

MIMI VEGETALE

Recettes Faciles et Festives

Recettes Végétaliennes

Michelle G.

25/12/2013

Table des matières

| | |
|--|----|
| Bouchées apéritives en folie | 2 |
| Tarte de courgette en spirale | 3 |
| Tarte feuilletée au saumon fumé* | 4 |
| Croustade de pleurotes | 5 |
| Nids de cèpes..... | 6 |
| Faux escargots | 7 |
| Feuilleté aux asperges..... | 8 |
| Tourte festive..... | 9 |
| Rôti de seitan au lait d'avoine | 10 |
| Canard* et sa sauce aux cèpes | 12 |
| Côtelettes de seitan vigneronnes | 13 |
| Roulé de seitan | 15 |
| Hachis Parmentier | 16 |
| Entremets festifs | 17 |
| Pommes en rosaces | 18 |
| Cake chocolat et pécan | 19 |
| Informations complémentaires | 20 |

Bouchées apéritives en folie

2



Feuilletés
tomates/chorizo*/mozzarella*



Feuilletés
sésame noir/sel rose



Feuilletés
merguez*



Feuilletés
Tomates

Les produits marqués d'une étoile sont des substituts végétaux que l'on peut trouver sur les sites indiqués à la fin du livre numérique.

Tarte de courgette en spirale

3



Ingrédients

pâte à pizza (ici : 2/3 de farine classique, 1/3 de farine de sarrasin, huile d'olive, marjolaine, sel, poivre, ail des ours déshydratée)

purée de tahin (= sésame)
moutarde
poivre
courgette

Recette

Étaler la pâte à pizza très finement puis découper des bandes que vous pourrez ensuite plier en deux dans le sens de la hauteur.

Tartiner les bandes de purée de tahin puis de moutarde, poivrer et étaler les bandes de courgettes. On replie alors les bandes en deux dans le sens de la hauteur et on roule ces bandes les unes derrière les autres. Veiller à ce que la pâte soit bien collée à chaque extrémité.

On cuit la tarte pendant 20-25 minutes à 200-220°C selon votre four.

Tarte feuilletée au saumon fumé*

4



Ingrédients

pâte feuilletée
saumon fumé*
crème*
aneth
gingembre
citron
poivre Sichuan
fécule de maïs

Recette

Etaler la pâte feuilletée et préparer ensuite la crème* que vous mélangerez à la fécule de maïs et aux épices.

Déposer les tranches de saumon fumé* sur la pâte et verser doucement la préparation à base de crème*.

Mettre le tout à cuire pendant 10 à 15 minutes au four à 200°C en prenant soin de surveiller régulièrement.

Les produits marqués d'une étoile sont des substituts végétaux que l'on peut trouver sur les sites indiqués à la fin du livre numérique.

Croustade de pleurotes

5



Ingrédients

pâte feuilletée
pleurotes
échalotes
huile de tournesol

beurre d'ail des ours (ici : noix de cajou, ail des ours, ail frais, sel de l'Himalaya, poivre Sichuan, huile d'olive)

Recette

Mettre une grosse poignée de noix de cajou dans de l'eau que vous changerez régulièrement pour la réalisation du beurre d'ail des ours (plus longtemps vous les y laisserez et mieux ce sera !)

Sortir les noix de cajou et les mixer avec un bouquet d'ail des ours, 3 gousses d'ail frais, du sel de l'Himalaya, du poivre Sichuan et de l'huile d'olive jusqu'à ce que la mixture prennent l'aspect du beurre d'escargot.

Couper les pleurotes et les échalotes en petits morceaux que vous ferez revenir dans de l'huile de tournesol.

Découper la pâte feuilletée de format plus large que la plaque des moules à muffins que vous utiliserez et déposer les cercles dans celle-ci.

Garnir d'une cuillère à soupe de pleurotes et recouvrir d'une seconde cuillère à soupe de beurre de cajou, réserver le reste dans un petit récipient de votre choix et conserver au réfrigérateur.

Couper de petits cercles de la taille des moules et mettre cuire à côté des moules en veillant à ce que ça ne brûle pas, au four pendant 15-20 minutes à 180-200°C selon votre four.

Nids de cèpes

6



Ingrédients

pâte feuilletée
1 bouillon cube + 2 verres d'eau
1 pot de cèpes déshydratés
1 gousse d'ail
échalotes
sel de l'Himalaya
poivre Sichuan
sauce soja
huile de tournesol
1 cs de farine au choix
persil

Recette

Réhydrater les cèpes dans un bouillon fait d'un cube avec deux verres d'eau, d'ail entier, d'échalotes, de sel de l'Himalaya, de poivre Sichuan et de sauce soja. Faire cuire le tout pendant 30 minutes ou plus afin d'infuser le mélange.

Couper le tofu fumé en petits cubes que l'on fait revenir dans de l'huile de tournesol auquel on ajoute ensuite de l'échalote ciselée et les cèpes réhydratés coupés en petits morceaux. On incorpore après une cuillère à soupe de farine (au choix) et on mélange bien.

Verser une partie du bouillon de cèpes et on fait réduire le plus possible en veillant à ce que ça ne brûle pas ou ne colle pas (il faut que le mélange soit sirupeux).

Assaisonner de persil, de sel et de poivre et procéder de la même manière que pour les croustades de pleurotes en ne faisant pas de chapeau cette fois-ci et en faisant cuire la pâte sans garniture. Vous ajouterez la garniture après la sortie du four.

Faux escargots

7



Ingrédients

2 cs de gluten
1 cs de farine de châtaigne
ail
échalotes
1 cs de poudre de noisettes
tamari
huile de sésame
champignons
huile de tournesol
persil

bouillon (ici : épices et vin blanc)

Recette

Mixer ensemble 2 cuillères à soupe de gluten, 1 cuillère à soupe de farine de châtaigne, de l'ail, des échalotes, 1 cuillère à soupe de poudre de noisette, du tamari, de l'huile de sésame et des champignons.

Mouiller si nécessaire afin de former un pâton puis découper plusieurs bandes que vous roulerez en forme de crayon. Faire des nœuds avec ceux-ci et plonger les ensuite dans un bouillon très épicé agrémenté de vin blanc. Passer ensuite les nœuds et laisser sécher un peu. Une demi-heure plus tard, faire griller à la poêle dans une huile neutre avec de l'ail et du persil.

Préparer alors comme de véritables escargots.

Feuilleté aux asperges

8



Ingrédients

asperges vertes
asperges blanches
huile de tournesol
beurre*
oignons blancs
fécule de maïs
zeste de citron
jus de citron

Recette

Eplucher les asperges et mettre les peaux dans un bouillon. Une fois celui-ci suffisamment infusé, faire cuire les asperges blanches dans ce même bouillon et poêler les asperges vertes dans une huile de tournesol. Réserver le tout.

Cuire à petit feu quelques oignons blancs dans du beurre* végétal et ajouter ensuite un peu de bouillon d'asperges et de la maïzena préalablement délayée avec un peu de bouillon chaud. Laisser cuire l'ensemble à feu moyen en mélangeant régulièrement. Mixer si vous le voulez pour avoir une sauce plus mousseuse et ajouter zeste et jus de citron afin d'aciduler très légèrement la sauce.

Découper un nombre pair de rectangles dans une pâte feuilletée et dans la moitié de ceux-ci découper un second rectangle qui servira de chapeau. Piquer la seconde moitié pour éviter qu'elle ne gonfle et enfourner pendant 15-20 minutes à 180-200°C selon votre four, garnir ensuite.

Les produits marqués d'une étoile sont des substituts végétaux que l'on peut trouver sur les sites indiqués à la fin du livre numérique.

Tourte festive

9



Ingrédients

pâte feuilletée
1 bloc de tofu fumé
1 courgette
10 ± champignons
2-3 échalotes
huile de tournesol
1 brique de crème
1 cs de fécule de maïs

Recette

Couper en morceaux le bloc de tofu fumé, la courgette, les champignons et les échalotes puis faire revenir le tout dans un wok.

Une fois que c'est presque cuit, ajouter la crème, la fécule de maïs et mélanger l'ensemble.

Déposer la pâte feuilletée dans un plat à tarte avant de verser votre garniture. Replier alors la pâte sur le mélange en façonnant celle-ci et enfourner pendant 20-25 minutes, le tout à 200°C avec surveillance.

Rôti de seitan au lait d'avoine

10



Ingrédients

10 cs de gluten
2 cs de farine de riz gluant
2 cs de fécule de pomme de terre
2 cs de levure maltée
1 cs d'échalotes déshydratées
1 cs d'ail déshydraté
1 cs de paprika
1 cc de gingembre
poivre

bouillon (ici : 1 litre d'eau tiède, ½ verre de sauce soja ou miso, ½ verre d'huile d'olive, 1 bouillon cube)

huile de tournesol
oignons
échalotes
origan
10 ± pommes de terre
5-6 gousses d'ail
¾ l de lait d'avoine
girofle



Recette

Mélanger 10 cuillères à soupe de gluten, 2 cuillères à soupe de farine de riz gluant, 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre, 2 cuillères à soupe de levure maltée, 1 cuillère à soupe d'échalotes déshydratées, 1 cuillère à soupe d'ail déshydraté, 1 cuillère à café de paprika, 1 à café de gingembre et du poivre.

Préparer un bouillon dans lequel vous mettrez 1 litre d'eau tiède, ½ verre de sauce soja ou miso, ½ verre d'huile d'olive et 1 bouillon cube, cependant vous pouvez prendre 1 litre de bouillon déjà préparé.

Ajouter le bouillon petite portion par petite portion en « pétrissant » entre chaque jusqu'à l'obtention d'un pâton assez ferme.

Etaler la pâte puis rouler celle-ci comme un rôti (n'oubliez pas les ficelles). Il doit vous rester plus ou moins un demi-litre de bouillon.

Faire revenir le rôti sur toutes ses faces ou dans un faitout, mettre des oignons, des échalotes, des herbes et poivrer.

Une fois le rôti et ses légumes colorés, ajouter le bouillon restant (environ 1 verre) et laisser chauffer. Retourner alors votre rôti régulièrement pendant 2 à 3 minutes, ajouter ensuite une dizaine de pommes de terre et 5-6 gousses d'ail. Verser après le lait d'avoine et un peu de girofle. Laisser alors cuire le plus longtemps possible (ici : 1h30) à feu doux tout en retournant le rôti le plus souvent possible.

11

Sortir le rôti et le faire dorer à la poêle dans un peu d'huile et de bouillon pendant 10 minutes, toujours en retournant celui-ci régulièrement.

Réchauffer le jus et les pommes de terre avant de servir.

Canard* et sa sauce aux cèpes

Ingrédients

canard*
sauce aux cèpes (voir page 6)
huile de tournesol



12

Recette

Faire chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle puis faites y griller votre canard*.

Une fois doré, ajouter votre sauce aux cèpes (voir page 6) et laisser mijoter durant au moins 10 minutes à feu doux.

Servir et accompagner des légumes de votre choix.

Les produits marqués d'une étoile sont des substituts végétaux que l'on peut trouver sur les sites indiqués à la fin du livre numérique.

Côtelettes de seitan vigneronnes

13



Ingrédients

7 cs de gluten
2 cs de farine de lupin
2 cs de poudre d'amande
2 cs de levure maltée
marjolaine
curcuma
sel
origan
huile d'olive
tamari
eau
vin blanc doux

échalotes
beurre*
estragon
poivre
raisin blanc
crème*
féculé de maïs

Recette

Mélanger 7 cuillères à soupe de gluten, 2 cuillères à soupe de farine de lupin, 2 cuillères à soupe de poudre d'amande, 2 cuillères à soupe de levure maltée, de la marjolaine, du curcuma, du sel et de l'origan dans un premier récipient et de l'huile d'olive, du tamari, de l'eau et un trait de vin blanc doux dans un second récipient. Mélanger ensuite les deux préparations jusqu'à l'obtention d'un pâton semblable à une pâte à pain que vous couperez en morceaux.

Eplucher et couper les échalotes en petits morceaux puis les faire blondir dans le beurre*.



Ajouter le seitan et faire dorer celui-ci, verser alors 15 centilitres de vin, quelques branches d'estragon, saler poivrer et assaisonner de noix de muscade.

Couvrir et laisser cuire 30 minutes à feux doux pendant que vous aurez lavé et séché 300 grammes de raisin.

Mettre le raisin dans la casserole et la crème* avant de couvrir et de laisser cuire 10 minutes. On ajoute ensuite quelques raisins que vous aurez préalablement réservé. Laisser de nouveau cuire 10 minutes.

Sortir le seitan et le raisin de la casserole.

14

Diluer un peu de fécule de maïs dans 10 centilitres de vin blanc puis ajouter à la sauce, laisser alors réduire jusqu'à épaissement de la sauce et remettre le seitan et ses raisin dans la casserole avant de servir.

Les produits marqués d'une étoile sont des substituts végétaux que l'on peut trouver sur les sites indiqués à la fin du livre numérique.

Roulé de seitan

15



Ingrédients

- 5 cs de gluten
- 2 cs de farine de riz
- 2 cs de levure maltée
- ail
- échalotes
- marjolaine
- 3 - 4 champignons déshydratés
- 4 - 5 champignons frais
- huile de tournesol
- 3 cc de tamari
- persil
- bouillon

Recette

Mixer 5 cuillères à soupe de gluten, 2 cuillères à soupe de farine de riz, 2 cuillères à soupe de levure maltée, de l'ail, de l'échalote, de la marjolaine, 3-4 champignons secs, 3 cuillères à café d'huile, 3 cuillères à café de tamari et un peu d'eau si nécessaire jusqu'à obtenir un pâton semblable à une pâte à pain. Sortir le pâton et étaler celui-ci au rouleau à pâtisserie.

Mixer ensuite 4-5 champignons, 3 gousses d'ail et du persil.

Tartinier le seitan de la seconde mixture puis rouler et ficeler.

Mettre alors dans une poêle chaude et faire griller de tous les côtés en retournant régulièrement pendant environ 20 minutes et finir la cuisson au four à 180°C en arrosant régulièrement de bouillon.

Hachis Parmentier

16



Ingrédients

protéines de soja texturées
cèpes déshydratés
ail
échalotes
poireaux
bouillon
sauce soja
vin blanc
purée de pommes de terres

Recette

Mettre les protéines de soja texturées à réhydrater avec des cèpes, de l'ail, des échalotes et des poireaux dans un bouillon que vous ferez cuire pendant 10-15 mn.

Une fois réhydratées, mettre à cuire dans une poêle avec des échalotes, de l'ail et de la sauce soja. Faire cuire longuement pour ôter le goût des protéines de soja texturées que l'on écrase ensuite dans le jus.

Récupérer les cèpes cuits avec les protéines de soja texturées que l'on coupe en morceaux et récupérer le jus de cuisson de celles-ci. Faire réduire le tout avec de l'échalote et un trait de vin blanc.

Dresser une couche de purée, une couche de protéines de soja texturées, recommencer et finir par une couche de sauce aux cèpes.

Entremets festifs

17



Belle Hélène

spéculos*
poire cuite
yaourt au chocolat
chantilly

Café Liégeois

petit brun
caramel
yaourt au café
chantilly



Pommes en rosaces

Ingrédients

pâte feuilletée
pommes
sucre
cannelle



18

Recette

Découper de petites bandes de pâtes feuilletée que vous pourrez plier en deux dans le sens de la hauteur afin d'y glisser de fines tranches de pommes.

Découper vos pommes en tranches fines et placer les sur le bord de la pâte feuilletée, saupoudrer de sucre et de cannelle et refermer. Rouler alors les bandes de manières à avoir de petites rosaces.

Mettre au four pendant 10-15 minutes à 180-200°C selon votre four.

Cake chocolat et pécan

19



Ingrédients

- 2 pots de yaourts*
- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre
- ½ pot de poudre de noisette
- 1 poignée de noix de pécan
- 1 cs de poudre levant (ou levure chimique)
- ¾ pot d'huile végétale
- 2 cs de cacao en poudre

Recette

Mélanger les ingrédients secs et ajouter ensuite les ingrédients liquides un à un. La pâte doit être homogène, mixer si nécessaire !

Mettre ensuite au four pendant 30 minutes à 200°C en surveillant régulièrement.

Informations complémentaires

Blogs et sites culinaires

<http://vg-zone.net>

<http://vegetarisme.fr>

<http://www.cuisinepop.com>

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

<http://antigonexxi.com>

<http://www.cleacuisine.fr>

<http://liliskitchen.com>

<http://pigut.com>

<http://cuisinevegetalienne.fr>

20

Sites de vente en ligne

<http://www.unmondevegan.com>

<http://veganlife.lu>

<http://www.produits-de-la-vie.com>

<http://www.boutique-vegan.com>

<http://www.theveganshop.fr>

Chaînes de magasins bio

Naturéo

La vie claire

Biocoop

Les nouveaux robinsons

Naturalia

Un monde vegan

Infos +

On trouve sur ces sites ou dans ces magasins des produits végétaliens, cependant, il est possible de trouver ces produits là où on ne s'y attend pas, en grande surface. Il suffit de regarder les ingrédients, on peut avoir d'agréables surprises, surtout dans les gâteaux et confiseries où l'on trouve plus de produits végétaux que l'on ne le pense.