

Hot & Spicy Vegan Chili

Ce texte présente une recette végétarienne réconfortante, idéale pour l'automne et l'hiver : un chili à base de haricots rouges, tomates cerises, poivron rouge, tofu, coriandre, crème de soja, piment de cayenne, oignon rouge, ail, sel, poivre, et éventuellement du maïs doux.

Bavarois Végétal Pommes, Poires, Vanille, sans gluten

Pour les 40 ans d'un ami, l'auteur a choisi de préparer un bavarois rose-framboise à partir d'une recette du livre « VEGAN » de Marie LAFORÊT. Le dessert, pour 8 à 10 personnes, comporte trois parties: une génoise, une mousse de tofu soyeux et des fruits, et un coulis de poires. La préparation prend plusieurs heures, incluant le temps de repos.

Bourguignon Végétalien

J'avais envie d'un bourguignon, mais la viande, c'est vraiment de moins en moins ma tasse de thé (ou de café). Du coup, avec le confinement et les quelques conserves que j'ai à la maison, je me suis dit que ce plat réconfort pouvait tout à fait se faire en version veggie !

Ingrédients pour 4 personnes : 400g Haricots rouges cuits – 2 carottes – 1 gros oignon jaune – 1 gousse d’ail – 2CS d’huile de pépins de raisin – 1CS de farine (ou maïzena) – 400g de champignons de Paris – 1 boîte moyenne de tomates concassées – 400ml d’eau minérale – 250ml de vin rouge doux – 500g de pommes de terre – 1 clou de girofle – 1 carré de chocolat noir (70% minimum)

Pelez les carottes et la moitié de l’oignon, les tailler en petits dés.

Piquez le clou de girofle dans la moitié restante de l’oignon.

Disposer les ingrédients avec le bouquet garni dans un bol hermétique et couvrir de vin rouge. Fermez le bol et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, égouttez la viande et la garniture en conservant le vin.

Chauffez l’huile dans une cocotte et colorer les haricots rouges 2 minutes.

Ajoutez la garniture avec l’ail et cuire le tout 1 minute.

Saupoudrez de farine tout en mélangeant pour bien en enrober les aliments, puis arroser de vin rouge.

Ajoutez les champignons coupés et épluchés, les tomates concassées puis couvrir peu à peu avec l’eau. Bien mélanger le tout. Assaisonner. Faire bouillir puis laisser mijoter à couvert 1 h à feu doux en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, pelez et rincez les pommes de terre.

Une fois l’heure de cuisson achevée, ôter le couvercle de la cocotte et râpez le chocolat noir au-dessus de la préparation, à l’aide d’un couteau économe.

Remuez le tout pour faire fondre le chocolat dans la sauce.

Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson à feu doux encore 45 minutes.

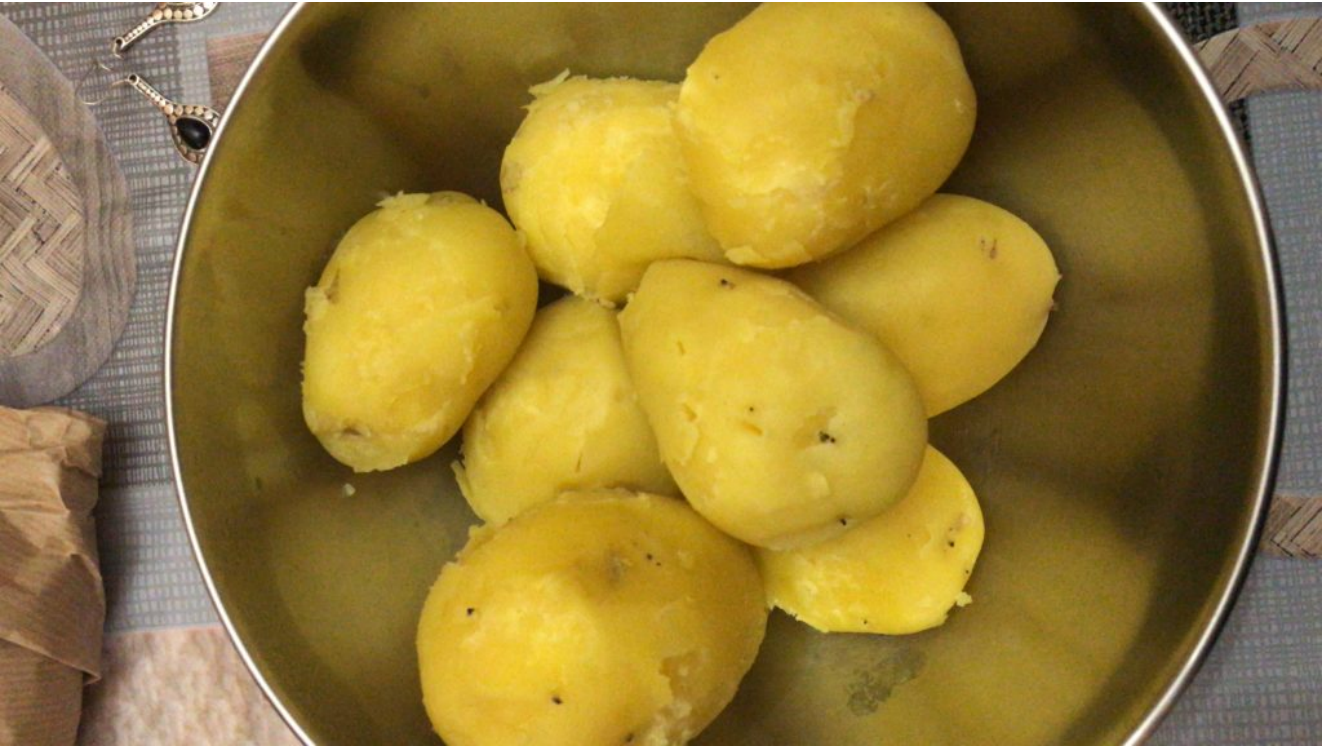
Dégustez le bourguignon parsemé de persil haché ou de coriandre fraîche.

Gratin de gnocchis à la tomate

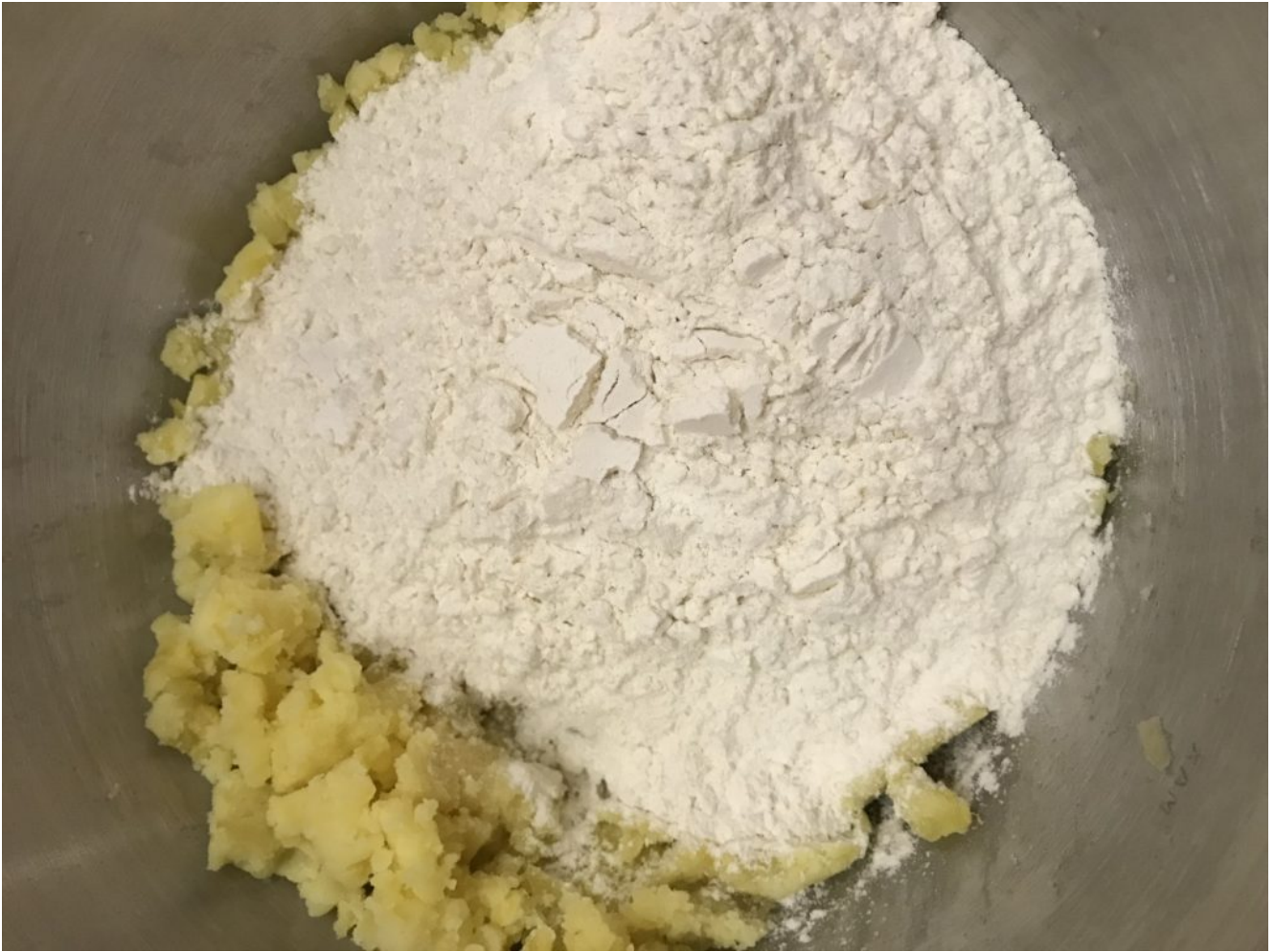
J'aime les plats réconfortants. Quoi de mieux que de se sentir l'effet d'un énorme câlin avec la première bouchée. Ce moment où le goût de la sauce tomates te rappelle les plats en sauce de ton enfance ? Bref, je ne vais pas m'éterniser avec des mots et voilà une recette de gratin pour apprécier un diner d'hiver.

Ingrédients pour 6/8 personnes : des gnocchis maison – 1 gros oignon jaune – 5 gros champignons blancs (ou brun) – 1 échalote – 1 gousse d'ail – 1 boîte moyenne de la pulpe de tomates – 1 boîte moyenne de tomates concassées – du fromage râpé – huile d'olive – beurre

Préparez vos gnocchis en suivant la recette [ici](#) :













Réservez vos gnocchis farinés.

Émincez finement l'oignon, l'échalote, les champignons et l'ail. Réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile d'olive avec un peu de beurre. Faites ensuite revenir les champignons, oignon, ail et échalote pour qu'ils colorent légèrement.

Ajoutez ensuite la pulpe de tomates et les tomates concassées dans les oignons revenus. Salez, poivrez. Si vous avez du basilic frais, vous pouvez ajouter quelques feuilles déchirées à la main.

Faites mijoter pendant 15min à feu doux pour que toutes les saveurs imprègnent la tomate.

Préchauffez votre four à 180°C.

Faites cuire les gnocchis dans un grand volume d'eau. Lorsqu'ils sont cuits, faites-les revenir à la poêle dans de l'huile chaude pour les faire dorer.

Ajoutez-les ensuite délicatement à la sauce tomate pour les enrober.

Garnissez un plat à four suffisamment grand avec les gnocchis à la tomate. Parsemez de fromage râpé.



Enfournez 20min à 180°C. Puis à la fin de la cuisson, pour que le gratin soit bien doré, placez votre four sur grill et laissez griller 2 à 3 min.



Servez chaud avec une salade verte bien assaisonnée.

Bon appétit !

Gnocchis classiques

Ingrédients : 1kg de pommes de terre à purée – 200/300g de farine complète (ou semie complète) – 1 œuf bio



Faites cuire vos pommes de terre épluchées pendant 25min dans un grand volume d'eau salée. Égouttez. Passez vos pommes de terre au four à 210° pendant 20min pour retirer leur humidité.

Pressez-les en purée encore chaude.

Sur votre plan de travail (ou dans un robot pâtissier avec la feuille) faites un puits avec les 2/3 de votre farine. Ajoutez l'œuf la purée.

Pétrissez votre pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus à vos mains (ou au rebords de votre robot).

Divisez le pâton en trois, et faites des boudins d'environ 2cm de diamètre.

Coupez ensuite vos boudins de la largeur d'une fourchette. Lorsque vous avez détaillé toute votre pâte, roulez chaque gnocchi sur le dos de votre fourchette pour les marquer.

Réserver sur une plaque farinée.

Faites cuire vos gnocchis dans un grand volume d'eau salée en 2 fois.

Les gnocchis sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface.

ATTENTION, récupérer vos gnocchis avec un écumoire jamais avec une passoire, cela abîmerait vos gnocchis !

Il ne vous reste plus qu'à les poêler avec un peu de beurre et les aromates de votre choix, ou les faire en gratin, en sauce... C'est vous qui choisissez !

Terrine de cajou à la truffe noire

Pour les fêtes, je voulais tenter quelque chose de nouveau. J'ai pu goûter de ce que l'on appelle le « faux gras » petit cousin vegan du foie gras lors de mon voyage à Prague début décembre. J'étais vraiment conquise par le goût bien qu'on ne retrouve pas celui du foie gras classique. Mais tant pis. Le goût me plaisait. Je ne voulais pas faire une vague copie mais plutôt avec un plat avec du goût. Voici donc ma recette de terrine vegan à la truffe pour les fêtes (ou quand on en a envie)

Ingrédients pour 1 terrine : 200g de noix de cajou crues (non salées) – 100g de margarine végétale sans lactose (celle à base d'huile de coco est très bien) – 4 CS de levure de bière (ou levure maltée) – 5g (1CS) de maïzena – 1CS de concentré de tomate – 1 CS de vin blanc moelleux de bonne qualité (j'ai pris la royauté de chez Musset-Roullier qui a été bu avec) – 1/2cc de cannelle moulue – 1/2cc de muscade moulue – 1/2cc de paprika doux – 1/2 cc de sel – quelques tours de moulin à poivre – 100ml d'eau minérale (ou filtrée) – 1/2 petit pot de truffe noire – un pot en verre type terrine assez grand.

Dans un saladier, faites tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude pendant 2h (ou dans de l'eau toute une nuit).

Rincez et égouttez les noix de cajou. Placez-les dans le bol du blender.

Dans le même bol, ajoutez la margarine, la levure, la maïzena, le concentré de tomate, le vin blanc, les épices, le sel et le poivre.

Mixez pendant 30sec le mélange. Pendant ce temps, faites bouillir les 100ml d'eau.

Ajoutez la moitié de la truffe noire et mixez 30sec de nouveau.

Ajoutez l'eau bouillante et mixez longuement pour avoir une crème lisse et onctueuse. Au besoin, raclez les bords avec une spatule.

Dans la terrine, versez la moitié de la crème de cajou. Disposez ensuite, les lamelles de la truffe restante. Versez ensuite le reste de la crème délicatement.

Tapotez un peu le pot sur votre plan de travail (sans trop de violence ^^') pour retirer les bulles d'air.

Fermez le bocal une fois que le mélange aura la température de la pièce. Puis placez au réfrigérateur pendant au moins 8h. 24 ou 48h serait encore mieux.

Faites toaster du pain au levain traditionnel et préparez un confit d'oignons à côté, se sera génial !



Tartine de faux gras de cajou à la truffe et confit d'oignons

**Gâteau aux amandes oriental
vegan**



Suite des préparations de pâtisseries orientales vegan. Cette fois-ci, il s'agit un gâteau familial. Il se prépare un peu en avance, mais il gagne à être connu !

Ingrédients pour 8 personnes : 500g de semoule fine complète bio – 300g de poudre d'amandes bio – 200g de sucre de canne complet bio – 200G de purée d'amandes non sucrée bio – 6 CS d'eau de fleur d'oranger.

Préchauffez votre four à 180°C

Dans un moule carré (type moule à brownie) pas trop grand, tapissez de papier cuisson froissé (pour chemiser votre moule). Mettez-le de côté.

Faites revenir la semoule à sec dans une poêle anti-adhésif, sans arrêter de remuer. La semoule va prendre une couleur dorée.

Ajoutez ensuite 25cl d'eau minérale (ou filtrée) puis la moitié du sucre. Mélangez et laissez cuire à feu doux pour que la semoule gonfle et devient une pâte épaisse.

Ajoutez la poudre d'amandes au mélange. Remuez. Ajoutez ensuite la purée d'amandes légèrement chauffée pour qu'elle soit comme un beurre pommade (et donc plus simple à manipuler). Mélangez bien pour que l'ensemble soit homogène.

Versez la pâte obtenue dans le moule chemisé de papier cuisson. Dessinez, à l'aide la pointe d'un couteau, des

losanges sur le dessus de la pâte étalée dans le moule. Faites cuire pendant 20min.

Pendant la cuisson de votre gâteau, confectionnez un sirop : utilisez le restant de sucre et l'eau de fleur d'oranger. Amenez à ébullition, puis baissez le feu pour laisser frémir pendant quelques minutes. Gardez votre sirop chaud jusqu'à la fin de la cuisson du gâteau.

A la sortie du four, arrosez votre gâteau de semoule (toujours dans le moule) avec le sirop de fleur d'oranger.

Laissez complètement refroidir.

Coupez le gâteau selon les losanges.

Vous pouvez déguster votre gâteau avec un thé à la menthe maison.

Montecaos vegan



J'adore les pâtisseries orientales. C'est une obsession

tellement j'aime ça... Malheureusement, je ne pouvais pas en faire pour un couple d'amis qui sont végétaliens parce qu'elles sont souvent pleines de beurre, de miel ou d'œufs... Du coup, j'ai réfléchi et j'ai réussi à contourner ces aspects sur certaines recettes. Celle-ci a été qualifiée de « Haaan ils ont le même goût que ceux que ma mamie faisait =) » Du coup, j'imagine qu'on peut considérer la recette comme réussit !

Ingrédients : 350g de farine complète bio – 150g de purée d'amandes (température ambiante) – 125g de sucre glace – 50g de compote de pommes sans sucre ajoutés – cannelle en poudre.

Faites chauffer votre four à 180°C

Préparez des plaques pâtisseries avec du papier cuisson.

Si la purée d'amande est encore un peu trop dense, faites-la chauffer légèrement.

Dans le bol d'un robot pâtissier (ou dans une jatte). Détendez la purée d'amandes avec la compote de pommes.

Ajoutez le sucre glace et 1cc de cannelle moulue. Mélangez pour commencer à former une pâte.

Ajoutez enfin la farine et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte (qui va ressembler à une pâte sucrée).

Formez des boules de pâtes de la taille d'une balle de ping-pong. Saupoudrez avec de la cannelle moulue.

Placez au frais pendant 30min.

Enfournez dans le four chaud pendant 15min.

Sortez-les à la fin de la cuisson. Laissez refroidir sur la plaque.

À conserver dans une boîte en métal.

Soupe au potimarron fumée et féta



Les soirs d'hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu'une bonne soupe ! Ma cousine m'ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j'allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d'avance...

Pour 4 à 6 bols : 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d'ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d'olive

Frottez le potimarron sous l'eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n'hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher

au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l'ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d'huile d'olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l'oignon et l'ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l'eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu'à déguster !!

Smoothie Grenade, clémentine & vanille



Pour démarrer le matin ou encore en collation l'après midi, j'aime me faire des smoothie. J'adore les smoothie avec de la banane ou de la mangue, mais j'avais envie de changer...

Ingrédients pour 1 smoothie : 1/2 grenade – 1 clémentine – 1 citron vert – 1cc d'extrait naturel de vanille – 5 ou 6 amandes entière – 20cl lait de soja.

Dans un blender, versez le lait de soja avec la vanille liquide.

Zestez finement à l'aide d'une râpe la moitié du citron vert.

Ensuite, roulez et pressez le citron vert dans le blender.

Épluchez la clémentine et ajoutez-la dans le blender.

Enfin, au dessus d'une assiette, coupez la grenade en 2. Puis placez la moitié à utiliser dans votre main, l'intérieur dans la paume, les doigts légèrement écartés. À l'aide d'un spatule plate, tapez le dessus de la grenade pour libérer les graines. Une fois toutes les graines tombées, vérifiez qu'il n'y ait

pas de membrane blanche (elle est amère... Ce n'est pas terrible dans le smoothie).

Ajoutez la grenade au blender.

Mixez pendant 3min pour que le mélange soit bien homogène.

Servez dans un grand verre et buvez aussitôt.

Lait d'avoine minute



J'ai voulu faire des gaufres... Sauf que finalement, je n'avais plus de lait ! C'est assez peu pratique pour faire des gaufres. Du coup, j'ai regardé ce qu'il me restait sous la main. Plus d'amandes, plus de noisettes... Ah si j'ai de l'avoine. On va faire du lait d'avoine. Du coup, c'est un peu comme le lait d'amandes ou autres lait de noix.

Ingrédients pour 1L : 1L d'eau minérale (ou filtrée) – 100g de flocons d'avoine complets – 1CS de sirop d'agave (ou de miel toutes fleurs).

Dans le bol de votre blender, placez les flocons d'avoine et l'eau.

Laissez tremper 15min. Mixez longuement pour que le mélange soit plus homogène.

Filtrez au besoin le mélange.

Conservez maximum 3 jours au frigo.

Smoothie protéiné – Amande, avoine, banane



Que ce soit une journée avec ou sans sport, je fais toujours un goûter ☐ (oui, au final, j'ai toujours 8 ans et je ne saute pas l'heure du goûter). Du coup, je vous propose ici une collation qui vous redonnera des forces jusqu'au soir. Cette recette est aussi assez chouette pour récupérer après une séance de sport. A votre mixer !!

Ingrédients pour 1 smoothie : 1 petite banane mûre – 6 amandes – 1 cup de lait végétal (type amandes, noisettes) – 1/4 CUP de flocons d'avoine complets – 1cc de cannelle moulue – 1/2 cc

vanille en poudre.

Dans un blender, mettre le lait végétal, puis ajoutez tous les éléments.

Mixez pendant 3 à 5min pour que le mélange soit bien homogène sans gros morceaux.

Versez dans un grand verre. Placez une paille et dégustez sans attendre.

Idéal pour les collations de 16h ou après sport =)

Onigiri au miso noir



Une nouvelle recette d'onigi, cette fois-ci en mode vegan puisque sans aucun produit d'origine animale. J'espère qu'elle vous plaira !

Pour 2 onigiri moyens : 1cc de miso noir, 1cc de sauce soja salé, 1cc de sauce teriyaki

Préparez votre riz vinaigré et attendez qu'il soit à température ambiante. Basez-vous sur cette recette pour le riz.

Prévoyez un bol d'eau pour rincez votre cuillère (le riz ne collera pas).

Dans un ramequin, mélangez toutes les sauces et le miso. Le tout doit être homogène.

A l'aide de vos moule à onigiri, remplissez la moitié de chaque avec votre riz en y faisant un léger creux au milieu.

Versez 1cc de votre sauce au centre légèrement creusé de votre onigiri.

Couvrez avec du riz. Fermez votre moule et compressez pour que votre onigiri soit assez compact pour ne pas se déliter.

Retirez délicatement vos onigiri du moule, et servez.

Salade carottes/betterave et concombre farci



Envie de fraîcheur et d'un repas quasiment cru, sans viande ? Cette recette est pour vous !

Pour 2 personnes : 2 carottes – 1 betterave rouge cuite – 1/2 concombre – 4cs de humous maison -1,5cs d'huile d'olive – fleur de sel – poivre – 1/2 cc piment espelette – 1/2 citron jaune bio – 1cs de graines de sésame doré – 2cs de feuilles de

coriandre

Épluchez et rincez vos carottes et votre betterave.

Lavez et coupez le demi concombre dans le sens de la longueur.

Évidez-le, salez et placez sur un papier absorbant pour qu'il dégorge.

Coupez la betterave en dés et réservez dans un saladier.

Râpez les carottes dans des tailles différentes. Ajoutez à la betterave.

Zestez votre demi citron. Émincez-le finement. Ajoutez dans votre saladier.

Versez dans le saladier l'huile d'olive, le jus du demi citron, sel, poivre, une belle pointe de couteau de piment.

Mélangez bien afin de répartir correctement l'assaisonnement. Réservez.

Essuyez vos parts de concombre. Dans chacune des « barquettes » répartir 2cs de humous maison.

Sur 2 assiettes, disposez de la salade carottes/betterave. Placez sur le dessus une part de concombre.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le humous. Puis répartissez le sésame et la coriandre fraîche émincée.

Vous pouvez dégustez sans attendre !

Chia pudding au lait d'amandes



Je cherche souvent à varier mes petits déjeuners et aussi mes apports en protéines. Connaissez-vous les graines de chia ? Petits granules noirs qui gonflent lorsqu'ils sont mis dans un liquide. Voici une recette de base pour varier vos petits dej'

Pour 4 portions : 2 cups de lait d'amandes (maison ou pas) – 1 cup de graines de chia – 4cc de sirop d'agave – 2cc d'extrait naturel de vanille

Si vous voulez faire votre lait d'amandes : 100g d'amandes non décortiquées – 1,5 CS d'arrow root – 1L d'eau minérale

Faites tremper vos amandes dans de l'eau du robinet tiédie pendant minimum 3h.

Filtrez et jetez l'eau.

Dans un blender, ajoutez l'eau minérale, les amandes et l'arrow root. Mixez pendant 5min.

Filtrez, placez le filtrat obtenu dans un pichet et faites chauffer 2min au micro-ondes. (Vous pouvez faire sécher la

pulpe au four pour la conserver pour la pâtisserie – voir ma recette de lait végétal)

Dans un grand récipient hermétique, versez les graines, la vanille, l'agave et le lait d'amandes.

Remuez. Fermez et placez au frigo pendant la nuit.

Voilà ! Vous avez votre base protéinée pour votre petit dej', ajoutez-y 30g de muesli et d'un demi fruit... Vous allez carburer toute la matinée ☐

Courges rôties farcies



Pour le repas de Noël, on s'est lancé dans un menu végétarien... La réaction des gens est souvent : « Oh mais c'est triste... Pourquoi ? » ... Surement parce qu'ils s'imaginent qu'un menu végétarien est constitué de brocolis vapeur et de tofu. ERREUR ! Je vous propose une recette de courges farcies pour remplacer votre viande.

Pour 3 courges farcies : 3 courges butternut entières – 1 grosse boîte de marrons – 1 grosse poignée de pistaches – 1 sachet de cranberries – 2 oignons – 1 gousse d'ail – 1CUP de pois cassés crus – huile d'olives – thym frais – herbes de Provence – 1CS de sumac – 1 citron jaune bio – Sel – Poivre.

Faites chauffer votre four à 180°C.

Coupez vos courges en 2 dans le sens de la longueur. Évidez-les de leurs graines et un peu de chair pour y placer la garniture.

Sur des plaques, placez les demies courges, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les courges d'huile d'olive. Salez, poivrez. Parsemez de thym et d'herbes de Provence.

Enfournez pendant 30min au milieu du four.

Mettre les pois cassés dans un grand volume d'eau (4 à 5 fois) non salée (ou avec une algue de kombu). À partir des premiers petits bouillons, compter un temps de cuisson de 20 à 30min. L'idée est d'avoir un pois cassé pas encore tout à fait cuit puisqu'ils seront recuits au four ensuite.

Une fois la cuisson terminée, égouttez les pois cassés et réservez.

Émincez finement vos oignons, ainsi que la gousse d'ail et réservez-les.

Faites chauffer dans une sauteuse 2CS d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, placez-y l'ail, les oignons, le sumac. Faites revenir 3 à 4min pour qu'il y ait une petite coloration.

Concassez vos pistaches. Réservez.

Ajoutez ensuite les cranberries, les pois cassés, les marrons ainsi que les pistaches. Faites revenir 5/6min pour que les parfums se mélangent bien. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Déglacez avec le jus de citron et laissez évaporer l'humidité. Réservez.

Quand vos courges sont cuites, sortez-les du four, mais ne l'éteignez pas.

Dans 3 moitiés des courges, répartissez la garniture préalablement préparée. Couvrez ensuite chaque courge avec la partie vide et tassez légèrement. Au besoin, ficelez les courges pour éviter qu'elles ne bougent.

Enfournez 10 à 15min à 160°C.

Sortez les courges rôties et servez de suite.

Vous pouvez accompagner d'une tourte aux pommes de terre, ou d'une salade verte. Ou encore de légumes poêlés.

J'ai servi ces courges rôties avec un Syrah 2015 – Terre de Mandrins

Onigiri végétarien

Cette recette de snack japonais, l'onigiri, utilise une garniture maison végétarienne et du riz à sushi. Pratique pour un repas en bento, avec un reste de riz.