

## ***Pâtes au pesto***

***400g de pâtes allongées  
1 bouquet de basilic frais  
4 c. à s. de pignons  
40g de tofu (ou 2 c. à s. de yaourt au soja nature) (ou 1 pomme de terre cuite écrasée)  
1 gousse d'ail écrasée  
1 tasse de schezese râpé (facultatif)  
huile d'olive***

Cuire les pâtes selon les instructions du sachet. Mixer tous les autres ingrédients jusqu'à obtenir une crème, et mélanger aux pâtes lorsqu'elles sont cuites.

## ***Chou rouge et crêpes de pomme de terre***

***1 petit chou rouge coupé en lanières***  
***200g de haricots blancs cuits***  
***1 bouquet de persil***  
***4 grosses pommes de terre râpées***  
***½ tasse de lait de soja non sucré***  
***sel - poivre***  
***3 c. à s. d'huile d'arachide***

Chauffer 1 c. à s. d'huile dans une cocotte en fonte et y faire cuire le chou rouge, à feu doux, pendant 1 heure environ, ou moins, si l'on aime le manger croquant. Mélanger les pommes de terre râpées au lait de soja, saler et poivrer selon le goût, puis verser la préparation dans deux poêles huilées. Faire cuire les crêpes sur feu moyen 15 minutes de chaque côté. Servir une crêpe par assiette, surmontée du chou rouge puis des haricots blancs, et garnir de pluches de persil.

## ***Ragoût d'asperges***

***1 botte d'asperges blanches***  
***1 botte d'oignons nouveaux***  
***1 litre de bouillon de légumes***  
***20g de margarine vegan***  
***1 c. à s. d'huile d'arachide***  
***3 c. à s. de farine***  
***1dl de crème de soja***  
***sel - poivre***  
***persil haché***

Eplucher soigneusement les asperges, en éliminant la base, trop ligneuse. Séparer les pointes des tiges. Porter les épluchures à ébullition, avec l'eau et le bouillon de légumes, pendant une quinzaine de minutes. Filtrer le bouillon et remettre sur le feu 500ml, avec la margarine. A ébullition, ajouter les tiges d'asperges et les faire cuire 10 minutes (ou plus). Ajouter ensuite les pointes dans la casserole, et laisser cuire 5 minutes de plus. Couper les oignons nouveaux en fines lamelles, garder un peu de vert pour la garniture et faire rissoler le reste dans l'huile d'arachide. Délayer la farine dans la crème de soja, puis verser le tout sur les asperges, de manière à lier la sauce. Mélanger les oignons et les asperges, saler, poivrer selon le goût et servir, parsemé de vert d'oignons et de persil.

## ***Tourte au chou blanc***

***400g de pâte à pain ou de pâte brisée***  
***1 petit chou blanc émincé***  
***4 pommes de terre coupées en dés***  
***1 oignon haché***  
***1 c. à s. d'huile***  
***1 petit verre d'eau***  
***1dl de crème de soja***  
***une dizaine de pruneaux***  
***sel - poivre***

Dans une cocotte, chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et le chou quelques minutes. Ajouter les dés de pommes de terre et l'eau, additionnée de sel et de poivre. Laisser cuire à feu doux une bonne heure. Couper la pâte en deux parties égales. Abaisser la première et en garnir un moule à tarte huilé. Verser sur le chou la crème de soja, ajouter les pruneaux, rectifier si besoin l'assaisonnement, puis déposer cette garniture sur la pâte. Abaisser le reste de la pâte et en recouvrir la tourte. Souder les bords, et cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200°.

**2 tomates en dés**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**100g de soja texturé fin**  
**4 c. à s. d'huile d'olive**  
**1 c. à s. de concentré de tomate**  
**1 c. à s. de sauce de soja**  
**poivre**  
**sariette**  
**fromage vegan scheese râpé**

Dans une poêle, chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail. Réhydrater le soja texturé quelques minutes dans de l'eau, puis l'essorer soigneusement et l'ajouter à l'oignon. Laisser rissoler quelques instants, puis déglacer avec la sauce de soja et le concentré de tomate. Ajouter les champignons, les tomates, et 1 petit verre d'eau, puis laisser mijoter ½ heure. Dans une autre poêle, chauffer le reste de l'huile et y faire dorer de chaque côté les tranches d'aubergine. Dans des plats individuels, confectionner ainsi la moussaka : une couche de soja, une couche d'aubergine, une seconde couche de soja, une couche de pommes de terre et une dernière couche d'aubergine. Garnir le sommet de scheese et passer au four un bon quart d'heure.

### ***Tourte aux épinards***

**250g de pâte feuilletée**  
**500g d'épinards**  
**3 pommes de terre coupées en dés**  
**1 bol de sauce blanche**  
**10 petits champignons de Paris**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**2 c. à s. d'huile d'arachide**

Équeuter les épinards, puis les faire revenir avec l'ail écrasé dans une c. à s. d'huile d'arachide, pendant une dizaine de minutes. Faire rissoler les champignons dans le restant de l'huile. Abaisser la pâte dans un moule à tarte. Quand les épinards sont suffisamment cuits, les mélanger avec la sauce blanche, puis en garnir la pâte. Placer joliment les champignons dessus, puis faire cuire dans un four préchauffé 15 minutes à 200°.

### ***Tomates farcies sur un lit de quinoa***

**4 grosses tomates**  
**250g de champignons de Paris**  
**2 tranches de pain de seigle**  
**200g de quinoa**  
**1 fenouil émincé**  
**400ml de bouillon de légumes**  
**sel - poivre**  
**2 c. à s. d'huile d'olive**

Hacher les champignons et les faire revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Evider les tomates et ajouter la chair aux champignons, ainsi que le pain émietté, du sel et du poivre. Passer le tout au mixer et en farcir les tomates. Dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile restante et y faire revenir le fenouil émincé pendant 10 à 15 minutes. Déposer ensuite dans la cocotte les tomates, le quinoa et le bouillon de légumes. Porter à ébullition puis laisser mijoter 15 minutes sur feu doux. Servir les tomates sur un lit de quinoa au fenouil.

Dans une terrine, mélanger la poudre de gluten, 1 c. à c. de moutarde, la sauce de soja, du poivre et un verre d'eau; pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. Détailler la pâte en gros morceaux et les faire cuire à gros bouillons dans un bouillon de légumes, additionné de romarin, de sauge et de laurier, pendant 15 minutes environ. Une fois le seitan cuit, égouttez-le et laissez refroidir, puis recoupez-le en morceaux de trois centimètres de diamètre environ. Mélanger du thym, du sel et du poivre et y rouler les morceaux de seitan. Dans un wok, chauffer l'huile et y faire revenir le seitan, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter la moutarde et un verre d'eau, mélanger soigneusement et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter pendant une demi-heure. Verser la crème fraîche et laisser cuire encore une dizaine de minutes. Au moment de servir, si la sauce est trop liquide, verser la fécule diluée et remuer énergiquement. Délicieux avec des pommes de terre à la vapeur !

### ***Tourte aux carottes***

***300g de farine complète  
200ml d'eau tiède  
12g de levure fraîche  
8g de sel  
600g de carottes en rondelles  
romarin frais  
sel - poivre  
2 c. à s. d'huile d'arachide  
2 gros oignons en rondelles  
un peu de schezese râpé (fromage vegan)***

Verser la farine et le sel dans une terrine. Diluer la levure dans l'eau tiède, la verser sur la farine et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse et brillante. Couvrir la pâte et la laisser lever pendant une heure. Chauffer une cuillère à soupe d'huile et y faire revenir les carottes. Assaisonner de sel, de poivre et de romarin, mouiller d'un peu d'eau et laisser cuire sur feu moyen pendant 20 minutes. Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile et y faire revenir les oignons. Abaisser la pâte dans un moule huilé, et y déposer les oignons, surmontés des carottes réduites en purée. Saupoudrer de schezese râpé et faire cuire dans un four préchauffé pendant 15 minutes à 200°.

### ***Lentilles à la Provençale***

***150g de lentilles vertes  
400ml de bouillon de légumes  
1 feuille de laurier, romarin, thym, sarriette  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail écrasée  
1 poivron rouge en petits dés  
1 poivron jaune en petits dés  
2 tomates en dés  
herbes de Provence  
sel - poivre - paprika  
1 c. à s. d'huile d'olive***

Porter le bouillon de légumes à ébullition, avec la feuille de laurier, du romarin, du thym et de la sarriette, et y faire cuire les lentilles pendant ½ heure. Egouttez-les ensuite en conservant le jus de cuisson. Dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon, les poivrons et l'ail pendant quelques minutes. Ajouter les lentilles, les tomates, du paprika, des herbes de Provence, ainsi qu'un verre de jus de cuisson. Assaisonner selon le goût et laisser mijoter ½ heure encore. Servir sur de la semoule de blé, ou du millet.

### ***Moussaka***

***1 grosse aubergine en tranches fines  
5 pommes de terre cuites coupées en rondelles  
200g de champignons de Paris hachés***

## **Gratin de lentilles**

**250g de lentilles corail**  
**500ml de bouillon de légumes**  
**1 oignon haché**  
**1 aubergine en petits dés**  
**2 tomates en dés**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**sarriette - sel – poivre - paprika**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**  
**1 verre de lait de soja non sucré**  
**1 c. à s. de ciboulette hachée**  
**1 c. à s. de persil haché**

Porter le bouillon à ébullition, verser les lentilles et laisser cuire à petit feu une dizaine de minutes. Chauffer l'huile d'olive, y faire rissoler l'oignon et l'ail, ajouter l'aubergine, les tomates, du sel, du poivre, du paprika et 1 c. à s. de sarriette et laisser mijoter sur feu doux une quinzaine de minutes. Verser le lait de soja dans les lentilles, ajouter le persil, la ciboulette, du sel et du poivre, mélanger soigneusement. Dans un plat à gratin, déposer la moitié des lentilles, étendre au-dessus les légumes étuvés, puis verser le reste de lentilles. Passer au four une vingtaine de minutes avant de servir.

## **Chaussons aux épinards**

**500g d'épinards frais**  
**100g de tofu**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**1 bouquet de persil**  
**10 olives noires hachées**  
**sel - poivre**  
**300g de farine**  
**150g de margarine vegan**  
**une pincée de sel**  
**12cl d'eau froide**  
**un peu de lait de soja non sucré**

Dans une terrine mélanger la farine, le sel et la margarine, jusqu'à obtenir une fine chapelure. Ajouter l'eau en une fois et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique (la pâte sera meilleure si vous utilisez un pétrisseur électrique). Sur un plan de travail fariné, l'étendre en un rectangle, le plier en trois, lui donner un quart de tour, l'étendre à nouveau et le replier, puis laisser reposer 15 minutes au réfrigérateur. Par la suite, procéder de même encore deux fois, comme s'il s'agissait d'une pâte feuilletée. Nettoyer les épinards puis les passer au mixer, avec le tofu, l'ail, le persil, les olives, le sel et le poivre. Quand la pâte est prête, la détailler en six portions, que vous étendez en cercles. Placer une boule de farce d'un côté, rabattre le reste de pâte et souder les bords avec un peu d'eau. Badigeonner les chaussons de lait de soja et faire cuire dans un four préchauffé pendant 15 minutes à 200°.

## **Seitan à la moutarde**

**100g de poudre de gluten**  
**1 c. à s. de sauce de soja**  
**1 c. à c. de moutarde**  
**2 verres d'eau**  
**1 litre de bouillon de légumes**  
**romarin - laurier - sauge**  
**4 c. à s. de moutarde à l'ancienne**  
**200ml de crème de soja**  
**sel - poivre**  
**thym**  
**1 c. à s. de fécule diluée dans 2 c. à s. d'eau**  
**2 c. à s. d'huile d'arachide**

## ***Paupiettes aux pignons de pin***

### ***Enrobage***

***110g de farine  
30g de margarine vegan  
20ml d'eau froide  
persil séché et sel***

### ***Farce***

***100g de champignons de Paris  
4 biscottes  
100g de pignons de pin  
2 échalotes  
1 c. à s. de concentré de tomates  
sel - poivre***

### ***Garniture***

***100g de petits champignons de Paris  
3 carottes en rondelles  
1 oignon en rondelles  
200ml de vin blanc sec  
2 c. à s. d'huile d'arachide  
1 c. à s. de bouquet garni séché  
sel - poivre***

Dans une terrine, mélanger la farine, le sel, le persil et la margarine, puis verser l'eau et pétrir en une pâte lisse et homogène. Faire tremper les biscottes dans un peu d'eau (environ 200ml) additionnée du concentré de tomates. Mixer les champignons, les pignons, les biscottes essorées (conserver l'eau), les échalotes et assaisonner selon le goût. Détailler la pâte en 6 portions et abaisser chacune d'entre elle en un rectangle, sur un plan de travail fariné. Placer deux à trois c. à s. de farce à 3 cm du bord du rectangle, enfermer la farce en repliant sur elle la pâte à gauche et à droite, puis l'enrouler dans le reste de la pâte. Souder soigneusement les bords avec un peu d'eau. Dans un wok, chauffer 1 c. à s. d'huile d'arachide et y faire rissoler les paupiettes, de chaque côté, puis réserver. Chauffer le reste de l'huile, y faire rissoler l'oignon, les champignons et les carottes, puis verser la moitié du vin ainsi que l'eau de trempage des biscottes. Assaisonner avec du sel, du poivre et le bouquet garni et laisser mijoter 1 heure. A mi-cuisson, ajouter le reste du vin. Au moment de servir, réchauffer les paupiettes dans la sauce, ou, si vous craignez de les fragiliser, au four à micro-onde, et nappez-les de garniture. Servir avec des pommes de terre à la vapeur, du riz nature ou toute autre céréale.

## ***Tofu aux prunes***

***250g de tofu coupé en gros cubes***

***250ml de vin rouge***

***2 c. à s. de vinaigre***

***1 c. à s. de cannelle***

***sel - poivre***

***4 oignons en fines rondelles***

***400g de prunes rouges coupées en deux (fraîches ou surgelées)***

***4 c. à s. de sucre brun***

***3 c. à s. de farine***

***1 c. à s. d'huile d'arachide***

La veille, faire mariner le tofu dans le vin, additionné de la cannelle, du vinaigre, de sel et de poivre. Egoutter le tofu (en conservant la marinade), ajouter la farine et enrobez-en soigneusement les cubes. Dans un wok, faire chauffer l'huile et y faire dorer les cubes de tofu pendant 10 minutes. Ajouter les rondelles d'oignons et laisser cuire à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter ensuite les prunes, le sucre et la marinade, porter à ébullition puis laisser mijoter sur feu doux une vingtaine de minutes. Rectifier l'assaisonnement, et servir par exemple avec du couscous.

## **Potiron farci**

**1 potiron de taille moyenne**  
**3 carottes en rondelles**  
**3 navets en cubes**  
**100g de petits pois**  
**100g de céleri rave en cubes**  
**150g de champignons de paris coupés en quatre**  
**3 pommes de terre en dés**  
**3 c. à s. d'huile d'arachide**  
**5 c. à s. de farine**  
**500ml de bouillon de légumes**  
**1dl de crème de soja**  
**sel - poivre - muscade**  
**2 c. à s. de bouquet garni**

Cuire tous les légumes ensemble, à la vapeur. Découper le chapeau du potiron et enlever les graines, et éventuellement un peu de chair, que vous coupez alors en dés et ajoutez aux autres légumes. Placer le potiron au four, à 200°, pendant 40 minutes environ. Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter la farine, puis le bouillon de légumes petit à petit. Saler, poivrer et assaisonner de beaucoup de muscade et de bouquet garni. Quand la sauce est suffisamment épaisse, ajouter la crème de soja, laisser encore cuire quelques instants, puis réserver. Garnir le potiron de légumes, et présentez la sauce à part.

## **Chili con soja**

**100g de soja texturé gros calibre**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**sel - poivre – paprika – piments**  
**origan - cumin**  
**2 oignons en rondelles**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**  
**100g de haricots rouges, trempés une nuit et cuits à l'eau 1 heure**  
**1 boîte de coulis de tomates**  
**500ml de bouillon de légumes**

La veille, faire tremper les haricots rouges dans de l'eau froide, et le soja dans de l'eau additionnée de l'ail haché et des épices. Faire cuire les haricots à l'eau bouillante salée pendant 1 heure. Rissoler l'oignon en rondelles à l'huile d'arachide dans une cocotte, ajouter les morceaux de soja bien égouttés et les faire dorer de tous les côtés. Verser ensuite le bouillon, les tomates, les haricots, assaisonner de sel, de poivre, de cumin, d'origan et de paprika et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter une bonne heure. Servir sur du riz nature ou sur des pâtes. Ce plat est meilleur réchauffé.

## **Tourte au tofumé**

**250g de pâte brisée ou feuilletée**  
**1 oignon en rondelles**  
**3 pommes de terre en dés**  
**150g de tofumé en dés**  
**sel - poivre**  
**200ml de lait de soja**  
**3 c. à s. de fécule de maïs**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**

Faire rissoler l'oignon dans une poêle, ajouter les dés de pommes de terre et le tofumé, assaisonner selon le goût, couvrir et laisser cuire une bonne demi-heure à feu doux. Etendre la pâte dans un moule préalablement huilé et y déposer la garniture de légumes. Mélanger le lait de soja à la fécule, assaisonner de sel et de poivre, verser le tout sur la pâte et faire cuire la tourte dans un four préchauffé à 200° pendant une vingtaine de minutes.

pains pitas, les ouvrir, et les remplir en alternance de morceaux de soja, de sauce au yaourt et de chou blanc.

## ***Tourte aux choux et aux marrons***

***250g de pâte feuilletée***  
***1 chou brocoli***  
***10 choux de Bruxelles***  
***1 boîte de marrons au naturel (ou une douzaine de châtaignes fraîches)***  
***1 c. à s. d'huile d'arachide***  
***2 c. à s. de farine***  
***sel - poivre - muscade***

Abaissier la pâte dans un moule à tarte huilé. Faire cuire à l'eau bouillante salée les bouquets de brocolis et les choux de Bruxelles (+ les châtaignes si elles sont fraîches) pendant 10 minutes environ (jusqu'à ce que l'on puisse y enfoncer les dents d'une fourchette). Egoutter en récupérant l'eau de cuisson et, le cas échéant, éplucher les châtaignes. Faire chauffer l'huile d'arachide dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux. Hors du feu, ajouter petit à petit 250ml du jus de cuisson en fouettant constamment. Laisser épaissir ensuite sur feu doux, et assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Ordonner joliment sur l'abaisse de pâte les bouquets de brocolis, les choux de Bruxelles et une douzaine de marrons, verser ensuite au-dessus la sauce blanche, puis faire cuire la tarte dans un four préchauffé une vingtaine de minutes à 200°.

## ***Goulache de seitan***

***seitan***  
***150g de poudre de gluten***  
***1 verre d'eau***  
***1 gousse d'ail hachée***  
***1 c. à s. de paprika***  
***2 c. à s. de levure maltée en paillettes***  
***poivre***  
***1 c. à s. de sauce de soja***  
***bouillon de légumes***  
***laurier - romarin - thym***

***goulache***  
***4 oignons en rondelles***  
***500ml de bouillon de légumes***  
***4 c. à s. de concentré de tomates***  
***2 c. à s. de paprika***  
***2 c. à c. de fécule de maïs***  
***1dl de crème de soja***  
***sel - poivre***  
***1 c. à s. d'huile d'arachide***

Confectionner le seitan en mélangeant tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Porter le bouillon de légumes, avec la feuille de laurier, du thym et du romarin à ébullition et y plonger le seitan, coupé en 6 morceaux. Laisser cuire à petits bouillons un bon quart d'heure. Dans un wok, faire chauffer l'huile et y faire rissoler les rondelles d'oignons. Ajouter les morceaux de seitan bien égouttés et les faire dorer de tous les côtés. Verser 500ml du bouillon dans lequel vous avez fait cuire le seitan et porter à ébullition. Prélever quelques cuillères de bouillon et y diluer le paprika, le concentré de tomates et la fécule. Verser dans la cocotte et laisser mijoter 1 heure environ. Au moment de servir, ajouter la crème de soja.



**bouquet garni**  
**4 carottes en rondelles**  
**2 oignons hachés**  
**1dl de cognac**  
**1/3 de litre de vin blanc**  
**1/5 de litre d'eau**  
**1 c. à s. d'estragon**  
**sel - poivre**  
**3 c. à s. de crème de soja**  
**2 c. à s. de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**

Dans une terrine, mélanger la poudre de gluten, le curry, la moutarde, la sauce de soja et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse et élastique. Plonger le seitan (coupé en cubes) dans le bouillon, additionné de la feuille de laurier et de bouquet garni et laisser cuire à gros bouillons pendant ¼ d'heure. Dans un wok, chauffer l'huile et faire rissoler quelques instants les oignons et les carottes. Mouiller avec le cognac, couvrir et laisser suer 5 minutes. Ajouter ensuite le vin blanc, l'eau, l'estragon, le sel et le poivre, porter à ébullition puis laisser mijoter une bonne heure. Quand le seitan est cuit, le couper en lamelles et l'ajouter aux carottes. Au moment de servir, porter à ébullition, verser la fécule diluée dans l'eau pour lier la sauce, et ajouter la crème de soja. Servir avec des pommes noisettes.

### **Pâtes à la sauce blanche**

**250g de pâtes**  
**3 c. à s. d'huile d'arachide**  
**5 c. à s. de farine**  
**250ml de lait de soja non sucré**  
**250ml de bouillon végétal**  
**50g de levure maltée en paillettes**  
**sel - poivre - muscade**  
**200g de champignons de Paris en lamelles**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**

Cuire les pâtes selon les instructions du sachet. Faire rissoler les champignons dans l'huile d'olive pendant 10 minutes. Chauffer l'huile d'arachide dans une casserole, ajouter la farine, faire un roux et laisser cuire quelques instants. Hors du feu, verser le lait de soja et fouetter énergiquement. Remettre sur feu doux en tournant constamment, et ajouter le bouillon de légumes petit à petit. Incorporer les champignons, et servir la sauce sur les pâtes.

### **Pitas**

**pains pour pitas**  
**100g de soja texturé gros calibre**  
**sel - poivre - paprika - piments séchés**  
**origan - romarin - thym - herbes de Provence**  
**4 c. à s. d'huile d'olive**  
**250g de chou blanc émincé finement**  
**1 bol de yaourt au soja nature**  
**1 c. à c. de concentré de tomates**  
**1 c. à c. de moutarde**  
**2 c. à s. d'huile d'arachide**  
**1 c. à s. de jus de citron**

La veille au soir, faire tremper le soja texturé dans de l'eau, additionnée de piments séchés, de paprika, de sel, de poivre, de thym, de romarin, d'origan et d'herbes de Provence. Le lendemain, égoutter soigneusement le soja. Mélanger dans un bol l'huile d'olive, 1 c. à c. de paprika, des piments séchés selon le goût, du sel, du poivre, du thym, du romarin, de l'origan et des épices de Provence. Verser ce mélange sur les dés de soja et bien les enrober. Les faire cuire sous le grill du four pendant ½ heure, en les retournant régulièrement. Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, l'huile d'arachide, la moutarde, le jus de citron, 1 c. à c. de paprika, le concentré de tomates, ainsi que du sel et du poivre. Chauffer les

## ***Petits pains à la bière et ragoût de champignons***

### ***Pains***

***400g de farine  
1 sachet de levure  
sel  
½ décilitre d'huile d'arachide  
bière blonde (environ 75ml)***

### ***Ragoût***

***500g de champignons de Paris coupés en 4  
1 oignon haché  
¼ de c. à c. de graines de carvi  
¼ de c. à c. de poivre de Cayenne  
300ml de bouillon de légumes  
185ml de bière blonde  
3 c. à s. de crème de soja  
1 c. à s. de féculé de maïs  
sel - poivre  
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Dans une terrine, verser la farine, la levure et le sel. Incorporer l'huile à la farine, puis, petit à petit, la bière, jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Laisser lever la pâte une heure dans un endroit chaud. Divisez-la en petites boules (de 4 cm de diamètre environ) et les faire cuire dans un four préchauffé 12 minutes à 220°. Chauffer l'huile dans un wok, y faire rissoler l'oignon, le poivre de Cayenne et le carvi pendant 10 minutes environ, puis les champignons, quelques instants seulement. Avec une écumoire, retirer les légumes et les réserver. Verser ensuite dans le wok la bière restante et le bouillon. Porter à ébullition et faire réduire d'un tiers au moins. Assaisonner de sel et de poivre, puis remettre dans le wok les champignons et les oignons réservés. Mélanger la féculé à la crème de soja, et au dernier moment, lier la sauce. Servir avec les petits pains.

## ***Bouquets d'asperges au beurre d'échalotes***

***12 asperges  
200g de pâte feuilletée  
3 échalotes hachées menu  
1 feuille de laurier  
15cl de vin blanc sec  
100g de margarine végétale  
1 petit bouquet de persil haché  
sel - poivre  
salade mixte***

Faire cuire les asperges à l'eau bouillante ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'elles soient cuites, mais encore bien fermes. Partager la pâte feuilletée en quatre parts et étaler chacune d'entre elles en un rectangle. Placer 3 asperges au centre du rectangle, replier les bords et les souder avec un peu d'eau. Faire cuire au four préchauffé pendant 12 minutes environ, à 220°. Faire bouillir le vin blanc avec les échalotes et la feuille de laurier, et réduire d'un tiers. Hors du feu, ajouter la margarine en parcelles, en fouettant. Servir les asperges nappées de sauce, avec de la salade mixte.

## ***Marmite de seitan au cognac et au vin blanc***

***50g de poudre de gluten  
1/3 de verre d'eau  
curry  
1 c. à c. de sauce de soja  
½ c. à c. de moutarde  
1,5 litre de bouillon de légumes  
1 feuille de laurier***

**1 c. à s. d'huile d'olive**  
**1 c. à c. de condiment au basilic**  
**3 tomates séchées hachées**  
**6 louches de sauce tomate**  
**2 c. à s. d'huile d'arachide**  
**250ml de lait de soja non sucré**  
**3 c. à s. de farine**  
**4 c. à s. de levure maltée en paillettes**  
**4 c. à s. de chapelure**  
**sel - poivre**

Pré cuire pendant 5 minutes les cannelloni à l'eau bouillante salée, les égoutter ensuite et les déposer séparément sur un linge. Faire rissoler l'oignon et le poivron dans l'huile d'olive pendant 10 minutes environ. Leur ajouter les tomates séchées en petits morceaux et le condiment au basilic. Mixer ensuite cette préparation avec les pois chiches et un peu de leur eau de cuisson. Remplir les cannelloni de cette farce et les déposer dans un plat à four. Les recouvrir de sauce tomate. Faire chauffer l'huile d'arachide, y jeter la farine et faire un roux. Verser petit à petit le lait de soja en remuant constamment. Ajouter la levure et la chapelure et assaisonner de sel et de poivre. Napper les cannelloni de cette sauce, puis passer au four un bon quart d'heure, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

### ***Pizza à l'aubergine et aux épinards***

**250g de pâte à pain**  
**1 aubergine en rondelles**  
**3 gros oignons hachés**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**  
**6 petits tas d'épinards surgelés**  
**origan**  
**poivre du moulin**

Faire rissoler les oignons et les aubergines dans l'huile d'olive. Baisser ensuite le feu, couvrir et laisser mijoter 1 bonne demi-heure à feu très doux. Étendre la pâte dans un moule à pizza huilé, étendre la garniture d'oignons et d'aubergine, et poivrer. Déposer joliment les petits tas d'épinards, saupoudrer d'origan et enfourner la pizza dans un four préchauffé à 200° pendant 15 minutes environ.

### ***Aubergines farcies***

**1 grosse aubergine en tranches**  
**500ml de sauce tomate**  
**150g de tofu**  
**4 pommes de terre cuites**  
**150g d'épinards surgelés**  
**sel - poivre - muscade**  
**chapelure**  
**fromage vegan (facultatif)**  
**2 c. à s. d'huile d'olive**

Dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, faire dorer la moitié des tranches d'aubergines (à couvert) pendant 10 minutes environ, en les retournant régulièrement. Procéder de même pour les autres. Dégeler les épinards, écraser ensemble les pommes de terre et le tofu, puis mélanger le tout soigneusement. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de noix de muscade. Si la préparation est un peu trop humide, ajouter un peu de chapelure. Sur chaque tranche d'aubergine, placer une boule de farce, puis ramener les deux bouts vers le haut, et les maintenir au moyen de bâtonnets de bois. Ranger les aubergines dans un plat allant au four, et les napper de sauce tomate. Râper selon votre goût du fromage vegan, ajoutez-y un peu de chapelure, saupoudrer ce mélange sur les aubergines et arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourner 20 minutes dans un four préchauffé à 200°, et servir avec des pâtes et le reste de sauce tomate.

**sel - poivre**  
**sarriette - thym**  
**un peu de lait de soja non sucré**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**

Faire rissoler les oignons dans l'huile pendant ½ heure. Détailler le potiron en morceaux et le faire cuire à l'étouffée, avec du thym et de la sarriette. Quand le potiron est cuit, égouttez-le et écrasez la chair en purée avec un peu de lait de soja. Assaisonnez selon le goût. Abaisser la pâte dans un moule à tarte huilé, étendre en premier les oignons puis la purée de potiron. Faire cuire au four (préchauffé) pendant ¼ d'heure à 220°.

### **Boulettes de noix en ragoût**

**1 oignon haché**  
**1 poivron émincé**  
**4 pommes de terre en dés**  
**100g de noix grossièrement écrasées**  
**6 c. à s. de farine**  
**1 c. à s. d'huile de noix**  
**1/5 de tasse de lait de soja non sucré**  
**1 c. à c. de paprika**  
**sel - poivre**  
**3 c. à c. de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**

Faire rissoler le paprika dans l'huile d'olive et y faire blondir ensuite l'oignon haché. Ajouter le poivron émincé, les pommes de terre en dés et recouvrir d'eau (ou de bouillon végétal). Assaisonner, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter une petite demi-heure. Mélanger dans une terrine les noix, la farine, l'huile de noix et le lait de soja et pétrir pour obtenir une pâte homogène. Diviser cette masse en petites boulettes (2,5cm de diamètre) et les ajouter à la cocotte en les immergeant dans le bouillon. Laissez la cocotte au coin du feu pendant une demi-heure encore, ou si vous le pouvez, arrêtez la cuisson et réchauffez le plat le lendemain, il n'en sera que meilleur. Au moment de servir, ajouter dans la cocotte la fécule diluée dans l'eau, pour lier la sauce.

### **Petits légumes et leur croûte**

**1 fenouil coupé en petits dés**  
**3 carottes en rondelles**  
**1dl de crème de soja**  
**2dl de lait de soja non sucré**  
**sel - poivre**  
**60g de flocons d'avoine**  
**60g de farine**  
**3 tranches de pain au levain émietées**  
**6 c. à s. d'huile d'olive**  
**1 gousse d'ail écrasée**

Cuire le fenouil et les carottes à l'eau bouillante salée pendant cinq bonnes minutes. Les égoutter ensuite et les déposer dans une cocotte en terre. Mélanger la crème, le lait de soja, le sel et le poivre et verser le tout sur les légumes. Mélanger la farine, les flocons et le pain. Dans une poêle, faire revenir quelques instants l'ail dans l'huile, ajouter ensuite le mélange de céréales et bien remuer. Verser cette croûte sur les légumes et cuire au four (préchauffé) pendant une vingtaine de minutes.

### **Cannelloni farcis aux pois chiches**

**12 cannelloni vegan**  
**6 tasses de pois chiches cuits**  
**1 poivron émincé**  
**1 petit oignon haché**

**4 c. à s. de sauce de soja**  
**1 c. à s. de vin blanc**  
**2 verres d'eau**  
**sel - poivre**  
**sel de céleri**  
**glutamate**  
**2 c. à s. de fécule de maïs**  
**huile de friture**

Dans un wok, faire frire l'ail et le gingembre dans l'huile d'arachide quelques instants. Ajouter les carottes, le poivron, le sel de céleri et les pois, mouiller avec un peu de sauce de soja, poivrer et laisser cuire quelques instants. Prélever un tiers de la préparation et y ajouter le tofu écrasé. Réhydrater les feuilles de papier de riz, placer sur chacune d'elles un peu de farce au tofu et les rouler en cylindres. Ajouter au reste des légumes les ingrédients de la sauce : ananas, sucre, sauce tomate, vinaigre, sauce de soja, vin blanc, eau et épices. Porter à ébullition, laisser cuire quelques instants puis lier avec la fécule préalablement mélangée à un peu d'eau. Faire cuire le riz selon les instructions du sachet et frire les nems à la grande friture pendant 2 ou 3 minutes. Servir les nems avec le riz, nappés de sauce aigre-douce.

## ***Pizza au tofu et aux champignons***

### **Pâte**

**300g de farine**  
**2 c. à s. d'huile d'olive**  
**150ml d'eau tiède**  
**½ sachet de levure**  
**sel**

### **Garniture**

**300g de tomates en morceaux en conserve**  
**150g de tofu écrasé**  
**origan - sel - poivre**  
**350g de champignons hachés**  
**6 tomates séchées conservées dans l'huile**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**

Quelques heures à l'avance, faire mariner le tofu écrasé avec les tomates aromatisées à l'origan. Préparer la pâte à pizza : mélanger tous les ingrédients et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse et élastique. Laisser reposer une bonne heure au chaud, sous un torchon. Faire rissoler les champignons hachés dans l'huile d'olive et réserver. Étendre la pâte dans une moule à pizza huilée, la napper de tomates au tofu, puis disposer les champignons ainsi que les tomates séchées coupées en morceaux. Saupoudrer d'origan et cuire 15 minutes à 220° (dans un four préchauffé).

## ***Penne aux poireaux***

**250g de penne**  
**3 blancs de poireaux coupés en rondelles**  
**1 petit verre de lait de soja non sucré**  
**sel - poivre - muscade**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**

Faire rissoler les poireaux dans l'huile, puis les laisser étuver ¼ d'heure. Ajouter le lait de soja et épicer. Cuire les pâtes selon les instructions du sachet et les mélanger ensuite aux poireaux.

## ***Tourte au potiron***

**250g de pâte feuilletée**  
**3 oignons hachés**  
**1 petit potiron**

**5 c. à s. de levure maltée en flocons**  
**sel - poivre**  
**chapelure**

Préparer les pâtes selon les instructions du sachet. Faire chauffer l'huile dans une casserole, y jeter la farine et fouetter, pour faire un roux. Ajouter petit à petit le lait de soja en alternance avec le bouillon végétal, tout en fouettant vigoureusement. Ajouter ensuite la moutarde, la levure, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Laisser mijoter quelques instants. Dans une poêle, faire griller les noix. Mélanger la sauce avec les pâtes et les noix. Placer la préparation dans un plat à gratin, saupoudrer de chapelure et faire dorer au four quelques minutes.

### ***Tourte aux poireaux***

**250g de pâte feuilletée**  
**3 gros blancs de poireaux**  
**1 oignon haché**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**  
**5 c. à s. de crème de soja**  
**sel - poivre - muscade**

Rissoler l'oignon quelques instants dans l'huile d'arachide. Ajouter les poireaux coupés en fines lamelles, recouvrir et laisser étuver un bon quart d'heure. Mouiller avec la crème de soja et assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade. Etendre la pâte feuilletée dans un moule à tarte huilé, y verser la préparation et faire cuire de 15 à 20 minutes au four à 220°. Consommer chaud ou froid.

### ***Tomates farcies et gratin de poireaux***

**3 blancs de poireaux coupés en rondelles**  
**4 grosses pommes de terre en rondelles**  
**4 tomates**  
**200g de champignons de Paris**  
**3 c. à s. de chapelure**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**herbes de Provence**  
**sel - poivre**  
**huile d'olive**

Dans une cocotte en terre (de préférence), disposer en alternance les pommes de terre et les poireaux. Saler et poivrer entre chaque couche, arroser d'un filet d'huile d'olive et placer au four (préchauffé à 200°). Evider les tomates. Mixer la chair avec les champignons, l'ail, la chapelure, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Garnir les tomates de ce mélange, les recouvrir de leur chapeau et les déposer dans la cocotte, au-dessus du gratin. Pour que les pommes de terre soient bien cuites, il faut compter une bonne heure de cuisson.

### ***Nems et riz à la sauce aigre-douce***

**250g de riz basmati**  
**feuilles de papier de riz**  
**2cm de gingembre haché**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**3 carottes en petits bâtonnets**  
**1 poivron coupé en petits dés**  
**1 tasse de petits pois**  
**150g de tofu**  
**2 tranches d'ananas en dés**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**  
**4 c. à s. de sucre brun**  
**6 c. à s. de sauce tomate**  
**8 c. à s. de vinaigre**

doux un bon quart d'heure. Ajouter la farine et le sucre et bien enrober le tofu et les oignons. Assaisonner la préparation avec le bouquet garni, le sel et le poivre. Verser les liquides (le bouillon végétal, la marinade de bière et le vinaigre), augmenter le feu, porter à ébullition puis laisser mijoter entre ½ heure et 1 heure.

## **Haricots verts et noirs**

**100g de haricots noirs cuits**  
**500g de haricots verts**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**1 gros oignon haché**  
**sel - poivre**  
**sarriette**  
**huile d'arachide**

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée. Chauffer l'huile dans une cocotte, y faire rissoler l'oignon quelques instants. Ajouter les haricots verts et noirs, ainsi que l'ail. Saler et poivrer au goût, aromatiser avec la sarriette et laisser mijoter à feu doux une bonne ½ heure.

## **Lasagnes**

**pâtes à lasagnes vegan précuites**

### **Pour la sauce blanche**

**50g de farine**  
**½ litre de lait de soja non sucré**  
**1 c. à s. de pesto vegan ou de condiment au basilic**  
**muscade – sel - poivre**  
**3 c. à s. d'huile d'arachide**

### **Pour la sauce tomate**

**2 boîtes de passata (coulis de tomates)**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**thym - romarin - origan**  
**sel - poivre - paprika**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**

### **Pour la garniture**

**chapelure**  
**levure maltée en paillettes**

Préparer une sauce tomate et une sauce blanche classique. Réserver une partie de la sauce blanche pour le sommet de la lasagne. Mélanger au reste de sauce blanche le condiment au basilic (ou le pesto). Dans un plat à four, déposer un fond de sauce tomate, puis alterner une couche de pâtes, une couche de sauce blanche au basilic, une couche de pâtes, une couche de sauce tomate. Terminer par une couche de pâtes et la recouvrir de la sauce blanche réservée. Mélanger dans un bol la chapelure à la levure. Saupoudrer la lasagne de ce mélange et passer au four 30 minutes.

## **Gratin de pâtes sauce blanche**

**250g de pâtes rondes**  
**100g de noix grossièrement pilées**  
**250ml de lait de soja non sucré**  
**250ml de bouillon végétal**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**3 c. à s. d'huile d'arachide**  
**3 c. à s. bombées de farine**  
**1 c. à c. de moutarde**

Faire rissoler l'oignon dans l'huile, ajouter les carottes, l'ail, le concombre et laisser suer 10 min. Préparer la sauce en mélangeant le lait de soja, le bouillon, le curry, la fécule, le sel et le poivre. Griller les dés de tofu à l'huile. Ajouter la sauce aux légumes, porter à ébullition, ainsi que les dés de tofu, les pois gourmands et le cerfeuil. Laisser mijoter 1 bon quart d'heure.

## ***Courgettes farcies***

***4 courgettes rondes***  
***250g de champignons en rondelles***  
***4 tranches de pain complet***  
***1 cube de bouillon de légumes***  
***2 boîtes de tomates pelées***  
***1 verre d'eau***  
***1 oignon haché***  
***1 gousse d'ail hachée***  
***herbes de Provence***  
***paprika - sel - poivre***  
***2 c. à s. d'huile d'olive***

Faire rissoler l'oignon et l'ail dans 1 c. à s. d'huile d'olive, ajouter le paprika et laisser dorer quelques instants. Verser les tomates pelées, assaisonner et ajouter les herbes de Provence au goût. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter  $\frac{3}{4}$  d'heure. Couper le chapeau des courgettes et les évider. Faire tremper le pain dans de l'eau additionnée d'un  $\frac{1}{2}$  cube de bouillon de légumes. Faire rissoler les champignons dans l'huile d'olive restante, ajouter leur la chair des courgettes et la mie de pain pressée. Si la farce est trop sèche, ajouter une ou deux louches de sauce tomate et laisser mijoter le tout  $\frac{1}{4}$  d'heure. Remplir les courgettes et les placer dans un plat à four, sur un lit de sauce tomate. Faire cuire  $\frac{3}{4}$  d'heure. Servir les courgettes avec du riz complet ou des pâtes, avec le reste de la sauce tomate.

## ***Spirelli au pesto de carottes***

***250g de pâtes complètes spirelli***  
***3 carottes en rondelles***  
***1 oignon haché***  
***1 gousse d'ail écrasée***  
***quelques feuilles de basilic***  
***30g de pignons***  
***sel - poivre***  
***huile d'arachide***

Faire rissoler dans un peu d'huile les carottes, l'oignon et l'ail. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Faire cuire les pâtes selon les indications du sachet. Mixer les carottes avec le basilic et les pignons et assaisonner selon le goût. Mélanger le pesto aux pâtes et servir sans attendre.

## ***Carbonades de tofu***

***1 bloc de tofu coupé en cubes***  
***250ml de bière brune***  
***3 gros oignons en minces rondelles***  
***250ml de bouillon végétal***  
***1 c. à s. de sucre brun***  
***2 c. à s. de farine***  
***1 c. à s. de vinaigre***  
***2 c. à s. de bouquet garni séché***  
***sel - poivre***  
***huile d'arachide***

Le matin, faire mariner le tofu dans la bière, au frigo. Faire chauffer l'huile dans un wok et rissoler les dés de tofu égouttés, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter les rondelles d'oignons et laisser cuire à feu



***fécule de maïs  
huile d'arachide  
sel - poivre***

Faire rissoler l'échalote dans une cocotte, avec le seitan coupé en lamelles. Ajouter les carottes et les champignons et laisser suer quelques instants. Mouiller avec le bouillon et le vin et assaisonner. Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 1 demi-heure. En fin de cuisson, ajouter à la sauce de la crème ou du lait de soja. Si la sauce est trop liquide, prélevez-en un peu et délayez-y 1 cuillère à soupe bombée de fécule de maïs et ajoutez-en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

### ***Seitan aux légumes***

***250g de seitan en lamelles  
3 carottes coupées en rondelles  
1 fenouil coupé en petits morceaux  
1 oignon haché  
graines de fenouil  
1/3 de litre de bouillon de légumes  
huile d'arachide  
sauce de soja***

Chauffer l'huile dans une cocotte et y rissoler successivement l'oignon, les carottes et le fenouil. Dans une poêle, rissoler aussi les graines de fenouil, puis les morceaux de seitan. Mélanger le seitan aux légumes, verser le bouillon, et assaisonner de sauce de soja. Laisser mijoter 1/2 h.

### ***Gratin de céréales***

***100g de millet ou 150g de boulgour  
300ml de bouillon de légumes  
2 gousses d'ail hachées  
4 grosses tomates en rondelles  
mie de pain  
huile d'olive  
thym - origan  
sel - poivre***

Griller la mie de pain à l'huile d'olive avec une gousse d'ail hachée. Dans un plat à four, disposer la mie de pain, puis alterner des rondelles de tomates, de l'ail haché, du thym, de l'origan et la céréale (millet ou boulgour). Terminer par des rondelles de tomates. Verser ensuite le bouillon de légumes assaisonné. Cuire pendant 30 minutes environ (moins s'il s'agit de boulgour) à 180°.

Déguster ce plat avec une salade verte garnie.

### ***Ragoût de légumes printaniers***

***1 concombre en dés  
3 carottes en rondelles  
1 oignon émincé  
1 gousse d'ail hachée  
1 gros bouquet de cerfeuil haché  
150g de pois gourmands  
1 tasse de dés de tofu  
350ml de lait de soja non sucré  
150ml de bouillon de légumes  
1 c. à s. d'huile végétale  
1 c. à s. de curry  
1 c. à s. de fécule de maïs  
sel - poivre***

**2 oignons émincés**  
**1 bouquet de persil haché**  
**150g de yaourt au soja nature**  
**400ml d'eau**  
**graines de cumin**  
**graines de moutarde**  
**curry - poivre de cayenne - sel – poivre**  
**huile d'arachide**

Rissoler l'oignon dans l'huile et laisser mijoter pendant ½ heure. Pendant ce temps, rissoler les graines, le curry et le poivre, leur ajouter les lentilles puis l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 15 minutes environ. Mélanger le persil au yaourt, l'ajouter, ainsi que les oignons, aux lentilles, une fois la cuisson terminée. Étaler la pâte dans un moule, la garnir de la préparation et cuire 30 minutes à 180°.

## **Carottes à la Hongroise**

**600g de pommes de terre en morceaux**  
**400g de carottes en rondelles**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**1 cuillère à soupe de paprika**  
**huile d'olive**

Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile. Quand ils commencent à brunir, leur ajouter le paprika et laisser cuire un peu. Ajouter les carottes en rondelles et laisser suer quelques minutes. Mélanger soigneusement les pommes de terre à la préparation, couvrir tout juste d'eau et laisser mijoter une bonne demi-heure.

Ces carottes peuvent constituer à elles seules un bon repas d'hiver. Vous pouvez aussi garnir les assiettes de croûtons de pain aillé.

## **Chili de haricots noirs**

**100g de haricots noirs mis à tremper la veille**  
**3 tomates coupées en morceaux**  
**(ou 1 boîte de tomates pelées)**  
**1 poivron rouge coupé en morceaux**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**graines de cumin**  
**thym - paprika**  
**sel - poivre**  
**huile d'olive**

Égoutter les haricots. Les recouvrir d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et faire mijoter 1 heure environ. Pendant ce temps, rissoler l'oignon et l'ail, ajouter leur le poivron, les tomates et les épices. Laisser mijoter ½ heure. Ajouter ensuite les haricots cuits et réchauffer doucement jusqu'au moment de servir.

Déguster ce plat avec des galettes de céréales ou tout simplement avec du pain.

## **Blanquette de seitan**

**250g de seitan**  
**200g de champignons émincés**  
**4 carottes coupées en rondelles**  
**1 échalote hachée**  
**200ml de bouillon de légumes**  
**200ml de vin blanc sec**  
**crème ou lait de soja non sucré**

Mettre cuire les chicons dans une cocotte avec un peu d'huile. Chauffer le jus de citron et y dissoudre le sucre brun. Le verser ensuite dans la cocotte, saler, poivrer et laisser mijoter une heure à feu doux. Étendre la pâte feuilletée dans un moule huilé et y déposer les moitiés de chicons. Porter le jus de cuisson à ébullition, y ajouter la noix de muscade et le bouillon végétal, ainsi qu'un peu d'eau ou de crème de soja si le liquide n'est pas assez abondant. Prélever un peu de jus, lui mélanger la fécule de maïs et verser le tout dans la cocotte en fouettant. Verser la sauce sur la tarte et la cuire à 180° pendant ½ heure.

### ***Pâtes aux champignons***

***250g de champignons émincés***  
***1 gousse d'ail hachée***  
***1 oignon haché***  
***300ml de bouillon de légumes***  
***2 cuillères à soupe de farine***  
***30g de margarine végétale***  
***100ml de vin blanc sec***  
***sauce de soja***  
***huile d'olive***  
***curry - noix de muscade – poivre***  
***persil haché***

Rissoler l'ail et les champignons dans l'huile pendant quelques minutes. Les enlever et rissoler l'oignon. Pendant ce temps, faire fondre la margarine, y jeter la farine et faire un roux. Verser petit à petit le bouillon et le vin en remuant énergiquement. Réduire la sauce et laisser épaissir. Ajouter la sauce de soja, le curry et le poivre, puis les champignons et l'oignon. Faire cuire les pâtes et les mélanger à la sauce. Servir garni de persil haché.

### ***Pizza aux poivrons et au Pesto***

***250g de pâte à pain***  
***3 petits poivrons multicolores émincés en lanières***  
***origan***  
***huile d'olive***  
***3 cuillères à soupe de pesto***  
***(ou 1 bouquet de basilic mixé avec de l'huile d'olive et de l'ail)***  
***(ou 50g de tofu mixé avec du basilic frais, de l'huile d'olive et de l'ail)***  
***(ou la chair d'une aubergine cuite au four, écrasée avec de l'ail et de l'huile d'olive)***

Étendre la pâte dans un moule à pizza huilé. Rissoler les poivrons dans l'huile. Si on utilise du pesto prêt à l'emploi, l'étendre sur la pâte, répartir joliment les poivrons et saupoudrer abondamment d'origan. Procéder de la même manière avec les deux autres fonds de pizza. Cuire la pizza à 235° pendant 20 minutes.

### ***Pâtes aux poivrons***

***250g de pâtes allongées***  
***3 poivrons (jaune, orange et rouge)***  
***1 gousse d'ail hachée***  
***huile d'olive***  
***sel - poivre***

Rissoler l'ail dans une poêle, lui ajouter les poivrons détaillés en fines lamelles et les épices, et laisser mijoter à couvert (de manière à conserver le jus des poivrons). Cuire les pâtes selon les instructions du sachet et les mélanger ensuite aux poivrons. Déguster sans attendre.

### ***Tourte aux lentilles corail***

***250g de pâte feuilletée***  
***150g de lentilles corail***

tomates pelées et l'origan. Laisser mijoter de 20 à 30 minutes. Construire le hachis en commençant par une couche de purée de pommes de terre, une couche de soja à la tomate, une couche d'épinards (dégelés) et terminer par des pommes de terre. Saupoudrer de chapelure et de levure, et passer au four de 20 à 30 minutes.

Ce plat peut être préparé à l'avance et réchauffé, ou même congelé pour plus tard. Dans ce cas, arrêtez-vous aux pommes de terre et réservez la chapelure et la levure pour le moment où vous consommerez le hachis.

## ***Pizza Calzone aux aubergines***

***250g de pâte à pain***  
***1 aubergine coupée en petits dés***  
***1 oignon émincé***  
***1 gousse d'ail hachée***  
***50g de tomates séchées***  
***sel – poivre***  
***origan***  
***huile d'olive***

Placer les dés d'aubergine dans une passoire, les saupoudrer de sel et laisser dégorger. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile, leur ajouter l'aubergine (rincée), les tomates séchées coupées en lamelles, ainsi que les épices et laisser mijoter une vingtaine de minutes. Couper la pâte en deux portions et étendre chacune d'entre elles au rouleau en deux cercles. Placer la garniture sur une moitié et rabattre la pâte de manière à enfermer la garniture. Souder les bords par pression. Placer les pizzas sur un moule préalablement huilé et cuire 20 minutes à 235°.

## ***Légumes à la chinoise***

***1 poivron vert émincé***  
***100g de champignons émincés***  
***1 oignon émincé***  
***1 gousse d'ail hachée***  
***2 carottes coupées en fines lamelles***  
***200g de germes de soja***  
***250ml de bouillon de légumes***  
***1,5 cm de gingembre haché***  
***3 cuillères à soupe de sauce de soja***  
***3 cuillères à soupe de vin blanc sec***  
***1 cuillère à soupe de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau***  
***huile de sésame***  
***huile d'arachide***

Rissoler l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajouter leur les légumes émincés (sauf les germes de soja) et les faire revenir quelques instants. Ajouter le bouillon, la sauce de soja et le vin, porter à ébullition puis verser petit à petit la fécule délayée pour lier la sauce. Ajouter en dernier lieu les germes de soja et laisser cuire un bref instant. Parfumer avec quelques gouttes d'huile de sésame. Servir sur du riz blanc.

## ***Tourte aux chicons***

***250g de pâte feuilletée***  
***1kg de chicons (=endives) coupés en deux***  
***4 cuillères à soupe de jus de citron***  
***2 cuillères à soupe de sucre brun***  
***2 cuillères à soupe d'huile***  
***sel - poivre - muscade***  
***2 c. à café de fécule de maïs***  
***½ cube de bouillon végétal***

# Cuisinez végétalien

Cercle des Végétaliens Gastronomes  
[www.avea.net](http://www.avea.net)

## 1) LES PLATS UNIQUES

### **Bouchées à la reine au tofu**

*1 barquette de tofu en lamelles ou de quorn en dés  
4 bouchées en pâte feuilletée  
500g de champignons de Paris coupés en deux ou en quatre  
500ml de sauce blanche  
huile d'olive*

Rissoler dans l'huile d'olive les champignons et réserver. Rissoler ensuite les dés de tofu ou de quorn. Confectionner la sauce blanche puis mélanger tous les ingrédients. Garnir les bouchées et servir avec des pommes frites

### **Tourte aux oignons et aux champignons**

*250g de pâte feuilletée  
5 oignons émincés  
250g de champignons de Paris émincés  
huile d'olive  
thym  
sel - poivre*

Etendre la pâte dans un moule huilé. Faire blondir les oignons dans l'huile (30 min.), ajouter ensuite les champignons et poursuivre quelques minutes la cuisson. Assaisonner (sel, poivre et thym). Répartir la préparation sur la pâte et cuire la tarte 30 minutes à 235°.

### **Hachis parmentier**

*700g de pommes de terre  
250g d'épinards surgelés  
150g de soja texturés (petit calibre)  
300g de tomates pelées  
1 gros oignon émincé  
1 gousse d'ail hachée  
huile d'olive  
lait de soja (non sucré)  
levure de bière en paillettes  
origan  
sel - poivre - noix de muscade*

Faire tremper le soja texturé dans de l'eau tiède. Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les réduire en purée avec un peu de jus de cuisson et du lait de soja. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade et réserver. Rissoler l'oignon et l'ail dans une poêle. Leur ajouter le soja texturé égoutté, puis les