



BY MATTH

LES VÉRITABLE RECETTES

Souvenirs

BIENVENUE



Merci pour votre soutien depuis le restaurant jusqu'ici dans notre crowdfunding, nous espérons que vous retrouverez dans ce recueil de nos recettes emblématiques du Very'table, tout le plaisir que vous aviez en venant y manger :)

AVANT- PROPOS



Dans ce recueil vous trouverez toutes
les recettes végétales emblématiques de
notre restaurant,
LeVery'table,
pionnier du véganisme en petite
Camargue (Loïc 😊)

Elles ont pour la plupart été choisies
pour apparaître ici par nos fidèles
clients.



www.traiteur-vegan.fr

Table des MATIÈRES

01 → LES BASES

p.5

02 → LES SAUCES

p.17

03 → LES ENTREES

p.21

04 → LES PLATS

p.42

05 → LES DESSERTS

p.58





CHAPITRE UN

Les bases

Les sauces, le pain, le seitan...
Tous les éléments nécessaires
à l'élaboration de délicieuses
recettes veganes.

LE PAIN

Facile

Aaaah le pain du Very'table,
combien d'assiettes sont revenues impeccables en
cuisine après avoir été saucées avec cette mie
gourmande?

Ingédients

- ☐ 500g de farine T55
- ☐ 400ml d'eau
- ☐ 20g de levure boulangère fraîche (ou 7g de levure boulangère deshydratée)
- ☐ 10g de sucre
- ☐ 6g de sel

Etapas

1. Diluer la levure dans l'eau à température ambiante avec le sucre.
2. Dans un saladier, mélanger la farine et le sel
3. Ajouter le mélange farine+sel au mélange eau+levure+sucre.
4. Bien mélanger pendant 1 minute tous les éléments.
5. Couvrir et laisser reposer pendant 2h à température ambiante + 12h ou + (jusqu'à 4 jours) au frigo.
6. Mouler la pâte dans une terrine/une cocotte/goutière
7. Cuire à 240° pendant 25 minutes.



PREP 10
MIN+14H



CUISSON 25



1 PAIN

POTATO *Buns*

Etapes

Ingédients

- ☐ 400 g de farine T55
- ☐ 60g de purée en flocons
- ☐ 300g d'eau
- ☐ 6g de sel
- ☐ 40g d'huile neutre
- ☐ 20g de levure
boulangère fraîche ou 7g
de levure boulangère
déshydratée
- ☐ un peu de crème
végétale pour la dorure

1. Diluez la levure dans l'eau à température ambiante.
2. Mettez tous les autres ingrédients dans la cuve du robot.
3. Pétrissez à vitesse 1 avec le crochet et versez petit à petit la levure et l'eau mélangées.
4. Pétrissez une dizaine de minutes.
5. Couvrez et laissez reposer 1h30 environ, la pâte doit doubler de volume.
6. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné, portionnez-là en 6 à 8 pâtons.
7. Boulez chaque pâton et aplatissez-les légèrement du dos de la main.
8. Badigeonnez-les de crème végétale et parsemez les graines de votre choix dessus.
9. Laissez lever 45 minutes.
10. Enfournez à 200° pendant 15 minutes, les pains doivent être bien dorés.



PREP 3H



CUISSON 15 MIN



6-8 BUNS



LA MAYO VEGANE SANS PRISE DE TÊTE

Ingrédients

- ☐ 50 ml de lait de soja
- ☐ 100ml d'huile végétale
- ☐ 1 cac de moutarde
- ☐ 1 cac de jus de citron/vinaigre de cidre
- ☐ 1 pincée de sel kala namak(facultatif)

1. Mettre tous les ingrédients dans un récipient haut.
2. Emulsionner au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une texture épaisse.

Etapes

Vous pouvez personnaliser cette Veganaise à votre goût
en y ajoutant par exemple du paprika, de l'ail
semoule, du curry etc...

Dans nos burgers, Matthieu y ajoutait un peu de relish.



HUILE DE *Vert de poireau*

Récupérez les verts de poireau,
mettez les dans un blender,
mettez de l'huile à hauteur,
mixez pendant 5 minutes à vitesse max
filtrez à travers un linge ou gardez tel quel.

A utiliser sans modération, son petit goût
d'oignon twistera tous vos plats et sa
jolie couleur émeraude apporte du pep's
à vos assiettes.

— SAUCE — *Teriyaki*



PREP 5 MIN



CUISSON 5 MIN

Ingédients

- ☐ 100ml de sauce soja
- ☐ 100ml d'eau
- ☐ 50ml de mirin (facultatif)
- ☐ 100g de sucre
- ☐ 1 cas rase de Maïzena
- ☐ 1 cas de jus de citron vert



Etapas

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
2. Cuire à feu moyen jusqu'à ébullition en mélangeant.
3. Laisser refroidir.

La sauce obtenue peut se conserver 1 mois au réfrigérateur.

Idéale pour laquer vos aliments, au restaurant Matthieu s'en servait quasiment partout: Fenouil confit, pavés de simili, poêlée de légumes etc...

Et à la maison le plat préféré des enfants c'est le tofu teriyaki^^

Ingédients

- ☐ 1 botte de basilic
- ☐ 1 botte de coriandre
- ☐ 1 petit morceau (taille d'un pouce) de gingembre
- ☐ 1 pincée de graines de coriandre
- ☐ 1 pincée de graines de cumin
- ☐ 2 cas de jus de citron vert
- ☐ 3 gousses d'ail
- ☐ Piment à votre convenance
- ☐ 100ml d'huile

Etape

Tout mixer au blender.

Cette pâte sera la base idéale de vos curry (diluée dans du lait de coco), sauces, avec du riz, des pâtes etc.



PÂTE DE *Curry vert*



Ingrédients

- ☐ 400g de yaourt de soja
- ☐ 1 cas de sauce soja(ou plus selon votre convenance)
- ☐ 1 cas de vinaigre
- ☐ 1 Cas d'huile de sésame ou d'olive
- ☐ Herbes et épices de votre choix

Labneh ou Labné

Etapes

1. Egoutter le yaourt dans un linge pendant 24h.
2. Mélanger avec le reste des ingrédients et rectifier l'assaisonnement.

Cette préparation Libanaise est délicieuse en Dip à l'apéro avec de la coriandre fraîche et un peu de piment, avec des chips, du pain, des crackers...



LA PÂTE À TEMPURA

Ingrédients

- ☐ 100g de farine
- ☐ 250ml d'eau froide
- ☐ 1 cas de Maïzena
- ☐ 1 cac de levure chimique
- ☐ Assaisonnement à votre convenance, sel, poivre, épices etc...

-
1. Mélanger tous les ingrédients (les grumeaux n'ont pas d'importance)
 2. Tremper vos légumes ou votre tofu
 3. Faire frire dans un bain d'huile (ou au airfryer)

Etapes

Plus vous assaisonnez votre appareil à tempura plus vous vous régalerez alors faites-vous plaisir !

CONFIT

D'oignons



Epluchez et émincez 1kg d'oignons.
Faites les cuire dans une casserole avec 500G de sucre
à feu moyen doux jusqu'à ce qu'ils soient bien compotés
(environ 45minutes)

TARAMA VÉGÉTAL

Ingrédients

- ☐ 200 g de tofu fumé
- ☐ 100g de crème de soja
- ☐ 100g de yaourt de soja
- ☐ 1 cac de sel
- ☐ 2 cas de jus de citron
- ☐ 3 cas d'huile de coco désodorisée
- ☐ 3 cas d'algues
séchées(nori, kombu
etc)
- ☐ 1 demi betterave crue

-
1. Faites fondre l'huile de coco.
 2. Mettez tout au Blender et mixez.
 3. Laissez prendre au frais au moins 2h

Etapes



CRÈME *Dolce coco*

Mélanger 1L de lait de coco avec
20cl de sirop d'agave ou de canne ou de
coco

Faites cuire dans une casserole à feu doux
en remuant régulièrement
jusqu'à réduction de moitié.

Cette préparation a pour but de
remplacer le lait concentré sucré par
une version 100% végétale.
Délicieuse en pâte à tartiner



CHAPITRE 02 DEUX

Les sauces

LE BOUILLON DE BASE

Vous utiliserez cette base pour réaliser les variations sur les pages suivantes.

Ingédients

- ☐ 1 oignon
- ☐ 700ml d'eau
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 1cac de poivre
- ☐ 100 ml de vin blanc
- ☐ 2 cas de sauce soja
- ☐ Huile ou margarine
- ☐ 1 cac de paprika fumé
- ☐ 15g de de champignons déshydratés
- ☐ 15g de levure maltée

Etapes

1. Faites revenir l'oignon émincé dans la matière grasse jusqu'à ce qu'il roussisse.
2. Ajoutez l'ail haché, la sauce soja et le vin blanc et laissez réduire un peu.
3. Mouillez avec l'eau et ajoutez tous les autres ingrédients.
4. Mixez le tout.

Pour rectifier la consistance du bouillon, il est préférable d'utiliser "un roux"

Faites fondre 50g de margarine au micro ondes, une fois fondu ajoutez 50g de farine puis ajoutez progressivement à votre bouillon/sauce jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Variations

autour du bouillon

JUS DE CAROTTE CORSÉ

- Ajoutez des carottes en même temps que l'oignon de la recette du bouillon de base et suivre le reste de la recette.
- Ajoutez une cas de miso brun, mixez le tout.
- Rectifiez la consistance grâce au "roux"

SAUCE MOUTARDE

- Ajoutez au bouillon de base 20cl de crème de soja.
- Portez à ébullition.
- Baissez le feu et ajoutez une cas de moutarde de Dijon, ½ cas de moutarde à l'ancienne et 1 cac de sucre ou sirop d'agave.

SAUCE BRUNE

- Epluchez et coupez grossièrement 3 oignons.
- Huilez un plat allant au four et enfournez-les à 200° pendant 15 minutes.
- Utilisez-les pour réaliser le début de la recette du bouillon de base.
- Rectifiez la consistance avec un "roux" après avoir mixé.

SAUCE TRUFFÉE

- Ajoutez au bouillon de base 20cl de crème de soja.
- Portez à ébullition.
- Rectifiez la consistance grâce au "roux"
- Eteignez le feu et ajoutez 2 cas bombées de "tartufata" (crème de champignons truffée)

Variations

autour du bouillon

CURRY COCO

- Ajoutez 20cl de lait ou crème de coco au bouillon de base mixé, et le curry en poudre à votre convenance.
- Rectifiez la consistance si nécessaire grâce au "roux".

SAUCE CARBO

- Faites revenir 100g de tofu fumé émincé avec l'oignon dans la recette du bouillon de base.
- Ajoutez 20cl de crème de soja à la fin de la recette (après mixage) et portez à ébullition.
- Rectifier la consistance si besoin grâce au "roux"

SAUCE SATAY

- Ajoutez 20cl de crème de coco au bouillon de base mixé, 150g de beurre de cacahuète, 2cas de sauce soja, 1 cas de sucre, du curry à votre goût, 1cas de jus de citron vert, une pincée de gingembre.
- Portez à ébullition et rectifier la consistance si nécessaire grâce au "roux"

SAUCE BARBECUE

- Faites revenir 100g de tofu fumé émincé avec l'oignon dans la recette du bouillon de base
- Ajoutez à la fin de la recette(après mixage) 2cas de ketchup, ½ cas de moutarde, 1cac de vinaigre balsamique.
- Rectifiez la consistance si besoin grâce au "roux"

CHAPITRE TROIS

A photograph of a light-colored ceramic bowl containing a variety of Mediterranean-style appetizers. In the foreground, there are two golden-brown, round falafel balls. Next to them is a portion of vibrant red hummus topped with finely chopped green herbs. Beside the hummus is a small pile of sliced cucumbers and radishes. To the left of the bowl, a small white dish holds a few orange-colored nuts. In the background, a bunch of fresh green herbs, possibly parsley, is blurred. The entire scene is set against a light, textured surface.

Les entrées

Ingédients

- ☐ 220ml de bouillon de légumes
- ☐ 1 cac pâte miso (magasin bio ou asiatique)
- ☐ 25g de champignons séchés

- ☐ 150g de noix de cajou trempées 4h
- ☐ 20g de levure maltée (en magasin bio)
- ☐ 1/4 cac de 5 baies
- ☐ 1/4 cac de 4 épices
- ☐ 1/4 cac de graines de coriandre
- ☐ 2cas d'Armagnac(ou whisky, cognac...)
- ☐ 1cac rase de concentré de tomate
- ☐ 1cac de vinaigre de cidre
- ☐ 130g d'huile de coco DESODORISEE
- ☐ 2g d'agar agar



PREP 10 MIN



CUISSON 5 MIN



5 PORTIONS

Etapas

- Faites bouillir les champignons séchés dans le bouillon de légumes + le miso et un peu de sel à votre goût.
- Laissez infuser 10minutes puis récupérer le bouillon, réservez les champignons pour une autre recette.
- Faites fondre l'huile de coco au micro-ondes.
- Dans un blender mettez le reste des ingrédients et ajoutez le bouillon préparé précédemment.
- Mixez jusqu'à obtention d'un appareil onctueux.
- Transvasez dans une casserole et faite cuire à feu moyen en fouettant constamment.
- Si l'appareil tranche(l'huile se sépare du reste) repassez au blender.
- A petite ébullition, videz la préparation dans les contenants de votre choix et laissez prendre au moins 12h au réfrigérateur.



Ici Matthieu avait nappé un coulis de fruits exotiques, mais vous pouvez accompagner d'un confit d'oignon également, de figue etc...

LE *Faux-gras*

BABKA *aux oignons*



CUISON 25 MIN

1 BRIOCHE

Etapes

- Diluer la levure dans l'eau avec le sucre.
- Dans le bol de votre robot pâtissier, ajoutez farine et sel.
- Utilisez le crochet pour commencer à mélanger vitesse 1.
- Incorporez au fur et à mesure le mélange eau+levure+sucre.
- Pétrir 10 minutes.
- Incorporez la margarine pomade et pétrissez encore 5 minutes.
- Laissez pousser à température ambiante pour faire doubler le volume du pâton (environ 1h30 ou 2h)
- Mettre au réfrigérateur au moins 2h pour rendre la pâte plus facile à travailler.
- Farinez votre plan de travail et déposez la pâte.
- Dégazez puis formez une boule.
- Etalez au rouleau pour avoir 1cm d'épaisseur.
- Répartissez le confit d'oignon sur toute la surface puis enroulez la pâte d'un côté à l'autre pour former un cylindre.
- Coupez le sur toute la hauteur en laissant 2cm en haut puis tressez et mettez-le dans une terrine pour la cuisson.
- Laissez pousser 1h
- Enfouez 25min à 180°

Ingédients

- ☐ Le confit d'oignon
- ☐ 250g de farine T55
- ☐ 14g de levure boulangère fraîche ou 5g de levure boulangère déshydratée
- ☐ 130ml d'eau à température ambiante
- ☐ 30g de sucre
- ☐ 5g de sel
- ☐ 45g de margarine pomade

Ingrédients

- ☐ 250g de graines de tournesol
trempées 4h
- ☐ 20g de psyllium
- ☐ 3cas de jus de citron
- ☐ 200ml d'eau
- ☐ 50ml d'eau chaude
- ☐ 2cac rases de sel
- ☐ 3 gousses d'ail
- ☐ 20g de levure maltée
- ☐ 2cas de fromage frais violife
(factultatif)

Etapes

- Mettre les graines de tournesol, le jus de citron, les 200ml d'eau, le sel (et le fromage frais) dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Dans un récipient, mettre les 20g de psyllium et y ajouter l'eau chaude en mélangeant pour obtenir une pâte.
- Mettre cette pâte dans le blender et mixer, le mélange va épaissir et se décoller des parois
- Formez une boule dans du film plastique transparent et laissez refroidir au moins 2h au réfrigérateur.



LA *Mozza*

Pour cette recette il faut un blender assez puissant avec un bras mélangeur.

Vous pouvez également façonner des mozza individuelles comme ici en mettant moins de préparation dans le film plastique.



PREP 15 MIN



5 PERS



Ingédients

- ☐ 4 blancs de poireau moyen calibre
- ☐ L'appareil à tempura (dans les bases)
- ☐ Huile

Poireau en tempura

Etapes

- Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur en laissant 5cm de pied.
- Tremper la partie coupée du poireau dans l'appareil à tempura.
- Faire cuire dans un bain d'huile à 150° environ pendant 7 minutes, n'hésitez pas à le retourner à la moitié du temps.

Ici Matthieu l'avait servi avec du saumon fumé végétal Revo, vous pouvez également y associer une véganaïse au curry.



Terrine de champignon

Ingrédients

- ☐ 400G de champignons
- ☐ 100g de graines de tournesol trempées 4h
- ☐ 1 oignon
- ☐ 2cas d'huile d'olive
- ☐ 2 gousses d'ail hâchées
- ☐ 1cac de thym
- ☐ 1cas de jus de citron
- ☐ 1cas de levure maltée
- ☐ Sel, poivre



PREP 10 MIN



4 PERSONNES



CUISSON
15 MIN

Etapes

- Faites roussir dans une poêle l'oignon émincé et y ajouter les champignons et l'ail hâché.
- Laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson.
- Egouttez les graines de tournesol.
- Dans un mixeur mettez tous les ingrédients de la recette et mixez.
- Versez dans une terrine ou un bocal et laissez prendre au frais.



Ici la terrine était servie avec une mayonnaise à l'ail noir et un crackers (Pour la mayonnaise prenez la recette dans les bases et ajoutez-y un peu d'ail noir en bocal selon votre goût)



LA *Terrine basquaise*



PREP 10 MIN



CUISSON 20 MIN



4 PERSONNES

Ingédients

- ☐ 1 poivron
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Paprika, sel, poivre
- ☐ 100g de graines de tournesol trempées 4h
- ☐ 150g d'huile de coco désodorisée

- Emincez oignon, poivron et faites confire à l'huile dans une poêle.
- Une fois l'appareil bien confit, ajoutez la gousse d'ail hâchée et les assaisonnements à votre convenance.
- Faites fondre l'huile de coco au micro-ondes.
- Mettez tout dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Moulez dans le moule de votre choix et laissez prendre au frais.

Etapes

MILLEFEUILLE DE CHOU KALE *Et brocamole*

Etapes

Ingrédients

- ☐ 5 feuilles de chou kale
- ☐ 1 gros brocoli
- ☐ Huile de sésame, huile d'olive
- ☐ 10g de gingembre frais
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Sel, poivre, curcuma
- ☐ Jus de citron vert

1. Enlevez la tige centrale des feuilles de chou kale.
2. Dans un saladier, mélangez l'huile de sésame, le sel et les feuilles de chou, bien malaxer.
3. Les faire sécher au four à plat à 120° pendant 1h/1h30 (elles doivent être croustillantes)
4. Blanchissez les fleurs de brocoli à l'eau bouillante salée pendant 7 minutes.
5. Mettez les dans un blender avec le gingembre, 1cas de jus de citron, 2cas d'huile d'olive et la gousse d'ail.
6. Mixez le tout (si l'appareil est trop liquide ajoutez des graines de tournesol ou cajou pour épaissir)
7. Faites votre montage en alternant feuille/brocamole



PREP 25 MIN



CUISSON 1H30



4 PERSONNES

Vous pouvez accompagner cette entrée de saumon végétal Revo ou d'une petite crevette végétale Zeastar



Aubergine rôtie au miso & Fromage frais de cajou



PREP 25 MIN



CUISSON 60 MIN



4 PERSONNES

Ingédients

- ☐ 2 aubergines
- ☐ 1 cas de miso
- ☐ 1cas d'huile de sésame
- ☐ 4cas de sauce teriyaki (les bases)
- ☐ 100g de noix de cajou trempées 4h
- ☐ 2cas de jus de citron
- ☐ 20g de levure maltée(magasin bio)
- ☐ 1cas de sauce soja
- ☐ Sel, poivre
- ☐ 3cas d'huile de coco désodorisée fondue

Etapes

1. Coupez en 2 dans le sens de la longueur les aubergines.
2. Badigeonnez le côté chair de la teriyaki, huile de sésame et du miso mélangés.
3. Enfournerez à 180° côté chair plaqué contre le plat pendant 45minutes/1h (le couteau doit s'enfoncer sans résistance après cuisson).
4. Mettez les noix de cajou égouttées avec le jus de citron, la levure maltée, sel, poivre et la sauce soja dans un blender et ajoutez de l'eau jusqu'à la moitié du niveau des noix de cajou.
5. Mixez pour obtenir une crème homogène et réservez au frais.

—TACOS— *Coréen*



PREP 20 MIN



CUISSON 5 MIN



4 PERSONNES

Ingédients

- ☐ Appareil à tempura (les bases)
- ☐ 50g de Panko (épicerie asiatique)
- ☐ 1 bocal de kimchi (magasin bio)
- ☐ 2 feuilles de Nori



Etapas

1. Coupez les feuilles de nori en deux et faites chauffer une friteuse ou un bain d'huile à 180°.
2. Trempez une face de la feuille de nori dans l'appareil à tempura, puis dans le panko et mettez à frire.
3. Garnissez les feuilles de nori de kimchi et piquez avec un cure-dent.

Au restaurant, Matthieu les servait avec une "mayonnaise" (voir recette dans "les bases") au miso.

N'hésitez pas à twister cette entrée en mettant les légumes de votre choix, une mayonnaise aux épices etc...

Ingédients

- ☐ 150g de riz rond japonais
- ☐ 150ml d'eau
- ☐ 2cas de vinaigre de riz
- ☐ 1cac de sucre en poudre
- ☐ ¼ de cac de sel
- ☐ 2 tofu à la japonaise (magasin bio)
- ☐ La mayonnaise vegan (les bases)
- ☐ 1 feuille de Nori



PREP 15 MIN



CUISON 15 MIN



4 PERSONNES

Etapes

1. Rincez le riz à l'eau froide 3 fois pour retirer l'amidon.
2. Dans une casserole versez le riz et l'eau, laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes (le riz doit avoir absorbé l'eau).
3. Laissez le riz refroidir.
4. Mélangez le vinaigre de riz avec le sucre et le sel et ajoutez le au riz refroidi à la spatule.
5. Hâchez le tofu à la japonaise, mélangez le avec 2 cas de "mayonnaise", assaisonnez à votre convenance: sauce soja, miso etc...
6. Humidifiez vos mains et étalez dans l'une d'elles du riz, garnissez de l'appareil au tofu et refermez la boule en formant un triangle.
7. Découpez une bande dans la feuille de nori et déposez là comme sur la photo.



L'onigiri

LE *Cheesecake* tomate



PREP 30 MIN



CUISSON 15 MIN



4 PERSONNES

Etapas

1. Mélangez la farine, les oléagineux mixés, la levure maltée, la margarine et assaisonnez.
2. Etalez sur une plaque allant au four et enfournez 20 minutes à 180°.
3. Faites fondre l'huile de coco au micro-ondes.
4. Dans un blender, mettez les cajou égouttées, l'huile de coco, les tomates concassées et assaisonnez avec sel, poivre et ail semoule.
5. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène (un peu granuleuse)
6. Dans un cercle à pâtisserie, tassez le crumble encore chaud sur 1cm d'épaisseur et versez 2 à 3cm d'épaisseur d'appareil à la tomate.
7. Laissez prendre au frais au moins 2h ou au congélateur, le démoulage en sera facilité.

Ingédients

- ☐ 130g de farine
- ☐ 50g d'oléagineux de votre choix mixés
- ☐ 10g de levure maltée (magasin bio)
- ☐ 60g de margarine pomade
- ☐ 1cac de sel, 1 pincée de poivre
- ☐ 300g de noix de cajou trempées 30 min
- ☐ 6 cas d'huile de coco désodorisée
- ☐ 1 boîte de tomates concassées (300g)
- ☐ Ail semoule, sel et poivre



LE POIREAU *Brûlé*

Etapes

Coupez le vert des poireaux
Enfournez les blancs à 250° pendant 30 minutes
scindez-les dans la longueur
Garnissez-les avec la farce de votre choix
(Ici un tartare de crevettes végétales, vous pouvez également
mettre du fromage frais végétal etc..)



PREP 5 MIN



CUISSON 30 MIN

Bon Appétit !

Crab cake

Ingrédients

- ☐ 500g de coeurs de palmiers en boîte
- ☐ 160g de "Mayonnaise" (voir les bases)
- ☐ 160g de flocons d'avoine
- ☐ Du persil, des cebettes
- ☐ De l'ail en poudre
- ☐ 3 feuilles d'algues nori
- ☐ Gingembre, curcuma, piment, combava etc... (optionnel)



PREP 20 MIN



12 BEIGNETS



CUISSON
20 MIN

Etapes

- Egouttez et émincez les coeurs de palmiers.
- Réduisez en poudre l'algue nori.
- Dans le bol d'un robot pâtissier, mettez tous les ingrédients et mélangez avec l'ustensile feuille, ou à la main avec une spatule.
- Moulez l'appareil obtenu dans le moule de votre choix et placez-le au moins 3h au congélateur.
- Une fois congelé, démoulez-les et enfournez-les à 180° pendant 20 minutes.

Vous pouvez l'accompagner avec une "mayonnaise" au curry c'est un REGAL



LE BEIGNET *De* “ *F r o m a g e* ”



PREP 15 MIN



6 PERSONNES

Ingédients

- ☐ 250g de lait végétal
- ☐ 35g de margarine
- ☐ 35g de farine
- ☐ 300g de cheddar végétal (idéalement le
- ☐ violife mature)
- ☐ Ail semoule, sel, poivre
- ☐ Panko
- ☐ Appareil à tempura (voir les bases)

Etapas

1. Dans une casserole faites fondre le cheddar végétal dans le lait végétal à feu doux.
2. Faites fondre la margarine au micro-ondes puis mélangez là à la farine pour réaliser un roux.
3. Une fois le cheddar fondu dans le lait, incorporez le roux en mélangeant continuellement jusqu'à épaississement de l'appareil.
4. Versez dans les moules de votre choix et mettez au congélateur au moins 3h pour que la préparation soit totalement congelée.
5. Réalisez l'appareil à tempura (voir les bases)
6. Démoulez votre préparation prise au congélateur, trempez dans la pâte à tempura, puis dans le panko et faites frire dans un bain d'huile.



Tip!

Vous pouvez préparer ces beignets à l'avance et les réchauffer au four une fois frits.

Le Fenouil

CONFIT

1. Coupez 2 fenouils dans le sens de la longueur.
2. Retirez la petite partie dure (le pédoncule)
3. Badigeonnez une feuille de papier cuisson d'une belle épaisseur de sauce teriyaki (voir les bases), d'huile d'olive ou d'huile de sésame.
4. Posez le fenouil face interne sur le badigeon, et enfournez à couvert (recouvrez d'une feuille d'aluminium) sur une plaque pendant 1h30 à 180°.

Vous pouvez accompagner ce fenouil du labneh préparé dans "les bases", additionné d'une pointe de harissa et d'un crackers.





Wraps

EPINARDS & FROMAGE FRAIS



PREP 30 MIN



CUISSON 10 MIN



4 PERSONNES

Ingédients

- ☐ 125g de farine
- ☐ 40g de Maïzena
- ☐ 120ml d'eau
- ☐ 250ml de lait végétal
- ☐ 1cac de sel
- ☐ 2g de levure chimique
- ☐ 10g d'huile d'olive
- ☐ 2 poignées d'épinards frais
- ☐ Fromage frais végétal
- ☐ Echalotes ciselées, persil
- ☐ Saumon végétal

Etapes

1. Dans un blender mélangez la farine, la maïzena, l'eau, le lait, le sel, la levure, l'huile d'olive et une poignée d'épinards frais.
2. Mixez jusqu'à obtention d'un appareil homogène.
3. Faites chauffer une crêpière avec un peu de matière grasse et réalisez comme des crêpes avec l'appareil obtenu.
4. Tartinez le wrap de fromage frais, ajoutez quelques pousses d'épinards, les échalotes, le persil, le "saumon" émincé.
5. Rabattez les 2 côtés du wrap de 3cm puis roulez-le sur lui-même.

Tip!

Vous pouvez aussi tartiner le wrap de houmous maison, y ajouter des crudités etc..

Etapes

1. Dans la cuve du batteur, réduisez la patate douce en purée (outil feuille)
2. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez à vitesse 1 pour obtenir une pâte homogène.
3. Préchauffez le gaufrier préalablement huilé et faites cuire.

Ingédients

- ☐ 300g de patates douces cuites
- ☐ 2 cas bombées de Maïzena
- ☐ 30g d'huile d'olive
- ☐ 1 sachet de levure chimique
- ☐ 90g de farine de pois chiche ou riz
- ☐ 50g de lait végétal
- ☐ Coriandre/persil (optionnel)
- ☐ sel, poivre



PREP 10 MIN



CUISSON 30MIN



8 GAUFRES

Gaufres

DE PATATE DOUCE

Tip!

Vous pouvez remplacer la patate douce par n'importe quelle autre purée : brocoli, pois chiche, haricot blanc etc... Et n'hésitez pas à ajouter les épices de votre choix.
Vous pouvez la servir avec du guacamole, fromage frais, houmous...

— FINANCIER *Salé*

Ingrédients

- ☐ 80g de poudre d'amande
- ☐ 80g de farine
- ☐ 20g de purée d'oléagineux
- ☐ 20g de margarine noisette
- ☐ 100g de yaourt de soja
- ☐ ½ cac de levure chimique
- ☐ 1 poignée d'épinards frais

Etapes

1. Dans un blender, mettez les épinards, la purée d'oléagineux, le yaourt de soja et mixez.
2. Dans un saladier mélangez la poudre d'amande, la farine, la levure, sel et poivre.
3. Ajoutez la préparation aux épinards dans le saladier et incorporez les 20g de margarine cuite noisette.
4. Versez la préparation dans un plat allant au four préalablement huilé et fariné, à hauteur de 2-3 cm.
5. Enfournez à 200° pendant 15 minutes.
6. Laissez refroidir avant de démouler, puis portionnez en rectangles.
7. Garnissez selon vos envies.

Pour faire un financier version safran, remplacez les épinards mixés par ¼ de cac de safran et 20g de yaourt végétal



PREP 15
MIN



CUISSON 15
MIN



6 PERSONNES



Figues farcies

Ingrédients

- ☐ 8 figues
- ☐ 150g de fromage à tartiner végétal ail et fines
- ☐ herbes
- ☐ 3 cas d'huile d'olive
- ☐ Du thym



PREP 15 MIN



4 PERSONNES



CUISISON
10 MIN

Etapes

1. Entaillez les figues en croix.
2. Disposez les sur une plaque allant au four.
3. Arrosez les d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée de thym.
4. Enfourniez 10 minutes à 200°.
5. Sortez et laissez refroidir les figues.
6. Garnissez-les de fromage à tartiner.
7. Optionnel: Arrosez d'un filet d'huile de vert de poireau au moment du dressage (voir les bases)





Etapes

Pour la réalisation du risotto:

1. Faites fondre la margarine dans une casserole.
2. Ajoutez le riz rond et laissez roussir à feu doux en remuant régulièrement pour que le riz prenne une couleur dorée.
3. Déglacez au vin blanc et ajoutez l'eau et le bouillon, laissez cuire à feu doux et pas à couvert en remuant régulièrement.
4. Une fois cuit, ajoutez la levure maltée.
5. Ajoutez à la préparation l'ingrédient de votre choix pour en twister le goût si vous le souhaitez: tomates séchées, olives, ail, basilic, tofu etc...
6. Moulez le riz dans des moules en silicone et laissez prendre au congélateur 3h environ.
7. Préparez l'appareil à tempura.
8. Démoulez les préparations et trempez les dans l'appareil à tempura puis dans le panko.
9. Faites frire dans un bain d'huile.

Ingrédients

- ☐ 100g de riz rond
- ☐ 300g d'eau
- ☐ 100g de vin blanc
- ☐ 2 kubor
- ☐ 20g de margarine
- ☐ 50g de levure maltée (magasin bio)
- ☐ L'appareil à tempura (les bases)
- ☐ Du panko
- ☐ Olive ou tomate ou parmesan veg ou basilic etc...

Arancini



PREP 4H



CUISSON 15 MIN



4 PERSONNES



04
CHAPITRE
QUATRE

LES PLATS

— ROTI — *De seitan*

(de Mag)



PREP 20 MIN



CUISSON 1H30



1 ROTI

Ingrédients

- ☐ 260g de gluten
- ☐ 60g de farine de pois chiche
- ☐ 60g de levure maltée (magasin bio)
- ☐ Epices (paprika, herbes, ail en poudre,...)
- ☐ 1 cas de concentré de tomate
- ☐ 1 cas de vinaigre balsamique
- ☐ 1 cas de purée d'oléagineux
- ☐ 1 cas d'huile d'olive
- ☐ 3 cas de sauce soja
- ☐ 400 ml d'eau chaude
- ☐ Bouillon de légumes



Etapes

1. Dans une casserole mélangez tous les éléments liquides (sauf le bouillon de légume) et faites chauffer.
2. Dans la cuve de votre robot pâtissier mélangez tous les ingrédients secs, sauf le bouillon de légumes.
3. Une fois les liquides chauds, mélangez-les à l'appareil sec à l'aide de l'ustensile feuille à vitesse 1 pendant 5 minutes.
4. Huilez le fond d'une terrine et ajoutez de la sauce soja, versez votre préparation de Seitan.
5. Badigeonnez le "roti" d'huile et de sauce soja.
6. Enfournez à 180° pendant 30 minutes.
7. Retournez le roti et relancez 30 minutes de cuisson.
8. Débarassez le seitan dans un plat allant au four plus grand, mouillez à mi-hauteur avec un bouillon de légumes et laissez cuire 30 minutes au four à 180°.



L'OKONOMIYAKI

PANCAKE JAPONAIS

Ingrédients

- ☐ 100g de farine
- ☐ 7g de levure chimique
- ☐ 500g de Julienne de légumes de votre choix
- ☐ 3g de sel
- ☐ 20g de maïzena
- ☐ 110ml de bouillon de légumes

Etapas

1. Dans un saladier mélangez tous les ingrédients secs.
2. En fouettant, ajoutez le bouillon de légumes.
3. Ajoutez la julienne.
4. Huilez et faite chauffer une poêle.
5. Déposez une louche de pâte à okonomiyaki pour former un gros pancake.
6. Laissez cuire à couvert à feu moyen pendant 3 minutes puis baissez le feu et retournez le pancake, laissez à nouveau cuire 2 minutes.



PREP 10 MIN



CUISSON 5 MINUTES



5 PERSONNES

Dans l'idéal vous servirez cet okonomiyaki avec une mayonnaise végétale (voir les bases) et un émincé de seitan (voir recette précédente).

Etapes

1. Epluchez et coupez en 4 la betterave et l'oignon rouge.
2. Faites mariner les protéines de soja dans le bouillon de légumes et la sauce soja.
3. Dans un blender, mettez la betterave, l'oignon et les haricots rouges.
4. Mixez à petite vitesse pour garder des morceaux.
5. Dans la cuve de votre robot pâtissier mettez tous les ingrédients et mélangez à l'aide de l'ustensile feuille à petite vitesse (ou mélangez à la spatule si vous n'avez pas de robot)
6. Sur une plaque allant au four mettez du papier cuisson et modelez vos steaks que vous poserez dessus et enfournez à 180° pour 20 minutes.

Ingrédients

- ☐ 300 ml de bouillon de légumes
- ☐ 30ml de sauce soja
- ☐ 100g de petites protéines de soja texturées
- ☐ 100g de gluten
- ☐ 1 betterave
- ☐ 1 oignon rouge
- ☐ 250g d'haricots rouges cuits
- ☐ 1cac de paprika fumé
- ☐ 1cac d'oignon en poudre
- ☐ 1cac d'ail semoule



PREP 20 MIN



CUISSON 20 MIN



5 STEAKS

Le steak

VÉGÉTAL

Tip!

Pour ajouter un petit goût fumé vous pouvez ajouter à la préparation 1 tofu fumé que vous mixerez avec le reste.

Ingrédients

- ☐ 500g de tofu ferme
- ☐ 65g de farine de riz
- ☐ 1cas de concentré de tomate
- ☐ 1 oignon
- ☐ Graines de cumin, graines de coriandre, paprika, épices orientales
- ☐ 1 poignée de Persil et coriandre fraîche
- ☐ De l'ail semoule
- ☐ De la teriyaki (voir les bases)



PREP 30 MIN



CUISSON 20 MIN



5 PERSONNES

Etapes

1. Ciselez les oignons.
2. Faites-les revenir dans une poêle avec les graines de coriandre, de cumin, le paprika et les épices orientales.
3. Une fois roussis, déglacez avec un peu de sauce teriyaki et retirez du feu.
4. Dans un saladier, émiettez le tofu, ajoutez tous les autres ingrédients excepté la teriyaki et mélangez à l'aide d'une spatule ou au robot.
5. Sur une plaque allant au four disposez du papier cuisson, et à l'aide de 2 cuillères à soupe modelez des quenelles ou bien des boules avec vos mains.
6. Badigeonnez de sauce teriyaki et enfournez à 180° pendant 20 minutes.



KEFTA
de tofu

— Tournedos de champignon



PREP 20
MIN



CUISSON
60 MIN



4 À 6
PERSONNES

Ingédients

- ☐ 500g de champignons de Paris
- ☐ 3 gousses d'ail
- ☐ 200g de gluten (magasin bio)
- ☐ 50g de poudre d'amande
- ☐ 100ml de vin rouge
- ☐ 50ml de sauce soja
- ☐ 30g de pâte de miso (magasin bio)
- ☐ 1 cube de bouillon de légumes
- ☐ Bacon la Vie
- ☐ Sauce teriyaki (voir les bases) optionnel

Etapes

1. Coupez grossièrement les champignons et épluchez l'ail.
2. Faites revenir dans une casserole avec un peu d'huile (les champignons doivent rendre de l'eau)
3. Mélangez dans un récipient le vin rouge, la sauce soja et le miso.
4. Une fois les champignons exempts d'eau mouillez avec le mélange vin rouge sauce soja miso et laissez réduire à feu doux.
5. Mixez le tout.
6. Dans un saladier versez l'appareil et ajoutez le gluten et la poudre d'amande et mélangez à la spatule, l'appareil doit se décoller des parois, ajoutez du gluten si besoin.
7. Versez l'appareil dans un plat allant au four sur 4-5cm d'épaisseur, badigeonnez de sauce teriyaki et enfournez à 200° pendant 30 min.
8. Découpez en pavé et "lardez" avec le bacon végétal.



CHOU- FLEUR CRISPY *Sauce mafé*



PREP 30 MIN



CUISSON 45 MIN



4 PERSONNES

Ingédients

- ☐ 2 choux fleur calibre moyen
- ☐ 1 appareil à tempura (voir les bases)
- ☐ Du panko
- ☐ 2 boîtes de tomates concassées
- ☐ Du gingembre frais
- ☐ 3 cas du beurre de cacahuète
- ☐ 1 oignon, 2 gousses d'ail
- ☐ Curcuma, paprika fumé, piment, sel, poivre
- ☐ 2 kubor ou un cube de bouillon de légumes

Etapes

1. Détaillez les fleurettes du chou
2. Trempez les fleurettes dans l'appareil à tempura, puis dans le panko pour paner uniformément.
3. Etalez sur une plaque pour le four, huilez et enfournez 45min à 180°.
4. Faites revenir l'oignon émincé dans un peu de matière grasse.
5. Déglacez avec le concassé de tomate, ajoutez l'ail hâché, le gingembre frais hâché, les épices de votre choix et les kubor, laissez frémir une dizaine de minutes.
6. Passez tout au blender avec le beurre de cacahuète, si la sauce est trop liquide n'hésitez pas à l'épaissir à la Maïzena.



Vous pouvez le servir avec
un riz basmati cuisson pilaf

Ingédients

- ☐ 20 feuilles à ravioles (magasin asiatique)
- ☐ 100g d'olives vertes 100g d'olives noires
- ☐ Huile d'olive
- ☐ 4 gousses d'ail
- ☐ 2 tofu fumés (400g en magasin bio)
- ☐ 4 poivrons rouges
- ☐ 1 oignon
- ☐ 1 cube de bouillon de légumes
- ☐ 2cas de sauce soja
- ☐ du paprika fumé
- ☐ 1cas de concentré de tomate



PREP 40 MIN



CUISSON 15
MIN



4 PERSONNES



Etapes

1. Egouttez les olives, mixez-les avec 2 gousses d'ail et 2cas d'huile d'olive.
2. Etalez sur un plan de travail vos 20 feuilles de pâte à raviole.
3. Déposez une cuillère à café bombée d'olivade au centre.
4. Pliez vos ravioles (regardez sur internet le pliage en vidéo)
5. Coupez le tofu en dés.
6. Epépinez les poivrons et mettez-les dans un blender avec le restant d'ail, la sauce soja, le cube de bouillon de légumes, l'oignon, le paprika fumé à votre goût et mixez.
7. Faites cuire cette préparation dans une casserole à feu doux.
8. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et saisissez les ravioles et le tofu en dés.
9. Une fois saisi, déglacez avec un peu d'eau et la sauce soja, et laissez cuire quelques minutes à feu doux.
10. Dressez votre assiette comme sur la photo.

RAVIOLES
*Olive, tofu fumé
et poivron*

Ingédients

- ☐ 20 feuilles à ravioles (magasin asiatique)
- ☐ 400g de champignons
- ☐ Huile d'olive
- ☐ 4 gousses d'ail
- ☐ Crème tartufata ou huile truffée
- ☐ 2 oignons
- ☐ 1 cube de bouillon de légumes
- ☐ 4 cas de sauce soja
- ☐ du paprika fumé, sel, poivre



PREP 40 MIN



CUISSON 15
MIN



4 PERSONNES

Etapes

1. Nettoyez les champignons, épluchez les oignons et l'ail.
2. Passez tout au mixeur.
3. Faites chauffer un fond d'huile dans une casserole, ajoutez l'appareil à champignons et 2 cas de sauce soja et le bouillon de légumes émietté et cuisez à feu moyen en remuant régulièrement.
4. Une fois l'appareil bien séché, sortez du feu et ajoutez l'huile truffée ou la tartufata selon votre goût.
5. Sur un plan de travail étalez vos feuilles à ravioles.
6. Déposez une cuillère à café bombée de préparation au centre.
7. Pliez vos ravioles (regardez sur internet le pliage en vidéo)
8. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et saisissez les ravioles.
9. Une fois saisi, déglacez avec un peu d'eau et de la sauce soja, et laissez cuire quelques minutes à feu doux.



Ici servies avec un velouté d'épinards et du saumon végétal, vous pouvez aussi les servir dans un bouillon Ramen (voir plus bas la recette)

RAVIOLES

Champignons et truffe

Pavé de pois chiche citron confit

Ingédients

- ☐ 300g de pois chiche cuits
- ☐ 1 oignon
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 20ml de saue soja
- ☐ 100ml de bouillon de légumes
- ☐ 10ml d'huile d'olive
- ☐ 12g de citrons confits
- ☐ 80g de gluten (magasin bio)
- ☐ Sauce teriyaki (voir les bases)

Etapes

1. Hachez 150g de pois chiche et concassez au couteau les autres 150g.
2. Dans un saladier, mettez tous les ingrédients et mélangez sans attendre (le gluten prend vite)
3. Versez l'appareil dans un plat allant au four sur 4-5cm d'épaisseur, badigeonnez de sauce teriyaki et enfournez à 200° pendant 30 min.
4. Découpez en pavés pour le service.



PREP 20 MIN



4 PERSONNES



CUISSON
30 MIN





LES *Ramen*



PREP 10 MIN



CUISSON 20 MIN



4 PORTIONS

Ingédients

- | | |
|---|--|
| ☐ 4 tofu à la japonaise (magasin bio) | ☐ 1,6L d'eau |
| ☐ 400g de julienne de légumes | ☐ 100ml de sauce soja |
| ☐ 320g de Nouilles de blé ou riz | ☐ Huile de sésame (facultatif) |
| ☐ 4 cac bombées de pâte miso (magasin bio) | ☐ Cebettes, pousses de soja, coriandre fraîche, kimchi etc pour le topping (facultatif) |
| ☐ 1 cac d'Ail semoule | |

1. Cuire les nouilles choisies selon les indications sur le paquet.
2. Saisir le tofu avec un peu d'huile et ajouter la julienne de légumes, laissez cuire à couvert à feu moyen pendant 5 minutes.
3. Déglacez avec la sauce soja, l'eau et le miso dilué dedans.
4. Faites monter en température jusqu'à 60° environ (idéalement pour ne pas tuer les probiotiques du miso)
5. Dressez dans une assiette creuse en déposant les nouilles, le tofu, le bouillon et les toppings.

Etapes

LE PAD *Thaï*



PREP 10 MIN



COOK 15 MIN



SERVE 3



Ingrédients

- ☐ 320g de nouilles de riz
- ☐ 400G de julienne de légumes de saison
- ☐ 1 feuille de nori
- ☐ 100ml de sauce soja
- ☐ 300ml de bouillon de légumes
- ☐ 1 cas de jus de citron vert
- ☐ 2 cas de beurre ou purée de cacahuète
- ☐ 2 Cas de sucre ou sirop d'agave
- ☐ 1 cac d'ail semoule
- ☐ 4 portions de protéines de votre choix: simili poulet, simili crevettes, ou tofu.
- ☐ Toppings de votre choix: cacahuètes, cebettes, coriandre fraîche, menthe fraîche, quartier de citron vert

Etapes

1. Dans un robot, réduisez en poudre la feuille de Nori, ajoutez la sauce soja, le bouillon, le beurre de cacahuète, le jus de citron, le sucre et mixez.
2. Faites cuire les nouilles de riz comme indiqué sur le paquet.
3. Faites saisir la protéine choisie, ajoutez la julienne de légumes et cuisez à feu doux à couvert pendant 5 minutes.
4. Ajoutez les nouilles, déglece avec la sauce préparée et laissez cuire 2 ou 3 minutes.
5. Dressez dans l'assiette et faites vous plaisir avec les toppings, plus il y a de parfums mieux ce sera!

Tip!

Pour les simili du pad thaï, nous servions au restaurant les filets de chez UMIAMI, vous pouvez aussi mettre les "crevettes" de chez ZEASTAR ou KOKIRIKI. Sinon un Tofu citron gingembre de magasin bio sera top!

Ingrédients

Contient
un simili-carné

Etapes

- ☐ 4 feuilles de pâte à filo
- ☐ 4 steaks "Heura"
- ☐ 4 carottes moyennes
- ☐ 1 oignon
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ Huile d'olive, sauce soja, bouillon de légumes
- ☐ Vin rouge



PREP 30 MIN



CUISSON 60
MIN



4 PORTIONS

1. Coupez les carottes en brunoise.
2. Ciselez l'oignon, hachez l'ail.
3. Mettez le tout dans un plat allant au four.
4. Huilez, arrosez de sauce soja, diluez le bouillon de légumes dans 100ml de vin et versez le sur les légumes.
5. Enfournerez à 160° pendant 30 minutes, remuez régulièrement.
6. Une fois cuit et refroidi, mélangez aux 4 steaks, remettez dans le plat pour obtenir environ 3-4cm d'épaisseur de préparation.
7. Enfournerez à 180° pendant 15 minutes.
8. Etalez vos feuilles pâte à filo, pliez-les en deux, démoulez l'appareil cuit au four et coupez le dans la longueur pour obtenir des rectangles de 3cm de large, posez-les sur la pâte à filo et ajustez la longueur en fonction de celle-ci.
9. Roulez puis déposez vos "nems" sur une plaque préalablement huilée?
10. Enfournerez 5 minutes à 200°, le rouleau doit être croustillant.



CROUSTILLANT DE "BOEUF" CAROTTE

Contient
un simili-carné

LE

Chou farci haricot blanc



PREP 30 MIN



CUISSON 45 MIN



4 PERSONNES



Etapes

1. Portez à ébullition de l'eau salée dans une casserole.
2. Prélevez 4 grosses feuilles du chou, enlevez l'arête centrale à l'aide d'un couteau et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 3 minutes.
3. Sortez-les et passez les sous l'eau froide rapidement.
4. Emincez la moitié du chou, l'oignon et faites revenir dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à évaporation totale de l'eau.
5. Ajoutez le vin blanc, la sauce soja, les gousses d'ail hachées et le kubor émiété.
6. Laissez revenir encore jusqu'à évaporation totale de liquide. puis laissez refroidir.
7. Une fois froid, mettez-le dans un saladier, ajoutez les saucisses et les haricots blancs et mélangez à la main ou avec l'ustensile feuille d'un robot pâtissier.
8. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût.
9. Disposez vos 4 feuilles de chou blanchies sur le plan de travail, garnissez les au centre de la farce préparée.
10. Roulez les balotines dans du film étirable.
11. Mettez-les dans un plat allant au four, mouillez avec un fond d'eau et enfournez 25 minutes à 100°.

Ingrédients

- ☐ Un chou vert
- ☐ 1 oignon
- ☐ 3 gousses d'ail
- ☐ 1 boîte de 250g d'haricots blancs
- ☐ 4 chipolata végétales (happyvore idéalement)
- ☐ 1 kubor
- ☐ 2 cas de sauce soja
- ☐ poivre
- ☐ 5 cas de vin blanc



Boulettes DE LENTILLES



PREP 20 MIN



CUISSON 30 MIN



4 PERSONNES

Ingédients

- ☐ 200g de tofu nature ferme
- ☐ 200g de lentilles cuites
- ☐ 50g de petites protéines de soja texturées (magasin bio)
- ☐ 1 oignon
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 2 cas de sauce soja
- ☐ Huile d'olive
- ☐ 1 cas bombée de farine de riz (ou autre)
- ☐ Epices, herbes, sel, poivre

Tip!

Idéalement, faites dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile et déglacez les avec un peu de sauce teriyaki (voir "les bases")

Ici elles sont servies avec une sauce korma.

Etapes

1. Ciselez l'oignon et faites le revenir dans un fond d'huile.
2. Une fois roussi, ajoutez les protéines de soja, l'ail haché, mouillez avec un peu d'eau et la sauce soja et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les lentilles cuites et égouttez le tout (conservez le jus).
4. Dans un saladier, émiettez le tofu, ajoutez l'appareil de lentilles et mélangez pour obtenir une pâte homogène (possible dans un robot pâtissier avec l'outil feuille)
5. Ajoutez la farine de riz suivant la texture de votre pâte, de manière à pouvoir former des boules.
6. Façonnez vos boulettes, huilez un plat qui va au four, posez les boulettes, un filet d'huile à nouveau et enfournez 15 minutes à 180°.

BETTERAVE ROTIE

façon kebab

Ingrédients

- ☐ 4 betteraves
- ☐ huile d'olive
- ☐ ail semoule
- ☐ sauce soja
- ☐ épices orientales (cumin, coriandre etc)



Etapes

1. Lavez et épluchez les betteraves.
2. Coupez-les en très fines tranches, à la mandoline ou au robot, 1mm d'épaisseur.
3. Dans un saladier mélangez les avec tous les autres ingrédients de sorte qu'ils soient tous enrobés.
4. Disposez-les dans un plat allant au four et enfournez à 180° pendant 30 minutes, en remuant régulièrement.



Ici Matthieu les avaient piqués
sur une brochette et servies avec des frites
et un labneh (voir "les bases") saupoudré de graines torréfiées



CHAPITRE CINQ

Les desserts

MI-CUIT *Chocolat*

Pour 6 mi-cuits

Ingédients

- ☐ 160g de chocolat noir
- ☐ 130g de beurre de cacahuète ou noisette
- ☐ 200ml de crème de soja
- ☐ 60g de sucre glace
- ☐ 65g de Maïzena



Etapes

1. Faites fondre le chocolat dans la crème de soja au bain-marie.
2. Une fois fondu ajoutez les autres ingrédients et mélangez.
3. Moulez dans des ramequins préalablement huilés.
4. Enfournez 12 minutes à 200°.



Vous pouvez créer des inserts pour obtenir un coeur au parfum que vous souhaitez en mélangeant l'ingrédient de votre choix à du chocolat blanc végétal, puis en le congelant, enfin insérez le dans votre mi-cuit avant cuisson.

Les cannelés Bordelais

Pour 10 cannelés

Ingédients

- ☐ ½L de lait végétal
- ☐ de la vanille
- ☐ 100g de tofu soyeux
- ☐ 250g de sucre roux
- ☐ 30g de fécule de pomme de terre
- ☐ 100g de farine
- ☐ 1cas de purée de cacahuète ou noisette ou amande
- ☐ 100ml de rhum
- ☐ 50g d'huile neutre

Etapas

1. Faites bouillir le lait et la vanille.
2. Dans un saladier, disposez le tofu soyeux, le sucre, la fécule, la farine, la purée d'oléagineux.
3. Incorporez petit à petit le lait en fouettant.
4. S'il reste des grumeaux n'hésitez pas à passer au mixeur plongeant ou au blender.
5. Laissez refroidir, puis incorporez le rhum et l'huile.
6. Versez la préparation dans vos moules à cannelés en laissant 1cm de rebord vide.
7. Enfournes pendant 40 minutes à 200°.



Ingredients

- ☐ 1/2l de lait végétal
 - ☐ 60g de sucre
 - ☐ 13g de Maïzena
 - ☐ de la vanille
-
- ☐ 120g d'aquafaba réduit de moitié (jus pois chiche)
 - ☐ 90g de sucre
 - ☐ 300g de pulpe de fruit
 - ☐ 2 à 4g d'agar agar selon l'acidité du fruit (+ c'est acide + il faudra d'agar agar)



L'ILE *Flottante au fruit*



Etapes

1. Pour la crème anglaise, mélangez les 4 premiers ingrédients de la liste du haut dans une casserole.
2. Portez à ébullition en fouettant puis réservez au frais.
3. Montez l'aquafaba en neige.
4. Dans une casserole mettez la pulpe de fruit, le sucre et l'agar-agar, portez à ébullition.
5. Huilez vos moules à île flottante.
6. Mélangez un tiers de l'aquafaba en neige dans la casserole hors du feu.
7. Transvasez le contenu de la casserole dans le reste d'aquafaba monté en neige, mélangez énergiquement et moulez rapidement.
8. Réservez au frais.
9. Les étapes 6 et 7 doivent être réalisées en moins de 30 secondes.

LE BABA

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ☐ 250g de farine
- ☐ 180ml de lait végétal
- ☐ 50g de margarine pomade
- ☐ 20g de fécule de pomme de terre
- ☐ 20g de sucre
- ☐ 10g de levure boulangère fraîche ou 3g déshydratée
- ☐ 2g de sel
- Sirop:
- ☐ 500ml d'eau
- ☐ 300g de sucre
- ☐ 150g de rhum ou de gin

Etapes

1. Diluez la levure dans le lait.
2. Dans le bol d'un robot pâtissier, mélangez les ingrédients secs, puis incorporez petit à petit en pétrissant, le lait végétal.
3. Pétrissez pendant 10 minutes.
4. Incorporez la margarine pomade, pétrissez puis laissez pousser pendant 1h30 à température ambiante.
5. Dans une casserole mélangez l'eau et le sucre pour le sirop, portez à ébullition pendant 5 minutes.
6. Laissez refroidir puis incorporez le rhum ou le gin.
7. Une fois la pousse effectuée, moulez dans des moules préalablement graissés.
8. Laissez pousser à nouveau 40 minutes.
9. Enfournez 12 minutes à 180°.
10. Une fois cuit, éteignez et laissez la porte du four fermée pendant 10 minutes.
11. Démoulez vos baba et mettez les à tremper 2 à 3h dans le sirop.



MILLEFEUILLE

De meringue

Ingédients

Pour la crème diplomate:

- ☐ 250ml de lait végétal ou pulpe de fruit
- ☐ 100g de sucre
- ☐ 35g de Maïzena
- ☐ 8g d'agar agar
- ☐ 250ml de crème Flora (en boutique végétale ou en ligne)
- ☐ 1 cac de vanille

Pour la meringue:

- ☐ 100g d'aquafaba (jus de pois chiche)
- ☐ 180g de sucre glace



Etapas

1. Montez l'aquafaba en neige, incorporez la moitié du sucre glace, battez pendant 5 minutes puis intégrez l'autre moitié et battez encore 30 secondes.
2. Sur une plaque avec du papier sulfurisé, étalez la meringue française sur 0,5 à 1cm, enfournez 1h30 à 120°.

Crème diplomate:

1. Dans une casserole, mettez le lait ou la pulpe de fruits, le sucre, la maïzena, la vanille et l'agar agar, mélangez et portez à ébullition.
2. Débarassez dans une boîte et mettez au frais.
3. Une fois la préparation en boîte refroidie, mettez lui un coup de fouet pour l'aérer et montez la crème Flora en chantilly.
4. Mélangez les deux appareils.
5. Pour le dressage il faudra mettre la préparation dans une poche à douille.

LEMON CURD

Ingredients

- ☐ 135g de jus de citron
- ☐ 70ml d'eau
- ☐ 100g de sucre
- ☐ 40g de Maïzena
- ☐ 45g de margarine

Etapas

1. Mélangez tout dans une casserole sauf la margarine.
2. Mettez à cuire à feu moyen en continuant de remuer jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse.
3. Arrêtez le feu et versez la margarine en mélangeant continuellement jusqu'à incorporation totale.
4. Utilisez sur une pâte à tarte cuite pour faire une tarte au citron, ou battez là et mettez là en poche à douille pour un dressage esthétique.



LE SABLÉ *Breton*

Etapes

Ingédients

- ☐ 175g de farine
- ☐ 1cac de levure chimique
- ☐ 100g de margarine pomade
- ☐ 100g de sucre
- ☐ 35g de crème soja
- ☐ de la vanille
- ☐ 1 pincée de fleur de sel

1. Montez la margarine et le sucre au fouet jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Incorporez la crème soja
3. Incorporez la levure chimique, la farine, la vanille et la fleur de sel et mélangez bien.
4. Etalez le mélange sur 1cm d'épaisseur sur une feuille de papier sulfurisé.
5. Contenez comme vous le souhaitez dans des cercles à pâtisserie, moule etc car pendant la cuisson, cela va s'étaler.
6. Vous pouvez également congeler (avant cuisson) après avoir étalé et découpé selon votre souhait.
7. Cuisez 15 minutes à 200°.





MERINGUE *Italienne*

Ingédients

- ☐ 120g d'aquafaba réduit
- ☐ 200g de sucre
- ☐ 2g de crème de tartre (facultatif)
- ☐ 60g d'eau

Etapas

Mettez le sucre et l'eau dans une casserole, faites chauffer jusqu'à 116°.

Pendant ce temps, montez l'aquafaba en neige.

Une fois que le sirop a atteint les 116°, versez-le en filet sur l'aquafaba monté tout en fouettant vitesse max.

Utilisez cette meringue sur vos tartes et grillez là au chalumeau ou au four en mode grill, plaque en haut du four.

Buon appetito!

Ingrédients

Pour 10 Financiers

- ☐ 200g de yaourt de soja
- ☐ 170g de sucre glace
- ☐ 60g de margarine
- ☐ 100g de farine
- ☐ 120g de poudre d'amande
- ☐ 5g de levure chimique
- ☐ 1 pincée de sel
- ☐ 1 botte de basilic

Etapes

1. Faites fondre la margarine dans une casserole jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur noisette.
2. Dans un blender, mixez le yaourt et la basilic.
3. Mélangez tous les ingrédients secs dans un saladier.
4. Ajoutez l'appareil yaourt basilic, puis la margarine noisette et fouettez énergiquement.
5. Versez dans vos moules à financiers préalablement graissés.
6. Enfournez à 200° pendant 15 minutes.
7. Pour réaliser la crème pâtissière framboise direction la recette suivante ;)



FINANCIER
Basilic

CRÈME

Pâtissière

Ingédients

- ☐ 500ml de lait végétal ou de pulpe de fruits
- ☐ 60g de maïzena
- ☐ 120g de sucre
- ☐ 60g de margarine
- ☐ Vanille
- ☐ 2g d'agar agar

Etapas

1. Mettez tous les ingrédients dans une casserole sauf la margarine.
2. Portez à ébullition sur feu moyen en ne cessant de fouetter.
3. Une fois la crème bien épaissie, arrêtez le feu et faites fondre la margarine dans la crème chaude en fouettant.
4. Réservez au frais.
5. Mettez quelques coups de fouet pour la détendre avant de l'utiliser.

Pour Réaliser une crème pâtissière à la framboise (pour accompagner le financier basilic) remplacez le lait végétal par de la pulpe de framboise en quantité égale.



— MASCARPONE



Ingédients

- ☐ 600g de yaourt de soja
- ☐ 30ml d'huile de coco

Etapes

1. Disposez un linge dans une passoire au dessus d'un saladier et mettez à égoutter le yaourt de soja pendant 24h.
2. Dans la cuve d'un batteur mettez le yaourt égoutté et commencez à fouetter vitesse max.
3. Incorporez l'huile de coco fondue en filet en continuant de battre.



Etapes

1. Faites tremper les biscuits à la cuillère dans le café puis tapissez le fond des ramequins avec cette préparation.
2. Montez l'aquafaba et le vinaigre en neige.
3. Une fois le mélange moussieux, incorporez le sucre petit à petit en continuant de fouetter.
4. Une fois la "meringue" faite (vérifier le bec d'oiseau), ajoutez-y le mascarpone et la vanille à la spatule doucement, en prenant soin de ne pas casser la meringue.
5. Mettez une couche de cette crème dans vos ramequins, une 2e couche de biscuit imbibé de café, puis une 2e couche de crème.
6. Saupoudrez de cacao en poudre et réservez 2h au réfrigérateur.

Ingrédients

- ☐ 330g de mascarpone végétal (recette précédente)
- ☐ 80ml d'aquafaba réduit
- ☐ 1 cac de vinaigre
- ☐ 90g de sucre
- ☐ de la vanille
- ☐ Biscuits à la cuillère
- ☐ 1 café

Le tiramisu

Pour 5 personnes





Ingrédients

- ☐ 50g de margarine
- ☐ 100g de sucre
- ☐ 100g de sésame
- ☐ 40g de jus d'orange
- ☐ 40g de farine

Dentelle sésame

Etapes

1. Faites fondre la margarine
2. Mélangez tous les ingrédients.
3. Etalez la préparation sur une feuille de papier sulfurisé.
4. Enfournez 10 minutes à 200°
5. La tuile sera encore molle en sortant du four, elle durcit en refroidissant.





BONUS

Les recettes
de tous les
jours

LES *Crêpes*

Etapes

Ingédients

Pour 5 gourmands

- ☐ 500g de farine
- ☐ 160g de Maïzena
- ☐ 1L de lait de soja
- ☐ 480ml d'eau froide
- ☐ 4 Cas d'huile
- ☐ 10g de levure chimique
- ☐ 8 Cas de sucre
- ☐ 1 cac de vanille
- ☐ 1 bouchon de rhum ou de fleur d'oranger

1. Diluer la Maïzena dans l'eau
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger
3. Laisser poser 1h
4. Cuire vos crêpes et les dévorer bien chaudes!

Le lait de soja peut être remplacé par un autre lait végétal, néanmoins, celui-ci est riche en protéines et de ce fait coagule beaucoup mieux dans la pâte à crêpes.



THE FAMOUS

Tofu teriyaki

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ☐ 400g de tofu ferme
- ☐ 4 cas bombées de Maïzena ou farine
- ☐ 2 cas d'ail semoule
- ☐ 1 cac de paprika fumé
- ☐ Un peu de poivre et de sel
- ☐ La sauce teriyaki (voir les bases)



Etapes

1. Mélangez tous les ingrédients secs dans une boîte en verre avec couvercle.
2. Essorez un peu votre tofu dans un torchon propre puis coupez le en cubes.
3. Mettez le tofu dans votre récipient contenant la panure, fermez le couvercle et secouez bien pour enrober totalement le tofu.
4. Faites frire à la poêle ou au airfryer pour obtenir un tofu croustillant.
5. Arrêtez le feu et versez la sauce teriyaki et enrobez votre tofu dedans.



Servez ce tofu accompagné d'un riz basmati cuit pilaf, parsemez de graines de sésame et de cibettes et régalez vous !
Pour une variante "tofu à l'orange" rdv page suivante !

— SAUCE —

Teriyaki à l'orange

Ingrédients

- ☐ 100ml de sauce soja
- ☐ 100ml de jus d'orange
- ☐ 50ml de mirin (facultatif)
- ☐ 1 cas rase de Maïzena
- ☐ 1 cas de jus de citron vert



Etapas

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
2. Cuire à feu moyen jusqu'à ébullition en mélangeant.
3. Laisser refroidir.

LES *Lasagnes*



PREP 10 MIN



CUISSON 20MIN



5 PERSONNES

Ingédients

- ☐ 1 paquet de pâtes à lasagne
- ☐ 1 bouteille de coulis de tomate (environ 680g)
- ☐ 2 carottes moyennes
- ☐ 3 champignons de paris moyens
- ☐ 1 tofu rosso ou basilic (magasin bio)
- ☐ 2 kubor
- ☐ 1 oignon, 2 gousses d'ail
- ☐ 500ml de lait de soja
- ☐ 50g de farine
- ☐ 50g de margarine
- ☐ 100ml de vin blanc
- ☐ du fromage râpé ou parmesan vegan (supermarché)

Etapas

1. Hachez les carottes et les champignons au robot.
2. Faites chauffer un peu d'huile d'olive et mettez-y à roussir l'oignon émincé.
3. Après 5 minutes, ajoutez les carottes et champignons hachés et remuez bien pendant 2 ou 3 minutes.
4. Déglacez au vin blanc et ajoutez l'ail émincé.
5. Une fois le vin blanc partiellement évaporé, ajoutez le coulis, les kubor émiettés, et le tofu émietté et laissez mijoter.
6. Préparez la béchamel, faites fondre la margarine dans une casserole, incorporez la farine à la spatule puis versez doucement le lait sur le "roux" en fouettant sans s'arrêter jusqu'à épaississement, puis éteignez le feu, salez et poivrez, réservez.
7. Montez vos lasagnes en alternant une couche de pâte, une couche de sauce tomate et terminez par la béchamel parsemée de râpé vegan.
8. Enfournez 20 minutes à 170°.





Tatin de légumes



PREP 10 MIN



CUISSON 30 MIN

Ingédients

- ☐ Le légume de votre choix (
- ☐ chou, oignon, fenouil)
- ☐ Une pâte feuilletée végétale
- ☐ Du sirop d'agave
- ☐ Du vinaigre balsamique
- ☐ Sel poivre

Etapes

1. Couper votre chou rouge/fenouil/oignon en tranches de 1cm d'épaisseur.
2. Sur une feuille de papier sulfurisé, sur une plaque allant au four, déposez un peu de sirop d'agave, par-dessus un peu de vinaigre balsamique, une pincée de sel et poivre déposez votre tranche de légume dessus et recouvrez d'un morceau de pâte découpé à la même dimension.
3. Reproduisez cela sur toute votre plaque puis badigeonnez un peu de yaourt/crème/lait végétal pour faire dorer
4. Enfournez à 170° pendant 30 minutes

NOS ENDROITS PRÉFÉRÉS POUR FAIRE LES COURSES VEGANES

Magasins Bio:

Biocoop Lunel et Marcel & fils,

nous y achetons les crèmes végétales, la levure maltée, les laits végétaux, les tofu, la sauce soja, les yaourts de soja, le miso, le gluten etc

Nous avons aussi une carte d'abonné chez **Lafourche**, une énorme épicerie bio en ligne à prix doux.

Supermarchés:

Intermarché Lunel ou Carrefour grand sud à Lattes

Vous y trouverez des fromages végétaliens, des simili-carnés et des produits "laitiers" végétaliens.



*A la végétale,
une épicerie et un coffee shop 100%
vegan à Nîmes, 3 rue de l'horloge.*

Boutiques veganes en ligne:

**Végétalsquare,
officialveganshop et koro**
Parfait pour les simili-carnés, la
crème Flora à monter et le
beurre Flora.

Boutiques veganes physiques:

**A la végétale, 3 rue de l'horloge
à Nîmes**

Ophélie vous y accueille avec sa
bonne humeur contagieuse et
vous pourrez déguster ses délices
maison pendant que vous faites
vos courses parmi les nombreux
produits veganes.

**The good place, 7 rue Durand à
Montpellier.**

Anne vous propose une myriade
de nouveautés veganes chaque
semaine.