



RECETTES

VEGÉTALES

POUR DÉBUTER



Jane Goodall Institute
France



EDITO

Bienvenue cher(e)s voyageurs et voyageuses culinaires !

Vous souhaitez essayer, seul(e) ou en famille, quelques recettes de cuisine végétale mais vous ne savez pas par où commencer ? Ce livret est fait pour vous !

Que vous soyez petit(e)s ou grand(e)s, revêtez votre plus beau tablier, attrapez votre fouet, sortez vos ingrédients et c'est parti !

Grâce à nos chef(fe)s : la youtubeuse Lloyd Land, nos pâtisseries Julie et Gustavo, le boulanger Rodolphe Landemaine, notre amatrice et bénévole Mégane, nous vous proposons des recettes accessibles et faciles à réaliser par toute la famille, dont vous ne ferez qu'une bouchée !

Vous restez sur votre faim ? Chaud devant ! Nos petites mains travaillent déjà à d'autres recettes qui suivront bien vite ! Veillez au grain !

NB : Les fiches recettes destinées aux enfants sont toutes à réaliser sous la surveillance d'un adulte en raison de l'utilisation de certains ustensiles coupants.

SOMMAIRE

LEXIQUE : les mots utiles de l'alimentation végétale

CHAPITRE

01

Que mange-t-on en apéritif et en entrée ?

CHAPITRE

02

Que mange-t-on en plat de résistance ?

CHAPITRE

03

Que mange-t-on en dessert ?

CHAPITRE

04

Que mange-t-on au petit-déjeuner ?

CHAPITRE 1

*Que mange-t-on en
apéritif ou en entrée ?*



Du houmous classique ou de légumes + des galettes



INGRÉDIENTS

Pour le houmous :

- 500 grammes de pois-chiches environ en conserve (retirer l'eau et la garder de côté) ou cuits préalablement et refroidis
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 2 citrons
- 1 à 2 gousses d'ail selon le goût
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (si vous en avez)
- Sel, poivre, paprika, cumin, persil selon le goût
- Si vous souhaitez faire un houmous aux légumes, choisissez le légume de saison de votre choix, voire plusieurs : le potiron/potimarron à partir d'octobre jusqu'en mai, la betterave de juillet à décembre (1 grosse ou plusieurs petites) ou des poivrons cuits d'août à octobre (2 poivrons de la couleur de votre choix).

Pour les galettes : 7 ou 8 personnes

- 50 grammes de margarine
- 500 grammes de farine de blé
- Sel, Thym
- Eau



RECETTE

Pour le houmous :

- Mettez tous les ingrédients dans un robot mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Goûtez, rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.
- Ajoutez le légume cuit préalablement si vous souhaitez tenter cette variante, goûtez et rajoutez des légumes et des épices en fonction de votre goût.

Pour les galettes :

- Intégrez doucement la margarine à la farine de blé du bout des doigts.
- Ajoutez le sel et le thym.
- Faites un puits et incorporez l'eau. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Faites 6 boules de 125 g environ. Étaler au rouleau en galette de 22 centimètres de diamètre.
- Précuire à la poêle 90 secondes de chaque côté.

Du guacamole ou brocamole



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (si vous faites les 2 en même temps, sinon il vous faudra doubler les doses) :

- 2 avocats et un brocoli de 300 grammes
- 1 oignon rouge
- 2 tomates
- du jus d'un citron (selon votre goût, cela doit rester léger)

RECETTE

Pour le guacamole :

- Choisissez vos avocats bien mûrs, ouvrez-les en deux, ôtez le noyau central puis retirez la chair de l'avocat à l'aide d'une cuillère.
- Mettez-la dans un bol et écrasez-la avec une fourchette. Vous pouvez cesser quand la consistance vous convient.
- Versez du jus de citron et mélangez grossièrement. Le jus de citron permettra aux avocats de ne pas noircir.
- Epluchez, émincez votre petit oignon rouge puis ajoutez-le à votre chair d'avocat.
- De même, coupez les tomates en petits morceaux et les joindre à la préparation.

Pour le brocamole :

- Bien cuire votre brocoli (à l'eau de préférence)
- Lorsqu'il est bien cuit, écrasez-le avec une fourchette.
- Ensuite, procédez comme avec le guacamole, ajoutez le jus de citron, l'oignon rouge finement émincé puis les tomates. Dégustez sur du pain complet, du pain aux céréales, au maïs ou les crackers de votre choix.



INGRÉDIENTS

Pour 2-3 personnes environ :

- 1 concombre et demi
- 400 grammes de yaourt soja à la grecque
- 1 botte de menthe
- Le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



RECETTE

- Commencez par égoutter votre yaourt à la grec, pour ce faire, versez-le dans un chiffon propre que vous placerez dans une passoire au dessus d'un saladier. Placez le tout au frais 1 à 2h. Plus il reste au frais, moins il restera d'eau.
- Epluchez vos concombres, selon votre préférences, coupez-les en petits cubes ou râpez-les. Comme avec le yaourt, placer les morceaux dans un torchon et pressez-le afin de supprimer l'excédent d'eau.
- Dans un grand saladier que vous pourrez fermer, placez le yaourt puis les concombres et le jus de citron. Mélangez bien l'ensemble.
- Salez, poivrez et ajoutez l'huile d'olive. Mélangez de nouveau.
- Hâchez la menthe et ajoutez-la à la préparation puis laissez reposer l'ensemble au frigo au minimum 2 heures.

Des croissants à la saucisse



INGRÉDIENTS

Pour 7 ou 8 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 5 à 6 saucisses végétales (de la marque TAIFUN par exemple)
- De la moutarde
- Du lait de soja pour la dorure

RECETTE

- Préchauffez votre four 5 minutes à 180 degrés.
- Etalez les pâtes feuilletées sur une surface plane, munissez-vous d'une roulette à pizza ou d'un couteau et coupez la pâte en 2, à la verticale puis à l'horizontal. Vous aurez alors 4 triangles de taille similaire.
- Recoupez chacun de ces triangles en 4 parties.
- Déposez un peu de moutarde sur chacune des parties de pâte.
- Déposez ensuite un bout de saucisse sur l'extrémité de pâte la plus large et roulez le tout de l'extrémité de pâte large jusqu'à l'extrémité de pâte la plus petite pour obtenir de petits croissants.
- Répétez l'opération puis, à l'aide d'un pinceau, appliquez un peu de lait de soja sur chaque croissant.
- Enfourez à 180 degrés pour 15 minutes.



Chapitre 2

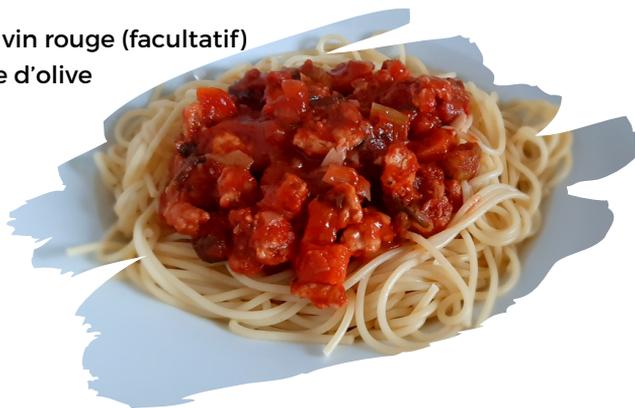
*Que mange-t-on en plat
de résistance ?*



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

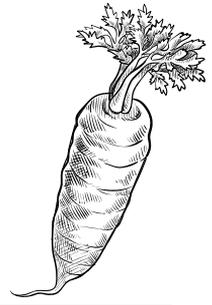
- 250 grammes des pâtes de votre choix
- 200 grammes de protéines de soja texturées (petits granulés ou morceaux de taille moyenne)
- 400 grammes de coulis de tomate
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- Une cuillère à soupe de vin rouge (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Du sel, du poivre
- Des fines herbes



RECETTE

- Commencez par réhydrater les protéines de soja, pour ce faire, les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 20 à 30 minutes (en fonction de la taille). Attention, cela peut déborder. Ensuite, les égoutter et les mettre de côté.
- Dans une grande poêle, mettez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites blanchir l'oignon 5 min à feu moyen et à couvert.
- Pendant ce temps, coupez la carotte et le céleri en petits dés.
- Ajoutez-les à la poêle avec de l'eau et laissez cuire 10 min à couvert.
- Pendant ce temps, cuire les pâtes.
- Ajoutez le coulis ainsi que le vin rouge (ou de l'eau) et les herbes. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter pendant encore 5 min.
- Ajoutez les protéines de soja réhydratées, mélangez.
Dans une assiette creuse, déposez les pâtes, puis la sauce par-dessus.

Des lentilles protéinées



INGRÉDIENTS

Pour 2 à 3 personnes

- 140 grammes de lentilles
- 200 grammes de tofu fumé (marque SOY par exemple)
- 2 grosses carottes
- 1 bel oignon
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes en poudre ou 1 cube
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre, cumin, herbes de Provence (selon votre goût)
- 1 cuillère et demi à soupe de levure maltée
- 50 ml de tamari (marque LIMA par exemple)

RECETTE

- Commencez par rincer puis faire cuire les lentilles en respectant les préconisations. Ajoutez 1 cube de bouillon de légumes.
- Coupez l'oignon en petits morceaux.
- Dans une sauteuse ou une grande poêle, faites chauffer l'huile, y ajouter l'oignon et le faire blanchir pendant 5 min en couvrant.
- Coupez les carottes en petits dés et les ajouter à l'oignon, arrosez d'un peu d'eau si cela accroche. Laissez cuire à couvert pendant une dizaine de minutes en ajoutant de l'eau si besoin.
- Coupez le tofu fumé en allumette.
- Vérifiez la cuisson des carottes et de l'oignon, ajoutez le tofu fumé.
- Ajoutez le tamari, la levure maltée ainsi que le cumin et les herbes. Mélangez.
- Coupez le feu et ajoutez les lentilles : c'est prêt !

Une poêlée de légumes à l'asiatique



INGRÉDIENTS

Pour 2 à 3 personnes

- 150 grammes de riz
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ chou chinois
- 1 grosse carotte
- 200 grammes de petit-pois (en boîte ou congelés)
- 200 grammes de tofu nature ou mariné à la japonaise (marque SOY par exemple)
- 50 ml de crème de soja ou de coco cuisine (SOY ou KARA par exemple)
- 50 ml de Tamari
- ½ cuillère à café de curcuma
- 1 pointe de gingembre
- 1 pointe de poivre
- Les herbes que vous avez chez vous : persil, ciboulette etc.
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame (ou, à défaut, une autre huile)



RECETTE

- Commencez par faire cuire le riz en respectant les préconisations (le riz complet ou semi-complet cuit plus longtemps que le riz blanc).
- Coupez l'oignon et l'ail en petits morceaux.
- Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez l'oignon et l'ail et faites blanchir pendant 5 min en couvrant.
- Coupez le chou chinois, épluchez la carotte et la couper en tagliatelle. Pour ce faire, après l'avoir épluchée, continuez d'utiliser votre économiseur afin de créer de fines lamelles de carottes.
- Ajoutez le chou, la carotte, les petits pois ainsi qu'un peu d'eau, couvrez et laissez cuire 10 minutes.
- Assaisonnez en ajoutant 3 à 4 cuillères à soupe de soja cuisine ou de coco cuisine ainsi que le même nombre de cuillère de tamari.
- Ajoutez le tofu coupé en dés et les épices : le curcuma, le gingembre, le poivre et les herbes.
- Bien mélanger l'ensemble.
- Servez dans un bol ou une assiette creuse, commencez par le riz puis déposez vos légumes par-dessus.



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 700 grammes de courge (potiron, butternut)
- 3 petites carottes
- 1 gros oignon
- 1 échalote
- lardons végétaux (75 grammes de la marque LA VIE) ou tofu fumé coupé en allumettes (100 grammes, TAIFUN par exemple)
- 2 cuillères à soupe de crème de soja (LIMA ou SOY par exemple)
- 2 cuillères à soupe de tamari
- 20 grammes de levure maltée
- sel, poivre, herbes



RECETTE

- Commencez par faire votre purée de courge. Pour cela, épluchez votre courge, videz-la de ses graines et faites-la cuire à l'eau. Le temps de cuisson dépendra de l'appareil que vous utilisez : cuit-vapeur, cookéo, fait-tout... Epluchez puis coupez les carottes en rondelles et cuisez-les également.
- Pendant la cuisson, profitez-en pour éplucher et émincer l'oignon et l'échalote, faites-les revenir dans une poêle huilée quelques minutes.
- Coupez votre tofu fumé en allumettes.
- Une fois la courge bien cuite, écrasez-la au presse-purée, ajoutez 20 grammes de levure maltée, les deux cuillères à soupe de tamari et de crème de soja. Salez légèrement (la tamari est déjà salé), poivrez, et ajoutez quelques herbes que vous aimez.
- Dans un plat à tarte, étalez votre pâte feuilletée.
- Versez votre purée et répartissez-là de façon homogène sur l'ensemble de la pâte. Ajoutez tous les autres ingrédients en les disséminant sur votre purée.
- Enfourez pour 20-25 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés.



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 beaux poireaux
- 250 ml de crème de soja
- de l'eau
- sel, poivre, cumin, herbes

RECETTE

- Commencez par faire une entaille dans les poireaux, dans le sens de la longueur. Ecartez bien les feuilles et rincer-les. Ainsi, les résidus de terre disparaîtront.
- Couper les poireaux en rondelles.
- Les mettre dans un grand fait-tout avec 150 ml d'eau. Laisser cuire 15 minutes.
- Une fois que vos poireaux sont bien tendres lorsque vous les piquez avec une fourchette, ajouter la crème de soja, le sel, le poivre, le cumin et les herbes.
- Laissez cuire 5 min de plus ; c'est prêt !

Une salade de pâtes à l'italienne



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 400 grammes de pâtes au choix (gluten ou sans gluten, type fusilli, penne ou farfalle)
- 80 grammes de sauce pesto vegan (marques BARILLA Vegan ou LA SELVA)
- 120 grammes de tomates fraîches ou séchées selon la saison
- une bonne poignée d'olives vertes
- 200 grammes de Tofu aux herbes émiettés (marque SOY)



RECETTE

- Commencez par faire cuire vos pâtes.
- Une fois cuites, passez-les sous l'eau froide jusqu'à ce qu'elles refroidissent puis placez-les dans un grand saladier qui se ferme.
- Ajoutez vos tomates fraîches ou séchées, les olives et le tofu.
- Versez la sauce pesto puis mélangez : c'est déjà prêt !

Chapitre 3

Que mange-t-on en dessert ?



De la mousse au chocolat



INGRÉDIENTS

- 200 grammes de chocolat noir pâtissier (à partir de 52 % de cacao et vous pouvez aller jusqu'à 70% pour une mousse plus corsée)
- 200 ml d'eau de cuisson de pois chiches (soit on peut récupérer l'eau contenue dans un bocal/une conserve de pois chiches ou l'eau de cuisson lorsque vous les faites cuire vous-même)
- 50 grammes de sucre (de coco, ou complet de préférence), on peut en mettre moins si le chocolat est moins fort
- Facultatif : une pointe de cannelle



RECETTE

- Séparez le chocolat en carrés, le mettre dans un bol et le faire fondre au micro-ondes jusqu'à ce qu'il soit bien liquide (1 minute en général). Laissez-le refroidir.
- Fouettez l'eau de pois chiches au batteur, ajoutez un peu de sucre puis continuez à battre jusqu'à ce que l'eau devienne bien mousseuse, prenne une couleur blanche et épaississe. Plus vous fouettez, plus la mousse sera ferme, à vous de tester quelle texture vous convient le plus.
- Mélangez le chocolat à la mousse ainsi obtenue en mélangeant doucement avec une maryse.
- Versez dans des ramequins ou verrines, saupoudrez d'une pointe de cannelle et laissez poser au moins 4 heures au frigo avant la dégustation. C'est prêt ! (et cela se conserve plusieurs jours au frigo !)

Le fondant au chocolat de Lloyd Lang



INGRÉDIENTS

Recette de la fabuleuse youtubeuse vegan Lloyd Lang, pour 4 fondants

- 140 grammes de farine T45 ou T55
- 20 cl de lait végétal (soja ou avoine notamment, des marques ALPRO ou BONNETERRE par exemple)
- 90 grammes de sucre
- 30 grammes d'huile neutre ou de coco fondue
- 30 grammes de cacao en poudre non sucré de préférence
- 1.5 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 4 carrés de chocolat noir (sans lait)
- Facultatif : 4 cuillères à soupe de crème de marron, autre pâte à tartiner ou fruits congelés

RECETTE

- Dans un grand saladier, tamisez tous les ingrédients secs.
- Ajoutez les ingrédients humides ainsi qu'une pincée de sel.
- Mélangez bien.
- Divisez le mélange en 4 ramequins, placez votre carré de chocolat au centre avec votre pâte à tartiner ou vos fruits.
- Enfournez dans un four à 200 degrés entre 7 et 9 minutes
- Une fois, sortis du four, laissez-les reposer 5 minutes avant de les démouler ou de les déguster.





INGRÉDIENTS

- 200 grammes de carottes finement rappées
- 180 grammes de farine T45
- 115 grammes de sucre
- 50 grammes de poudre d'amandes
- 50 grammes de noix concassées
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café d'épices à pain d'épices ou seulement de cannelle
- 100 grammes de yaourt de soja nature (marque SOJADE par exemple)
- 60 millilitres de lait végétal
- 80 millilitres d'huile d'arachide ou d'huile neutre

Glaçage :

- un peu de sucre glace mélangé avec de l'eau et de la crème de coco ou du yaourt de soja



RECETTE

- Préchauffez le four 5 minutes à 180 degrés.
- Lavez, rincez et épluchez les carottes, les hacher ou les passer quelques minutes dans un robot à lame en S, puis les mettre dans un saladier.
- Ajoutez la poudre d'amandes et les noix concassées puis mélangez.
- Ajoutez la farine, le sucre, les épices et la levure chimique puis mélangez une nouvelle fois.
- Verser maintenant les ingrédients liquides : le yaourt végétal, le lait végétal ainsi que l'huile puis mélangez d'abord à la cuillère puis au fouet.
- Mettez la préparation dans un grand moule en verre ou dans un moule à muffins selon vos besoins et enfournez ensuite à 180 degrés pour une quinzaine de minutes si vous utilisez un moule à muffins ou bien 20 à 30 minutes pour un moule classique.
- Pendant la cuisson, dans un bol, versez plusieurs cuillères de sucre glace avec de l'eau afin de faire une pâte épaisse et blanche. Vous pouvez la couper avec de la crème de coco ou du yaourt nature afin qu'elle ne soit pas trop sucrée.
- Une fois le gâteau cuit et refroidit, démoulez-le, versez le glaçage dessus en étalant bien avec une maryse. Vous pouvez même couper votre gâteau en deux et placer votre glaçage au milieu et au-dessus pour plus de gourmandise.



INGRÉDIENTS

- 125 grammes de farine
- 60 grammes de margarine
- 60 grammes de cassonade
- 20 millilitres de lait végétal
- 1 gramme de bicarbonate de sodium
- 40 grammes de pâte de noisettes/amandes ou cacahuètes (marques JEAN HERVE, NU3 ou KORO par exemple)
- Topping de votre choix : pépites de chocolat, fruits secs, cranberries...

RECETTE

- Dans un bol, mélangez la farine de blé avec la margarine du bout des doigts.
- Ajoutez la cassonade, le lait végétal, le bicarbonate de sodium, ainsi que la pâte de noisettes/amandes/cacahuètes
- Pour la saveur, ajoutez votre garniture.
- Faites des boules de 60 grammes.
- Disposez-les en quinconce sur une plaque de papier sulfurisé. Grâce à la paume de la main, aplatir à environ un centimètre d'épaisseur.
- Enfournez dans un four préchauffé 5 minutes à 180°C, pendant 10 minutes.
- Le biscuit est moelleux à cœur mais si vous les préférez plus secs, aplatissez les davantage.
- Laissez refroidir sur la plaque et conservez-les dans une boîte hermétique.



INGRÉDIENTS

Pour 1 à 2 personnes :

- 60 grammes de bananes congelées (qui permettent d'obtenir une matière onctueuse)
- 60 grammes d'autres fruits congelés au choix
- 225 millilitres de lait végétal (à varier, prendre du lait de coco pour un sorbet banane ou mangue par exemple, du lait d'avoine pour un sorbet aux fruits rouges...) à ajouter au fur et à mesure pour obtenir la consistance souhaitée
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- Du topping au choix : de la noix de coco râpée, des copeaux de chocolat, du beurre de cacahuètes...



RECETTE

- Dans un grand blender ou un mixer, mélangez les fruits choisis et le lait végétal.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance épaisse et glacée.
- Goûtez, ajustez le goût avec un filet de sirop d'érable.
- Mixez de nouveau. Servez en ajoutant le ou les topping.



INGRÉDIENTS

- 250 ml de lait végétal au choix : avoine, épeautre, soja
- Pour un milk shake vanille : 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- Pour un milk shake chocolat : 1 cuillère à café de cacao maigre non sucré
- Une cuillère à soupe de sirop d'érable
- Pour les sportifs : vous pouvez ajouter une portion de vos protéines végétales favorites saveur vanille ou chocolat selon votre envie de jour
- Pour les plus gourmands : vous pouvez ajouter une boule de glace au chocolat ou à la vanille à votre milk shake pour plus d'onctuosité.



RECETTE

- Dans un grand blender ou un mixer, versez tous les ingrédients.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Versez dans le contenant de votre choix et dégustez !

Un cake marbré selon Land and Monkeys

INGRÉDIENTS

Pour un cake de 450g

Appareil à cake chocolat

- 60 grammes de boisson au soja
- 50 grammes de sucre semoule
- 1 gramme de sel
- 40 grammes de farine T45
- 4 grammes de levure chimique
- 10 grammes de poudre d'amande
- 20 grammes de fécule de pomme de terre
- 30 grammes d'huile de pépins de raisin
- 12 grammes de cacao en poudre non sucré

Appareil à cake vanille

- 60 grammes de boisson au soja
- 50 grammes de sucre semoule
- 1 gramme de sel
- 40 grammes de farine T45
- 4 grammes de levure chimique
- 10 grammes de poudre d'amande
- 20 grammes de fécule de pomme de terre
- 30 grammes d'huile de pépins de raisin
- 3 grammes d'extrait de vanille liquide



Un cake marbré selon Land and Monkeys

Glaçage chocolat

- 90 grammes de boisson au soja
- 55 grammes de sucre semoule
- 25 grammes de sirop de glucose
- 1 gramme de sel
- 10 grammes de cacao en poudre non sucré

Crumble chocolat

- 45 grammes de farine T45
- 50 grammes de poudre d'amande
- 50 grammes de margarine
- 50 grammes de sucre semoule
- 5 grammes de cacao en poudre non sucré

RECETTE

Appareil à cake chocolat :

Mélanger la boisson au soja, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution du sucre et du sel. Tamiser la farine, la levure chimique, la poudre d'amande, la fécule de pomme de terre et le cacao en poudre. Dans un cul-de-poule, mélanger l'huile avec la boisson au soja sucrée. Ajouter les ingrédients secs et mélanger délicatement à la spatule.

Appareil à cake vanille :

Mélanger la boisson au soja, le sucre et le sel jusqu'à complète dissolution du sucre et du sel. Tamiser la farine, la levure chimique, la poudre d'amande et la fécule de pomme de terre. Dans un cul-de-poule, mélanger l'huile avec la boisson au soja et la vanille. Ajouter les ingrédients secs et mélanger délicatement à la spatule.

Un cake marbré selon Land and Monkeys

Glaçage chocolat :

Dans une casserole, faire chauffer la boisson au soja, le sucre, le sirop de glucose et le sel jusqu'à ébullition. Ajouter le chocolat et le cacao en poudre et homogénéiser le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Laisser refroidir et utiliser quand la température atteint 40°C (vérifier à l'aide d'un thermomètre)

Crumble chocolat :

Préchauffer le four à 180°C. Dans la cuve du robot équipé de la feuille, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture sableuse. Répartir la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 20 minutes. Laisser refroidir puis casser en morceaux.

Montage :

Graisser un moule à cake et verser alternativement les deux appareils pour créer le marbré. Enfourner et cuire 10 minutes à 180°C (chaleur tournante), puis 40 à 45 minutes à 140°C. À la sortie du four, démouler le cake, le tremper jusqu'à la moitié dans le glaçage, puis disposer les morceaux de crumble.



Un flan vanille selon Land and Monkeys

- une pâte brisée
- 480 grammes de boisson végétale
- 150 grammes de soja cuisine semi-épais ou d'amande cuisine
- 80 grammes de fécule de maïs
- 124 grammes de cassonade
- 1 gousse de vanille



Un flan vanille selon Land and Monkeys

RECETTE

- Étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis l'enrouler autour d'un rouleau pour la déposer dans un cercle ou dans un moule. Foncer la pâte et bien appuyer avec les doigts pour bien marquer les angles et les bords.
- Réserver 30 minutes à 1 heure au réfrigérateur pour faire durcir la pâte et éviter qu'elle ne retombe.
- Réaliser l'appareil à flan : faire bouillir dans une casserole la boisson végétale et le soja cuisine. Fendre la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et gratter l'intérieur avec la pointe d'un couteau pour prélever les graines. Mettre les graines et la gousse à infuser dans le mélange végétal. À ébullition, sortir la gousse et retirer du feu.
- Dans un cul-de-poule, mélanger la fécule de maïs et la cassonade. Ajouter 1/3 du mélange liquide et mélanger au fouet pour délayer le tout, puis verser dans la casserole. Cuire la préparation à feu doux pendant 2 minutes sans cesser de remuer au fouet.
- Préchauffer le four à 170°C (chaleur tournante). Verser l'appareil à flan encore chaud sur le fond de tarte froid. Enfourner pour 45 minutes. Le flan est cuit lorsqu'il est bien coloré sur le dessus, avec quelques taches sombres.

Des cookies praliné et caramel noisette selon Land and Monkeys

INGRÉDIENTS

Pâte pour 16 cookies :

62 grammes de margarine à température ambiante

108 grammes de cassonade

10 grammes de pâte de noisette

20 grammes de boisson au soja

125 grammes de farine T45

3 grammes de fleur de sel

1 gramme de bicarbonate

70 grammes de noisettes brutes

70 grammes d'amandes brutes

20 grammes de brisures de noisettes

20 grammes de chocolat noir concassé

Praliné chocolat :

85 grammes de sucre semoule

1 gramme de sel

225 grammes de chocolat noir

Caramel-noisette :

60 grammes de sucre semoule

30 grammes de soja cuisine semi-épais ou d'amande
cuisine

20 grammes de margarine

35 grammes de noisettes torréfiées concassées

Des cookies praliné et caramel noisette selon Land and Monkeys

RECETTE

Pâte à cookies :

Préchauffer le four à 160°C (chaleur tournante) et torrifier les noisettes entières, les brisures de noisettes et les amandes sur une plaque pendant 15 à 20 minutes. Dans un cul-de-poule, mélanger la margarine maison et la cassonade à la Maryse.

Quand le mélange est bien homogène, ajouter la pâte de noisettes et la boisson au soja et bien mélanger. Ajouter la farine, le bicarbonate et la fleur de sel, mélanger. Ajouter les brisures de noisettes torrifiées et le chocolat concassé.

Détailler en boules de 45 grammes. Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les aplatir légèrement.

Praliné chocolat :

Faire cuire le sucre dans une casserole jusqu'à obtenir une couleur ambrée. Verser sur une feuille de papier sulfurisé et laisser refroidir pendant 20 minutes. Casser en morceaux et mixer jusqu'à ce que le mélange se transforme en pâte. Le mélange va d'abord former une poudre (le pralin), puis se transformer petit à petit en pâte. Faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter le praliné et mélanger. Recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Avec une grande cuillère, prélever du chocolat praliné et verser sur la plaque afin de réaliser des disques de 4 cm de diamètre. Mettre au congélateur pendant 30 minutes environ.

Des cookies praliné et caramel noisette selon Land and Monkeys

RECETTE

Caramel-noisette :

Dans une casserole, chauffer le soja cuisine à feu doux. Ajouter la margarine maison. Cuire le sucre à sac dans une poêle. Dès que le caramel commence à brunir, ajouter le mélange soja et margarine afin de lui donner une consistance moelleuse. Ajouter les noisettes et mélanger.

Montage :

Préchauffer le four à 170°C (chaleur traditionnelle). Disposer 1 disque de praliné chocolat durcis sur chaque boule de cookie. Replier la pâte et la souder pour empêcher que le praliné ne s'échappe. Enfourner pour 18 à 20 minutes. Les cookies doivent être légèrement colorés mais encore mous. À la sortie du four, déposer du caramel-noisette sur chaque cookie à l'aide d'une cuillère à soupe.



Chapitre 4

Que mange-t-on au petit-déjeuner ?



Des muffins façon Banana Bread



INGRÉDIENTS

Pour un moule de 12 muffins

- 4 bananes bien mûres
- 150 grammes de farine T45 ou T55
- 50 grammes de sucre de canne complet ou de sucre de coco (plus faible indice glycémique)
- 40 grammes d'huile de coco ou toute autre huile neutre en goût (une huile d'olive sera très bien aussi)
- 4 cuillères à soupe de lait végétal (le mieux dans les recettes sucrées est le lait d'avoine mais le lait de soja est très bien pour toutes les utilisations quotidiennes)
- Un sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 6 carrés de chocolat noir (sans lait)



RECETTE

- Ecrasez les bananes à la fourchette jusqu'à obtenir une purée assez lisse (il est possible de la passer un peu au robot pour qu'elle soit encore plus lisse).
- Ajoutez le sucre, l'huile et mélangez bien l'ensemble au fouet.
- Ajoutez les ingrédients secs : la farine, la levure et le sel puis mélangez.
- Versez le lait végétal puis mélangez de nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Huilez votre moule, notamment s'il est en verre, ce n'est pas utile s'il est en silicone.
- Versez entre 2 et 3 cuillères à soupe de votre préparation dans les moules.
- Glissez au coeur de la préparation entre un demi et un carré de chocolat entier selon votre gourmandise.
- Enfournez dans un four préchauffé à 180 degrés (thermostat 6), environ 15 min. On peut surveiller la cuisson et planter un couteau au coeur du gâteau si l'on doute. Le tour doit être cuit mais dans le milieu le chocolat doit être bien fondu, on s'assurera ainsi un coeur léger et des gâteaux aériens.

Les pancakes de Lloyd Lang



INGRÉDIENTS

Recette de la fabuleuse youtubeuse vegan Lloyd Lang

- 115 grammes de farine de blé semi-complète
- 250 grammes de lait végétal
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable



RECETTE

- Mélangez tous les ingrédients liquides ensemble.
- Dans un saladier, mélangez la farine et la levure.
- Incorporez ensuite le mélange liquide dans les ingrédients secs petit-à-petit.
- Laissez poser 5 minutes pour que la levure agisse.
- Dans une poêle, déposez un peu d'huile (coco, olive ou autre) puis une bonne louche de votre préparation.
- Quand de petites bulles se forment sur la face visible de votre pancake, pensez à le retourner.
- Cuire 2 minutes de chaque côté.

Un smoothie multivitaminés



INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

En été :

- 100 grammes de pastèque
- 100 grammes de fruits rouges congelés
- 2 ou 3 feuilles de Menthe
- 100 millilitres d'eau

En hiver

- 1 Poire
- 1 Pomme
- 1 Kiwi
- 150 millilitres d'eau

RECETTE

- Choisissez vos fruits bien mûrs afin de bénéficier de leur sucrant naturel sans avoir à en rajouter.
- Epluchez vos fruits lorsque c'est nécessaire ou si vous le souhaitez et préparez votre blender.
- Découpez vos fruits en petits morceaux et placez-les dans le blender.
- Ajoutez l'eau, mixez !





INGRÉDIENTS

Pour 1 personne / Recettes élaborées avec un blender

Le jus d'été Rouge :

- 2 Abricots (40 grammes)
- 2 grosses fraises (60 grammes)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 200 millilitres d'eau
- Du sucre si besoin

Le Jus d'hiver Orange :

- 2 Oranges (pressées si vous utilisez un blender)
- 35 grammes de carottes
- 1 pincée de Curcuma

Le Jus d'Hiver Vert :

- 1/2 Citron (pressé si vous utilisez un blender)
- 150 millilitres d'eau
- 1 Pomme
- 1 Kiwi
- 4-5 feuilles de Menthe



RECETTE

- Si vous utilisez un extracteur de jus : coupez tout en petits morceaux et laissez-le agir !
- Si vous utilisez un blender : isolez le jus des agrumes avec un presse-agrumes ou en les pressant vous-mêmes, veillez à couper de petits morceaux de vos fruits, coupez vos carottes en lamelles afin de faciliter le travail du blender. Une fois vos mélanges effectués, mettez-le en marche et c'est parti !

LEXIQUE

A comme...

Aquafaba : nom donné à l'eau de cuisson des légumineuses comme les pois chiches par exemple. Cette eau, épaisse, presque gélatineuse peut être montée en neige comme les oeufs et vous aidera ainsi à concocter des mousses au chocolat ou des meringues très protéinées. Il ne faut pas la confondre avec l'eau de trempage qui aide juste à nettoyer les légumineuses et à faciliter ainsi la cuisson.

F comme...

Fauxmage : mot valise qui vient de l'adjectif "faux" et du nom "fromage" contracté. Il s'agit en fait d'un fromage végétal, d'une spécialité culinaire qui a pour vocation de se déguster, se tartiner ou se fondre comme le fromage. Souvent, le fauxmage contient des noix de cajou ou autres noix affinées.

Flexitarisme : il s'agit d'un régime alimentaire. On nomme "flexitarien", un individu qui consomme tous types de produits mais qui, conscient des enjeux écologiques, va tenter de consommer moins de viandes et de produits issus de la souffrance animale. Ainsi, il en consomme moins mais mieux.

G comme...

Graines : il existe plusieurs types de graines comestibles et bonnes pour la santé (courge, tournesol, sésame, chia, lin...) Ce sont souvent des superaliments, c'est-à-dire qu'elles contiennent une forte valeur nutritionnelle.

H comme...

Huile neutre : Les huiles végétales neutres sont des huiles neutres en goût. Elle ne se décèle donc pas à la cuisson. Ainsi l'huile de tournesol, l'huile de pépin de raisin sont les plus courantes. L'huile d'olive ou l'huile de coco sont des huiles végétales également et très souvent utilisées dans la cuisine végétale mais elles ne sont pas neutres en goût.

L comme...

Lait végétal : le lait végétal est le nom donné à la boisson obtenue en broyant des oléagineux, de céréales, graines (soja, épeautre, avoine...) avec de l'eau. Tout comme le lait animal, on peut l'ajouter aux recettes sucrées et salées ou le boire comme ça.

LEXIQUE

L comme...

Levure maltée : connue aussi sous le nom de "levure de bière maltée", la levure est un tout petit champignon obtenu après la fermentation du malt d'orge et utilisée depuis fort longtemps pour celles et ceux qui souhaitent booster la pousse de leurs cheveux ou de leurs ongles. Ajoutée dans une recette salée, c'est un réel atout puisqu'elle apporte un léger goût... de fromage ! Fournissant des protéines et des vitamines du groupe B, elle a tout pour plaire,

M comme...

Margarine : C'est un beurre végétal, c'est-à-dire fait à partir de matières grasses végétales et non de crème issue du lait animal. Datant du XIXème siècle, elle est obtenue par émulsion d'eau et d'huiles végétales (colza, coco, lin, karité notamment)

Miso : pâte de soja plus ou moins foncée selon la fermentation. Cet ingrédient japonais est très protéiné s'utilise comme un exhausteur de goût.

P comme :

Pisci-végétarien : "Pisci" ou "pesce" ou encore "pesco" viennent du latin "piscis", poisson, ce qui a donné "piscine", d'ailleurs. Ainsi, ce régime alimentaire consiste à ne plus manger de viande mais à manger du poisson et autres produits de la mer. Ce régime alimentaire est souvent transitif et permet d'adopter un régime végétarien petit-à-petit en gardant d'abord le poisson avant de le retirer de son alimentation également.

PST : Les Protéines de Soja Texturées sont... da la farine de soja et de l'eau ! C'est tout ! On passe l'ensemble dans une machine sans aucun ajout chimique et cela leur donne leur forme poreuse si pratique, si facile à conserver et à consommer. Riches en protéines, les PST peut avoir plusieurs tailles : petites, moyennes et grandes.

S comme :

Seitan : Présent dans de nombreuses cuisines du monde (indienne et asiatique notamment), le seitan est obtenu en mélangeant du gluten de blé avec de l'eau et des épices. Après pétrissage, il se coupe comme un pain et se cuit dans un bouillon.

LEXIQUE

S comme :

Sirop : d'Agave ou d'Erable souvent, ce sont des liquides sucrants naturels et doux au fort pouvoir sucrant pour un indice glycémique moins fort que le sucre classique.

Soja : Plante légumineuse (comme les lentilles ou les pois chiches, par exemple), naturellement faible en graisses saturées et riche en protéines. Grâce à cette plante, et par différents procédés, on obtient de la farine de soja, du tofu, des PST etc.

Sucre de coco : Issu de la sève de la fleur de cocotier, il est le sucre à l'indice glycémique le plus bas,

T comme :

Tahin : crème de sésame utilisée comme condiment dans la cuisine orientale notamment.

Tamari : sauce japonaise de couleur très foncée que l'on utilise souvent en cuisine pour réhausser le goût. Le tamari a l'avantage d'être sans gluten. Tout comme la sauce soja, il est obtenu par longue fermentation des fèves de soja. Seulement, alors qu'on ajoute du blé à la sauce soja afin d'en adoucir le goût, ce n'est pas le cas dans le Tamari !

Tofu : Avant d'être assimilé aux régimes végétariens, le tofu est un aliment de base des pays asiatiques. Il est obtenu à partir du lait de soja caillé et pressé, cela donnera une pâte plus ou moins ferme en fonction de la force de pressage. Ainsi, on parle de tofu ferme (pratique à manger ainsi, à la poêle, en salade) ou de tofu soyeux (qui permettra de faire un appareil à quiche ou à brownie)

V comme :

Végétarisme : régime alimentaire sans viande et sans poisson.

Végétalisme : alimentation n'incluant plus aucun produit provenant de l'exploitation animale : viande et poisson mais aussi lait, beurre, miel.

Véganisme : mode de vie consistant à adopter une alimentation végétalienne et à refuser consommer, utiliser ou porter des produits provenant de l'exploitation animale : vêtements, cosmétiques...