



Noël Végétal
Recettes gourmandes et faciles

Anna et Olivia Vigneron
Du blog "La cuisine d'Anna et Olivia"

Tous droits réservés © Anna et Olivia VIGNERON 2014

Anna et Olivia VIGNERON affirment leur droit d'être reconnues en tant qu'auteurs du présent ouvrage, sous la loi des droits d'auteur.

Le contenu du présent ouvrage est sujet aux règlements et aux lois sur les droits d'auteur.

Le présent ouvrage ne peut pas être reproduit en partie ou en totalité, traduit, publié, transmis (mécaniquement, manuellement, électroniquement, ou autrement), photocopié, numérisé, enregistré ou stocké sur un système de distribution quelconque, sans l'autorisation préalable explicite et écrite des auteurs.

Préface

Nous sommes Anna et Olivia, deux sœurs passionnées de cuisine ! Nous animons depuis plus de cinq ans le blog culinaire « La cuisine d'Anna et Olivia ».

Au fil des années, nous avons découvert une nouvelle cuisine savoureuse et fascinante : la cuisine végétarienne. Cette cuisine se révèle extrêmement créative, pas du tout restrictive, permettant de manger sainement et de faire attention à sa ligne tout en se régaland. En bonus, l'alimentation végétale s'inscrit dans une démarche écologique et durable !

Quel meilleur moment de l'année pour s'intéresser à cette cuisine savoureuse que l'arrivée des fêtes de fin d'année ! Cette douce période pendant laquelle on prend le temps de (se) cocooner, de profiter de ses proches, de partager de délicieux repas...

Dans ce livre, nous vous proposons de fêter Noël et le réveillon du jour de l'an autour de 16 délicieuses recettes légères et saines, faciles et rapides à réaliser (promis !), sans produits animaux (ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œufs), certaines recettes sont même exemptes de gluten, pour un menu festif complet de l'entrée au dessert.

Cette année, c'est promis, on sortira de table repus et satisfaits, mais surtout légers !

Ce livre s'adresse aux végétariens et aux végétaliens bien entendu, qui souvent peinent à trouver des recettes festives pour Noël, mais également aux personnes soucieuses de leur santé et de leur ligne, aux personnes souffrant d'intolérances ou d'allergies alimentaires (lactose, gluten) et surtout... aux personnes curieuses de nouvelles saveurs et qui n'ont pas peur de sortir des sentiers battus.

Nous espérons que les recettes que nous vous avons concocté enchanteront vos papilles et celles de vos proches pour un Noël tout doux arrosé de quelques bulles...

« Vous prendrez bien une coupe de Champagne ? Comment ça, vous préférez une flûte de Kombucha ? »

Anna et Olivia

Sommaire

Entrées

Taboulé de Noël à la grenade et aux patates douces

Tartelettes potimarron, champignons et sarrasin (sans gluten)

Terrine façon faux-gras

Velouté à la châtaigne (sans gluten)

Plats

Parmentier de Noël à la courge butternut (sans gluten)

Pâté de lentilles en croûte

Risotto aux champignons

Tempeh aux marrons et purée de céleri (sans gluten)

Terrine de Noël à la patate douce et à la châtaigne (sans gluten)

Tourte végétale de Noël au potimarron et à la châtaigne

Desserts

Banoffee cru en verrine (sans gluten)

Bûche légère au chocolat et au pain d'épices

Bûche au chocolat et à la marmelade d'orange

Pain d'épices

Petites crèmes soja vanille tonka (sans gluten)

Tartelettes crues à la clémentine (sans gluten)

Entrées

Taboulé de Noël à la grenade et aux patates douces

Tartelettes potimarron, champignons et sarrasin

Terrine façon faux-gras

Velouté à la châtaigne



Taboulé de Noël à la grenade et aux patates douces

Ingrédients pour 4 personnes

250g de patates douces
De l'huile d'olive
1 tasse de boulgour (environ 250ml)
1 tasse d'eau bouillante
1/2 grenade
De la mâche (ou de la roquette)
Un filet d'huile de noix
Sel rose (ou fleur de sel)
Une demi cuillère à café d'ail en poudre
Une demi cuillère à café de paprika

Préparation

Eplucher et couper les patates douces en dés.
Les mélanger avec l'huile d'olive, le sel, l'ail en poudre et le paprika.
Les déposer dans un plat allant au four et cuire pendant une heure thermostat 7 (200°C).
Réserver.

Faire gonfler le boulgour dans un récipient en versant dessus une tasse d'eau bouillante.
Laisser reposer dans le récipient fermé. Lorsque l'eau a été absorbée, égrainer le boulgour à l'aide d'une fourchette.

Récupérer les graines d'une demi grenade.

Dans des bols, disposer harmonieusement la salade, le boulgour, les patates douces et les graines de grenade.

Assaisonner simplement d'un filet d'huile de noix, un peu de sel et du paprika.

Variante : vous pouvez remplacer les grains de la grenade par des cranberries séchées pour accentuer le côté sucré / salé de la recette.



Tartelettes potimarron, champignons et sarrasin (sans gluten)

Ingrédients pour 4 tartelettes

** Pâte à tarte au sarrasin*

80g de farine de sarrasin

90g de farine de riz complet

1 petite cuillère à café de poudre à lever (ou levure chimique)

1/2 cuillère à café de sel

70ml d'eau chaude

60ml d'huile de noix

**Crème de potimarron*

500g de chair de potimarron bio (lavé et épépiné)

100ml de crème végétale

2 cuillères à café de sauce Tamari (sauce soja fermentée)

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 belle pincée de cumin

1/2 cuillère à café de sauge séchée

Sel et poivre

**Topping de champignons et échalotes*

2 échalotes émincées

150g de champignons frais de votre choix (portobello, de Paris, bruns, shiitake...)

1/2 cuillère à café d'ail en poudre

Huile d'olive

Poivre du moulin

Préparation

** Pour la pâte :*

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et mélanger avec les doigts.

Former une boule de pâte.

Etaler la pâte directement dans vos moules à tartelettes à l'aide du bout de vos doigts.

Faire précuire à blanc les fonds de pâte au four : déposer dans chaque tartelette du papier cuisson et verser des billes de cuisson ou des haricots secs (cela permettra à la pâte de ne pas gonfler à la cuisson).

Précuire dans le four préchauffé à Thermostat 6 (180°C) pendant 20 à 30 minutes.

** Pour la crème de potimarron :*

Laver, couper en deux et épépiner le potimarron.

Le couper en morceaux de même calibre et faire cuire à la vapeur une vingtaine de minutes. Une fois cuit, mixer la chair du potimarron avec la crème végétale, la sauce Tamari ainsi que les herbes et épices.

Vous devez obtenir un ensemble très lisse.

** Topping de champignons et échalotes :*

Faire chauffer (feu moyen) une poêle avec un peu d'huile d'olive. Verser les échalotes émincées et laisser suer.

Lorsque les échalotes commencent à prendre une couleur dorée, les réserver dans un petit récipient.

Laver et couper en lamelles les champignons.

Ajouter un peu d'huile à la poêle ainsi que les lamelles de champignons et l'ail en poudre : saisir à feu vif, sans remuer les champignons pendant 3 minutes environ.

Les remuer et laisser encore 3 minutes environ sans y toucher.

** Montage des tartelettes :*

Verser dans chaque tartelette de la crème de potimarron, terminer par quelques lamelles de champignons grillés et d'échalotes.

Saupoudrer l'ensemble d'un peu de poivre du moulin.

Servir en entrée sur un lit de salade.

Variante : si la farine de sarrasin n'est pas à votre goût (et que vous n'avez pas d'impératif concernant le gluten), remplacez-la facilement par de la farine de seigle, ou une farine plus neutre.



Terrine façon faux-gras

Ingrédients

250g de tofu soyeux
1 cuillère à soupe de miso
250ml de vin blanc sucré
2 grosses échalotes
20g de levure maltée
2 cuillères à soupe de bouillon de légumes bio
1 cuillère à café d'agar agar
50g de châtaignes (en conserve)
2 cuillère à soupe d'huile
Poivre
Une belle pincée de curcuma en poudre

Préparation

Mixer le tofu soyeux, le miso, les châtaignes et la levure maltée.

Eplucher et émincer très finement les échalotes. Les faire suer dans une poêle avec l'huile.

Ajouter le bouillon en poudre, le poivre et le curcuma, puis mélanger.

Dissoudre l'agar agar dans le vin, puis verser sur les échalotes.

Porter à ébullition. Laisser sur le feu une vingtaine de secondes après l'ébullition.

Mélanger les 2 préparations et verser immédiatement dans un moule à muffins (6 empreintes). Laisser prendre au frais.

Au bout de quelques heures, démouler et couper des tranches fines.

Servir avec du pain accompagné d'un chutney ou d'un confit de figues ou d'oignons.



Velouté à la châtaigne (sans gluten)

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse échalote
Huile d'olive
1 poireau
Environ 450g de châtaignes pelées
1 cuillère à soupe de bouillon de légumes en poudre (ou un bouillon en cube émiétté)
100ml de crème végétale (au choix : riz, soja, etc...)
Sel et poivre

Préparation

Emincer l'échalote et la faire suer dans une grande casserole avec de l'huile d'olive.
Emincer finement le poireau et le rajouter à la casserole, laisser fondre quelques minutes, en remuant de temps en temps. Rajouter un peu d'huile d'olive si besoin.

Prélever 400g de châtaignes (mettre de côté les 50g restants pour plus tard) et les ajouter à la casserole, avec 400ml d'eau et le bouillon de légumes.

Couvrir et faire cuire à feu doux/moyen pendant une quinzaine de minutes.

A l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender, mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse et veloutée.

Ajouter 200 à 300 ml d'eau (selon la consistance que vous préférez), du sel et du poivre selon votre goût, et 100ml de crème végétale.

Mixer à nouveau.

Faire griller dans une poêle les châtaignes réservées plus tôt (50g environ) avec un peu d'huile d'olive. N'hésitez pas à briser les châtaignes dans la poêle avec votre spatule. Stopper la cuisson lorsque les brisures de châtaignes sont bien colorées.

Servir le velouté dans des bols ou des assiettes creuses et décorer des brisures de châtaignes grillées.

Plats

Parmentier de Noël à la courge butternut

Pâté de lentilles en croûte

Risotto aux champignons

Tempeh aux marrons et purée de céleri

Terrine de Noël à la patate douce et à la châtaigne

Tourte végétale de Noël au potimarron et à la châtaigne



Parmentier de Noël à la courge butternut (sans gluten)

Ingrédients pour 4 personnes

1 courge butternut
1 cuillère à soupe de purée de noisettes
3 poireaux
3 ou 4 cuillères à soupe de crème de soja
De l'huile d'olive
Sel et poivre
2 grosses pommes

Préparation

Eplucher et détailler la courge en dés. Déposer les dés dans un plat allant au four.
Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.
Cuire, four chaud 170-200°C pendant 40 minutes.

** Fondue de poireaux :*

Laver et émincer les poireaux.
Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Remuer régulièrement.
Quand les poireaux commencent à colorer, ajouter la crème.

** Purée de courge butternut :*

Ecraser les dés de courge dans un bol, ajouter la purée de noisettes et mélanger. Réserver.

** Pommes caramélisées :*

Eplucher les pommes et les couper en fines lamelles.
Les faire caraméliser légèrement dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

** Montage :*

Monter le parmentier en déposant une couche de purée de butternut, suivie d'une couche de fondue de poireaux et terminer avec les lamelles de pommes caramélisées.

Suggestion de présentation : servez ce parmentier avec une salade hivernale (mâche, roquette, kale...).



Pâté de lentilles en croûte

Ingrédients pour 4 personnes

125g de lentilles vertes
1 cuillère à soupe de graines de lin + 50ml de lait végétal (amandes, soja...)
1 oignon
1 cuillère à café d'ail en poudre
Quelques gouttes de liquid smoke (facultatif)
Sel et paprika (ou poivre)
1/2 cuillère à café de moutarde
1 pâte brisée
Pour la finition : 1 cuillère à soupe de lait végétal et une pincée de paprika

Préparation

Faire tremper les lentilles pendant une nuit.
Rincer et cuire les lentilles dans un grand volume d'eau pendant 30 minutes. Egoutter.
Moudre les graines de lin, puis les mélanger avec le lait. Laisser reposer quelques minutes.
Mixer les lentilles, l'oignon, l'ail, le liquid smoke, le sel, le paprika et la préparation aux graines de lin.
Verser la préparation dans un moule à cake préalablement huilé et faire cuire dans le four préchauffé pendant 50 minutes, thermostat 7 (200°C).

Laisser refroidir légèrement avant de démouler le pâté aux lentilles.

Etaler la pâte brisée sur le plan de travail, badigeonner de moutarde.
Déposer le pâté de lentilles au centre et enrôler la pâte brisée.
Badigeonner le dessus du pâté avec le lait végétal et le paprika.
Faire cuire pendant 20 à 25 minutes, four chaud thermostat 7 (200°C).

Servir avec votre chutney préféré.

A noter : vous trouverez le liquid smoke dans des épiceries anglo-saxonnes. Bien sur son utilisation dans la recette est facultative.

Pour une version plus corsée, vous pouvez ajouter une belle pincée de piment d'Espelette.



Risotto aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes

300g de riz rond
1 litre de bouillon de légumes
1 verre de vin blanc
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
500g de champignons
1 oignon
1 cuillère à café d'ail en poudre (ou 1 gousse d'ail écrasée)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson des champignons)
4 cuillères à soupe de crème soja

Préparation

Eplucher et laver délicatement les champignons.
Eplucher et émincer l'oignon.
Faire revenir l'oignon dans les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Ajouter les champignons coupés en dés avec l'ail en poudre.
Réserver les champignons.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.
Ajouter le riz et le laisser "nacrer".
Ajouter le vin et mélanger, laisser mijoter quelques minutes.
Verser petit peu par petit peu le bouillon tout en mélangeant régulièrement.
Ajouter les champignons.
En fin de cuisson, ajouter la crème soja.

Servir immédiatement.

Variante : pour une version encore plus festive, faire infuser plusieurs pistils de safran dans le bouillon de légumes.



Tempeh aux marrons et purée de céleri (sans gluten)

Ingrédients pour 4 personnes

400g de tempeh

Marinade : 1 cuillère à soupe de cognac, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel et poivre

300ml de crème végétale (riz, soja...)

1 bocal de 400g de châtaignes

400g de céleri

500g de pommes de terre

1 cuillère à soupe d'huile de noix

Sel

Un petit bocal d'ailles (ou confit d'ailles)

Préparation

Mélanger les ingrédients de la marinade.

Couper le tempeh en dés et faire mariner pendant au moins une heure.

Eplucher le céleri et les pommes de terre. Les couper et les faire cuire à la vapeur pendant 40 minutes.

Ecraser le céleri et les pommes de terre, ajouter un peu d'eau. Réserver.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les dés de tempeh marinés.

Ajouter la crème végétale et mélanger.

Rincer et égoutter les châtaignes.

Les ajouter au tempeh. Faire revenir quelques minutes.

Servir le tempeh avec la purée de céleri.

A noter : le tempeh est une spécialité indonésienne à base de fèves de soja entières fermentées. Il est excellent pour la santé !



Terrine de Noël à la patate douce et à la châtaigne (sans gluten)

Ingrédients

1 patate douce (environ 400g)
1 oignon
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
400g de châtaignes pelées (entières ou concassées)
100g de tofu fumé
50g de graines de tournesol
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
1 cuillère rase à café de sel du trappeur (ou de votre mélange d'épices préféré)
Poivre
2 cuillères à soupe bombées de farine de pois chiches (ou de farine de riz)
50g de crème végétale (riz, soja...)
De l'huile pour le moule

Préparation

Commencer par précuire à la vapeur la patate douce.

Emincer l'oignon et l'ail, les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Lorsque les oignons ont commencé à dorer, ajouter les châtaignes et laisser dorer dans la poêle à feu vif.

Prélever la moitié du contenu de la poêle et réserver.

Mixer en purée la patate douce avec le tofu fumé et la moitié des châtaignes et des oignons. Verser ce mélange mixé dans un saladier.

Ajouter au saladier la moitié des châtaignes préalablement réservées, les graines de tournesol, le sirop d'érable, le sel du trappeur, le poivre, la farine et la crème végétale. Mélanger à l'aide d'une spatule.

Verser dans une terrine ou dans un moule à cake préalablement huilé et faire cuire dans le four préchauffé thermostat 6 (180°C) pendant 45 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

Servir avec une sauce composée de :
50ml d'eau chaude, une cuillère à café de sauce soja tamari, une cuillère à soupe de purée de sésame (tahini) et une demi cuillère à café de miso blanc de riz.



Tourte végétale de Noël au potimarron et à la châtaigne

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

2 pâtes brisées
1 petit potimarron bio (600g environ)
1 grosse échalote
2 cuillères à soupe d'huile
1 poireau
125g de châtaignes en bocal
100g de tofu fumé
1 cuillère à soupe de bouillon de légumes en poudre bio
2 cuillères à soupe de levure maltée
100ml de vin blanc doux
200ml de crème végétale
2 cuillères à soupe de poudre de noisettes
1 cuillère à soupe de lait végétal

Préparation

Emincer l'échalote et la faire suer dans une poêle avec l'huile.
Eplucher et émincer le poireau, puis l'ajouter à la poêle.
Laver, couper en 2 et vider le potimarron. Le couper en dés et l'ajouter à la poêle.
Mouiller avec le vin blanc, remuer jusqu'à évaporation.

Ajouter le bouillon de légumes et la levure maltée.
Quand les légumes commencent à s'assécher un peu, ajouter la crème et mélanger.
Couper le tofu en petits dés et l'ajouter aux légumes.

Etaler les deux pâtes.
Tailler à l'aide d'un couteau la première pâte du diamètre d'un cercle à pâtisserie (elle constituera le chapeau). Réserver.

Poser le cercle à pâtisserie sur une plaque allant au four préalablement recouverte d'une feuille de cuisson, garnir le cercle avec la seconde pâte. Piquer le fond de la pâte.
Saupoudrer le fond de la pâte avec la poudre de noisettes.
Emietter grossièrement les châtaignes et les déposer dans le fond de la tourte.
Verser la garniture.
Faire une cheminée dans le premier cercle de pâte.
Fermer la tourte avec le cercle de pâte le premier réservé plus haut.
Badigeonner avec le lait végétal.
Faire cuire dans le four préchauffé thermostat 7 (200°C), pendant 35 minutes.

A noter : s'il vous reste des chutes de pâte, les étaler et former à l'aide d'un emporte-pièce de petites étoiles que vous pourrez disposer sur la tourte en guise de décor festif !

Desserts

Banoffee cru en verrine

Bûche légère au chocolat et au pain d'épices

Bûche au chocolat et à la marmelade d'orange

Pain d'épices

Petites crèmes soja vanille tonka

Tartelettes crues à la clémentine



Banoffee cru en verrine (sans gluten)

-tarte crue à la banane au caramel de dattes-

Ingrédients pour 4 personnes

100g de dattes dénoyautées
100g de noix
2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
1 cuillère à soupe d'eau
1/2 fève tonka râpée
Une pincée de vanille en poudre
2 bananes
** Caramel de dattes :*
8 dattes dénoyautées
Une pincée de vanille
Un peu d'eau (environ 4 cuillères à soupe)

Préparation

Faire tremper les 100g de dattes pendant 10 minutes.
Mixer les dattes réhydratées, les noix et la poudre d'amandes
Ajouter l'eau, la vanille et la fève tonka.
Réserver au frais.

** Caramel de dattes :*

Faire tremper les 8 dattes pendant 10 minutes.
Mixer les dattes avec l'eau et la vanille.

** Montage des verrines :*

Déposer au fond de chaque verrine de la pâte aux dattes et aux noix. Bien tasser.
Ajouter un peu de caramel de dattes.
Couper les bananes en rondelles et les disposer sur chaque verrine.
Décorer à votre convenance (avec un peu de chocolat cru en poudre par exemple).



Bûche légère au chocolat et au pain d'épices

Ingrédients pour 5 à 6 personnes

200g de chocolat noir
400g de tofu soyeux
2g d'agar agar
50ml de sirop d'agave (ou tout autre sucre sous forme liquide de votre choix)
Des tranches de pain d'épices
Un peu de rhum et d'eau

Préparation

Au préalable : préparer une assiette creuse contenant un mélange de rhum et d'eau (en quantité égale, environ 30ml chacun).

Faire chauffer le chocolat cassé en morceaux avec le tofu et l'agar agar dans une casserole (pour faire fondre le chocolat) en remuant de temps en temps.

Dès que le mélange commence à bouillir, laisser une trentaine de secondes sur le feu.

Ajouter ensuite le sirop d'agave.

Bien mélanger.

Huiler une terrine ou un moule à cake. Y verser la moitié de la crème au chocolat (il faut se hâter avant que la crème ne fige trop rapidement grâce à l'agar agar).

Tremper rapidement les tranches de pain d'épices dans le mélange rhum/eau, et recouvrir la terrine de ces tranches.

Verser l'autre moitié de crème au chocolat dans la terrine, pour recouvrir la première couche de pain d'épices.

Tremper rapidement de nouvelles tranches de pain d'épices dans le mélange rhum/eau, recouvrir la terrine de ces tranches.

Laisser reposer au réfrigérateur toute une nuit (minimum 2 heures).

Au moment de servir : insérer la lame fine d'un couteau sur les bords de la terrine afin de décoller le flan des parois.

Retourner sur un plat de service pour démouler la bûche.

Variante : pensez à ajouter quelques fruits en lamelles dans cette bûche (poire, cerises au sirop, etc...)



Bûche au chocolat et à la marmelade d'orange

Ingrédients pour 5 à 6 personnes

200g de chocolat noir
400g de tofu soyeux
2g d'agar agar
50ml de sirop d'agave (ou tout autre sucre sous forme liquide de votre choix)
Des tranches de cake au chocolat (recette ci-dessous)
200g de marmelade d'orange
2 cuillère à soupe de petits morceaux d'écorces d'orange confites

Préparation

Faire chauffer le chocolat cassé en morceaux avec le tofu et l'agar agar dans une casserole (pour faire fondre le chocolat) en remuant de temps en temps.

Dès que le mélange commence à bouillir, laisser une trentaine de secondes sur le feu.

Stopper la cuisson et ajouter le sirop d'agave. Bien mélanger.

Huiler une terrine ou un moule à cake. Y verser la moitié de la crème au chocolat (il faut se hâter avant que la crème ne fige trop rapidement grâce à l'agar agar).

Répartir délicatement la moitié de la marmelade sur le chocolat avec les écorces d'orange confites. Recouvrir de tranches de cake.

Verser l'autre moitié de crème au chocolat dans la terrine, répartir le reste de marmelade puis recouvrir les tranches de cake.

Laisser reposer au réfrigérateur toute une nuit (minimum 2 heures).

Au moment de servir : insérer la lame fine d'un couteau sur les bords de la terrine afin de décoller le flan des parois.

Retourner sur un plat de service pour démouler la bûche.

Variante : remplacez la marmelade par votre confiture préférée ! Et le cake au chocolat par un cake aux fruits ou à la vanille

*** En bonus la recette du cake au chocolat au tofu soyeux :**

Ingrédients

120g de chocolat noir
300g de tofu soyeux
100g de sucre complet
150g de farine complète
1/2 sachet de poudre à lever (ou de levure chimique)
2 cuillères à soupe d'huile neutre (+ de l'huile pour le moule à cake si besoin)
1 pincée de sel

Préparation

Faire fondre le chocolat (au bain-marie ou au four à micro-ondes avec un peu d'eau).

Fouetter le tofu soyeux et le sucre afin d'obtenir une crème bien lisse. Verser dans un saladier la crème de tofu/sucre, le chocolat fondu et mélanger. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Verser la pâte à gâteau dans un moule à cake préalablement huilé (sauf si votre moule est en silicone, pas besoin d'huiler !). Faire cuire dans le four préchauffé thermostat 6 (180°C) pendant 20 à 30 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler.



Pain d'épices

Ingrédients

125g de farine complète
125g de farine
150g de sirop d'érable
100g de sucre de canne complet
200ml d'eau
2 cuillères à café de bicarbonate alimentaire
2 cuillères à café d'épices à pain d'épices
1/2 cuillère à café de vanille en poudre
Une poignée d'amandes
Une poignée de raisins secs
Une poignée de cranberries séchées

Préparation

Mélanger les farines, les épices et le bicarbonate.
A part, mélanger le sirop d'érable, le sucre et l'eau.
Verser cette préparation sur les farines et mélanger délicatement.
Ajouter les fruits secs.
Verser la pâte dans un moule à cake, préalablement huilé.
Laisser reposer au moins une heure.
Faire cuire dans le four préchauffé thermostat 5 (150°C) pendant 45 minutes.

Laisser refroidir, puis démouler le pain d'épices sur une grille à pâtisserie et le laisser reposer au moins 24 heures avant de le déguster.



Petites crèmes soja vanille tonka (sans gluten)

Ingrédients pour 4 petites crèmes

400g de tofu soyeux
4 cuillères à soupe de sirop d'agave
1 cuillère à café de vanille poudre
1/2 fève tonka râpée

Préparation

Mixer tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender.

Verser la crème dans des petits ramequins.

Laisser reposer au réfrigérateur.

Déguster bien frais.

Variez le choix des épices (cannelle, mélange pour pain d'épices, écorces d'orange en poudre...). Pour une version encore plus gourmande, vous pouvez également ajouter un topping sur les crèmes en faisant caraméliser un mélange de fruits secs dans une poêle avec un peu d'huile de coco et un peu de sucre en poudre.



Tartelettes crues à la clémentine (sans gluten)

Ingrédients pour 4 tartelettes

* *Fond de tarte :*

100g de dattes

100g de noix

2 cuillères à soupe de poudre d'amandes

1 cuillère à soupe d'eau

10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

* *Compote crue :*

2 grosses pommes

2 clémentines

1 cuillère à soupe d'eau

2 cuillères à soupe de graines de chia

2 dattes dénoyautées

Préparation

* *Fond de tarte :*

Faire tremper les 100g de dattes pendant 10 minutes.

Mixer les dattes, les noix et la poudre d'amandes.

Ajouter l'eau et l'huile essentielle d'orange douce.

Réserver au frais.

* *Compote crue :*

Eplucher les fruits. Enlever au maximum les peaux blanches des clémentines. Couper les pommes en dés.

Mixer les pommes et les clémentines avec l'eau et les dattes.

Ajouter les graines de chia et mélanger.

Etaler des petits cercles de pâtes (x4) à l'aide de cercle à pâtisserie individuel directement dans chaque petite assiette.

Déposer la compote crue sur chaque fond de tarte.

Décorer à votre convenance avec des fruits frais, des fruits secs...

Variante : pour une version plus "hivernale" ajouter une pincée de cannelle ou un mélange d'épices pour pain d'épices.

Ainsi s'achève cet ouvrage, nous espérons qu'il vous satisfera et que vous passerez de merveilleuses fêtes autour de nos recettes !

Pour retrouver toutes nos autres recettes, nous vous donnons rendez-vous sur notre blog de cuisine www.lacuisinedannaetolivia.com

Bien à vous,

Anna & Olivia

