

Food4Love



Recettes végétales

Livret pour enfants



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 pâtissiers Julie et Gustavo, 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.

Les pancakes de Lloyd Lang (pour 8 pancakes)

115 grammes de farine de blé semi-complète (ou 130 grammes de farine classique)

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



WHAT YOU DO

Mélanger tous les ingrédients liquides ensemble. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.

Incorporer le mélange liquide dans le saladier petit-à-petit. Bien mélanger et laisser reposer 5 minutes.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et y déposer une bonne louche de votre préparation. Quand de petites bulles apparaissent, il faut retourner le pancake.



Des muffins façon banana bread (pour 12 muffins)

50 grammes de sucre de canne complet ou de sucre de coco

40 grammes d'huile de coco ou toute autre huile neutre en goût

4 cuillères à soupe de lait végétal

150 grammes de farine T45 ou T55

WHAT YOU NEED

Un sachet de poudre à lever ainsi qu'une pincée de sel

4 bananes bien mûres

6 carrés de chocolat noir (sans lait)



WHAT YOU DO

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 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.



Guacamole (pour 4 personnes)

1 oignon rouge

2 tomates

WHAT YOU NEED

2 avocats

Du jus de citron
(selon votre
goût, cela doit
rester léger).



WHAT YOU DO

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.

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.

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.



Tzatziki (pour 2-3 personnes)

1 botte de
menthe et le
jus d'un citron

400g de
yaourt soja à
la grecque

2 cuillères à
soupe d'huile
d'olive

1 concombre
et demi

Sel, poivre

WHAT YOU NEED



WHAT YOU DO

Commencez par égoutter votre yaourt à la grec en le versant 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 et 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.



Croissants à la saucisse (pour 7-8 personnes)

5 ou 6
saucisses
végétales (de
la marque
TAIFUN par
exemple)

De la
moutarde

WHAT YOU NEED

2 pâtes
feuilletées
vegan ou à
base de
margarine

Du lait de soja pour la
dorure



WHAT YOU DO

Préchauffez votre four
5 minutes à 180 degrés.
Étalez 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.

Réitérez l'opération
puis, à l'aide d'un
pinceau, appliquez un
peu de lait de soja sur
chaque croissant.
Enfournez à 180 degrés
pour 15 minutes.

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.



Cookies

1 gramme de
bicarbonate de
sodium

60 grammes
de cassonade
20 millilitres de
lait végétal

40 grammes de pâte de
noisettes/ amandes ou
cacahuètes (marques
JEAN HERVE, NU3 ou
KORO par exemple)

WHAT YOU NEED

125 grammes
de farine
60 grammes
de margarine

Topping de votre choix :
pépites de chocolat,
fruits secs, cranberries...



WHAT YOU DO

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/cac
ahuètes

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.



Milk-Shake

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

Pour les sportifs : vous
pouvez ajouter une
portion de vos protéines
végétales favorites
saveur vanille ou
chocolat selon votre
envie de jour

WHAT YOU NEED



250 ml de lait
végétal au choix :
avoine, épeautre,
soja. Une cuillère à
soupe de sirop
d'érable

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.

WHAT YOU DO

Dans un grand blender
ou un mixer, versez
tous les ingrédients.

Versez dans le
contenant de votre
choix et dégustez !

Mixez jusqu'à obtenir une
consistance lisse.

