



# Ebook de recettes automne-hiver

*par la Cuisine d'Anna et Olivia*



# Ebook gratuit de recettes – automne et hiver

Nous sommes Anna et Olivia, deux sœurs passionnées de cuisine ! Nous animons depuis onze 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 végétale. Cette cuisine se révèle extrêmement créative, pas du tout restrictive, permettant de manger sainement et de faire attention à sa ligne tout en se régalant. En bonus, ce mode d'alimentation s'inscrit dans une démarche écologique et durable.

Les saisons de l'automne et l'hiver sont généralement un peu boudées par la plupart d'entre nous, pourtant ces deux saisons peuvent se révéler bien plus agréables qu'on pourrait le penser. Tout dépend de ce que l'on en fait. On peut choisir de se créer de doux moments de détente en amoureux, en famille, entre amis, autour d'une douce boisson chaude et d'instantanés gourmands . De partager des plats réconfortants qui réchauffent le cœur et le corps, des mijotés, des plats en sauce, des soupes (une multitude d'idées pour varier un peu de la « soupe poireaux - pommes de terre » pour laquelle vous n'avez probablement pas besoin de nous), des mets froids à picorer à plusieurs ou en solo.

De célébrer les fêtes de fin d'année avec des recettes qui changent des traditions, tout en s'en inspirant parfois (mais garantis sans cruauté).

De re-découvrir de délicieux desserts tels que des tartes au chocolat, aux noix de pécan/sirop d'érable, au pavot, etc... ou encore la galette des rois en version végétale tout à fait bluffante et bien plus simple à réaliser que vous ne l'imaginez ! Et bien plus encore...

Dans cet e-ouvrage gratuit, nous vous proposons de (re-)découvrir nos recettes pour fêter comme il se doit ces saisons que nous aimons tant. Nous vous avons sélectionné 63 de nos recettes préférées autour des thématiques suivantes : les boissons (chaudes ou festives), les soupes et toppings, les entrées, les plats de légumes, les mijotés, les protéines et similis carnés, les pâtes/riz/quinoa/gnocchis, les desserts et les friandises à offrir.

Toutes nos recettes sont exemptes de produits animaux (ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œufs), le plus souvent sans gluten (précisé dans le sommaire « SG » le cas échéant).

Pour info, dans les listes d'ingrédients des recettes : « cc » signifie cuillère à café, et « CS » cuillère à soupe.

Ce livret s'adresse aux végétariens et aux végétaliens bien entendu, 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.

Ce livre électronique vous est offert, vous êtes libres de le télécharger sur tous supports de votre choix et de l'imprimer pour l'utiliser facilement. Nos photos ne sont pas libres de droit, si vous souhaitez les utiliser à un usage autre que personnel, merci de nous contacter par mail : [lacuisinedannaetolivia@hotmail.fr](mailto:lacuisinedannaetolivia@hotmail.fr)

Si vous réalisez nos recettes, n'hésitez pas à prendre une photo pour nous l'envoyer ou à nous laisser un petit commentaire, cela nous fait toujours très plaisir ! Si vous publiez votre photo sur les réseaux sociaux, pensez à nous « taguer » (sur Facebook « [La cuisine d'Anna et Olivia](#) », sur Instagram : [@annacuisine](#) ou [@oliviacuisine](#))

Nous espérons que nos recettes vous inspireront et enchanteront vos papilles !

## Sommaire interactif

### **Les boissons**

- [Chaï latte au chocolat](#) SG
- [Chocolat chaud épicé au kaki](#) SG
- [Butternut spice chaï latte](#) SG
- [Vin chaud, version sans alcool](#) SG
- [Soupe angevine, soupe de Champagne au litchi](#) SG

### **Les soupes et toppings**

- [Soupe citronnée, châtaignes, échalotes](#) SG
- [Velouté de céleri et crumble salé](#) SG
- [Soupe de nouilles soba aux shiitakes](#) SG
- [Bouillon thaï aux nouilles](#)
- [Soupe patates douces, carottes, cacahuètes](#) SG
- [Soupe au panais, pommes de terre et purée de noisettes](#) SG
- [Soupe à la patate douce, butternut, lentilles corail](#) SG
- [Soupe de radis noir au miso](#) SG
- [Soupe tom kha kai](#) SG
- [Soupe veloutée aux topinambours et pommes de terre](#) SG
- [Soupe de tortellini](#)
- [Granola salé à la tomate](#)
- [Granola salé](#)

p. 5

p. 6

p. 7

p. 8

p. 9

p. 10

p. 11

p. 12

p. 13

p. 14

p. 15

p. 16

p. 17

p. 18

p. 19

p. 20

p. 21

p. 22

p. 23

p. 24

### **Les entrées**

- [Crumble salé](#) SG
- [Caviar vegan](#) SG
- [Salade lentilles, avocat, grenade](#) SG
- [Mousse de champignons à tartiner](#) SG
- [Rillettes gourmandes aux oignons](#)
- [Tartinade topinambours, oignons caramélisés et amandes](#) SG

p. 25

p. 26

p. 27

p. 28

p. 29

p. 30

p. 31

### **Les légumes**

- [Betteraves rôties à la crème fromagère](#) SG
- [Croquettes végétales rutabaga et kasha](#)
- [Navets boule d'or glacés au sirop d'érable](#) SG
- [Bol de carottes et pois chiches caramélisés](#)
- [Galettes végétales panais et quinoa](#) SG
- [Burger végétarien](#)
- [Patates douces rôties, farcies à l'avocat](#) SG

p. 32

p. 33

p. 34

p. 35

p. 36

p. 37

p. 38-39

p. 40

### **Les plats mijotés**

- [Ragoût de champignons bruns, tofu fumé](#) SG
- [Dahl de pois cassés au potiron](#) SG
- [Curry de potimarron à la crème de coco](#) SG

p. 41

p. 42

p. 43

p. 44

### **Les protéines et similis carnés**

Boulgour aux champignons séchés et PST  
Brochettes de tempeh SG  
Seitan à l'orange  
Seitan sauce à l'échalote et au cognac  
Seitan aux morilles et sauce au vin blanc  
Seitan à la méditerranéenne

### **Les pâtes, riz, quinoa et gnocchis**

One pot pasta au chou kale SG  
Riz pilaf aux fruits séchés, betterave confite SG  
Sauce nappante et addictive pour gnocchis SG  
Nouilles soba aux crudités SG  
Riz aux épices massalé et aux raisins SG  
Quinoa à la mexicaine SG

p. 45 **Les desserts** p. 60

p. 46 Coings rôtis à la vanille SG p. 61  
 p. 47 Carrot cake vegan SG p. 62  
 p. 48-49 Galette des rois p. 63-64  
 p. 50 Muffins au chocolat et aux graines de lin p. 65  
 p. 51 Tarte au pavot SG p. 66  
 p. 52 Tarte au chocolat SG p. 67  
Tarte au sirop d'érable et pécan SG p. 68  
 p. 53 Salade d'orange et grenade à la cannelle SG p. 69

p. 54 **Les friandises à offrir** p. 70

p. 55  
 p. 56 Petits sablés végétaliens p. 71  
 p. 57 Chocolats fourrés à la pâte d'amande SG p. 72  
 p. 58 Marmelade aux agrumes SG p. 73  
 p. 59 Dattes Medjool au beurre de cacahuètes SG p. 74

**Bonus** – la recette du mélange Zaatar SG p. 75



## **Les boissons**

Chai latte au chocolat

Chocolat chaud épicé au kaki

Butternut spice chai latte

Vin chaud, version sans alcool

Soupe angevine

Soupe de Champagne au litchi

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

## Chai latte au chocolat

« Une boisson réconfortante toute simple aux saveurs épicées. »

### Ingrédients pour un mug

Un sachet de thé (ou infusion) « chai »

100 ml de lait de soja au chocolat

Facultatif : sirop d'agave ou sucre selon votre goût

### Préparation

Faire bouillir de l'eau.

Déposer le sachet dans le mug et remplir un peu plus de la moitié avec l'eau bouillante.

Laisser infuser quelques minutes (si vous avez choisi un thé vert, le temps d'infusion est assez court).

Allonger avec le lait de soja au chocolat.

Si vous aimez les boissons très chaudes, vous pouvez chauffer le lait de soja au chocolat préalablement.

Déguster de suite !



## Chocolat chaud épicé au kaki

« Une boisson doudou à goûter absolument ! On peut remplacer le kaki par une demi banane bien mûre. »

### Ingrédients pour un grand mug ou deux petites tasses

300 ml de lait végétal de soja

50 g de chocolat noir en morceaux

1 cc de sirop d'agave (facultatif)

1/2 kaki épluché (ou un petit kaki)

Une belle pincée de cannelle et de vanille en poudre

### Préparation

Casser le chocolat en petits morceaux.

Faire chauffer doucement le lait avec les morceaux de chocolat tout en mélangeant. Quand le chocolat a fondu, ajouter le kaki en morceau, le sirop d'agave et les épices.

Mixer finement avec un mixeur plongeant.



## Butternut spice chai latte

« Une boisson sucrée à la courge butternut, quelle drôle d'idée... Mais vous serez surpris par la gourmandise de cette tasse ! »

### Ingrédients

2 CS de purée de courge butternut\*  
 Du thé aux épices  
 50 ml de lait d'avoine  
 Une pincée d'épices à pain d'épices  
 1 cc de sirop d'agave

### Préparation

Faire chauffer de l'eau et y faire infuser le thé (mettre plus de thé que normal pour que le thé soit assez fort).

Mettre la purée de butternut, le lait végétal, les épices et le sirop d'agave dans un blender et mixer.

Verser cette préparation dans une casserole et ajouter environ 100/150ml de thé infusé.

Faire chauffer doucement sans faire bouillir.

Servir sans attendre.

*\*Préparer la purée de butternut : laver une petite courge butternut, la couper en 4 et la vider de ses graines. Déposer les quartiers de courge dans un plat allant au four et cuire pendant 50min au four, th6-180°C. Laisser refroidir un peu avant d'enlever la peau (elle part facilement). Récupérer la chair et la mixer.*

*Le lait d'avoine pouvant contenir du gluten, si vous devez l'éviter vous pouvez le remplacer par du lait de riz ou de soja.*





## Vin chaud, version sans alcool au jus de raisin

« Une boisson réconfortante aux saveurs de Noël. Le jus de raisin remplace avantageusement le vin, mais vous pouvez tout à fait choisir de réaliser cette recette avec du vin rouge. »

### Ingrédients

1 litre de jus de raisin (ou de vin rouge)  
 1 clémentine bio  
 1 citron bio  
 100 g de sucre  
 3 clous de girofle  
 1 bâton de cannelle  
 2 feuilles de laurier  
 1 pincée de noix de muscade  
 1/2 gousse de vanille  
 1 étoile d'anis

### Préparation

Laver la clémentine et le citron. Prélever les zestes.

Verser le sucre dans une casserole, ajouter les zestes de clémentine et de citron. Presser la clémentine et verser le jus dans la casserole. Mettre sur le feu, à feu moyen.

Ajouter les clous de girofle, la cannelle, les feuilles de laurier, la noix de muscade. Couper la demi-gousse de vanille en deux dans la longueur, gratter les grains de vanille à l'aide d'un couteau pointu et ajouter le tout à la préparation.

Ajouter un peu de jus de raisin, de manière à tout juste recouvrir le sucre.

Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que le sucre soit dissout complètement, puis augmenter le feu afin de porter le mélange à ébullition. Laisser bouillir quelques minutes jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et devienne sirupeux.

Baisser le feu, ajouter l'étoile d'anis et verser le reste de jus de raisin dans la casserole. Réchauffer tout doucement.

Filter le jus et servir immédiatement.



## Soupe angevine



« Cette spécialité d'Anjou à base de Crémant de Loire et de Cointreau (liqueur à base d'écorces d'oranges douces et amères) est un doux délice, agréablement sucré, qui séduira les amateurs de saveurs d'agrumes. »

### Ingrédients

100 ml de jus de citron  
100 ml de Cointreau  
100 ml de sirop de sucre de canne  
1 bouteille de Crémant de Loire (ou de Champagne)

### Préparation

Mélanger le jus de citron, le cointreau et le sirop de sucre de canne.

Réserver au frais.

Au moment de servir, verser la préparation au cointreau dans un grand saladier (ou un grand pichet à large bord) et ajouter le crémant.

Remuer très délicatement avec une spatule et servir aussitôt.

## Soupe de Champagne au litchi

« La soupe champenoise se pare d'exotisme, avec le doux parfum du litchi. »

De la recette de la soupe angevine, remplacez le Cointreau par 100ml de liqueur de litchi (type Soho) et le Crémant de Loire par une bouteille de Champagne. Pour décorer, on peut ajouter un litchi dans chaque flûte.



## **Les soupes et toppings**

Soupe citronnée, châtaignes, échalotes

Velouté de céleri et crumble salé

Soupe de nouilles soba aux shiitakes

Bouillon thaï aux nouilles

Soupe patates douces, carottes, cacahuètes

Soupe panais, pommes de terre et purée de noisettes

Soupe patate douce, butternut et lentilles corail aux épices

Soupe de radis noir au miso

Soupe tom kha kai

Soupe topinambours et pommes de terre

Soupe de tortellini

Granola salé à la tomate

Granola salé

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

## Soupe citronnée aux châtaignes et échalotes



« Une soupe bien crémeuse et réconfortante. Le jus de citron ajouté en fin de cuisson fait légèrement cailler le lait de soja, c'est ce qui donne la consistance à la soupe et un petit goût acidulé très agréable. Elle est parfaite en toute occasion, pour un soir de semaine ou même pour les fêtes. »

### Ingrédients

150g d'échalotes  
 Margarine végétale (ou huile de votre choix)  
 1 gros bocal de châtaignes (environ 400g)  
 1 litre de boisson végétale au soja (non sucrée)  
 4 CS de jus de citron  
 Sel et poivre

### Préparation

Eplucher et émincer les échalotes. Faire revenir quelques minutes dans une grande casserole avec un peu de margarine, jusqu'à ce que les échalotes deviennent translucides et commencent à prendre une jolie couleur dorée.

Ajouter les châtaignes et recouvrir tout juste de lait de soja (environ la moitié). Laisser mijoter à feu doux pendant une quinzaine de minutes (bien surveiller car le lait de soja bout très vite et de manière spectaculaire !).

En fin de cuisson, ajouter le jus de citron et le reste de lait de soja, laisser sur le feu quelques minutes (toujours à feu doux).

Saler et poivrer, puis mixer jusqu'à une consistance bien onctueuse.

## Velouté de céleri rave et crumble salé

« Le céleri devient ultra sexy dans cette soupe ! A accompagner de son crumble salé pour encore plus de gourmandise. »

### Ingrédients

400 g de céleri rave  
400 g de pommes de terre  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
200 ml de crème végétale liquide (soja, avoine ou riz par exemple)

### Pour le crumble :

50 g de flocons de pois chiches  
2 cc de tahin (purée de sésame)  
2 cc de poudre de noisette  
2 cc de graines de courge  
Sel et ail en poudre

### Préparation

Eplucher, laver et couper le céleri et les pommes de terre.  
Peler l'oignon et les gousses d'ail puis les émincer.  
Déposer les légumes dans une casserole, recouvrir d'eau.  
Laisser mijoter à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient cuits (la pointe du couteau doit pouvoir transpercer facilement les morceaux de pommes de terre).  
Ajouter la crème et mixer.  
Préparer le crumble : amalgamer tous les ingrédients en émiettant la pâte.  
Déposer le crumble sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de cuisson.  
Cuire 15 minutes, four préchauffé th6-180°C (vérifier la cuisson afin de ne pas faire brûler le crumble).  
Servir chaque bol de soupe saupoudré de crumble.



## Soupe de nouilles soba aux champignons shiitake



« Quand je ne sais pas quoi cuisiner le soir, je prépare souvent cette soupe « asiatique » à morceaux, que j'adapte en fonction de mes placards et de mon frigo. On peut aussi y rajouter des cubes de tofu pour un plat complet. On peut prendre des shiitakes frais, à cuire préalablement à la poêle. »

### Ingrédients pour 3 à 4 personnes

1 tasse de têtes de champignons shiitakes séchés (compter environ 20g)  
 100 g de nouilles soba (pâtes de sarrasin)  
 Huile d'olive  
 1 oignon (ou 2 échalotes)  
 1 gousse d'ail  
 1 grande carotte (ou 2 petites)  
 1 CS de bouillon de légumes en poudre (ou 1 bouillon cube)  
 1 litre d'eau  
 25 ml de sauce soja (Tamari)  
 1 CS bombée de coriandre et/ou ciboulette ciselées  
 Huile de sésame  
 1 cc de graines de sésame

### Préparation

Au préalable, réhydrater les champignons tel qu'indiqué sur le sachet (dans de l'eau chaude pendant 20 minutes pour moi). Si les champignons sont gros, coupez-les en 2. Garder 50 ml de l'eau infusée qui a servi à réhydrater les champignons pour tout à l'heure.

Eplucher et émincer l'ail (finement) et l'oignon. Faire chauffer une grande casserole avec un peu d'huile d'olive, verser les morceaux d'ail et d'oignons et faire suer. Laisser revenir quelques minutes (ajouter un peu d'eau si le fond accroche).

Eplucher et couper la carotte en rondelles, ajouter à la casserole. Ajouter 100 ml d'eau et le bouillon, laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter le reste d'eau, les champignons réhydratés + 50 ml de l'eau de réhydratation des champignons (cela va enrichir le bouillon), ainsi que la sauce soja Tamari. Laisser cuire une vingtaine de minutes à feu doux.

En parallèle, faire cuire séparément les nouilles soba tel qu'indiqué sur le paquet.

Assembler la soupe et les nouilles, ajouter la coriandre et/ou la ciboulette ciselées. Servir dans des assiettes creuses ou de jolis bols, au moment de servir saupoudrer de

graines de sésame et verser un filet d'huile de sésame dans chaque bol.

## Bouillon thaï aux nouilles

« Le bouillon parfait pour se réchauffer ! A vous d'y ajouter des nouilles ou non, de le pimenter un peu avec une pincée de piment en poudre... »

### Ingrédients

1 cc de miso blond (« shiro miso »)  
1 CS de sauce soja  
1 carotte  
1 petit poireau  
1 cc de bouillon de légumes en poudre  
150 g de nouilles chinoises  
1 litre d'eau filtrée  
Quelques brins de coriandre

### Préparation

Emincer finement les légumes et les laver.  
Diluer le miso, la sauce soja et le bouillon en poudre dans une petite quantité d'eau.  
Allonger avec le reste d'eau.  
Ajouter les légumes et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes environ.  
Ajouter les nouilles au dernier moment et laisser cuire 5 minutes.  
Servir immédiatement avec des brins de coriandre.



## Soupe de patates douces, carottes et cacahuètes

« Les cacahuètes se marient délicieusement avec les patates douces et les carottes. »

### Ingrédients

1 kg de carottes  
2 grosses patates douces  
du bouillon de légumes (assez pour recouvrir les légumes)  
1 oignon  
1 cc d'huile d'olive  
200 ml de lait de coco  
Sel, poivre  
Des cacahuètes grillées salées

### Préparation

Eplucher, laver et couper les légumes.  
Emincer l'oignon et le faire revenir avec l'huile dans une grosse cocotte.  
Ajouter les légumes.  
Saler et poivrer.  
Ajouter le lait de coco, mélanger.  
Recouvrir les légumes de bouillon de légumes.  
Laisser mijoter à feu doux.  
Vérifier la cuisson des légumes en piquant un morceau de carotte avec la pointe d'un couteau.  
Mixer finement.  
Servir avec des cacahuètes.





## Soupe veloutée au panais, pommes de terre et purée de noisettes

« Une idée pour apprêter le panais dont on ne sait pas toujours quoi faire... Ici il s'accorde à merveille avec la noisette. »

### Ingrédients

1 gros oignon  
 1 CS d'huile d'olive  
 1 grosse pomme de terre  
 3 panais de taille moyenne  
 De l'eau  
 1 CS de bouillon de légumes en poudre  
 1 CS bombée de purée de noisettes  
 2 ou 3 pincées d'ail en poudre  
 Persil  
 Sel, poivre

### Préparation

Eplucher et émincer l'oignon. Faire revenir avec de l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais quelques minutes. Laver et éplucher la pomme de terre et les panais, couper en morceaux de 2 cm. Verser dans la casserole, ajouter le bouillon de légumes. Recouvrir d'eau les légumes, laisser mijoter à couvert pendant 1/2 heure à feu moyen.

Ajouter la purée de noisettes, le persil, le sel et le poivre : mixer jusqu'à obtenir une consistance veloutée.



## Soupe à la patate douce, butternut et lentilles corail aux épices cajun

« Une bonne soupe sans matière grasse, nourrissante, toute douce mais un peu relevée quand même grâce aux épices. A tester ! »

### Ingrédients pour 3 à 4 personnes

1 patate douce (environ 350g)  
1 morceau de courge butternut (environ 300g)  
100 g de lentilles corail  
1 CS de bouillon de légumes en poudre  
600 ml d'eau  
1 CS de mélange à épices cajun (ou votre mélange d'épices préférés)

### Préparation

Laver et éplucher la patate douce et la butternut. Détailler en cubes.  
Rincer les lentilles, pas besoin de les faire tremper.  
Verser dans une casserole les dés de légumes avec les lentilles corail, recouvrir d'eau (environ 600ml) et de bouillon en poudre.  
Laisser mijoter à feu moyen pendant 25 à 30 minutes.  
Mixer jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Ajouter les épices et mélanger.



## Soupe de radis noir au miso

« On mange plus traditionnellement le radis noir en version crue (en rondelles fines pour l'apéritif à croquer tel quel, ou en guise de support de tartinade (à utiliser à la place du pain), râpé en salade etc...). En version cuite, le radis est plus facile à digérer et surtout moins piquant.

*On peut mixer la soupe finement ou bien laisser les morceaux. »*

### Ingrédients pour deux personnes

1 oignon jaune

1 cc d'huile d'olive

Un petit radis noir (environ 200g)

600 ml de bouillon de légumes reconstitué (600ml d'eau + 1 CS de bouillon de légumes en poudre / ou 1 bouillon cube aux légumes)

1 cc rase de miso brun (magasin bio)

Poivre

### Préparation

Couper l'oignon en lamelles et le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive.

Pendant ce temps là, laver et éplucher le radis, le couper en fines lamelles.

Lorsque les oignons commencent à devenir translucides, ajouter les lamelles de radis noir et la moitié du bouillon de légumes. Laisser cuire à feu doux 10 minutes environ, à couvert.

Ajouter l'autre moitié du bouillon et le miso, et laisser mijoter 5 minutes (à feu doux également).

Poivrer au moment de servir.



## Soupe tom kha kai

« Une soupe d'origine thaïlandaise, à base de lait de coco, toute douce et servie non mixée. A l'origine, elle est composée de viande de poulet, ici ce sont les protéines de soja texturées (ou « PST ») qui remplacent parfaitement la texture de petits morceaux de poulet. »

### Ingrédients

1 cc de bouillon de légumes en poudre  
 2 cc de sauce soja  
 1cc de citronnelle ciselée  
 1 piment oiseau  
 Une rondelle de gingembre  
 3 grains de poivre  
 1 poignée de champignons shiitake séchés  
 1 poignée de protéines de soja texturées (petites)  
 1 combava (zeste+ jus) ou 1 citron vert  
 200 ml de lait de coco  
 De la coriandre fraîche

### Préparation

Déposer les champignons shiitake et les protéines de soja texturées dans un grand bol et recouvrir d'eau.  
 Préparer le bouillon : mélanger le bouillon en poudre, la sauce soja, la citronnelle, le piment oiseau, le gingembre et les grains de poivre avec 500ml d'eau.  
 Récupérer du zeste du combava (préalablement lavé), puis le jus.  
 Ajouter au bouillon.  
 Egoutter les pst et les shiitake.  
 Les ajouter au bouillon, laisser mijoter à feu doux.  
 Puis ajouter le lait de coco et mélanger délicatement.  
 Servir avec de la coriandre fraîche émincée.



## Soupe veloutée aux topinambours et pommes de terre

*« La saveur du topinambour se rapproche de celle des fonds d'artichaut, il est d'ailleurs parfois surnommé « l'artichaut de Jérusalem ». »*

### Ingrédients

250 g de topinambours  
250 g de pommes de terre  
1 bouillon cube aux légumes  
500 ml d'eau  
Poivre

### Préparation

Laver et éplucher tous les légumes, les couper en morceaux et les mettre dans une casserole, avec l'eau et le bouillon cube. Laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes (pour vérifier la cuisson, piquer un couteau dans un morceau de topinambour, si le couteau s'enfonce facilement, c'est cuit).

Mixer jusqu'à obtention de la texture souhaitée.

Poivrer au moment de servir.



## Soupe de tortellini

« Une recette que nous réalisons très souvent dans notre famille. C'est simple, complet et très goûtu pour un repas rapide de semaine. On peut remplacer la boîte de tomates pelées par un bocal de purée de tomates. »

### Ingrédients

1 CS d'huile d'olive  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 cc d'origan (séché)  
1 boîte de tomates pelées (240g)  
1 litre de bouillon de légumes  
Un paquet de tortellini aux légumes ou aux champignons  
3 poignées de jeunes pousses d'épinard  
Sel, poivre

### Préparation

Emincer l'oignon et les gousses d'ail.  
Les faire revenir avec l'huile.  
Ajouter la boîte de tomates pelées et l'origan.  
Saler et poivrer.  
Laisser mijoter.  
Arroser petit à petit avec le bouillon.  
Ajouter les tortellini, les faire cuire 5 minutes.  
Juste avant de servir, ajouter les pousses d'épinards préalablement lavées.



## Granola salé à la tomate

« Ce granola peut agrémenter une soupe, une salade, un plat de pâtes ou de légumes... »

### Ingrédients

1 tasse de flocons 5 céréales  
2 CS de graines de courge  
1 CS de graines de tournesol  
2 cc de gomasio (sel aux graines de sésame)  
½ cc d'ail en poudre  
½ cc de piment en poudre (piment d'Espelette)  
2 cc de sucre de canne  
2 CS d'huile d'olive  
1 CS de concentré de tomate

### Préparation

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Etaler la préparation sur une feuille de cuisson disposée sur une plaque allant au four.

Dans un four préchauffé, enfourner le granola pendant 15 minutes à 150°C/th5, puis 10 minutes à 100°C/th3.

Puis laisser le granola "se dessécher" dans le four éteint.

Se conserve dans un bocal.



## Granola salé

« A saupoudrer sur vos soupes cet hiver, sur vos salades, ou même à grignoter pour l'apéritif.

*Ce granola se conserve très bien dans un bocal en verre (il faut juste laisser le bocal ouvert le premier jour pour que l'humidité s'évapore complètement, pour garder le croustillant le plus longtemps possible). »*

### Ingrédients pour 1 bocal moyen :

40 ml de jus de pois chiches bio\*

2 CS d'huile d'olive

3 CS de sirop d'agave ou d'érable

1 CS de sauce soja (Tamari pour moi)

1 CS de mélange d'épices de votre choix\*\*

1 cc d'ail en poudre ou d'ail semoule + 1 cc d'oignon semoule

Sel et poivre

200 g de noix et graines\*\*\*

100 g de flocons d'avoine

### Préparation :

Dans un saladier ou un pichet mesureur, verser tous les ingrédients à l'exception des noix/graines et flocons, bien mélanger. Ajouter ensuite les noix et graines ainsi que les flocons d'avoine, mélanger avec une grande cuillère ou une spatule type maryse, afin que tout l'assaisonnement recouvre bien les noix/graines/flocons.

Etaler uniformément sur une feuille de cuisson, faire cuire dans le four préchauffé à 165°C (Th 5/6) pendant 20 minutes. Je vous conseille de mélanger à mi-cuisson.

Attendre que le granola soit refroidi avant de le verser dans votre bocal.

Conseil : laisser le bocal ouvert toute la journée qui suit la cuisson pour évacuer l'humidité.

*\* vérifier les ingrédients de votre boîte de pois chiches, elle ne doit contenir que des pois chiches, de l'eau et du sel*

*\*\* selon ce que vous avez : curry, chili, ras el hanout, tandoori, mélange à potatoes, herbes séchées...*

*\*\*\* pour être plus précise voici ce que je mets dans mon granola, mais vous pouvez adapter selon vos goûts et stock bien sûr : 60g de noix de cajou, 30g d'amandes, 30g de noix de Grenoble, 30g de noisettes, 20g de graines de courges, 20g de graines de tournesol, 10g de petites graines type lin,*



sésame...



## **Les entrées**

Crumble salé

Caviar vegan

Salade lentilles, avocat, grenade

Mousse de champignons à tartiner

Rillettes gourmandes aux oignons

Tartinade aux topinambours,  
oignons caramélisés et amandes  
effilées torréfiées

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

## Crumble salé aux noix de pécan, noisettes, amandes



« Une version salée épatante du crumble ! Variez les garnitures, en choisissant vos légumes rôtis préférés (cuits au four avec un peu d'huile, des herbes et des épices). »

### Ingrédients pour 6 parts

#### Pour le crumble :

30 g de noix de pécan  
 30 g d'amandes et de noisettes  
 mélangées  
 20 g de graines de tournesol  
 10 g de graines de sésame  
 100 g de farine de riz complet  
 10 g de levure maltée en paillettes\*  
 100 g de margarine végétale  
 Poivre

### Proposition de garniture :

Purée, cubes de butternut précuits au four, poêlée de champignons aux châtaignes, 30 g de raisins secs (préalablement trempés toute une nuit dans 10 ml de sauce tamari + 10 ml de sirop d'érable + 20 ml d'eau), du persil frais...

Au moment de servir : Huile d'olive ou huile de noix, persil, fleur de sel

\* *Version sans gluten : choisir une levure maltée sans gluten*

### Préparation

#### Pâte à crumble :

Faire chauffer doucement dans une poêle les noix de pécan concassées grossièrement, les amandes et les noisettes afin de les torrifier. Ajouter dans un deuxième temps les graines de tournesol et les graines de sésame, laisser chauffer quelques minutes en remuant de temps en temps.

Dans un grand bol, mélanger la farine avec la levure maltée et les graines et noix torrifiées. Poivrer.

Faire ramollir la margarine (ne pas la faire fondre complètement) et l'ajouter au bol d'ingrédients secs : mélanger à la main afin d'obtenir un sable grossier.

#### Garniture :

Dans des plats individuels allant au four (ou des ramequins), tapisser le fond d'un peu de purée, répartir les cubes de butternut, les champignons, les châtaignes, les raisins secs et le persil. Recouvrir généreusement de pâte à crumble.

Faire cuire dans le four préchauffé à 180°C (Th 6) pendant 20 à 30 minutes (bien surveiller la cuisson, car selon la taille des plats utilisés le temps peut varier).

Au moment de servir, verser un filet d'huile d'olive ou de noix, quelques pluches de persil et un peu de fleur de sel. Déguster chaud.

## Caviar vegan

« Seulement trois ingrédients pour cette recette très économique, TRES facile et rapide à préparer. Un must des repas de fêtes de fin d'année !  
A déguster sur de petits toasts, avec un peu de crème fraîche végétale ou de la margarine. »

### Ingrédients

3 tasses d'eau

2 cuillères à soupe de petites perles de tapioca (ou perles du Japon)

2 cuillères à soupe de sauce soja Tamari (ou sauce soja)

Un filet d'huile d'olive

### Préparation

Faire bouillir les trois tasses d'eau dans une casserole. Lorsque l'eau bout, ajouter les perles de tapioca. Baisser un peu le feu, laisser cuire entre 15 et 20 minutes, tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Les perles sont cuites lorsqu'elles deviennent presque entièrement translucides.

Verser les perles dans une passoire-chinois, passer un filet d'eau sur les perles pour les rincer un peu. Verser les perles bien égouttées dans un bol, arroser d'un filet d'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une fourchette.

Ajouter la sauce soja Tamari et mélanger à nouveau.

Laisser reposer pendant une heure à température ambiante.

Se conserve facilement une semaine au réfrigérateur.

Conseil : pensez à sortir du frigo les perles au moins heure avant de les déguster.



## Salade lentilles, avocat, grenade

« Une salade rassasiant et fraîche à la fois. On peut remplacer le jus de clémentine par du jus d'orange. »

### Ingrédients

200 g de lentilles vertes cuites  
1 bel avocat  
1/2 grenade  
1 oignon rouge (ou 1 belle échalote)  
Quelques feuilles de roquette ou de jeunes pousses  
Sel, ail en poudre  
1 CS de vinaigre de cidre  
2 CS d'huile d'olive  
Le jus d'une clémentine

### Préparation

Egrainer la demi-grenade, en veillant à bien enlever toutes les peaux blanches (qui sont amères).  
Emincer finement l'oignon rouge.  
Eplucher et couper l'avocat en dés.  
Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.



## Mousse de champignons à tartiner

« Cette mousse forestière est un délice ! »

### Ingrédients

300 g de champignons bruns  
 1 gros oignon  
 1 ou 2cc d'huile d'olive  
 100 g de tofu lactofermenté nature  
 1 CS de tamari (sauce soja fermentée)  
 2 CS d'huile de noisette  
 150 ml de lait végétal (soja ou riz par exemple)  
 50 ml d'eau  
 1 g d'agar-agar  
 1/2 cc d'ail en poudre  
 Une pointe de couteau de 4 épices  
 Sel, poivre

### Préparation

Parer les champignons, les laver et les émincer.

Eplucher et émincer l'oignon.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon. Ajouter les champignons et laisser cuire à feu doux. Réserver.

Dans la poêle : faire chauffer le lait, l'eau et l'agar-agar. Porter à ébullition.

Dans le bol d'un blender, verser les champignons, l'oignon, le tofu lactofermenté émietté grossièrement, le tamari, l'huile de noisette, l'ail en poudre et le mélange 4 épices, ainsi que le mélange liquide lait/eau/agar-agar chaud. Saler et poivrer à votre convenance.

Mixer finement afin d'obtenir un mélange homogène.

Huiler une terrine (ou un ramequin, un bol...) et y verser la préparation.

Réserver au frais pour plusieurs heures.



## Rillettes gourmandes aux oignons et au tofu fumé



« Ces rillettes, c'est le feu !! Gustativement c'est un régal, très « umami ». Et d'un point de vue nutritionnel, cette recette apporte une très belle quantité de protéines végétales, de calcium, et pourtant assez peu de calories... »

### Ingrédients pour 1 gros bol de rillettes

1 gros oignon rouge

1 gros oignon jaune

Huile d'olive

400 g de tofu fumé (2 blocs de « tofu fumé amandes et sésame »)

150 ml de crème liquide végétale (soja cuisine par exemple)

25 g de flocons d'avoine complet

Assaisonnement : 1/2 cc rase d'ail en poudre + 1/2 cc rase de paprika + 1 à 2 cc d'herbes séchées de votre choix (mélange de sauge et de thym pour moi) ou d'herbes fraîches, type ciboulette, persil... + du poivre

Au moment de servir : 1 cc de baies roses à parsemer sur le dessus des rillettes

### Préparation

Eplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive dans une poêle, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et commencent à dorer. Laisser refroidir.

Couper grossièrement le tofu en cubes (ce sera plus facile pour le mixer ensuite).

Dans un mixeur, verser tous les ingrédients (sauf les baies roses) et mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux et autant que possible homogène.

Verser dans un joli plat de service, et parsemer le dessus de baies roses et d'un peu de poivre du moulin.

A tartiner sur des petits crackers ou des petites tranches de pain.

## Tartinade aux topinambours, oignons caramélisés et amandes effilées torréfiées

« Douceur et équilibre pour cette tartinade originale. »

### Ingrédients pour un gros bol

5 à 6 topinambours (environ 400g)

1 oignon jaune émincé

1 CS de sirop d'agave

Huile d'olive

1 tasse d'amandes effilées

2 CS de yaourt nature au soja

Sel et poivre

1 ou 2 pincées de piment d'Espelette

### Préparation

Laver et éplucher les topinambours. Les couper en gros morceaux et faire cuire dans une casserole d'eau additionnée d'un peu de bicarbonate de soude (c'est une astuce qui permet de mieux digérer le topinambour). Les topinambours sont cuits lorsque l'on peut planter facilement un couteau dans les morceaux.

Rincer les topinambours, égoutter et réserver au frais.

Dans une poêle bien chaude, verser un peu d'huile d'olive et faire griller les amandes effilées. Remuer souvent afin que les amandes ne brûlent pas (attention ça peut très vite cramer !).

Réserver dans un récipient.

Dans la même poêle, verser un peu d'huile d'olive et l'oignon émincé. Faire suer à feu doux. A mi-cuisson, ajouter le sirop d'agave pour faire caraméliser les oignons. Remuer de temps en temps.

Mixer finement les topinambours avec la moitié des amandes effilées (on garde l'autre moitié pour recouvrir la tartinade au moment de servir, pour ajouter du croquant), l'oignon caramélisé, le yaourt, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.

Verser dans un joli bol, recouvrir des amandes effilées restantes pour décorer et apporter du croquant.



## **Les légumes**

Betteraves rôties à la crème fromagère

Croquettes végétales rutabaga et kasha

Navets boule d'or glacés au sirop d'érable

Bol de carottes et pois chiches caramélisés

Galettes végétales panais et quinoa

Burger végétarien

Patates douces rôties,  
farcies à l'avocat

[Retour au sommaire interactif ▲](#)



## Betteraves rôties à la crème fromagère végétane

« Une recette originale de betteraves rôties servies chaudes. Vous pouvez remplacer les épices de la recettes par la même quantité d'épices et herbes de votre choix. Vous pouvez ajouter au moment de servir un peu d'herbes fraîches (persil, thym...). »

### Ingrédients (pour 2 personnes)

Une botte de betteraves  
Huile d'olive  
1/2 cc de paprika  
1/2 cc de fleur de sel  
1/2 cc d'origan  
1/2 cc de sumac  
1/2 cc de graines de nigelle

### Crème végétale :

50 g de noix de cajou  
1 cc d'ail en poudre  
1/2 cc de sel  
3 CS de crème de soja  
1 cc de levure maltée\*  
1 CS de jus de citron

### Préparation

Préparer la crème végétale :

*Une demi-heure avant de commencer : faire tremper les noix de cajou dans un bol d'eau.*

Egoutter et rincer les noix de cajou.

Mixer tous les ingrédients et réserver au frais.

Frotter et laver les betteraves (ou les éplucher si pas bio).

Les couper en petits quartiers.

Déposer les morceaux de betteraves dans un plat allant au four.

Assaisonner avec les épices et arroser avec un filet d'huile d'olive.

Enfourner pour 45 minutes, four th6/7 - 200°C (vérifier la cuisson des betteraves en piquant la pointe d'un couteau dans les betteraves).

Servir les betteraves avec de la semoule ou du riz accompagnés de crème végétale.

\* Pour une version sans gluten, choisissez une levure maltée sans gluten.



## Croquettes végétales rutabaga et kasha



« La kasha est du sarrasin décortiqué puis grillé. On peut utiliser cette céréale en accompagnement ou en farce, en galettes végétales comme ici... Et sa saveur de galette de blé noir est très agréable ! La kasha ne contient pas de gluten (par contre si vous voulez faire mes croquettes pour quelqu'un qui ne consomme pas de gluten, il ne faudra pas utiliser de lait d'avoine, qui lui en contient). Du point de vue nutritionnel, la kasha est riche en protéines et contient tous les acides aminés essentiels aux besoins de notre organisme ! On le trouve généralement en magasin bio. »

### Ingrédients

1 rutabaga assez gros  
 1 verre de kasha grillé  
 100 ml de lait végétal (avoine, soja ou riz)  
 1 échalote  
 5 gousses d'ail  
 1 verre de flocons 5 céréales (mélange tout prêt en magasin bio, ou à défaut flocons d'avoine)  
 1/2 cc de ras el hanout  
 Un petit bouquet de coriandre  
 1 CS de gomasio (sel aux graines de sésame)

### Pour la cuisson :

Huile d'olive  
 De la farine de maïs

### Préparation

Eplucher, laver et couper en cubes le rutabaga. Le faire cuire à l'eau bouillante (vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau). Faire cuire le kasha dans un grand volume d'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes. Egoutter. Eplucher l'échalote et les gousses d'ail, puis les dégermer. Mixer tous les ingrédients dans un blender ou dans un bol à l'aide d'un mixeur plongeant. Former des boulettes (j'ai utilisé une cuillère à glace), les rouler dans la farine de maïs. Ecraser légèrement les boulettes avec la paume de la main. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Faire cuire les croquettes 5 à 8 minutes de chaque côté. Les croquettes doivent être dorées et croustillantes.

## Navets boule d'or glacés au sirop d'érable

« Les navets boule d'or sont plus doux et plus sucrés que les navets violets. Choisissez-les plutôt petits, car les gros risquent d'être fibreux et/ou creux. Le sirop d'érable met bien en valeur les saveurs subtiles de ce légume racine. »

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de navets boule d'or  
1 cc de margarine végétale (ou d'huile neutre)  
6 CS de sirop d'érable  
Sel et poivre

### Préparation

Laver et brosser les navets, je laisse la peau et enlève seulement les petits fils et la base des feuilles. Si la peau vous semble trop épaisse, vous pouvez l'éplucher avec un économe.

Couper les navets en deux, puis couper par le centre sur la longueur, en petits quartiers.

Faire chauffer une grande casserole, ajouter les navets, recouvrir d'eau aux 3/4 des légumes. Ajouter la margarine et 4 cuillères à soupe de sirop d'érable. Faire cuire à feu moyen avec un couvercle, remuer de temps en temps. L'eau va s'évaporer petit à petit, en faisant de la mousse : ça caramélise ! Cela peut prendre une bonne vingtaine de minutes.

Lorsque les navets commencent à devenir translucides et qu'il reste un peu d'eau, ajouter 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau disparaisse totalement.

Saler et poivrer au moment de servir.



## Bol de carottes et pois chiches caramélisés

« Les légumes sont caramélisés et parfumés délicatement par les épices. »

### Ingrédients (pour 4 bols)

6 carottes moyennes  
 250 g de pois chiches cuits  
 2 CS d'huile d'olive  
 1/2 cc de cumin en poudre  
 1 cc de zaatar ([retrouvez notre recette en toute fin de cet ebook](#))  
 1 cc de sirop d'érable  
 1 CS de jus d'orange

4 feuilles de blettes (ou 2 belles poignées d'épinard)  
 2 verres de boulgour

Facultatif : graines de sésame

### Préparation

Frotter les carottes sous l'eau et les couper en bâtonnets.

Dans un plat allant au four, mélanger les carottes, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus d'orange, le sirop d'érable et les épices.

Cuire au four th7-200°C pendant 20 à 25 minutes.

Laver et détailler les feuilles de blettes.

Les faire fondre à feu doux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Faire gonfler le boulgour avec 4 verres d'eau bouillante dans un saladier couvert.

Servir dans des bols en répartissant les légumes (carottes et pois chiches), le boulgour et les feuilles de blettes.

En option : saupoudrer de graines de sésame.



## Galettes végétales panais et quinoa



« Le panais est une plante herbacée avec une grosse racine. En apparence, il ressemble à une grosse carotte blanche bien charnue au goût légèrement sucré. Il peut être consommé cru. Je vous conseille de les choisir de petite taille si vous les dégustez en morceaux ou en rondelles. Les gros sont un peu filandreux, je les utilise dans les soupes ou les purées : pour cette recette des gros conviennent très bien. »

### Ingrédients

600 g de panais  
 1,5 tasse de flocons de quinoa (375ml)  
 150 ml de lait végétal (riz, soja...)  
 1 cc de bouillon de légumes en poudre  
 1/2 cc de massala (ou de mélange curry)  
 1 petit morceau de curcuma  
 1 gros oignon rouge  
 3 gousses d'ail  
 Sel  
 Huile d'olive  
 Farine de maïs (environ 4 CS)

### Préparation

Eplucher, laver et couper en morceaux les panais. Les cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Laisser refroidir.

Dans le bol d'un blender (ou dans un saladier si vous utilisez un mixeur plongeant), déposer les morceaux de panais, le lait, les épices, le bouillon en poudre et le curcuma râpé. Mixer pour obtenir une purée homogène.

Eplucher l'oignon et les gousses d'ail. Les émincer et les faire suer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter l'oignon, l'ail et les flocons de quinoa, mélanger. Laisser reposer au frais pendant 2 heures.

Fariner un plan de travail propre. Utiliser un cercle à pâtisserie et un poussoir pour former les galettes : déposer 2 CS bombées de préparation, saupoudrer de farine, puis tasser avec le poussoir. Cuire dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive, 5 minutes de chaque côté. Huiler de nouveau la poêle pour chaque fournée. Servir les galettes dans des buns façon burger ou avec une poêlée de légumes.

## Burger végétarien

« Voici la fameuse recette réalisée pour l'émission 100% Mag sur M6 il y a quelques années.

*Si vous n'avez pas dans vos placards toutes les épices de la recette, ce n'est pas grave, remplacez-les par vos épices préférées ! »*

Ingrédients pour une dizaine de steaks végétariens (vous pouvez en congeler une partie !)

Huile d'olive

1 boîte de conserve de pois chiches, égouttés et rincés (400 g poids net, 250 g poids égouttés)

1 boîte de conserve de haricots rouges, égouttés et rincés (400 g poids net, 250 g poids égouttés)

1 oignon doux ou rouge

1 poivron vert

1 carotte

3 gousses d'ail

1 petite boîte de conserve de maïs, égoutté (facultatif)

1 tasse de flocons d'avoine

1 tasse de chapelure (ou de biscottes écrasées)

120 g de tofu soyeux

(à noter : 1 tasse = 240ml)

Herbes et épices :

1 CS de persil (ou de coriandre)

1 cc bombée de sauge déshydratée (ou en poudre)

1/2 cc de curcuma en poudre

1 cc de cumin en poudre

1/2 cc d'épices massalé sans piment

1 cc de paprika

1 cc de poudre de piment doux

Sel et poivre

Préparation



1) Mixer rapidement les pois chiches et les haricots : attention il ne faut pas trop mixer, il ne faut pas obtenir une purée ! Réserver dans un grand saladier.

### ...Suite de la recette du burger végétarien

2) Laver, éplucher puis émincer très finement (ou mixer rapidement dans un robot) l'oignon, le poivron, la carotte et l'ail.

Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 1 ou 2 minutes à feu moyen, puis ajouter les autres légumes.

Laisser sur le feu en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Une fois cuits, laisser refroidir les légumes à température ambiante.

3) Dans le saladier de haricots et pois chiches mixés : ajouter les herbes et épices, les légumes cuits, le sel et le poivre, la chapelure, les flocons d'avoine et le tofu soyeux.

Bien mélanger directement avec les mains ! Il faut rendre la mixture uniforme...

4) Prélever des boulettes de pâte et former des galettes (1cm d'épaisseur environ) à l'aide d'un petit cercle à pâtisserie (maxi 10cm de diamètre) pour les calibrer à l'identique, ou directement avec vos mains comme présenté dans la petite vidéo ci-dessous.

5) Cuisson des steaks :

Dans une poêle chaude, verser de l'huile d'olive (compter une cuillère à soupe d'huile par steak).

Lorsque l'huile crépite, verser les steaks dans la poêle : laisser cuire pendant plusieurs minutes sans y toucher (au risque de casser les galettes) jusqu'à ce que la face contre la poêle devienne croustillante et bien dorée. Retourner délicatement la galette, et laisser cuire l'autre face de la même manière.

6) Dresser les steaks dans des pains à burgers toastés, avec votre garniture préférée : tranches fines de tomates, salade, tranches fines de fromage, fines lamelles d'oignons rouges, cornichons à la russe, sauces ketchup, burger, moutarde etc...

Concernant les tranches de fromage, il en existe du vegan, sans lactose donc, et de bonne qualité (bon goût et qui fond bien à la cuisson), de la marque Wilmersburger ou Violife par exemple. On commence à trouver ceux de la marque Nurishh dans beaucoup de supermarchés au rayon fromage (ce ne sont pas les meilleurs d'après nous mais ils font bien l'affaire !).

Variante : vous pouvez également déguster ces "steaks" végétariens dans des galettes tortilla ! Avec salade, sauces etc...

## Patates douces rôties, farcies à l'avocat et au tofu



« Si l'avocat n'était pas à l'origine d'un désastre écologique, je pourrais me nourrir exclusivement de cette recette à chaque repas ! Mais comme c'est malheureusement le cas, je garde cette recette pour les jours de fête, personnellement je privilégie les avocats bio d'Espagne. »

### Ingrédients pour 4 personnes

4 patates douces bio (de même taille)

1 gros avocat (ou 2 petits)

Le jus d'un demi-citron

125 g de tofu aux herbes

1 CS bombée d'oignon rouge émincé très finement

Poivre et sel (ou gomasio à la place du sel)

Des herbes fraîches de votre choix (ciboulette, coriandre, persil...)

### Préparation

Laver et brosser les patates douces. Les placer dans un plat allant au four, entières et avec leur peau, et faire cuire dans le four préchauffé à 180°C ou thermostat 6, pendant 30 à 45-50 minutes (selon la taille des patates douces). Elles sont cuites lorsque l'on peut y planter facilement un couteau dedans.

Pendant la cuisson des patates douces, préparer la farce à l'avocat :

Evider l'avocat et écraser sa chair à l'aide d'une fourchette. Ajouter le jus de citron et bien mélanger. Couper en petits dés le tofu et les ajouter à l'avocat, avec l'oignon rouge, le poivre et le sel. Mélanger.

Placer chaque patate douce dans les assiettes, évider un peu la patate douce dans sa longueur, ajouter la farce dans chaque patate douce et parsemer d'herbes fraîches. (Vous pouvez utiliser ce qui a été évidé des patates douces pour réaliser d'autres recettes, une soupe, une sauce, une tartinade...)

Servir sur un lit de salade.



## **Les plats mijotés**

Ragoût de champignons bruns, tofu fumé

Dahl de pois cassés au potiron

Curry de potimarron à la crème de coco

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

## Ragoût de champignons bruns au tofu fumé



« La recette est franchement facile, mais requiert d'avoir un peu de temps devant soi.

*Vous pouvez remplacer la féculé de pommes de terre par de la féculé de maïs, type Maïzena. »*

### Ingrédients pour 4 personnes

1 gros oignon jaune  
 2 belles gousses d'ail  
 2 CS d'huile d'olive  
 200 g de tofu fumé  
 2 carottes  
 500 g de champignons bruns frais  
 100 ml de vin rouge  
 1 CS bombée de bouillon en poudre (ou 1 bouillon cube aux légumes)  
 1 CS bombée de féculé de pomme de terre (ou de maïs)  
 De l'eau (environ 600ml)  
 2 feuilles de laurier, 1 branche de thym  
 1/2 cc de paprika, 1/2 cc ail en poudre, poivre

### Préparation

Émincer l'oignon et l'ail. Faire revenir dans un faitout ou une cocotte, avec l'huile d'olive, jusqu'à ce que les oignons prennent une couleur dorée.

Ajouter le tofu coupé en petits dés, la moitié du vin, les feuilles de laurier, le thym et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes environ.

Couper les carottes en petits morceaux, les ajouter au faitout.

Dans un bol, verser le bouillon en poudre (ou émietter le cube), la féculé, 300ml d'eau et le reste de vin rouge. Bien mélanger afin d'obtenir un liquide lisse et sans grumeaux. Ajouter ce mélange au faitout, mélanger et laisser mijoter à feu moyen, avec un couvercle.

Couper les champignons en morceaux, les ajouter au faitout avec le paprika, l'ail en poudre et le poivre. Quand le liquide commence à disparaître, ajouter petit à petit 300ml d'eau (en 2 ou 3 fois). Laisser mijoter à couvert à feu doux pendant 3/4 d'heure, en remuant de temps en temps. On arrête la cuisson quand la sauce commence à s'épaissir.

Servir avec de la purée et des petits pois. Sachez que c'est encore meilleur réchauffé.

## Dahl de pois cassés au potiron



« Un repas complet végétal et délicieux, plein de protéines, de fibres, de vitamines et minéraux ! Cette recette est déclinable à l'envie : des lentilles corail (pas besoin de trempage) ou des pois chiches (déjà cuits, réduire le temps de mijotage) à la place des pois cassés, du potimarron ou de la courge butternut à la place du potiron (et même de la pomme de terre ou de la patate douce pourquoi pas !), adaptez l'assaisonnement avec les épices de votre placard...  
Petite précision : prévoir un temps de trempage pour les pois cassés, au minimum une heure (moi je les avais mis à tremper le matin pour les cuisiner en début d'après-midi). Cela réduit le temps de cuisson. »

### Ingrédients (pour 5 à 6 parts environ)

200 g de pois cassés secs  
Huile d'olive  
8 cc de curry en poudre  
2 oignons jaunes  
700 g de potiron  
1/2 litre de lait végétal à base de noix de coco (ou 1/2 litre de bouillon de légumes reconstitué)  
50 g de tomates séchées  
1 boîte de conserve de tomates concassées (240g poids net égoutté)  
Autres épices : 3cc de curcuma en poudre, 2cc d'ail en poudre, 1cc de gingembre en poudre, 1cc de piment doux en poudre (ou de paprika), 1cc de cumin en poudre, sel et poivre  
Pour servir : de la crème de coco, du citron, des graines de nigelle, des peluches de coriandre...

### Préparation

Au moins 1 heure avant : faire tremper les pois cassés dans une grande quantité d'eau (2 à 3 fois leur volume).

Egoutter et rincer les pois cassés. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une grande sauteuse, ajouter le curry en poudre et laisser chauffer jusqu'à ce que l'huile commence à faire de toutes petites bulles. Emincer les oignons et les ajouter à la sauteuse, faire revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir translucides.

Ajouter les pois cassés à la sauteuse.

Eplucher le potiron, le couper en cubes d'environ 1cm de côté. Ajouter à la sauteuse, verser un petit verre de lait végétal coco/ou de bouillon (on va en mettre petit à petit tout au long de la recette), baisser le feu. Couper en petits morceaux les tomates séchées, ajouter à la sauteuse. Ajouter la boîte de tomates concassées ainsi que le reste des épices. Bien mélanger avec une spatule en bois.

Laisser mijoter une heure environ à feu doux, en remuant de temps en temps, en rajoutant du lait végétal coco/ou de bouillon dès que le mélange s'assèche, jusqu'à finir tout le liquide prévu et jusqu'à ce que les pois cassés deviennent tendres.

Saler et poivrer selon votre convenance.

A servir avec du riz. Ajoutez selon votre goût un filet de jus de citron, un peu de crème de coco...

## Curry de potimarron à la crème de coco

« Un plat super crémeux, le mélange des saveurs coco/cacahuètes/curry réchauffera vos papilles. »

### Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

Huile d'olive

1 potimarron bio (ou 2 petits), soit environ 1 kg avant évidement

100 ml d'eau

1 cc de pâte de curry rouge (à ajuster selon le piquant de votre pâte de curry)

1 CS de purée de cacahuètes (ou de beurre de cacahuètes)

200 ml de crème de coco

Coriandre ciselée (fraîche ou surgelée)

Poivre

### Préparation

Emincer l'oignon, le faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.

Bien laver le potimarron, le couper en deux et l'évider de ses graines. Le couper en cubes (pas besoin d'éplucher les potimarrons bio !). Ajouter les cubes à la sauteuse avec 100ml d'eau, laisser mijoter à feu moyen.

Lorsque les cubes de potimarron commencent à fondre dans la sauteuse, ajouter le curry, la purée de cacahuètes et la crème de coco. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

Ajouter la coriandre ciselée et le poivre, mélanger et c'est prêt.

A servir avec du riz ou du quinoa.



## **Les protéines et similis carnés**

Boulgour aux champignons séchés et PST

Brochettes de tempeh

Seitan à l'orange

Seitan sauce à l'échalote et au Cognac

Seitan aux morilles et sauce au vin blanc

Seitan à la méditerranéenne

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

## Boulgour aux champignons séchés et protéines de soja texturées



« Pour un repas parfaitement équilibré, vous pouvez déguster ce plat de boulgour aux champignons et aux PST accompagné d'une généreuse portion de légumes de saison de votre choix (par exemple une salade d'endives crues avec une vinaigrette à la moutarde). »

### Ingrédients pour 4 portions

30g de champignons séchés  
 50g de protéines de soja texturées (PST)  
 200g de boulgour non cuit  
 1 oignon jaune  
 1 gousse d'ail  
 1 CS d'huile d'olive  
 4 CS de sauce Tamari (ou sauce soja)  
 1 cc d'ail en poudre

### Préparation

Faire bouillir 750ml d'eau. Dans un grand bol, verser les champignons séchés, les protéines de soja texturées et recouvrir de l'eau bouillante. Laisser gonfler pendant une quinzaine de minutes, avec un couvercle. Egoutter ensuite, réserver les champignons et les PST, récupérer l'eau de trempage des champignons qui est très parfumée, pour la suite de la recette.

Faire cuire le boulgour dans l'eau de trempage des champignons pendant une dizaine de minutes (ou selon les instructions du paquet).

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, ajouter l'oignon et l'ail émincés. Laisser cuire quelques instants, jusqu'à ce que les oignons commencent à prendre de la couleur.

Ajouter les champignons et les protéines de soja texturées, laisser saisir à feu moyen pendant une bonne dizaine de minutes, en remuant de temps en temps.

Ajouter dans la poêle le boulgour égoutté (vous pouvez jeter l'eau de cuisson/trempage), mélanger et laisser cuire encore une bonne dizaine de minutes (ou plus si vous aimez le boulgour un peu croustillant). Un peu avant d'arrêter le feu, ajouter la sauce Tamari et l'ail en poudre, bien mélanger.

Servir avec des légumes, une salade de crudités...

## Brochettes de tempeh mariné au sirop d'érable et pommes de terre dorées

« Le tempeh est une préparation d'origine indonésienne à base de fèves de soja fermentées. »

### Ingrédients pour 2 personnes

100 g de tempeh nature  
1 CS de sauce Tamari (ou sauce soja)  
2 CS de sirop d'érable  
1 cc de sel du trappeur\*  
300 g de petites pommes de terre  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
Des piques à brochette

### Préparation

La veille (ou au moins 1 heure avant de préparer les brochettes), couper le tempeh en cubes (de la taille d'une bouchée, pas plus gros). Verser et mélanger dans un bol la sauce Tamari, le sirop d'érable et le sel du trappeur. Ajouter les dés de tempeh. Bien mélanger afin que la marinade imprègne tout le tempeh.

Laver et frotter les pommes de terre (la peau des rattes est très fine, on peut la laisser). Couper en morceaux de même taille (de la taille d'une bouchée également). Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, verser les morceaux de pommes de terre dans la poêle lorsqu'elle est bien chaude. Remuer de temps en temps et faire cuire à feu moyen/fort pendant une quinzaine de minutes. Ajouter le sel et le poivre et mélanger dans la poêle.

Dans une deuxième poêle, faire revenir à feu vif le tempeh avec un peu d'huile d'olive (ne pas mettre la marinade, on veut que les dés de tempeh deviennent croquants).

Assembler les brochettes et servir encore chaud. Vous pouvez les préparer un peu à l'avance et placer les brochettes dans un plat à four que vous ferez réchauffer au dernier moment au four (mais pas d'étape au frigo sinon vous risquez de perdre le côté croustillant de la recette).

\*Le sel du trappeur (ou "mélange du trappeur") est un mix d'épices, de sucre d'érable et de



sel que l'on trouve dans certaines épiceries et sur internet. Je l'adore !

## Seitan à l'orange



« La recette du seitan à l'orange peut paraître un peu longue à première vue, mais en fait ce qui est long c'est de faire réduire le jus d'orange pour en faire une sauce plus concentrée, il n'y a en réalité pas besoin de rester non-stop devant la casserole, rassurez-vous. »

### Ingrédients pour 2 personnes

3 oranges bio  
 Du Cointreau (ou du Grand Marnier)  
 2 parts de seitan Gourmet (marque Lima par exemple, magasin bio)  
 Huile d'olive  
 20 g de sucre  
 20 ml de vinaigre de cidre  
 500 ml de jus d'orange  
 50 ml de vin blanc  
 2 CS de sauce tamari (ou sauce soja fermentée)  
 Sel et poivre selon vos goûts  
 1 CS bombée de fécule de maïs (type Maïzena)  
 Ciboulette

### Préparation

Bien laver les oranges. Couper une des oranges en rondelles fines. Réserver pour plus tard. Prélever les zestes des 2 autres oranges (soit avec un zesteur, soit avec une râpe ou un éplucheur à légumes).

Faire blanchir les zestes : dans un bol d'eau bouillante, plonger les zestes pendant 5 minutes. Egoutter (et conserver l'eau aromatisée à l'orange pour plus tard) et mettre les zestes dans un petit récipient à mariner avec du Cointreau (personnellement j'ai utilisé environ 50ml de Cointreau).

Eplucher les 2 oranges et en prélever les segments (la technique ici). Réserver pour plus tard.

Dans une sauteuse (ou une cocotte, un faitout, une grande casserole...), verser un peu d'huile et faire dorer à feu vif les filets de seitan. Une fois que le seitan est bien doré et commence à griller, stopper la cuisson et réserver dans une assiette pour plus tard.



### ...Suite de la recette du seitan à l'orange

Enlever de la cocotte les petits résidus de seitan qui pourraient rester et éponger un peu l'huile s'il en reste avec un sopalin. Verser dans la cocotte le sucre et le vinaigre de cidre. Faire caraméliser à feu doux, sans remuer. Ajouter le jus d'orange petit à petit et laisser mijoter à feu moyen, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié.

Ajouter à la cocotte le vin blanc, la sauce tamari et bien mélanger. Ajouter le seitan et les zestes marinés, laisser mijoter une quinzaine de minutes.

Facultatif : faire revenir à sec dans une poêle antiadhésive (ou au four à 180°C pendant 10 minutes sur une plaque recouverte de papier cuisson) les rondelles d'oranges pendant quelques minutes.

Cinq minutes avant de servir : séparer la sauce et le seitan. Ajouter la Maïzena dans la sauce et bien mélanger afin d'obtenir une sauce la plus homogène possible. Si la sauce a trop diminué selon vous, n'hésitez pas à ajouter un peu de l'eau qui vous a servi à blanchir les zestes tout à l'heure. Ajouter les segments d'oranges et le seitan, laisser chauffer à feu moyen pendant quelques minutes.

Déposer dans chaque assiette la garniture (je vous conseille de servir une purée de pommes de terre maison avec de la salade ou des haricots verts), quelques rondelles d'orange, un filet de seitan, et recouvrir de sauce et de segments d'oranges. Ciseler la ciboulette et en saupoudrer sur les garnitures.

## Seitan sauce à l'échalote et au cognac



« La recette n'est pas compliquée, la seule difficulté pourrait être le flambage du Cognac, mais tant qu'on ne laisse pas sa tête au dessus de la poêle on ne risque rien ! »

### Ingrédients pour 2 ou 3 parts

300 g de seitan en filet (type Seitan Gourmet de la marque Lima)

100 g d'échalotes

Huile neutre (ou margarine végétale)

50 ml de Cognac

200 ml de vin rouge

100 ml de bouillon de légumes (ou 1cc de bouillon en poudre dilué dans 100ml d'eau)

200 ml de crème liquide végétale (type soja cuisine)

Sel et poivre

### Préparation

Couper les tranches de seitan dans l'épaisseur (pour obtenir des tranches plus fines). Faire revenir à feu vif le seitan dans une poêle bien chaude avec un peu de matière grasse. Lorsque le seitan a bien doré et commence à devenir croustillant à l'extérieur, stopper le feu et mettre de côté le seitan pour plus tard.

Eplucher et émincer les échalotes. Dans la poêle qui a servi à cuire le seitan (sans la laver entre les deux préparations, car cela apportera du goût à la sauce), faire revenir doucement les échalotes émincées avec un peu de matière grasse.

Lorsque les échalotes commencent à devenir translucides, stopper le feu sous la poêle. Verser le cognac et faire flamber.

Remettre la poêle à chauffer à feu doux, ajouter le vin rouge et le bouillon de légumes. Laisser mijoter ainsi, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce réduise et s'épaississe.

Ajouter la crème liquide, bien mélanger. Ajouter les filets de seitan et laisser sur le feu quelques minutes.

Saler et poivrer.

Servir avec de la purée, des haricots verts, des marrons poêlés...

## Seitan aux morilles et sauce au vin blanc



« Un plat de fête vraiment délicieux, chic et luxueux, parfait pour épater votre famille le soir de Noël. Une recette facile à préparer qui ne requiert aucune technique particulière ni d'ustensile compliqué.

*Vous pouvez remplacer les morilles par des cèpes, ou un mélange de champignons forestiers. »*

### Ingrédients pour 4 personnes

Entre 400 et 500g de seitan (type seitan Gourmet Lima)

30 g de morilles séchées

Huile d'olive

750 ml de vin blanc

400 ml de crème liquide végétale (soja cuisine par exemple)

Sel et poivre du moulin

Servir sur des tagliatelles (pour info la plupart des pâtes sèches ne contiennent naturellement pas d'œuf !)

### Préparation

Verser les morilles séchées dans 1/2 litre d'eau bouillante, couvrir et laisser réhydrater pendant une quinzaine de minutes. Réserver 250ml d'eau de trempage filtrée (vous pouvez garder le reste de l'eau de trempage pour utiliser plus tard comme base de bouillon dans d'autres recettes). Egoutter les morilles, bien les rincer à l'eau claire.

Dans une sauteuse, faire revenir les morilles quelques minutes avec un petit peu d'huile d'olive. Réserver.

Essuyer la sauteuse. Couper le seitan en petites tranches. Ajouter un peu d'huile d'olive dans la sauteuse et saisir à feu vif les morceaux de seitan, 2-3 minutes de chaque côté. Réserver.

Essuyer la sauteuse. Verser le vin blanc dans la sauteuse, faire chauffer (feu moyen et sans couvercle) pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le vin blanc ait réduit des 2/3.

Ajouter le jus de trempage réservé plus haut ainsi que la crème et les morilles. Laisser mijoter doucement pendant une dizaine de minutes.

Ajouter les tranches de seitan sur le reste des ingrédients dans la sauteuse (sans tout mélanger), laisser cuire une dizaine de minutes encore.

Servir bien chaud sur des tagliatelles. Saler et poivrer à l'assiette.

## Seitan à la méditerranéenne

« Du seitan "à la méditerranéenne" cuisiné au vin blanc, avec des pruneaux, des olives, des câpres... »

### Ingrédients (pour 6 personnes)

Huile d'olive

1 gros oignon jaune

4 gousses d'ail

2 CS de sucre

200 ml de vin blanc

1 cc d'origan séché

1 CS bombée de câpres

150 g de pruneaux dénoyautés

100 g d'olives vertes dénoyautées (entières ou en rondelles, comme vous préférez)

3 CS de vinaigre de vin rouge

1 poignée de feuilles de persil frais

Environ 500 g - 600 g de seitan

Sel et poivre

### Préparation

Faire chauffer deux ou trois cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle ou dans une cocotte en fonte. Emincer l'oignon et l'ail, faire revenir dans la poêle en remuant de temps en temps. Lorsque les oignons commencent à colorer, saupoudrer du sucre dessus et remuer. Verser 100 ml de vin blanc dans la poêle, ajouter l'origan séché, les câpres, les pruneaux (s'ils sont trop gros, coupez-les en deux), les olives. Laisser mijoter en remuant de temps en temps. Pensez à mettre un couvercle sur votre poêle.

Lorsque le vin s'est évaporé, rajoutez-en 50ml à nouveau, laisser mijoter encore jusqu'à absorption.

Ajouter ensuite le vinaigre de vin. Remuer de temps en temps afin que rien n'accroche à la poêle.

Couper le seitan en morceaux réguliers (de la taille d'une bouchée), verser dans la poêle avec le persil et le reste de vin blanc. Laisser mijoter en remuant de temps en temps environ 15 à 20 minutes. Ajouter le sel et le poivre et mélanger.

A servir avec du riz.



## **Les pâtes, riz, quinoa et gnocchis**

One pot pasta au chou kale

Riz pilaf aux fruits séchés, betterave confite

Sauce nappante et addictive pour gnocchis

Nouilles soba aux crudités

Riz aux épices massalé et aux raisins

Quinoa à la mexicaine

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

## One pot pasta au chou kale



« Le one pot pasta est un plat de pâtes cuit à la façon d'un risotto : cuisson par absorption dans de l'eau (ou bouillon). On dispose tous les ingrédients dans une casserole avec les pâtes, on recouvre de bouillon et on laisse cuire à feu doux (éventuellement, remuer de temps en temps pour tout se mélange bien). Super facile. »

### Ingrédients pour 2 personnes

180 g de tagliatelles  
 2 feuilles de chou kale  
 1 carotte  
 1 oignon  
 1 CS de bouillon de légumes en poudre  
 500 ml d'eau  
 Un filet d'huile d'olive

### Préparation

Laver et émincer le chou kale.  
 Eplucher et émincer l'oignon.  
 Couper la carotte en morceaux.  
 Déposer tous les ingrédients dans une casserole et cuire pendant 10/15 minutes à couvert.

## Riz pilaf aux fruits séchés et betterave confite

« Pour une version plus locavore, vous pouvez remplacer les baies de goji et les cranberries par des raisins secs. »

### Ingrédients pour 2 personnes

#### Pour le riz pilaf aux fruits séchés :

1 verre de riz basmati

1/2 cc de curry en poudre, 1/2 cc d'ail en poudre, 1/4 cc de cumin en poudre, une pincée de sel

Un filet d'huile d'olive

1 poignée de baies de goji

1 poignée de cranberries séchées

2 poignées d'amandes effilées + une pincée de curry en poudre

#### Pour les betteraves confites :

2 betteraves crues

Un généreux filet d'huile d'olive

Une pincée de fleur de sel

1 CS de sirop d'érable

### Préparation

Faire gonfler les baies de goji et les cranberries dans un bol d'eau chaude.

Torréfier les amandes effilées avec la pincée de curry en poudre dans une poêle à feu doux en remuant de temps en temps. Réserver.

Dans une grande poêle (ou une casserole), faire torréfier les épices.

Ajouter le riz, remuer pour bien mêler le riz et les épices.

Ajouter petit à petit 2 verres d'eau.

Laisser cuire en remuant régulièrement.

Peler (ou frotter) les betteraves.

Les couper en petits dés.

Mélanger les dés de betterave avec l'huile d'olive, le sirop d'érable et la fleur de sel.

Faire confire à feu doux dans une poêle. Quand les dés sont tendres, c'est prêt.

Servir le riz dans un bol avec les fruits séchés, préalablement égouttés, les amandes effilées et la betterave confite.



## Sauce nappante et addictive pour gnocchis

« Une sauce totalement addictive à napper sur des gnocchis ou des pâtes. Fonctionne aussi à merveille avec les légumes en général, et particulièrement avec les choux de Bruxelles. »

### Ingrédients pour 2 personnes

200 ml de crème de soja liquide

1 CS de sauce soja

1 cc rase d'ail en poudre

1 CS de levure maltée\*

Poivre du moulin

### Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

Ajoutez à une poêlée de gnocchis ou de pâtes et laissez chauffer ensemble quelques instants.

\* La levure maltée peut contenir du gluten, si vous êtes intolérant nous vous conseillons de choisir une levure maltée sans gluten (magasin bio).





## Nouilles soba aux crudités

« Les nouilles soba sont en réalité des nouilles au sarrasin !  
 Cette salade aux multiples saveurs et textures est très agréable. »

### Ingrédients

Un paquet de nouilles soba (environ 200 g)

Un oignon doux ou un oignon rouge

Des crudités de saison au choix (ici : 1/2 chou rouge, 2 carottes, une petite tête de brocoli)

Un petit bouquet d'herbes fraîches (persil, coriandre...)

De l'huile d'olive vierge

Une pincée de fleur de sel

### Préparation

Émincer l'oignon.

Râper les légumes qui peuvent l'être (ici les carottes), et émincer les autres (chou rouge et brocoli).

Plonger les nouilles soba dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire 5 minutes à feu doux (l'eau ne doit pas être salée).

Egoutter les nouilles, puis les rincer.

Mélanger les nouilles soba et les crudités.

Ciseler les herbes fraîches préalablement rincer.

Assaisonner avec un généreux filet d'huile d'olive, les herbes et la fleur de sel.



## Riz aux épices massalé et aux raisins

« Le massale est un mélange d'épices, vous pouvez le remplacer par du curry dans cette recette. Le curcuma frais peut être remplacé par une cuillère à café de curcuma en poudre. »

### Ingrédients

1/2 de tasse de riz semi-complet (environ 125ml)  
 1/4 de tasse de lentilles corail (environ 65ml)  
 1/4 de tasse de pois cassé (environ 65ml)  
 3 tasses d'eau  
 2 cc de mélange d'épices massalé  
 Une belle poignée de raisins secs  
 1 morceau de curcuma frais  
 1/2 cc de purée de piment (facultatif)  
 1 filet de jus de citron vert  
 Un petit bouquet de coriandre ciselée  
 Une pincée de gomasio

### Préparation

Déposer les épices dans une poêle et faire chauffer doucement.  
 Ajouter le riz, les lentilles corail et les pois cassés, mélanger.  
 Ajouter les raisins secs.  
 Verser en plusieurs fois et petit à petit l'eau.  
 Laver et râper le curcuma, puis l'ajouter et mélanger.  
 Tout en mélangeant, ajouter la purée de piment et le filet de citron de vert.  
 En fin de cuisson, ajouter la coriandre ciselée.  
 Assaisonner avec le gomasio.  
 Peut être dégusté chaud ou froid comme une salade.



## Quinoa à la mexicaine

« Voici un plat complet, délicieux et sain, qui vous dépannera les soirs où vous ne voulez pas passer 3h devant les fourneaux. Vous avez peut-être déjà dans vos placards la plupart des ingrédients ! »

### Ingrédients pour 6 personnes

2 CS d'huile d'olive

2 gousses d'ail, épluchées et émincées finement

1 oignon jaune, épluché et émincé finement

1/2 bocal de poivrons "pimiento del piquillo" (compter environ 150g de poivrons)

250ml de quinoa (cru), rincé et égoutté (ou 200g)

400ml d'eau

1 cc de bouillon de légumes en poudre

1 boîte de conserve d'haricots rouges, rincés et égouttés

1 boîte de conserve de tomates en dés au jus (ne pas égoutter)

1 petite boîte de conserve de maïs (140g), égoutté

Sel

2 CS de coriandre fraîche ou surgelée, finement ciselée

2 cc de jus de citron

### Préparation

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse (ou dans un wok). Ajouter l'ail et l'oignon et laisser suer pendant quelques minutes.

Pendant ce temps-là, vider les poivrons des pépins s'il y en a, les émincer puis les ajouter à la sauteuse, laisser cuire quelques instants.

Rincer et égoutter le quinoa cru. Ajouter le quinoa dans la sauteuse, recouvrir de 400ml d'eau et du bouillon de légumes.

Ajouter les haricots rouges égouttés, les tomates avec le jus, le maïs et le sel. Porter à ébullition la sauteuse, puis laisser mijoter à couvert à feu doux-moyen pendant 30 minutes (ou jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé complètement).

Retirer du feu, ajouter la coriandre et le jus de citron, bien mélanger.

Servir bien chaud, avec pourquoi pas un peu de râpé végétal, de l'avocat coupé en petits cubes, de la sauce salsa et/ou de la crème de soja liquide.



## **Les desserts**

Coings rôtis à la vanille

Carrot cake vegan

Galette des rois

Muffins au chocolat et aux graines de lin

Tarte au pavot

Tarte au chocolat

Tarte au sirop d'érable et pécan

Salade d'orange et  
grenade à la cannelle

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

## Coings rôtis à la vanille

« Ces coings rôtis sont fondants à souhait. Parfaits dégustés tels quels, ou accompagnés d'une boule de glace, ou encore mixés en compote. »

### Ingrédients

3 ou 4 coings  
100 ml d'eau  
1 gousse de vanille  
2 cc d'huile de coco  
2 cc de sucre

### Préparation

Laver et éplucher les coings.

Les couper en quartiers.

Verser l'eau dans le fond d'une cocotte (avec couvercle) allant au four.

Déposer les quartiers de coings dans la cocotte.

Faire fondre l'huile de coco au bain marie. Fendre la gousse de vanille et gratter pour récupérer les grains.

Mélanger l'huile de coco, le sucre et les grains de vanille.

Arroser les coings avec l'huile de coco vanillée.

Ajouter la gousse de vanille coupée en 2.

Mettre au four pendant 45 minutes, four moyen (th6-180°C).

Déguster tiède, ou mixer en compote.



## Carrot cake vegan (à la pulpe de carottes de l'extracteur de jus)



« Une idée pour utiliser la pulpe de carottes obtenues par l'extracteur de jus. Mais même sans pulpe d'extracteur à jus, il est possible de faire la recette ! Il suffit de râper le même poids de carottes et l'intégrer à la place de la pulpe dans la recette, il sera peut-être opportun de réduire un peu la quantité de lait végétal si la pâte vous semble déjà bien humide. »

### Ingrédients

350 g de pulpe de carottes ("déchets" de l'extracteur de jus)  
 100 g de sucre de fleur de coco (ou de sucre complet)  
 50 ml d'huile de noisettes (ou neutre, type tournesol désodorisée, pépins de raisins)  
 Extrait de vanille  
 1 pincée de cannelle en poudre, 1 pincée de gingembre en poudre  
 75 ml de lait végétal (soja, riz, avoine...)  
 200 g de farine de blé\*  
 1 sachet de poudre à lever\*

### Préparation

Dans un saladier, mélanger le sucre avec l'huile, la vanille, la cannelle, le gingembre. Ajouter petit à petit le lait végétal tout en touillant bien. Ajouter la farine et la levure, mélanger. Ajouter la pulpe de carottes et mêler l'ensemble. Verser la pâte dans un moule à gâteau (si moule en verre ou en métal, penser à huiler au préalable le moule ; personnellement j'utilise mon moule fleur Tupperware en silicone). Faire cuire dans le four préchauffé à 175°C (Th 5/6) pendant 30 minutes (chaleur tournante).

*\* Pour une version sans gluten, vous pouvez simplement remplacer les 200 g de farine de blé par 150 g de farine de riz + 50 g de maïzena, veillez aussi à utiliser un sachet de poudre à lever sans gluten.*

## Galette des rois végétane

« La version végétane irratable et bluffante de la galette des rois. »

### Ingrédients pour 6 à 8 parts

2 pâtes feuilletées sans beurre  
 150 g de margarine végétale  
 150 g de sucre  
 200 g de poudre d'amandes  
 1 bouchon de rhum  
 25 ml de crème liquide végétale (type soja cuisine)  
 1 CS bombée de fécule de maïs ou Maïzena  
 1 fève  
 Facultatif : quelques gouttes d'arôme amande amère  
 Pour dorer : 3 CS de sirop d'érable + 1 cc de crème liquide végétale

### Préparation

Avant de commencer, je vous conseille de ne sortir qu'au tout dernier moment les pâtes feuilletées du réfrigérateur, pour qu'elles ne se déforment pas avec la chaleur de la pièce.

1. Préparer la crème d'amandes (la veille ou quelques heures avant de cuire la galette) :

Faire fondre la margarine. Ajouter le sucre et bien mélanger. Ajouter la poudre d'amandes, le rhum, la crème liquide et la Maïzena (ainsi que l'arôme amande amère si vous souhaitez).

Bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène. Laisser reposer au réfrigérateur au moins une heure (moi j'avais préparé la crème d'amandes la veille au soir). La crème doit figer un peu.

2. Etaler la première pâte feuilletée (celle qui constituera le fond de la galette) :

Découper une bande d'environ 1cm de pâte tout autour de la pâte feuilletée (voir les images ci-après), réserver cette bande "incurvée" de pâte. Cette technique permet un beau feuilletage bien épais.

Badigeonner du mélange sirop d'érable/crème liquide sur environ 1cm de contour de la pâte. Positionner la bande incurvée d'1cm de pâte sur le pourtour de la pâte feuilletée qui constituera le fond (là où nous avons appliqué le mélange sirop d'érable/crème). Badigeonner également ce rebord de pâte avec le mélange



sirop/crème. Piquer la pâte à plusieurs endroits avec une fourchette (penser à piquer aussi le rebord).

### ...Suite de la recette de la galette des rois végétarienne

Disposer cette pâte feuilletée sur une plaque allant au four.

3. Verser la crème d'amandes sur la pâte feuilletée et l'étaler de manière uniforme. Laisser le rebord externe de pâte sans garniture, il permettra de souder les 2 pâtes feuilletées facilement entre elles.

4. La fève ! Disposer la fève sur la garniture de crème d'amandes, plutôt vers l'extrémité de la galette (plus facile pour couper les parts après cuisson).

5. Sortir la deuxième pâte feuilletée du réfrigérateur. Découper également une bande d'1cm tout autour de la pâte.

Ensuite c'est au choix, soit vous décidez maintenant avec un couteau à pointe fine la pâte feuilletée du motif que vous souhaitez (donc avant de la positionner sur la galette), soit vous positionnez d'abord cette pâte sur la galette pour la refermer, et décidez ensuite au couteau. Personnellement je préfère réaliser les motifs au préalable (cela me permet de dessiner plus sûrement mes motifs), mais je sais que certains préfèrent réaliser les motifs après. Faites comme vous le sentez. Faites-vous aider de quelqu'un pour disposer la pâte sur la galette afin de ne pas la déformer.

Veiller à ce que la pâte du dessus tombe tout pile sur la pâte du dessous. Pour souder les bords : sur un centimètre du pourtour, appuyer fermement au doigt pour souder les 3 couches de pâte feuilletée (les 2 pâtes et la bande rajoutée).

6. Dorer la galette : badigeonner toute la surface de la galette avec le mélange sirop d'érable/crème liquide. Avec un couteau pointu, réaliser de petits trous (servez-vous des motifs pour les garder discrets). 4 ou 5 petites entailles suffiront, elles agiront comme des petites cheminées et permettront à la galette de gonfler uniformément.

7. Faire cuire dans le four préchauffé à Thermostat 7 ou 200°C, pendant une petite quinzaine de minutes, puis baisser le Thermostat à 6 (ou 180°C) pendant encore 15 minutes (à surveiller selon les fours). Je vous conseille de ne pas ouvrir le four pendant la cuisson sinon vous risquez de faire retomber le feuilletage.

A déguster tiède ou froide.



## Muffins aux pépites de chocolat et aux graines de lin

« Les graines de lin une fois moulues et mélangées à un liquide gonflent en prenant une consistance gélatineuse, cette réaction naturelle s'appelle le mucilage. Cela remplace parfaitement les œufs dans ces muffins. »

### Ingrédients

200 g de farine  
 1/2 cc de levure  
 1/2 cc de bicarbonate alimentaire  
 100 g de sucre  
 4 CS de pépites de chocolat  
 3 CS de graines de lin  
 4 CS de purée de noisettes (ou d'amandes)  
 250 ml de lait végétal (soja, avoine...)

### Préparation

Moudre les graines de lin.  
 Mélanger la poudre des graines de lin avec 6 CS d'eau froide.  
 Laisser reposer.  
 Mélanger les ingrédients secs.  
 Ajouter les ingrédients humides à la préparation à la poudre de graines de lin.  
 Mélanger délicatement.  
 Verser la préparation humide sur la farine.  
 A l'aide d'une spatule souple, mélanger délicatement.  
 Déposer des caissettes dans un moule à muffins.  
 Garnir chaque empreinte à l'aide d'une cuillère à glace.  
 Cuire pendant 30 minutes, four préchauffé, th6-180°C.  
 Démouler et laisser refroidir sur une grille.



## Tarte au pavot



« Une recette pour honorer la mémoire de notre mémé d'origine ukrainienne♥ Dans les pays de l'Est, le pavot est très consommé -dans le pain, les pâtisseries, les brioches... Une chose à savoir sur le pavot : lorsque l'on met à tremper les graines de pavot dans du liquide, les graines se mettent à gonfler et produisent une sorte de gélatine. C'est ce qu'on appelle « le mucilage ». Ici on fait gonfler les grains de pavot dans du lait de soja vanille dans une casserole (bien surveiller la casserole, car le lait de soja bout très vite et de manière spectaculaire), cela donne une crème bien épaisse, croquante grâce aux grains qu'on laissera entier. Si le côté croquant ne vous plaît pas, n'hésitez pas à mixer les grains avant de les faire chauffer. Le goût de cette tarte est subtil, étonnant, c'est un petit délice à grignoter. Je vous conseille vraiment d'y goûter pour vous faire un avis. »

### Ingrédients

1 pâte à tarte sablée sans beurre  
 200 g de graines de pavot  
 450 ml de lait de soja à la vanille  
 50 g de sucre cassonade  
 50 g de poudre d'amandes  
 1 CS de fécule de maïs ou Maïzena

*Observations : 1. Une pâte à tarte brisée conviendra également tout à fait. / 2. S'il vous reste des chutes de pâte à tarte, vous pouvez les utiliser pour réaliser des décors sur la tarte (un quadrillage, des emporte-pièces en forme de feuilles d'arbre, de cœur, d'étoiles...). / 3. Si vous n'avez pas de lait de soja à la vanille mais un lait végétal nature à la place, pensez à ajouter un peu d'extrait de vanille. / 4. Concernant le gluten : la crème de pavot est naturellement exempte de gluten. Pour une version 100% sans gluten, pensez à utiliser une pâte à tarte qui ne contient pas de gluten.*

### Préparation

Faire chauffer tout doucement une casserole (pour ce genre de recette j'utilise une casserole avec un revêtement antiadhésif pour que le mélange n'attache pas) contenant les graines de pavot, le lait de soja à la vanille, le sucre et la poudre d'amandes. Bien mélanger avec une spatule.

Laisser mijoter à feu doux une bonne quinzaine de minutes tout en remuant de temps en temps.

Ajouter la cuillère à soupe de Maïzena lorsque le mélange commence à bouillir. Bien mélanger et laisser mijoter encore une quinzaine de minutes à feu doux-moyen, penser à remuer de temps en temps. La crème va s'épaissir.

Etaler la pâte à tarte dans un plat à tarte, piquer le fond avec une fourchette un peu partout, et garnir de la crème de pavot.

Faire cuire dans le four préchauffé à 160°C (thermostat 5-6) pendant 25 minutes environ. Pendant la cuisson il se peut que la crème de pavot se mette à gonfler ! Pas

de panique, ça retombe au moment du refroidissement de la tarte.

## Tarte au chocolat

« Une recette simplissime. Le plus long est d'attendre la cuisson au four ! Mais elle vaut le coup d'attendre, cette douce tarte chocolatée... »

### Ingrédients

1 pâte à tarte brisée ou sablée\*  
 150 g de chocolat noir à cuire  
 50 ml de lait de soja  
 200 g de tofu soyeux  
 60 g de sucre  
 1 cc d'extrait de vanille

### Préparation

Faire fondre le chocolat avec le lait de soja (au bain marie ou au four à micro-ondes pendant 1 minute à 1 minute 30).

Dans un saladier, fouetter le tofu soyeux vigoureusement afin de l'assouplir et d'obtenir un mélange onctueux (et pas grumeleux). Ajouter au saladier le chocolat fondu, le sucre et la vanille, bien mélanger (ce doit être bien crémeux).

Etaler la pâte à tarte dans un moule à tarte. Piquer la pâte avec une fourchette. Verser la crème de chocolat sur la pâte à tarte.

Faire cuire dans le four préchauffé à 175°C (Th 6) pendant 25 minutes environ.

*\* Pour une version sans gluten, veillez à choisir une pâte à tarte sans gluten.*



## Tarte au sirop d'érable et aux noix de pécan



« Les noix de pécan et le sirop d'érable, quel mélange savoureux ! La seule « difficulté » de la recette, est de mélanger continuellement la casserole pendant quinze minutes, le temps que la crème gonfle bien mais n'accroche pas au fond de la casserole. On vous le garantie, ça vaut le coup de touiller un petit quart d'heure ! »

### Ingrédients

100 g de sirop d'érable  
 50 g de purée d'amandes (complètes ou blanches)  
 300 ml de crème végétale liquide (au soja, au riz...)  
 1 CS rase de maïzena  
 1 cc d'extrait de vanille ou de vanille en poudre  
 1 pincée de cannelle  
 1 pâte sablée (*si intolérance au gluten : choisir une pâte à tarte sans gluten*)  
 100 g de noix de pécan entières (ou 100g de noix mélangées : noisettes, noix, amandes...)  
 Sucre glace

### Préparation

Verser le sirop d'érable dans une casserole (si possible une casserole à revêtement antiadhésif), faire chauffer à feu doux pendant quelques minutes.

Délayer la purée d'amandes, la crème liquide, la maïzena, la vanille et la cannelle dans un bol, afin d'obtenir une crème bien lisse et sans grumeau (passer un coup de mixeur plongeant si besoin).

Ajouter à la casserole et mélanger doucement. Laisser cuire une quinzaine de minutes à feu doux, tout en continuant de mélanger régulièrement.

Pendant ce temps, garnir un petit moule à tarte de pâte sablée. Piquer un peu partout la pâte avec une fourchette.

Lorsque la crème a bien épaissi, on éteint le feu et on verse la crème sur la pâte sablée, on lisse avec le dos d'une spatule souple (ou d'une cuillère à soupe).

Disposer de manière harmonieuse les 100 g de noix de pécan sur la tarte.

Faire cuire dans le four préchauffé à 175°C (ou Thermostat 6) pendant environ 30 minutes, à chaleur tournante.

Au moment de servir, saupoudrer d'un petit peu de sucre glace.

## Salade d'orange et grenade à la cannelle

« Une salade de fruits qui sent bon les fêtes. »

### Ingrédients

4 oranges bio  
1 grenade  
2 CS de sirop de sucre de canne  
2 CS d'eau de fleur d'oranger  
Une pincée de cannelle

### Préparation

Peler les oranges en enlevant au maximum la peau.  
Couper les oranges en morceaux.  
Eplucher la grenade en enlevant également toutes les parties blanches.  
Mélanger les morceaux d'orange et les arilles (grains) de grenade.  
Préparer le sirop en mélangeant le sirop de sucre de canne, l'eau de fleur d'oranger et 2CS d'eau.  
Arroser les fruits avec ce sirop et saupoudrer de cannelle.  
Servir frais.



## **Les friandises à offrir**

Petits sablés végétaliens

Chocolats fourrés à la pâte d'amande

Marmelade aux agrumes

Dattes Medjool au beurre de cacahuètes

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

## Petits sablés végétaliens

« Les douceurs incontournables pour préparer les fêtes de fin d'année ! »

### Ingrédients

125 g de sucre blond

125 g de margarine végétale

250 g de farine

1 pincée de sel

1 cc de poudre de vanille (ou d'extrait liquide)

Pour varier : cristaux d'huile essentielle d'orange, cannelle en poudre, chocolat en poudre, graines de tournesol, graines de sésame...

### Préparation

Laisser ramollir la margarine à température ambiante environ une heure avant de commencer (ou faire fondre légèrement dans une casserole).

Verser dans un bol mélangeur le sucre, la farine, le sel et la poudre de vanille. Mélanger. Ajouter la margarine ramollie. Malaxer l'ensemble afin d'obtenir une boule de pâte.

Laisser reposer la boule de pâte sablée au réfrigérateur pendant 1/4 à 1/2 heure environ.

Il ne reste ensuite plus qu'à étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, et découper les formes souhaitées à l'aide d'emporte-pièces festifs.

Disposer les petits sablés sur une feuille de cuisson et faire cuire dans le four préchauffé à 180°C (Th6) pendant une petite quinzaine de minutes (à adapter selon la taille des biscuits).



## Chocolats fourrés à la pâte d'amande maison

« Vous pouvez remplacer les amandes par d'autres fruits secs ou séchés (noisette, cranberries, pistaches, raisins secs...), de la poudre d'amande... »

### Ingrédients

#### Pour la pâte d'amande :

300 g de poudre d'amande complète

300 g de sucre glace

50 ml d'eau + 10 ml d'eau de fleur d'oranger (ou uniquement 60ml d'eau)

#### Pour les chocolats fourrés à la pâte d'amande :

La pâte d'amande

200 g de chocolat noir

Des amandes mondées (facultatif)

#### Préparation de la pâte d'amande :

Mixer rapidement la poudre d'amande pour qu'elle soit bien fine.

Mélanger la poudre d'amande et le sucre glace.

Ajouter l'eau et l'eau de fleur d'oranger.

Mélanger du bout des doigts.

Former une boule.

Si la pâte d'amande est collante, ajouter 10g de poudre d'amande et 10g de sucre glace.

#### Préparation des chocolats fourrés à la pâte d'amande :

Prendre la moitié de la pâte d'amande et l'étaler sur 1 centimètre d'épaisseur sur un plan de travail propre.

A l'aide d'un petit emporte-pièce de votre choix, couper des morceaux de pâte d'amande et réserver. Faire la même chose avec le reste de pâte d'amande.

Au bain-marie, faire fondre le chocolat.

Mettre un par un les morceaux de pâte d'amande dans le chocolat et les enrober de chocolat à l'aide d'une cuillère à chocolat (ou une fourchette).

Déposer les chocolats à la pâte d'amande sur une plaque à pâtisserie et ajouter une amande sur le chocolat (avant qu'il ne soit pris).

Laisser les chocolats prendre.





# Marmelade aux agrumes

« La recette idéale pour un « tea-time » hivernal. »

## Ingrédients

2 pamplemousses bio  
3 citrons bio  
4 oranges bio  
Environ 30g de gingembre frais  
1 litre d'eau  
Du sucre

## Préparation

### Au préalable :

- Placer une petite assiette au réfrigérateur (elle nous servira à la fin de la cuisson).  
- Ebouillanter 4 ou 5 pots à confiture vides (ne pas zapper cette étape, elle détermine la durée de conservation de la marmelade).

1. Bien nettoyer les fruits à l'aide d'une brosse.
2. Prélever les zestes à l'aide d'un éplucheur à légumes et les réserver. Ôter les peaux blanches de tous les fruits à l'aide d'un couteau. Découper de fins quartiers, prélever les pépins au fur et à mesure et les réserver. A cette étape, pesez les quartiers de fruits avec les zestes et notez bien le poids obtenu. Cela déterminera le poids du sucre à ajouter. Vous devriez obtenir environ un peu plus d'un kilo de fruits à peu près.
3. Eplucher la racine de gingembre et la râper.  
Déposer les pépins dans une étamine (une compresse de gaze stérile par exemple) que vous fermerez avec un bout de ficelle.  
Déposer dans un faitout les quartiers de fruits et les zestes, le gingembre râpé, le ballotin contenant les pépins et un litre d'eau. Faire cuire à feu moyen environ 45 minutes.
4. Retirer l'étamine du faitout et la jeter. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant à même le faitout, jusqu'à obtention d'une mixture plus ou moins lisse selon ce que vous préférez.
5. Verser cette compote dans une bassine à confiture. Ajouter le sucre (le même poids que vous avez noté pour les quartiers de fruits et les zestes avant cuisson au faitout).  
Porter à ébullition à feu fort.  
Lorsque le mélange bout, écumer la mousse et réduire légèrement le feu et laisser cuire dix à quinze minutes.  
Après dix minutes de cuisson, pour savoir si la marmelade est cuite : sortez la petite assiette du réfrigérateur, verser un peu de marmelade sur l'assiette. Si la marmelade coule, continuer un peu la cuisson. En revanche, si la marmelade fige dans l'assiette, stoppez la cuisson c'est prêt !  
Attention à ne pas trop laisser cuire, au risque d'obtenir de la marmelade trop compacte.
6. Bien remplir chaque pot un par un (jusqu'à 3 ou 4 millimètres du haut du pot) et refermer



immédiatement le couvercle. Laisser refroidir les pots.

## **Dattes Medjool fourrées au beurre de cacahuètes, enrobées de chocolat en poudre**

*« Les Medjool sont des dattes géantes et très charnues, au goût de caramel. Fourrées au beurre de cacahuètes, c'est un délice ! »*

### Ingrédients

Des dattes Medjool

Du beurre de cacahuètes, ou de la purée de cacahuètes (magasin bio) pour une version encore plus saine

Du chocolat en poudre

### Préparation

Dénoyauter chaque datte. Fourrer de beurre de cacahuète. Placer au réfrigérateur pendant une demi-heure afin de faire figer le beurre de cacahuète.

Verser du chocolat en poudre dans un ramequin. Tremper chaque datte fourrée dans le ramequin de chocolat, bien enrober la datte.

C'est prêt !



## Bonus – notre recette du mélange « zaatar »



« Si on trouve facilement du zaatar en vente sur internet, il est encore un peu compliqué à trouver en magasin. Pour le réaliser vous-même, il vous faudra un petit mixeur ou un moulin à café.

-Mixez vos épices en petite quantité pour profiter au mieux des arômes qui ont tendance à s'évaporer dans le temps.

-Le sumac est une épice au goût acidulé et légèrement aigre. Originnaire du moyen orient, cette épice était utilisée pour "remplacer" le citron et le vinaigre dans des préparations culinaires, et était symbole de bonne vie. Le sumac a également des propriétés gustatives salantes, en utilisant du sumac vous pouvez donc réduire l'apport en sel de votre plat. Il facilite aussi la digestion.

-Nous ajoutons de la sarriette et de l'origan, car ces herbes aromatiques vont très bien dans ce mélange. Vous pouvez tout à fait les remplacer par un peu plus de thym (6 CS en tout), ce qui devrait encore plus se rapprocher de la recette traditionnelle. »

### Ingrédients

2 CS de thym séché  
 2 CS d'origan séché  
 2 CS de sarriette  
 1 CS de sumac  
 1 CS de graines de sésame  
 Une belle pincée de sel

### Préparation

Dans un mixeur (ou dans un moulin à café), mixer le thym, l'origan, la sarriette, le sumac et le sel.

Faire torréfier à sec les graines de sésame dans une poêle. Vérifier pour que les graines ne brunissent pas trop.

Ajouter la moitié des graines de sésame au mélange d'herbes et de sumac et mixer de nouveau.

Mélanger le reste des graines de sésame et laisser reposer.

Conserver le mélange dans un bocal.

*Utilisation du zaatar : pour assaisonner une salade de crudités (carottes, chou...), sur du pain avec un filet d'huile d'olive (la "vraie" utilisation traditionnelle), dans une soupe de courge, sur une pizza aux légumes...*

[Retour au sommaire interactif ▲](#)

Nous espérons que cet ebook de recettes vous a plu !

Pour retrouver toutes nos autres recettes, nous vous donnons rendez-vous sur notre blog de cuisine [www.lacuisinedannaetolivia.com](http://www.lacuisinedannaetolivia.com)

Bien à vous,  
Anna & Olivia



Tous droits réservés © Anna et Olivia VIGNERON – décembre 2021

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.

[www.lacuisinedannaetolivia.com](http://www.lacuisinedannaetolivia.com)