

Idées recettes - Atelier cuisine végétalienne du 5 août 2017

Voici quelques idées recettes végétaliennes simples que vous pouvez réaliser. Vous pouvez bien sûr adapter les recettes à vos envies ou adapter les quantités. En particulier, il est possible de substituer de la crème de soja par une autre crème végétale (riz , etc.), et de manière similaire pour les laits végétaux.

N'oubliez pas de privilégier si possible des ingrédients bio et locaux :-).

Recettes

Recettes salés.....	2
1. Fromage frais à la ciboulette.....	2
2. Caviar d'artichaut.....	2
3. Houmous.....	2
4. Tartinade aux noix, tofu et tomates séchées.....	2
5. Cake salé végétalien.....	3
6. Tarte aux épinards.....	3
7. Salades diverses.....	3
8. Protéines de soja au cumin.....	4
9. Chili sin carne.....	4
Recettes sucrées.....	5
1. Strawberry-Cheesecake (recette d'après Philip Hochuli).....	5
2. Cookies beurre de cacahuètes et pépites de chocolats.....	5
3. Gâteau au chocolat et à la courgette.....	6
4. Brownie à la patate douce.....	6
Autres sources d'inspiration.....	7
100 % Végétal – cuisine Vegan Marie Laforêt.....	7
VeggieRomandie – vegan lifestyle en suisse romande.....	7
Vivis Vegan – blog vegan romand.....	7
Collection V par l'âge d'Homme – Lausanne.....	7

Recettes salés

1. Fromage frais à la ciboulette

200g tofu nature ferme

3 càs de jus de citron

4 càs de crème de soja

une pincée de sel

une petite botte de ciboulette

Mixer le tofu avec le jus de citron, la crème de soja et le sel. Hacher la ciboulette, l'ajouter au mélange de tofu.

Verser dans un récipient et mettre au frigo pendant environ 1h.

2. Caviar d'artichaut ¹

6 fonds d'artichauts

le jus d'un demi citron

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

une pincée de sel

Écrasez les deux gousses d'ail, puis laissez reposer. Coupez les fonds d'artichauts en 6.

Mettez dans un mixeur, les fonds d'artichauts, le jus du demi-citron, les 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, la pincée de sel. Émincez les deux gousses d'ail et mettez-les dans le mixeur avec le reste. Mixez le tout jusqu'à obtenir une vraie consistance de purée.

3. Houmous ²

1 boîte de pois chiches (310gr)

3 cuillères à soupe de pâte de sésame (tahin)

1 jus de citron

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

piment d'Espelette

sel, poivre

Égoutter les pois chiches et les rincer – mixer tous les ingrédients ensemble – rectifier l'assaisonnement.

4. Tartinade aux noix, tofu et tomates séchées ³

100g tofu nature

100g tomates séchées

80g noix

3 càs d'huile d'olives (ou des tomates séchées)

2 càs purée de tomates

1 càs paprika

5 càc vinaigre balsamique

8 feuilles de basilic

1 gousse d'ail

Tout mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pâte à tartiner.

5. Cake salé végétalien ⁴

pour 6 personnes

Base du cake:

250g de farine

1 sachet de levure

15cl de lait de soja

6 cuillères à soupe d'eau

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

du sel et du poivre

Mélanger farine et levure

Ajouter ensuite eau, huile, lait végétal, sel, poivre et mélanger

¹ d'après <http://lasantedansmonassiette.com/caviar-artichaut/>

² d'après <http://pralinettes.canalblog.com/archives/2013/10/08/28168196.html>

³ d'après <http://www.chefkoch.de/rezepte/2969661449502500/Walnussaufstrich-mit-Tofu-und-getrockneten-Tomaten.html>

Ajouter ensuite à choix : tomates séchés, olives, tofu fumé, courgette râpée, etc. et bien mélanger.

Cuisson : environ 30 min à 200° (vérifier la cuisson avec un couteau)

6. Tarte aux épinards

pour un moule d'environ 24cm de diamètre

La pâte :

250g noix (cajous, noisettes, noix... ou un mélange de plusieurs types)

125g farine

5-6 càs d'eau

½ càc de sel

Réduire les noix en farine, ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'une boule qui se tient très facilement.

A l'aide des mains, presser fermement la boule dans le moule. La piquer avec une fourchette et faire précuire 10 à 15min à 200°C.

La farce :

1kg d'épinards frais ou 500g d'épinards congelés

1 oignon haché

200ml crème de soja

20g féculé (de maïs)

2 càs de purée d'amandes ou cajous

1,5 càs de jus de citron

1 càc de sel

poivre, noix de muscade

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile et ajouter les épinards frais respectivement égouttés. Etaler sur la pâte.

Mélanger le reste des ingrédients et verser sur les épinards.

Mettre au four pendant environ 30min.

7. Salades diverses

Il est très simple de réaliser différentes salades végétaliennes à partir d'une base soit céréales (riz, quinoa...) soit légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...) et d'y ajouter légumes de saison (tomates, poivrons, concombres, betteraves, carottes...). N'hésitez pas à ajouter quelques graines selon l'envie (tournesol, courge, pistaches...).

Pour la sauce une vinaigrette fait très souvent l'affaire. Possibilité de l'agrémenter d'échalotes, d'ail, épices, herbes ou de crème de soja pour ceux qui veulent.

8. Protéines de soja au cumin

100g de soja texturé

75g de chou-fleur

50g de pommes de terre coupées en dés

2 tomates coupées grossièrement

1 oignon coupé en dés

de la coriandre fraîche

1 cuillère à café de graines de coriandre

2 gousses d'ail

1 cuillère à café de graines de cumin

1/2 cuillère à café de concentré de tomates

Tremper le soja pendant une dizaine de minutes avant de bien l'égoutter.

Passer au mixer les tomates avec l'ail et les graines de coriandre pour obtenir une purée. Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole. Quand l'huile est chaude, mettre le cumin et l'oignon.

Quand l'oignon est doré, ajouter les épices : curry, curcuma et piment. Mélanger rapidement et ajouter la sauce tomate.

Ajouter le concentré de tomates, saler et

⁴ d'après <http://www.lesfoodies.com/emylancelle/recette/cake-sale-vegetalien-leger-et-savoureux>

1 et 1/2 cuillère à soupe de poudre de curry
1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
quelques flocons de piment (facultatif)
de l'eau
de l'huile
du sel à votre goût

laisser cuire pendant 4 minutes.
Ajouter le soja et les légumes : pommes de terre et chou-fleur, et bien mélanger.
Ajouter 10 centilitres d'eau et laisser cuire à couvert pendant 5 mn à feu vif, et 5mn de plus à feu doux, en mélangeant de temps en temps.
Arrêter la cuisson et parsemer de coriandre fraîche ciselée.

9. Chili sin carne

50 g de protéines de soja texturé (morceaux de taille moyenne)
1L de sauce tomate
400 g de haricots rouges cuits (conservés ou cuits maison)
100 g de maïs
2 poivrons
Huile d'olive
3 cuillères à soupe de sauce tamari
1 échalote
3 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de cumin
Quelques feuilles de coriandre ciselée
1 cuillère à café d'origan
2 cuillère à café de paprika

Faire revenir les protéines de soja dans l'huile d'olive pendant quelques minutes à feu moyen. Faire attention à bien mélanger pour qu'elles ne brûlent pas. Ajouter la sauce tamari et laisser cuire encore 2-3 minutes. Réserver.

Dans une sauteuse, faire revenir l'échalote et l'ail dans de l'huile d'olive. Ajouter le poivron coupé en lamelles et laisser revenir quelques minutes. Ajouter les épices, les protéines de soja, les haricots rouges, les maïs et la sauce tomate. Laisser mijoter une vingtaine de minutes à feu doux.

Servir avec du riz.

Recettes sucrées

1. Strawberry-Cheesecake ⁵

Fond de tarte :

100g dates molles
100g amandes moulues
40g graisse de noix de coco, fondue
1-2 càc d'eau

Hacher les dates aussi finement que possible.

Tout mélanger et mettre au fond d'un moule à manqué.

La farce :

200-225g de fraises (ou autres baies de saison ou kiwis)
140g noix de cajou
3 càc d'eau
100g graisse de noix de coco, fondue
2 càc de Birnel

Tout mixer jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Etaler sur le fond de la tarte et mettre au frigo pour 2h minimum.

Décorer avec des baies (ou kiwis...).

+ quelques baies fraîches pour la décoration

2. Cookies beurre de cacahuètes et pépites de chocolats ⁶

Ingrédients secs :

150g de farine de blé
60g de flocons d'avoine
120g de sucre de canne
2 cc de féculé de pomme de terre
2 cc de levure
un peu de poudre de vanille

Mélangez les ingrédients secs et liquides séparément. Ajoutez les pépites de chocolats dans les ingrédients liquides.

Incorporez les ingrédients liquides aux secs à la main.

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, former des boulettes puis les aplatir pour obtenir une forme de cookie.

Ingrédients liquides :

60g d'huile d'olive
60g de beurre de cacahuète
60g de lait de soja

Cuire une vingtaine de minutes à 180°. Les cookies doivent être dorés mais encore un peu mou (ils durciront encore après la cuisson).

30g de chocolat noir végétal fragmenté au couteau

Laisser refroidir sur une grille.

⁵ recette d'après Philip Hochuli

⁶ d'après <http://vivisvegan.com/cookies-veganes-au-beurre-de-cacahuete-et-pepites-de-chocolat/>

3. Gâteau au chocolat et à la courgette ⁷

pour un moule d'environ 20cm de diamètre

300g courgette
1 càs de graines de lin mixés
15cl lait végétal
3 càs de purée de cacahuètes
100g de farine
1 càs de vinaigre de cidre
100g sucre
1 càs de bicarbonate
50g chocolat en poudre

Mixer les graines de lin et ajouter 3 càs d'eau. Laisser reposer 5 à 10min pour créer un mucilage qui remplacera les œufs.

Râper la courgette et enlever l'excédent d'eau. La verser dans un bol, ajouter mucilage de graines de lin, vinaigre, purée de cacahuètes. Mélanger puis ajouter le reste, le lait végétal en dernier. Mélanger de nouveau.

Enfourner pendant 30 à 35min à 180°C. Laisser refroidir pendant 10min avant de mettre le glaçage.

Glaçage :

100g chocolat noir
1 càs d'huile de coco
Pépites de chocolat ou fèves de cacao
pour la décoration

Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco au bain marie, laisser refroidir quelques minutes puis verser sur le gâteau.

4. Brownie à la patate douce

Patate douce 700g
Cacao en poudre 40g
Farine 130g
Crème de coco 125mL
Sirop d'érable 80mL
Sel 1/2 cuillère à café

Eplucher les patates douces et les couper en petits dés. Préchauffer le four à 180°C. Enfourner les patates douces pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soient tendres.

Les mixer avec le reste des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Verser dans un moule chemisé de 23 cm et enfourner 20 minutes. Laisser refroidir, puis saupoudrer de cacao, et couper en parts carrées.

⁷ d'après <http://www.veganfreestyle.com/gateau-au-chocolat-et-courgette/>

Autres sources d'inspiration

Liste non exhaustive de sources potentielles de recettes végétaliennes :

100 % Végétal – cuisine Vegan Marie Laforêt

<http://www.100-vegetal.com/>

VeggieRomandie – vegan lifestyle en suisse romande

<http://veggieromandie.ch/category/manger-vegetalien/>

Vivis Vegan – blog vegan romand

<http://vivisvegan.com/category/alimentation/>

Collection V par l'âge d'Homme – Lausanne

<http://www.collection-v.com/> nombreux ouvrages disponibles aussi à Payot