coupées en fines lamelles,  
200g de germes de soja,  
250mL de bouillon de légumes,  
1,5 cm de gingembre haché,  
3 càs de sauce de soja,  
1 càs de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau,  
huile de sésame,  
huile d'arachide.

Rissoler l'oignon, l'ail et le gingembre.

Ajouter les légumes émincés (sauf les germes de soja) et les faire revenir quelques instants.

Ajouter le bouillon, la sauce de soja, porter à ébullition puis verser la fécule délayée petit à petit pour lier la sauce.

Ajouter en dernier lieu les germes de soja et laisser cuire un bref instant.

Parfumer avec quelques gouttes d'huile de sésame. Servir sur du riz.



## Légumes à la sauce d'arachides et gingembre



45mL de sauce soja,  
30mL de beurre d'arachide,  
15mL de cassonade,  
45mL de gingembre frais pelé et haché fin,  
2 gousses d'ail, hachées fin,  
2mL de sauce aux piments forts,  
15mL d'huile d'arachide,  
2 carottes moyennes en fines rondelles,  
2 poivrons, de préférence 1 rouge et 1 vert, en fines lanières,  
375mL de pois mange-tout, parés d'arachides rôties, hachées pour garnir le plat.

Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, le beurre d'arachide, la cassonade, le gingembre, l'ail et la sauce aux piments forts jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Réserver.

Dans une grande poêle à frire, chauffer l'huile à feu moyen-vif.

Ajouter les carottes et faire sauter 2 min.

Ajouter la sauce aux arachides, les poivrons et les pois mange-tout.

Faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais croquants environ 2 min. Saupoudrer d'arachides.

Servir sur du riz ou des nouilles.



## Légumes au four



Dans un plat assez profond, mettre une bonne couche d'huile d'olive.

Puis l'oignon et fenouil en lamelles, poivrons en petits carrés, graines de cumin, de fenouil, de carvi, piment frais, carottes, champignons, brocolis, courgette, aubergine, ail et tomate pour couvrir.

Il faut essayer de disposer les différents légumes en couches, en commençant par ceux qui vont frire un peu dans l'huile au fond (oignon, fenouil, poivron), puis ceux qui ont besoin de baigner un peu dans le jus pour cuire (carottes, brocolis),

ensuite ceux qui cuisent vite et facilement (courgettes, champignons), puis ceux qui ont besoin de griller un peu au sec (aubergines, tomates).

Il faut bien étaler les rondelles d'aubergine et les couvrir des rondelles de tomates, pour qu'elles rendent un peu de jus à la cuisson et qu'elles hydratent un peu les aubergines. Il faut saler un peu.

Faire cuire au four (200°C) jusqu'à ce que les aubergines soient bien grillées, presque noires sur les bords. Remuer un peu le tout et laisser encore griller.

Répéter l'opération toutes les 10 min.

La cuisson prend environ 1 h., mais il vaut mieux goûter un légume délicat, comme la carotte ou l'aubergine, pour voir si la cuisson est suffisante.

On peut ajouter un peu d'eau si il semble en manquer pour la bonne cuisson des légumes.

C'est bon chaud, mais ça peut aussi se manger froid.

Cela se réchauffe très bien à la poêle, et ça se mélange bien avec à peu près n'importe quoi.

## Millet au sésame



100g de millet,  
1 càs d'huile d'olive,  
30g de margarine végétale,  
1 cube de bouillon végétal,  
une gousse d'ail,  
ciboulette.

Il faut deux volumes d'eau pour un volume de millet.

Mettez à dissoudre dans l'eau le cube de bouillon végétal et jeter le millet dans l'eau bouillante.

Laisser cuire 25 min, couvert, à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Retirez du feu et ajouter l'huile et la margarine végétale. Remuer bien.

Ajouter ensuite la levure, gomasio (sésame grillé), l'ail et les fines herbes.

Mélanger bien le tout et servez accompagné d'olives noires et saupoudré de paprika en poudre.

## Millet aux olives



250g de millet,  
2 gros oignons,  
2 poivrons rouges,  
2 poivrons verts,  
2 branches de céleri,  
1 gousse d'ail,  
20 olives noires,  
1 càt de thym,  
huile d'olive  
piment de Cayenne,  
persil,  
sel.

Lavez le millet et cuisez-le dans deux fois son volume d'eau :  
portez à ébullition, salez, couvrez.

Continuez la cuisson à feu doux pendant 20 min. Ne remuez pas.

Le millet est cuit lorsqu'il a absorbé toute l'eau. Émincez les oignons.

Videz les poivrons de leurs pépins et coupez-les en lanières.

Coupez le céleri en petits morceaux et hachez l'ail finement.  
Dans une sauteuse, faire revenir trois minutes, dans très peu d'huile, l'ail et les oignons.

Ajoutez les poivrons, le céleri et le thym. Salez, pimentez.  
Couvrez et laissez cuire à feu très doux.

Dénoyautez 15 olives et coupez-les en petits morceaux.  
Réservez. Lorsque tout est cuit, mélangez le millet, les légumes et les olives. Décorez avec les olives restantes et du persil frais.

L'idéal est de cuire les légumes sans graisse et de parsemer le plat terminé d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

Servez ce plat méridional bien chaud avec le tamari sur la table.

## Millet plat complet



2 petits verres de millet,  
1 petit verre de lentilles de corail,  
2 carottes et un oignon émincés,  
1 petit verre de protéine de soja déshydratée mise à trempée  
15 min avant,  
un bouquet garni (ou autres épices),  
sel.

Mélanger dans un faitout les ingrédients.

Couvrir d'eau, cuire 20 min en remuant de temps en temps,  
ajouter de l'eau en court de cuisson si nécessaire.

Servir avec une salade ou des crudités.

## Nouilles au Sarrasin

125mL de beurre  
d'arachide crémeux,  
75mL d'eau,  
25mL de sauce soya (ou  
soja),  
15mL de mélasse,  
25mL de gingembre frais  
râpé,  
1 gousse d'ail,  
2mL de sauce épicée,  
350g de nouilles, au sarrasin (ou spaghetti),  
15mL d'oignons verts tranchés en diagonale pour garniture,  
15mL d'arachides hachées pour garniture.



Dans un mélangeur, battre le beurre d'arachide, l'eau, la sauce soya, la mélasse, le gingembre, l'ail et la sauce épicée, jusqu'à consistance lisse ; réserver.

Cuire les pâtes selon le mode de cuisson sur l'emballage.

Égoutter et bien rincer. Refroidir.

Dans un grand bol, déposer les nouilles et la sauce aux arachides épicées en remuant jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Garnir d'oignons verts et d'arachides et servir.



## Pain de maïs



300g de polenta (semoule de maïs),  
500g de carottes,  
500g d'oignons,  
1 branche de coriandre fraîche,  
cumin,  
huile d'olive,  
sel marin.

Versez la polenta en pluie dans 1L d'eau bouillante salée.

Laissez cuire à petits bouillons en remuant très souvent.

Épluchez et râpez les carottes.

Dans une cocotte, faire revenir les carottes dans un peu d'huile d'olive.

Incorporez la coriandre préalablement hachée. Salez.

Ajoutez un demi-verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 20 min.

Épluchez et râpez grossièrement les oignons.

Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive. Salez et parfumez au cumin.

Lorsque la polenta est cuite, mélangez-la soigneusement avec les oignons. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Tapissez de polenta le fond et les bords d'un moule à cake bien huilé. Disposez au centre les carottes et recouvrez du reste de polenta.

Tassez avec le dos d'une cuillère. Avec un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive le dessus du pain.

Faites cuire à four chaud (th.6) pendant 30 min et démoulez aussitôt.

Ce pain surprise peut se servir chaud, tiède ou froid.

Pour que les surprises soient renouvelées, variez en fourrant votre pain au potimarron, aux poireaux ou aux choux.



## Pâtes aux arachides et légumes rôtis



2 poivrons (1 rouge et 1 jaune),  
7mL d'origan séché,  
sel et poivre, au goût,  
45mL d'huile d'olive,  
3 tomates, coupées en 8  
quartiers,  
750mL de pâtes de blé entier  
courtes,  
3 gousses d'ail hachées

finement,  
1 oignon tranché finement,  
1 poivron vert coupé en languettes,  
175mL d'arachides rôties hachées,  
15mL de persil frais haché.

Chauffer le four à 200°C.

Dans un grand bol, mélanger le poivron rouge, le poivron jaune, l'origan, les feuilles de laurier, une pincée de sel et de poivre et l'huile d'olive (moins 10mL).

Etendre sur une tôle à cuisson à larges bords.

Cuire dans la partie supérieure du four pendant 15 min.

Incorporer les tomates. Cuire 10 min de plus ou jusqu'à légère carbonisation.

Enlever les feuilles de laurier. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes.

Dans une grande poêle à frire antiadhésive, chauffer l'huile qui reste à chaleur moyenne élevée ; ajouter l'ail, l'oignon et le poivron vert et faire revenir 6 min, en remuant occasionnellement, ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés et le poivron cuit.

Mélanger les pâtes égouttées avec les arachides, les légumes rôtis et le mélange d'oignon. Saler et poivrer au goût. Garnir de persil.

## Pâtes aux champignons



250g de champignons émincés,  
1 gousse d'ail hachée,  
1 oignon haché, 300mL de bouillon de légumes,  
2 càs de farine,  
30g de margarine végétale,  
sauce de soja,  
huile d'olive,  
curry,  
noix de muscade,  
poivre,  
persil haché,  
pâtes 100% à base de blé dur.

Rissoler l'ail et les champignons dans l'huile pendant quelques min. Les enlever et rissoler l'oignon.

Pendant ce temps, faire fondre la margarine, y jeter la farine et faire un roux.

Verser petit à petit le bouillon en remuant énergiquement.

Réduire la sauce et laisser épaissir.

Ajouter la sauce de soja, le curry et le poivre, puis les champignons et l'oignon.

Faire cuire les pâtes et les mélanger à la sauce.

Servir garni de persil haché.

## Pâtes aux champignons et aux herbes



500g de pâtes 100% à base de blé dur,  
300g de champignons de Paris,  
6 càs d'huile d'olive,  
2 càs d'herbes hachées,  
1 gousse d'ail écrasée,  
le jus d'un demi citron,  
sel et poivre.

Coupez le pied des champignons. Gardez les têtes et essuyez-les avec un chiffon humide.

Badigeonnez largement les têtes des champignons avec la moitié de l'huile d'olive. Faites-les griller sous le grill du four pendant 5 à 8 min.

Coupez les champignons en lamelles, mettez-les dans une jatte avec leur jus. Ajoutez le restant d'huile, les herbes, l'ail, et le jus de citron. Mélangez bien, salez et poivrez.

Ajoutez les champignons aux pâtes (préalablement préparées comme indiqué sur leur paquet), mélangez bien et servez chaud.

## Pâtes aux poivrons



250g de pâtes 100% à base de blé dur,  
3 poivrons (jaune, orange et rouge),  
1 gousse d'ail hachée,  
huile d'olive,  
sel, poivre.

Rissoler l'ail dans une poêle, lui ajouter les poivrons taillés en fines lamelles et les épices, et laisser mijoter à couvert (de manière à conserver le jus des poivrons).

Cuire les pâtes selon les instructions du sachet et les mélanger ensuite aux poivrons.

Déguster sans attendre.

## Pâtes aux tomates et épinards



500g de pâtes 100% à base de blé dur,  
3 oignons nouveaux,  
60g de tomates séchées, coupées en lanières,  
500g de pousses d'épinards équeutées et hachées,  
4 càs de pignons grillés,

1 càs d'origan frais haché.

Sauce :

60mL d'huile d'olive,  
1 càt de piment frais haché,  
1 gousse d'ail écrasée,  
sel et poivre.

Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Transférer dans un saladier. Hacher finement les oignons nouveaux. Les mettre dans le saladier avec les tomates, les épinards, les pignons, et l'origan.

Sauce : dans un bocal, réunir l'huile, le piment, l'ail, le sel et le poivre. Secouer vigoureusement. Verser la sauce sur la salade ; bien mélanger et servir immédiatement.

## Poêlée végétarienne



500g de pommes de terre,  
4 fonds d'artichauts (surgelés),  
200g de salsifis (surgelés),  
200g d'asperges vertes (en boîte),  
2 échalotes,  
4 càs de pignons de pin,  
2 càs de margarine pour la cuisson,  
sel, poivre.

Mettre les pommes de terre à cuire à l'eau pendant 15 min environ.

Epluchez-les et coupez-les en rondelles.



Porter une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les salsifis et les fonds d'artichauts.

Laisser cuire 10 min et égoutter.

Dans une grande poêle, faire sauter les pommes de terre dans la margarine.

Quand celles-ci commencent à être dorées, ajouter les fonds d'artichauts coupés en lamelles, les salsifis, les pointes d'asperges et les échalotes émincées.

Laisser cuire à feu vif jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

Ajouter les pignons de pin peu de temps avant la fin de la cuisson.

Saler et poivrer. Verser dans un plat de service.

## Polenta aux champignons



1,5L d'eau,  
1 pincée de sel marin ou de sel de table,  
250g de polenta,  
2 càs d'huile d'olive.

### Sauce aux champignons :

3 càs d'huile d'olive,  
800g de champignons : girolles, chanterelles, cèpes ou shiitake.  
2 gousses d'ail hachées,  
1 càs de romarin frais, plus quelques brins pour la décoration,  
1 càs de persil frais et haché,



1 pincée de sel,  
1 grosse pincée de poivre fraîchement moulu,  
1 càs d'huile d'olive vierge.

Pour la polenta : Dans une grande casserole, amenez l'eau salée à ébullition.

Ajoutez progressivement à l'eau bouillante la farine de maïs par petites poignées, sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux, jusqu'à ce que toute la farine ait été absorbée.

Réduisez le feu et laissez cuire, sans cesser de remuer, pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que la mixture épaississe et n'attache plus aux parois de la casserole. Enlevez la casserole du feu ; ajoutez l'huile d'olive.

Tapissez d'aluminium l'intérieur d'un moule rectangulaire ou d'un plat de 32x22x5 cm ; enduisez légèrement l'aluminium d'huile.

Étalez la polenta à l'intérieur du plat en égalisant la surface à l'aide d'une spatule en plastique.

Laissez refroidir pendant 30 min.

#### **Pour la sauce aux champignons :**

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 2 càs d'huile d'olive.

Ajoutez les champignons (coupés en morceaux), l'ail, et laissez cuire en remuant régulièrement pendant 5 min.

Ajoutez le romarin, le persil, le sel et le poivre.

Laissez cuire en remuant régulièrement pendant 3 à 5 min supplémentaires, ou bien jusqu'à ce que les champignons aient pris une couleur dorée.

Retirez la poêle du feu ; couvrez et gardez bien au chaud. Faites préchauffer le grill ou la rôtière.

En tenant fermement les deux extrémités de la feuille d'aluminium qui tapissait le fond du plat, soulevez la polenta et posez-la sur une surface plane.

Découpez la polenta en 12 à 16 triangles ou rectangles (pour 6 à 8 personnes) ; transférez les triangles ou les rectangles sur une plaque légèrement huilée.

Enduisez les tranches de polenta de la dernière càs d'huile d'olive.

Faites griller les tranches de polenta pendant 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites et commencent à brunir sur les côtés, en les retournant une fois au cours de la cuisson (ou bien faire rôtir à 10 cm de la source de chaleur pendant 6 à 8 min, en retournant les tranches une fois).

Pour servir, répartissez les tranches de polenta deux par deux sur six à huit petites assiettes.

Répartissez de façon égale la garniture aux champignons. Décorez chaque assiette de quelques brins de romarin.

## Polenta frite



200g de polenta précuite,  
5 càs d'huile d'olive,  
sel.

Porter à ébullition sur feu vif 1L d'eau dans une casserole.

Quand elle bout, saler et ajouter 1 càs d'huile d'olive.

Verser la polenta en pluie dans l'eau bouillante tout en remuant énergiquement.  
Réduire le feu sous la casserole.

Faites cuire la polenta sans cesser de mélanger pendant 3 à 4 min.

Badigeonner une grande planche à découper avec 2 càs d'huile d'olive.

Verser la polenta cuite au centre et sans attendre, à l'aide d'une spatule en métal, étaler-la de façon uniforme sur la planche pour obtenir une couche de 5 mm environ d'épaisseur. Laisser-la complètement refroidir à température ambiante.

Détailler au couteau la polenta refroidie en forme de rectangles, de carrés ou de losanges.

Dans une poêle antiadhésive, chauffer à feu vif 2 càs d'huile d'olive.

Mettez-y à dorer les morceaux de polenta pendant 3 min environ de chaque côté.

Servez-les avec une sauce.

## Polenta panée



125g de polenta,  
400mL d'eau,  
1 gousse d'ail écrasée,  
0,5 càt de sel-curry,  
1 càs de fécule diluée  
dans 2 càs d'eau,  
chapelure,  
farine,  
huile d'arachide,  
romarin.

Porter l'eau à ébullition, avec l'ail, le sel et le curry. Y verser la polenta en fouettant, puis laisser mijoter sur feu très doux pendant 20 min.

Laisser refroidir la préparation. Former des boules d'environ 3 cm de diamètre, et les aplatir en fins disques.

Les passer ensuite alternativement dans la farine, dans la fécule diluée, puis dans la chapelure, en veillant à bien faire adhérer la panure.

Chauffer l'huile dans une poêle avec du romarin et faire griller les disques de polenta des deux côtés.

## Potiron gypsy



2 gros oignons,  
0,25 potiron (selon la taille),  
6 tomates,  
2 poivrons (1 vert et 1 rouge ou autre couleur),  
150g de champignons de Paris,  
sel, poivre,  
épices diverses.

Cette recette consiste à faire un lit de légumes en couches superposées.

Faire cuire légèrement les oignons dans de l'huile d'olive, puis faire revenir dans la même poêle le potiron coupé en lamelles.

Disposer les tranches au fond d'un plat.

Couper les tomates en lamelles, les faire revenir dans la poêle, puis les disposer dans le plat au-dessus de la couche de potiron.

Faire revenir séparément les poivrons, les champignons et les oignons précuits. Disposer ensemble ces 3 éléments sur la couche de tomates.

Remettre une couche de tomates coupées en lamelles puis une de potiron.

Saupoudrer de sel, poivre, épices à l'italienne, herbes de Provence, piments, persil, etc.

Mettre le plat au four jusqu'à la cuisson complète.

A déguster avec une céréale (boulghour, semoule de couscous, ou blé entier ou autre).

## Purée de chou-fleur



800g de chou-fleur,  
400g de pommes de terre,  
50g de margarine végétale,  
75cL d'eau, sel.

Mettre le chou-fleur et les pommes de terre coupés en quartier à cuire à la vapeur avec l'eau durant 10 min.

Mixer le chou-fleur et les pommes de terre avec la margarine.

Assaisonner. Servir aussitôt.

## Purée de potimarron



1 petit potimarron,

2 ou 3 pommes de terre par personne,

margarine 100% végétale,

lait de soja.

Couper le potimarron en morceaux grossiers et peler les pommes de terre, puis faire cuire le tout à la vapeur (nous vous conseillons cette méthode car le potimarron est très dur à peler quand il est cru).

Une fois cuit, enlever sa peau et passer la chair au moulin à légumes (ou mixer).

Faire de même pour les pommes de terre, et ajouter du lait de soja et un peu de margarine pour obtenir la consistance désirée.

Saler et poivrer.



## Quinoa forestière



2 verres de quinoa,  
500g de champignons de Paris,  
250g de tomates,  
2 oignons,  
1 gousse d'ail,  
huile d'olive,  
1 citron, thym,  
laurier,  
sarriette,  
sel marin.

Enlevez le bout terreux des champignons, essuyez-les et coupez-les en quatre. Dans une poêle, faire rissoler les champignons à feu vif dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur eau.

Hachez finement l'ail et les oignons. Faites-les revenir dans l'huile, dans une cocotte à fond épais. Ébouillantez puis pelez les tomates.

Coupez-les en petits dés. Lorsque les oignons sont transparents, ajoutez les tomates, une càt de thym et autant de sarriette, 1 feuille de laurier.

Salez et laissez cuire tout doucement, sans couvrir, pendant 25 min.

Pendant ce temps, plongez le quinoa dans 4 verres d'eau bouillante salée. Laissez frémir 15 min jusqu'à ce que les grains aient tous éclaté. Lorsque les tomates sont cuites, ôtez la feuille de laurier et ajoutez les champignons.

Aspergez de jus de citron à votre goût. Plongez un moule en couronne dans de l'eau froide puis garnissez-le de quinoa.

Démoulez aussitôt dans le plat de service et disposez les champignons au centre.

Servez aussitôt.

## Ragoût d'oignons aux croûtons



### Ragoût :

6 oignons émincés,  
4 clous de girofle,  
1 càt de baies de  
genévrier,  
sel, poivre,  
1 càs d'huile d'arachide.

### Croûtons :

50g de farine de pois  
chiches,  
100g de farine de blé,  
0,5 càt de carvi,  
0,5 càt de curry,  
1 càs de sauce de soja,  
poivre,  
1 càs d'huile d'arachide.

Faire rissoler les oignons dans l'huile dans une cocotte en fonte.

Ajouter un peu d'eau, les baies, les clous de girofle et assaisonner selon le goût.

Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure.

Mélanger les ingrédients des croûtons, sauf l'huile.

Pétrir en une pâte lisse, puis façonner un long boudin, que vous couper ensuite en petits morceaux.

Chauffer l'huile dans une poêle et y faire rissoler les croûtons.

Les ajouter au moment de servir dans la cocotte.

## Ragoût de fenouil



1 fenouil coupé en morceaux,  
4 pommes de terre coupées en morceaux,  
1 oignon haché,  
1 gousse d'ail hachée,  
graines de fenouil,  
sel, poivre,  
huile d'olive.

Rissoler dans une cocotte l'ail, l'oignon et les graines de fenouil.

Ajouter le fenouil et les pommes de terre, les recouvrir d'eau (ou de bouillon de légumes), assaisonner, porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min environ.

Ce plat peut être servi avec des galettes, ou avec des boulettes de céréales ou de légumineuses.

## Ragoût de légumes printaniers



1 concombre en dés,  
3 carottes en rondelles,  
1 oignon émincé,  
1 gousse d'ail hachée,  
1 gros bouquet de cerfeuil haché,  
150g de pois gourmands,  
1 tasse de dés de tofu,  
350mL de lait de soja non sucré,  
150mL de bouillon de légumes,  
1 càs d'huile végétale,  
1 càs de curry,  
1 càs de fécule de maïs,  
sel, poivre.

Faire rissoler l'oignon dans l'huile, ajouter les carottes, l'ail, le concombre et laisser suer 10 min. Pour la sauce : mélanger le lait de soja, le bouillon, le curry, la fécule, le sel et le poivre. Griller les dés de tofu à l'huile. Ajouter aux légumes, la sauce, les dés de tofu, les pois et le cerfeuil, porter à ébullition et laisser mijoter 15 min au moins.

## Ratatouille



200g d'oignons,  
600g d'aubergines,  
1kg de courgettes,  
2 poivrons rouges,  
1 poivron jaune,  
700g de tomates grappe,

3 gousses d'ail,  
1 branche de thym,  
1 feuille de laurier,  
7 càs d'huile d'olive,  
sel, poivre.

Peler les oignons et les gousses d'ail, émincer les oignons, hacher l'ail. Laver et essuyer tous les légumes.

Trancher les poivrons en quatre et retirez les graines et les membranes blanches.

Couper les tomates en quartiers en retirant les graines.

Oter les extrémités des courgettes et des aubergines.

Couper tous les légumes en petits morceaux. Dans une poêle, chauffer 2 càs d'huile, faites-y revenir les aubergines pendant 5 min.

Retirer-les et garder-les en attente dans un plat.

Faites sauter les courgettes dans la poêle en ajoutant 1 càs d'huile.

Retirer-les et procéder de la même façon avec les poivrons.

Dans une cocotte, chauffer 3 càs d'huile, faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter les tomates en remuant. Verser tous les légumes déjà revenus et laisser cuire sur feu vif, 5 min. Saler et poivrer.

Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 30 min.

Ajouter l'ail, remuer, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et poursuivre la cuisson encore 10 min.

La ratatouille peut accompagner de la semoule :

Préparer à part de la semoule de blé dur : mettre dans un saladier la semoule et ajouter de l'eau bouillante, additionner d'un peu de sel (1L d'eau bouillante pour 1 kilo de semoule), couvrir et attendre quelques min.

Servir la semoule et la ratatouille dans les assiettes. La ratatouille peut aussi accompagner du riz et des lentilles.



## Riz au fenouil, oignon et noix de cajou caramélisés



1 fenouil moyen

1 oignon moyen

100g noix de cajou non salées

1 verre de riz semi-complet

1 à 2 cs d'huile d'olive

2 cc de sucre blond

1 cs de sauce soja

Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée, selon le temps indiqué.

Retirez les premières feuilles du fenouil, coupez les tiges puis lavez-le. Découpez-le en fines lanières.

Épluchez l'oignon et coupez-le également en fines lanières.

Hachez ou pilez grossièrement les noix de cajou.

Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites y dorer les lanières de fenouil et d'oignon quelques minutes.

Ajoutez les éclats de noix de cajou, mélangez pendant une minute puis saupoudrez de sucre pour caraméliser, mélangez à nouveau environ une minute puis coupez le feu.

Ajoutez la sauce soja. Mélangez bien et déposez ce mélange sur le riz chaud.



## Riz parfumé aux herbes



Verser dans une casserole 50cL d'eau.

Ajouter 4 branches de coriandre et porter à ébullition.

Dès les premiers bouillons, retirer du feu et mixer.

Dans une sauteuse, faire revenir un oignon émincé dans 2 càs d'huile d'olive, ajouter le riz en remuant.

Lorsque les grains changent de couleur, verser le mélange mixé.

Couvrir, baisser le feu et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Compter 15 min environ.

Saler, poivrer et ajouter 8 branches de cerfeuil, 3 branches de basilic et 3 branches de coriandre ciselées.

Mélanger et servir aussitôt avec de la ratatouille.

## Riz Rouge



3 càs d'huile de tournesol,  
1 petit oignon, haché finement,  
100g de champignons, coupés en lamelles,  
sel, poivre,  
1 càt de paprika,  
0,25 càt de chili ou poivre de Cayenne,  
500g de riz lavé,  
2 càs de concentré de tomates,  
1L bouillon de légumes.

Chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon et les champignons.

Faire sauter pendant 2 min. Ajouter le riz, les épices et mélanger bien.

Ajouter le bouillon de légumes et faire bouillir en remuant. Couvrir et laisser mijoter 20 min, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide.

## Roulade aux carottes et aux blettes



250g de pâte feuilletée,  
650g de carottes en rondelles,  
4 pommes de terre en dés,  
150g de blettes ou d'épinards  
surgelés,  
sel, poivre,  
thym,  
1 càs d'huile d'arachide.

Rissoler les carottes quelques instants dans l'huile d'arachide.  
Ajouter les pommes de terre, le thym, du sel, couvrir d'eau et  
laisser cuire 20 min à gros bouillons.

Dégeler les blettes et les égoutter dans une passoire.

Ecraser les carottes en une purée fine avec une partie du jus  
de cuisson, saler et poivrer.

Abaissier la pâte feuilletée en un grand rectangle, sur lequel  
vous étalez la purée de carottes, surmontée des blettes bien  
essorées.

Rouler la pâte en enfermant soigneusement la garniture,  
soudier les bords avec un peu d'eau.

Cuire la « roulade » 20 min environ à 220°C, que vous servirez  
chaude ou froide, coupée en tranches épaisses.

## Tatin de tomates au fenouil



1kg de tomates,  
1 rouleau de pâte brisée,  
70g de sucre en poudre,  
25g de margarine,  
1 càt de graines de fenouil,  
sel, poivre.

Plonger 10 s les tomates trois par trois dans l'eau bouillante.  
Peler-les. Décalotter-les au niveau du pédoncule en  
sectionnant un petit chapeau et presser-les légèrement pour  
en extraire le jus et les graines.

Dans un moule métallique, faire caraméliser le sucre sur le feu,  
puis ajouter la margarine. Couvrir aussitôt pour éviter les  
projections. Eteindre et secouer doucement pour recouvrir le  
fond du moule. Ajouter les tomates coté bombé contre le  
moule, en les serrant bien. Saler, poivrer. Recouvrir les  
tomates avec la pâte et rentrer les bords le long des parois du  
moule. Piquer la pâte à la fourchette. Enfourner 30 min. Sortir  
la tarte, patienter 5 min et retourner-la sur un plat. Parsemer  
de graines de fenouil. Servir tiède.

## Tian aux trois légumes



750g de tomates,  
4 courgettes,  
4 aubergines,  
2 oignons,  
2 gousses d'ail,  
0,5 bouquet de persil,  
2 brins de basilic,  
10cL d'huile d'olive,  
1 càt d'herbes de Provence,  
sel, poivre.

Otez les pédoncules des tomates et des aubergines.

Epluchez les courgettes avec un économe en laissant une bande de peau sur deux.

Rincez les légumes et épongez les avec un torchon.

Coupez les en rondelles de 5 mm d'épaisseur.

Pelez les oignons et l'ail et coupez-les en rondelles fines.

Faites-les cuire à couvert avec 1 cuillerée d'huile d'olive jusqu'à ce que les rondelles d'oignon deviennent translucides.

Remuez de temps en temps Découpez les aubergines en tranches et faites-les revenir à la poêle avec 3 cuillerées d'huile d'olive.

Egouttez les tranches sur du papier absorbant.

Préchauffez le four 10 min th.6 (180°C).

Tapissez le fond d'un plat à gratin avec les oignons et l'ail mijoté. Recouvrez-les avec les rondelles de tomate, d'aubergine et de courgette en couches alternées.

Salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence, du basilic et du persil hachés.

Ajoutez un filet d'huile et mettre le plat au four pendant 40 min.

Se déguste chaud ou froid.

# Sauces d'accompagnement

Recette	Catégorie	page
Béchamel	Sauces d'accompagnement	105
Beurre de tofu	Sauces d'accompagnement	105
Houmos (Purée de pois chiches)	Sauces d'accompagnement	106
Mayonnaise	Sauces d'accompagnement	107
Sauce aux champignons	Sauces d'accompagnement	108
Sauce à l'oignon et au curry	Sauces d'accompagnement	108
Sauce aux tomates et au poivron jaune	Sauces d'accompagnement	109
Sauce blanche	Sauces d'accompagnement	109
Sauce bolognaise végétalienne aux poivrons	Sauces d'accompagnement	110
Sauce épicée	Sauces d'accompagnement	111
Tartinade à l'avocat	Sauces d'accompagnement	111



## Béchamel



45mL de margarine végétale,  
60mL de farine de blé entier,  
250mL de lait de soja,  
sel, poivre et muscade.

Faire fondre la margarine végétale dans une petite casserole.

Ajouter la farine et laisser cuire 2 min en remuant.

Incorporer graduellement le lait de soja en battant à l'aide d'un fouet.

Assaisonner de sel, de poivre et de muscade, au goût.

## Beurre de tofu



125g de tofu,  
1 échalote,  
moutarde,  
citron,  
persil,  
ciboulette.

Emincez finement l'échalote et le persil.

Malaxez en beurre l'échalote, le tofu, une càt de moutarde, un filet de citron, une càt de ciboulette et de persil haché.

## Houmos (Purée de pois chiches)

### Recette 1 :

250g de pois chiches mis à tremper la veille,  
3 gousses d'ail hachées,  
le jus d'un citron,  
2 càs d'huile d'olive,  
1 càs de persil haché,  
0,5 càt de cumin en poudre,  
1 càt de purée de sésame.

Cuire les pois chiches à l'eau bouillante salée durant 2 ou 3 h. jusqu'à ce qu'ils s'écrasent facilement sous la fourchette.

Les mixer avec un verre de leur eau de cuisson, le jus de citron, l'ail, l'huile, le cumin et la purée de sésame. Saler et saupoudrer de persil haché.

Vous pouvez confectionner de délicieuses assiettes orientales en le présentant accompagné de taboulé. Dans tous les cas, servez l'houmos avec des tranches de pain.



### Recette 2 :

1 tasse de pois chiches,

0,5 tasse bien pleine de graines de sésame moulues et grillées ou 0,25 tasse de beurre de sésame,  
2 gousses d'ail,  
2 càs de jus de citron,  
0,75 càt de coriandre, moulu,  
0,5 càt de sel,  
0,5 càt de cumin moulu,  
0,25 à 0,5 càt de poivre de Cayenne.

Faire cuire les pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Réduisez-les en purée avec les graines de sésame et le reste des ingrédients. Laissez reposer pendant 30 min.

Etendre la purée de pois chiches sur des sandwichs ou sur du pain.

## Mayonnaise

### Recette 1 :

125g de tofu, 1 càs de sauce de soja, 2 càs de jus de citron,

1 bonne càt de moutarde,

1 pincée de sel et autant de poivre.

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et travaillez en une pâte homogène.

### Recette 2 :

1 càs de purée de sésame ou d'amande,

1 càs de levure maltée,

1 càs de moutarde,

1 jus de citron,

huile d'olive,

sel,

aromates,

ail à volonté.

Mélanger la purée de sésame, la levure, la moutarde et le sel. Montrer la mayonnaise avec l'huile d'olive. Ajouter en dernier le jus de citron et les aromates.

### Recette 3 :

1 càs de lait de soja,

1 càs de moutarde,

huile, s

el poivre.

Dans un bol, mélanger le lait de soja et la moutarde, battre le mélange avec un batteur en ajoutant progressivement de l'huile. Assaisonnez à votre convenance (citron, herbes aromatiques, etc.).

### Recette 4 :

3 càt de jus de citron,

210mL de lait soja,

sel,

0,25 càt de paprika,

0,25 càt de moutarde,

6 càt d'huile végétale

Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans un mixer. Mixer doucement. Ajouter ensuite petit à petit (presque une goutte à la fois) l'huile jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir. Continuer à mixer jusqu'à obtenir une consistance ferme.



### Sauce aux champignons



2 càs d'huile de tournesol,  
4 càs de farine,  
0,5L d'eau,  
300g de champignons,  
sel et poivre.

Coupez les champignons en lamelles et faire revenir à la poêle.  
Chauffez à feu doux l'huile de tournesol.

Ajoutez la farine et mélanger afin d'obtenir une pâte lisse et épaisse. Versez petit à petit l'eau tout en continuant de remuer.

Ajoutez les champignons.  
Assaisonnez.

### Sauce à l'oignon et au curry



3 oignons hachés,  
50cL de bouillon de légumes,  
3 càs de farine,  
1 càs de curry,  
sel, poivre,  
huile d'olive.

Blondir les oignons dans l'huile pendant 30 min. Chauffer 2 càs d'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux. Incorporer petit à petit le bouillon, en remuant sans cesse. Laisser épaissir, ajouter le curry et l'assaisonnement. Mélanger les oignons à la sauce.



## Sauce aux tomates et au poivron jaune



1 poivron jaune en dés,  
4 tomates en dés,  
1 oignon haché,  
1 gousse d'ail hachée,  
200mL de bouillon de légumes,  
1 càs de fécule de maïs,  
sel, poivre,  
paprika,  
origan,  
herbes de Provence,  
huile d'olive.

Faire rissoler l'oignon à l'huile d'olive dans une poêle, lui ajouter l'ail, le poivron, les tomates et les épices. Porter à ébullition. Diluer avec soin la fécule dans le bouillon de légumes et versez-le tout dans la poêle. Si la préparation devient trop épaisse, ajoutez un petit peu d'eau. Baisser le feu et laisser mijoter 15 min.

*à servir avec des pâtes ou d'autres céréales)*

## Sauce blanche



3 càs d'huile,  
3 càs de farine,  
20cL de bouillon de légumes,  
20cL de lait de soja,  
noix de muscade,  
poivre,  
sauce de soja.

Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux.

En remuant sans cesse, ajouter le lait de soja en alternance avec le bouillon, pour obtenir une sauce lisse.

*Assaisonner avec la sauce de soja, du poivre et de la noix de muscade.*



## Sauce bolognaise végétalienne aux poivrons



200 g de protéines de soja texturées - granules	10 ml d'huile d'olive
800 g de tomates pelées en morceaux	10 g de poudre de bouillon de légumes
300 g de poivrons	piment d'Espelette moulu
2 oignons	paprika doux
3 gousses d'ail	cumin moulu
15 ml de sirop d'érable	basilic séché
15 ml de tamari	

Plonger les protéines de soja dans de l'eau.

Laisser gonfler - 10 minutes.

Bien égoutter.

Couper les poivrons en petits morceaux.

Emincer les oignons.

Hacher les gousses d'ail.

Verser l'huile dans une poêle.

Chauffer sur feu fort.

Faire revenir l'oignon et l'ail - 2 minutes.

Ajouter les protéines et le tamari.

Assaisonner de piment, de paprika et de cumin.

Faire revenir - 5 minutes.

Ajouter les tomates avec leur jus et les poivrons.

Baisser sur feu moyen-doux.

Incorporer le sirop d'érable, le bouillon et le basilic séché.

Laisser mijoter - 20 minutes.

Déguster chaud.

## Sauce épicée



125mL de ketchup végétal,  
125mL de jus d'orange,  
125mL de beurre d'arachide crémeux,  
25mL d'oignon finement haché,  
25mL de moutarde préparée,  
25mL de sauce soya,  
2mL de sauce piquante.

Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients jusqu'à ce le mélange soit

lisse.

Verser le mélange dans une petite casserole et amener à ébullition, puis laisser mijoter 5 à 10 min.

Retirer du feu et laisser refroidir à l'ambiante.

Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

## Tartinade à l'avocat



- 2 petits avocats
- 3 c. à s. de tofu soyeux
- 1 poignée de graines germées de haricots mungo
- 1 c. à s. de graines de chia
- 1 c. à s. de graines de chanvre décortiquées
- Le jus d'1/2 citron
- 2 cébettes (ou 1 oignon)
- 5 branches garnies de coriandre fraîche
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette en poudre
- 1 c. à c. de sel gris de mer
- Dans un robot mixeur, placer la chair des avocats, la moitié des haricots mungo germés, les cébettes, la coriandre, le tofu soyeux et le citron.
- Mixer le tout (plus ou moins en fonction de la consistance que vous souhaitez obtenir) et assaisonner avec le piment d'Espelette et un peu de sel.
- Verser la tartinade dans un bol et y ajouter la seconde moitié des graines germées, les graines de chia et de chanvre. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- À déguster à l'apéritif en dip (avec des légumes crus) ou en tartinade sur du pain... cru !

# Plats Protéinés, Plats Complets

<b>Recette</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Page</b>
Le Seitan	Plats Protéinés, Plats Complets	117 & 118
Azukis	Plats Protéinés, Plats Complets	119
Blanquette de seitan	Plats Protéinés, Plats Complets	119
Boulettes de lentilles	Plats Protéinés, Plats Complets	120
Boulettes de millet (1)	Plats Protéinés, Plats Complets	120
Boulettes de millet (2)	Plats Protéinés, Plats Complets	121
Boulettes aux noix de cajou	Plats Protéinés, Plats Complets	121
Brochettes de seitan	Plats Protéinés, Plats Complets	122
Boulettes de noix en ragoût	Plats Protéinés, Plats Complets	123
Carbonades de tofu	Plats Protéinés, Plats Complets	124
Chili de haricots noirs	Plats Protéinés, Plats Complets	124
Chili sin carne	Plats Protéinés, Plats Complets	125
Chili végétalien	Plats Protéinés, Plats Complets	125

Recette	Catégorie	Page
Courgettes farcies (1)	Plats Protéinés, Plats Complets	126
Courgettes farcies (2)	Plats Protéinés, Plats Complets	127
Couscous du potager	Plats Protéinés, Plats Complets	128
Couscous marocain	Plats Protéinés, Plats Complets	129
Escalopes de blé	Plats Protéinés, Plats Complets	130
Falafel	Plats Protéinés, Plats Complets	131
Flocons d'avoine à la crème de champignons	Plats Protéinés, Plats Complets	132
Galettes aux noix et flocons d'avoine	Plats Protéinés, Plats Complets	133
Galettes d'avoine	Plats Protéinés, Plats Complets	133
Galettes de céréales aux carottes	Plats Protéinés, Plats Complets	134
Galette de céréales aux mille facettes	Plats Protéinés, Plats Complets	134
Galettes de haricots rouges au maïs	Plats Protéinés, Plats Complets	135
Galettes de millet	Plats Protéinés, Plats Complets	135
Galettes de pommes de terre	Plats Protéinés, Plats Complets	136



Recette	Catégorie	Page
Galettes de quinoa	Plats Protéinés, Plats Complets	137
Galettes de riz et millet ou quinoa aux légumes	Plats Protéinés, Plats Complets	137
Galettes de sarrasin	Plats Protéinés, Plats Complets	137
Galette de sarrasin « rapide »	Plats Protéinés, Plats Complets	138
Galettes de tofu (1)	Plats Protéinés, Plats Complets	138
Galettes de tofu (2)	Plats Protéinés, Plats Complets	139
Galettes quinoa, lentilles et graines	Plats Protéinés, Plats Complets	139
Hachis parmentier	Plats Protéinés, Plats Complets	140
Hamburgers au tofu (1)	Plats Protéinés, Plats Complets	141
Hamburgers au tofu (2)	Plats Protéinés, Plats Complets	141
Lasagnes au tofu	Plats Protéinés, Plats Complets	142
Légumes trois couleurs sur lit de couscous	Plats Protéinés, Plats Complets	143
Nems et riz à la sauce aigre-douce	Plats Protéinés, Plats Complets	144
Omelette sans œuf	Plats Protéinés, Plats Complets	145

Recette	Catégorie	Page
Paella végétalienne	Plats Protéinés, Plats Complets	146
Pommes de terre farcies	Plats Protéinés, Plats Complets	147
Ragoût de gombos et de haricots rouges	Plats Protéinés, Plats Complets	147
Riz à la sauce avocat	Plats Protéinés, Plats Complets	148
Rôti de seitan farci	Plats Protéinés, Plats Complets	149 & 150
Roulé de lentilles fourré aux châtaignes	Plats Protéinés, Plats Complets	151
Seitan aux légumes	Plats Protéinés, Plats Complets	152
Seitan en sauce	Plats Protéinés, Plats Complets	152
Tofu pané	Plats Protéinés, Plats Complets	153
Tofu rôti	Plats Protéinés, Plats Complets	153
Tomates farcies et gratin de poireaux	Plats Protéinés, Plats Complets	154

## Le Seitan

Mélanger 8 tasses de farine et 2 tasses d'eau.

Pétrissez longuement le mélange, environ 20 min à 30 min, jusqu'à l'obtention d'une pâte assez onctueuse ; la pâte sera placée dans un bol très large et recouverte d'eau. Laisser tremper la pâte sous l'eau pendant 1 ou 2 h..

Ensuite, commencez à pétrir sous l'eau, pour essayer d'en extirper tout l'amidon qu'elle contient, tout en veillant à conserver le gluten le plus ramassé possible au centre du bol.

Changer l'eau chaque fois qu'elle aura pris un aspect laiteux, en raison de la dissolution de l'amidon dans l'eau ; renouvelez l'eau à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'elle reste à peu près claire.

Avec la quantité de farine mentionnée, on peut réaliser 1,5 à 2 tasses de seitan (gluten), lequel sera alors épicé, huilé et cuit.

Pour le cuisiner : ajouter à 2 tasses de gluten, une demi-tasse d'huile, un quart de tasse de sauce de soja, 1 càt de sel, 0,5 càs de poudre d'ail, 1 càs de poudre d'oignon, 0,1 càt de poivre, 0,5 tasse de noisettes mélangées avec des arachides, des amandes ou du beurre d'arachide.

Mélanger tous ces ingrédients avec un mélangeur ; placer le mélange obtenu dans un plat huilé allant au four. Couvrir le

tout de parts égales d'huile, de sauce soja et d'eau ; faire cuir 1 h. à 1 h. 30 min à 180°C.

Variante à partir de farine de gluten : Gluten en poudre (protéine de blé), sauce soja, 1 càs d'huile d'olive.

1 dose de gluten pour une dose du mélange : eau chaude + sauce soja + huile d'olive.

Mettre le gluten dans un saladier, ajouter peu à peu le mélange eau + soja + huile.

Ajouter selon le goût : curcuma, gingembre, épices, herbes, sel aux algues... également un peu de farine. Remuer jusqu'à obtention d'une grosse boule.

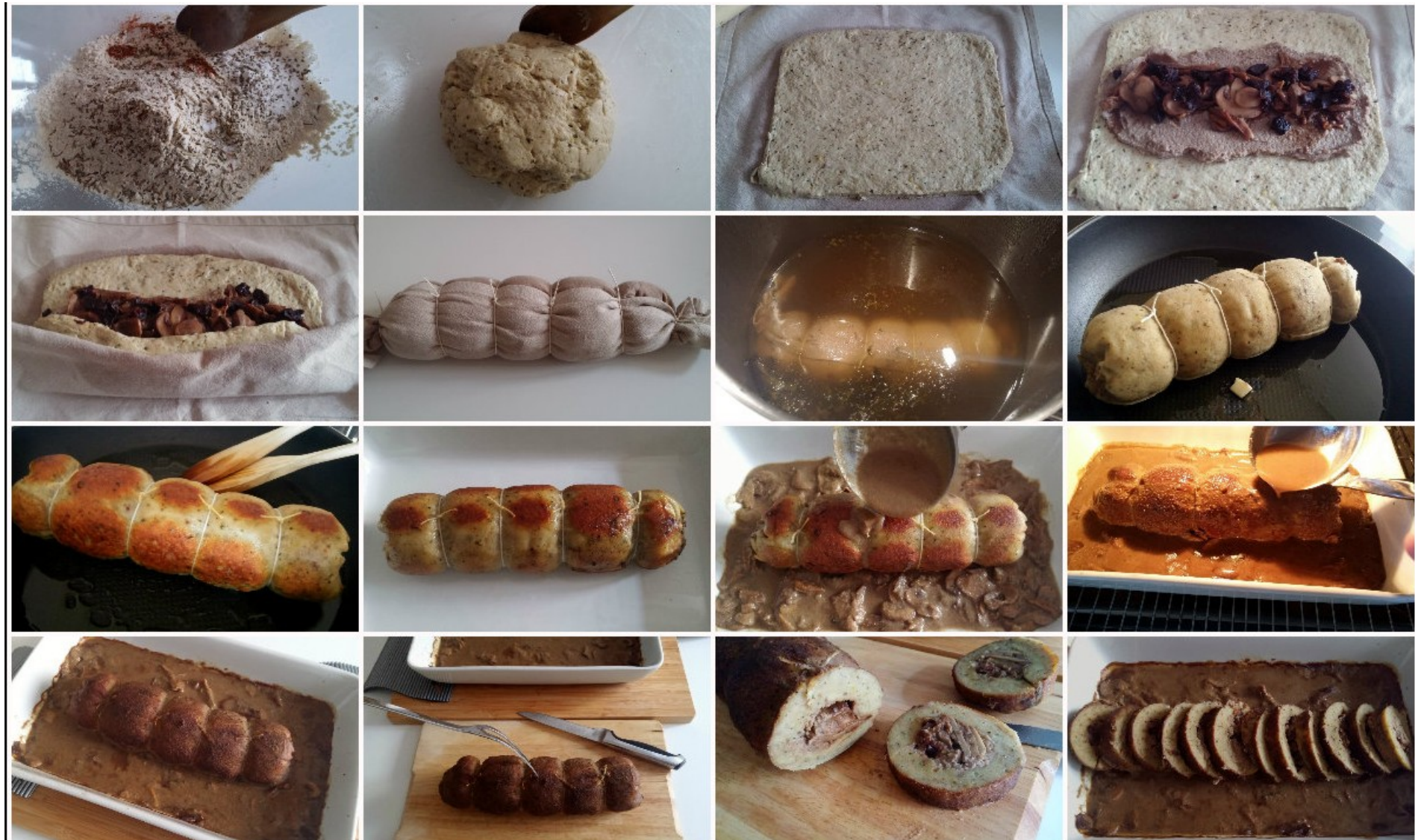
Découper cette boule en tranches puis les jeter dans un mélange en ébullition comprenant : eau, sauce soja, algues, aromates (oignon, ail, herbes...).

Laisser cuire 10 min dans le bouillon (les tranches remontent).

Garder au froid 3-4 jours dans une boîte hermétique avec le bouillon.

Le seitan permet de faire beaucoup de chose : farce à tomate, sauce bolognaise, ragoût, brochette (ne pas laisser longtemps sur le feu, marinade possible avant).

## Le Rôti de seitan farci en images





## Azukis



300g d'azukis (petits haricots rouges japonais),  
huile de sésame,  
tamari (sauce soja),  
vinaigre de riz,  
2 échalotes,  
coriandre fraîche,  
romarin,  
sel marin.

Faites cuire les azukis pendant 1 h. 30 min avec quelques feuilles de romarin. Salez en fin de cuisson.

Les azukis cuisent plus vite que les haricots rouges traditionnels, il n'est pas nécessaire de les faire tremper.

Préparez une vinaigrette avec quatre càs d'huile de sésame, une càs de tamari et deux càs de vinaigre de riz.

Hachez finement les échalotes et une branche de coriandre.

Lorsque les azukis sont cuits, ôtez les feuilles de romarin, laissez refroidir puis mélangez-les encore tièdes à tous les ingrédients.

Gardez votre salade au frais pendant au moins 2 h. et remuez de temps en temps.

## Blanquette de seitan

250g de seitan,  
200g de champignons,  
4 carottes,  
1 échalote hachée,  
200mL de bouillon de légumes,  
crème ou lait de soja non sucré,  
féculé de maïs,  
huile d'arachide,  
sel, poivre.



Faire rissoler l'échalote dans une cocotte, avec le seitan coupé en lamelles.

Ajouter les carottes coupées en rondelles et les champignons émincés et laisser suer quelques instants.

Mouiller avec le bouillon et assaisonner. Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 30 min. En fin de cuisson, ajouter à la sauce de la crème ou du lait de soja.

Si la sauce est trop liquide, prélevez-en un peu et délayez 1 càs bombée de féculé de maïs et ajoutez-en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



## Boulettes de lentilles



100g de lentilles rouges (ou corail), 200mL de bouillon de légumes,  
1 oignon émincé,  
1 gousse d'ail hachée,  
persil,  
sel, poivre,  
chapelure,  
huile de friture.

Porter le bouillon de légumes à ébullition, y jeter les lentilles (après les avoir soigneusement rincées et triées) puis laisser mijoter entre 15 et 20 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, en remuant régulièrement.

Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter l'oignon, le persil et l'ail hachés, ainsi que les épices.

Ajouter de la chapelure si la préparation est trop humide, former des boulettes, et les faire dorer dans l'huile de friture.

Servir ces boulettes avec un gratin de millet, ou avec une autre céréale (boulgour, blé, etc.) nappée de sauce tomate.

## Boulettes de millet (1)

100g de millet,  
250mL d'eau,  
50g de carottes râpées,  
50g de courgettes râpées,  
1 oignon émincé,  
persil haché,  
sel, poivre,  
chapelure,  
huile de friture.



Porter l'eau à ébullition, y jeter le millet puis laisser mijoter pendant 15 min environ, en remuant régulièrement.

Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter les légumes râpés et hachés, ainsi que les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter suffisamment de chapelure pour pouvoir modeler de petites boulettes.

Plongez-les ensuite dans l'huile de friture pour qu'elles soient bien dorées.

Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade verte garnie de noix, ou avec une sauce blanche aux champignons.

## Boulettes de millet (2)



150g de millet,  
1 càs d'huile d'arachide,  
2 carottes en petits dés,  
400mL d'eau,  
2 d'oignons nouveaux,  
0,25 càt de curcuma,  
0,25 càt de cannelle,

0,5 càt de curry,  
0,5 càt de coriandre moulue,  
chapelure ou miettes de pain,  
sel, poivre.

Chauffer l'huile dans une casserole et y faire dorer les épices, jusqu'à ce qu'elles dégagent un arôme puissant.

Ajouter les grains de millet et les dés de carottes et laisser cuire quelques instants.

Verser l'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 15 min sur feu doux.

Laisser ensuite refroidir complètement. Couper finement les tiges d'oignons, les incorporer à la préparation, et rectifier l'assaisonnement.

Ajouter suffisamment de chapelure pour former des boulettes de 5cm de diamètre, qui ne collent pas aux mains. Frire les boulettes à la grande friture, et servir aussitôt.

## Boulettes aux noix de cajou



50g de noix de cajou moulues,  
25 de chapelure de pain,  
1 oignon,  
1 branche de céleri,  
1 carotte,  
2 càs de tamari,  
1 tasse d'eau,  
thym, persil.

Hachez finement l'oignon, ainsi que la branche de céleri.

Râpez la carotte.

Mélangez tous les ingrédients et façonnez des boulettes.

Déposez chaque boulette sur une plaque à cuisson préalablement huilée. F

aites cuire à 180°C pendant 20 min en les retournant à la mi-cuisson.

## Brochettes de seitan



### Pour le seitan :

150g de poudre de gluten,  
1 càt de curry,  
1 càs de moutarde,  
1 càs de sauce de soja,  
1 verre d'eau.

### Pour la marinade :

4 càs d'huile d'arachide,  
origan,  
thym,  
romarin,  
piments séchés,  
paprika.

### Pour le bouillon :

1 cube de bouillon de légumes,  
2L d'eau,  
1 feuille de laurier,  
romarin,  
thym.

### Pour les brochettes :

1 poivron jaune en dés,  
1 poivron vert en dés,  
2 oignons en pelures,  
tomates cerise.

Mélanger les ingrédients du seitan et pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. La couper en dés.

Faire bouillir l'eau additionnée du bouillon de légumes, de la feuille de laurier, de thym et de romarin.

Y plonger les morceaux de seitan et faire cuire à gros bouillons pendant 15 à 20 min.

Egoutter ensuite le seitan et laisser refroidir.

Recouper les morceaux s'ils sont trop gros.

Mélanger les ingrédients de la marinade.

En réserver un petit peu et verser le reste sur les morceaux de seitan en les enrobant soigneusement.

Laisser mariner 1 bonne heure.

Sur des bâtonnets de bois, alterner les morceaux de poivrons, oignons, seitan et les tomates.

Aligner les brochettes sur une grille au-dessus d'un plat à four et les recouvrir au pinceau du reste de la marinade.

Faire cuire au four 30 min, ou sur le barbecue.

## Boulettes de noix en ragoût



1 oignon haché,  
1 poivron émincé,  
4 pommes de terre en dés,  
100g de noix grossièrement écrasées,  
6 càs de farine,  
1 càs d'huile de noix,  
0,2 tasse de lait de soja non sucré,  
1 càt de paprika,  
sel, poivre,  
3 càt de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau,  
1 càs d'huile d'olive.

Faire rissoler le paprika dans l'huile d'olive et y faire blondir ensuite l'oignon haché.

Ajouter le poivron émincé, les pommes de terre en dés et recouvrir d'eau (ou de bouillon végétal).

Assaisonner, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 30 min.

Mélanger dans une terrine les noix, la farine, l'huile de noix et le lait de soja et pétrir pour obtenir une pâte homogène.

Diviser cette masse en petites boulettes (2,5 cm de diamètre) et les ajouter à la cocotte en les immergeant dans le bouillon.

Laissez la cocotte au coin du feu pendant 30 min encore, ou si vous le pouvez, arrêtez la cuisson et réchauffez le plat le lendemain, il n'en sera que meilleur.

Au moment de servir, ajouter dans la cocotte la fécule diluée dans l'eau, pour lier la sauce.



## Carbonades de tofu



1 bloc de tofu coupé en cubes,  
3 gros oignons en minces rondelles,  
250mL de bouillon végétal,  
1 càs de sucre brun,  
2 càs de farine,  
2 càs de bouquet garni séché,  
sel, poivre,  
huile d'arachide.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et rissoler les dés de tofu égouttés, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Ajouter les rondelles d'oignons et laisser cuire à feu doux au moins 15 min.

Ajouter la farine et le sucre et bien enrober le tofu et les oignons.

Assaisonner la préparation avec le bouquet garni, le sel et le poivre. Verser le bouillon végétal, augmenter le feu, porter à ébullition puis laisser mijoter entre 30 min et 1 h..

## Chili de haricots noirs

100g de haricots noirs mis à tremper la veille,

3 tomates coupées en morceaux,

1 poivron rouge coupé en morceaux,

1 oignon haché,

1 gousse d'ail hachée,

graines de cumin,

thym,

paprika,

sel, poivre,

huile d'olive.



Égoutter les haricots.

Les recouvrir d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et faire mijoter 1 h. environ.

Pendant ce temps, rissoler l'oignon et l'ail, ajouter leur le poivron, les tomates et les épices.

Laisser mijoter 30 min. Ajouter ensuite les haricots cuits et réchauffer doucement jusqu'au moment de servir.

Déguster ce plat avec des galettes de céréales ou tout simplement avec du pain.



## Chili sin carne



350g à 450g de fèves rouges cuites,  
1 oignon,  
8 champignons coupés en quatre,  
2 carottes coupées en tranches,  
500mL d'eau,  
125mL de purée de

tomates concentrée,  
100mL de vinaigrette,  
fines herbes,  
tomates et basilic,  
1 càs de thym séché,  
30g de persil frais haché.

Dans un chaudron, chauffer la vinaigrette.  
Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.  
Incorporer le reste des légumes et cuire 5 min.  
Ajouter l'eau, la purée de tomates et les herbes.  
Couvrir et porter à ébullition ; mijoter 25-30 min.  
Découvrir ; incorporer délicatement les haricots. Réchauffer.

## Chili végétalien



3 càs huile d'olive,  
3 oignons moyens hachés,  
1 càs poudre Chili,  
1 càs cumin en poudre,  
0,25 càt poivre de Cayenne,  
2 poivrons découpés en dés,  
3 gousses d'ail,  
1kg de tomate,  
250mL d'eau,  
500g de haricots rouges cuits et rincés,  
500g de haricots noirs cuits et rincés,  
350g de maïs en grains,  
70g de bulgur (blé concassé),  
sel et poivre,  
coriandre verte.

Dans une grande casserole, faire frire les oignons avec les épices.

Ajouter les poivrons et l'ail et faire revenir pendant une min.

Ajouter les tomates, l'eau et porter à ébullition. Ajouter les haricots (cuits), le maïs et le bulgur (sec).

Laisser mijoter 15 min ou jusqu'à ce que le bulgur soit cuit.

Saler et poivrer.

Servir et décorer de coriandre verte.

## Courgettes farcies (1)



4 courgettes rondes,  
250g de champignons en  
rondelles,  
4 tranches de pain complet,  
1 cube de bouillon de  
légumes,  
2 boîtes de tomates pelées,  
1 verre d'eau, 1 oignon  
haché,  
1 gousse d'ail hachée,  
herbes de Provence,

paprika, sel,  
poivre,  
2 càs d'huile d'olive.

Faire rissoler l'oignon et l'ail dans 1 càs d'huile d'olive, ajouter le paprika et laisser dorer quelques instants.

Verser les tomates pelées, assaisonner et ajouter les herbes de Provence au goût.

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 45 min. Couper le chapeau des courgettes et les évider.

Faire tremper le pain dans de l'eau additionnée d'un 0,5 cube de bouillon de légumes.

Faire rissoler les champignons dans l'huile d'olive restante, ajouter leur la chair des courgettes et la mie de pain pressée.

Si la farce est trop sèche, ajouter une ou deux louches de sauce tomate et laisser mijoter le tout 15 min.

Remplir les courgettes et les placer dans un plat à four, sur un lit de sauce tomate., puis faire cuire 45 min.

Servir les courgettes avec du riz complet ou des pâtes, avec le reste de la sauce tomate.

## Courgettes farcies (2)



2 tomates,  
2 courgettes,  
4 petites pommes de terre,  
100g de tofu,  
100g de protéines de soja déshydratées,  
1 gousse d'ail,  
3 càs d'huile d'olive,  
1 càs de persil,  
sel, poivre.

Cuire quelques min les protéines de soja dans une casserole d'eau. Les égoutter.

Mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer et mixer.

Couper les courgettes en deux.

Creuser les légumes avec un couteau, les farcir et remettre le chapeau par-dessus.

Arroser d'huile d'olive et cuire au four 40 min environ à 210°C (th.7).

## Couscous du potager



500g de boulgour gros,  
300g de carottes nouvelles,  
300g de navets nouveaux,  
4 petites courgettes,  
6 pommes de terre violettes,  
250g de petits pois écossés,  
250g de pois chiches en conserve,  
huile de pépins de courge,  
4 càs de graines de lin,  
fleur de sel marin.

Faites cuire le boulgour en suivant les indications du paquet, puis laissez-le gonfler à couvert dans la casserole pendant 15 min.

Eplucher les carottes, les navets et les pommes de terre.

Laver les courgettes. Couper en dés tous les légumes, salez-les légèrement, puis faites-les cuire avec les petits pois pendant 20 min à la vapeur.

Ajouter les pois chiches égouttés dans le cuit-vapeur 5 min avant la fin de la cuisson.

Servir le boulgour dans des assiettes creuses, poser les légumes dessus, parsemer d'un peu de fleur de sel et de graines de lin et arroser d'un filet d'huile de pépins de courge.

## Couscous marocain



1 oignon moyen,  
700mL de bouillon de légumes,  
2 carottes pelées,  
2 navets pelés,  
1 patate douce,  
1 courgette,  
1 poivron rouge,  
500g de pois chiches cuits et égouttés,  
450g de sauce tomate,  
0,25 càt cannelle,  
0,5 càt curcuma,  
1 pincée safran,  
1 pincée curry,  
350g grains de couscous.

Couper les légumes en julienne. Dans une grande casserole, faire frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Transférer vers une grande marmite et ajouter les carottes, navets et patate.

Mijoter 15 min. Baisser la température et ajouter courgette et poivron. Cuire 20 min.

Ajouter les pois chiches, la sauce tomate et les épices. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud.

Dans une autre casserole, porter 600mL d'eau à ébullition. Ajouter le couscous, couvrir et ôter du feu.

Laisser reposer 5-7 min, aérer avec une fourchette et servir sous les légumes.



## Escalopes de blé



50g de sarrasin,  
50g de flocon de blé, de riz ou d'orge,  
250g de blé,  
300g de légumes divers (courgette, carotte, champignons, tomate, navet, courge, etc.),  
1 gros oignon haché fin,  
50g d'olives noires dénoyautées et hachées,  
1 càs de persil haché,  
1 càs d'ail haché,  
1 càs d'huile d'olive,  
0,5 càt de sel,  
1 càs de levure,  
1 càt de purée d'amandes.

Couper en dés très fins tous les légumes.

Moudre le blé et le sarrasin.

Dans un saladier, mettre le blé, le sarrasin, les légumes, les flocons, les olives, le persil, l'ail, l'huile, le sel, la levure et la purée d'amandes.

Bien mélanger et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

La pâte doit être homogène et assez épaisse.

Faire cuire des deux cotés dans la margarine végétale.

## Falafel



200g de boulgour,  
1 bol de mie de pain  
émiettée,  
350g de pois chiches secs,  
trempés, cuits et égouttés,  
le jus d'un citron,

2 càt d'ail haché,  
coriandre,  
piment,  
cumin,  
sel, poivre.

Faire tremper le boulgour et la mie de pain.

Mixer les pois chiches avec le jus de citron, l'ail, la coriandre,  
le piment, le cumin, le sel et le poivre.

Ajouter le boulgour et la mie de pain égouttés.

Former des boulettes et les faire sécher 1 heure avant de les  
frir dans l'huile de friture.

## Flocons d'avoine à la crème de champignons



750mL de lait de soja non sucré,  
150g de flocons d'avoine,  
250g de champignons de Paris hachés,  
4 échalotes hachées,  
3 càs de farine,  
250mL de bouillon de légumes,  
1 càt de curry,  
sel, poivre,  
muscade,  
4 càs d'huile d'arachide,  
1 càs d'huile d'olive.

Chauffer 0,5L de lait de soja, y verser les flocons puis retirer du feu et laisser de côté.

Dans l'huile d'olive, rissoler les échalotes pendant 10 min environ, et leur ajouter les champignons.

Laisser mijoter quelques instants.

Préparer un roux avec 3 càs d'huile et la farine, puis ajouter petit à petit le reste de lait de soja en alternance avec le bouillon de légumes.

Assaisonner la sauce de curry, de muscade, de sel et de poivre, puis lui ajouter les champignons et les échalotes.

Faire chauffer l'huile d'arachide restante dans une poêle, y déposer 1 càs de flocons et l'écraser finement.

Procéder chaque fois ainsi, pour obtenir de fines escalopes de flocons, et les faire dorer de chaque côté.

Servez-les surmontées de crème aux champignons.

## Galettes aux noix et flocons d'avoine



100g de flocons d'avoine,  
50g de noix pilées,  
1 gousse d'ail hachée,  
25cL de bouillon de légumes,  
0,5 càt de miso,  
1 càt de sauce de soja,  
noix de muscade,  
sel, poivre,  
chapelure,  
huile d'arachide.

Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché.

Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min à petit feu. Laisser refroidir.

Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté.

Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.

## Galettes d'avoine



1 oignon haché,  
1 tomate en dés,  
3 càs de levure  
maltée en paillettes,  
200g de flocons  
d'avoine,  
sel, poivre,  
paprika,  
eau,  
farine,  
chapelure,  
huile d'arachide.

Mélanger les ingrédients secs en y ajoutant de l'eau, à fin d'obtenir une pâte. Laisser mariner au frigo quelques heures.

Ajoutez un peu de farine pour sécher la pâte, déposez-la en petites boules dans la chapelure, les enrober et les aplatir en galettes.

Rissolez dans l'huile quelques instants de chaque côté.



## Galettes de céréales aux carottes



250g de flocons de blé ou d'orge,  
1 bonne càs de farine de soja,  
3 carottes,  
1 chou rave ou 1 petit chou blanc,  
2 oignons, du romarin réduit en poudre,

paprika,  
sel, poivre.

Mélanger les farines, le sel et l'eau pour obtenir une pâte de la consistance d'une pâte à crêpe.

Râper les carottes et le chou, couper les oignons finement, les mettre dans un récipient avec le sel, le paprika et le romarin.

Bien mélanger et incorporer le tout à la pâte. Laisser reposer 30 min. Faire de petites galettes et les faire frire à la poêle dans un peu de matière grasse.

Ces galettes peuvent être consommées nature ou accompagnées d'un peu de tamari ou de sauce tomate.

## Galette de céréales aux mille facettes



150g de flocons 5 céréales,  
2 verres d'eau,  
sel,  
herbes de Provence,  
ail en poudre,  
carotte râpée ou reste de légumes ou champignons ou oignons.

Dans un saladier versez les flocons de 5 céréales et ajoutez l'eau.

Salez, ajoutez quelques herbes de Provence, de l'ail en poudre, quelques carottes râpées, ou un reste de légumes.

Laissez gonfler quelques min. Faites cuire en galette pas trop épaisse dans une poêle. Faites bien dorer les deux faces.

Servez avec une salade verte, un légume cuit ou simplement une sauce tomate.

Pour une galette sans gluten, utilisez des flocons de riz ou de quinoa.



## Galettes de haricots rouges au maïs



200g de haricots rouges cuits,  
150g de maïs,  
1 oignon émincé,  
huile d'arachide,  
chapelure,  
sel, poivre.

Mixer les haricots, leur mélanger l'oignon, le maïs et l'assaisonnement, ainsi que suffisamment de chapelure pour que l'on puisse former de petites galettes.

Rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté.

Vous pouvez servir ces galettes avec une céréale nappée de coulis de poivrons rouges.

## Galettes de millet



100g de millet,  
250mL de bouillon de légumes,  
1 carotte râpée,  
1 pomme de terre râpée,  
1 échalote hachée,  
50g de graines de sésame,  
sel, poivre,  
gomasio,  
chapelure,  
huile d'arachide.

Porter le bouillon à ébullition, y faire cuire le millet pendant 15 min environ en mélangeant régulièrement.

Laisser refroidir.

Mélanger le millet cuit avec la pomme de terre et la carotte râpée, l'échalote, les graines de sésame et les épices.

Ajouter ensuite suffisamment de chapelure pour pouvoir former de petites galettes rondes.

Rissolez-les dans l'huile d'arachide quelques min de chaque côté.

## Galettes de pommes de terre



4 pommes de terre,  
2 oignons,  
ail et persil hachés,  
huile.

Peler les pommes de terre et les oignons. Râper-les grossièrement avec une râpe en inox.

Dans un récipient, mélanger les pommes de terre et oignons râpés, l'ail et le persil hachés. Saler, poivrer.

Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle.

Verser-y la préparation, la faire cuire et dorer des deux cotés.

Vérifier que les pommes de terres soient bien cuites.

Servir la galette accompagnée d'une salade.

## Galettes de quinoa



1 bol (type bol chinois)  
de quinoa cuit,  
1 échalote,  
1 gousse d'ail,  
noix de muscade,  
persil,  
sel,  
1 càs de farine de soja,  
un peu de farine de blé,  
un peu d'huile d'olive.

Faire fondre à feu doux l'échalote hachée dans un peu d'huile d'olive ou une càs d'eau.

Ajouter le quinoa cuit et tous les ingrédients.

Bien mélanger en ajoutant un peu de farine et d'eau pour obtenir une pâte bien ferme.

Former de petites galettes et les faire dorer de chaque côté dans une poêle légèrement huilée.

## Galettes de riz et millet ou quinoa aux légumes



1kg de farine de riz,  
500g de farine de millet ou  
de quinoa,  
1,5L de légumes verts  
émincés (feuilles de chou  
frisé, poireaux, blettes,  
épinards, salade, branches  
de céleri, etc.),

2 oignons,  
carottes,  
navets,  
céleri boule,  
betterave rouge finement râpées,  
aromates au choix : basilic, estragon, persil, origan, etc.,  
huile d'olive,  
8 bonnes càs de farine de soja.

Mettre les farines dans un récipient, ajouter tous les légumes.  
Remplir des moules individuels.  
Vous pouvez parsemer la surface des moules de quelques  
graines de cumin ou de feuilles de thym.  
Chauffer le four à 200°C. Mettre les galettes au four.  
Au bout de 50 min, arrêter le four et laisser les galettes  
encore 15 min dans le four.

## Galettes de sarrasin



2 càs de farine de blé,  
350g de farine de sarrasin,  
sel marin,  
muscade,  
1L d'eau,  
1 càs de farine de soja.

Mettre les farines dans un  
récipient. Ajouter le sel et suffisamment d'eau pour  
constituer une pâte épaisse.

Bien mélanger afin d'obtenir une pâte lisse ayant la  
consistance un peu plus épaisse que la pâte à crêpes.

Huiler légèrement une poêle. Verser l'équivalent d'une petite  
louche de pâte dans la poêle chaude et faire cuire de chaque  
côté.

Bien remuer la pâte avant de la mettre dans la poêle.

Garnir les galettes selon votre choix : champignons, oignons,  
aubergines, tomates, brocolis, ...

## Galette de sarrasin « rapide »



2 càs de farine de soja,  
6 càs de flocons de sarrasin,  
6 càs de lait de riz,  
2 càt d'algues séchées ou des  
amandes effilées,  
sel.

Diluer la farine de soja avec le lait de riz, ajouter les flocons, les algues et saler.

Verser dans une petite poêle huilée.

Cette galette est très rapide à faire et constitue un excellent petit déjeuner non sucré.

## Galettes de tofu (1)



250g de tofu,  
1 oignon haché,  
1 gousse d'ail  
écrasée,  
1 bouquet de  
persil,  
sel, poivre,  
huile d'arachide.

Mixer le tofu, l'ail, l'oignon et le persil, de manière à obtenir une pâte souple.

Assaisonner selon le goût. Former de petites galettes rondes, de 1cm d'épaisseur.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et dorer les galettes 10 min de chaque côté.



## Galettes de tofu (2)



250g de tofu,  
1 càs de farine complète,  
1 verre de flocons de blé,  
avoine ou orge,  
1 échalote émincée,  
2 gousses ail haché, 1 càs  
de tamari,  
2 càt, de moutarde au  
citron,  
2 càt de graines de sésame.

Mélangez intimement tous les ingrédients.

Faites cuire à feu vif de chaque côté à la poêle dans très peu d'huile.

## Galettes quinoa, lentilles et graines



100 g de quinoa  
1 boîte de lentilles  
2 cs de graines de  
tournesol  
2 cs de graines de lin  
1 cs de graines de  
sésame  
1 cs de graines de chia  
1 échalote émincée  
1 cs de farine de riz  
Persil ciselé

Sel, poivre

Rincer le quinoa, le faire cuire une douzaine de minutes dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps faire tremper les graines de chia dans un fond d'eau.

Égoutter et rincer les lentilles, idem pour le quinoa cuit. Mélanger tous les ingrédients.

(On peut s'arrêter et faire cuire dans une poêle chaude légèrement huilée à l'huile d'olive)

Sinon, mixer le mélange en ajoutant un peu de farine de riz jusqu'à obtenir une pâte collante qui se tient. Laisser refroidir. Puis dans une poêle chaude légèrement huilée former des galettes (à l'aide d'emporte-pièce) et faire cuire à feu moyen 2 à 3 min de chaque côté.



## Hachis parmentier



700g de pommes de terre,  
250g d'épinards surgelés,  
150g de protéines de soja texturées (petit calibre),  
300g de tomates pelées,  
1 gros oignon émincé,  
1 gousse d'ail hachée,  
huile d'olive,  
lait de soja nature,  
levure de bière en paillettes,  
origan,  
noix de muscade,  
sel, poivre.

Faire tremper le soja texturé dans de l'eau tiède.

Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les réduire en purée avec un peu de jus de cuisson et du lait de soja.

Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade et réserver.

Rissoler l'oignon et l'ail dans une poêle. Leur ajouter le soja texturé égoutté, puis les tomates pelées et l'origan.

Laisser mijoter 25 min.

Construire le hachis en commençant par une couche de purée de pommes de terre, une couche de soja à la tomate, une couche d'épinards (dégelés) et terminer par le reste de pommes de terre.

Saupoudrer de chapelure et de levure, et passer au four de 20 à 30 min.

## Hamburgers au tofu (1)



300g de tofu ferme,  
1 tasse de flocons d'avoine,  
0,5 tasse de germes de blé,  
1 oignon,  
2 càt de poudre d'oignon,  
2 càt de sauce de soja,  
0,5 càt de sel,  
basilic, poudre d'ail, poivre noir, huile.

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un mixer.

Une fois que la farce est prête, divisez-la en 6 portions.

Huilez une plaque recouverte d'une feuille d'aluminium et disposez ces portions aplaties en forme de galettes dans un four chaud pendant 25 min.

## Hamburgers au tofu (2)



200g de tofu,  
1 gousse d'ail hachée,  
1 càs de jus de citron,  
1 oignon haché,  
2 pommes de terre râpées,  
4 tranches de pain,  
2 càs de levure maltée en paillettes,  
1 càs de concentré de tomates,  
sel, poivre,  
3 pointes de couteau de curry,  
huile végétale.

Mixer tous les ingrédients en une purée fine et homogène.

Modeler de petites galettes, que vous ferez dorer à l'huile quelques min de chaque côté.

## Lasagnes au tofu



500g de pâtes au blé dur + aux épinards,  
15mL d'huile d'olive,  
2 oignons hachés finement,  
3 gousses d'ail émincées, 5  
00mL de champignons frais tranchés,  
625mL de sauce tomate,  
1 feuille de laurier,  
5mL d'origan séché,  
675g d'épinards cuits,  
750g de tofu nature réduit en miettes,  
125mL de persil haché,  
Béchamel.

Cuire les pâtes au blé dur en suivant les directives du paquet.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon et l'ail.

Ajouter les champignons et laisser cuire durant 2 min en remuant.

Verser la sauce tomate dans ce mélange, ajouter le laurier et l'origan.

Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Retirer du feu et ajouter la moitié du persil haché.

Dans un grand bol, mélanger les épinards cuits, égouttés et hachés ; avec le tofu et le reste du persil haché.

Monter la lasagne comme suit : Dans un plat allant au four d'environ 33 x 25 cm, étaler le tiers de la sauce tomate.

Couvrir de pâtes. Étendre la moitié de la préparation épinards-tofu. Bien tasser.

Disposer un autre étage de pâtes, puis un tiers de la sauce tomate.

Continuer avec un autre étage de pâtes, puis l'autre moitié de la préparation d'épinards-tofu.

Recommencer avec un autre étage de pâtes, le dernier tiers de la sauce tomate.

Recouvrir d'un dernier étage de pâtes. Étendre la sauce béchamel uniformément sur le dessus.

Cuire au four à 175°C durant environ 50 min ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Retirer du four et laisser reposer 15 min avant de servir.

## Légumes trois couleurs sur lit de couscous



500g d'aubergine coupée en cubes de 1 cm avec la peau,  
2mL de sel,  
25mL d'huile d'arachide,  
1 gros oignon haché,  
2 gousses d'ail hachées,  
500g de courgettes pelées et tranchées,  
1 gros poivron vert tranché finement,  
1 gros poivron jaune tranché finement,  
1 grosse carotte hachée,

425mL de tomates en morceaux,  
175mL d'arachides non salées mondées,  
75mL de tasse raisins secs,  
25mL de pâte de tomates,  
5mL de coriandre moulue,  
375mL de couscous,  
25mL de coriandre fraîche hachée,  
poivre noir fraîchement moulu.

Déposer l'aubergine dans un bol. Saupoudrer de sel et bien mélanger. Réserver pendant 10 min.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à température mi-élevée et cuire les oignons et l'ail pendant 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter l'aubergine, les courgettes, les poivrons et les carottes et cuire pendant 10 min, en remuant à l'occasion, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter les tomates, les arachides, les raisins, la pâte de tomates et la coriandre moulue.

Amener à ébullition. Réduire à feu moyen-doux ; cuire à découvert pendant 10 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le mélange ait légèrement épaissi.

Entre-temps, dans une autre casserole, amener 425mL d'eau à ébullition.

Retirer du feu. Ajouter le couscous, couvrir et réserver pendant 5 min ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Fouetter avec une fourchette.

Ajouter la coriandre.

Assaisonner le mélange de légumes de poivre, au goût.

Servir sur un lit de couscous.



## Nems et riz à la sauce aigre-douce



250g de riz basmati,  
feuilles de papier de riz,  
2 cm de gingembre haché,  
1 gousse d'ail écrasée,  
3 carottes en petits bâtonnets,  
1 poivron coupé en petits dés,  
1 tasse de petits pois,  
150g de tofu,  
2 tranches d'ananas en dés,  
1 càs d'huile d'arachide,

4 càs de sucre brun,  
6 càs de sauce tomate,  
8 càs de vinaigre,  
4 càs de sauce de soja,  
2 verres d'eau,  
sel, poivre,  
sel de céleri,  
glutamate,  
2 càs de fécule de maïs,  
huile de friture.

Dans une poêle, faire frire l'ail et le gingembre dans l'huile d'arachide quelques instants.

Ajouter les carottes, le poivron, le sel de céleri et les pois, mouiller avec un peu de sauce de soja, poivrer et laisser cuire quelques instants.

Prélever un tiers de la préparation et y ajouter le tofu écrasé.

Réhydrater les feuilles de papier de riz, placer sur chacune d'elles un peu de farce au tofu et les rouler en cylindres.

Ajouter au reste des légumes les ingrédients de la sauce : ananas, sucre, sauce tomate, vinaigre, sauce de soja, eau et épices.

Porter à ébullition, laisser cuire quelques instants puis lier avec la fécule préalablement mélangée à un peu d'eau.

Faire cuire le riz selon les instructions du sachet et frire les nems à la grande friture pendant 2 ou 3 min.

Servir les nems avec le riz, nappés de sauce aigre-douce.



## Omelette sans œuf



6 pommes de terre,  
6 càt de farine,  
0,5 verre de lait de soja,  
1 gousse d'ail,  
ciboulette,  
margarine végétale.

Râper les pommes de terre et mêler-y la farine.

Battre en omelette en ajoutant le lait de soja ou de l'eau.

Ajouter la ciboulette et l'ail finement hachés, du sel et du poivre.

Huiler la poêle. Dès qu'elle se met à fumer, verser le mélange.

Etaler bien la préparation au fond de la poêle en appuyant dessus avec une cuillère en bois.

Ne la laisser pas attacher.

Quand le dessous commence à dorer, replier en omelette et glisser sur un plat.

## Paella végétalienne



500g de tomates pelées et coupées en morceaux,  
200g de haricots verts coupés en deux,  
300g de petits pois écosés,  
250g carottes coupées en dés,  
10 petit oignons nouveaux,  
250g de champignons de Paris émincés,  
2 poivrons rouges coupés en fines lanières,  
10 càs de riz complet long,  
1 càs d'ail haché,  
1 càs de persil haché,  
sel,  
100g d'olives noires dénoyautées,  
safran,  
huile d'olive.

Faire cuire le riz 25 min à l'eau.

Mettre successivement dans la cocotte, les tomates, les oignons, l'ail, les haricots, les carottes, les petits pois, les poivrons, les champignons, le riz et une pointe de safran. Faire cuire à feu très doux pendant 2 heures.

30 min avant la fin de la cuisson, ajouter les olives.

Au moment de servir, ajouter 1 càs d'huile d'olive et saler.

Servir chaud.

## Pommes de terre farcies



6 pommes de terre,  
250g de  
champignons en  
lamelles,  
1 oignon haché,  
200mL de lait de  
soja non sucré,  
sel, poivre,  
1 càs d'huile d'olive.

Laver les pommes de terre et les faire cuire avec leur peau 1 h. au four.

Rissoler l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les champignons et les griller quelques instants.

Quand les pommes de terre sont cuites, les couper en deux et les évider.

Ecraser la pulpe avec le lait de soja jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, assaisonner et mélanger avec les champignons.

Servir les pelures de pommes de terre bien chaudes, garnies de la préparation.

## Ragoût de gombos et de haricots rouges



250g de gombos,  
2 aubergines coupées en  
rondelles,  
1 piment rouge frais  
haché,  
2 oignons émincés,  
2 gousses d'ail écrasées,  
250g de tofu coupé en  
dés,  
800g de tomates pelées en conserve,  
400g de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés,  
2 càt d'huile,  
1 càs de sucre roux,  
3 càs de basilic frais haché,  
sel et poivre.

Chauffez l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'ail, le piment, les oignons et faire cuire à feu moyen. Remuez constamment 5 min jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Ajoutez les gombos, les aubergines, les tomates concassées, les haricots rouges, le tofu et le sucre. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux 30 min. Incorporez le basilic, salez et poivrez. Servez accompagner de riz complet cuit à l'eau ou à la vapeur.

## Riz à la sauce avocat



1 oignon haché,  
60g de lentilles corail,  
140g de riz blanc,  
400mL d'eau,  
0,5 càt de curry,  
0,5 càt de graines de nigelle  
(facultatif),  
sel, poivre,  
1 càs d'huile d'arachide.

### Sauce :

la chair d'un avocat,  
0,5 càt de moutarde,  
0,5 càs d'huile d'arachide,  
poivre,  
jus de citron.

Rissoler l'oignon dans l'huile avec le curry et les graines ; ajouter les lentilles, le riz et l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 20 min.

Laisser refroidir, puis former des petites boulettes, bien tassées.

Ecraser la chair de l'avocat, ajouter les autres ingrédients, et servir aussitôt.



## Rôti de seitan farci



### Ingrédients :

150 g de farine de gluten  
30 g de farine de quinoa  
285 ml de bouillon de légumes  
1 CS de sauce soja  
1 CS de fumée liquide  
1/2 cc de sel  
1 CS de poudre de cèpes  
300 g de châtaignes cuites au naturel  
100 g de champignons sauvages déshydratés

100 g de potiron  
2 échalotes  
2 pincées de noix de muscade moulue  
2 pincées de poivre noir  
2 feuilles de laurier  
1 branche de thym  
1 gousse d'ail  
3 CS d'huile d'olive

1 - Commencez par préparer le seitan.

Pour ce faire, mélangez la farine de gluten, la farine de quinoa, le sel et la poudre de cèpes dans un cul de poule de taille moyenne.

Versez sur les ingrédients secs, le bouillon, la sauce soja et la fumée liquide.

Pétrissez le tout à la main pendant 3 minutes. La pâte obtenue doit être élastique et ne pas se déchirer lorsqu'on l'étire.

2 - Roulez la pâte en boule et laissez la reposer à couvert pendant 2h à température ambiante.

Réhydratez les champignons dans un bol d'eau bouillante.

3 - Pendant que le seitan repose, préparez la farce de légumes.



Emincez finement les échalotes.

Ecrasez l'ail. Taillez le potiron en cubes d'un demi centimètre, hachez les châtaignes grossièrement.

Egouttez les champignons. Pressez les pour enlever l'excédent d'eau.

4 - Faites chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen.

Lorsque l'huile est chaude, faites colorer les échalotes et l'ail pendant 4 minutes environ.

Ajoutez les châtaignes, les champignons et le potiron.

Faites cuire le tout en remuant souvent pendant 6 à 7 minutes. Salez et poivrez.

Otez du feu et laissez refroidir la farce.

5 - Etalez le seitan en un rectangle sur un torchon peu épais.

Etalez la farce sur le seitan et roulez le sur lui-même.

Enroulez le rôti dans le torchon. Serrez très fort les extrémités, liez le tout avec de la ficelle de cuisine pour maintenir la pression.

6 - Remplissez d'eau une cocotte assez grande pour que le seitan ainsi emmaillotté soit tout à fait immergé.

Mettez dans l'eau les feuilles de laurier et la branche de thym.

Placez sur le feu à pleine puissance et comptez 40 minutes à partir du début de l'ébullition.

7 - Conservez le rôti sans ôter le torchon dans son eau de cuisson jusqu'à sa consommation.

8 - Pour servir le rôti, défaites les liens, débarrassez le de son torchon et placez le dans un cuiseur vapeur. Ou encore, vous pouvez le trancher et faire réchauffer les rondelles à la poêle légèrement graissée.

## Roulé de lentilles fourré aux châtaignes



200g lentilles crues (400g cuites),  
3 ails hachés,  
200g de mie de pain fraîche,  
3 càs de jus de citron,  
1 càt de sel,  
0,25 càt de poivre noir.

### Farce :

1 càt d'huile de tournesol,  
2 oignons de taille moyenne pelés et coupés,  
1 poivron rouge coupé,  
350g de châtaignes pelées et cuites,  
200g de mie de pain fraîche,  
1 poignée de sauge fraîchement coupée,  
1 poignée de persil fraîchement coupé.

Dans une casserole faire cuire les lentilles dans 600mL d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que l'eau ait été absorbée (environ 30 min).

### Farce :

Dans une poêle, chauffez l'huile et faire revenir les oignons, le poivron rouge jusqu'à ce qu'ils soient tendres. (environ 7 min). Retirez du feu. Dans un mixeur, mettez le mélange poivron-oignon, les châtaignes, la mie de pain, la sauge, le sel et le poivre. Mixez bien. Transférez la mixture dans un saladier.

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les lentilles avec l'ail, le jus de citron, les mies de pain, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, flexible.

Etendez un grand morceau de papier sulfurisé sur une surface plate. Posez le mélange de lentille sur ce papier et étalez-le pour obtenir un rectangle de 28 x 35 cm.

Répartissez le mélange de châtaignes sur cette pâte de lentille. Puis rouler le tout. Pour cela aidez-vous du papier sulfurisé.

Tirez-le vers le haut pour amorcer l'enroulement de la pâte puis continuez jusqu'à ce que toute la pâte soit enroulée.

Soulevez soigneusement la roulade et placez-la sur une plaque légèrement huilée.

Façonnez-la à la main pour qu'elle ait une belle forme et qu'elle reste bien collée.

Cuire au four 15-20 min juste le temps que le dessus brunisse. Transférez dans un plat à servir.

## Seitan aux légumes



250g de seitan en lamelles,  
3 carottes coupées en rondelles,  
1 fenouil coupé en petits morceaux,  
1 oignon haché,  
graines de fenouil,  
0,35L de bouillon de légumes,  
huile d'arachide,  
sauce de soja.

Chauffer l'huile dans une cocotte et y rissoler successivement l'oignon, les carottes et le fenouil.

Dans une poêle, rissoler aussi les graines de fenouil, puis les morceaux de seitan.

Mélanger le seitan aux légumes, verser le bouillon, et assaisonner de sauce de soja. Laisser mijoter 30 min.

## Seitan en sauce



250g de seitan,  
200g de  
champignons  
émincés,  
4 carottes coupées  
en rondelles,  
1 échalote hachée,  
200mL de bouillon de légumes,  
crème ou lait de soja nature,  
féculé de maïs,  
huile d'arachide,  
sel, poivre.

Faire rissoler l'échalote dans une cocotte, avec le seitan coupé en lamelles.

Ajouter les carottes et les champignons et laisser suer quelques instants.

Mouiller avec le bouillon et assaisonner.

Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 30 min.

En fin de cuisson, ajouter à la sauce de la crème ou du lait de soja.

Si la sauce est trop liquide, prélevez-en un peu et délayez 1 càs bombée de féculé de maïs et ajoutez-en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

## Tofu pané



200g de tofu en tranches de 1 cm,  
2 càs de sauce de soja,  
1 càs de moutarde,  
farine,  
paprika,  
poivre,  
huile d'arachide.

Faire mariner le tofu dans la sauce de soja et la moutarde (2 heures)

Panez le tofu dans la farine mélangée au paprika et au poivre, et les faire griller des deux côtés à la poêle dans de l'huile.

Ce tofu pané est délicieux avec une salade verte et des pommes de terre nature.

## Tofu rôti



1 càs de sel,  
5 càt d'épices chinoises,  
400g de tofu,  
l'huile végétale pour friture.

Couper le tofu en morceaux de 50g.

Mélanger les épices chinoises avec le sel. Tourner les morceaux de tofu dans le mélange et laisser reposer pendant 1 heure.

Chauffer l'huile, à une température suffisamment élevée dans une casserole profonde.

Réduire la chaleur et faire rôtir les morceaux de tofu des deux côtés pendant 5 min (de préférence prenez seulement deux morceaux à la fois pour qu'ils ne deviennent pas trop bruns).

Garder au chaud jusqu'à ce que tous les morceaux soient rôtis.

## Tomates farcies et gratin de poireaux



3 blancs de poireaux coupés en rondelles,  
4 grosses pommes de terre en rondelles,  
4 tomates,  
200g de champignons de Paris,  
3 càs de chapelure,  
1 gousse d'ail écrasée,  
herbes de Provence,  
sel, poivre,  
huile d'olive.

Dans une cocotte en terre (de préférence), disposer en alternance les pommes de terre et les poireaux.

Saler et poivrer entre chaque couche, arroser d'un filet d'huile d'olive et placer au four (préchauffé à 200°C).

Evider les tomates. Mixer la chair avec les champignons, l'ail, la chapelure, les herbes de Provence, du sel et du poivre.

Garnir les tomates de ce mélange, les recouvrir de leur chapeau et les déposer dans la cocotte, au-dessus du gratin.

Pour que les pommes de terre soient bien cuites, il faut compter une bonne heure de cuisson.



**Pains,**

**Pâtes** (pour terrines, tourtes ou tartes)

**Pâtes alimentaires**

Recette	Catégorie	page
Croûte à tarte végétalienne	Pains, Pâtes (terrines, tourtes, tartes), Pâtes alimentaires	157
Levain	Pains, Pâtes (terrines, tourtes, tartes), Pâtes alimentaires	157
Nouilles fraîches	Pains, Pâtes (terrines, tourtes, tartes), Pâtes alimentaires	158
Pain	Pains, Pâtes (terrines, tourtes, tartes), Pâtes alimentaires	159 & 160
Pain complet	Pains, Pâtes (terrines, tourtes, tartes), Pâtes alimentaires	161
Pain pour falafel	Pains, Pâtes (terrines, tourtes, tartes), Pâtes alimentaires	162
Pâte à tarte ou à tourte	Pains, Pâtes (terrines, tourtes, tartes), Pâtes alimentaires	163
Pâte feuilletée	Pains, Pâtes (terrines, tourtes, tartes), Pâtes alimentaires	164

## Croûte à tarte végétalienne



1 càt de sel,  
125g de farine de blé entier,  
30g de graines de sésame,  
60mL de margarine végétale,  
2 càs d'eau, 1 càs de sucre brun (pour une croûte dessert).

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Presser le mélange dans un moule à tarte légèrement graissé.

Dans un four à 180°C cuire 10 min avant de remplir.

## Levain



4 càs de farine,  
1 càs d'huile d'olive,  
1 càt de sucre,  
1 petite pincée de sel,  
de l'eau non javellisée, non  
ozonée, de préférence peu  
minéra  
lisée.

C'est le levain qui donnera naissance au pain. Sa préparation est donc capitale, d'autant plus que son action de fermentation transforme l'acide phytique très agressif, issu du son, en phytates neutres : Mélanger tous les ingrédients et réaliser une pâte de la consistance d'un mastic.

Cette pâte, qui occupe la moitié d'un bol, devient levain en 48 heures.

Pendant la période de non-utilisation, il faut entretenir le levain en le nourrissant d'un peu de farine et d'eau de Volvic (par exemple) tous les deux jours et en laissant reposer dans un endroit sombre.

## Nouilles fraîches



300g de farine,  
1 càs d'huile,  
1 petite càt de sel.

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot versez la farine, l'huile et le sel. Bien mélanger.

Sortez la pâte sur le plan de travail légèrement enfariné. Formez une boule et pétrissez-la plusieurs fois en repliant la pâte sur elle-même et en ajoutant un peu de farine si la pâte est trop collante. Laissez reposer au frais pendant 30 min.

Étalez la pâte au rouleau pour obtenir une épaisseur de 0,5 cm. Roulez la pâte sur elle-même pour former un tube.

Au couteau coupez des tranches fines de la largeur d'une nouille. Laissez un peu sécher les nouilles déroulées.

Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée.

Assaisonnez selon goût avec :

huile d'olive ; sauce tomate ; persil ; ail ; basilic ; beurre ;  
brisures de noix ; sauce aux champignons, etc.

## Pain



1kg de farine C110,  
2 càs de levain pris sous la croûte,  
20 à 40g de gros sel marin selon le goût,  
650g d'eau tiède (40°C max.),  
un peu de farine dans une tasse.

Tamiser la farine pour bien l'aérer. Faire un creux de bonne dimension au milieu du tas de farine. Faire tiédir l'eau déjà salée.

Mettre 2 bonnes càs de levain dans le creux. Verser peu à peu l'eau tiède (au-delà de 40°C, les ferments sont tués par la chaleur) sur le levain pour le délayer progressivement et incorporer lentement la farine en tournant avec une cuillère.

Lorsque toute l'eau a été utilisée, pétrir avec vigueur à la main, étirer la pâte souvent, la replier et pétrir avec force des deux mains en tous sens.

Si la pâte colle trop fortement à la table, ajouter prudemment de la farine.

Si la pâte est un peu trop ferme, la couper en nombreux morceaux, la mouiller, la pétrir et recommencer jusqu'à ce que la pâte colle un peu aux doigts et à la table.

La pâte est à point quand elle "remonte" après que l'on y ait enfoncé le doigt. Le moule est nécessaire parce que la fermentation au levain est lente et produit moins de gaz que la levure habituelle.



De plus, la farine complète est assez "lourde" à lever. De ce fait, la pâte tend à se répandre ; il faut donc la contenir latéralement pour l'obliger à s'élever.

Lorsque la pâte est mise dans le moule, on l'entaille profondément avec une lame de rasoir (dégraissée) et on farine les lèvres pour l'empêcher de se refermer.

Il faut veiller à ce que le moule ne colle pas afin de pouvoir démouler sans abîmer le pain en fin de cuisson.

Le moule est recouvert du torchon propre et abandonné dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte ait atteint 2 ou 3 fois son volume initial soit de 24 à 36 h..

Chauffer le four au plus chaud pendant 20 min. Si vous utilisez un four à gaz, remplir complètement la lèche frite d'eau.

Elle sera bouillante quand vous enfournerez la pâte levée et la vapeur, qui s'en échappera, gardera votre pain craquant.

La combustion du gaz dans une enceinte non close crée un mouvement d'air qui tend à dessécher exagérément les aliments.

Enfourner en posant délicatement le moule sur la grille du four. Tout choc ferait retomber la pâte.

Cuire de 70 à 90 min en baissant régulièrement l'intensité de la flamme ou des résistances.

Souvenez-vous que le vrai pain cuisait dans des fours de pierre brûlants en train de se refroidir lentement.

Le pain est cuit lorsqu'il est brun et que la lame d'un couteau en ressort nette.

Sitôt sorti du four, démouler le pain aussi vite que possible et le laisser refroidir à l'air libre sur la grille du four surélevée afin que le cœur du pain puisse éliminer son humidité. Pendant plusieurs h., toute la maison sentira bon le pain chaud.

## Pain complet



1kg de farine complète,  
0,7L d'eau tiède,  
levure de boulanger ou levain fait maison,  
sel.

### Levain :

délayer un peu de farine complète dans de l'eau tiède et du sel jusqu'à obtention d'une pâte, de la grosseur d'un œuf de poule et de la consistance d'une pâte molle style pâte à tarte que l'on laisse 1 à 2 jours dans un endroit chaud comme un placard.

Ajouter à ce moment-là un peu de farine et de l'eau et laisser reposer 2 ou 3 jours. Lorsque le levain est prêt, il dégage une odeur acide.

La veille du jour où vous allez faire votre pain, prenez ce levain, mélangez-le avec de l'eau tiède et de la farine, de façon à obtenir une pâte un peu plus liquide, dont la quantité sera égale à un quart de la quantité de pain que vous voulez obtenir.

Laissez reposer toute la nuit au chaud.

Le lendemain, cette pâte aura levé et sera pleine de bulles. Elle sera prête pour faire le pain.

Dans un saladier, mettez le levain préparé la veille au soir, l'eau tiède, un peu de sel. Mélangez bien.

Ajouter petit à petit la farine et battez la pâte de façon qu'elle soit très lisse.

Ne l'écrasez jamais : aérez-la le plus possible et laissez reposer.

Votre pâte sera prête lorsqu'elle ne collera plus au récipient ni à la main.

Prélevez alors un bout de pâte, gros comme un œuf de poule : il sera le prochain levain.

Le levain se conserve 8 à 15 jours : ne le mettez jamais dans le réfrigérateur.

Mettre la pâte dans des moules hauts et laissez lever environ 5 à 6 h. minimum dans un endroit chaud : son volume doit doubler.

Pour vérifier si le pain est bien levé, lorsqu'on appuie le doigt sur la pâte, il remonte spontanément. Si la croûte se perce, c'est que le pain est trop levé. Enfourné à four chaud à 230°C (th.8), pendant 10 min.

Puis poursuivre la cuisson à th.3 ou 4, pendant environ 1 h..

On peut éviter d'obtenir une croûte trop dure en plaçant dans le four un récipient contenant de l'eau, afin d'humidifier l'atmosphère du four.

## Pain pour falafel



2 cubes de  
levure  
fraîche,  
une pincée de  
sucre,  
1,2kg de  
farine,  
4 càs d'huile  
d'olive,

150g de semoule de maïs,  
2 càt de sel.

Verser 4 càs d'eau tiède dans un bol dans lequel on jette la levure et le sucre.

Après un repos de quelques minutes, on remue le mélange pour dissoudre la levure.

Placer ensuite le bol dans un endroit tiède pour faire doubler le volume.

Mettre la farine en puits dans un saladier.

Verser la levure, l'huile et 0,5L d'eau tiède.

Incorporer les éléments progressivement en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une boule compacte.

Ajouter le sel. Pétrir en appuyant et en poussant avec les paumes des mains en avant.

Travailler 20 min jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Faire une boule et laisser reposer 45 min dans un endroit chaud.

Elle doit doubler de volume.

Aplatir la boule d'un coup de poing et faire 8 morceaux.

Façonner 8 boules, les laisser reposer 30 min.

Chauffer le four à 260°C (th.8-9).

Saupoudrer une plaque avec la semoule de maïs et y déposer 4 boules de pain.

Faire cuire 5 min dans la partie basse du four, puis achever la cuisson dans la partie haute, 10 min environ, jusqu'à ce que les pains soient gonflés et dorés.

Renouveler l'opération avec les 4 boules restantes.

Ces pains se servent tièdes.

## Pâte à tarte ou à tourte



500g de farine à 65 ou 45,  
250g de margarine végétale,  
0,15 d'eau sur verre gradué ou 1,5 verre à moutarde.

Mettre la farine dans un récipient. Couper la margarine végétale en petits morceaux sur la farine.

Avec un long couteau taillader l'ensemble afin d'opérer un premier mélange.

Lorsque la margarine enfarinée est parvenue en morceaux plus petits, émietter avec les mains le mélange margarine - farine en laissant toutefois des grains comme des gros petits pois.

Commencer à verser petit à petit l'eau et malaxer à la main, d'abord grossièrement l'ensemble, puis plus finement en séparant la quantité humectée en deux parts, pour moins de fatigue des mains, et en réunissant en finalité les deux morceaux, et bien la malaxer à pleines mains jusqu'à ce qu'elle ne colle plus et soit bien souple.

Mettre la pâte à reposer dans un récipient, couverte d'un linge, au moins 30 min avant de l'utiliser.

Préchauffage du four : 10 min sur le 6 (225°C / 250°C).

Temps de cuisson 25 à 30 min sur le 5 (210°C / 225°C) selon la quantité de fruits.

*Cette pâte se conserve parfaitement au réfrigérateur, environ 1 semaine, farinée et au sec, la sortir à l'avance pour qu'elle soit bien malléable sous le rouleau à pâtisserie.*

## Pâte feuilletée



200g de farine,  
150g de margarine végétale,  
2 à 3 càt de sucre brun (si vous comptez utiliser la pâte dans un plat sucré, sinon, ne pas en mettre),  
sel, eau.

Verser la farine dans une terrine (avec le sucre le cas échéant), avec une pincée de sel et 10cL d'eau froide.

Travailler le tout en une masse homogène et lisse.

Peser cette masse, pour connaître le poids exact de la matière grasse à incorporer : la moitié du poids de la pâte.

Laisser reposer la pâte 20 min au frais.

Pour une bonne réussite de la pâte feuilletée, plusieurs choses sont importantes :

1) Que la margarine ait la même consistance que la pâte, ni plus dure ni plus molle.

2) Que tous les ustensiles (y compris les mains) soient bien froids.

Fariner le plan de travail et abaisser la pâte en un rectangle épais au centre.

Placer alors en 1 bloc la margarine au centre du rectangle. Rabattez les bords de la pâte par-dessus, de manière à bien enfermer la margarine.

Étaler ensuite la pâte en un nouveau rectangle. Plier le rectangle en trois, en rabattant d'abord le premier tiers vers vous et le troisième par dessus en remontant.

Tourner la pâte d'un quart de tour vers la droite. Donner alors le second tour : étaler la pâte en un rectangle, la replier comme indiqué précédemment et donner un quart de tour.

Laisser reposer la pâte 20 min au frigo.

Recommencer l'opération 2 autres fois (la pâte feuilletée classique est à six tours, soit 3 séries de 2 tours avec un repos tous les 2 tours).



# Desserts et gâteaux :

Recette	Catégorie	Page
Apple pie	Desserts et Gâteaux	172
Beurre d'amandes	Desserts et Gâteaux	172
Biscuit au beurre d'arachide et à la gelée de fruit	Desserts et Gâteaux	173
Biscuits au chocolat et à la noix de coco	Desserts et Gâteaux	173
Biscuits croquants	Desserts et Gâteaux	174
Biscuits éclairs au beurre d'arachide	Desserts et Gâteaux	174
Biscuits sablés	Desserts et Gâteaux	175
Biscuits scandinaves	Desserts et Gâteaux	175
Bouchées au chocolat	Desserts et Gâteaux	176
Brownies	Desserts et Gâteaux	176 & 177
Bûche aux marrons et chocolat	Desserts et Gâteaux	178 & 179
Cake « nature »	Desserts et Gâteaux	180

Recette	Catégorie	Page
Cake citron-orange	Desserts et Gâteaux	180
Chips de pamplemousse	Desserts et Gâteaux	181
chocolat chantilly	Desserts et Gâteaux	181 & 182
Clafoutis Pain rassis, lait végétal, sucre, des épices, cerises.	Desserts et Gâteaux	182
Cookies à la noix de coco	Desserts et Gâteaux	183
Crème à la farine de châtaigne	Desserts et Gâteaux	183
Crème au soja	Desserts et Gâteaux	184
Crème aux flocons d'avoine	Desserts et Gâteaux	184
Crème bicolore caramel-café	Desserts et Gâteaux	185
Crème pâtissière	Desserts et Gâteaux	185
Crêpes	Desserts et Gâteaux	186
Crêpes sucrées	Desserts et Gâteaux	186
Crêpes sucrées à la farine de noisettes	Desserts et Gâteaux	187

<b>Recette</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Page</b>
Croustillant aux arachides	Desserts et Gâteaux	187
Délice fondant à la banane	Desserts et Gâteaux	188
Fantaisie de chocolat et de poires	Desserts et Gâteaux	189
Flan de semoule	Desserts et Gâteaux	189
Fondant à la confiture	Desserts et Gâteaux	190
Galette des rois et des reines	Desserts et Gâteaux	191
Garniture pour tarte	Desserts et Gâteaux	192
gâteau à la crème de soja	Desserts et Gâteaux	192
Gâteau au chocolat	Desserts et Gâteaux	193
Gâteau au riz	Desserts et Gâteaux	193
Gâteau de carotte	Desserts et Gâteaux	194
Gâteau de semoule	Desserts et Gâteaux	194
Gâteau de semoule aux fruits	Desserts et Gâteaux	195

<b>Recette</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Page</b>
Gâteau végétalien	Desserts et Gâteaux	196
Gaufres	Desserts et Gâteaux	197
Gaufrettes fines ou galettes	Desserts et Gâteaux	197
Gelée d'agrumes aux amandes	Desserts et Gâteaux	198
Khicheri sucré	Desserts et Gâteaux	199
Lait de soja	Desserts et Gâteaux	200
Macarons de Grand-Mère	Desserts et Gâteaux	201
Mandarines à la menthe	Desserts et Gâteaux	201
Mousse au chocolat	Desserts et Gâteaux	202
Mousse de framboises	Desserts et Gâteaux	203
Muffins au beurre d'arachide	Desserts et Gâteaux	204
Muffins aux pommes	Desserts et Gâteaux	205
Pain d'épices	Desserts et Gâteaux	206



<b>Recette</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Page</b>
Pain perdu doré	Desserts et Gâteaux	206
Pavés au chocolat	Desserts et Gâteaux	207
Petits fours au chocolat et à la crème	Desserts et Gâteaux	208
Petits sablés de polenta aux fruits rouges	Desserts et Gâteaux	209
Poêlée de raisin aux épices	Desserts et Gâteaux	210
Quatre quarts aux pommes	Desserts et Gâteaux	211
Riz au lait de soja	Desserts et Gâteaux	212
Salade de bananes	Desserts et Gâteaux	212
Semoule sucrée et fruitée	Desserts et Gâteaux	213
Sorbet d'oranges	Desserts et Gâteaux	214
Tarte à la frangipane	Desserts et Gâteaux	214
Tarte au citron	Desserts et Gâteaux	215
Tarte aux châtaignes	Desserts et Gâteaux	215

<b>Recette</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Page</b>
Tarte aux fraises et à la mousse de banane	Desserts et Gâteaux	216
Tarte aux pommes	Desserts et Gâteaux	217
Tarte tatin	Desserts et Gâteaux	218
Tartelette aux abricots	Desserts et Gâteaux	219
Tartinade fruitée au beurre d'arachide	Desserts et Gâteaux	219
Truffes en chocolat	Desserts et Gâteaux	220
yaourt au soja	Desserts et Gâteaux	221

## Apple pie



450g de pâte brisée,  
120g de raisins secs,  
1 càt de zeste de citron,  
1 càt de zeste d'orange,  
2 càt de jus de citron,  
1kg de pommes épluchées,  
évidées et émincées,  
3 càs de farine,  
1 càs de cannelle,  
2 pincées de muscade

râpée,  
100g de sucre roux.

Étendre la moitié de la pâte dans la tourtière.

Mettre les pommes émincées à tremper dans un peu d'eau additionnée de jus de citron.

Mélanger ensemble la farine, la cannelle, la muscade, le sucre, les zestes d'orange et de citron, et en saupoudrer un tiers sur le fond de la tarte. Puis disposer une couche de pommes ; saupoudrer encore un tiers du mélange ainsi que les raisins secs. Remettre une couche de pommes que vous saupoudrez du mélange restant ; recouvrir avec le reste de pâte. Faire cuire au four préchauffé à 200°C, 1 h..

## Beurre d'amandes



Mettre 3 càs de purée d'amandes dans un bol.

Ajouter un peu d'eau ou de lait végétal progressivement jusqu'à absorption complète et consistance désirée, puis ajouter du sirop d'agave, de blé ou du sirop d'érable, aromatiser au chocolat pour les inconditionnels.

## Biscuit au beurre d'arachide et à la gelée de fruit



250mL de beurre d'arachide (crémeux ou croquant),  
250mL de sucre, une grosse banane écrasée,  
5mL de vanille,  
50mL de gelée de fruits de votre choix.

Dans le grand bol d'un mélangeur électrique, battre tous les

ingrédients, sauf la gelée, à vitesse mi-élevée jusqu'à ce que le mélange devienne pâteux et se détache des parois du bol.

À l'aide d'une spatule, former de petites boules de pâte de 2,5 cm en utilisant la paume des mains. Déposer sur une tôle à biscuits légèrement graissée à intervalles de 7 cm. À l'aide du manche d'une cuillère en bois, creuser un petit trou au centre des biscuits et les remplir de gelée. Cuire au four à 160°C pendant 15 min ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

À l'aide d'une grosse spatule, transférer les biscuits sur une grille de refroidissement et laisser refroidir complètement. Ranger dans un récipient hermétique. Donne 2 douzaines de biscuits.

## Biscuits au chocolat et à la noix de coco



180g de sucre brun,  
150g de chocolat noir,  
0,5 tasse d'eau,  
2 càt de fécule de maïs,  
80g de margarine végétale,  
90g de farine,  
90g de noix de coco râpée,  
1 sachet de sucre vanillé,  
2 càs de cacao, 1 càs de sucre glace.

Mélanger le sucre avec l'eau et la fécule de maïs. Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Ajouter 50g de margarine, le sucre vanillé, la farine, la noix de coco et le chocolat fondu au mélange sucre / eau.

Verser la préparation dans un moule huilé rectangulaire.

Faire cuire 10 min à 240°C.

Laisser refroidir la pâte puis la découper en carrés.

Ramollir le reste de margarine à la fourchette, ajouter le cacao et le sucre-glace et manier le tout en crème.

Étaler-la sur les biscuits au couteau.

A déguster tel quel ou réfrigérer.

## Biscuits croquants



100g de flocons de millet,  
150g de crème de riz,  
100g huile de palme,  
150g sucre,  
1 banane, cannelle en  
poudre,  
zeste d'un citron,  
1 càt de cacao,  
sel.

Écraser la banane à la fourchette.

Faire fondre l'huile de palme.

Incorporer ces 2 éléments aux ingrédients secs.

Étaler la boule ainsi formée à la main sur la table sur une grande plaque à four garnie de papier cuisson. Aplatir jusqu'à 4-5 mm d'épaisseur environ, et découper des carrés au couteau. Cuire à four 5 (préchauffé) pendant 20 min environ.

## Biscuits éclairs au beurre d'arachide

125mL de margarine ramollie,  
125mL de beurre d'arachide  
croquant,  
150mL de sucre granulé,  
1 banane écrasée,  
375mL de farine,  
2mL de levure,  
75mL de raisins secs ou fruits  
séchés.



Préchauffer le four à 180°C.

Dans un grand bol, crémier la margarine, le beurre d'arachide et le sucre. Incorporer la banane écrasée en fouettant.

Dans un autre bol, mélanger la farine et la levure. Incorporer au mélange de beurre d'arachide, puis ajouter les raisins secs. Former des boulettes de 3 cm. Déposer sur des tôles à biscuits en prenant soin de bien les espacer.

En utilisant le dos d'une fourchette, façonner chaque boulette en effectuant de légères pressions.

Décorer de petits morceaux de fruits séchés, au goût.

Placer une tôle à la fois au centre du four, cuire de 12 à 15 min, ou jusqu'à ce que les contours des biscuits soient dorés.

Laisser refroidir sur la tôle pendant quelques min avant de transférer sur une plaque grillagée. Donne environ 30 biscuits.



## Biscuits sablés



300g de farine riz-millet,  
150g margarine végétale ramollie,  
100g sucre,  
cannelle en poudre (facultatif),  
sel.

Mélanger les ingrédients et faire une boule. Étaler à la main sur la table sur 5 à 8 mm d'épaisseur.

Découpez des formes au couteau ou à l'emporte pièce.

Décoller les forme au couteau et les disposer sur une grande plaque à four.

Cuire à four 6

## Biscuits scandinaves

200g de farine à 85%,  
90g de margarine végétale,  
15g d'épices mélangées  
(cannelle, noix de muscade,  
anis vert, ...),  
120g de sucre,  
50g d'amandes hachées  
grossièrement,  
50g d'écorces d'oranges et  
de citrons confites,  
2 càs de lait d'amandes,  
1 pincée de sel.



Mélanger la margarine avec le sucre et le sel.

Puis ajouter le lait d'amandes, la farine, les épices, les amandes hachées et les écorces coupées en petits morceaux. Bien pétrir.

Laisser reposer 1 h., puis étaler la pâte et découper des biscuits suivant la forme que vous voulez.

Cuire 30 min environ à four moyen sur une plaque huilée.

## Bouchées au chocolat



100mL de crème de soja,  
100mL de lait de soja sucré,  
2 càs de sucre brun,  
2 bâtons de chocolat noir,  
1 càs de cacao,  
160g de flocons d'avoine,  
margarine végétale.

Chauffer le lait de soja avec la crème. Ajouter le chocolat en morceaux, le cacao et le sucre, et mélanger régulièrement jusqu'à ce que cela soit onctueux.

En fin de cuisson, verser les flocons d'avoine et bien mélanger. Placer la préparation au frigo pendant 20 min.

Incorporer un peu de margarine, puis former des petites boules, que vous placez à nouveau au frigo avant de consommer.

## Brownies



200g de margarine végétale,  
3 càt d'extrait de vanille (facultatif),  
200g de sucre en poudre,  
50g de chocolat noir haché fondu (ou 3 càs de cacao),  
environ 4 càs de crème soja dessert vanille,  
100g de farine,  
1 pincée de sel,  
1 càt de levure chimique ou de bicarbonate de soude,  
200g de noix (ou noisettes...) hachées.

Huiler un moule à gâteau, saupoudrer de farine ou tapisser le fond de papier sulfurisé. Battre la margarine, la vanille et le sucre en crème.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Verser dans le moule.

Cuisson 45 min jusqu'à ce que la pâte soit ferme et spongieuse. Laisser refroidir dans le moule.

**Variante :**

7-8 grosses pomme (pour 1kg de compote avec morceaux),  
200g de farine,  
200g de sucre de canne cristallisé ou en poudre,  
150g de margarine végétale,  
150g de cerneaux de noix,  
1 vingtaine de raisins secs,  
1 verre d'eau, 200mL d'eau,  
2 pincées de sel.

Mettre les raisins secs à tremper dans un verre d'eau.

Épluchez et coupez les pommes en petits morceaux. Les mettre à cuire à la poêle dans une noix de margarine végétale.

Remuez souvent afin que les pommes ne brûlent pas car cela donnerait un goût amer à la compote.

Lorsque tous les morceaux de pommes sont cuits, les mettre à refroidir dans un plat à part.

Écrasez grossièrement les cerneaux de noix. Faire fondre la margarine au bain-marie.

Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, la margarine fondue, 2 pincées de sel.

Tournez doucement en incorporant peu à peu les 200mL d'eau minérale, afin d'éviter la formation de grumeaux.

La pâte obtenue doit être de consistance liquide très épaisse.

Ajoutez alors les morceaux de pommes refroidis, les cerneaux de noix écrasés, et les raisins secs égouttés.

Mélangez le tout, puis versez dans un moule rectangulaire de manière à ce que la hauteur du gâteau soit d'environ 2,5 cm.

Préchauffez le four 10 min sur th.7.

Faire cuire pendant 35-40 min à cette même température.

Laissez refroidir (pour faciliter la découpe), puis découpez en petites parts carrées ou rectangulaires (environ 16 parts) que vous déposerez sur le plat de service.

## Bûche aux marrons et chocolat



400g de crème de marrons,  
100g de brisures de marrons glacés,  
200g de margarine végétale ramollie,  
70g de sucre glace,  
4 càs de rhum.

Glaçage :

150g de chocolat noir,  
60g de margarine végétale,

70g de sucre glace.

Fouetter la margarine ramollie avec le sucre glace. Ajouter la crème de marrons et le rhum. Bien mélanger. Verser la moitié du mélange dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé margariné.

Parsemer de brisures de marrons glacés.

Recouvrir avec le reste de la préparation. Mettre au frais au moins 2 heures.

Préparer le glaçage : fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie.

Ajouter le sucre glace et la margarine ramollie. Remuer doucement. Laisser tiédir.

Démouler la bûche. Napper avec le chocolat encore tiède.

Décorer avec les marrons glacés, des copeaux de chocolat ou des fruits confits.

Ce gâteau peut se préparer la veille et attendre au frais.

**Variante 1 :**

Si vous n'aimez pas les desserts très sucrés, préférez la purée de marrons à la crème de marrons.

En plus des brisures de marrons glacés (c'est-à-dire des marrons glacés cassés en morceaux), vous pouvez y incorporer des pépites de chocolat.

#### Variante 2 :

1 boîte de 800g de marrons entiers au naturel ou sous vide,  
1 boîte de 500g de crème de marrons sucrée,  
3 tablettes de 100g de chocolat noir, 200g de margarine végétale,  
125g de cerneaux de noix,  
100g brisures de marrons glacés,  
75g de sucre glace, 1 yaourt de soja.

Casser les carrés de chocolat dans un petit saladier, ajouter la margarine végétale coupée en morceaux. Faire fondre le chocolat et la margarine ensemble au bain-marie.

Mélanger le tout pour obtenir une pâte lisse et onctueuse.

Rincer et égoutter les marrons au naturel, puis les réduire en purée au moulin à légumes.

Incorporer ensuite le yaourt au soja. Délayer la crème de marron avec 3 càs d'eau.

Dans un grand saladier, mélanger le chocolat fondu à la margarine, la purée de marrons au naturel, et la crème de marron, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Incorporer doucement le sucre glace, puis les brisures de marrons glacés, et les cerneaux de noix écrasés. Laisser refroidir.

Verser la préparation bien refroidie dans un moule long, ou un plat long, protégé d'une feuille de papier sulfurisé.

Attendre que le chocolat de la préparation durcisse.

Sortir la préparation du moule et la façonner en forme de bûche tout en la roulant dans une feuille de papier sulfurisé. Mettre environ 6 h. ou une nuit au réfrigérateur.

Enlever ensuite le papier sulfurisé, déposer soigneusement la bûche sur le plat de présentation, couper chaque extrémité pour faire une bordure nette. Dessiner sur le dessus de la bûche des rainures à l'aide d'une fourchette trempée dans de l'eau chaude et essuyée, pour simuler l'écorce.

Saupoudrer d'un peu de sucre glace et décorer de cerneaux de noix.



### Cake « nature »



1kg de farine,  
8g de levure,  
240g de margarine végétale ou d'huile d'arachide,  
240g de sucre brun,  
2 càt de fécule de maïs diluée dans 2 càs d'eau,  
2 bananes écrasées en purées.  
Mélanger l'huile (ou la margarine fondue) avec le sucre.

Ajouter les bananes écrasées, puis la farine et la levure, petit à petit. Mouiller avec le mélange eau / fécule (ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche). Placer la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné. Cuire dans un four préchauffé pendant 40 à 50 min à 180°C.

Vous pouvez ajouter à cette pâte des raisins secs, des pépites de chocolat, des pommes en dés, etc.

### Cake citron-orange



50g farine riz-millet,  
2dL lait soja (ou autre lait)  
50g fécule de maïs,  
100g sucre,  
70g margarine,  
sel,  
50g de morceaux d'écorce d'orange confite,

50g de morceaux d'écorce de citron confite,  
100g raisins secs (lavés),  
1 sachet de levure sans gluten.

#### Pour le glaçage :

jus d'un demi-citron,  
100g de sucre glace sans amidon.

Préchauffer le four th.5. Mélanger la farine, le sucre, le sel, la vanille, la margarine, et le lait soja, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter les agrumes confits et les raisins secs. Juste avant la cuisson, ajouter la levure et bien mélanger. Verser dans un moule anti-adhésif. Cuire au four th.5 pendant 45 min environ. Une fois cuit, démouler délicatement : le gâteau est fragile. Glaçage : Mélanger le jus du demi-citron et le sucre glace, puis étaler sur le gâteau tiède.

### **Chips de pamplemousse**



2 pamplemousses, sucre (selon goût).  
Peler les pamplemousses en retirant toute la peau blanche.  
Avec un couteau bien aiguisé, tailler les pamplemousses en tranches fines.  
Les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.  
Les saupoudrer à l'envi de sucre blanc, roux ou vanillé.  
Mettre 1 h 30 min à four doux (120°C).  
Déguster tiède ou froid.

### **chocolat chantilly**



Le principe : La crème est composée de gouttelettes de matière grasse du lait de soja dans l'eau du lait (c'est une émulsion).

Pour confectionner du Chocolat Chantilly, il suffit de réaliser d'abord une émulsion de chocolat, puis de la fouetter en refroidissant.

#### **En pratique :**

Dans une petite casserole, mettez 20cL d'un liquide parfumé (jus de groseilles, liqueur de cassis, eau, jus d'orange, infusion de menthe, café serré...), une feuille de d'agar-agar, 250g de chocolat (n'importe quel chocolat en tablette fait l'affaire, mais, comme les chocolats diffèrent beaucoup selon les

marques, fiez-vous à la consistance : la sauce doit être un peu liquide, mais pas trop). Chauffez doucement.

Quand tout le chocolat est fondu, retirez la casserole du feu et refroidissez-la en la plaçant « le cul dans la glace » (prenez une casserole plus grande, où vous disposez un lit de glaçons, et posez la petite casserole sur ce lit de glace).

Simultanément, fouettez à l'aide d'un batteur électrique, en cherchant bien à introduire de l'air (inclinez le batteur afin que les pales ne soient pas verticales).

Au début, quelques grosses bulles d'air apparaissent en surface (attention aux projections, inévitables), mais elles ne tiennent pas bien.

Puis, quand la préparation aura suffisamment refroidi, vous verrez la préparation gonfler et blanchir légèrement ; augmentez la vitesse de battage pendant quelques secondes. Ça y est, c'est fait. Sortez la casserole de la glace et servez.

Quelques conseils : Que faire si la préparation de base était trop liquide et si la mousse ne tient pas bien ?

Refondez-la, ajoutez un peu de chocolat et recommencez à battre sur glace. Que faire si la préparation finale est trop dense ?

Refondez-la en ajoutant un peu de liquide. Puis battez à nouveau sur glace.

## **Clafoutis Pain rassis, lait végétal, sucre, des épices, cerises.**

On commence par briser grossièrement le pain dans un récipient.

Ajouter 1L de lait de soja pour 2 baguettes.

Mettre les épices (gingembre, cannelle, safran,...) et tout ce qui peut être intéressant.

Malaxer un peu.

Laisser imbiber et recommencer à malaxer.

Huiler et fariner un moule à cake, et faire cuire au moins 1 h. dans un four entre 200 et 250°C (th.7-9).





## Cookies à la noix de coco



100g de farine,  
50g d'huile,  
50g de sucre,  
50g de raisins secs,  
50g de noix de coco,  
1 pincée de sel.

Former avec tous les ingrédients une pâte que vous puissiez rouler en un cylindre de 5 cm de diamètre.

Découper en rondelles de 1 cm d'épaisseur et placer-les sur une plaque graissée et mettre dans un four en position moyenne durant 5 min. Vérifier que les cookies sont bien cuits, sinon remettre à cuire.

## Crème à la farine de châtaigne



0,5L de liquide (lait de riz, de soja, ou de châtaigne),  
50g de farine de châtaigne,  
1 càs de sucre.

Mettre le liquide et la farine de châtaigne dans une casserole. Faire cuire à feu très doux et ajouter le sucre en fin de cuisson.

### Crème au soja



100g de farine à 85%,  
3 verres de lait de soja (ou plus suivant la consistance désirée),  
60g de sucre,  
1 càs de purée d'amandes,  
parfum au choix : cannelle, fleur d'oranger ou essence de citron.

Mettre la farine dans une casserole et la délayer avec le lait de soja. Porter à ébullition, retirer du feu et ajouter le sucre, le parfum et la purée d'amandes.

Il est possible sur le même principe de réaliser une crème au chocolat, en ajoutant à la place du parfum, de la poudre de cacao.

### Crème aux flocons d'avoine



0,5L de liquide (lait de riz, soja, amande...),  
70g de flocon d'avoine,  
1 càs de sucre complet,  
10g de poudre de caroube.

Dans une casserole, mettre le liquide, ajouter les flocons d'avoine et faire chauffer très doucement sans faire bouillir pendant 10 min environ.

A la fin de cuisson des flocons, ajouter le sucre et la poudre de caroube.

Peut se consommer froid ou tiède.



## Crème bicolore caramel-café

3 càs de fécule de maïs,  
3 càs de sucre brun,  
1 càs d'eau,  
0,5 tasse de café fort,  
500mL de lait de soja.



Diluer la fécule dans un peu de lait de soja. Faire brunir le sucre dans l'eau sur le feu.

Ajouter le lait de soja et le chauffer. Verser le mélange à la fécule et laisser épaissir.

Verser la moitié de cette crème dans des coupes et laisser prendre au frigo.

Mélanger au reste de crème le café, et recouvrir la crème blanche de crème au café.

Réfrigérer 30 min.

## Crème pâtissière



1L de lait de soja, 135g de sucre,  
50g de margarine végétale,  
100g de farine blanche,  
50g de fleur de maïs (Maïzena)  
2 càt d'extrait de vanille

liquide.

Préchauffer le four à 160°C. Dans une casserole, faire fondre la margarine, y ajouter le sucre - Remuer jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.

Y ajouter le lait. A l'ébullition, ajouter progressivement la farine - Remuer pendant 5 à 6 min avec un fouet métallique.

Ajouter la fleur de maïs préalablement dissoute dans 4 càs d'eau froide (ou de lait de soja froid préalablement prise sur le L initial) - Remuer au fouet à feu doux jusqu'à épaississement.

Retirer du feu et y ajouter la vanille.

Cette crème peut être utilisée pour des tartes : Garnir le fond de tarte en pâte brisée avec ce mélange et mettre au four.

On peut y disposer, avant cuisson, des morceaux de fruits (pommes Grany coupées en lamelles par exemple).

## Crêpes



125g de farine,  
1 verre d'eau froide,  
sel,  
margarine végétale.

Délayer dans une terrine la farine avec l'eau.  
Salez et laissez reposer quelques min si possible.  
Vous obtenez une pâte fluide, un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe ordinaire.  
Faites cuire les crêpes des deux cotés dans une grande poêle huilé avec la margarine.  
Ces crêpes servent de base à toutes sortes de préparation, salées ou sucrées.  
Elles se roulent facilement et peuvent donc être fourrées.

## Crêpes sucrées



500g de farine,  
100g de sucre brun,  
2 càs d'huile d'arachide,  
2 càs d'eau de fleur d'oranger,  
1 pincée de sel,  
2 verres de lait de soja,  
2 verres d'eau.

Placer la farine, le sucre et le sel dans un saladier.

Ajouter l'eau et le lait petit à petit en veillant à bien mélanger.

Ajouter ensuite la fleur d'oranger et l'huile.

Ajouter de l'eau si la pâte est trop épaisse.

Faire cuire les crêpes dans une poêle huilée.

## Crêpes sucrées à la farine de noisettes

2 càs de farine de soja,  
6 càs de farine de noisettes,  
1 pincée de sel,  
1 càs d'huile de tournesol,  
2 càs de sucre de canne  
complet,  
0,5L de lait de soja.



Verser la farine de noisettes et le sel dans un saladier, ajouter l'huile, le sucre et la farine de soja et délayer avec le lait de soja.

Bien mélanger le tout pour obtenir une pâte lisse.

Verser une louche de pâte dans une poêle bien chaude et huilée.

## Croustillant aux arachides



550mL de sucre granulé,  
175mL de sirop de maïs doré,  
150mL d'eau, 375mL d'arachides  
non salées émondées,  
25mL de margarine.

Graisser une plaque à biscuits de 40 cm x 25 cm. Réserver.

Dans une grande casserole, mélanger le sucre, le sirop de maïs et l'eau. Cuire à température moyenne, en remuant, pendant 5 min ou jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

Amener à ébullition à température mi-élevée sans remuer. Couvrir et laisser bouillir une min.

Retirer le couvercle et laisser bouillir sans remuer jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 110° C à 115° C.

Ajouter les arachides en remuant. Laisser bouillir en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que la température atteigne 150° C.

Retirer du feu.

Ajouter la margarine et bien mélanger. Verser sur la plaque à biscuits. Refroidir. Une fois durci, casser en morceaux.

## Délice fondant à la banane



1kg de banane,  
un verre de crème de riz,  
trois verres de noix de coco en poudre,  
0,5 verre de sucre en poudre,  
cardamome.

Couper en petits morceaux 1kg de banane.

Verser dans une marmite et faire fondre en remuant régulière (ajouter quelques goûtes d'eau si les morceaux de bananes se collent à la marmite).

Lorsque les bananes sont bien fondues, ajouter un verre de noix de coco en poudre et un verre de crème de riz.

Continuer de cuire plus de 10 min tout en remuant et en grattant bien le fond.

A la fin, ajouter 0,5 verre de sucre en poudre et un tout petit peu de cardamome. Laisser refroidir.

Former à la main des petites boules que l'on fait rouler dans de la noix de coco râpée.



## Fantaisie de chocolat et de poires



### Pour la pâte :

250g de farine,  
180g de sucre,  
30g de poudre de cacao,  
135mL d'huile,  
275mL d'eau froide.

### Pour la crème :

500mL de lait de soja,  
1 sachet de poudre à crème anglaise  
ou pudding vanille (ou quantité  
requis pour 500mL de pudding),  
50g de sucre,

250g de margarine végétale,  
environ 500g de poires fraîches ou conservées (4 ou 5 fruits  
pelés et coupés en moitiés).

### Pour la pâte :

Bien mélanger la farine, le sucre, la poudre de cacao.

Ajouter l'huile et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte assez  
liquide.

Garnir le fond d'un moule d'un diamètre de 25 cm de papier  
cuisson et bien graisser les bords.

Y placer la pâte et cuire immédiatement (35 à 40 min à 180°C).

Laisser refroidir et ensuite trancher une fois dans le sens de  
l'épaisseur, pour obtenir deux ronds égaux.

### Pour la crème :

Mélanger 5 càs de lait de soja à la poudre de pudding.

Dans une casserole, mélanger le reste du lait et le sucre et  
porter à ébullition en remuant fréquemment.

Enlever de la chaleur et ajouter le mélange de pudding vanille  
immédiatement.

Remettre la casserole sur le feu et faire bouillir encore  
pendant une ou deux min, en remuant continuellement pour  
éviter que le mélange n'attache.

Laisser refroidir en remuant de temps à autres pour éviter la  
formation d'une peau.

Lorsque la crème vanille a refroidi, battre la margarine jusqu'à  
ce qu'elle devienne crémeuse, puis y incorporer la crème une  
cuillère à la fois.

Veiller à ce que le pudding et la margarine soient à  
température ambiante pour éviter que la crème ne tourne.

NB : Si possible, utiliser une margarine dont la consistance à  
température ambiante ressemble à celle du beurre - donc  
relativement ferme. Faire égoutter les fruits. Étendre une  
très petite quantité de crème vanille sur la base du gâteau  
pour éviter qu'il absorbe trop de liquide. Ensuite poser les  
fruits (si les moitiés de poire sont trop hautes, trancher la  
partie qui dépasse). Verser la moitié de la crème vanille dans  
les interstices. Poser la deuxième tranche et la décorer avec  
le reste de la crème.



## Flan de semoule



1L de lait de soja,  
1 sachet de sucre  
vanillé,  
10 càs de semoule de  
blé dur,  
3 càs de sucre roux.

Verser dans une casserole 1L de lait de soja, le sachet de sucre vanillé et le sucre roux.

Lorsque le mélange bout, ajouter la semoule et laisser gonfler en remuant sans cesse.

Verser le mélange dans un récipient et le mettre à refroidir au réfrigérateur. Démouler et servir frais.

Avant de verser le flan dans le moule, vous pouvez déposer au fond du récipient de la confiture ou des fruits.

Vous pouvez également parfumer le flan au chocolat ou au caramel en l'ajoutant au cours de la cuisson.

## Fondant à la confiture



1 bol de farine,  
1 sachet de levure,  
1 pincée de sel,  
0,25 bol de cacao,  
100g de margarine végétale,  
0,7 de bol de sucre,  
0,35 bol de confiture,  
80mL d'eau chaude.

Préchauffer le four à 180°C.

Huilé avec la margarine un moule rond de 23 cm. Tapisser de papier sulfurisé et huilé.

Dans une jatte, tamiser la farine, la levure, le sel et le cacao.

Faire un puits au centre.

Dans une casserole mélanger la margarine, le sucre, la confiture et l'eau.

Cuire à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis verser le mélange de margarine au centre des ingrédients secs.

Mélanger avec une cuillère en bois. Verser dans le moule.

Égaliser la surface avec une spatule. Cuire 35 min.

Laisser reposer 15 min.

Démouler sur une grille.

Dans une casserole chauffer la confiture et en badigeonner le gâteau.

## Galette des rois et des reines



2 pâtes feuilletées,  
125 à 165g d'amandes en poudre,  
80g de sucre en poudre,  
80g de margarine végétale,  
3-4 càs de crème soja à la vanille.

Préchauffer le four à 220°C.

Travailler la margarine et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et mousseux.

Ajouter les amandes en poudre, la crème soja dessert.  
Bien mélanger.

Étaler la frangipane au centre de la pâte posée sur une feuille de papier sulfurisé.

Recouvrir avec la deuxième pâte. Retourner les bords et les souder avec un peu d'eau.

Badigeonner la surface avec de l'eau ou du lait de soja pour faire dorer.

Dessiner des croisillons très légèrement au couteau et piquer très légèrement la pâte à quelques endroits.

Cuisson 40 min en retirant la feuille de cuisson après 20 min pour que la galette soit bien dorée des deux cotés.

Suggestions : ajouter des pépites de chocolat à la frangipane.

Il est possible de remplacer la crème de soja dessert vanille par du lait de soja.

## Garniture pour tarte



40g poudre d'amandes,  
40g sucre glace,  
80g graisse de palme,  
une banane mûre écrasée,  
1 càs de farine.

Faire fondre la graisse, mélanger avec le sucre et la poudre d'amandes, incorporer la banane écrasée et la farine.  
Verser sur la pâte brisée et faire cuire. Déposer ensuite des fruits : dans ce cas, des mirabelles.

## gâteau à la crème de soja

500g de graines de soja  
décortiquées,  
200g de sucre, 50g  
d'amandes,  
10 gouttes d'essence de  
fruits,  
1 verre de lait de soja (ou  
d'eau),  
50g de sésame,  
50g de noix de coco (ou de  
noisettes) râpées.



Préchauffez le four à 210°C. Grillez les graines de soja, puis broyez-les pour en obtenir une farine un peu grossière.  
Mélangez intimement cette farine avec du lait de soja, le sucre et l'essence de fruits pour faire une pâte parfumée.  
Remplissez en tassant des moules à madeleines.  
Enfoncez légèrement 1 amande entière dans la surface de chaque petit cake. Saupoudrez ensuite de graines de sésames et / ou d'une pincée de noix de coco râpées, puis tassez légèrement. Mettre au four.



## Gâteau au chocolat



2,5 verres de farine,  
200g de chocolat fondu,  
1,5 verres d'eau,  
1 verre d'huile d'arachides,  
1,5 verres de sucre,  
0,5 sachet de levure chimique,  
0,5 banane écrasée.

Mélanger farine, sucre, huile, eau et levure.

Ajouter le chocolat et la banane.

Verser dans un moule graissé et cuire 40 min à 150°C (th.5).

## Gâteau au riz

200mL de riz rond,  
600mL de lait de soja,  
1 càs d'eau de fleur  
d'oranger,  
1 sachet d'agar agar.



Cuire le riz avec le lait de soja et l'eau de fleur d'oranger pendant 30 min.

Ajouter l'agar agar 2 min avant la fin en remuant bien, et pourquoi pas une pointe de safran ou de curcuma pour donner une jolie couleur.

Verser dans un moule de style Téfal, sinon ça ne se démoulera pas bien.

Faire refroidir en plongeant le fond du moule dans l'eau froide, puis mettre au frigo.  
Démouler 3 heures après.

Saupoudrer une demi càt de poudre d'écorces d'orange ou de citron apporte un goût sympa.

## Gâteau de carotte



400g de farine,  
200g de sucre,  
1 sachet de sucre vanillé,  
1 càt de cannelle moulue,  
150mL d'huile de tournesol,  
1 citron, jus et zeste,  
400g carottes finement râpées.

Mélanger les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Graisser un moule à gâteau d'une longueur de 30 cm et y placer la pâte. Cuire à 180°C pendant 80 à 90 min. Variante : au lieu d'un moule allongé, on peut utiliser un moule rond - réduire alors le temps de cuisson d'environ 10 min. Laisser refroidir et napper d'un glaçage à base de sucre impalpable.

## Gâteau de semoule



150g de semoule de blé dur,  
1L de lait de soja,  
150g de sucre,  
1 jus de citron,  
confiture et compote.

Mettre à chauffer le lait de soja avec le sucre. Quand le mélange bout, verser en pluie la semoule, remuer et laisser cuire 15 min. Verser dans des ramequins et laisser refroidir. Démouler. Napper la préparation de confiture délayée avec un peu d'eau et le jus de citron.



## Gâteau de semoule aux fruits



1L de lait de soja,

125g de sucre semoule,

150g de semoule fine de blé dur,

2 càt d'arôme naturel de vanille liquide, 150g de macédoine de fruits.

Faire chauffer le lait de soja + sucre.

A ébullition, ajouter la semoule et faire cuire 7 à 8 min en remuant sans cesse.

Retirer du feu et ajouter l'arôme de vanille et les fruits confits.

Mettre dans des ramequins ou un grand moule préalablement humidifié(s).

Placer 4 h. au réfrigérateur.

Servir nappé de caramel liquide.

On peut aussi mettre des pruneaux d'Agen dénoyautés ou des raisins secs.

## Gâteau végétalien



100g de chocolat noir 100% végétal ou 100g de poudre de cacao ou 2 citrons ou 2 oranges,  
des raisins secs, margarine végétale,  
4 verres de farine,  
2 verres de sucre en poudre,  
1 sachet de levure,  
du lait de soja ou de l'eau.

### Un peu de théorie :

un gâteau n'est en fait qu'un pain amélioré.

L'élément qui constitue sa structure, comme pour le pain, est la farine.

Les œufs et le lait n'apportent rien à la structure, ni au goût du gâteau.

Le goût provient des arômes de végétaux qu'on utilise.

Employer du lait et des œufs dans un gâteau provient d'une tradition, mais ils ne sont pas nécessaires.

Râper le chocolat, ou les citrons ou les oranges (les laver avant) et presser le jus. Mélanger dans un saladier la farine, le sucre, la margarine, la levure, les raisins secs.

Ajouter le chocolat ou les citrons ou oranges râpés.

Bien mélanger en ajoutant le jus de citrons ou d'oranges puis le lait de soja (ou de l'eau), pour obtenir une pâte consistante (il ne faut pas que la pâte soit trop liquide, sinon, les ingrédients ne restent pas en suspension dans la pâte et ils tombent au fond du moule).

Graisser un moule avec la margarine.

Verser dans le moule et faire cuire 45 min à 170°C.

Vous pouvez accommoder cette recette avec d'autres fruits et ingrédients.

## Gaufres

2,5dL de lait de soja,  
20g de levure,  
500g de farine,  
150g de margarine végétale ou  
d'huile d'arachide,  
100g de sucre brun,  
une pincée de sel,  
4 càt de fécule de maïs dilué  
dans 4 càs d'eau.



Faire tiédir le lait de soja et y diluer la levure.

Placer la farine et le sel dans un saladier, y creuser un puits et verser petit à petit le lait, l'huile (ou la margarine fondue), le sucre et le mélange fécule / eau.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.

Si la pâte est trop sèche, ajouter un tout petit peu d'eau.  
Laisser lever la pâte dans un endroit chaud.

Huilez le gaufrier brûlant, placez-y deux grosses càs de pâte et faire cuire quelques instants.

Dégustez les gaufres sans attendre.

## Gaufrettes fines ou galettes



100g de margarine végétale  
ou 100mL d'huile d'arachide,  
150g de sucre brun,  
200g de farine,  
une pincée de sel,  
0,25 càt de bicarbonate de  
soude,  
1 càt de fécule de maïs  
diluée dans 1 càs d'eau.

Mélanger le sucre à la matière grasse (si vous utilisez de la margarine, la faire fondre avant).

Incorporer la farine, le sel, le bicarbonate puis le mélange fécule / eau. Diviser la pâte en petites boules.

Chauffer le moule (pour que les galettes ne collent pas, il faut qu'il soit bien chaud).

Enduisez-le d'huile, placez-y deux boules et laisser cuire quelques instants.

Faire refroidir sur une grille.

## Gelée d'agrumes aux amandes



3 oranges,  
3 pamplemousses roses,  
160g de sucre roux,  
4g d'agar-agar (gélatine végétale),  
30cL d'eau,  
2 sachets de thé Earl Grey,  
2 càs d'amandes grillées grossièrement concassées.

Dans une casserole posée sur feu vif, verser l'eau et le sucre roux. Porter à ébullition pendant 5 min environ.

Ajouter les sachets de thé dans ce sirop.

Compter 1 min de cuisson et retirer du feu.

Couvrir la casserole et laisser infuser le thé pendant 5 min.

Peler les oranges et les pamplemousses à vif (en retirant à la fois l'écorce et la peau blanche), puis détacher chaque quartier avec la lame d'un couteau en récupérant le jus qui s'écoule.

Retirer les sachets de thé du sirop de sucre, ajouter l'agar-agar et le jus d'agrumes récupéré et faire cuire à nouveau cette préparation pendant 5 min en mélangeant.

Retirer la casserole du feu et ajouter les agrumes et les amandes.

Laisser tiédir, puis répartir la gelée dans des verres ou dans des coupelles et faire prendre au frais pendant 3 h..



## Khicheri sucré



50g de pois chiches,	1 pincée de safran,
200g de riz complet,	1 càt de cardamome,
5 clous de girofle,	75g de sucre complet,
4 feuilles de laurier,	25g d'amandes mondées,
3 càs d'huile,	25g de noix de cajou,
500mL d'eau,	15g de raisins secs,
1 pincée de sel,	1 càt de margarine fondue

Mettre les pois chiches à tremper dans de l'eau tiède au moins 16 h.

Mettre le riz à tremper 1 heure.

Jeter l'eau de trempage des pois chiches et du riz.

Si nécessaire, monder les amandes après les avoir laissées quelques min dans de l'eau chaude.

Faire revenir les clous de girofle et les feuilles de laurier dans l'huile.

Ajouter le riz et les pois chiches et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir légèrement.

Ajouter l'eau froide, porter lentement à ébullition puis cuire à feu doux jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres et que toute l'eau soit absorbée.

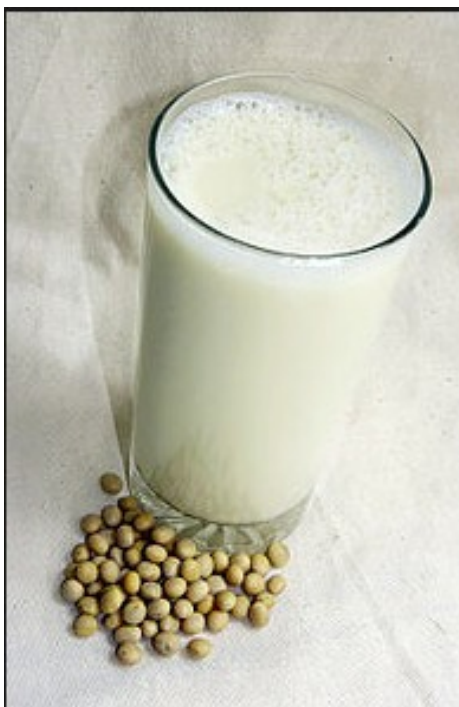
Saler légèrement en fin de cuisson.

Ajouter le safran préalablement trempé et la cardamome en poudre.

Saupoudrer de sucre et laisser cuire quelques min à feu doux. Ajouter les amandes, les noix de cajou, les raisins secs, puis facultativement la margarine fondue avant de retirer du feu. Servir frais.



## Lait de soja



300g de gaines de soja jaune (si possible dépelliculé),  
eau.180  
180

### Pour faire 2L :

Mettre à tremper 300g de gaines de soja jaune dans 2L l'eau froide durant 2 jours ou 2 h. avec de l'eau à 50°C.

Ce soja vous pouvez le trouver soit en magasin bio soit dans les magasins asiatiques et là selon vos critères voir si il y a une garantie sans OGM.

Préparez 2L d'eau. Une fois les graines trempées, (il faut que la peau se détache facilement sous les doigts si elles ne sont pas dépelliculées), enlever la peau.

Mixez le soja avec un peu d'eau prélevée sur les 2L, un mixer a bol est idéal.

Versez dans les 2L d'eau et portez à ébullition jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse tout en remuant (+/- 15 min), car attention, cela monte et déborde comme du lait animal, à vous de trouver suivant votre moyen de chauffage le meilleur processus.

Une fois cuit passez au travers d'un tamis (un tamis métallique à maille très serrée convient très bien) et c'est fini. Mettre au frais et consommez-le dans les 48h.

Vous pouvez consommer tel quel ou à partir de ce lait réaliser des yaourts, des desserts ou même faire du tofu en caillant ce lait avec un ferment (traditionnellement du nigari) à une température de 40°C. Cette recette de lait est aussi réalisable avec des amandes, des noisettes et du sésame ; chaque produit ayant des qualités spécifiques.

## Macarons de Grand-Mère

500g de farine,  
250g de cassonade,  
250g d'huile de palme,  
0,5 sachet de levure, sel.



Préparer la pâte le soir.

Mettre dans un saladier la farine, la cassonade, une bonne pincée de sel.

Mélanger bien à la cuillère.

Ajouter l'huile de palme ramollie.

Pétrir à la main pour obtenir une pâte de consistance ferme et homogène.

Laisser reposer au frais toute la nuit.

Le lendemain, former de petites boules d'environ 5 cm de diamètre en roulant la pâte entre les 2 paumes de la main.

Disposer-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuisson à four moyen de 10 à 15 min. Vous obtiendrez des petits macarons croustillants qui se conservent très longtemps.

## Mandarines à la menthe



8 mandarines,  
20cL de jus d'orange,  
50g de sucre,  
0,5 gousse de vanille,  
1 étoile de badiane,  
8 feuilles de menthe.

Pelez les mandarines à vif, Enlevez le zeste et la peau blanche. Coupez-les en rondelles.

Mettez le jus d'orange dans une casserole avec le sucre, la vanille fendue en deux et la badiane.

Portez à ébullition et versez sur les mandarines. Laissez tiédir. Ajoutez la menthe ciselée et réfrigérez au moins 3 h..

Répartissez dans des coupes.

## Mousse au chocolat



3 barres de chocolat dessert 100% végétal,  
2 càs de lait de soja,  
2 càs de sucre,  
10cL de soja cuisine,  
3 càs de crème au soja arôme vanille,  
0,35 càt d'arôme naturel d'orange,  
1,5 càs rase de lécithine de soja,  
3 càs rases d'amandine,  
0,25 càt de levure sèche de boulanger.

Casser le chocolat en morceaux, les mettre dans un bol avec le lait de soja et le sucre.

Faire fondre au bain marie.

Mélanger dans une terrine le soja cuisine, la crème de soja arôme vanille, la lécithine, l'amandine, l'arôme d'orange et la levure de boulanger.

Battre le tout au fouet électrique à vitesse maximale durant 5 min pour obtenir un mélange mousseux.

Prendre le bol avec le chocolat, homogénéiser avec une cuillère puis ajouter le tout dans la terrine.

Battre au fouet électrique pendant 10 min (il faut que les traces du fouet persistent dans le mélange).

Laisser reposer 30 min à température ambiante, puis placer dans des coupes au réfrigérateur pendant 4 h..

Attention cependant à ne pas trop ajouter de levure de boulanger : certes, la mousse gonflerait encore mais son goût deviendrait très amer.

La levure n'est pas ici inactivée par la cuisson, elle continue de travailler, alors manger la mousse tenue au réfrigérateur dans les 24 h..

## Mousse de framboises



500mL de lait de soja,

2 càs d'agar-agar (1 sachet),

500g de framboises fraîches ou surgelées,

1 càs de sucre brun dilué dans 1 càs d'eau tiède.

Faire frémir le lait de soja dans une casserole.

Lui ajouter l'agar-agar en fouettant, réduire le feu et faire mijoter 5 min en remuant de temps en temps.

Mixer les framboises, l'eau sucrée et le lait de soja.

Verser la préparation dans des coupes et laisser prendre 2 heures au réfrigérateur.

## Muffins au beurre d'arachide



375mL de farine,  
10mL de poudre à lever,  
4mL de sel,  
2mL de bicarbonate de soude,  
300mL de son naturel,  
125mL de beurre d'arachide croquant,  
125mL de cassonade,  
2 bananes écrasées,  
250mL de lait de soja,  
50mL d'huile d'arachide,  
50mL de sirop de maïs doré.

Préchauffer le four à 180 C. Graisser un moule à 12 muffins.

Dans un grand bol, tamiser la farine, la poudre à lever, le sel et le bicarbonate de soude. Mélanger avec le son.

Dans un autre bol, à l'aide d'un mélangeur électrique, battre le beurre d'arachide et la cassonade jusqu'à consistance lisse.

Ajouter les bananes écrasées. Tout en battant, ajouter le lait de soja, l'huile et le sirop de maïs.

Verser les ingrédients secs et, à l'aide d'une cuillère de bois, bien mélanger.

Verser le mélange dans le moule à muffins.

Cuire au centre du four pendant 20 min ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher.

Servir tiède.



## Muffins aux pommes



175g de farine (épeautre ou blé),  
100g de sucre en poudre,  
2 càt de levure ou bicarbonate de sodium,  
1 pincée de sel,  
50g d'huile de tournesol,  
10cL d'eau,  
2 pommes,  
40g de raisins secs (ou gingembre confit,  
zeste d'orange ou de citron),

40g de noix concassées.

Préchauffer le four à 200°C (th.6).

Beurrer à la margarine une plaque à pâtisserie ou moule à muffins.

Verser dans une jatte farine, sucre, levure et sel. Puis l'huile jusqu'à obtenir un mélange semblable à des miettes de pain.

Peler et évider les pommes, les couper en petits morceaux.

Verser l'eau, les pommes en morceaux, les noix et raisins secs dans la jatte et mélanger le tout.

Avec une cuillère, déposer sur la plaque à pâtisserie des petits monticules de la préparation.

Cuire au four environ 20 min jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés, levés et cuits à point.

## Pain d'épices



2 verres de farine bise,  
1 verre de farine de sarrasin,  
1 verre de sucre roux,  
1 verre de lait de soja ou de lait d'amande,  
1 càt de bicarbonate de soude,  
1 càs de chacune des épices : grains d'anis vert, coriandre,  
gingembre, cannelle, graines de lin, sésame.

Mélanger la farine avec le sucre et les épices. Verser le lait avec le bicarbonate préalablement dilué dedans. Travailler avec une cuillère en bois, rectifier la consistance de la pâte en ajoutant du lait de soja si nécessaire, pour cuire dans un moule à cake préalablement graissé (ou bien, ajouter de la farine pour obtenir une pâte à façonner en petits bonhommes à cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé).

## Pain perdu doré



2 tasses de lait de soya à la vanille,  
4-5 càs de farine tout usage,  
3 càs de sucre, un soupçon de cannelle, tranches de pain.

Mélangez la farine, le lait, le sucre et la cannelle dans un petit saladier.

Y tremper les tranches de pain.

Faire dorer dans une poêle légèrement huilée, jusqu'à ce que le pain devienne brun doré.

Servir avec un peu de margarine et du sirop d'érable.

## Pavés au chocolat



### Pâte :

125g de margarine végétale,  
125g de sucre brun,  
30g de cacao,  
250g de spéculoos végétaux écrasés,  
60g de noix de coco râpée,  
30g de noisettes hachées,  
café fort.

### Crème :

60g de margarine végétale,  
200g de sucre glace.

### Glaçage :

125g de chocolat noir,  
lait de soja.

Dans une terrine, mélanger la margarine ramollie, le sucre et le cacao.

Ajouter les biscuits écrasés, les noisettes, la noix de coco et un peu de café, de manière à obtenir une pâte.

Tasser cette pâte dans un moule rectangulaire tapissé de papier aluminium et réfrigérer, jusqu'à ce que le mélange ait durci.

Mélanger la margarine avec le sucre, pour obtenir une crème.

Napper la pâte de crème et réfrigérer à nouveau. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec un peu de lait de soja, et en recouvrir le gâteau.

Réfrigérer à nouveau, puis découper en pavés de 3 ou 4 cm de côté.

### Note :

*servi avec une sauce à la menthe ... un vrai bonheur*

## Petits fours au chocolat et à la crème



### Pour le gâteau :

150g de sucre de canne,  
50mL d'huile,  
75mL de lait de soja sucré,  
2 càs de fécule,  
150g de farine,  
50g de cacao,  
0,5 sachet de levure chimique.

### Pour la crème :

300mL de lait de soja sucré,  
3 càs de fécule de maïs,  
1 sachet de sucre vanillé,  
30g de margarine végétale.

### Pour la garniture :

2 bâtons de chocolat noir,  
2 càs de lait de soja sucré.

### Pour le gâteau :

délayer la fécule dans le lait de soja, puis fouetter ensemble le sucre, le mélange lait-fécule et l'huile.

Ajouter ensuite la farine petit à petit, puis le cacao et la levure chimique.

Quand la pâte est bien lisse, l'étendre dans un moule carré huilé et cuire le biscuit environ 20 min à 180°C (surveiller la cuisson, le biscuit est cuit quand une aiguille enfoncée en son centre ressort sèche).

### Pour la crème :

délayer la fécule dans un peu de lait, chauffer le reste et y verser le mélange ; laisser épaissir quelques instants, puis refroidir.

Ajouter le sucre vanillé et la margarine, puis fouetter jusqu'à obtenir une crème lisse.

### Pour la garniture :

faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait de soja.

Pour le montage : découper le biscuit en carrés ou en rectangles.

Tartiner un biscuit de crème, placer un second biscuit au-dessus et couvrir de chocolat fondu.



## Petits sablés de polenta aux fruits rouges



- 100g de polenta précuite,
- 1 gousse de vanille,
- 2 bâtons de cannelle,
- 0,25L de lait de soja,
- 4 gousses de cardamome verte,

- 1 citron non traité,
- 1 orange non traitée,
- 5 càs de sucre en poudre,
- 40g de margarine végétale,
- 250g de fruits rouges (surgelés).

Verser le lait de soja dans une casserole et ajouter les gousses de vanilles et de cardamome fendues en deux, les bâtons de cannelle, les zestes de l'orange et du citron.

Porter à ébullition, puis retirer du feu. Couvrir et laisser infuser les épices jusqu'à refroidissement.

Filtrer le lait de soja et remettez-le à bouillir allongé de 0,25L d'eau.

Verser en pluie la polenta et laisser-la cuire sans cesser de remuer.

Une fois cuite, étaler-la avec une spatule sur une planche badigeonnée d'une noisette de margarine, pour obtenir une épaisseur de 5 mm.

Laisser refroidir. A l'aide d'un emporte-pièce, façonner une douzaine de sablés. Saupoudrer-les avec 3 càs de sucre.

Dans une poêle, chauffer 20g de margarine à feu moyen et faites-y dorer les sablés 3 min de chaque côté. Disposer-les sur un plat.

Ajouter le reste de la margarine dans la même poêle et faire sauter les fruits rouges surgelés 5 min et les déposer sur les sablés.



## Poêlée de raisin aux épices



400g de raisins blancs,  
200g de raisins noirs,  
1 pamplemousse,  
2 oranges,  
1 citron,  
2 càs de sucre roux,  
20g de margarine végétale,  
1 gousse de vanille,  
2 bâtonnets de cannelle,  
2 clous de girofle.

Rincez et séchez le citron.

A l'aide d'un économe, prélevez une bande de zeste et découpez-la en dés.

Pelez le pamplemousse et les oranges. Dégagez les quartiers et recueillez le jus.

Rincez le raisin. Plongez-le 30 s dans de l'eau bouillante.

Egouttez-le, laissez-le tiédir.

Pelez les grains.

Retirez les pépins.

Placez les grains dans une poêle avec la margarine, saupoudrez de sucre.

Ajoutez la cannelle et les clous de girofle.

Fendez la vanille dans la longueur et faire tomber dans la poêle les graines noires.

Chauffez et laissez cuire 5 min, en mélangeant deux fois.

Ajoutez les tranches de pamplemousse et d'oranges.

Versez leur jus et remuez.

## Quatre quarts aux pommes



3 belles pommes pelées,  
200g de sucre en poudre,  
100g de farine,  
100g de margarine ou d'huile,  
1 sachet de levure,  
1 sachet de sucre vanillé,  
lait de soja.

Faire le caramel avec 100g de sucre et 3 càs d'eau. Verser le caramel blondi dans le moule.

Mettre les pommes en gros quartiers et les disposer sur le caramel.

Mélanger la margarine (ou l'huile), les 100g de sucre restant, la farine, la levure, le sucre vanillé et assez de lait de soja pour obtenir une pâte assez consistante, mais fluide.

Verser cette pâte sur les pommes. Faire cuire 30 min à 210°C (th.6).

### Nota :

*cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits comme des poires ou un mélange de fruits.*

## Riz au lait de soja



250g de riz,  
1L de lait de soja,  
8 càs de sucre,  
1 sachet de sucre vanillé,  
1 pincée de sel.

Faites bouillir 1L d'eau et jetez-y le riz. Laissez-le cuire 10 min.

Egouttez-le. Pendant ce temps, amenez le lait de soja à ébullition.

Verser le riz, ajouter le sel et la vanille.

Couvrez et laissez la cuisson se finir à feu doux (15 min).

Faire fondre le sucre dans un peu de lait froid et ajouter-le au riz tout en remuant.

## Salade de bananes



1 petit ananas,  
4 bananes pas trop  
mûres,  
2 citrons verts,  
200g de sucre,  
1 gousse de vanille,  
25cL d'eau.

Zestez finement les citrons verts et pressez-les. Coupez les bananes en rondelles dans un récipient, ajoutez les jus de citrons et les zestes.

Mélangez bien, laissez mariner, réservez. Pendant 5 min, faire bouillir l'eau, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux pour obtenir un sirop.

Versez la moitié de ce sirop sur les bananes.

Laissez refroidir, réservez au frais. Enlevez la peau et le cœur de l'ananas. Passez-le au mixer pour obtenir une purée.

Ajoutez le reste du sirop. Versez la préparation dans un récipient assez large et pas trop haut. Mettez-le au congélateur et remuez de temps en temps à la fourchette jusqu'à ce que le granité congèle.

## Semoule sucrée et fruitée



125g de grosse semoule de blé,  
50g d'huile,  
0,5 verre de noix de coco râpée,  
500mL d'eau,  
250g de banane en morceaux,  
75g de sucre en poudre,  
50g de raisins secs,  
cardamome,  
cannelle,  
vanille.

Dans une marmite faire doucement dorer 125g de grosse semoule de blé à sec (ou avec au maximum 50g d'huile).

Lorsque la semoule est dorée, ajouter 0,5 verre de noix de coco râpée.

Dans une autre marmite mettre dans 500mL d'eau bouillante, 250g de banane en morceaux (ou pommes ou poires).

Faire bouillir quelques min en remuant. Verser l'eau bouillante fruitée sur la semoule très chaude et remuer avec une cuillère en bois.

Ajouter 75g de sucre en poudre et 50g de raisins secs.

Remuer rapidement. Rajouter (selon les goûts) cardamome, cannelle ou vanille en poudre.

Placer le couvercle sur la marmite qui contient la préparation (feu éteint), laisser gonfler au moins 30 min (couvercle fermé).

Se sert chaud ou froid. Former des boules à l'aide d'une boule à glace.

Saupoudrer les boules d'amandes grillées pilées ou de caramel liquide.



## Sorbet d'oranges



250g de sucre glace,  
0,25 càt de cannelle,  
450mL de jus d'oranges,  
350g de chair d'oranges,  
fruits frais pour la  
garniture.

Mettre le sucre, la cannelle et le jus d'oranges dans une poêle. Cuire à douce chaleur en tournant jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Puis, bouillir pendant 2-3 min.

Mettre de côté à refroidir. Passer la chair d'oranges au mixer jusqu'à obtention d'une masse lisse. L'ajouter au sirop.

Mettre le mélange dans un récipient allant au congélateur pour le glacer.

Pendant la congélation, brasser à intervalles réguliers.

Garnir chaque portion de sorbet avec un peu de fruit frais au choix (banane, melon, raisin,...).

## Tarte à la frangipane



Pâte à tarte,  
140g d'amandes en poudre,  
100g de purée d'amandes,  
170g de « soja cuisine » (crème de soja),  
80g de margarine ramollie au bain-marie,  
2 càs de farine d'épeautre,  
1 càt d'extrait d'amandes amères.

Disposer la pâte dans un moule à tarte.

Mélanger tous les ingrédients de la garniture puis l'étaler dans le moule.

Faire cuire 25 min th.7 en surveillant.



## Tarte au citron



### Pâte brisée :

250g de farine à 85%,  
100g de margarine  
végétale,  
0,5 verre d'eau, sel.

### Crème :

75g de margarine  
végétale,  
2 càs de purée d'amande,  
200g de sucre roux,  
1 zeste et un jus de  
citron,  
1 càs de farine.

Préparer la pâte à tarte en mélangeant légèrement les ingrédients sans les travailler.

Préparer la crème en mélangeant les ingrédients jusqu'à ce que cela forme une crème lisse et onctueuse.

Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Faire cuire à four moyen 30 à 40 min.

## Tarte aux châtaignes

500g de farine de  
châtaignes,  
2 càs d'huile, eau,  
sel,  
200g de cerneaux de  
noix écrasés,  
raisins secs.



Tamiser la farine pour éviter les grumeaux. Faire un puits, ajouter 1 pincée de sel. Délayer peu à peu avec de l'eau. Ajouter les 2 càs d'huile.

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et épaisse (comme une pâte à crêpes).

Ajouter éventuellement 200g de cerneaux de noix et une poignée de raisins secs.

Verser la pâte dans un plat à tarte étanche préalablement huilé.

Cuire à four chaud (th.7) pendant environ 30 min.

A mi-cuisson faire couler un filet d'huile sur la tarte pour la rendre croustillante à l'extérieur.

## Tarte aux fraises et à la mousse de banane



400g de fraises bien mûres,  
2 bananes,  
1 càs de maïzena,  
1 sachet de sucre vanillé,  
50g de sucre,  
3 càs de poudre d'amandes,  
1 verre de lait de soja ou d'amande,  
1 pâte à tarte brisée.

Étaler la pâte à tarte dans un moule à tarte huilé. Faire chauffer au four pendant 10 min à 200°C.

Mixer les bananes, la maïzena, le sucre vanillé, le sucre, le lait de soja ou d'amande et la poudre d'amande.

Laver et couper les fraises en moitiés ou quartiers.

Disposer les fraises sur la tarte. Verser la crème dessus.

Laisser cuire au four 30 min environ à 150°C.

Vous pouvez réaliser sur ce principe des tartes avec d'autres fruits.

## Tarte aux pommes



### Pâte :

75mL d'huile,  
0,2 tasse d'eau,  
0,5 sachet de levure,  
200g de farine.

### Garniture :

4 pommes en rondelles,  
100mL de lait de soja sucré,  
1 sachet de sucre vanillé,  
1 càs de farine,  
1 càt de fécule de maïs.

### Glaçage :

1 càs de confiture,  
2 càs d'eau.

Mélanger la farine, l'huile et l'eau additionnée de la levure.  
Pétrir pour obtenir une pâte lisse.

Laisser lever 1 h. au chaud.

Abaissier la pâte dans un moule à tarte huilé et la garnir des rondelles de pommes.

Fouetter ensemble le lait de soja, la fécule, la farine et le sucre vanillé et répandre ce mélange sur la tarte.

Cuire dans un four préchauffé 20 min à 200°C.

Chauffer la confiture et l'eau, laisser cuire quelques instants puis en enduire la tarte.

## Tarte tatin



300g de pâte brisée,  
6 pommes "Reinettes",  
100g de margarine,  
100g de sucre cristallisé.

Préchauffez le four th.7.  
Épluchez et coupez les pommes en deux. Les épépiner.  
Faire fondre la margarine dans une tourtière anti-adhésive.  
Saupoudrez de sucre.

Déposez les moitiés de pomme dans la tourtière.

Mettre la tourtière sur flamme moyenne pour faire dorer les pommes en les retournant délicatement pour ne pas les abîmer.

Lorsqu'elles sont bien dorées, les disposer face bombée vers le bas en laissant un espace de 5 mm tout autour de la tourtière.

Laissez tiédir.

Entre-temps à l'aide d'un rouleau abaissez la pâte en forme de cercle d'un diamètre supérieur à celui de la tourtière et assez épais.

Piquez légèrement la pâte en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette.

Déposez la pâte sur les pommes tiédies en appuyant légèrement dessus.

Faire rentrer le bord de la pâte sur le pourtour jusqu'au fond de la tourtière.

Enfournez pour 25 à 30 min jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Laissez un peu refroidir environ 10 min, puis retournez la tarte sur le plat de service.



## Tartelette aux abricots



Pâte brisée,  
1 càs de farine,  
12 abricots,  
50g de poudre d'amande,  
6 càs de sirop de jasmin.

Étaler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Foncer 4 moules de 12 cm de diamètre. Piquer le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette. Placer les moules au réfrigérateur 5 min. Préchauffer le four à th.6-7 (200°C). Faites précuire 10 min les fonds de tarte au four. Rincer et essuyer les abricots. Couper-les en deux et retirer les noyaux. Répartir la poudre d'amande sur chaque fond de tartelette. Disposer dessus les abricots. Napper-les de sirop de jasmin.

## Tartinade fruitée au beurre d'arachide



1 pomme de grosseur moyenne,  
coupée en quartiers, non pelée,  
125mL de cerises ou canneberges  
séchées,  
250mL de beurre d'arachide,  
50mL de jus d'orange,  
2mL de cannelle.

À l'aide d'un robot culinaire, hacher les pommes et les canneberges (ou les cerises).

Dans un petit bol, combiner le beurre d'arachide, le jus d'orange et la cannelle.

Ajouter les fruits au mélange de beurre d'arachide et bien mélanger. Couvrir et réfrigérer.



## Truffes en chocolat



300g de chocolat noir,  
un peu de lait de soja sucré,  
un peu de crème de soja,  
100g de margarine végétale,  
2 càt de fécule diluée dans 2 càs de lait de soja sucré,  
125g de sucre glace,  
3 càs de cacao.

Faire fondre le chocolat au bain-marie, en y ajoutant un peu de lait de soja, jusqu'à ce qu'il soit onctueux.

Ajouter ensuite un peu de crème de soja, la fécule diluée dans le lait de soja, ainsi que la margarine en petits morceaux.

En dehors du feu, incorporer le sucre, puis placer le tout au réfrigérateur, pendant une bonne h. (ou plus, le temps que la préparation ait suffisamment durci).

Former des petites boules, et les rouler ensuite dans le cacao (ou dans du sucre en poudre, ou un mélange sucre / cacao amer, ou du sucre glace, ou des amandes pillées, noisettes, etc. selon le goût).

Au réfrigérateur, les truffes se conserveront pendant plusieurs jours.

### Variante :

il est possible d'ajouter à la préparation 100g de purée de marrons (ou plus ou moins, selon les goûts).

## yaourt au soja



1 yaourt au soja  
1L de lait soja.

Mélanger bien le tout et mettre à la yaourtière pour une moyenne de 8 h. (se référer à la notice de la yaourtière).