

Cuisine française **VEGAN**

par Virginie Péan

Photo : Fredrik Falth

75 recettes sélectionnées à l'occasion du Paris Vegan Day 2010

Sommaire

Avant-propos 05

Comme à la maison

Gratin dauphinois printanier 07

Lentilles Parmentier 08

Tarte Paysanne au céleri 09

Gaufres salées aux pommes de terre 10

Mousse au chocolat et aux airelles 11

Faux-Flambys à l'amande 12

Crêpes 13

Pain perdu 14

Saint Nicolas à la mélasse 15

Tartelettes aux pommes fenouil 16

Vivent le blé noir, les châtaignes, les orties... Et les algues bretonnes !

Galettes bretonnes à la laitue de mer et aux pommes 18

Steaks de châtaignes au sarrasin 19

Far breton au blé noir 20

Soupe de potiron aux châtaignes Noisettines 21

Confit de châtaignes au rapadura 22

Gratin océanique ou la Brandade de poisson d'avril 22

Pâté d'ortie 23

Pain marguerite aux orties 24

Soupe sésame-ortie 25

Pommes Franceline à l'aramé 26

Micro-palmiers saveur océane 27

Potées et rôtis

Bourguignon léger à la méridionale	29
Campagnarde de seitan	30
Choucroute au vert	31
Choucroute légère	32
Légumes d'été au Merlot bio	33
Pâté en Pot martiniquais	34
Borlotti au vin	35
Rôti de noix épicé, sauce Cidrette	36
Rôti de noix de Pécan	37

Au Pays des châteaux

Oignons farcis	39
Soupe aux Châts	40
Tourte du courtil	41
Sauce Cameline	42
Gravy au cognac et l'estragon	43
Pommes en robe de pain d'épices	44
Teurgoule à la poire	45

Inspirations provençales

Panisses à la sauge et au poivron rouge	47
Pilaf anisé aux fleurs de lavande	48
Pissaladière aux échalotes et algues confites	49
Courgettes farcies aux pistaches et aux pois cassés	50
Ratatouille aux couleurs d'automne	51
Aïoli léger	51
Pan Bagna revisité	52
Pistou céleri-pistache	53
Pistou explosif	53
Chichi en nougatine	54

Au bistrot

Céleri rémoulade aux piquants acidulés	55
Tartinade aux petits pois et au vin rouge	56
Friands d'asperges aux petits pois	57
Quiche aux champignons mélangés et à l'algue nori	58
Steaks de céleri et sa sauce Tartare	59
Galettes vertes aux haricots blancs	60
Panés de courge butternut	61
Sauce béarnaise	62
Sauce bistrot	63
Seitan sauce Tahin-moutarde	64
Gigot de seitan aux fèves	65
Croés à la sauce Champi	65

Douce France

Brioche à l'huile d'olive	67
Chocolat chaud à l'orange	68
Palets à l'anis et au citron confit	69
Petits ECO-liers	70
Moelleux et Coulant au chocolat	71
Tarte frangipane au sucre muscovado et à la vanille	72
Tarte Tatin	73
Pâte de coing au sucre de canne et à la badiane	74
Saucisson au chocolat et à la figuette sauvage	75
Truffes au café	76

Les à-côtés

Moutarde à l'ancienne	78
Mayonnaise au tofu	79
Croûtons	79
Fromage frais de soja au pistou	80
Gruyère végétal	80
Confiture au lait de soja et au sucre rapadura	81

Avant-propos

Je compte alimenter cette page après mon intervention au Paris Vegan Day, le 29 novembre 2010. Mais ne partez pas si vite. Les recettes, elles, vous attendent dès la page suivante. Elles ont été sélectionnées parmi 1060 recettes publiées tantôt sur mon blog, tantôt dans des revues (notamment Ecolopop et Fémininbio) depuis février 2006. Quelques unes sont encore inédites.

Si ce recueil porte le nom d'e-book, il ne s'agit pas d'un livre, tel que je le conçois habituellement. Lors de l'écriture d'un livre de cuisine, les recettes sont pensées les unes par rapport aux autres, et en fonction d'une thématique précise. Elles sont dirigées vers un public le plus large possible (donc pas de bidouilles selon les restes du frigo, telles qu'on peut se les permettre sur des blogs), elles se doivent d'être ultimes (dans le sens où on vise l'apogée) et inratables. C'est donc un travail particulier, qui requiert de multiples essais.

Quand on crée des recettes pour un magazine, les exigences sont un peu décalées. On s'adapte à un dossier plus réduit ainsi qu'à l'atmosphère de la revue. La recette est également paramétrée au niveau du nombre de signes. Elle ne doit pas être trop longue, par exemple. Là encore, c'est un travail particulier que j'ai appris au fil des publications. Avec le blog, c'est une autre histoire. Le blog suit ma cuisine au fil des jours. Il rassemble mes derniers essais, mes trouvailles. Je le conçois comme un carnet personnel que je partage avec les internautes. Les recettes émanent chacune d'envies spontanées, elles ne sont pas liées les unes par rapport aux autres. En bientôt cinq ans, je remarque aussi que ma cuisine a évolué - ce qui est bon signe, puisque je me considère comme en apprentissage continu. En montant cet e-book, j'ai sélectionné des recettes qui au départ n'étaient pas prévues pour être présentées côte à côte. Je les ai sorties de leur contexte d'origine. Elles prennent un sens nouveau. La mise en page est simplissime, les photos de qualité inégale¹. Je vous demande un peu d'indulgence. Toutefois, je dois avouer que ce recueil je l'aime bien. Il présente une cuisine végane telle que je ne l'ai pas vue ailleurs². Peut-être est-ce l'ébauche d'un projet à venir. Qui sait ? J'espère en tout cas que sa lecture vous sera agréable, et que vous y pêcherez plein de bonnes idées.

Amusez-vous bien !

¹ Trois sont de ma sœur, les autres étant de moi ou de Fredrik Fälth.

² Par sa thématique ! L'idée de végétaliser des recettes françaises ne date bien entendu pas de ce recueil : d'autres cuisiniers se sont déjà lancés dans cette aventure, et généralement avec brio.

Comme à la maison

**Les éternels plats familiaux qui se transmettent de génération en génération,
sont égayés d'une pincée de bio et d'un zeste de véganisme.**

Gratin dauphinois printanier



Ingrédients

Pour 3 à 5 portions

750 g de pommes de terre - 300 g de céleri-rave - 2 carottes - 2 panais - 1 oignon - 1 l de lait d'avoine ou de soja - 4 c. à soupe d'aneth hachée - 2 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à soupe de graines de carvi - 1 c. à café de graines de moutarde - sel, poivre

Préparation

1. Verser le lait d'avoine ou de soja dans une marmite.
2. Peler les légumes (les carottes et panais pourront être simplement brossés sous l'eau fraîche s'ils sont nouveaux et bio).
3. Couper le céleri-rave en gros morceaux. Émincer les pommes de terre, les carottes, les panais et les morceaux de céleri-rave. Plonger aussitôt les légumes dans le lait afin qu'ils ne s'oxydent pas.
4. Porter à ébullition sur feu vif, puis faire bouillir sur feu moyen et à demi-couvert pendant 15 minutes. Remuer de temps à autre pour éviter que les légumes ne collent au fond de la marmite.
5. Entre-temps, hacher finement l'oignon. Dans un bol, mélanger avec l'aneth, l'huile d'olive, les graines de carvi et de moutarde.
6. Hors-du feu, ajouter le contenu du bol dans la marmite. Saler, poivrer. Bien mélanger.
7. Verser dans un plat à gratin graissé et enfourner dans un four préchauffé à 180°C. Cuire pendant 1 h.

Lentilles Parmentier



Ingrédients

pour 4 personnes

800 g de pommes de terre - 200 g de lentilles blondes - 3 branches de céleri - 2 carottes - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 3 c. à soupe de levure de bière maltée - 2 c. à soupe de graines de tournesol - 1 c. à soupe de tamari - 1 c. à soupe de crème soja - 1 c. à café de moutarde de Dijon - 1 c. à café d'huile de coco - ½ c. café de cumin en poudre - ¼ c. à café de 4-épices - 1 grosse pincée d'estragon haché (frais ou séché) - Eau, bouillon de légumes, sel, poivre

Préparation

1. Peler les pommes de terre, les faire bouillir 20 minutes dans de l'eau salée, puis les réduire en purée. Ajouter la crème de soja, la moutarde, la levure de bière maltée et une gousse d'ail écrasée.
2. Mélanger, saler selon goût, réserver.
3. Entre-temps, faire bouillir 20 minutes les lentilles dans du bouillon de légumes.
4. Préchauffer le grill du four.
5. Gratter et trancher finement les carottes. Retirer les grosses nervures du céleri, trancher finement les branches. Hacher l'oignon.
6. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile de coco. Y faire blondir l'oignon, puis ajouter les carottes et le céleri, avec un filet d'eau.
7. Faire revenir à feu vif pendant 5 minutes.
8. Ajouter les lentilles cuites, les épices, le tamari, 5 c. à soupe de graines de tournesol et l'estragon. Poursuivre la cuisson 2 minutes. Eventuellement mixer.
9. Saler, poivrer selon goût.
10. Dans un plat à gratin huilé, étaler une couche de lentilles aux légumes, puis recouvrir d'une couche de purée de pommes de terre.
11. Saupoudrer avec les graines de tournesol restantes. Passer sous le grill du four 10 minutes pour dorer.

Variantes : changez de variétés de lentilles pour obtenir des saveurs très différentes. Par exemple, on obtiendra un goût nettement plus corsé avec des lentilles du Puy.

Tarte paysanne au céleri



Ingrédients

La pâte : 200 g d'okara de soja (résidu de la production du lait de soja) - 150 g de farine de blé T65 - 100 g de farine d'épeautre - 2 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à soupe de graines de fenouil - 1/2 cuiller à café de sel fin

La garniture : 450 g de céleri-rave, pelé et en morceaux - 1 oignon blond, émincé - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à café de coriandre en poudre - 1 filet d'eau - 1/2 zeste de citron - facultatif : 1 petite carotte - sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Dans une sauteuse, sur feu vif, faire blondir l'oignon dans 1 cuiller d'huile d'olive. Ajouter le céleri-rave et si nécessaire un filet d'eau. Laisser fondre, sur feu moyen et à couvert, pendant 10 à 15 minutes.
3. Entre-temps, préparer la pâte. Dans un saladier mélanger les farines et le sel. Verser l'huile, mélanger. Ajouter l'okara et les graines de fenouil, mélanger puis pétrir 10 secondes. Former une boule. Abaisser sur un plan de travail fariné et à l'aide d'un rouleau également fariné.
4. Reprendre la garniture. Combiner dans un saladier profond le céleri cuit, le coriandre et le zeste de citron. Passer au mixer plongeant. Assaisonner selon goût.
5. Chemiser un moule à tarte avec une feuille de papier sulfurisé. Foncer avec la pâte (si le moule n'est pas large, réserver tout surplus de pâte pour la réalisation de tartelettes sucrées ou salées - une recette à venir). Garnir avec la crème au céleri. On pourra décorer avec des rondelles de carotte.
6. Enfourner et cuire pendant 15 minutes, abaisser la température jusqu'à 190°C et poursuivre la cuisson 15 minutes supplémentaires. Déguster chaud, tiède ou froid.

Note : à défaut d'okara ou de temps, on pourra prendre une pâte à tarte plus basique ou du commerce.

Gaufres salées aux pommes de terre



Ingrédients

Pour 10 gaufres

500 g de pommes de terre - 75 g de farine d'épeautre complète - 50 g de farine de blé bise - 2 dl de lait de soja - 1 dl d'huile d'olive - 2 dl d'eau (env.) - 4 c. à soupe de persil haché - 1 c. à café de curcuma en poudre - 2 larges pincées de piment de Jamaïque - larges pincées de sel

Préparation

1. Laver puis faire bouillir les pommes de terre 20 minutes.
2. Egoutter, laisser refroidir, puis les peler et les écraser. La purée doit être très épaisse.
3. Combiner dans le bol d'un mixer la purée de pommes de terre, l'huile, le lait de soja et 1 dl d'eau.
4. Mixer rapidement afin de mêler intimement les ingrédients.
5. Dans une jatte, mélanger les farines, le piment de Jamaïque, le curcuma, le persil et le sel.
6. Ajouter la crème de pommes de terre, mélanger.
7. Ajoutez suffisamment d'eau (env. 1 dl) pour obtenir une pâte bien fluide mais plus épaisse qu'une pâte à crêpes.
8. Cuire dans un gaufrier bien chaud et graissé.

Mousse au chocolat et aux airelles



Ingrédients

Pour 4 coupelles

300 g de tofu soyeux - 70 g de chocolat noir à 70 % min. - 100 g de confiture d'airelles rouges

Préparation

1. Casser le chocolat en morceaux. Le faire fondre au bain-marie ou aux micro-ondes, selon votre préférence.
2. Avec un mixer, réduire en une crème onctueuse le tofu seul. Verser le chocolat fondu, mixer à nouveau afin de bien répartir le chocolat. Dans un grand bol, mélanger la crème obtenue avec la confiture d'airelles rouges. Couvrir et laisser reposer si possible une nuit au réfrigérateur.

Note : La mousse est ici sucrée avec de la confiture, laquelle apporte du fruité et de l'acidulé. On pourra remplacer la confiture d'airelles par celle de groseilles ou de framboises.

Faux-Flambys à l'amande



Ingrédients

Pour 6 flambys

900 ml de lait de soja (ou de riz, d'amande...) – 3 c. à soupe de sucre de canne complet – 1,5 c. à soupe d'arrow-root – 1,5 c. à café de poudre de vanille – 1 c. à café d'agar agar (poudre) – 1,5 c. à café de purée d'amande blanche – 6 c. à café de sirop de riz – 3 pincées de curcuma

Préparation

1. Dans une casserole, délayez l'arrow-root, le sucre, l'agar agar, la vanille et le curcuma le lait de soja.
2. Porter à ébullition, tout en tournant. Laisser frémir 30 s. Ajouter la purée d'amande, mélanger.
3. Verser dans 6 mini-moules à bavarois, rincés à l'eau froide. Laisser refroidir.
4. Démouler au moment de servir. Napper de sirop de riz.

Crêpes



Ingrédients

Pour 10 crêpes environ

470 g de farine de blé T65 – 1 c. à soupe de farine de lupin (ou de pois chiche) – 1 c. à soupe de farine de manioc – 45 cl d'eau - 25 cl de lait de soja – 1 bonne c. à soupe de purée de noisettes non sucrée – 1 pincée de curcuma – 1 pincée de sel – les grains de 2 gousses de vanille – huile d'olive

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs. un autre, les liquides (sauf l'huile). Ajouter les liquides aux ingrédients secs. Bien mélanger. Si des grumeaux se forment, ne pas hésiter à fouetter la pâte. Laisser reposer à température ambiante au moins 1 heure.
2. Reprendre la pâte... Si elle manque de souplesse, ajouter un peu d'eau.
3. Mettre sur le feu une poêle à crêpes. Quand elle est chaude, verser un peu d'huile, l'étaler avec un carré d'essuie-tout ou une 1/2 pomme de terre piquée avec une fourchette. Verser 1 louche de pâte. Bien répartir. Dès que le dessus s'assèche, retourner la crêpe. Poursuivre la cuisson encore 2 minutes.
4. Pratiquer de même avec les autres crêpes, en n'oubliant pas de ré-huiler la poêle entre chaque tournée. Vous devriez pouvoir réaliser environ 10 crêpes, selon leur épaisseur.

Pain perdu



Ingrédients

Pour 3 à 4 personnes

300 g de pain de mie bio et si possible rassis - 40 cl de lait d'amande - 2 c. à soupe de purée d'amande - 1 c. à soupe de farine de pois chiche - 1 c. à café de poudre de vanille - 1 zeste de citron râpé - sucre rapadura, huile d'olive

Préparation

1. Une heure avant, combiner dans un grand saladier, le lait, la purée d'amande, la farine de pois chiche, la poudre de vanille et le zeste de citron. Ajouter 1 à 2 cuillers à soupe de sucre rapadura, pour des pains perdus plus ou moins sucrés. Passer au mixer plongeant afin d'obtenir une pâte particulièrement homogène. La consistance sera celle d'une pâte à crêpes.
2. Juste avant de servir, trancher le pain (épaisseur de 1 à 1,5 cm). Éventuellement couper chaque tranche en deux. Verser une cuillerée d'huile dans une poêle chaude. Tremper une tranche de pain dans la pâte, laisser égoutter 2 secondes et faire dorer à la poêle. On pourra ainsi cuire plusieurs tranches de pain dans une même poêle. Entre chaque tournée, il est conseillé de débarrasser la poêle de tout reste de miettes afin d'éviter qu'ils ne brûlent par la suite. Si nécessaire, verser à nouveau un peu d'huile, avant de faire dorer de nouvelles tranches.
3. Saupoudrer de sucre et déguster chaud.

Saint Nicolas à la mélasse



Ingrédients

pour une 40aine de biscuits

320 g de farine de blé bise (type 80) - 100 g de sucre de canne complet - 65 g de sucre rapadura - 55 g de mélasse - 20 cl d'eau tiède - 1 c. à café de bicarbonate alimentaire - 1 c. à café de vinaigre de cidre - ¼ c. à café de cannelle - ½ c. à café de poudre d'épices dite pour pâtisserie (mélange pour pain d'épices) - ½ c. à café de graines d'anis - 1 pincée de sel

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger la farine, les sucres, le bicarbonate, le sel et les épices. Ajouter la mélasse, mélanger. Ajouter l'eau et le vinaigre, mélanger à nouveau. Vous devez obtenir une pâte à gâteau souple et lourde.
2. Laisser reposer au réfrigérateur 1 heure.
3. Préchauffer le four à 160°C.
4. Etaler la pâte à gâteau sur une plaque huilée ou garnie d'une feuille de silicone.
5. Cuire 20 minutes. Laisser tiédir. Couper les biscuits aux ciseaux.

Tartelettes aux pommes-fenouil



Ingrédients

Pour 4 tartelettes

Pâte à tarte à l'okara et aux graines de fenouil (voir recette de la Tarte Paysanne) - 2 à 3 pommes selon la grosseur - 1 cuiller à soupe de Calvados - 1 petite cuillerée de sucre rapadura - 1/2 zeste de citron

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Abaisser la pâte et découper 4 disques. Chemiser 4 moules à tartelette, fonder avec les disques de pâte.
3. Peler les pommes, couper la chair en tranches. Garnir les fonds de tartelettes. Arroser de Calvados, parsemer de sucre rapadura et de zeste de citron.
4. Enfourner et cuire pendant 15 minutes. Abaisser la température jusqu'à 190°C et poursuivre la cuisson 15 minutes supplémentaires.

Note : à défaut d'okara ou de temps, on pourra prendre une pâte à tarte basique ou du commerce. On la parsèmera de graines de fenouil. Peu de pâte est nécessaire : ces tartelettes ont été réalisées avec les restes de la pâte à tarte Paysanne.

**Vivent le blé noir,
les châtaignes, les orties...
Et les algues bretonnes !**

Si les Français savaient combien ces ingrédients valent cher dans d'autres Pays...

Galettes bretonnes à la laitue de mer et aux pommes sautées



Ingrédients

Pour 5 à 6 galettes

250 g de farine de sarrasin - 1/2 litre d'eau - 1/2 c. à café de sel marin - 1 petite poignée de laitue de mer séchée - 5 pommes golden - huile d'olive

Préparation

1. Dans un saladier, délayer la farine et le sel avec l'eau. Laisser reposer au moins 1 heure.
2. Huiler une poêle à crêpes chaude (si possible une poêle à fond épais). Pour cela on peut s'aider d'un carré d'essuie-tout ou d'une 1/2 patate piquée d'une fourchette.
3. Verser 1 petite louche de pâte, bien répartir.
4. Dès que la surface s'assèche, retourner la galette. Poursuivre la cuisson encore 2 minutes.
5. Pratiquer de la même manière pour cuire les autres galettes.
6. Peler et ôter le trognon des pommes. les découper en lamelles, bâtonnets ou cubes. Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, y faire sauter les pommes quelques minutes. Fourrer les galettes avec les pommes sautées

Steaks de châtaignes au sarrasin



Ingrédients

Pour 3 à 5 personnes

25 châtaignes pelées et cuites – 3 c. à soupe de flocons de sarrasin – 1,5 c. à soupe de graines de courge – 1 c. à soupe de levure de bière maltée – 1 c. à soupe de sauce soja – 1 c. à café de poudre de bouillon de légumes – 1 oignon pelée et émincé – 2 feuilles de sauge – eau

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients ensemble. Ajouter suffisamment d'eau pour obtenir une pâte épaisse.
2. Verser des cuillerées dans une poêle chaude et huilée, cuire pendant 4 minutes, retourner et poursuivre la cuisson encore 2 minutes.

Far breton au blé noir



Ingrédients

20 pruneaux dénoyautés - 125 g de farine de blé bise - 30 g de farine de sarrasin - 60 g de sucre de canne complet - 1 c. à soupe de farine de pois chiche, ou de lupin, ou de soja - ½ l de lait de soja - 1 c. à soupe de rhum ambré - 2 c. à café de margarine bio - 1 c. à café d'agar agar en poudre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger les 3 farines, le sucre et l'agar agar. Graisser un plat de 20 x 20 cm avec 1 c. à café de margarine. Mettre dans le four.
2. Ajouter ¼ l de lait de soja aux ingrédients secs, mélanger.
3. Ajouter le rhum, 1 c. à café de margarine et, petit à petit, tout en mélangeant, le reste de lait.
4. Sortir le plat du four, verser la pâte dans le plat, puis répartir les pruneaux.
5. Cuire ½ h, puis laisser refroidir complètement.

Soupe de potiron aux châtaignes Noisettines



Ingrédients

500g de potiron - 4 cuillers à soupe de flocons de châtaigne - 1 cuiller à soupe de purée de noisette – facultatif: 1 cuiller à soupe de crème de riz - 1 gousse d'ail - 1 pincée de romarin - sel, curry/garam masala – eau

Préparation

1. Pelez ail et potiron. Débarrasser le potiron de ses graines. Couper la chair en morceaux.
2. Combiner tous les ingrédients sauf la crème de riz dans une cocotte. Couvrir d'eau. Porter à ébullition et cuire jusqu'à attendrissement du potiron.
3. En fin de cuisson, versez la crème de riz diluée dans un peu d'eau. Prolongez la cuisson de quelques minutes.
4. Mixez tous les ingrédients ensemble.

Confit de châtaignes au rapadura

Ingrédients

Pour 200 g de purée de châtaignes - 100 g de sucre rapadura - un peu d'eau

Préparation

1. Combiner la purée de châtaignes, le sucre et assez d'eau pour diluer le sucre. Mettre sur le feu (tout en écrasant grossièrement la purée à la fourchette si besoin) et laisser mijoter une dizaine de minutes, en tournant de temps à autre.
2. Personnellement je préfère le confit avec quelques morceaux de châtaignes, mais si vous souhaitez un résultat homogène, un passage au mixer, et le tour sera joué !

Note 1 : Et pourquoi ne pas y ajouter le parfum de votre choix : ½ cuiller à café d'arôme de vanille, 1 goutte d'huile essentielle d'orange, cannelle, cacao etc. ?

Note 2 : Il est possible de réaliser ce confit à partir de châtaignes entières, épluchées, bouillies/cuites à la vapeur et écrasées. Pour des raisons pratiques, je me suis ici basée sur de la purée toute faite.

Note 3 : Dans les commerces, les "crèmes de marrons" ne sont qu'à 40% de fruits pour 60% de sucre blanc. J'inverse largement ces proportions. A vous de trouver votre juste dosage...

Gratin océanique ou la brandade de poisson d'avril

Ingrédients

400 g de haricots blancs cuits - 20 g de spaghettis de mer séchés - 80 g de flocons de céréales (par ex. 40 g de millet + 40 g de riz) - 1 cuiller à soupe de crème fraîche de soja épaisse - 3 gousses d'ail – tamari ou sauce soja - 1 cuiller à soupe d'un mélange d'herbes dit "pour poisson" (aneth, thym, romarin, persil, ciboulette et coriandre...)

Préparation

1. Rincer et mettre à tremper les spaghettis de mer, 10 minutes.
2. Mettre également à tremper les flocons de céréales dans un peu d'eau.
3. Faire cuire les spaghettis 10 minutes dans leur eau de trempage.
4. Mixer ensemble tous les ingrédients, en ajoutant éventuellement de l'eau de cuisson des spaghettis.
5. Verser dans un plat à gratin huilé. Facultatif : saupoudrer de levure de bière.
6. Faire cuire à 150°C 5 minutes, ou plus si vous souhaitez atténuer la saveur « aillée ».

Pâté d'ortie



Ingrédients

Pour 1 grand bol

500 g de tofu, si possible soyeux - 3 poignées de feuilles d'ortie (jeunes pousses) - 1 petit oignon blanc - 3 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à soupe de miso noir - 2 brins de thym - 2 feuilles de sauge

Préparation

1. Protéger les mains avec des gants en latex ou de cuisine ; laver les feuilles d'ortie dans une bassine d'eau. Les égoutter et procéder à une cuisson vapeur 5-10 minutes.
2. Emietter le thym. Réunir tous les ingrédients dans le bol du mixer. Actionner le mixer jusqu'à obtention d'un pâté végétal.

Pain marguerite aux orties



Fredrik Fälth

Ingrédients

280 g de farine de blé T65 - 70 g de farine d'orge - 50 g de feuilles d'ortie (= le volume d'une passoire) - 20 g de graines de courge grossièrement hachées - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 2 c. à café de levain déshydraté - 1 c. à café de sel fin - 1 c. à café de jus de citron ou de vinaigre de cidre - 1/2 c. à café de thym - 4 feuilles de sauge - eau

Préparation

1. Rincer les feuilles d'ortie dans une passoire, en portant éventuellement des gants. Égoutter et transférer dans une cocotte. Cuire à l'étouffée une dizaine de minutes, avec un filet d'eau.
2. Ajouter le thym et la sauge, passer au mixer plongeant. Verser la purée dans un verre gradué, compléter avec de l'eau : on doit obtenir 225 ml de liquide.
3. Dans une machine à pain, ajouter la purée d'ortie liquide tiède, les farines, le levain, le sel, l'huile d'olive et le jus de citron (ou le vinaigre de cidre). Sélectionner le programme "pâte".
4. Lorsque la pâte est prête, la poser sur un plan de travail fariné. Ajouter les graines de courge et pétrir 1 minute. Diviser la pâte en 6 boules. Chemiser une plaque de cuisson avec une feuille de papier sulfurisé, poser une boule au centre et répartir les 5 autres boules autour. A cette étape, les boules ne doivent pas encore se toucher : laisser 1/2 cm de libre entre elles.
5. Couvrir avec un torchon humide et laisser reposer 30 minutes à température ambiante. Préchauffer le four à 220°C.
6. Éventuellement, inciser chaque boule avec la lame d'un couteau. Enfourner et cuire pendant 25 minutes.

Soupe sésame-ortie



Fredrik Fälth

Ingrédients

Pour 8 personnes

3 passoires pleines de feuilles d'orties (soit environ 150 g) - 3 à 5 pommes de terre, selon leur taille - 1 oignon - 1,5 l environ bouillon de légumes chaud - 1 c. à soupe d'huile - 1 belle cuillerée de tahin - 2 larges pincées d'herbes de Provence - sel, poivre

Préparation

1. Laver les feuilles d'orties, émincer l'oignon. Peler et couper en morceaux les pommes de terre. Dans une marmite, faire chauffer l'huile. Jeter l'oignon, faire blondir.
2. Ajouter les feuilles d'ortie, les pommes de terre, les herbes de Provence et le bouillon de légumes chaud, porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Hors du feu, ajouter le tahin, puis passer au mixer plongeant. Saler, poivrer selon goût.

Note 1 : La quantité de bouillon est approximative et dépendra de votre préférence : plus de bouillon pour une soupe claire, moins pour une soupe épaisse. Le tahin apporte du crémeux et une note gustative supplémentaire. On pourra toutefois le remplacer par de la crème de soja.

Note 2 : Pour protéger mes mains, je porte des gants de jardin. En deuxième étape, une fois que toutes les pointes sont cueillies, je sépare les feuilles des tiges aux ciseaux : cela permet d'obtenir une cuisine plus fine par la suite.

Note 3 : Question cueillette, l'idéal reste de s'y prendre tôt, soit dès que les orties apparaissent. Leurs feuilles, d'un beau vert vif, sont alors tendres et entières, elles n'accueillent pas encore les toiles d'araignées ni les chrysalides de papillons. On ne cueille que leurs pointes et bien sûr on évite les orties qui poussent le long des routes.

Pommes Franceline à l'aramé



Ingrédients

Pour 4 personnes

8 pommes de terre Franceline - 2 c. à soupe d'algue aramé séchée - 1 oignon nouveau (ou rouge, à défaut) - 4 c. à soupe d'huile de noisette ou de noix - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre - sel, poivre - facultatif : 3 radis émincés, 6 brins de ciboulette hachés

Préparation

1. Faire tremper 5 min. l'aramé, puis la faire bouillir une 10aine de minutes.
2. D'autre part, faire bouillir les pommes de terre 20 min. Les peler selon l'envie. Les couper en six. Peler et hacher l'oignon.
3. Dans un bol, fouetter l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
4. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

Note : les pommes de terre Franceline ont une saveur sucrée, proche de la châtaigne, qui se marie bien avec la douceur de l'algue aramé.

Micro-palmier saveur océane



Ingrédients

1 boule de pâte feuilletée - Tartare d'algues, avec ajout, à 25%, d'herbes dites pour poisson (coriandre, aneth, etc.)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Abaisser la pâte feuilletée en formant un rectangle (largeur : 15 à 20 cm). Le tartiner de tartare d'algues aux herbes.
3. Rouler la pâte dans le sens de la longueur et des deux côtés. Cela va former deux boudins qui se rejoindront. Avec un couteau, trancher (épaisseur environ ½ cm) : vos palmiers se forment.
4. Les poser sur une plaque chemisée de papier cuisson, et enfourner. Cuire 20 minutes. A mi-cuisson, retourner les palmiers.

Note 1 : Les palmiers "maison" sont meilleurs mangés le jour-même. Les jours suivants, la pâte ramollit.

Note 2 : Pour faire son propre Tarte d'algues, mélanger 5 c. à soupe d'huile et 2 cuillers à soupe de paillettes d'algues (dites « du pêcheur »). Mixer 3 c. à café de câpres, ½ échalote et 1 petite gousse d'ail. Mélanger le tout, verser du tamari selon goût, poivrer. Laisser mariner ½ h.

Potées et rôtis

Quand les classiques du dimanche sont revisités
façon VG...

Bourguignon léger à la méridionale



Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

200 g de fonds d'artichaut – 200 g de haricots verts équeutés – 200 g de tomates pelées – 170 g de protéines de soja texturées – 1 oignon – 1 gousse d'ail – 2 c. à soupe de sauce soja – ½ l d'eau – ½ l de vin rouge – 1 cube de bouillon de légumes – 1,5 c. à café d'herbes de Provence – 1 feuille de laurier-sauce – 1 c. à soupe d'huile d'olive – 1 c. à soupe de farine – quelques graines de poivre de Sichouan

Préparation

1. Dans un faitout, chauffer l'huile d'olive. Ajouter les oignons émincés, faire les blondir.
2. Ajouter les haricots verts, les tomates et les fonds d'artichaut. Faire suer quelques minutes, tout en remuant avec une cuiller en bois.
3. Ajouter la gousse d'ail, sans la peler et entière, les aromates, les grains de poivre et les liquides. Faire bouillir à feu doux et à mi-couvert 10 minutes.
4. Ajouter les protéines de soja, poursuivre la cuisson environ ¾ d'heure. Si besoin, ajouter de l'eau.
5. Saupoudrer de farine, mélanger et cuire 10 minutes supplémentaires. Retirer la gousse d'ail et la feuille de laurier.

Note : Idéalement, on préparera ce plat quelques heures à l'avance pour le réchauffer avant de servir.

Campagnarde de seitan



Ingrédients

Pour 3 personnes

300 g de seitan – 200 g de haricots blancs cuits – 2 carottes – 2 oignons – 3 branches de céleri – 1/3 de chou vert – 2 c. à soupe de tamari/sauce de soja – 1 verre d'eau – 1 c. à soupe d'huile d'olive – noix de cajou

Préparation

1. Détailler le seitan en morceaux, émincer les oignons, tronçonner les branches de céleri, trancher les carottes, couper grossièrement le chou vert.
2. Dans une cocotte, chauffer l'huile, puis y faire blondir les oignons. Ajouter les légumes et le seitan, arroser d'eau et de tamari.
3. Cuire à l'étouffée pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Ajouter les haricots blancs cuits. Mélanger. Arrêter le feu dès que les haricots sont chauds.
4. Au moment de servir, parsemer de noix de cajou hachées et éventuellement grillées.

Choucroute au vert



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g de choucroute crue – 300 g de lentilles du puy – 4 pommes Granny Smith – 6 branches de céleri – 10 baies de genièvre – 1 brin de thym – bouillon de légumes salé

Préparation

1. Couper les branches du céleri en tronçons d'environ 2 cm de long ; couper la chair des pommes en dés. Rincer les lentilles.
2. Cuire les lentilles dans une cocotte avec 3 fois leur volume de bouillon, le céleri-branche, les pommes, les baies de genièvre et le thym, pendant 20 minutes, doucement et à couvert.
3. Bien rincer la choucroute et l'ajouter à la potée à mi-cuisson.
4. Ce plat s'accompagne à merveille d'un pain rustique.

Choucroute légère



Ingrédients

Pour 5 personnes

La Choucroute en elle-même : 1,3 kg de choucroute crue (soit 1 chou fermenté environ) - 1 poivron rouge - 1/3 l de vin blanc sec - 3 oignons - 10 olives noires Kalamata - 6 clous de girofle - 50 baies de genièvre - 1 c. à soupe d'herbes de Provence - facultatif : 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, sel, poivre noir

L'accompagnement : 1,3 kg de pommes de terre - 400 g de tofu ferme - 2 gousses d'ail écrasées - 2 c. à soupe de tamari - 2 c. à soupe d'huile d'olive - 2 pincées de chacune de ces épices : noix de muscade, poivre noir, gingembre, coriandre et paprika - facultatif : 2/3 cuiller à café d'extrait liquide de fumée

Préparation

1. Emincer finement le chou fermenté s'il ne l'est pas déjà. Eplucher ou gratter les carottes, les couper en rondelles. Hacher la chair du poivron rouge. Peler les oignons, piquer chacun d'eux avec 2 clous de girofle.
2. Dans un grand saladier, mélanger le poivron rouge, les carottes, le vin blanc, les olives, les baies de genièvre, les herbes de Provence et éventuellement l'huile d'olive. Saler, poivrer.
3. Dans le fond d'une grande marmite, verser 1/4 de ce mélange. Ajouter 1 oignon puis 1/3 du chou fermenté. Renouveler l'opération 3 fois. Terminer en arrosant l'ensemble avec le dernier quart du mélange.
4. Couvrir et cuire sur feu vif pendant 5 à 10 minutes, soit le temps de porter le jus à ébullition.
5. Baisser le feu et laisser mijoter la Choucroute pendant 1h30, en remuant toutes les 20-25 minutes.
6. Entre-temps, préparer l'accompagnement. Dans un grand bol, mélanger les gousses d'ail écrasées, le tamari, les épices et éventuellement l'extrait de fumée.
7. Détailler le tofu en cubes.
8. Mélanger le tofu avec sa sauce et laisser macérer 1 h minimum.
9. Juste avant de servir, faire revenir à la poêle les cubes de tofu dans deux cuillerées d'huile d'olive, sur feu vif.
10. Laver et brosser les pommes de terre.
11. Vingt minutes avant la fin de cuisson de la Choucroute, cuire les pommes de terre en robes-des-champs.
12. Servir la Choucroute accompagnée de tofu mariné et de pommes de terre.

Note : Afin que le tofu s'imprègne au maximum de la marinade, l'envelopper dans un torchon et le presser sous un poids 1 h avant : il se débarrassera ainsi de son eau de trempage.

Légumes d'été au Merlot bio



Photo : Fredrik Fälth

Ingrédients

500 g de tomates concassées - 450 g de haricots rouges cuits - 100 g de haricots verts équeutés - 3 carottes - 1 poivron rouge - 1 oignon blond - 1/2 l de vin Merlot bio - 1/2 l de bouillon de légumes - 1 cuiller à soupe de paprika - 1 cuiller à soupe d'huile d'olive - 2 cuillers à café de cumin en poudre - 1 feuille de laurier-sauce - sel, piment de Cayenne ou d'Espelette

Préparation

1. Hacher l'oignon. Dans une grande sauteuse à fond épais, faire chauffer l'huile. Y jeter l'oignon, faire blondir.
2. Verser le vin, le bouillon de légumes, les tomates concassées, le paprika, le cumin et le laurier-sauce. Porter à ébullition, puis laisser réduire de moitié, à feu doux et sans couvrir. Cette cuisson prendra environ 25 minutes.
3. Entre-temps, gratter et couper les carottes en rondelles. Couper l'aubergine et le poivron rouge en morceaux.
4. Dans la sauteuse, ajouter les haricots verts, les carottes, l'aubergine, le poivron et les haricots rouges cuits. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tous tendres (15-20 minutes).
5. Saler, pimenter selon goût.

Note : A mi-chemin entre le Chili Sin Carne et les potées françaises au vin, cette recette vous fera profiter des derniers légumes d'été avec saveur et légèreté. La cuisson se fait en deux temps. Cela permet à la sauce de gagner en puissance tandis que les légumes restent cuits à point.

Pâté en pot antillais



Photo : Fredrik Fälth

Ingrédients

Pour 6 personnes

400 g de courge (giromon de préférence) - 300 g de lentilles blondes - 300 g de carottes - 250 g de pommes de terre - 150 g de chou blanc - 4 clous de girofle - 2 oignons moyens + 1 petit - 1 navet - 1 côte de céleri-branche - 1 poireau - 1 brin de romarin - 1 brin de thym - 1,5 à 2 l d'eau (ou de bouillon de légumes) - 10 cl de vin blanc Chardonnay - 4 cuillers à soupe de câpres - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1/3 c. à café de 4-épices - sel, piment de Jamaïque, jus de citron

Préparation

1. Rincer les lentilles. Les couvrir avec 1,5 l d'eau ou de bouillon de légumes, saler. Piquer le petit oignon avec les clous de girofle, ajouter à la marmite. Faire bouillir pendant 30 minutes, au $\frac{3}{4}$ couvert.
2. Entre-temps, préparer les légumes. Peler la courge, brosser les carottes (si elles sont bio, sinon peler), retirer les grosses nervures du céleri, éventuellement peler les pommes de terre. Détailler tous les légumes en petits morceaux. Hacher les 2 oignons séparément.
3. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile. Y jeter les oignons, faire blondir. Ajouter les légumes, couvrir et laisser suer pendant 10 minutes.
4. Retirer les clous de girofle du petit oignon. Passer le contenu de la marmite au mixer plongeant.
5. Dans la marmite, ajouter à la crème de lentilles les légumes, le romarin, le thym, les câpres, le 4-épices, le vin. Si nécessaire, allonger d'eau ou de bouillon de légumes (le pâté en pot doit avoir la consistance d'une soupe épaisse). Porter à ébullition et laisser mijoter 20 à 30 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants. Saler, pimenter selon goût. Arroser chaque assiette d'un filet de jus de citron.

Note 1 : Cette recette se prête aux variations. N'hésitez pas à ajouter ou à retirer des variétés de légumes. On pourra par exemple remplacer le navet par un panais, même si cela ne sonne pas très antillais...

Note 2 : Pour plus de rapidité, on pourra ne faire blondir que les oignons et ajouter les légumes à la potée directement.

Borlotti au vin



Ingrédients

Pour 6 personnes

400 g de haricots secs Borlotti –
400 g de champignons de Paris –
5 échalotes – 3 carottes – 3
gousses d'ail – 1 brin de thym –
1 brin de romarin – ½ l de vin
rouge Syrah – 10 cl de porto – 1
c. à soupe d'huile d'olive – 1 c. à
soupe de féculé - sel, poivre, eau,
persil

Préparation

1. La veille. Mettre à tremper les borlotti dans un saladier d'eau froide.
2. Le jour-même, égoutter et rincer les borlotti. Les couvrir d'eau dans une marmite. Porter à ébullition et cuire pendant 15 minutes. Egoutter.
3. Brosser les carottes si elles sont bio, sinon peler. Détailler en rondelles. Dans une grande cocotte, ajouter les carottes, les borlotti pré-cuits, les gousses d'ail entières et non pelées, le thym, le romarin, le vin rouge, le porto et ½ l d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter 30 minutes, couvert au ¾. Saler 10 minutes avant la fin de cuisson.
4. Entre-temps, émincer les échalotes et les champignons. Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les échalotes, faire blondir. Ajouter les champignons, couvrir et laisser suer quelques minutes.
5. Délayer la féculé dans 2 c. à soupe d'eau. Dès que les borlotti sont cuits, retirer le thym, le romarin et les gousses d'ail. Hors du feu, ajouter les champignons avec leur jus de cuisson, ainsi que la féculé, mélanger doucement. Remettre sur le feu et cuire 2 minutes supplémentaires. Laisser reposer 10 minutes à couvert.
6. Saler si besoin, poivrer et parsemer de persil ciselé.

Note : Comme nombre de plats en sauce, ces Borlotti au vin sont encore meilleurs réchauffés le lendemain.

Rôti de noix épicé, sur une verdure colorée, sauce Cidrette



Ingrédients

Pour 3-4 portions

Le rôti : 30 c. à soupe de noisettes décortiquées et crues – 2 c. à soupe de noix de cajou crues – ½ c. à soupe de flocons de millet – 1 c. à soupe de levure de bière – 1 c. à café de Garam Masala – 1 c. à café de feuilles de thym – 1 c. à café de feuilles d'estragon – ½ c. à café de tamarin (soit 3 g env.) – 2 pincées de bouillon de légumes en poudre – sel, poivre

Sauce Cidrette : ½ l de cidre brut – 1 c. à soupe d'huile de tournesol – 1 c. à café de tamari (on peut remplacer le tamari par du sel) – ½ c. à café de fécule – 1 pointe de couteau de gingembre

La verdure colorée : carottes ou potimarron – pois gourmands – pommes Reinette – jus de citron

Préparation

Le rôti : Mixer tous les ingrédients. Etaler sur un plat graissé, presser. Cuire au four à 190°C, 5 à 10 minutes, selon l'épaisseur du rôti. Démouler et découper en parts une fois le rôti tiède.

La sauce Cidrette : Dans une casserole, chauffer le cidre avec l'huile, le tamari et le gingembre. Délayer la fécule dans un peu d'eau. Dès que la sauce commence à bouillir, verser la fécule diluée, bien mélanger et laisser mijoter 10 minutes.

La verdure colorée : Eplucher/équeuter, laver et trancher les légumes et fruits. Procéder à une cuisson vapeur, puis arroser de jus de citron.

Accompagner le rôti de sa verdure et napper le tout de sauce.

Rôti de noix de pécan



Ingrédients

350 g de tomates concassées - 150 g de pain complet - 100 g de noix de Pécan - 60 g de farine de maïs - 50 g de graines de tournesol - 1 carotte - 1 côte de céleri-branché - 1 oignon rouge - 2 gousses d'ail - 15 cl d'eau ou de bouillon de légumes - 2 cuillers à soupe de tamari (ou de sauce de soja) - 1,5 cuiller à soupe de paprika - 1 cuiller à soupe d'huile d'olive - 2 cuillers à café bombées de cumin en poudre - 2 pincées d'herbes de Provence - Piment de Cayenne

Préparation

1. Réduire les noix de Pécan et les graines de tournesol en poudre, couper le pain en gros morceaux, réserver.

2. Gratter la carotte, couper en rondelles. Retirer les grosses nervures de la côte de céleri, puis couper la chair en tronçons. Emincer l'oignon et hacher les gousses d'ail.

3. Dans une cocotte, jeter l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive chaude. Faire blondir.

4. Ajouter la carotte, le céleri,

les tomates, l'eau, les épices et aromates. Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert jusqu'à attendrissement des carottes (env. 15 minutes).

5. Hors du feu, ajouter le pain, mélanger et laisser reposer 5 minutes. Ajouter la poudre de noix et graines, ainsi que le tamari. Saupoudrer de piment selon goût.
6. Passer au mixer plongeant jusqu'à obtention d'une purée épaisse. Pour un effet esthétique, on pourra conserver quelques légumes en morceaux. Verser dans un moule à cake préalablement graissé s'il n'est pas en silicone.
7. Cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 45 minutes pour une terrine. On pourra poursuivre la cuisson jusqu'à 1h15 pour un rôti de noix, selon la consistance souhaitée.

Note 1 : Deux recettes en une puisque, selon la durée de cuisson, on obtiendra une terrine végétale ou un rôti de noix. Parfaits alliés des pique-niques et bentos, ces pains de noix seront très appréciés à l'occasion de fêtes et repas de familles, où ils remplaceront avec délice le plat de viande traditionnel. A déguster chaud comme froid.

Note 2 : Cette recette peut être préparée à l'avance.

Au Pays des châteaux

**Qu'on en finisse avec la chasse,
avec la pêche aussi, pendant qu'on y est...**

Oignons farcis



Ingrédients

Pour 4 personnes

4 beaux oignons - 250 g de haricots blancs cuits - 50 g de pignons - 30g de raisins secs - 1 tranche de pain noir allemand - 2 c. à soupe de crème de soja - 1 c. à café de curcuma - 1 pincée de safran - ½ c. à café de quatre-épices - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 filet de jus de citron - eau - sel, poivre noir

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper le tiers supérieur des oignons, retirer les plus grosses feuilles. Faire bouillir les oignons 8 minutes, puis les évider. Hacher la chair retirée.
3. Combiner dans le bol d'un mixer, les haricots blancs, pignons, raisins secs, pain noir, épices et jus de citron. Saler, poivrer. Mixer grossièrement.
4. Dans une poêle, faire blondir la chair des oignons dans l'huile chaude, ajouter la pâte mixée, faire revenir quelques minutes.
5. Hors du feu, ajouter la crème soja, bien mélanger.
6. Remplir généreusement les oignons avec la garniture. Poser délicatement dans un plat à gratin. Verser de l'eau sur 1,5 cm dans le fond du plat, puis enfourner. Cuire 45 minutes.

Soupe aux châts



Ingrédients

500 g de châtaignes pelées - 2 l d'eau - 3 oignons - 2 poireaux - 100 g de flocons d'avoine - 1 bouillon cube de légumes - 1 feuille de laurier-sauce - poivre noir - 2 c. à soupe d'huile d'olive - facultatif : pincées de cacao amer pour la décoration

Préparation

1. Emincer les oignons et poireaux. Dans une cocotte, faire blondir les oignons dans l'huile chaude.
2. Ajouter les autres ingrédients. Faire bouillir doucement, à couvert, pendant 20 minutes.
3. Passer au mixer plongeant.
4. Servir parsemée de cacao amer ou de noisettes grillées et hachées, accompagnée de tartines au pain de sarrasin (Pain des fleurs, en magasins bio).

Tourte du courtil



Ingrédients

Pour 4 grosses parts (ou 6 petites)

400 g de farine de blé T65 - 500 g de blancs de poireaux - 200 g de champignons au choix - 100 g de lentilles corail - 1 oignon - 100 ml de vin blanc - 40 ml + 1 c. à soupe d'huile d'olive - 550 ml d'eau env. - 1 c. à café de moutarde - 1 c. à soupe de marjolaine - 1 pincée de noix de muscade - 1/3 c. à café de quatre-épices - 1/3 c. à café de cumin en poudre - 1 c. à soupe de graines de tournesol en poudre - sel

Préparation

1. Préparer la pâte 2 h à l'avance. Dans un saladier, mélanger la farine avec $\frac{1}{2}$ c. à c. de sel et la poudre de graines de tournesol. Ajouter 40 ml d'huile, mélanger. Ajouter progressivement 220 ml d'eau, mélanger. Faire une boule, pétrir légèrement. Si besoin ajouter un peu plus d'eau, au compte-goutte ! Laisser reposer la pâte au frais.
2. Emincer finement les blancs de poireaux et l'oignon. Hacher grossièrement les champignons.
3. Dans une sauteuse, faire blondir l'oignon dans l'huile chaude. Ajouter les poireaux, champignons, les épices et aromates, le vin et 250 ml d'eau. Saler. Mélanger puis couvrir à l'ébullition, en laissant cuire à feu doux pendant $\frac{1}{4}$ d'heure. De temps à autre vérifier le niveau d'eau. En fin de cuisson, les lentilles doivent être décomposées et les liquides absorbés.
4. Préchauffer le four à th 7. Séparer la pâte en deux et abaisser deux disques. Garnir un plat à tarte de papier cuisson, y poser la première abaisse. Répartir la garniture et couvrir avec la seconde abaisse. Pincer les bords pour fermer la tourte, puis découper un petit disque au centre de la tourte, afin que la vapeur puisse sortir en cours de cuisson.
5. Enfourner, cuire 10 min. à th 7, puis 15 min. à th 6.
6. Servir accompagné d'une salade d'herbes et de fanes.

Sauce cameline



Ingrédients

pour un grand pot

200 g de pain rassis - 35 cl de vin rouge Merlot - 5 cl de vinaigre de cidre - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique - 1 c. à café de cannelle en poudre - 1/3 c. à café de gingembre en poudre - 1/2 c. à café de sucre muscovado - 1/4 c. à café de 4-épices - 3 larges pincées de safran (soit 0,5 g) - 1/2 poivre long râpé – sel - facultatif : 50 g d'abricots secs

Préparation

1. Préchauffer le grill du four à 200°C. Briser le pain en morceaux. Répartir les morceaux sur une plaque de cuisson doublée d'une feuille de papier sulfurisé. Faire dorer 6 à 10 minutes, selon la sécheresse initiale du pain.
2. Transférer le pain doré dans un saladier. Verser le vin et les vinaigres, mélanger. Couvrir avec une assiette et laisser reposer 1 h.
3. Dans le bol d'un mixer, ajouter le contenu du saladier, les épices et le sucre. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et homogène. Saler selon goût.
4. La cameline sera acide. Pour un résultat plus doux, hacher et ajouter les abricots secs dans le mixer. Mixer à nouveau.
5. Laisser reposer la sauce pendant 4 h min., afin que ses saveurs s'harmonisent. Conserver au réfrigérateur, jusqu'à 5 jours.

Note : La cameline était une sauce très populaire au Moyen-Âge, et cela dans toute l'Europe. Elle ne doit pas son nom à l'huile de cameline mais à sa couleur, semblable à celle du chameau. Élaborée avec du pain trempé dans du vinaigre, du vin rouge et/ou du verjus, la cameline fait bon usage des épices, et notamment de la cannelle, du gingembre et du poivre. Des milliers de recettes datant des XIVe et XVe siècles ont été retrouvées. D'une recette à l'autre, les épices varient, les proportions changent, la sauce se fait plus ou moins acide... Selon les régions et les époques, des préférences se faisaient sentir. Aussi médiévale soit-elle, la cameline sublime nos steaks de soja et galettes de céréales. Elle accompagne également des légumineuses cuites, telles les lentilles et les pois. Dans sa version sucrée (ici avec abricots secs), elle se tartine même dans un sandwich, de la même manière qu'un chutney.

Gravy au cognac et à l'estragon



Fredrik Fälth

Ingrédients

15 cl de lait de soja - 4 cl de cognac - 1 c. à soupe de tamari - 1/2 c. à soupe d'huile d'olive - 1/2 c. à soupe d'arrow-root - 1,5 c. à café de moutarde forte - 1 c. à café d'estragon haché (séché) - 1 c. à café d'huile de colza - 1/2 jus de citron - 2 feuilles de laurier-sauce - 1 gousse d'ail écrasée - poivre noir

Préparation

1. Combiner dans un shaker la moutarde, l'arrow-root, le lait de soja, le jus de citron, le tamari, l'estragon et la gousse d'ail écrasée, agiter.
2. Dans une casserole, faire revenir 1 bonne minute les feuilles de laurier dans l'huile d'olive, sur feu vif.
3. Déglacer avec le cognac, puis ajouter le contenu du shaker. Poivrer selon goût.
4. Porter à ébullition puis cuire sur feu moyen pendant 2 à 3 minutes. La sauce doit avoir épaissi.
5. Hors du feu, verser l'huile de colza, bien mélanger puis laisser tiédir ou refroidir, selon l'envie. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.

Note : Cette sauce sans gluten est meilleure préparée quelques heures à l'avance, voire même la veille. Par ses arômes à la fois puissants et singuliers, cette sauce évoque la Cuisine des Châteaux. Et pourtant, ce n'est pas avec du gibier qu'elle se révèle... Mais avec des épinards cuits !

Pommes en robe de pain d'épices



Ingrédients

4 pommes - 180 g de pain d'épices - 4 c. à soupe de crème soja - 200 ml de Pinot des Charentes blanc - 8 abricots secs - 8 dattes - 16 amandes - 1,5 c. à soupe de sirop d'agave - 1 c. à café d'arôme de vanille - 1 c. à café de poudre d'épices dite pour pâtisserie (mélange)

Préparation

1. Hacher grossièrement les fruits secs et amandes. Faire bouillir gentiment dans le Pinot des Charentes, avec le sirop d'agave, l'arôme de vanille et les épices, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
2. Préchauffer le four à th 6.
3. Réduire le pain d'épices en poudre, ajouter la crème soja, mélanger.
4. Couper le tiers supérieur des pommes, réserver les chapeaux. Peler et évider les pommes, les enrober généreusement de pâte de pain d'épices. Garnir avec les fruits séchés cuits, remettre les chapeaux en place.
5. Poser dans un plat à gratin huilé. Enfourner et cuire pendant 30 minutes.
6. Servir accompagné de crème ou de glace soja à la vanille.

Teurgoule à la poire



Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

1 l de lait de soja - 100 g de riz rond - 50 g de sucre rapadura - 25 cl de Calvados - 1 c. à soupe de purée d'amandes complètes - 1 poire râpée - 1 zeste de citron ou 1 c. à café de poudre de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 120°C.
2. Dans un plat à gratin, verser le lait.
3. Dans un saladier, mélanger les autres ingrédients. Ajouter au lait uniformément.
4. Enfourner et cuire pendant 4 h 30. Une agréable odeur se développera dans toute la maison...
5. Déguster tiède ou froid. Traditionnellement, la Teurgoule est servie avec de la Fallue, une brioche. Franchement, elle se suffit à elle-même !

Note : Le riz au lait est une spécialité qui se décline en de multiples variantes, selon les traditions et les goûts personnels. En Normandie, on le nomme « Teurgoule » et ses racines remontent jusqu'au Moyen-Age. Cuit au four dans un plat en terre cuite creux, il n'est jamais porté à ébullition. Au fil des heures, le riz se fait fondant, tandis qu'une jolie croûte dorée se forme à sa surface. Généralement, on parfume la Teurgoule à la cannelle. Voici une recette plus fruitée mais aussi plus légère et toutes saisons. Pour la cuisson, un simple plat à gratin suffira.

Inspirations provençales

Parmi les cuisines régionales,
la Provençale est probablement la plus facile à végétaliser.
Avec ses aromates et sa richesse en produits frais, gorgés de soleil,
elle plait au plus grand nombre.

Panisses à la sauge et au poivron rouge



Ingrédients

200 g de farine de pois chiche – 1 l d'eau – 1 beau poivron rouge – 4 feuilles de sauge – 1 gousse d'ail – 1 c. à café de gros sel gris – 1 pincée de piment de Cayenne ou d'Espelette – huile d'olive

Préparation

1. Laver le poivron et le faire cuire entier 10 minutes à la vapeur. Laisser refroidir suffisamment pour pouvoir en décoller la peau avec les doigts ou avec la lame d'un couteau. Mixer la chair. Réserver.
2. Dans une cocotte, délayer la farine de pois chiche dans l'eau salée et additionnée d'une cuillerée d'huile d'olive. Faire bouillir 20 à 25 minutes, tout en remuant avec une cuiller en bois. Attention à ne pas se brûler : la pâte bouillante saute et éclabousse (pour se protéger, on enveloppe ses mains dans un torchon).
3. Ajouter la purée de poivron, l'ail haché, la sauge émietlée et le piment. Verser dans des coupelles huilées et laisser refroidir au moins 2 h. Les panisses vont s'affermir. Une fois qu'elles seront démoulées, on pourra les couper en bâtonnets ou en d'autres formes de son choix. Elles se feront ensuite revenir à la poêle, rôtir en gratin, incorporées dans un ragoût, etc.

Pilaf anisé aux fleurs de lavande



Ingrédients

Pour 6 personnes

500 g de riz - 300 g de fenouil - 1 oignon - 2 c. à soupe de raisins secs - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à café (ou plus) de fleurs de lavande - 1 c. à café de curcuma en poudre - 1/2 c. à café de cumin en poudre - eau, sel, poivre

Préparation

1. Porter 550 ml d'eau à ébullition.
2. Emincer l'oignon, couper le fenouil en gros morceaux.
3. Dans une cocotte, faire blondir l'oignon dans l'huile chaude. Ajouter le curcuma et le cumin, faire griller 1 minute, tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Verser le riz et le faire sauter 2 minutes, toujours en remuant avec la cuillère en bois, et cela jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
4. Verser l'eau bouillante, saler, poivrer, ajouter les raisins secs et, 5 minutes plus tard, le fenouil. Cuire à petits bouillons et à couvert, jusqu'à ce que le riz soit cuit et ait absorbé toute l'eau (soit environ 20 minutes). Si besoin ajouter de l'eau en cours de cuisson.

Pissaladière aux échalotes et algues confites



Ingrédients

La pâte : 400 g de pâte à pizza crue ou les ingrédients suivants : 200 g de farine bise ou d'épeautre – ½ cuiller à café de levure de boulanger sèche – 1 verre d'eau – ½ c. à soupe d'huile d'olive – ½ c. à café de sel

La garniture : 500 g d'échalotes – huile d'olive – 1 c. à café d'herbes aromatiques dites pour poisson – 3 c. à café de tartare d'algues

Préparation

1. Si la pâte à pizza n'est pas déjà faite, délayer la levure de boulanger dans de l'eau tiède. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et l'huile. Verser la levure délayée. Mélanger, puis pétrir une dizaine de minutes. Former une boule et couvrir d'un torchon humide. Laisser reposer environ 1 h 30.
2. Préchauffer le four à 220°C.
3. Emincer les échalotes, les faire blondir dans une cuillerée d'huile d'olive, à la poêle.
4. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à pizza au rouleau. Etaler la pâte sur une plaque farinée. Garnir avec les échalotes, arroser d'un filet d'huile et enfourner. Cuire 15-20 minutes.
5. Aromatiser le caviar d'algues avec les herbes dites pour poisson. Lorsque la pissaladière sort du four, étaler 6 petits disques de caviar d'algues à l'aide d'une cuiller. A déguster chaud comme froid

Note 1 : les herbes dites pour poisson comprennent de l'aneth, du romarin, du persil, de la ciboulette, de la coriandre...

Note 2 : pour faire soi-même le caviar d'algue nécessaire, mélanger ¾ c. à soupe de paillettes d'algues, ¼ gousse d'ail écrasée, 1 câpre hachée et suffisamment d'huile pour lier le tout.

Courgettes farcies aux pistaches et aux pois cassés



Ingrédients

Pour 6 personnes

6 courgettes rondes - 10 c. à soupes rases de flocons de pois cassés - ½ oignon - 1 gousse d'ail - 3 c. à soupe de crème liquide de soja - 1 c. à soupe de tamari - 300 ml d'eau - 30 pistaches grillées à sec et décortiquées

Préparation

1. Laver les courgettes, les faire bouillir entières ¼ d'heure.
2. Hacher grossièrement les pistaches, ainsi que l'ail et l'oignon. Dans une casserole, combiner les flocons, l'ail, l'oignon, les pistaches et l'eau. Faire bouillir 10 minutes. Ajouter le tamari et la crème de soja. Mélanger.
3. Couper les courgettes de manière à leur ôter leurs chapeaux. Les creuser à la cuiller pour les vider de leurs pépins. Remplir avec la farce aux pois cassés et pistaches. Remettre les chapeaux.

Note : Ces courgettes farcies se préparent sans four, c'est pourquoi leur préparation est si rapide. Il est possible de cuire les courgettes à la vapeur plutôt que de les bouillir. Leurs vitamines seront mieux préservées.

Ratatouille aux couleurs d'automne

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 petit potimarron – 2 oignons rouges – 4 patates douces – une cinquantaine de châtaignes pelées
– 1 bulbe de citronnelle – 1 c. à soupe d'huile d'olive – sel

Préparation

1. Peler les légumes, retirer les graines du potimarron. Emincer l'oignon, fendre le bulbe de citronnelle et couper en cubes les patates douces et le potimarron.
2. Mettre une cocotte sur le feu, verser l'huile. Y faire blondir les oignons 1 minute.
3. Ajouter les autres ingrédients. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Si besoin, verser un filet d'eau pendant la cuisson.
4. Facultatif : pour rehausser le goût, on peut parsemer la ratatouille de sésame grillé et de romarin finement haché, au moment de servir.

Aïoli léger



Ingrédients

Pour 1 bol

250 g de tofu soyeux – 2 c. à soupe d'huile d'olive – 2 c. à soupe de lécithine de soja – 2 c. à soupe de jus de citron – 3 gousses d'ail écrasées – 2 feuilles de sauge émiettées – sel, poivre

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients dans le bol d'un mixer.
2. Mettre l'appareil en marche

quelques minutes, jusqu'à obtention d'une crème de la consistance d'une mayonnaise (pour un effet plus léger, on utilisera plutôt un batteur électrique).

Note 1 : En réalisant cet aioli la veille, il n'en sera que meilleur : les saveurs prendront le temps de s'harmoniser.

Note 2 : L'aioli accompagne les grillades de légumes et de seitan, les galettes de céréales et nombre de steaks de tofu.

Pan bagna revisité



Ingrédients

Pour 4 personnes

4 petits pains ronds - 2 c. à soupe de purée de tomate séchée - 12 rondelles de concombre - 2 champignons de Paris, émincés - 12 feuilles de basilic - 1 petit oignon blanc, haché - 1/3 de poivron rouge - facultatif : 4 olives noires dénoyautées, 100 g de tofu fumé

Préparation

1. Couper le poivron rouge en fines lamelles. Eventuellement émincer les olives, couper en morceaux et faire revenir à la poêle le tofu fumé.
2. Ouvrir chaque pain en 2. Tartiner chaque face de purée de tomate séchée, puis superposer les ingrédients sur une face : feuilles de basilic, concombre, champignons crus, poivrons rouge, oignon blanc, olives et tofu fumé. Refermer le sandwich.

Note : à défaut de pains ronds, vous pouvez prendre des tranches de pain de mie complet ou même d'un bon pain de campagne.

Pistou céleri-pistache

Ingrédients

Pour 1 pot

1/2 céleri branche - 130g de noix décortiquées - 60g de pistaches crues - 1 c. à café de miso de riz noir – 2 gousses d'ail – huile d'olive

Préparation

1. Récolter les feuilles du 1/2 céleri branche ; réserver les branches pour une autre recette.
2. Laver les feuilles. Au mini-hachoir, les réduire en purée fine avec les noix, les gousses d'ail et le miso.
3. A part, hacher plus grossièrement les pistaches crues.
4. Mélanger tous les ingrédients dans un bol, en ajoutant suffisamment d'huile d'olive pour obtenir la consistance d'une pâte onctueuse.

Note : Ce pistou sera apprécié pour accompagner un plat de céréales ou pour assaisonner une soupe... au pistou.

Pistou explosif



Ingrédients

Pour 1 pot

100 g de roquette – 40 g de noix de cajou – 30 g de pistaches – 1 gousse d'ail – sel, poivre, huile d'olive

Préparation

1. Au mini-hachoir, mixer finement les noix de cajou, puis mixer grossièrement les pistaches.
2. Mixer ensuite finement la roquette et l'ail.
3. Dans un pot, mélanger la poudre de noix de cajou et de pistache, la roquette et l'ail. Saler, poivrer. Verser suffisamment d'huile jusqu'à obtention d'une crème.

Note : ce pistou parfume une soupe, accompagne toutes sortes de salades, céréales et légumineuses cuites, se tartine sur des toasts à l'apéritif.

Chichi en nougatine



Ingrédients

Pour 1 tasse

100 g de cacahuète décortiquée - 100 g de sucre complet - 100 ml d'eau - ½ c. à café de cannelle en poudre

Préparation

1. Si les cacahuètes sont déjà salées, les rincer à grande eau.
2. Dans une casserole (si possible à fond épais), combiner tous les ingrédients. Faire bouillir jusqu'à ce que le caramel commence à s'épaissir et à se coller aux cacahuètes (10-15 minutes).
3. Plonger le fond de la casserole dans une marmite d'eau froide pour refroidir la préparation (comme un bain-marie froid) ; bien mélanger.
4. Etaler les cacahuètes sur une feuille de papier sulfurisé, en séparant les cacahuètes les unes des autres autant que possible. Laisser refroidir complètement.

Note : cette recette est plus facile que la traditionnelle. Mais si vous préférez des chichis moins brillants et plus grumeleux, comme ceux vendus sur les plages de Cannes, saupoudrez les cacahuètes de sucre, sur feu vif et sans ajouter d'eau. Le sucre fondra en caramel puis se cristallisera sur les cacahuètes.

Au bistrot

Un jour ce sera ainsi.
Et les Végétartiens, vieux cousins des Martiens,
auront enfin droit à un menu.
Oui, j'y crois.

Céleri rémoulade aux piquants acidulés



Ingrédients

1 céleri moyen - ½ pomme Granny Smith - 250 g de tofu (soyeux de préférence) - 2 c. à soupe d'huile (par exemple de colza) - 300 ml d'eau - ¼ à ½ c. à soupe de moutarde, selon goût - 1 c. à soupe de baies de genièvre - 1 c. à café de carvi - 1 clou de girofle - quelques feuilles d'estragon hachées – sel - jus de citron - facultatif : 1 c. à café de curcuma en poudre

Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir 300 ml d'eau avec les baies de genièvre, le clou de girofle et les graines de carvi.
2. Filtrer pour recueillir l'eau, dans laquelle on fera bouillir cette fois le tofu 5 minutes. Laisser macérer jusqu'à refroidissement. Egoutter.
3. Dans le bol d'un mixer, combiner le tofu, l'huile et la moutarde. Actionner, puis saler selon goût.
4. Eplucher puis râper le céleri avec la ½ pomme *Granny smith*. Arroser de jus de citron pour éviter tout rancissement.
5. Mélanger avec la mayonnaise de tofu, parsemer de feuilles d'estragon.
6. Pour un effet esthétique, on pourra teinter avec du curcuma la moitié du céleri rémoulade.

Tartinade aux petits pois et au vin rouge



Ingrédients

300 g de petits pois écossés - 2 c. à soupe de vin rouge - 1 c. à soupe de persil séché - 2 c. à café de vinaigre balsamique - 1 c. à café d'huile d'olive - sel, 1 pincée de poivre noir

Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir les petits pois avec le vin rouge dans un fond d'eau pendant 10 minutes.
2. Ajouter les autres ingrédients, mixer.

Friands d'asperges aux petits pois



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 rouleau de pâte feuilletée, si possible rectangulaire - 350 g d'asperges vertes - 150 g de petits pois cuits - 75 ml de lait de soja - ¼ c. à café de poudre de vanille - sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à th 6 (180°C).
2. Réduire en purée les petits pois avec le lait de soja, la vanille, le sel et le poivre.
3. Couper le bout des asperges en les pliant (elles cassent à l'endroit juste). A l'aide d'un économe, peler les asperges.
4. Etaler la pâte, couper la pâte en 8 rectangles. Napper le centre de 4 d'entre eux avec la purée de petits pois. Disposer les asperges, en les cassant en morceaux si nécessaire. Couvrir avec les 4 rectangles de pâte restant. Avec les doigts, coller les pâtes du dessous et du dessus entre elles, sur tout le pourtour des friands. Disposer sur un plat à gratin graissé.
5. Cuire ½ h au four. Se déguste chaud ou froid.

Quiche aux champignons mélangés et à l'algue nori



Ingrédients

Pour 6-8 portions

Pour la pâte : 300 g de farine d'épeautre (ou de blé bise) – 125 g de margarine – 125 ml d'eau – 5 c. à soupe de flocons d'avoine – 1/2c. à café de purée d'amande – 1/2 c. à café de sel – 2 à 3 tomates séchées – 1 brin de romarin

Pour la garniture : 300 g de champignons mélangés – 200 g de tofu fumé – 30 g de noix décortiquées – 1 paquet de feuilles d'algues Nori pour sushis – 2 oignons – 2 gousses d'ail – 3 c. à soupe de tamari – 1 c. à soupe d'huile d'olive – 10 à 15 ml de lait de soja – 1/2 jus de citron

Préparation

1. On commence par la pâte. Faire un lait d'amande en délayant la purée d'amande dans l'eau. Couper en morceaux les tomates séchées et briser les feuilles de romarin.
2. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la pâte. Pétrir quelques instants. Si la pâte colle aux doigts, ajouter un peu de flocons d'avoine ; si au contraire elle vous semble trop sèche, verser un peu d'eau. Laisser reposer 1/2 h.
3. Pour la garniture, émincer l'oignon, couper les gros champignons en lamelles, émietter le tofu fumé, briser les noix et hacher les feuilles d'algue Nori.
4. Dans une sauteuse, chauffer l'huile ; y faire blondir les oignons. Ajouter les champignons, éventuellement un peu d'eau, couvrir et laisser réduire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes.
5. Ajouter le tofu fumé, les noix, l'algue Nori, l'ail écrasé, le tamari et le jus de citron. Prolonger la cuisson quelques minutes, tout en mélangeant. Ajouter les flocons d'avoine et verser le lait de soja petit à petit, jusqu'à ce que la préparation cesse de l'absorber.
6. Abaisser la pâte à tarte. Foncer un ou des moules graissés. Remplir avec la garniture. Enfourner et cuire à 180°C environ 1/2 h.

Steak de céleri et sa sauce tartare



Photo : Fredrik Fälth

Ingrédients

Les steaks : 1 céleri-rave moyen - eau salée - huile d'olive - sel, poivre - facultatif : chapelure ou panure de votre choix

La sauce Tartare : 175 g de tofu soyeux - 1,5 c. à soupe d'huile de colza - 3 c. à soupe de cornichons (ou moitié-moitié avec des câpres) - 1/3 c. à café de moutarde - 2 à 4 c. à café de persil haché - 1 à 2 c. à café d'aneth hachée - sel, poivre

Préparation

1. Couper le céleri en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Retirer la peau. Faire blanchir dans de l'eau salée pendant 5 minutes. Egoutter et réserver.
2. Dans le bol d'un mixer (ou d'un Soyabella), combiner tous les ingrédients de la sauce. Mixer. Ajuster les quantités d'herbes aromatiques, de sel et de poivre selon goût.
3. Cinq minutes avant de servir, éventuellement rouler les tranches de céleri dans la chapelure/panure. Faire dorer chaque face dans une poêle chaude, avec une cuillerée d'huile. Saler, poivrer.

Galettes vertes aux haricots blancs



Photo : Fredrik Fälth

Ingrédients

pour 3 galettes

200 g de haricots blancs cuits - 60 g de farine de blé - 1 grosse poignée de feuilles de persil plat - 2 verts d'oignon cébette, grossièrement hachés - 5 feuilles de basilic - 1 gousse d'ail hachée - 1 cuiller à soupe de tamari (ou de sauce soja) - 1 c. à soupe de graines de sésame - 1/5 c. à café de bicarbonate alimentaire - 1 filet de jus de citron - 1 pincée de graines de cumin - 1 pincée d'herbes de Provence - poivre noir, fleur de sel, huile d'olive

Préparation

1. Dans le bol d'un mixer, combiner tous les ingrédients sauf l'huile d'olive. Mixer jusqu'à obtention d'une purée homogène, épaisse et collante. Si entre-temps des ingrédients se collent aux parois du mixer, racler à l'aide d'une spatule. Si la purée est trop sèche, verser un peu de lait de soja ; si au contraire elle est trop humide, ajouter une petite cuillerée de farine et mixer à nouveau.

2. Mettre une poêle huilée sur le feu. Quand elle est chaude, déposer 3 grosses cuillerées de purée, étaler avec le dos de la cuiller. Faire dorer les galettes des deux côtés.
3. Parsemer de fleur de sel.

Note : Les galettes se servent de préférence chaudes, éventuellement accompagnées d'une sauce au tahin (nature ou aromatisée) et d'une salade.

Panés de courge butternut



Ingrédients

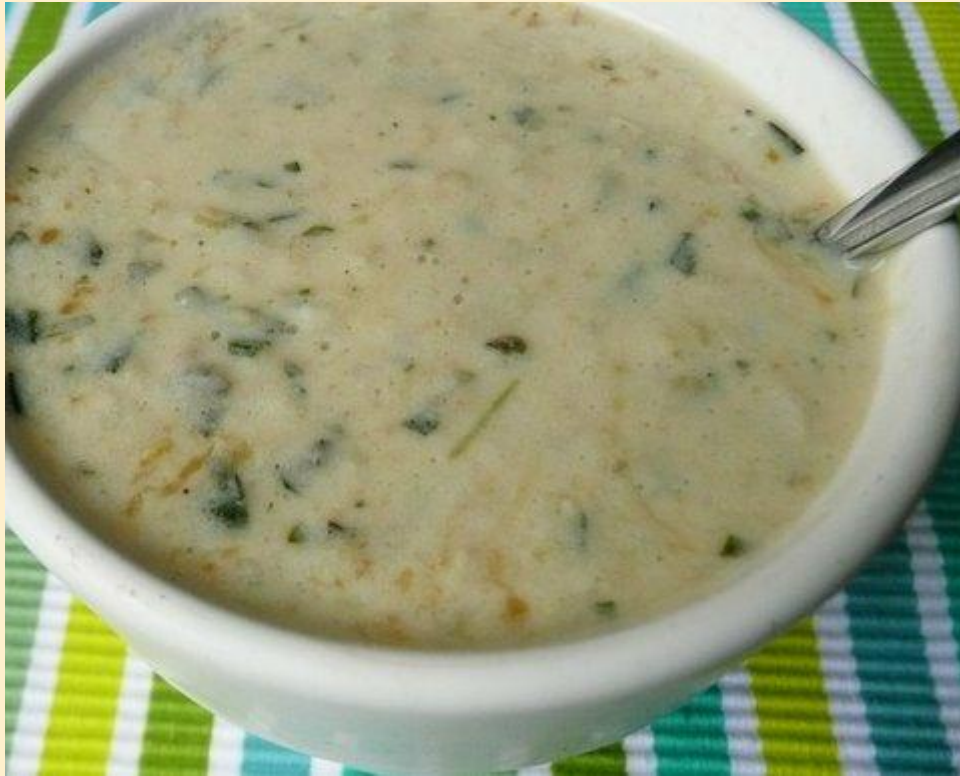
Pour 4 personnes

450 g de courge butternut - 4 c. à soupe de farine de pois chiche - 2 c. à soupe de farine de riz gluant (ou de riz, à défaut) - 2 gousses d'ail - 5 feuilles de sauge - 1 c. à café de curcuma en poudre – sel - chapelure, huile d'olive

Préparation

1. Râper la chair de la courge butternut.
2. Dans un saladier, mélanger la courge, l'ail finement haché, les feuilles de sauge émietées, le curcuma, les farines. Saler. Pétrir quelques minutes jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
3. Dans une assiette, verser un tapis de chapelure. Prélever 1 c. à soupe de pâte, écraser entre les paumes de main afin de former une galette, "rouler" dans la chapelure.
4. Faire chauffer une cuillerée d'huile d'olive dans une poêle. Y faire dorer la moitié des galettes, à feu vif, quelques minutes de chaque côté. Puis baisser le feu, et prolonger la cuisson 5-7 minutes de chaque côté. Renouveler l'opération avec le restant des galettes.
5. Déguster immédiatement, accompagné de crudités ou d'un fondu de légumes.

Sauce béarnaise



Ingrédients

1,5 cuillère à soupe de flocons de pois cassés - 10 cl eau - 15 cl lait de soja - 2 c. à soupe de vinaigre de cidre - 1 c. à soupe de lécithine de soja - 1 c. à dessert d'huile de macadamia - 1 échalote hachée - 3 cuillères à café d'estragon haché - 1 grosse pincée de sel - 1 petite pincée de poivre noir

Préparation

1. Dans une casserole, faites bouillir doucement, tout en tournant, pendant 10 minutes, les flocons de pois cassés dans l'eau avec le cidre, le vinaigre, l'échalote, le sel, le poivre et 1 c. à café d'estragon.
2. Hors feu, ajouter le lait de soja, prolonger la cuisson 20 secondes.
3. Passer au mixer plongeant.
4. Ajouter la lécithine de soja, 2 cuillères à café d'estragon et l'huile de macadamia. Bien mélanger.

Sauce bistrot



Ingrédients

7 c. à soupe de crème de soja liquide - 2,5 c. à soupe de tahin blanc - 1 c. à café bombée de moutarde de Dijon - 1 c. à café de câpres - sel, poivre

Préparation

1. Dans un bol, fouetter la crème de soja avec le tahin et la moutarde.
2. Assaisonner selon goût. Ajouter les câpres, mélanger.

Seitan sauce Tahin-moutarde



Fredrik Fälth

Ingrédients

Pour 2 personnes

200 g de seitan, en morceaux - 2 échalotes - 25 cl de bouillon de légumes - 1 c. à soupe de tahin - 2 c. à café de moutarde - 1 pincée de romarin - sel, poivre

Préparation

1. Émincer les échalotes. Faire blondir dans l'huile d'olive, dans une sauteuse, sur feu vif.
2. Ajouter le seitan, faire rissoler pendant 1 minute.
3. Verser le bouillon, ajouter le romarin et 1 cuiller à café de moutarde. Mélanger, couvrir et laisser mijoter pendant une dizaine de minutes.
4. Ajouter une deuxième cuillerée de moutarde et le tahin, mélanger. Poursuivre la cuisson 1 minute supplémentaire. Saler, poivrer selon goût.

Note : Pour varier, on pourra remplacer le seitan par des champignons bien dodus et coupés en 4.

Gigot de seïtan aux fèves



Ingrédients

Pour 2 moyennes, ou 4 petites portions

250-300 g de seïtan - 400 g de fèves fraîches ou surgelées, décortiquées - 2 gousses d'ail - 1 bulbe de citronnelle - 1 c. à soupe bombée d'estragon ciselé - 1 c. à café de cumin en poudre - 1 verre de bouillon de légumes - sauce soja - 1 c. à soupe d'huile d'olive (voire

moins) - facultatif : 1 cuillerée de tahin

Préparation

1. Dans une poêle, chauffez l'huile. Ajoutez le seïtan, découpé en petits morceaux, les fèves, les gousses d'ail, entières et avec leurs peaux, le bulbe de citronnelle fendu, l'estragon, le cumin et le verre de bouillon de légumes.
2. Laissez mijoter 5-10 minutes, jusqu'à cuisson des fèves. Salez à votre convenance avec de la sauce soja. Ôter le bulbe de citronnelle. Si envie d'une poêlée plus crémeuse, y mélanger une cuillerée de tahin (purée de sésame).

Croés à la sauce Champi



Ingrédients

Par personne

200g de champignons – ½ oignon – 1 gousse d'ail – ½ c. à soupe d'huile d'olive – 1 c. à café de miso – 1 c. à café de tahin – 1 c. à café de levure de bière – 2 verres d'eau salée + 1 peu d'eau – 80g de croés – 1 filet d'huile de noix, de noisette ou de sésame

Préparation

1. Cuire les croés dans de l'eau salée bouillante, pendant 5 minutes. Egoutter, arroser d'un filet d'huile de noix, de noisette ou de sésame.
2. Cuire les champignons, avec l'oignon émincé et l'ail écrasé (possibilité d'une version plus saine, à la vapeur, ou d'une version plus goûteuse, dans l'huile, à la poêle). Mixer tous les ingrédients ensemble, en ajoutant un peu d'eau afin d'obtenir une sauce fine.
3. Napper les croés de sauce aux champignons.

Note : Les croés sont des pâtes de blé sèches, et même très sèches, puisqu'elles sont toastées. On trouve cette spécialité savoyarde dans les commerces. A défaut, on peut prendre des pâtes plus classiques.

Douce France

**Sans œufs ni produits laitiers,
De vrais douceurs, quoi !**

Brioche à l'huile d'olive



Ingrédients

pour 1 brioche

300 g de farine de blé T65 ou T80 - 50 g de farine d'épeautre complète - 50 g de sucre rapadura - 15 g de levure de boulanger fraîche - 12,5 cl de lait végétal - 10 cl d'huile d'olive douce - 1,5 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger - 1 c. à soupe de lécithine de soja - 1/3 de c. à café de sel - facultatif : 1/2 zeste d'orange

Préparation

1. Dans le moule d'une machine à pain, ajouter dans l'ordre suivant : le lait végétal, l'eau de fleur d'oranger, l'huile, la lécithine, les farines, le sucre, la levure, le sel et éventuellement le zeste d'orange. Sélectionner le programme "pâtisserie" ou "pain sucré".
2. Quand le programme est terminé, démouler la brioche, si besoin retirer le bras pétrisseur, et laisser la brioche refroidir sur une grille.

Variantes : pour atténuer le goût d'olive, on pourra couper l'huile d'olive avec celle de tournesol oleïque. De même, la farine de boulanger fraîche se remplace aisément par 2 c. à café de levain déshydraté ou 1/2 c. à café de levure de boulanger sèche.

Chocolat chaud à l'orange



Photo : Fredrik Fälth

Ingrédients

Pour 2 tasses

40 g de chocolat noir (70% min.) - 40 cl de lait d'amande ou de noisette – 1,5 c. à soupe de cacao amer – 1,5 c. à soupe de sucre de canne – 1,5 c. à soupe de lait de coco ou de crème d'avoine – 1/3 c. à café de vanille en poudre – ½ zeste d'orange

Préparation

1. Délayer le cacao dans 5 cl de lait d'amande ou de noisette. Réserver.
2. Combiner dans une casserole le reste du lait, le zeste d'orange, le sucre, la vanille, le chocolat haché et éventuellement le lait de coco. Porter à frémissement sur feu tout, tout en fouettant.
3. Hors du feu, ajouter le cacao délayé et la crème d'avoine (si la recette est à la crème d'avoine et non au lait de coco). Fouetter à nouveau pour bien mélanger les ingrédients.
4. Verser dans deux tasses, tout en filtrant avec une passette. Servir bien chaud.

Variante : Le zeste d'orange apporte originalité, parfum et peps au chocolat chaud. Mais si vous préférez un chocolat chaud nature, il suffit d'oublier cet ingrédient. Ce sera *autrement* délicieux !

Palets à l'anis et au citron confit



Ingrédients

Pour une 20aine de palets

225 g de farine d'épeautre –
110 g de farine de riz – 225 g
de margarine – 110 g + 1
cuillerée de sucre de canne – 1 c.
à soupe de graines d'anis – 30 g
de citron confit

Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Mélanger le sucre avec les farines dans un saladier.
3. Ajouter la margarine, et mélanger sans presser la pâte. Ajouter le citron confit et les graines d'anis (soit en mélangeant ces 2 arômes à la pâte, soit en divisant la pâte en deux, et en ajoutant à chacune des parties un seul arôme).
4. Prendre l'équivalent d'une cuiller à soupe de pâte dans une main et écraser entre les deux paumes. Découper un disque avec un emporte-pièce ou un verre. Poser sur une plaque huilée. Former ainsi les palets, jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Saupoudrer les palets de sucre de canne ou de graines d'anis.
6. Enfourner et cuire 15 minutes. Les palets doivent rester clairs. Laisser refroidir.

Petits ECO-liers



Ingrédients

Pour environ 35 biscuits

240 g de farine de blé type 65 - 100 g de farine de sarrasin - 50 g de sucre de canne complet - 50 g de suc rapadura - 1 c. à soupe de mélasse - 50 ml d'huile d'olive douce - 50 ml d'huile de sésame vierge - 30 ml de lait de soja - 1 c. à soupe de graines de pavot (ou de tournesol réduites en poudre) - 1 c. à café de bicarbonate de soude - 100 g de chocolat noir à min. 70% - facultatif : 1 bonne poignée de raisins secs

Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Dans un saladier, mélanger les farines, les sucres et le bicarbonate ; dans un bol les huiles, le lait de soja et la mélasse.
3. Verser le contenu du bol dans le saladier, mélanger. Ajouter les graines de pavot, mélanger à nouveau.
4. Etaler la pâte sur un plan de travail. Façonner des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce. Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson (ou sur une plaque en silicone).
5. Enfourner pendant 20 minutes environ. Laisser refroidir sur une grille.
6. Casser le chocolat en morceaux. Le faire fondre au bain-marie.
7. Disposer éventuellement des raisins secs sur les biscuits (par ex. pour dessiner les boutons des bonshommes). Napper les biscuits de chocolat fondu à l'aide d'un pinceau. Laisser durcir.

Moelleux et Coulant au chocolat

Ingrédients

Pour 10 à 12 gâteaux individuels



Photo : Fredrik Fäth

L'appareil : 225 g de farine T65 – 100 g de sucre de canne – 20 cl de lait végétal – 6 cl d'huile d'olive – 3 c. à soupe de cacao amer – 1,5 c. à soupe de graines de lin, en poudre – 1 c. à soupe de vinaigre de cidre – 1 c. à café de bicarbonate alimentaire – 1 c. à café de vanille en poudre – 1 pincée de sel

Le cœur coulant : 80 g de chocolat noir (min. 70 %) – 4 c. à soupe de confiture au choix – 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Pour les coulants, on prépare les cœurs au préalable. Hacher le chocolat. Faire fondre le chocolat avec l'huile et la confiture au bain-marie. Répartir la crème obtenue dans 10 à 12 moules à glaçons. Entreposer au congélateur ou au freezer pendant $\frac{3}{4}$ h.
2. Préchauffer le four à 150°C.
3. L'appareil est le même pour les coulants comme pour les moelleux. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le cacao, les graines de lin en poudre, le bicarbonate, la vanille et le sel.
4. Dans un bol, fouetter l'eau (ou le lait végétal), l'huile et le vinaigre de cidre. Verser dans le saladier, mélanger.
5. Chemiser 10 à 12 moules à muffins avec des caissettes. Répartir 1 c. à soupe de pâte au fond de chaque caissette. Dans le cas de Coulants, poser 1 glaçon de crème au chocolat au milieu. Compléter avec le reste de pâte.
6. Enfourner et cuire 25 minutes au four.
7. Attendre une minute. Démouler les gâteaux avec leurs caissettes, et laisser refroidir sur une grille.

Note 1 : Servir les Coulants tièdes ou chauds, afin que les cœurs restent bien coulants.

Note 2 : Le nombre de gâteaux obtenus est approximatif. Il dépend d'une part de la taille des moules utilisés, et d'autre part du type de gâteau choisi (un Coulant prendra plus d'espace avant sa cuisson, à cause du volume des glaçons).

Tarte frangipane au sucre muscovado et à la vanille des îles



Ingrédients

450g de pâte feuilletée - 200 g d'amandes décortiquées - 100 g de sucre muscovado - 100 g de sucre de canne complet - 150 g de margarine – 4 à 5 c. à soupe de crème soja à la vanille - 50 g de farine d'épeautre - 1 c. à café de poudre de vanille - 1 fève

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Réduire en poudre les amandes.
3. Les mixer avec les sucres, la margarine, la crème soja dessert, la farine et la poudre de vanille. Vous devez obtenir une pâte à gâteau.
4. Diviser la pâte en deux. Abaisser au rouleau chaque partie.
5. Etaler une première pâte sur un moule à tarte garni de papier cuisson.
6. Répartir la garniture, y déposer une fève.
7. Recouvrir avec la seconde abaisse.
8. Pincer sur les bords de la tarte afin de coller les deux abaisses entre elles.
9. Piquer la surface à l'aide d'une fourchette.
10. Enfourner et cuire 30 minutes

Tarte Tatin



Ingrédients

1 kg (environ) de petites pommes, type Reine des Reinettes - 125 g de farine de blé T65 - 75 g de farine d'épeautre complète - 9 à 10 cl de lait de soja - 5 c. à soupe d'huile d'olive douce - 2 c. à soupe de sucre de canne - 1,5 c. à soupe de sucre rapadura - 1 c. à café de cannelle en poudre - 1/2 c. à café de vanille en poudre

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger les farines, la cannelle et la vanille. Verser 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, mélanger. Verser 9 cl de lait de soja, mélanger à nouveau. Ajouter un peu plus de lait si besoin. Faire une boule et pétrir 3 secondes afin de mélanger intimement les ingrédients. Laisser reposer la pâte le temps de préparer la garniture.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Peler 700 g à 900 g de pommes, les couper en 4, puis retirer les trognons. Pour déterminer la quantité exacte de pommes à peler, répartir les quartiers au fur et à mesure dans le moule. Une fois que le fond du moule est complètement garni, peler 2 pommes en plus (car les pommes réduiront au fil de leur cuisson).
4. Mettre sur feu vif une sauteuse à fond épais. Verser 2 cuillers à soupe d'huile d'olive. Mettre la main au-dessus de l'huile : dès qu'une petite chaleur se fait sentir, disposer les quartiers de pommes sur toute la surface. Si la poêle n'est pas assez large, poser les quartiers les uns sur les autres. Couvrir aussitôt. A partir du moment où l'huile frémit, compter 3 minutes de cuisson toujours sur feu vif, puis 2 minutes sur feu moyen. Retirer la sauteuse du feu. Les pommes sont déjà fondantes, elles ont commencé à caraméliser dans leur propre sucre.
5. Huiler le moule. Saupoudrer le fond avec le sucre de canne et 1 cuiller à soupe de rapadura. Répartir à nouveau les pommes sur toute la surface, délicatement. Peler deux pommes supplémentaires, retirer les trognons et couper la chair en fines lamelles. Disposer les lamelles sur les quartiers de pommes. Saupoudrer avec le reste de rapadura.
6. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à tarte. Couvrir les pommes avec la pâte, rentrer les bords à l'intérieur du moule. Avec la pointe d'un couteau, découper un petit trou au centre de la pâte.
7. Enfourner et cuire pendant 30 minutes. Démouler dès la sortie du four, d'un geste vif (pour éviter les coulures de caramel). Se déguste tiède ou froid.

Pâtes de coing au sucre de canne et à la badiane



Ingrédients

1 kg de coings - 2 l d'eau - sucre de canne - 1,5 c. à café de badiane en poudre

Préparation

1. Frotter les coings avec un chiffon pour en retirer le duvet. Les couper en morceaux, puis les combiner avec l'eau dans une grande casserole. Faire bouillir jusqu'à ce que les fruits s'écrasent facilement. Poser une passoire recouverte d'un torchon (ou mieux : une étamine), sur un saladier. Verser le contenu de la casserole. Laisser égoutter toute une nuit.
2. Le lendemain, réserver le jus pour réaliser une gelée de coing si envie. Passer la pulpe (avec pépins etc.) au moulin à légumes, grille fine. L'opération est assez longue mais on y arrive...
3. Peser la pulpe et prendre le même poids de sucre. Dans une bassine à confiture, faire cuire à feu vif la pulpe, le sucre et la badiane, tout en tournant, jusqu'à ce que la masse se détache de la bassine.
4. Garnir un plat rectangulaire de papier cuisson. Saupoudrer de sucre de canne. Répartir la pâte, sur une épaisseur de 2-3 cm. Saupoudrer à nouveau de sucre de canne. Laisser sécher à l'air libre 24 h.
5. Couper en cubes ou pavés. Rouler dans le sucre de canne. Conserver dans une boîte hermétique, en intercalant une feuille de papier cuisson entre les couches de pâtes.

Note : Le sucre de canne complet se présentant en gros grains, il croquait un peu sous la dent. Le résultat aurait sans doute été plus fin avec du sucre en poudre (pour le faire « maison », on passe le sucre de canne au moulin à café).

Saucisson au chocolat et à la figuette sauvage

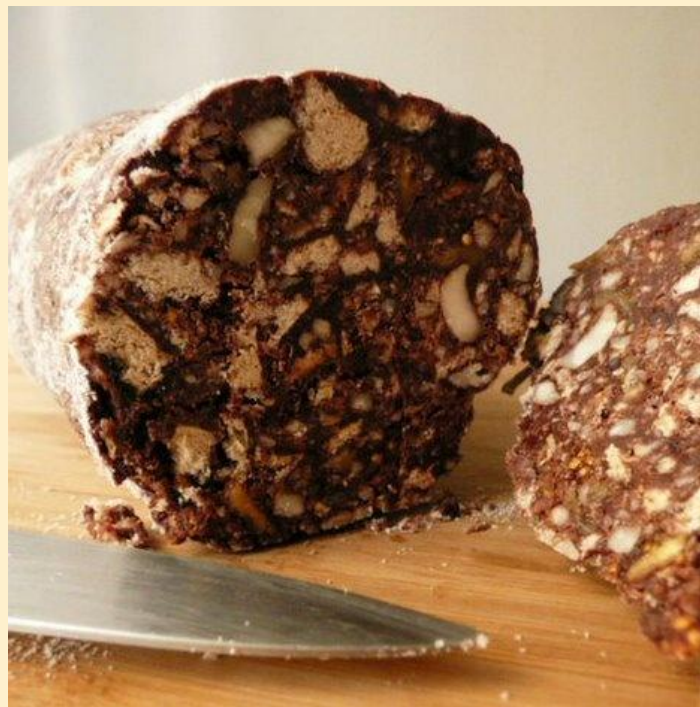


Ingrédients

250g de biscuits secs - 200 g de très bon chocolat noir, à 70% - 125 g d'amandes - 125 g de confiture de figue - 100 g de figuettes sauvage - 1 c. à soupe de sucre complet de canne

Préparation

1. Emietter les biscuits, hacher les figuettes et les amandes (grossièrement). Dans un saladier, mélanger ces ingrédients avec la confiture de figue.
2. Au bain-marie, faire fondre le chocolat doucement. Ajouter aux autres ingrédients. Bien mélanger.
3. Verser le mélange dans un sac plastique fin. Fermer. Mouler à la main pour confectionner un gros saucisson. On peaufinera en roulant le saucisson sur une table, et même, en pinçant et tortillant ses extrémités.
4. Faire durcir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
5. Mixer le sucre de canne pour le réduire en sucre glace. Sortir le saucisson de sa poche. Le rouler dans le sucre glace.
6. Nouer deux bouts de ficelle aux extrémités pour plus de vraisemblance. A conserver au frais.



Truffes au café



Ingrédients

200 g de chocolat de couverture (min. 70%) – 100 g de margarine - 50 g de sucre de canne complet - 2 c. à soupe de lait de soja - 1 c. à soupe de crème de soja liquide - 1 c. à dessert de café soluble - cacao en poudre

Préparation

1. Râper le chocolat à l'aide d'un économe. Si le chocolat s'avère trop dur, le ramollir en le chauffant quelques minutes avec un sèche-cheveux. Réserver.
2. Dans une casserole, faire fondre le sucre dans le lait de soja à feu doux. Ajouter le chocolat râpé, faire fondre, toujours à feu très doux.
3. Hors du feu, ajouter la crème de soja et le café soluble. Bien mélanger. Laisser refroidir au réfrigérateur min. 1 h.
4. Prélever des noix de ganache avec une cuillère à café. Rouler dans du cacao amer.
5. Conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique max. 10 jours.

Les à-côtés

**Pour la plupart on ne les trouve pas dans les commerces,
ou difficilement.
Heureusement, ils sont très faciles à faire soi-même.**

Moutarde à l'ancienne



Ingrédients

Pour un petit pot

20 g de graines de moutarde brunes - 20 g de graines de moutarde blanches - 10 g de graines de tournesol - 3 cuillers à soupe d'eau - 2 cuillers à soupe de vinaigre de cidre - 2 cuillers à soupe d'huile d'olive - 1 cuiller à café de sucre de canne - 1/2 cuiller à café de sel - 1/2 cuiller à café d'un bon poivre noir (ou plus selon goût) - 2 larges pincées de romarin ou de thym citronné

Préparation

1. Rincer les graines de moutarde, bien égoutter. Faire tremper dans le vinaigre de cidre pendant 2 heures.
2. Réserver 2 cuillers à soupe de graines trempées. Combiner les graines restantes avec les autres ingrédients dans le bol d'un bon mini-hachoir ou d'un broyeur à graines (type Soyabella). Actionner, jusqu'à obtention d'une purée homogène.
3. Ajouter les graines réservées, mélanger et mettre en pot. Laisser reposer une nuit, afin que les parfums s'harmonisent.
4. A conserver au réfrigérateur.

Variantes : pour une version plus traditionnelle, les graines de tournesol peuvent être remplacées par de la farine de blé (ou autre céréale), crue ou toastée. Pour une moutarde colorée et fruitée, je remplace ces mêmes 10 g de tournesol par 10 g de myrtilles séchées et réduites en poudre. N'hésitez pas à créer vos propres nuances.

Mayonnaise au tofu



Ingrédients

Pour 250 g de tofu (soyeux de préférence) - 2 cuillers à soupe d'huile végétale lère pression à froid - 1/4 à 1/2 cuiller à soupe de moutarde – sel

Préparation

1. Mixer le tofu, l'huile et le sel.
2. Ajouter la moutarde (ou/et le vinaigre/citron) petit à petit jusqu'à satisfaction. Mixer le tout.

Croûtons



Ingrédients

3 tranches de pain rassis – 1 gousse d'ail – 2 c. à soupe d'huile d'olive – sel

Préparation

1. Couper les tranches de pain en petits carrés de 1 à 1,5 cm de côté.
2. Hacher la gousse d'ail.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir 10 s. l'ail.
4. Ajouter le pain et faire poursuivre la cuisson 2 minutes, sans cesser de tourner avec une cuillère en bois. Saler.

Note : Faire ses croûtons soi-même ne prend pas plus de deux minutes et permet de ne pas perdre ses restes de pain. Il va sans dire que meilleure sera la qualité du pain, meilleurs seront les croûtons. Je vous conseille d'utiliser des tranches de pain complet au levain vieux de 3 jours.

Fromage frais de soja au pistou



Ingrédients

Pour 4 portions

2 yaourts de soja - 3,5 c. à soupe de crème de soja liquide - 2 c. à café de jus de citron - 1 à 1,5 c. à café de miso - 1 c. à café d'agar agar en poudre - 150 ml d'eau - 20 g de basilic - 18 g de sésame - ½ petite gousse d'ail - huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Préparer un pistou en mixant au hachoir électrique le basilic, le sésame, le miso et l'ail en purée. Saler, poivrer et verser suffisamment d'huile pour que la consistance rappelle celle d'une crème.
2. Dans un bol, fouetter les yaourts de soja, la crème de soja liquide, le jus de citron et le pistou. Ajouter éventuellement un peu de miso ou de sel selon goût.
3. Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec l'agar agar quelques secondes. Ajouter aux autres ingrédients et mélanger le tout.
4. Huiler des ramequins ou tasses à café. Les remplir avec la préparation, puis laisser les fromages figer au frais.
5. Au moment de servir, décoller les fromages des ramequins avec une lame de couteau, puis les démouler sur une assiette.

Gruyère végétal



Ingrédients

150 g de tahin – 350 ml d'eau (ou de lait végétal) – 4 c. à soupe de levure de bière maltée – 3 c. à café de miso – 3 c. à café rases d'agar agar

Préparation

1. Mixer ensemble le tahin, la levure de bière et le miso.
2. Porter à ébullition l'eau avec l'agar agar, puis laisser frémir 30 secondes, tout en remuant avec une cuillère.
3. Verser l'eau + agar agar dans le mixer, avec les autres ingrédients, tandis qu'il est en marche.
4. Transférer dans une boîte hermétique huilée (contenance 1/2 l), et laisser reposer une nuit au réfrigérateur.
5. Démouler le lendemain. Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Note : Ce faux-fromage, à l'instar du précédent, est une réminiscence : il ne faut pas s'attendre à une ressemblance parfaite. Il reste une bonne alternative, pratique et éco. N'hésitez pas à moduler les quantités selon vos goûts, ou à ajouter épices, noix, etc.

Confiture au lait de soja et au sucre rapadura



Ingrédients

Pour 3 pots

2 l de lait de soja - 400 g de sucre rapadura - 100 g de sucre de canne - 2 gousses de vanille - 1/2 c. à café d'agar agar en poudre

Préparation

1. Ajouter les sucres, le lait de soja et les gousses de vanille fendues dans une grande cocotte.
2. Porter à ébullition, puis cuire à petits bouillons, pendant 1 heure. La confiture va réduire à peu près de moitié.
3. Verser en pluie l'agar agar, mélanger et poursuivre la cuisson 30 secondes supplémentaires. Retirer les gousses de vanille.
4. Remplir à ras-bord des pots à confiture stérilisés. Visser les couvercles et retourner les pots jusqu'à refroidissement.
5. Les confitures se conservent dans un endroit frais et sombre pendant 2 mois min.

Note : Spécialité normande, la Confiture de lait est très proche de la Dulce de Leche (une confiture populaire en Amérique Latine).