

1.2.3 veggie

Le pôle cuisine de l'AVF

JE CUISINE VEGGIE





Sommaire

1

MANGER VÉGÉ, POURQUOI ?

2

GUIDE DES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

3

REEMPLACER LA VIANDE

4

REEMPLACER LE POISSON

5

NOS RECETTES 1-2-3 VEGGIE

6

ASTUCES PRATIQUES

7

RÉUSSIR SON PASSAGE AU VÉGÉTAL

8

DÉCOUVRIR L'AVF



Manger végé, pourquoi ?

Sans viande...

Manger moins de viande ? Consommer de moins en moins de produits animaux ? Pour la planète, pour les animaux, pour notre santé... Pour nous, tout simplement.

L'idée séduit un nombre grandissant d'entre nous, parce que changer le monde passe par nos assiettes. Mais on ne sait pas toujours par où commencer...

C'est pourquoi **1-2-3 Veggie**, le pôle cuisine de l'AVF, vous donne dans ce guide **toutes les raisons de se passer de viande et de poisson, et plein d'astuces pour le faire en toute sérénité.**

...ni poisson

Il est bon de le rappeler, **les poissons sont des animaux sensibles**, qui sont consommés en nombre bien plus important que les animaux terrestres et meurent dans des souffrances considérables. Partout sur la planète, **la pêche est aussi l'un des grands responsables de la destruction de la biodiversité et du bouleversement climatique.**

N'oublions donc pas les animaux marins, et régalons-nous de recettes végés, bonnes pour la planète et notre santé !



Végétarien·ne : qui ne consomme pas la chair des animaux mais peut éventuellement consommer des œufs et des produits laitiers

Végétalien·ne : qui exclut de son alimentation tout produit d'origine animale

Végane : qui, par éthique, exclut les produits animaux de son alimentation, mais aussi de son mode de vie

BON POUR LES ANIMAUX



Plus d'un milliard d'animaux d'élevage et d'innombrables poissons sont tués chaque année pour la consommation humaine, rien qu'en France.

Grâce aux avancées de la science, nous savons aujourd'hui que les animaux perçoivent le monde autour d'eux, qu'ils éprouvent des émotions subjectives et ont leur propre intérêt à vivre.

Pourquoi donc se priver de manger végété ?



Dans ce livret, nous vous proposons des recettes 100% végétales, parce qu'on peut se régaler sans recourir aux œufs et aux produits laitiers, dont la production génère aussi des souffrances animales et se termine toujours par l'abattage précoce des animaux.

BON POUR LA PLANÈTE



Même bio, locaux ou de saison, la viande, les animaux marins mais aussi les produits d'origine animale comme les produits laitiers et les oeufs émettent beaucoup plus de gaz à effets de serre que la plupart des aliments végétaux.

Pour faire face à l'urgence écologique, changer le contenu de notre assiette a tout bon. **C'est un geste facile, à la portée de tous, et qui a un impact très important.**

Notre consommation de viande et de produits laitiers serait responsable de :

- 18 % des émissions de gaz à effet de serre d'origine humaine
- 36 % de la consommation d'eau des Français
- L'utilisation de 80 % de l'espace agricole en France
- 91 % de la déforestation en Amazonie
- La cause principale de perte de biodiversité sur Terre

La pêche et l'aquaculture ne sont pas plus vertueuses, car sources de pollution en mer et d'érosion de la biodiversité marine : 90 % des "stocks" de poissons commercialisés sont en état de pleine exploitation ou de surexploitation.

C'est pourquoi la **végétalisation de l'alimentation** est désormais reconnue comme une **solution incontournable à la crise écologique** par de nombreuses institutions.

Ensemble passons à l'action !

BON POUR LA SANTÉ



Ce n'est pas tout : **une alimentation sans viande ni poisson est adaptée à tous les âges de la vie, et permet de prévenir certaines pathologies de civilisation** telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ou certains cancers.

Attention toutefois à prévoir une supplémentation en vitamine B12 !



Protéines, fer, calcium, oméga-3... À quoi servent ces nutriments ? Quels sont nos besoins ? Dans quels aliments végétaux les trouver ? Quelles sont les recommandations nutritionnelles en France ? Les nourrissons peuvent-ils être en bonne santé avec une alimentation végétale, et les sportifs ?

Pour répondre à toutes vos questions sur l'alimentation végétale, consultez la [rubrique nutrition](#) du site de 1·2·3 Veggie, validée par notre Commission Nutrition-Santé.

BON POUR LES PAPILLES ET LE PORTE-MONNAIE



En mangeant végé, on élargit l'éventail de ses possibilités :

on sort du tandem pâtes-riz, avec jambon, poulet ou poisson pané, pour découvrir fruits et légumes, légumineuses, céréales anciennes, épices et aromates.

On peut s'inspirer des cuisines du monde, souvent fondées sur le végétal : saveurs relevées des plats indiens, avec leurs multiples variétés de lentilles ; richesse des cuisines méditerranéennes, avec leurs légumes savoureux, mais aussi les fèves et les pois chiches...

On peut également s'amuser à végétaliser les recettes traditionnelles françaises. Avez-vous déjà testé le bourguignon de champignons ? Et la blanquette de tofu ?

De multiples blogs culinaires et livres de recettes vous permettront d'explorer ce nouvel univers. Les chefs ne sont pas en reste : de nombreux restaurants proposent aujourd'hui un menu végétalien ou végétarien et la cuisine végétale est un terrain de jeu de la gastronomie moderne.

DES ASTUCES POUR MANGER VÉGÉ ET PAS CHER



On croit souvent, à tort, que manger végé coûterait plus cher que manger de la viande et du poisson. En réalité, **il y a mille façons de manger végé**. À qualité égale, remplacer la viande et le poisson par des protéines végétales permet plutôt de faire des économies.

Cuisiner !

Faire soi-même, c'est toujours moins cher que d'acheter des plats tout prêts. On peut préparer des plats d'avance, et les surgeler si besoin. On peut aussi faire soi-même son kéfir, son pain, ses yaourts végétaux, ses graines germées... avec un peu de patience et de curiosité.

Les légumineuses, reines de la cuisine végé

Savez-vous qu'on peut les consommer de l'entrée au dessert, les acheter en conserve ou sèches, et qu'elles sont particulièrement riches en protéines ? Pour plus d'inspiration, découvrez notre [livret Joyeuses Légumineuses](#).

Acheter en vrac et de saison

Le vrac, en plus de réduire les déchets, est en général plus économique que les produits emballés. Dans la même perspective, les fruits et légumes de saison sont plus savoureux et moins chers.

Découvrir les gammes végés de la grande distribution

De grandes enseignes, et certaines enseignes de discount, proposent des produits végés à un tarif tout à fait abordable : ça vaut la peine de plonger son nez dans les rayons pour explorer ces produits !

Trouver de bons filons

Plusieurs plateformes de produits bio en ligne proposent des prix en dessous du marché, tout en livrant à domicile : La Fourche, Aurore Market ou Greenweez sont quelques exemples. Certaines applications permettent de récupérer les invendus en boutique ou dans les restaurants : TooGoodToGo et Phénix sont les plus connues. À la fin des marchés, on peut aussi acheter des fruits et légumes soldés.



Guide des alternatives végétales

Voici une liste d'ingrédients pour vous permettre de remplacer les aides culinaires d'origine animale par des produits **100% végétaux**.



À la place de

Je peux utiliser

Beurre dans ma cuisine

**Huile végétale
(olive, coco, sésame, etc.)
margarine végétale**

Beurre sur mes tartines

**Margarine végétale et
purée d'oléagineux (amandes,
noisettes, sésame, cajou, etc.)**

**Blancs d'oeuf
battus en neige**

**Aquafaba (jus des pois chiches)
battue en neige**

Crème chantilly

**Crème de noix de coco
en conserve réfrigérée
puis fouettée**

Crème fraîche liquide

**Crème végétale de soja,
de riz, de millet,
d'amande, etc.**

Guide des alternatives végétales

À la place de

Je peux utiliser

**Crème fraîche
Épaisse**

**Crème fraîche de cajou, crème de
tofu lactofermentée, purée
d'oléagineux allongée d'eau**

Gélatine

**Agar-agar : micro-algue en
poudre ou en filaments. Nécessite
au moins une minute de cuisson
à l'ébullition**

**Tégument de psyllium blond :
l'enveloppe de ce plantain gélifie
à froid sans altérer le goût de la
préparation**

Miel

**Sirop d'agave (saveur douce), sirop
d'érable (prononcée) ou sirop de coco
liquide (délicate saveur de coco)**

Pâté

**Tartinade à base de
légumineuses, légumes et
oléagineux**

Guide des alternatives végétales

À la place de

Je peux utiliser



Oeufs

Pour remplacer 1 oeuf :

Dans une sauce à épaissir :
1 c. à soupe de fécule

Dans un gâteau, un cake :
50 g de tofu soyeux, ou 1 c. à soupe de graines de lin moulues avec 3 c. à soupe d'eau, ou 3 c. à soupe d'aquafaba, ou 1 « yaourt » de soja

Dans un gâteau sucré :
 $\frac{1}{3}$ banane écrasée, ou 3 c. à soupe de compote de pomme épaisse, ou 2 c. à soupe de potimarron cuit

Dans la mayonnaise :
crème végétale ou noix de cajou

Pour faire lever :
1 c. à café de vinaigre avec 1 c. à café de bicarbonate de soude

Dans la mousse au chocolat :
tofu soyeux ou aquafaba

Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez associer les méthodes entre elles

Guide des alternatives végétales

À la place de

Je peux utiliser

Viande

Tofu, seitan, protéines de soja texturées, tempeh, burgers de légumineuses, falafels, etc.

(N'oubliez pas que les légumineuses sont une excellente source de protéines !)

REEMPLACER LA VIANDE

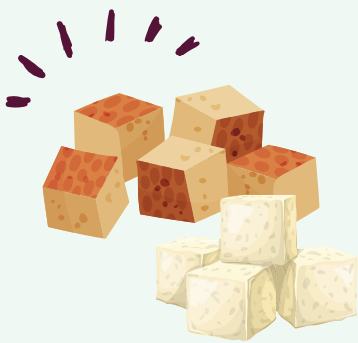
Les alternatives à la viande se rencontrent maintenant sous de nombreuses formes et préparations : tofu, tempeh, seitan, galette de céréales, légumineuses... On parle de substitut de viande quand un produit contient une quantité suffisante de protéines. Pour remplacer la viande, vous en trouverez facilement à votre goût.

Les substituts de viande sont les produits utilisés pour « remplacer » la viande.

Cela peut signifier deux choses :

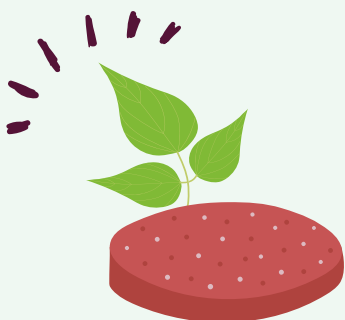
leur goût, leur texture et leur forme peuvent être assimilés à ceux de la viande

leur valeur nutritive peut être assimilée à celle de la viande



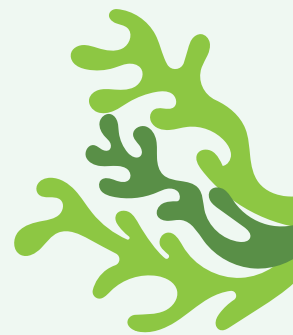
Tofu, tempeh, protéines de soja texturées et seitan : des substituts traditionnels

**Les légumineuses :
une excellente source de protéines, mais pas que !**



**Les "simili-carnés" :
des produits prêts à l'emploi**

REEMPLACER LE POISSON



Si la texture du poisson est difficile à recréer en cuisine végétale, le goût des produits de la mer est à portée de main.

Pour cela, pas besoin de produits transformés difficiles à trouver : nous avons quelques idées pour vous emmener en promenade iodée sur le littoral.

On y pense peu parce qu'elles sont peu habituelles dans notre cuisine traditionnelle, mais les algues sont aussi des produits de la mer... Il en existe plus de 10 000 variétés, au goût et aux textures diverses.

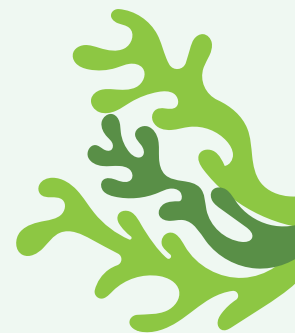
Les plus communes sont présente dans la plupart des magasins, surtout en bio depuis plusieurs années : la nori, la dulse, le wakamé, le kombu, la laitue de mer, les spaghettis de mer... sont cueillis ou cultivés en Bretagne, où cette production se développe, et ne viennent donc plus du bout du monde.

On trouve les algues sous forme de paillettes, en feuille (notamment le nori ou le kombu) ou conditionnées au sel au rayon frais. Même si vous ne souhaitez pas imiter le poisson, ou son goût, les algues sont un excellent ajout à votre répertoire d'ingrédients.

Elles sont riches notamment en iode et calcium, mais aussi en protéines, vitamine A et C, et fer. Selon le type d'algue, ces vitamines et minéraux sont présents en quantités différentes.

Le dernier atout de l'algue, et ce n'est pas le moindre, est son contenu en fibres non-solubles, qui sont importantes pour un microbiote équilibré.





Comment imiter la texture du poisson ?

Tout dépend de la recette que vous souhaitez faire.

Voici les principaux ingrédients que vous pouvez utiliser pour imiter la texture du poisson dans des recettes variées :

- Pour de la mâche façon fruits de mer : Shiitake et pleurotes fraîches
- Pour une texture effilochée : champignons, et aussi jackfruit, artichauts et salsifis
- Pour mariner façon gravelax : carotte et poivron.
- Pour des terrines ou filets : le tofu.

Quelle algue pour quelle utilisation ?

Feuilles de nori : en feuilles, elles sont indispensables aux sushis et makis, mais peuvent aussi faire des papillotes savoureuses. En paillettes, elles s'utilisent saupoudrées sur une salade ou dans des préparations telles que terrines, soupes...

Kombu : on trouve les algues kombu en paillettes, ou alors en longues feuilles épaisses, et aussi au rayon frais. Cette algue est la base du bouillon "dashi" dans la cuisine japonaise. Ce bouillon est riche en umami, et peut servir de base pour une sauce de poisson végétale.

Wakame : en paillettes ou fraîche, l'algue wakame peut être utilisée telle quelle comme un légume dans une salade ou tout autre plat. Réduite en poudre, cette algue est un condiment idéal pour toute préparation à laquelle vous souhaitez donner un goût marin.

Spaghettis de mer : frais ou secs, leur texture ferme, légèrement croquante, en font vraiment des "légumes de la mer" au goût typé, légèrement fumé et sucré.

Combinaison de plusieurs algues : pour vos préparations de "poisson" type boulettes ou filet, ou alors pour votre tartare d'algue fait maison.





**Recettes
pour
débuter**



Mousse au chocolat à l'aquafaba



4 à 6 personnes



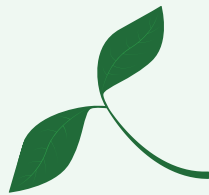
15 minutes
(et 2 à 4 heures de repos)

Ingrédients

- 150 ml d'aquafaba (jus de pois chiche)
- 5 à 6 gouttes de jus de citron
- 250 g de chocolat noir pâtissier
- Une pincée de sel

Préparation :

- 1.** À l'aide d'un batteur électrique, battre l'aquafaba pendant 2 minutes à puissance moyenne, puis ajouter le jus de citron et battre encore environ 5 minutes, en augmentant progressivement la vitesse, jusqu'à ce qu'elle forme une « neige » bien ferme.
- 2.** Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie. Le verser dans un grand saladier, incorporer un tiers de l'aquafaba en neige et mélanger au fouet. Ajouter le reste de l'aquafaba en neige en deux fois, en l'incorporant délicatement à l'aide d'une spatule (de type maryse). Ajouter le sel à la fin.
- 3.** Faire prendre au réfrigérateur, dans le saladier ou dans des ramequins, des verrines, des petits bols... pendant 2 à 4 heures. Se conserve sans problème plusieurs jours au frais





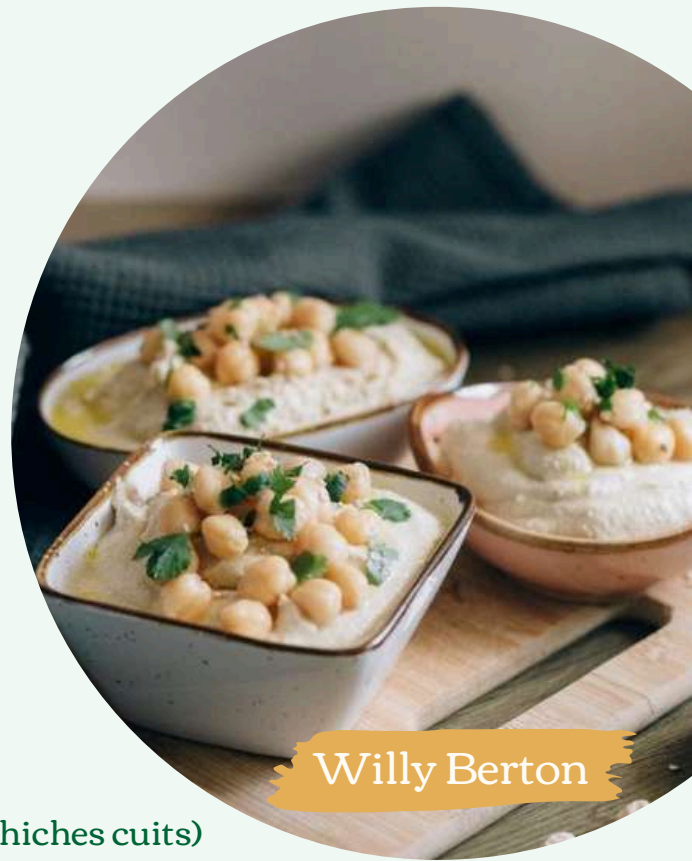
Houmous



4 personnes



20 minutes



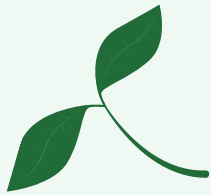
Willy Berton

Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches égouttés (500g de pois chiches cuits)
- 40 g de tahin (purée de sésame)
- 50 g de jus citron
- 150 g d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre

Préparation :

1. Égoutter les pois chiches (ne pas jeter l'eau de trempage) les mettre dans un robot, mixer avec tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Cela peut prendre quelques minutes.
2. Si la crème est trop compacte la détendre avec l'eau de trempage. Vérifier l'assaisonnement et réserver au frigo.





Tacos de pois chiches



6 personnes



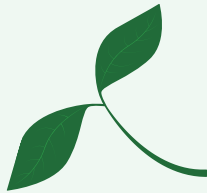
20 minutes

Ingrédients

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de coriandre en poudre
- 1/2 c. à c. de paprika
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre
- Sauce au piment chipotle ou piment chipotle en poudre
- 150 g de laitue romaine
- 1 grosse poignée de chou rouge râpé
- 3 citrons verts
- 1 avocat
- Coriandre fraîche
- 6 tortillas de maïs ou de blé



La Plage



Préparation :

- 1.** Dans une petite poêle, faire sauter quelques minutes les pois chiches avec l'huile d'olive et les épices à feu moyen pour qu'ils soient bien dorés. Ajouter la sauce au piment chipotle (ou le piment en poudre), assaisonner et cuire encore 1 minute.
- 2.** Couper la laitue en fines lanières, hacher finement le chou rouge, couper les citrons verts en quartiers et l'avocat en lamelles.
- 3.** Presser 1/2 citron vert sur le chou rouge et laisser mariner dans un petit bol 10 à 15 minutes.
- 4.** Présenter tous les ingrédients dans des bols afin que chacun puisse composer son taco. Garnir les tortillas avec la laitue, le chou, les pois chiches au chipotle, quelques lamelles d'avocat, quelques feuilles de coriandre et presser un quartier de citron pour assaisonner, selon le goût. Ajouter un trait de crème (de cajou par exemple, ou autre crème végétale) pour des tacos encore plus gourmands.





Pudding de chia-coco aux kakis



4 personnes



20 minutes

Ingrédients

- 2 kakis
- 50 cl de lait de coco
- 4 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de coco rapé

Préparation :

1. Versez le lait de coco dans un bol, ajoutez les graines de chia et le sirop d'agave. Mélangez et réservez au frais pendant minimum 15 minutes (1) afin que les graines de chia s'imprègnent de lait de coco et gonflent pour donner une texture pudding.
2. Coupez quatre tranches de kakis dans le sens de la largeur (pour la déco), et le reste en petits morceaux.
3. Déposez vos fruits coupés au fond des verres. Ajoutez le pudding de chia par dessus.

Astuces

Pendant le temps au réfrigérateur, remuez de temps en temps les graines de chia mélangées au lait de coco pour qu'elles s'en imprègnent de manière bien homogène.

Vous pouvez également utiliser d'autres fruits de saison comme la pomme, le kiwi ou la poire par exemple.






Cookies “3 ingrédients” cacahuète-chocolat



 4 personnes

 5 min + 15 min de cuisson

Ingrédients

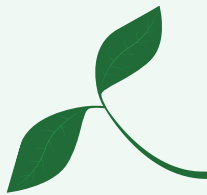
- 240 g. de purée de cacahuète
- 2 bananes bien mûres
- 100 g. de pépites de chocolat

Préparation :

- 1.** Préchauffez le four à 180° C., th. 6. À l'aide d'une fourchette, réduisez les bananes en purée.
- 2.** Dans un saladier, mélangez les bananes écrasées et la purée de cacahuète. Ajoutez enfin les pépites de chocolat.
- 3.** Couvrez une plaque de papier cuisson. Déposez-y des petits tas de pâte, suffisamment espacés, de l'équivalent d'une cuillère à café bombée. Enfournez pour 14 minutes à 180°C.
- 4.** Sortez du four et laissez refroidir sur une grille avant de déguster. Conservez ces biscuits dans une boîte hermétique au réfrigérateur.




Juliette




“Spaghetti all’Alfredo” végé



La Fée Stéphanie

 3 à 4 personnes

 10 minutes

Ingrédients

- 1 grosse pomme de terre
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 1 poignée de noix de cajou (30 g)
- 2 c. à soupe de levure maltée (2)
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- Poivre blanc et sel
- 300 g de spaghetti ou de pâtes au choix
- Facultatif: paprika fumé pour décorer les assiettes

Préparation :

1. Lavez et pelez les légumes (pomme de terre, carotte et oignon). Coupez en morceaux. Faites cuire les légumes et les noix de cajou dans une casserole d'eau salée frémissante pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

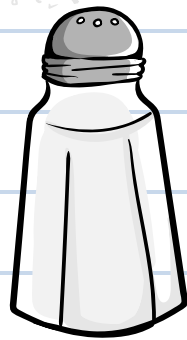
2. Égouttez en prenant soin de conserver un verre d'eau de cuisson. Mixez les légumes en ajoutant autant d'eau de cuisson que nécessaire pour obtenir une préparation crémeuse. Ajoutez la levure maltée, l'ail en poudre, le poivre blanc et mixez à nouveau. Réservez au chaud.

3. Faites chauffer un grand volume d'eau pour cuire les pâtes. Une fois que l'eau est en ébullition, ajoutez salez le gros sel et jetez les pâtes dans l'eau. Vérifiez le temps de cuisson indiqué sur votre sachet de pâte (1) et remuez régulièrement durant la cuisson.

4. Égouttez les pâtes et mélangez-les tout de suite avec la sauce. Servez sans attendre en saupoudrant les assiettes d'un peu de paprika.



Plats gourmands salés





Hotwings de chou-fleur



6 personnes



50 minutes

Ingrédients

- 1 moitié de chou-fleur
- Un mélange d'épices mexicaines
- Tabasco
- Des cornflakes
- 150 g de farine
- 200 ml d'eau
- Arôme de fumée (ou paprika fumée)
- Sel et poivre

Préparation :

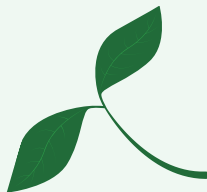
1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol mélangez l'eau et la farine puis rajoutez les épices, quelques gouttes de tabasco, l'arôme, le sel et le poivre.
3. Dans un autre bol, écrasez les cornflakes en miettes
4. Coupez le chou-fleur en fleurettes avec une petite tige
5. En prenant le bout de la tige de la fleurette de chou-fleur, trempez-le dans la panure une première fois en égouttant l'excès. Puis, recouvrez les de cornflakes.
6. Déposez les fleurettes sur du papier cuisson et enfournez le tout à 180 degrés chaleur tournante pendant 25 mn

Astuces

Pour vous rendre la tâche plus facile, vous pouvez tenir les fleurettes de chou-fleur par la tige pour ne pas les tremper entièrement dans la panure. Dégustez les hot wings avec une sauce barbecue, de la mayo végétane ou une autre sauce végétane !



Amour Végétal



Chana massala aux pois chiches



6 personnes



45 minutes

Ingrédients

- 300 g de pois chiches
- 2 tomates coupées en petits morceaux
- Quelques brins de coriandre fraîche
- Le jus de 1 citron (facultatif) Sel
- Vaghar
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou tournesol
- 2 oignons coupés finement
- 2 gousses d'ail coupées finement
- 2 clous de girofle
- 1 morceau de 2 cm de gingembre frais râpé
- 4 feuilles de laurier

- 3 cuillerées à café de cumin en poudre
- 3 cuillerées à café
- de coriandre en poudre
- 1/2 cuillerée à café
- de curcuma en poudre
- 2 graines de cardamome
- Une dizaine de feuilles de curry
- 1 bâton de cannelle

Kiran Vyas

Préparation :

1. Faire tremper les pois chiches toute une nuit dans 4 fois leur volume d'eau.
2. Le lendemain, les faire cuire dans leur eau de trempage avec du sel. Les laisser cuire pendant 30 minutes dans un autocuiseur ou 1 h 30 dans un faitout normal.
3. Faire revenir les oignons dans l'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter le gingembre râpé et l'ail. Mettre le reste des épices, sans le curcuma, et bien remuer pendant une minute. Ajouter alors le curcuma.
5. Incorporer les tomates. Lorsqu'elles sont à moitié cuites, les mélanger avec les pois chiches et 1 litre de leur jus de cuisson. Laisser mijoter quelques minutes. Ajouter du sel, si nécessaire.
6. Rajouter le jus de citron et décorer avec quelques feuilles de coriandre.



Burritos véganes



4 personnes



60 minutes

Ingrédients

- 1 petite boîte d'haricots noirs ou rouges
- 1 paquet de 4 grandes tortillas
- 100g de riz basmati (poids cru)
- 100g champignons de Paris
- 2 poivrons rouges
- 2 oignons
- 1 petite boîte de maïs
- 1 paquet de fromage râpé végétal
- 3 avocats
- 1 yaourt de soja
- 1 citron
- 1 bouquet de coriandre
- Épices cajun
- Sel et poivre



Willy Berton

Préparation :


- 1.** Égoutter les haricots, les réduire en purée avec du sel, et les épices cajun. Et réserver. Cuire le riz basmati comme indiqué sur le paquet et réserver.
- 2.** Préparer les légumes : retirer les graines des poivrons, les éplucher, ainsi que les champignons et les oignons.
- 3.** Émincer les légumes et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre (garder le jus pour assaisonner le riz). Ajouter le maïs égoutté et réserver.
- 4.** La sauce avocat : mettre dans un mixer les avocats, le jus de citron et le yaourt de soja. Attention : il faut obtenir une texture fluide mais pas liquide donc y aller progressivement. Émincer finement la coriandre et l'ajouter à la sauce.
- 5.** Le montage : mettre une galette sur le plan de travail, étaler une cuillère de purée d'haricots sur le haut de la galette (elle servira à coller la galette en fin de roulage). Disposer au centre le fromage, le riz assaisonné avec le jus des légumes, la sauce avocat, les légumes. Le pliage : rabattre les côtés et rouler vers le haut (la ou se trouve le haricot). Faire dorer les burritos dans une poêle chaude jusqu'à ce que le fromage soit fondu.





Sauté de seitan à l'orange

 2 personnes

 30 minutes

Ingrédients

- 100 g de seitan coupé en lamelles
- 200 g de champignons
- 200 g d'ananas
- 1 poivron rouge
- 2 courgettes
- 1 oignon et 1 gousse d'ail

Pour la sauce :

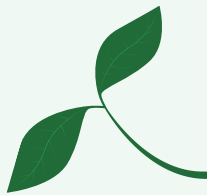
- 25 cl de jus d'orange
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

Préparation :

1. Émincez l'oignon et l'ail.
2. Coupez en morceaux les champignons, les courgettes, le poivron et l'ananas.
3. Faites revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile puis ajoutez les morceaux de légumes et d'ananas.
4. Faites-les revenir 5 à 10 minutes.
5. Incorporez le seitan en lamelles et laissez mijoter le temps de préparer la sauce.
6. Dans un petit bol, mettez le jus d'orange, le sirop d'agave et la sauce soja, puis ajoutez la fécule de maïs et mélangez jusqu'à ce que ce soit homogène.
7. Versez la sauce dans la poêle et portez à ébullition en remuant, puis laissez mijoter 5 minutes.
8. Parsemez de coriandre fraîche et servez accompagné de riz.




Vegan Freestyle




Burgers de haricots azukis et millet et oignons caramélisés



La Fée Stéphanie

 6 personnes

 20 minutes + 40 minutes

Ingrédients

- 2260 g de haricots azukis en boîte, ou à défaut des haricots rouges
- 150 g de millet décortiqué (poids cru), soit 250 g de millet cuit
- 1 à 2 c. à soupe de farine de pois chiches ou de maïs
- 1 c. à soupe de persil frais ou séché
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de sauce soja ou tamari
- 1 c. à café d'oignons en poudre ou en paillettes
- ½ c. à café d'ail en poudre

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour les oignons caramélisés

- 5-6 oignons rouges
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à café de sucre
- sel



Préparation :



- 1.** Cuire le millet dans trois fois son poids en eau dans une casserole. Compter entre 15 et 20 minutes de cuisson. Bien égoutter.
- 2.** Dans le bol d'un mixeur, verser les haricots azukis rincés et égouttés et 100 g de millet. Mixer grossièrement par à-coups.
- 3.** Transférer le mélange dans un grand saladier et ajouter le reste du millet. Mélanger.
- 4.** Ajouter le persil, le concentré de tomates, la sauce soja, l'ail et l'oignon. Saler et poivrer. En mélangeant avec une spatule, la farce doit former une boule se détachant des bords.



5. Saupoudrer d'une ou deux cuillerées à soupe de farine de maïs ou de pois chiches et mélanger. Prélever un peu de farce et façonner les burgers avec les mains. Mettre au frais 30 minutes.

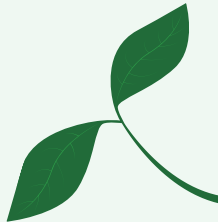
6. Faire chauffer deux cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et cuire les burgers quelques minutes de chaque côté à feu moyen. Attendre qu'ils soient bien cuits sur le dessous avant de les retourner avec une spatule.

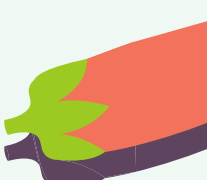
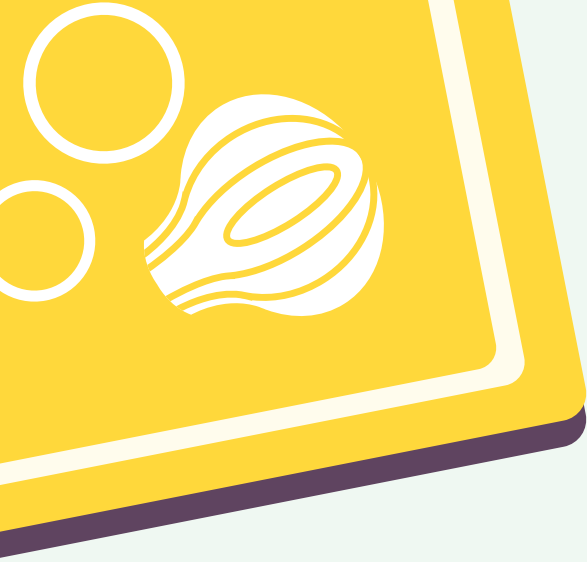
Préparation des oignons caramélisés

1. Éplucher et émincer finement les oignons. Verser dans une petite poêle avec un fond d'huile d'olive.

2. Ajouter le sucre, le vinaigre balsamique et une pincée de sel. Mélanger.

3. Faire mijoter pendant 20 minutes environ à feu très doux en remuant régulièrement. Si besoin, ajouter un peu d'eau à mi-cuisson. Les oignons doivent être très tendres.





Sandwich façon œufs brouillés



Maxime VG



2 sandwiches



20 minutes

Ingrédients

Pour le tofu brouillé

- 200 g de tofu ferme
- 4 c. à soupe de mayonnaise végétane (du commerce ou faite maison)
- 3 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 2 c. à café de moutarde
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 bonne pincée de poivre
- 1/4 c. à café de sel Kala Namak (sel noir de l'Himalaya)

Pour le sandwich

- 4 tranches de pain de mie
- Du houmous (du commerce ou fait maison)
- Des légumes de saison : jeunes pousses d'épinards, feuilles de salade, tranches de tomates, bâtonnets de carottes...
- Des toppings gourmands : tomates séchées, cornichons... (optionnel)

Préparation :

Pour le tofu brouillé :

1. Commencer par enlever l'eau du tofu et bien l'essorer. Couper le tofu en petits morceaux (cubes ou fines lamelles). Il est aussi possible de l'émietter avec les doigts pour un effet encore plus "brouillé".

2. Mélanger tous les ingrédients, sauf le tofu, dans un bol. Verser cette sauce sur le tofu et mélanger le tout.


3. Pour le sandwich : Faire griller les tranches de pain de mie.


4. Étaler une fine couche de houmous sur les tranches. Déposer un peu de la préparation de tofu sur une tranche.

5. Ajouter par-dessus quelques légumes de saison et des toppings au choix. Fermer le sandwich avec la deuxième tranche de pain de mie.



Tofu rôti oignons / échalotes sauce teriyaki

 2 personnes

 30 minutes

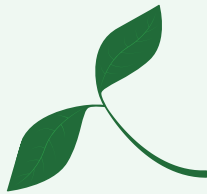


Ingrédients

- 250 g de tofu nature
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 gousse d'ail
- 2 petits oignons
- 1 échalote
- 250 ml d'eau
- 2 c. à soupe de sauce teriyaki
- graines de sésame noir

Préparation :

1. Mélangez l'huile d'olive, la farine et 2 cuillers à soupe de fécule dans un saladier.
2. Ajoutez-y le tofu coupé en cubes et mélangez bien.
3. Chauffez une poêle, déposez-y les dés de tofu en les espaçant bien. Faites dorer sur chacune des faces (environ 15 à 20 minutes) et réservez. Il va rester une partie de la marinade, c'est normal.
4. Emincez l'oignon et l'échalote et écrasez l'ail puis faites-le revenir dans la poêle.
5. Diluez la dernière cuiller à soupe de fécule dans la sauce teriyaki, ajoutez l'eau, et versez le tout dans le saladier de marinade, mélangez vivement.
6. Versez le contenu de ce saladier dans la poêle, sur les oignons, Ajoutez-y aussitôt les dés de tofu réservés. Poursuivez la cuisson quelques minutes.
7. Ajoutez de l'eau si nécessaire, la sauce doit être un peu épaisse mais pas compacte.
8. Versez élégamment la sauce sur une assiette, roulez les dés de soja dans les graines de sésame et disposez-les joliment sur la sauce. Servez chaud.



Cannelloni à la courgette



4 personnes



30 minutes

Ingrédients

- 12 cannellonis
- 4 courgettes
- 4 échalotes
- 1 gousse d'ail frais
- 300g de tofu ferme
- 60g de roquette
- 100ml de crème de soja
- 100ml de vin blanc
- 20g de levure maltée
- Huile d'olive
- Sel fin
- Poivre noir
- Noix de muscade
- 400g de pulpe de tomate
- Vinaigre balsamique
- 1 c-à-c de paprika doux
- 1 pincée de thym frais



Sébastien Kardinal

Préparation :

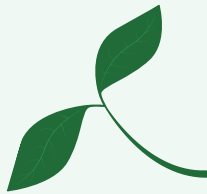
1. Ciseler finement les feuilles de roquette, préalablement lavées et essorées. Émietter le tofu finement, saler et poivrer. Délayer avec la crème de soja et râper un quart de noix de muscade. Bien mélanger et réserver.

2. Dans une casserole à feu doux, laisser mijoter ensemble la pulpe de tomate, avec 2 c-à-s d'huile d'olive, 1 c-à-s de vinaigre balsamique, du paprika, du thym frais, sans oublier de saler.

3. Râper les courgettes sur une taille pas trop fine, émincer les échalotes, écraser la gousse d'ail. Faire cuire à couvert durant dix minutes, dans un fait-tout avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel fin. Dès que les courgettes commencent à réduire, ajouter le vin blanc et laisser couvrir pour finir la cuisson. Une fois cuite, il ne doit pas rester de liquide. Ajouter le tofu et la levure maltée. Bien mélanger et laisser à feu très doux le temps que les pâtes soient cuites.

4. Faire bouillir 3 litres d'eau salée. Faire cuire les cannellonis durant environ 8 minutes et les sortir de l'eau délicatement à l'aide d'un écumoire.

5. Farcir les pâtes avec la farce de courgette et tofu. L'idéal est de s'aider d'une poche à douille. Puis dresser dans les assiettes, avec la sauce tomates.



Mini frittatas aux légumes



12 frittatas



30 minutes

Ingrédients

- 500 g de tofu ferme
- 200 ml de lait de soja
- 1 c. à soupe de levure diététique (un peu + pour la décoration)
- Une pincée de sel, poivre et muscade
- Une pincée de curcuma en poudre pour la couleur
- 1 carotte râpée grossièrement
- 100 g d'épinards frais émincés
- 1 gros oignon frais émincé (partie blanche et verte)
- Un petit bouquet de coriandre
- 1/2 c. à café de thym ou d'origan séché (1)
- Une douzaine de tomates cerises (2)

Emilie Lefebvre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Dans un blender, mixez le tofu, le lait de soja, la levure diététique, le sel, le poivre, la muscade et le curcuma jusqu'à obtenir une consistance bien lisse. Ajoutez un peu de lait de soja si l'ensemble paraît trop épais. Réservez.
2. Dans une poêle ou une sauteuse, faites revenir à feu moyen la carotte et l'oignon dans un fond d'eau ou de bouillon végétal pendant environ 5 minutes. Ajoutez ensuite les épinards, la coriandre et les herbes séchées et poursuivez la cuisson pendant encore 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les épinards soient tout juste fondus. Ôtez du feu.
3. Ajoutez aux légumes la préparation au tofu et mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Remplissez les 12 moules à muffin, décorez de moitiés de tomates cerises et saupoudrez de levure diététique. Enfournez pour 15 minutes, terminez la cuisson par quelques minutes au grill (3). Sortez les frittatas du four et laissez-les tiédir quelques minutes avant de les démouler.

Astuces

N'hésitez pas à être généreux en herbes fraîches ! Vous pouvez varier les arômes et les légumes de saison. Les frittatas sont meilleures quand elles ne sont pas trop cuites. Selon la variété de tofu utilisée, adaptez le temps de cuisson et sortez-les du four quand le milieu est tout juste pris.





Omelette de Pois-chiches



2 personnes



20 minutes

Ingrédients

- 100g de farine de pois chiches
- 15cl d'eau froide
- 100g de tofu soyeux
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 200g de Champignons de Paris
- Poivre et sel
- Huile d'olive
- Ciboulette hachée



Sébastien Kardinal

Préparation

- 1.** Nettoyer et émincer les champignons. Les saisir rapidement à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter la ciboulette. Réserver.
- 2.** Dans un récipient, mélanger ensemble la farine de pois chiche, le bouillon en poudre, le paprika, la poudre d'oignon. Ajouter l'eau froide et mélanger à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux. Ajouter le tofu soyeux et mélanger vivement afin d'obtenir une pâte lisse et fluide (un peu comme une pâte à pancakes).
- 3.** Faire cuire la moitié de la préparation dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive. Laisser cuire environ 3 minutes par face.
- 4.** Plier cette « omelette » en deux, tant qu'elle est encore très chaude, et garnir l'intérieur avec la moitié des champignons. Renouveler l'opération avec la seconde moitié de préparation.





**salades,
composées**




Salade de riz & haricots rouges, noisettes grillées et sauce au sésame



Marie Capelle Kadjevic

 1 personne

 1 heure

Ingrédients

- 50 g de haricots rouges secs trempés pendant 24h
- 150 g de riz (idéalement semi-complet)
- 1 avocat
- un demi poivron rouge
- une poignée de basilic frais émincé
- une petite poignée de noisettes entières

Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- le jus d'un demi citron
- 4 c. à soupe d'eau minérale
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 c. à café d'herbes de Provence

Préparation

1. Faites cuire les haricots rouges dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 heure, et le riz selon le temps indiqué sur le paquet. À la fin de la cuisson, égouttez-les et laissez refroidir.
2. Coupez les noisettes en deux et faites-les griller à feu moyen 3 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
3. Coupez l'avocat, le basilic et le poivron en petits morceaux.
4. Réalisez la sauce en mélangeant l'ensemble des ingrédients dans un petit bol.
5. Mélangez la préparation aux avocats et herbes fraîches avec les haricots et le riz, et servez avec la sauce.



Salade indonésienne Gado Gado



2 personnes



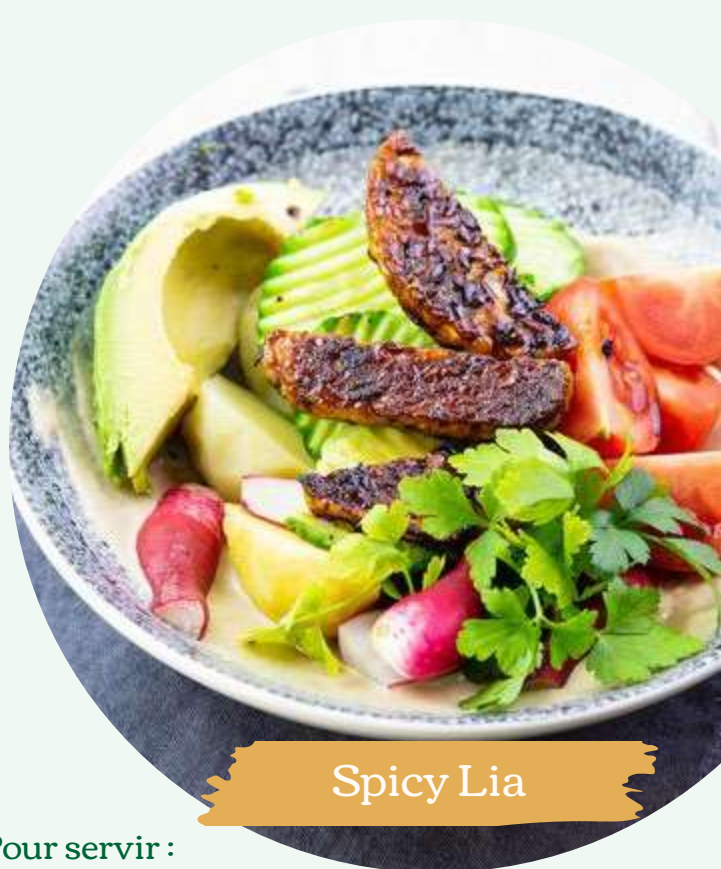
15 minutes

Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 2 cm de gingembre
- 2 dattes medjool
- 1 c.à soupe bombée de beurre de cacahuètes
- 100 à 150 ml de lait de coco
- 25 g de jus de citron vert
- 2 c.à soupe de pâte de tamarin

Pour servir :

- 100 g de tempeh
- 2 tomates
- 1 poignée de radis
- 1 concombre
- 6 pommes de terre



Spicy Lia

Préparation

1. Émincez l'ail et le gingembre et faites les revenir dans un filet d'huile de coco.
2. Ajoutez le lait de coco, le beurre de cacahuètes et les dattes. Faites cuire le tout à feu très doux pendant 10 minutes.
3. Mixez la sauce avec les dattes, le jus de citron et la pâte de tamarin. Réservez au frigo.
4. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur, puis épluchez-les. Réservez.
5. Coupez le tempeh en rondelles ou en bâtons, puis faites les cuire dans un peu d'huile pour les dorer des deux côtés. Réservez.
6. Lavez les légumes et coupez les tomates en quarts, les radis en deux et le concombre en rondelles d'un cm.
7. Dans une assiette, étalez la sauce satay, disposez les pommes de terre, puis ajoutez des légumes et du tempeh. Dégustez !



Salade de lentilles noires et de betterave



Stéphanie Tresch-Medici



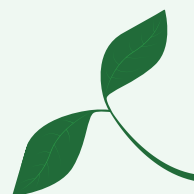
3 personnes



15 minutes

Ingrédients

- 1 oignon rouge
- 1 betterave
- 1 carotte violette
- 3 tasses de salade mélangée (mâche, épinards, chicorée rouge, feuilles de chêne, roquette) etc.
- 150 g de lentilles noires cuites
- 2 c. à s. de vinaigre de pomme
- 2 c. à c. de moutarde
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de persil frais ciselé
- Sel et poivre moulu
- 1 dizaine de noix



Préparation

- 1.** Peler et émincer finement l'oignon. Le laisser tremper dans de l'eau vinaigrée une dizaine de minutes pour qu'il soit moins fort et plus digeste.
- 2.** Peler et émincer finement betterave et carotte. Couper la betterave en fines tranches à l'aide d'une mandoline et la carotte en rubans.
- 3.** Laver et essorer les salades.
- 4.** Dans un saladier, délayer du sel dans le vinaigre et la moutarde. Ajouter le poivre et l'huile en filet tout en mélangeant.
- 5.** Ajouter l'oignon rincé et égoutté, le persil, les lentilles, la betterave et la carotte. Mélanger au moment de servir avec la salade avec les noix émiettées.



Salade de Quinoa aux Herbes



4 à 6 personnes



15 minutes

Ingrédients

Pour la salade :

- 4 tasses de quinoa cuit la veille et réfrigéré
- 1/2 bouquet de menthe fraîche émincée
- 1/2 bouquet d'un panaché de persil, coriandre, aneth émincés
- 2 oignons frais finement émincés (parties blanche et verte)
- 1 c. à soupe de graines de sésame toastées
- 1 petite grenade égrenée

Pour la vinaigrette sans huile :

- 1 c. à soupe de sirop d'érable (ou d'agave)

- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 3 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressé (ou de jus de citron)
- 1/2-1 c. à café de mélange 4-épices
- zeste d'un lime (ou d'1/2 citron)

Préparation

- 1.** Dans un saladier, mélangez le quinoa, les herbes émincées, l'oignon et les graines de sésame.
- 2.** Préparez la vinaigrette en mélangeant les ingrédients dans un petit bol. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- 3.** Incorporez la vinaigrette et la grenade au mélange quinoa-herbes. Laissez reposer une vingtaine de minutes avant de servir.

Astuces

- (1) Le résultat de cette recette dépend en grande partie de la cuisson du quinoa dont les grains doivent absolument être fermes.
- (2) Soyez généreux en herbes aromatiques. Utilisez celles que vous aimez, ultra fraîches.



Salade croquante



Le temps des citrons



1 personne



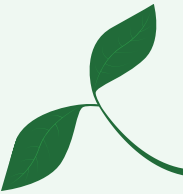
25 minutes

Ingrédients

- 100g d'edamames
- 50g de haricots verts frais ou en conserve
- Une petite poignée de feuilles d'épinards
- Mélange raisins secs, canneberges, cerises séchées: au goût (en vente en épicerie)
- 4 ou 5 quartiers de tomates confites
- 100g de mélange de riz, blé, lentilles
- Vinaigrette: Huile de sésame, vinaigre balsamique, sirop d'érable, sel et poivre

Préparation

- 1.** Dans une casserole d'eau bouillante faites revenir les edamames entre 3 et 5 minutes s'ils sont congelés, et 10 minutes s'ils sont frais. (La cosse est ferme et la fève est croquante.)
- 2.** Dans une autre casserole, faites cuire 10 minutes à feu moyen, un mélange de blé, riz et lentilles (il existe des mélanges déjà fait de la marque Bjorg). Egouttez, réservez.
- 3.** Montage de l'assiette: déposez le mélange de blé, riz et lentilles. Ajoutez les edamames cuits, les haricots verts, les feuilles d'épinards, le mélange de fruits secs, les tomates confites.
- 4.** Versez sur le tout la vinaigrette au sirop d'érable.
- 5.** Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter des herbes (coriandre ou persil plat) ou des piments.





**Recettes
sucrées**



Gâteau au chocolat



8 personnes



1h30



Ingrédients

- 350 ml de boisson végétale nature au choix
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 270 g de farine T45
- 30 g de cacao en poudre non sucré
- 170 g de sucre en poudre
- 8 g de levure chimique
- ½ cuil. à café de bicarbonate alimentaire
- ½ cuil. à café de sel fin
- 70 ml d'huile végétale neutre
- 100 g de chocolat noir pâtissier à environ 52 % de cacao
- 100 g de chocolat noir pâtissier pour napper le gâteau
- Pralin

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un moule rond de 20 à 22 cm de diamètre et tapissez le fond de papier cuisson. Dans le cas où vous utilisez un moule à bundt cake, huilez-le seulement.

2. Mélangez la boisson végétale ainsi que le vinaigre dans un récipient et laissez reposer 10 minutes. Dans un récipient, mélangez la farine, le cacao, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate et le sel.

3. Lorsque les 10 minutes de repos sont écoulées, ajoutez l'huile au mélange boisson végétale-vinaigre et fouettez bien. Versez le mélange liquide dans le récipient des ingrédients secs puis mélangez jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène.

4. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, ajoutez-le à la préparation et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé. Lorsque la pâte est homogène, versez-la dans le moule et enfournez pour 30 minutes à 1 heure (la durée est variable selon le four et le moule utilisés). Vérifiez régulièrement la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau, celle-ci doit ressortir sèche.

5. Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir quelques instants puis démoulez-le. Disposez-le sur une grille jusqu'à ce qu'il refroidisse complètement.

6. Lorsque le gâteau a totalement refroidi, faites fondre le chocolat puis versez-le sur le gâteau et saupoudrer de pralin. Vous pouvez déguster le gâteau aussitôt ou bien attendre qu'il cristallise.



Perle en sucre



Tarte au citron meringuée



X personnes



35 minutes



Ingrédients

Pour la pâte

- 180 g de farine type 80
- 50 g de sucre de canne complet
- 1 pincée de sel
- 100 g de margarine
- 2 c.à soupe de crème végétale

Pour la meringue :

- 1 boîte de pois chiches (aquafaba)
- 1 pincée de sel
- 1 c.à café de jus de citron
- 1 c.à café de Maïzena
- 100 g de sucre glace

Pour la crème :

- 300 ml de crème d'avoine ou autre crème végétale
- 2 c.à soupe de maïzena
- 1/2 de 1 c.à soupe d'agar agar
- 60 g de cassonade
- Jus et zeste de deux citrons non traités

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez la margarine en dés, mélangez d'abord avec une fourchette puis ajoutez la crème pour former une pâte homogène.

2. Etalez à la taille du moule à tarte, sur un plan de travail fariné. Placez délicatement la pâte dans le moule, et piquez-la plusieurs fois avec une fourchette pour lui éviter de gonfler. Faites cuire à blanc sous un poids à 180°C pendant 20 à 25 minutes. Laissez ensuite bien refroidir.

3. Mélangez 100 ml de crème d'avoine avec la maïzena et l'agar agar. Portez le reste de la crème, le jus de citron et les zestes à ébullition, puis incorporez le mélange et laissez mijoter pendant 2 minutes. Continuez à faire mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la crème épaississe. Déposez la crème sur la tarte et laissez refroidir complètement.

4. Fouettez l'aquafaba avec une pincée de sel, le jus de citron et la maïzena pendant environ 10 minutes. Ajoutez ensuite le sucre glace en fouettant jusqu'à ce que la meringue se stabilise et devienne brillante. Versez le mélange de meringue sur la tarte. Flambez la meringue et servez avec un zeste de citron.



Cookies au chocolat



12 à 16 cookies



30 minutes



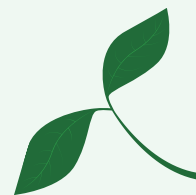
Archcena Nagalingam

Ingrédients

- 125 g de farine de petit épeautre
- 50 g de poudre de cacao
- 90 g (100 ml) d'huile de coco
- 110 g de chocolat noir à pâtissier (55 ou 70%)
- 80 g de sucre de canne
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de poudre à lever (vendue en magasin bio) ou 1 c. à café rase de levure chimique

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Coupez le chocolat en petits morceaux (un carré en deux voire en quatre).
2. Faites fondre l'huile de coco au bain-marie pour la liquéfier si nécessaire.
3. Dans un grand bol, mélangez la farine, la poudre de cacao, le sel et la poudre à lever.
4. Dans un autre bol, fouettez l'huile de coco, le sucre et la vanille.
5. Incorporez le mélange de farine dans le bol d'huile et mélangez de manière à obtenir une boule homogène et granuleuse.
6. Versez les 9/10e des carrés de chocolat et mélangez. Gardez-en quelques-uns pour les ajouter à la fin.
7. Formez des boules à l'aide de vos mains et déposez-les en les espaçant de 1 à 2 centimètres sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfourez pour 10 minutes.
8. À la sortie du four, aplatissez légèrement la boule de manière à former un cookie et ajoutez un ou deux morceaux de chocolat. Laissez reposer une dizaine de minutes avant de déguster.



Cinnamon Rolls



11 roulés



45 minutes + 1h de repos



La Fée Stéphanie

Ingrédients

Pour la levure

- 20 g de levure de boulangerie
- 21,5 cl de lait végétal tiède
- 15 g de sucre roux de canne
- 75 g de farine T 45 ou T 55

Pour la pâte

- 300 g de farine T 45 ou T 55
- 50 g de sucre roux de canne
- 1 pincée de sel
- 50 g de margarine végétale

Pour le glaçage

- 20 g de sucre glace
- 1 c.s d'eau chaude

Pour la garniture

- 20 g de margarine végétale fondu (ou d'huile au goût neutre)
- 2-3 c.à soupe de sucre de canne complet Radapura ou Muscovado
- 2-3 c.à soupe de cannelle en poudre

Préparation

1. Émietter la levure dans le bol du robot. La délayer dans le lait tiède. Mélanger avec le sucre et la farine à l'aide d'une grande cuillère en bois. Couvrir et laisser reposer 15 minutes. La préparation va gonfler, elle sera mousseuse et pleine de bulles.

2. Pour la pâte : ajouter à la levure le reste de farine, le sucre et le sel. Commencer à pétrir à vitesse lente. Incorporer ensuite la margarine à température ambiante coupé en morceaux et continuer à pétrir, toujours à vitesse lente, jusqu'à ce que la pâte se détache des bords du robot et s'accroche au crochet. La pâte doit être homogène et souple. Couvrir et laisser reposer 1 heure environ ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.

3. Façonner les roulés : Dégazer la pâte sur un plan de travail fariné et faire une belle boule. Abaisser la pâte en un grand rectangle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Badigeonner la pâte de beurre fondu, saupoudrer de sucre de canne complet et de cannelle. Rouler la pâte sur elle-même dans le sens de la longueur pour obtenir une longue ficelle. Couper la pâte en 11 parts de même épaisseur. Disposer les roulés dans un moule huilé ou tapissé de papier cuisson, en les espaçant les uns des autres car ils vont gonfler. Couvrir et laisser reposer une dizaine de minutes, le temps de préchauffer le four à 180 °C. Enfourner les roulés 12 minutes environ ou jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

4. Le glaçage : mélanger le sucre glace avec un peu d'eau chaude de manière à obtenir un épais sirop blanc. Napper les roulés de sirop une fois sortis du four. Laisser tiédir.



Recettes traditionnelles





“Boeuf” bourguignon



6 à 8 personnes



25 minutes

Ingrédients

- 250 g de carottes
- 3 oignons
- 2 poireaux
- 250 g de champignons de Paris
- 150 g de grosses protéines de soja texturées (PST)
- 700 g de bouillon de légumes
- 75cl de vin rouge
- 50 g de miso
- 5 carrés de chocolat noir
- 30 g de fécule de pommes de terre
- 30 g de sauce soja
- 1 botte de persil
- 25 g Paprika fumé
- 7g Sel



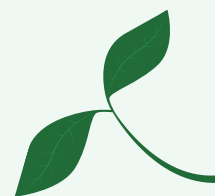
Willy Berton

Préparation :

- 1.** Laver les légumes hormis les champignons. Couper les carottes et les poireaux en rondelles. Émincer l'oignon. Couper les champignons de Paris en quartiers.
- 2.** Dans une grande casserole faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive pendant 5 min, Ajouter les champignons de Paris.
- 3.** Faire revenir les légumes pendant 5 min.
- 4.** Cuire jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit complètement évaporée, puis ajouter les carottes, cuire quelques minutes à nouveau. Ajouter le miso, la sauce soja, le sel et le paprika fumé. Ajouter les protéines de soja texturées.
- 5.** Déglacer au vin rouge, ajouter le bouillon préalablement porté à ébullition. Ajouter les poireaux .
- 6.** Terminer avec le chocolat. Laisser mijoter le tout jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Astuces

Pour épaissir la sauce si elle est trop liquide : mélanger 30 g de fécule avec 30 g d'eau froide et incorporer ça au bourguignon en remuant. Rectifier l'assaisonnement.



Brandade végété



6 à 8 personnes



60 minutes



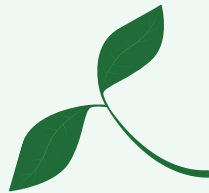
Ingrédients

- 700 g pommes de terre entières (préférez celles spéciales pour la purée : Bintje, l'Agria, la Mona Lisa)
- 300 g haricots blancs cuits
- 250 g jackfruit
- 2 càs huile d'olive
- 3/4 càc thym et romarin séché
- 1 feuille de laurier
- 50 ml de vin blanc
- 1/4 càc de sirop d'agave
- 1/4 càc de sel et poivre
- 1,5 càs algues en paillettes (ou + selon vos goûts)
- 90 ml huile d'olive
- 1 à 2 gousses d'ail
- Quelques branches de persil

Willy Berton

Préparation :

- 1.** Faites cuire les pommes de terre entières avec la peau à la vapeur ou à l'eau pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Écrasez les haricots blancs cuits à la fourchette. Il ne doit pas rester de haricots entiers sans pour autant arriver à une texture homogène.
- 2.** Rincez le jackfruit, effilochez-le à l'aide d'une fourchette. Dans une poêle, faites chauffer sur feu moyen les 2 c.à soupe d'huile d'olive et ajoutez le thym, le romarin et la feuille de laurier. Ajoutez le jackfruit effiloché. Remuez et laissez cuire pendant 5 minutes sur feu doux-moyen, sans faire griller.
- 3.** Déglacez au vin blanc, si vous ne buvez pas d'alcool vous pouvez mettre du bouillon de légumes ou l'infusion d'algues ! Ajoutez ensuite le sirop d'agave, le sel, les algues en paillettes (vous pouvez en mettre plus), les haricots blancs écrasés et laissez encore quelques minutes. Vérifiez l'assaisonnement : les haricots en boîte sont généralement plus salés que ceux qu'on cuit soi-même.
- 4.** Préchauffez le four en mode grill de 200 à 240 °C. Épluchez les pommes de terre et écrasez-les avec un presse purée. Pressez l'ail et hachez le persil. Mélangez la purée de pommes de terre avec l'ail, le persil, la poêlée cœurs de palmiers et de haricots blancs, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Goûtez pour rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 5.** Disposez dans le plat à gratin (ou des contenants individuels), poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive pour faire dorer et enfournez pour une dizaine de minutes en mode grill.





Blanquette de tempeh



3 personnes



30 minutes

Ingrédients

- 250 g de carottes
- 200 g de tempeh
- 2 carottes
- 1 oignon
- 50 g de champignons de Paris
- huile d'olive
- 2 c. à s. de farine de blé (ou épeautre ou riz)
- 50 cl eau
- 20 cl crème soja
- 1 bouillon de légumes
- 1 branche de thym
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à s. de jus de citron
- optionnel : herbes de Provence, fécule de maïs

Préparation :

- 1.** Dans un faitout, verser 2 à 3 c. à s. d'huile et chauffer à feu doux, ajouter la farine et mélanger légèrement avec une cuillère en bois de manière à faire un roux. Des petits bulles vont apparaitre en surface.
- 2.** Ajouter alors les carottes et les aromates. Mélanger un peu puis ajouter l'eau, le bouillon et les champignons. Couvrir et laisser cuire sur feu moyen/doux pendant une vingtaine de minutes.
- 3.** Pendant ce temps, dans une poêle ou au four, faire revenir le tempeh dans un peu d'huile d'olive et griller quelques minutes jusqu'à ce qu'il se colore légèrement. Ajouter un peu de thym ou herbes de Provence. Réserver.
- 4.** Une fois que les carottes sont tendres, ajouter le tempeh, la crème soja et si besoin épaissir avec un peu de farine ou fécule de maïs préalablement délayée dans un peu d'eau. Laisser mijoter sans couvercle à feu doux pour obtenir une texture crémeuse.

Astuces

N'hésitez pas à ajouter un peu de citron et à retirer les aromates si besoin avant de servir. Ce plat est à déguster bien chaud avec du riz par exemple, ou tout autre féculent de votre convenance.



Archcena Nagalingam



Saint-Jacques à la parisienne



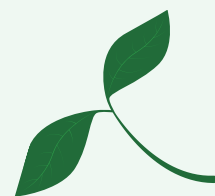
4 personnes



30 minutes

Ingrédients

- 350 g de pleurotes de panicault (4 pièces)
- 5 g de cerfeuil
- 3 g de paillettes d'algues
- 40 g d'échalote
- 400 ml de bouillon "marin"
- 100 ml de vin blanc
- 20 g de crème de soja
- 40 g de farine de blé T45
- 10 g de chapelure
- 10 g de levure maltée
- 80 g de margarine végétale
- 5 g de sel fin
- 1 g de poivre noir



Préparation :

1. Préparer les champignons : couper le chapeau en dessous des lames, couper la base du pied pour obtenir une forme cylindrique. Tailler ensuite le pied en 3 sections d'environ 4 cm. Utiliser un emporte-pièce de 5 cm, pour égaliser les morceaux. Réserver. Hacher grossièrement les chapeaux et les parures de champignons et faire revenir à la poêle durant 5 min dans 20 g de margarine. Réserver.

2. Hacher une échalote et faire blondir dans une sauteuse avec 40 g de margarine et les paillettes d'algues, à feu moyen. Ajouter la farine d'un seul coup et mélanger vivement. Verser le bouillon marin et le vin blanc et délayer à l'aide d'un fouet. Mélanger jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Hors du feu, ajouter le cerfeuil haché, le sel, le poivre et la crème de soja. Réserver.

3. Dans une poêle bien chaude, snacker (faire griller) des deux côtés les tronçons de champignons avec 20 g de margarine. Couper le feu quand les bords sont colorés.

4. Répartir la sauce dans 4 petits plats en forme de coquilles, placer 3 tronçons par plat et saupoudrer avec un mélange chapelure/levure maltée. Passer au four sous le gril durant 5 min et servir.

Astuces

La pleurote de panicault ("eryngi" dans les épiceries asiatiques) est une variété de champignons avec un petit chapeau et un pied blanc très large. Sa chair est ferme et son goût est assez doux.



Quenelles lyonnaises



12 petites quenelles



45 minutes

Ingrédients

Pour les quenelles

- 35 g de farine de blé type 55
- 35 g de farine de pois chiches
- 35 g de semoule fine de blé dur
- 50 g de margarine végétale
- 250 ml de lait de soja
- 1 c.à café rasée de sel
- 1 c.à café de paprika en poudre
- 1 c.à café de poudre "Umami", ou shiitake ou cèpes en poudre

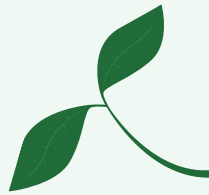
- 100 g de tofu soyeux
- 10 g de fécule de maïs

Pour la sauce tomateée

- 1 gousse d'ail
- 30 g de farine de blé type 55
- 30 ml d'huile d'olive
- 350 ml de bouillon de légumes
- 40 ml de bière blonde
- 3 c.à soupe de concentré de tomate
- 2 c.à soupe de tamari (sauce soja)

Préparation :

- 1.** Préparer les quenelles : mélanger les farines avec les épices et le sel. Mélanger dans un autre bol le tofu soyeux avec la fécule.
- 2.** Porter à ébullition le lait avec la margarine. Ajouter en une seule fois le mélange de farine et touiller jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux parois de la casserole. Ajouter le tofu soyeux, bien incorporer pour obtenir une pâte homogène. Étaler sur une planche ou une assiette et laisser refroidir.
- 3.** Préparer la sauce : émincer l'ail. Dans la même casserole, ajouter l'huile, laisser chauffer. Ajouter l'ail et faire revenir 1 minute. Ajouter la farine, laisser dorer puis déglacer avec la bière. Une fois la bière évaporée, ajouter le bouillon, le concentré de tomate et le tamari.
- 4.** Bien touiller le tout avec un fouet pour faire incorporer la farine. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la texture soit onctueuse.
- 5.** Pour la préparation finale, il y a 2 options. Au four : Former des quenelles, puis les placer dans un plat. Verser la sauce tomateée jusqu'à mi-hauteur des quenelles. Enfourner à 180 degrés pendant 20 minutes, puis mettre les quenelles sous le grill à 200 degrés pendant 5 minutes. À la poêle : Faire réduire la sauce tomateée. Former des quenelles et les faire dorer sur tous les côtés dans une poêle huilée, pendant environ 7 minutes. Disposer les quenelles dans les assiettes et les napper de sauce tomateée.



Recettes de fêtes



Velouté de chou-fleur aux noix de cajou



4 personnes



30 minutes

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 100 g de noix de cajou
- 50 cl de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 20 g de margarine
- Du sel et du poivre
- Du lait végétal (facultatif)

Préparation

1. Pelez et émincez finement l'oignon et l'ail.
2. Détaillez le chou-fleur en fleurettes.
3. Dans une casserole à feu moyen, faites fondre la margarine.
4. Incorporez le chou-fleur, le bouquet garni ainsi que les noix de cajou et prolongez la cuisson de deux minutes supplémentaires.
5. Versez le bouillon de légumes, couvrez et laissez mijoter une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
6. Ôtez le bouquet garni et rectifiez l'assaisonnement.
7. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez jusqu'à obtention d'un mélange épais et homogène. Si vous préférez un velouté un peu moins épais, n'hésitez pas à le diluer avec un peu de lait végétal. Servez aussitôt.



Betty une végétarienne
presque parfaite



Oufs au chocolat fourrés



Environ 20
petits oeufs



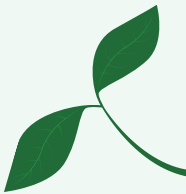
30 minutes

Ingrédients

- 100 g de chocolat noir
- Pour le beurre d'amande-coco
- 100 g d'amandes grillées
- 100 g de noix de coco râpée grillée
- 2 càs de sirop d'érable

Préparation

- 1.** Pour préparer le beurre d'amande, mettez les amandes et la noix de coco dans un mixeur et mixez, en grattant les bords de temps en temps avec une spatule. Cela peut prendre entre 5 et 10 minutes jusqu'à ce que vous obteniez un beurre complètement lisse. Une fois lisse, ajoutez le sirop d'érable et mélangez.
- 2.** Dans un bain-marie, faites fondre 70 g de chocolat noir. Remuez régulièrement et ne dépassez pas les 45 degrés.
- 3.** Une fois le chocolat fondu, retirez-le du feu, remuez puis ajoutez les 30 g restants.
- 4.** Versez ce chocolat dans vos moules à œufs, tournez pour bien couvrir tous les moules, puis versez le chocolat restant dans votre bol. Laissez reposer le chocolat pour qu'il durcisse.
- 5.** Lorsque le chocolat est durci, versez le beurre d'amande dans les moules jusqu'à $\frac{2}{3}$ de leur hauteur. Réservez au réfrigérateur pour que tout durcisse.
- 6.** Sortez les demi-œufs des moules et assemblez 2 moitiés. Pour les coller, utilisez du chocolat fondu que vous appliquerez avec un pinceau sur la bordure. Réservez de nouveau et laissez durcir.



Tofoie gras à la truffe noire



6 à 8 personnes



15 minutes

Ingrédients

- 200 g de tofu fumé
- 60 g de purée de noix de cajou
- 5 g de levure maltée
- 5 cl de vin blanc sec
- 2 g sel de mer non raffiné
- 20 cl de lait de soja nature
- 3 cl de cognac
- 10 g de miso blond
- 1 c. à café de mélange 4 épices (poivre, muscade, cannelle, clou de girofle)
- 3 g d'agar-agar en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile à la truffe noire
- 20 g de brisures de truffes noires
- Poivre noir



Préparation :


- 1.** Dans un récipient, mixez ensemble le tofu, la purée de noix de cajou, la levure maltée, le vin blanc et le sel, jusqu'à obtenir un mélange homogène, réservez.
- 2.** Dans une petite casserole, portez le lait de soja à ébullition avec le cognac, les 4 épices et mélangez bien. Ajoutez l'agar-agar et faites bouillir durant 2 minutes sans cesser de mélanger au fouet. Versez le liquide encore chaud sur la première préparation. Versez l'huile à la truffe, le miso et poivrez. Mixez immédiatement à l'aide d'un mixeur plongeant pour tout incorporer.
- 3.** Ajoutez ensuite les brisures de truffes noires et mélangez avec une cuillère, ne mixez pas. Versez la préparation dans 4 nonnettes cylindrique de +/- 8 cm de diamètre, posées sur une assiette plate recouverte de film alimentaire. Gardez au frais durant 2 à 3 heures.
- 4.** Démoulez en soulevant délicatement les nonnettes et découpez des tranches de taille identique. Servez sur des toasts.


Astuces

On peut ajouter des tranches de truffes marinées à l'huile d'olive. Cela donne de la puissance et un petit grain sous la dent qui a un charme tout particulier.



Galette des rois poire amande chocolat

 6 à 8 personnes

 60 minutes



Au vert avec Lili

Ingrédients

- 2 rouleaux de pâte feuilletée bio et végétale avec ou sans gluten
- 2 poires pas trop mûres
- 250 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre de canne complet
- 100 g de chocolat noir à pâtisser
- 70 g de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 50 g d'huile végétale neutre (tournesol, pépins de raisin...) (+ un peu d'huile pour la cuisson des poires)
- 100 ml de lait d'amande (+ un peu de lait d'amande pour la dorure)
- 4 c. à soupe de crème d'amande
- 2 c. à soupe de purée d'amande blanche
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 1 fève et 1 couronne



Préparation :

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6). Éplucher les poires, les couper en quatre, retirer le trognon et recouper en tranches fines. Faire dorer à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile, 5 minutes environ. Réserver.

2. Couper le chocolat en copeaux fins (pas en pépites), au couteau de cuisine. Réserver. Dans un saladier, verser la poudre d'amandes, le sucre de canne complet et la fécule de maïs. Écraser et mélanger l'ensemble à la fourchette de sorte à obtenir une poudre lisse. Dans un bol, mélanger à la fourchette, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse, la purée d'amande avec l'huile, le lait, la crème et l'extrait d'amande amère. Verser dans le saladier et bien mélanger le tout à la fourchette toujours.


3. Dérouler les 2 pâtes feuilletées (laisser la première sur son papier sulfurisé pour la cuisson). Répartir la préparation à l'amande sur la première en laissant 1 cm en bordure. Déposer les lamelles de poire en rosace et répartir les copeaux de chocolat. Ajouter la fève (en évitant le centre) et recouvrir de la seconde pâte feuilletée.

4. Appuyer délicatement sur les bords avec les doigts en veillant à ce qu'ils adhèrent bien, puis les replier vers l'intérieur jusqu'à la garniture. Badigeonner la galette de lait d'amande (au pinceau) et, avec la pointe d'un couteau, dessiner des diagonales ou des épis. Enfourner 30 à 35 minutes (selon si vous aimez votre galette bien dorée ou non). Laisser tiédir avant de déguster aussitôt.



Pâte à crêpe

 12 crêpes

 20 minutes

Ingrédients

- 300 g de farine de blé
- 50 g de fécule de maïs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de boisson végétale à l'avoine
- 20 cl d'eau
- De l'huile d'olive

Préparation

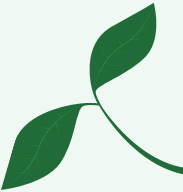
- 1.** Dans un saladier, mélangez la farine avec la fécule de maïs.
- 2.** Versez ensuite la boisson végétale à l'avoine, l'eau et l'huile d'olive. Mélangez bien au fouet, ou optez pour le mixeur plongeant pour éviter les grumeaux. Laissez reposer la pâte au moins une heure à température ambiante.
- 3.** Dans une poêle à crêpes à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites chauffer. Lorsque la poêle est bien chaude, versez une louche de pâte et étalez-la sur toute la surface.
- 4.** Faites cuire chaque crêpe quatre minutes environ, soit deux minutes par face. Dégustez aussitôt avec la garniture de votre choix.

Astuces

Variez les plaisirs en remplaçant la boisson végétale à l'avoine par une boisson végétale à la noisette pour plus de caractère, ou par une boisson végétale au riz pour plus de légèreté. Ces crêpes ne sont pas sucrées. Si vous les préférez plus sucrées, n'hésitez pas à ajouter 50 g de sucre blond en poudre à l'ensemble.



Betty une végétarienne
presque parfaite





Astuces !





Monter en neige du jus de pois chiches



Le jus de cuisson de pois chiches monte en neige comme du blanc d'oeuf, et a les mêmes usages. Voici quelques conseils pour que la magie opère au mieux :



Cuisin'Etik

- Si vous utilisez des pois chiches en conserve, recueillez le jus dans lequel ils ont baigné et fouettez-le, au fouet électrique ou au robot pour une meilleure efficacité.
- Si vous utilisez des pois chiches en conserve, recueillez le jus dans lequel ils ont baigné et fouettez-le, au fouet électrique ou au robot pour une meilleure efficacité.
- N'hésitez pas à battre longtemps, le jus va d'abord devenir légèrement mousseux puis se transformer en une mousse blanche bien compacte. Il ne doit rester aucun liquide dans le fond du bol. C'est à ce moment-là que le jus monté est prêt.
- Selon votre recette, vous pouvez rajouter du sucre en poudre ou du sucre glace.
- Plus vous mettrez de sucre, plus la mousse sera dense et et meilleure sera sa tenue.
- Si vous utilisez le jus de pois chiches que vous cuisez vous-même, le liquide à conserver est bien l'eau de cuisson des pois chiches (et non l'eau de trempage). Dans ce cas, une fois les pois cuits, il est conseillé de faire réduire encore l'eau de cuisson afin d'obtenir un liquide assez épais et visqueux. Laissez-le ensuite refroidir avant de le monter.
- Dans tous les cas, le jus de pois chiches non monté se conserve 4 jours au réfrigérateur dans une boîte fermée. Une fois monté, il est conseillé de l'utiliser le plus rapidement possible avant qu'il ne retombe.
- Dernière petite astuce : vous pouvez faire de même avec le jus des haricots rouges, lentilles, et autres légumineuses !





Algue kombu pour accélérer la cuisson des légumineuses

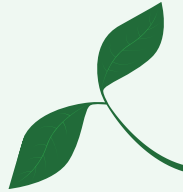


QU'EST CE QUE L'ALGUE KOMBU ?

Le kombu est une variété de laminaire, principalement cultivée et consommée au Japon, mais qui est également produite en France, plus précisément en Bretagne. C'est l'ingrédient de base du "dashi", fameux bouillon de base de la cuisine japonaise. La saveur de cette algue brune est iodée et fumée.

A QUOI SERT-ELLE ?

Le kombu peut être cuisiné de nombreuses manières et agrémenter de nombreux mets. Il apporte de l'umami, la sixième saveur chère à la gastronomie japonaise, qui donne de la profondeur à toutes les autres. Les algues en général sont aussi très intéressantes pour la santé. Mais ce qui nous intéresse ici, c'est le rôle du kombu dans la cuisson des légumineuses ...



COMMENT L'UTILISER ?

Ajoutez 1 à 2 feuilles (ou 2 c à soupe si vous ne l'achetez pas en paillettes) d'algue dans l'eau de cuisson des légumineuses, voilà votre temps de cuisson réduit de moitié ! Vous n'avez pas besoin de saler votre eau de cuisson, le kombu étant naturellement très salé. Vous pouvez soit décider de garder les morceaux d'algue à la fin de la cuisson, soit les enlever. Ce que je fais la plupart du temps car la saveur de cette algue, très prononcée, ne convient pas pour à toutes les recettes.



OÙ SE PROCURER L'ALGUE KOMBU ?

On peut en trouver en supermarché asiatique, en magasin bio, ou sur internet. On la trouve le plus souvent déshydratée.

À SAVOIR

Les lentilles corail n'ont pas besoin de cuire aussi longtemps que les autres légumineuses. 10 minutes suffisent (ou plus longtemps pour une texture "purée"), il n'y a donc pas besoin de les cuire avec un morceau d'algue kombu !



Les algues kombu se conservent à l'abri de la lumière et dans un endroit sec de préférence.



RÉUSSIR SA TRANSITION ALIMENTAIRE VERS LE VÉGÉTAL

En réflexion, en transition ou déjà végété ? Bravo ! Végétaliser son alimentation est une expérience formidable, source de bien des épanouissements.

Comme tout changement, passer au végété peut être déroutant : entourage peu compréhensif, perte de repères, panne d'inspiration, doutes... Pas de panique, beaucoup d'entre nous sont déjà passés par là.

Voici quelques conseils que nous aurions aimé recevoir ...



Pour me lancer, **je commence facile** et je me familiarise avec le BA-Ba des alternatives végétales (viande, poisson, produits laitiers etc).



Je m'entoure en rejoignant un groupe local AVF.



Je pratique en m'inscrivant aux cours en ligne 1·2·3 Veggie !

Et si vous tentiez l'expérience ?





DÉCOUVREZ L'AVF



Vous êtes de plus en plus nombreux à faire passer votre assiette au vert. À l'AVF nous sommes convaincus que l'alimentation végétale est celle de l'avenir. C'est pourquoi 1·2·3 Veggie, le pôle cuisine de l'AVF, vous a concocté ce livret spécial ! Nous espérons que ces idées et astuces vous aideront à prendre le large dans votre cuisine, et à explorer de nouveaux rivages gourmands.

Depuis 1995, l'AVF stimule et soutient la transition agroalimentaire vers le végétal, pour chaque personne et pour l'ensemble de la société, en s'appuyant sur ses différents pôles d'activité :



Le pôle cuisine de l'AVF

met à disposition des recettes, des astuces, des ateliers de cuisine à prix très doux.



appose son logo sur des produits végétariens et végétaliens pour une identification plus facile à l'achat.



la revue grand public de référence sur tous les aspects de l'alimentation végétale.



Le pôle restauration collective de l'AVF

pour installer le végé dans la restauration collective.



Le pôle plaidoyer de l'AVF

plaide pour la végétalisation auprès des acteurs politiques, et les accompagne dans leurs actions de transition.



Le pôle cuisine de l'AVF

**JE CUISINE
VEGGIE**

63



REJOIGNEZ-NOUS !



vegetarisme.fr



[avf.vege](https://www.facebook.com/avf.vege)

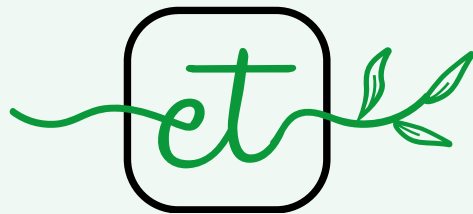


[avf.vege](https://www.instagram.com/avf.vege)



1.2.3 veggie

Le pôle cuisine de l'AVF



notre assiette
change le monde