

Garniture de sandwich «tournesol»

40g de graines de tournesol
4 biscottes vegan
50g de levure maltée en paillettes
1 petit oignon haché
sauge
1 c. à s. d'huile d'olive
sel - poivre

Dans une poêle anti-adhésive, faire dorer sans matière grasse les graines de tournesol pendant 5 à 10 minutes, en tournant sans cesse. Réhydrater les biscottes dans de l'eau, puis les essorer soigneusement. Chauffer l'huile d'olive et y faire revenir pendant 10 minutes l'oignon, assaisonné de sel, de poivre et de sauge. Passer tous les ingrédients au mixer, ajouter de l'huile d'olive si la préparation est trop sèche, puis placer la préparation au réfrigérateur une bonne heure avant la consommation.

sel – poivre
thym - quelques brins de persil

Faire rissoler l'oignon et la carotte dans une cuillère à soupe d'huile. Assaisonner de sel, de poivre et de thym puis laisser cuire à feu doux 15 minutes. Réhydrater les biscottes dans de l'eau, les presser ensuite fortement, et les mixer, avec les carottes, l'huile restante, la levure et le persil. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Rectifier l'assaisonnement et placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.

Garniture de sandwich au poivron rouge

1 poivron rouge
50g de levure maltée en paillettes
4 biscottes vegan
2 c. à s. d'huile d'olive
sel - poivre - paprika - sarriette

Nettoyer le poivron et le faire cuire au four à micro onde ou à l'huile d'olive. Réhydrater les biscottes dans de l'eau et les presser ensuite fortement, de manière à en extirper un maximum d'eau. Mixer la chair du poivron avec la levure, l'huile d'olive et les biscottes, et assaisonner selon le goût de sel, de poivre, de paprika et de sarriette. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.

Garniture de sandwich à la Provençale

1 tomate en dés
1 petit oignon haché
30g de champignons de Paris hachés
2 c. à s. d'huile d'olive
sel – poivre
basilic - quelques brins de persil
4 biscottes vegan
50g de levure maltée en paillettes
1 c. à c. de concentré de tomates

Dans une cuillère à soupe d'huile, faire rissoler l'oignon et les champignons quelques instants. Ajouter la tomates, assaisonner de sel, de poivre et de basilic, puis laisser mijoter un bon quart d'heure. Réhydrater les biscottes dans de l'eau, additionnée de concentré de tomate, puis les presser fortement. Mixer les légumes, la levure, les biscottes et le persil. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.

Garniture de sandwich au tofumé

1 gros oignon haché
2 c. à s. d'huile d'arachide
60g de tofumé coupé en petits dés
sel - poivre
sauge
50g de levure maltée en paillettes
4 biscottes vegan

Dans une cuillère à soupe d'huile, faire rissoler les dés de tofumé et l'oignon. Assaisonner de sel, de poivre et de sauge, et laisser cuire à feu doux un bon quart d'heure. Réhydrater les biscottes dans de l'eau puis les presser fortement. Mixer le tofu avec la levure, les biscottes et le reste d'huile d'olive. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.

4 clous de girofle
2 gousses de cardamome
¼ de c. à c. de cannelle
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide

Dans un mortier, écraser les clous de girofle, la cannelle, le poivre, le sel et la cardamome. Oter les morceaux de gousse de cardamome, pour ne conserver que les graines. Chauffer l'huile dans un wok, faire rissoler les épices pendant quelques instants, puis ajouter les dés de tomates pour faire une sauce. Verser le riz et laisser revenir quelques instants. Ajouter ensuite les oignons et les carottes et les petits pois, mélanger le tout soigneusement puis en dernier lieu, verser l'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Champignons farcis

8 gros champignons de Paris
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 tasse de chapelure
huile d'olive
sel - poivre
quelques brins de romarin frais

Enlever délicatement les chapeaux des champignons et les déposer dans un plat à four huilé. Mixer la chair des pieds avec la chapelure, l'ail, l'oignon, le romarin et de l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre puis garnir les chapeaux des champignons de cette farce. Cuire dans un four préchauffé à 200° pendant 15 minutes environ et servir aussitôt.

Biscuits salés

100g de farine
100g de margarine vegan
50g de flocons d'avoine
sel - paprika
50g de schezese rapé (fromage vegan)
2 c. à s. de graines de sésame
un peu de lait de soja non sucré

Verser la farine, le sel, le paprika, les graines de sésame et les flocons d'avoine dans une terrine. Ajouter la margarine et égrener du bout des doigts, jusqu'à obtenir une chapelure. Ajouter un tout petit peu de lait, et pétrir la pâte en une masse lisse et compacte. Roulez-la en un gros boudin, et laissez durcir au réfrigérateur. Découpez le boudin en tranches fines et déposez-les sur une plaque huilée. Faire cuire ensuite les biscuits dans un four préchauffé pendant 20 minutes environ, à 200°. Ces biscuits se conservent plusieurs jours dans une boîte en fer.

LES GARNITURES DE SANDWICH

Garniture de sandwich aux carottes

1 grosse carotte coupée en petits dés
1 oignon rouge coupé fin
2 c. à s. d'huile d'arachide
50g de levure maltée en paillettes
4 biscottes vegan

Pain aux noix

***100g de noix pilées
100g de biscottes
5 c. à s. de sauce blanche
sel - poivre - muscade
1 c. à c. d'huile de noix
3 c. à s. de farine
1 c. à s. de bouquet garni***

Réhydrater les biscottes dans de l'eau, puis les essorer soigneusement et les mettre dans une terrine avec les noix. Pétrir pour obtenir un mélange homogène. Ajouter ensuite la sauce blanche, la farine, l'huile de noix et l'assaisonnement. Verser la préparation dans un moule à cake huilé, et cuire dans un four préchauffé pendant 30 minutes à 200°. Servir sur un coulis de tomates.

Pâté de haricots rouges

***1 boîte de haricots rouges
1 fenouil coupé en petits dés
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 tomate coupée en dés
2 c. à s. de vin blanc
1 c. à s. d'herbes de Provence
sel - poivre - paprika
4 biscottes
1 c. à c. de concentré de tomates
1 c. à s. d'huile d'olive
chapelure***

Chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et le fenouil. Ajouter l'ail et la tomate, mouiller avec le vin blanc et assaisonner de sel, de poivre, de paprika et d'herbes de Provence. Laisser cuire à petit feu 1 demi-heure environ. Réhydrater les biscottes dans de l'eau additionnée de concentré de tomate. Mixer les légumes, les biscottes essorées et les haricots rouges égouttés, et ajouter de la chapelure, de manière à sécher la préparation, qui doit se décoller de la casserole. Huilez un moule à cake et tassez-y la préparation. Cuire dans un four préchauffé pendant 30 minutes à 200°.

Beignets indiens

***1 tasse de farine
une pincée de sel
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
½ tasse d'eau***

Verser la farine dans une terrine, ajouter l'huile, le sel et l'eau, puis pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laisser reposer un quart d'heure. Détailler la pâte en petites boules de 3cm de diamètre. Huiler le plan de travail et abaisser chaque boule finement. Faire chauffer l'huile de friture et y plonger les beignets un par un. Pour que la pâte gonfle, il faut que l'huile de friture soit très chaude, et que vous arrosiez le beignet dès qu'il remonte à la surface.

Pilaf indien aux petits légumes

***250g de riz basmati
500ml d'eau
3 carottes en dés ou en bâtonnets
1 poivron vert en fines lamelles
1 oignon haché
1 tasse de petits pois
1 tomate en dés***

Faire cuire les carottes à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Mélanger le jus d'orange à l'eau, prélever une ½ tasse de ce mélange et faire chauffer le reste. Dans la ½ tasse, délayer soigneusement la fécule. Quand le reste du liquide atteint l'ébullition, incorporer en fouettant l'agar agar et laisser cuire quelques instants. Hors du feu et en battant, incorporer ensuite la fécule diluée, puis laisser refroidir le mélange, en tournant de temps en temps. Quand les carottes sont cuites, les égoutter, les écraser finement au presse-purée puis chauffer à nouveau la purée à feu doux, pour éliminer le maximum de liquide. Mélanger le liquide aux carottes, puis verser la préparation dans des ramequins préalablement huilés et saupoudrés d'aiguilles de romarin. Laisser prendre au réfrigérateur pendant quelques heures. Pour démouler les bavarois, passer une lame de couteau mouillée sur le pourtour, puis renverser le moule sur l'assiette et tapoter doucement. Servir avec des quartiers de mandarines et de la salade verte.

Terrine d'avocat

***3 avocats
7cl de vin blanc sec
jus de citron
1 gousse d'ail écrasée
1 sachet d'agar agar
sel - poivre
feuilles de mâche
salade mixte
2 c. à s. de yaourt nature au soja
1 c. à c. de moutarde
1 c. à s. d'huile d'arachide
1 c. à c. de vinaigre***

Mixer la chair des avocats avec du jus de citron. Porter le vin à ébullition avec l'ail, y incorporer l'agar agar en fouettant constamment puis laisser cuire quelques instants. Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger cette préparation aux avocats, puis la déposer dans des ramequins huilés et tapissés de feuilles de mâche. Réfrigérer au moins deux heures. Pour démouler, passer la lame mouillée d'un couteau sur le pourtour des terrines, puis tapoter jusqu'à ce qu'elles se décollent. Préparer une vinaigrette en mélangeant le yaourt au soja, la moutarde, l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Servir les terrines d'avocats avec de la salade mixte et la vinaigrette.

Timbale de petits pois

***250g de petits pois surgelés
1 petite carotte
2 c. à s. de farine
1dl de crème de soja
2dl de lait de soja non sucré
2 c. à s. d'huile d'arachide
sel - poivre - muscade
1 c. à s. de fécule de maïs
mâche et tomates cerises***

Avec un éplucheur, couper la carotte en fines lamelles. Passer les petits pois sous l'eau chaude, puis les essuyer soigneusement. Faire chauffer l'huile, y jeter la farine et laisser cuire quelques instants. Ajouter la crème de soja, puis le lait de soja petit à petit, en fouettant continuellement. Quand il ne reste plus qu'un peu de lait, y délayer la fécule, puis verser le mélange dans la sauce blanche. Laisser cuire à petit feu jusqu'à ce qu'elle soit très épaisse. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Mélanger la sauce aux petits pois. Huiler 6 ramequins et garnir le fond de chacun d'eux avec des lamelles de carottes. Tasser ensuite les petits pois et égaliser en utilisant pas exemple un lèche-plat mouillé. Faire tiédir au four une dizaine de minutes, puis servir sur un lit de mâche avec les tomates cerises et une vinaigrette au yaourt. Ces timbales sont également délicieuses froides.

1 c. à café de moutarde
2 échalotes hachées
sel - poivre

A la fourchette, écraser la chair des avocats, lui ajouter le jus de citron, la moutarde et les échalotes et bien mélanger. Saler et poivrer selon le goût.

Pâte à tartiner au poivron et au basilic

1 gros bouquet de basilic frais
40g de pignons
1 poivron haché
1 tomate en dés
sel - poivre
huile d'olive

Mixer les pignons et le basilic avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau si vous souhaitez une pâte lisse. Saler et poivrer selon le goût.

Pâté de pois chiches

125g de pois chiches cuits
3 oignons rouges hachés
5 c. à s. de farine
5 c. à s. de levure maltée en paillettes
1 c. à s. de coriandre pilée
sel - poivre
huile d'olive

Mixer les pois chiches avec un peu de leur eau de cuisson. Faire blondir les oignons dans l'huile d'olive. Les ajouter aux pois chiches, ainsi que les autres ingrédients. Verser le tout dans un moule huilé, dessiner un motif au sommet du pâté et enfourner 1 bonne ½ heure à four chaud (une aiguille enfoncée au centre du pâté doit ressortir sèche).

Mousse de brocolis

1 brocoli
1/3 de litre de lait de soja non sucré
1 sachet d'agar agar
sel - poivre - muscade

Détacher les bouquets de brocolis et les faire cuire ¼ d'heure avec un peu d'eau et de sel. Chauffer le lait de soja, y ajouter en fouettant l'agar agar, porter à ébullition puis laisser cuire quelques instants. Assaisonner de sel, de poivre, et de beaucoup de muscade. Egouttez le brocoli, écrasez-le finement, puis incorporez le lait de soja. Verser la préparation dans des ramequins et laisser prendre au moins deux heures au réfrigérateur. Servir dans les ramequins, avec du pain grillé.

Bavarois de carottes aux agrumes

400g de carottes en rondelles
sel – poivre
romarin
1 sachet d'agar agar
12cl de jus d'orange
12cl d'eau
2 c. à s. de fécule de maïs
1 mandarine
pluches de persil

Salade de chicons et haricots blancs

100g de haricots blancs secs
3 beaux chicons (=endives)
1 ravier de salade de blé
300ml d'eau
huile
vinaigre
sel - poivre
thym

Faire tremper les haricots blancs la veille au soir. Porter l'eau à ébullition avec le thym et y jeter les haricots (rincés). Laisser mijoter 1 heure environ. Laisser les haricots refroidir complètement. Emincer les chicons, laver la salade de blé, puis les placer dans un saladier et ajouter les haricots blancs. Assaisonner selon le goût et mélanger soigneusement.

Servir cette salade avec des galettes ou un gratin de céréales, ou en entrée.

Salade mixte

1 salade feuille de chêne
150g de croûtons de pain
1 pomme verte en dés
50g de noix
sel - poivre
huile
vinaigre

Nettoyez la salade et placez-la dans un saladier. Ajouter les autres ingrédients : les croûtons de pain, la pomme verte en dés ainsi que les noix. Assaisonner selon votre goût et déguster bien frais.

Cette salade constitue une excellente entrée en été.

Aubergines grillées à la crème de tofu au basilic

1 grosse aubergine
150g de tofu
50g de pignons
100g d'oignons hachés
1 c. à c. de jus de citron
1 bouquet de basilic
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de graines de pavot
100g de chapelure
1 gousse d'ail hachée
sel - poivre

Trancher les aubergines et les saupoudrer de sel, pour les faire dégorger. Mixer le tofu, les pignons, l'oignon, le basilic (sauf quelques feuilles pour la garniture) avec l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer au goût la crème ainsi obtenue. Griller les graines de pavot et les réserver. Rincer les tranches d'aubergines et les éponger soigneusement. Les griller ensuite à la poêle, dans un peu d'huile, de chaque côté. Mélanger la chapelure et l'ail, passer les tranches d'aubergines dedans et les faire à nouveau rôtir. Dresser les tranches d'aubergines, saupoudrées de graines de pavot et surmontées de la crème de tofu au basilic, ainsi que de quelques feuilles de basilic.

Pâte à tartiner à l'avocat

2 avocats bien mûrs
1 c. à s. de jus de citron

Cuisinez végétalien

Cercle des Végétaliens Gastronomes
www.avea.net

4) LES ENTREES + LES GARNITURES DE SANDWICH

Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches

***125g de farine de pois chiches
1 poivron rouge haché menu
125g de tomates hachées
1/2 tasse de chapelure
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de purée d'amandes
6g de levure fraîche
ciboulette - persil
paprika - sel - poivre***

Mélanger tous les ingrédients en veillant à ce que la préparation soit bien moelleuse (ajouter de l'eau si nécessaire). Verser dans un moule à cake huilé ou dans des ramequins individuels. Cuire 1h (ou 20 minutes pour les ramequins) à 180°. Pour que le pâté soit plus moelleux, on peut placer le (ou les) moule(s) dans un plat rempli d'eau pendant la cuisson.

Vous pouvez présenter les pâtés individuels (démoulés) comme entrée, garnis de salade verte, ou consommer le pâté sur du pain, ou comme farce pour des légumes grillés.

Feuilletés aux carottes

***250g de pâte feuilletée
300g de carottes
80g de fromage de soja rapé (facultatif)
thym – ciboulette
sel - poivre***

Couper les carottes en rondelles et les faire cuire 15 minutes dans une cocotte avec un filet d'huile, mouiller avec une louche d'eau, aromatiser avec les feuilles de thym, et saler/poivrer. Ecraser les carottes en une purée fine, que vous ferez réduire à feu vif si elle est trop liquide (trop de jus de cuisson rendrait la pâte molle et collante). Ajouter le fromage de soja et beaucoup de ciboulette hachée finement. Couper la pâte en quatre, étaler chaque morceau au rouleau et garnir chacun d'entre eux de la préparation. Replier la pâte sur elle-même de manière à enfermer la garniture et souder les bords solidement. Pour des feuilletés bien dorés, on peut, juste avant de les enfourner, les humecter de lait de soja. Cuire à 235° pendant 12 minutes.

Servir ces feuilletés en entrée ou comme plat principal, accompagnés d'une salade verte.