

## **Tartelettes aux fruits**

**250g de farine**  
**100g de sucre**  
**4 c. à s. de fécule de maïs**  
**½ tasse d'eau**  
**50g d'huile d'arachide**  
**prunes et pommes**  
**sucre brun**  
**confiture de fraises**

Tamiser la farine dans une terrine et y faire un puits. Délayer la fécule dans la demi-tasse d'eau, verser le tout dans le puits, ainsi que le sucre et l'huile. Mélanger soigneusement et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène. Détailler la boule de pâte en 10 portions et abaisser chacune d'entre elles sur un plan de travail fariné. Déposer les abaisses dans les moules huilés. Couper et dénoyauter les prunes et les ranger joliment sur la pâte, côté bombé en bas (sinon, tout le jus va s'écouler sur la pâte et la ramollir). Couper la pomme en tranches fines et en garnir d'autres tartelettes. Saupoudrer les fruits de sucre brun et enfourner 15 minutes dans un four préchauffé à 200°. Chauffer la confiture de fraises avec un peu d'eau (2 c. à s. de confiture pour 1 d'eau) et glacer les fruits au sortir du four. Laisser refroidir les tartelettes avant de les démouler.

### **Remarques**

- 1) Vous pouvez déposer sur les abaisses un peu de biscuit écrasé, ou de chapelure, pour absorber le jus des fruits.
- 2) Vous pouvez cuire les croûtes à blanc (un peu moins longtemps), les laisser refroidir, les démouler et les garnir ensuite de fruits crus, comme des fraises, des framboises, des cerises, ou, délice suprême, de fraises des bois.

Travailler la margarine et le sucre ensemble en une crème. Ajouter la farine tamisée et le cacao, et pétrir en une masse lisse (ajouter au besoin un filet d'eau froide). Diviser la pâte en deux, et étaler (avec la paume de la main) chaque partie sur la plaque à pâtisserie huilée et farinée. Faire cuire les deux cercles de pâte dans un four préchauffé pendant 15 minutes environ à 200°. Laisser reposer 2 minutes, puis couper l'un des cercles en 8 portions. Laisser refroidir un peu, puis détacher délicatement le tout (cela casse très vite, attention !) et réserver. Dans une casserole, chauffer le lait de soja, après avoir prélevé une tasse, dans laquelle vous délayez la fécule. Quand le lait arrive à ébullition, verser la liaison à la fécule et laisser épaissir quelques minutes. Laisser ensuite refroidir complètement. Incorporer le sucre vanillé et la margarine, et fouetter avec un batteur électrique. Chauffer la gelée de framboises avec un peu d'eau (1 c. à s. d'eau pour 3 c. à s. de gelée), puis en badigeonner le disque de pâte entier, ainsi que le dessus des 8 portions. Étaler la crème sur le disque de pâte entier, et y placer joliment les mûres. Recouvrir cette garniture avec les 8 portions de sablé, et saupoudrer de sucre glace.

### ***Chaussons à la compote de rhubarbe***

***500g de rhubarbe  
200g de sucre brun  
250g de farine  
1 pincée de sel  
20g de levure  
12cl de lait de soja sucré  
10g de sucre  
50g de margarine vegan***

Couper la rhubarbe en tronçons et la faire cuire avec le sucre une vingtaine de minutes. Tamiser la farine dans une terrine, faire un puits, ajouter le sel, puis délayer la levure et le sucre dans le lait de soja tiédi, et les verser sur la farine. Débiter la margarine en petits morceaux, les déposer sur le liquide, puis pétrir le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Si la pâte est trop sèche, ajouter un petit peu d'eau. Couvrir la terrine d'un linge et laisser lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Couper la pâte en 10 portions, puis abaisser chacune d'entre elles en carrés de 12X12cm. Placer au centre deux à trois c. à s. de compote, replier en triangle et souder solidement les bords (par pression). Lustrer les chaussons de lait de soja et les faire cuire dans un four préchauffé, sur la plaque à pâtisserie huilée et farinée, pendant une vingtaine de minutes, à 200°.

### ***Gâteau aux pommes et à l'orange***

***150g de sucre semoule  
½ tasse d'eau  
4 c. à c. de fécule de maïs  
100g de farine  
50g de fécule de maïs  
¼ de c. à c. de bicarbonate de soude  
250g de compote de pommes  
100g de sucre impalpable  
2 c. à s. de jus d'orange  
1 orange***

Chauffer de l'eau, la verser dans un saladier, et placer au bain-marie la terrine dans laquelle vous aller confectionner la pâte à biscuit. Délayer les 4 c. à c. de fécule dans la demi-tasse d'eau, verser dans la terrine, ainsi que le sucre, et fouetter jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Travailler éventuellement au fouet électrique. Tamiser au-dessus de la terrine la farine, le bicarbonate et la fécule de maïs, par petites quantités et les incorporer à la pâte. Ajouter un petit peu d'eau, si la pâte est trop solide. Verser la pâte dans un moule carré à petits bords, soigneusement huilé, ou recouvert de papier sulfurisé. Cuire dans un four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, à 220° (une aiguille enfoncée doit ressortir sèche). Laisser refroidir le biscuit pendant 10 minutes, puis le sortir du moule (en le renversant sur une planche en bois). Couper le carré en deux. Garnir une des deux parties de compote de pommes, et placer l'autre au-dessus. Préparer un fondant en mélangeant 1 c. à s. de jus d'orange, ou un peu plus, avec le sucre glace. Le mélange doit être lisse, mais pas trop liquide. En enduire le dessus et les côtés du gâteau, puis décorer de quartiers d'orange, pelée à vif.

**50g de crème de soja**  
**125g de sucre brun**  
**2 c. à s. de féculé de maïs**  
**6 c. à s. de jus de citron**

Dans une terrine, mélanger la farine, le sel et le sucre avec la margarine. Ajouter ensuite petit à petit de l'eau froide, et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse (le mieux est de la pétrir avec un appareil électrique). Huiler 6 moules à tartelettes, diviser la pâte en 6 et l'abaisser dans chacun des moules. Mélanger soigneusement tous les ingrédients de la garniture, verser cette préparation sur les abaisses et cuire les tartelettes 15 minutes environ dans un four préchauffé à 200°.

## **Cookies au chocolat**

**140g de margarine vegan ou d'huile d'arachide**  
**180g de chocolat noir**  
**100g de sucre brun**  
**225g de farine**  
**1 c. à c. de levure**  
**1 pincée de sel**  
**1 c. à c. de féculé de maïs, diluée dans 1 c. à s. d'eau**

Passer le chocolat au robot ménager, pour le casser en petits morceaux. Fouetter le sucre et l'huile (ou la margarine fondue), ajouter la farine tamisée, la levure et le sel, et mélanger le tout intimement. Incorporer ensuite les morceaux de chocolat. Si la préparation est trop sèche, ajouter un peu d'eau (1 c. à c. à la fois), jusqu'à obtenir une pâte lisse. Faire chauffer le four à 160°, huiler soigneusement la plaque à pâtisserie, y déposer des petits tas de pâtes, et les aplatir avec le dos d'une fourchette. Eviter de trop les serrer car les cookies s'étendent à la cuisson. Enfourner 10 minutes environ, sortir la plaque du four et laisser refroidir le tout complètement. Décoller les biscuits avec une spatule.

## **Crème moka**

**25g de margarine vegan**  
**2 c. à s. de sucre**  
**1 c. à s. d'Amaretto**  
**2 c. à café de café instantané**  
**½ litre de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de semoule de riz**

Faire fondre la margarine dans une casserole, y dissoudre le sucre et verser l'Amaretto. Prélever un peu de lait de soja et verser le reste dans la casserole, avec le café instantané. Porter à ébullition. Diluer la semoule de riz dans le lait de soja mis de côté et l'ajouter au reste des ingrédients. Laisser épaissir sur feu moyen quelques instants, verser dans des coupes et laisser prendre au réfrigérateur.

## **Sablé aux mûres**

**125g de margarine vegan**  
**50g de sucre**  
**150g de farine tamisée**  
**25g de cacao**  
**1/3 de litre de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de féculé de maïs**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**25g de margarine vegan**  
**150g de mûres fraîches, ou décongelées**  
**gelée de framboises**  
**sucre glace**

## **Sorbet à la banane**

**2 bananes bien mûres**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**2 c. à s. de yaourt au soja nature**

Ecraser les bananes à la fourchette, incorporer le sucre et le yaourt, et placer au congélateur. Sortir le sorbet une demi-heure avant de servir.

## **Gâteau de biscuits**

**25 Speculoos vegan (ou Petits Tendres)**  
**1dl de café fort**  
**1 c. à s. de grand Marnier**  
**50g de margarine vegan**  
**3 c. à s. de sucre impalpable**  
**2 barres de chocolat noir**

Mélanger le café au grand Marnier, puis y tremper les biscuits. Disposez sur une planche un rectangle de 5 biscuits. Manier la margarine et le sucre en crème et étalez-en sur les biscuits. Ajoutez une seconde couche de biscuits, puis de crème, et ainsi de suite. Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis éventuellement, s'il vous reste de la crème, l'incorporer au chocolat. Verser le chocolat fondu sur le gâteau, puis, avec un couteau mouillé, étendez-le soigneusement sur le sommet et les bords. Placer au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

## **Petits pains au chocolat**

**250g de farine**  
**1 sachet de levure (=25g de levure fraîche)**  
**12cl de lait de soja**  
**une pincée de sel**  
**1 c. à c. de sucre**  
**1 c. à c. de fécule de maïs diluée dans 1 c. à s. d'eau**  
**125g de margarine vegan**  
**3 barres de chocolat noir**

Mettre la farine et le sel dans une terrine, faire un puits et y verser la levure diluée dans le lait de soja tiède. Mélez-y un peu de farine, puis laisser lever 5 minutes. Incorporer le reste de farine,  $\frac{1}{4}$  de la margarine, le sucre et la fécule diluée dans l'eau, et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser lever 10 minutes. Étendre la pâte en un rectangle, placer au centre le reste de margarine (elle doit avoir la même consistance que la pâte), puis replier la pâte dessus. Étendre à nouveau en un rectangle, la plier à nouveau en trois, donner un quart de tour, l'étendre à nouveau en rectangle, puis la plier en trois et la laisser reposer au réfrigérateur un bon quart d'heure. Recommencer cette opération deux fois, de manière à donner 6 tours. Diviser la pâte en trois, étendre chaque partie en un rectangle, que l'on divise en trois petits rectangles. Placer au centre de chacun un tiers de barre de chocolat, replier la pâte dessus et laisser lever à nouveau une vingtaine de minutes. Vous obtiendrez ainsi 9 petits pains au chocolat, à cuire 12 minutes à 200°.

## **Tartelettes au citron**

**Pâte**  
**250g de farine**  
**une pincée de sel**  
**2 c. à c. de sucre**  
**125g de margarine vegan**  
**un peu d'eau (environ 5cl)**

**Garniture**  
**70g de yaourt au soja nature**

**30g de cacao**  
**250g de Speculoos vegan écrasés**  
**60g de noix de coco râpée**  
**30g de noisettes hachées**  
**un peu de café fort**

**Crème**  
**60g de margarine vegan**  
**200g de sucre impalpable**  
**un peu de Grand-Marnier**

**Glaçage**  
**125g de chocolat noir**  
**un peu de lait de soja**

Dans une terrine, mélanger la margarine ramollie, le sucre et le cacao. Ajouter les biscuits écrasés, les noisettes, la noix de coco et un peu de café, de manière à obtenir une pâte. Tasser cette pâte dans un moule rectangulaire tapissé de papier aluminium et réfrigérer, jusqu'à ce que le mélange ait durci. Manier la margarine avec le sucre, pour obtenir une crème. Aromatiser avec le Grand-Marnier. Napper la pâte de crème et réfrigérer à nouveau. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec un peu de lait de soja, et en recouvrir le gâteau. Réfrigérer à nouveau, puis découper en pavés de 3 ou 4 centimètres de côté.

### ***Truffles en chocolat***

**300g de chocolat noir**  
**un peu de lait de soja sucré**  
**un peu de crème de soja**  
**100g de margarine vegan**  
**2 c. à c. de fécule diluée dans 2 c. à s. de lait de soja sucré**  
**125g de sucre impalpable**  
**3 c. à s. de cacao**

Faire fondre le chocolat au bain-marie, en y ajoutant un peu de lait de soja, jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Ajouter en suite un peu de crème de soja, la fécule diluée dans le lait de soja, ainsi que la margarine en petits morceaux. En dehors du feu, incorporer le sucre, puis placer le tout au réfrigérateur, pendant une bonne heure (ou plus, le temps que la préparation ait suffisamment durci). Former des petites boules, et les rouler ensuite dans le cacao. Au réfrigérateur, les truffes se conserveront pendant plusieurs jours.

### ***Petits cakes aux pommes***

**150g de farine**  
**50g de sucre brun**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**1 c. à c. de bicarbonate**  
**1/3 de sachet de levure chimique**  
**¼ de tasse d'huile d'arachide**  
**½ tasse d'eau environ**  
**1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger**  
**2 pommes en dés**

Mélanger la farine et tous les ingrédients secs dans une terrine. Verser ensuite l'eau de fleur d'oranger, l'huile, et l'eau petit à petit, en mélangeant soigneusement, jusqu'à obtenir une pâte lisse et onctueuse. En dernier lieu, incorporer les dés de pomme. Huiler des ramequins, et les remplir aux trois quarts de la préparation. Cuire les cakes dans un four (préchauffé) pendant 20 minutes environ à 200°. Les cakes sont cuits quand une aiguille enfoncée en leur milieu ressort sèche.

Pour confectionner le gâteau, délayer la fécule dans le lait de soja, puis fouetter ensemble le sucre, le mélange lait-fécule et l'huile. Ajouter ensuite la farine petit à petit, puis le cacao et la levure chimique. Quand la pâte est bien lisse, l'étendre dans un moule carré huilé et cuire le biscuit environ 20 minutes à 180 degrés (surveiller la cuisson, le biscuit est cuit quand une aiguille enfoncée en son centre ressort sèche).

Pour confectionner la crème, délayer la fécule dans un peu de lait, chauffer le reste et y verser le mélange ; laisser épaissir quelques instants, puis refroidir. Ajouter le sucre vanillé et la margarine, puis fouetter jusqu'à obtenir une crème lisse.

Pour la garniture : faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait de soja.

Pour le montage : découper le biscuit en carrés ou en rectangles. Tartiner un biscuit de crème, placer un second biscuit au dessus et couvrir de chocolat fondu.

## ***Bouchées au chocolat***

***100ml de crème de soja  
100ml de lait de soja sucré  
2 c. à s. de sucre brun  
2 bâtons de chocolat noir  
1 c. à s. de cacao  
160g de flocons d'avoine  
un peu de margarine vegan***

Chauffer le lait de soja avec la crème. Ajouter le chocolat en morceaux, le cacao et le sucre, et mélanger régulièrement jusqu'à ce que cela soit onctueux. En fin de cuisson, verser les flocons d'avoine et bien mélanger. Placer la préparation au frigo pendant 20 minutes. Incorporer un peu de margarine, puis former des petites boules, que vous placez à nouveau au frigo avant de consommer.

## ***Tarte aux pommes***

### ***Pâte***

***75ml d'huile  
1/5 de tasse d'eau  
½ sachet de levure  
200g de farine***

### ***Garniture***

***4 pommes en rondelles  
100ml de lait de soja sucré  
1 sachet de sucre vanillé  
1 c. à s. de farine  
1 c. à s. de fécule de maïs***

### ***Glaçage***

***1 c. à s. de confiture  
2 c. à s. d'eau***

Mélanger la farine, l'huile et l'eau additionnée de la levure. Pétrir pour obtenir une pâte lisse. Laisser lever une heure au chaud. Abaisser la pâte dans un moule à tarte huilé et la garnir des rondelles de pommes. Fouetter ensemble le lait de soja, la fécule, la farine et le sucre vanillé et répandre ce mélange sur la tarte. Cuire dans un four préchauffé 20 minutes à 200°. Chauffer la confiture et l'eau, laisser cuire quelques instants puis en enduire la tarte.

## ***Pavés au chocolat***

### ***Pâte***

***125g de margarine vegan  
125g de sucre brun***

**2 c. à s. de féculé de maïs**  
**30g de margarine végétale**  
**1 sachet de sucre vanilliné**  
**3 c. à s. de crème de soja**  
**1 barre de chocolat noir râpé**

Diluer la féculé dans un peu de lait, ajouter le reste de lait et chauffer le tout jusqu'à l'ébullition, en fouettant constamment. Laisser cuire quelques instants puis refroidir. Mélanger le café et l'Amaretto, y tremper les biscuits un par un et les aligner dans le fonds d'un plat de service. Quand la crème a bien refroidi, ajouter la margarine ramollie, le sachet de sucre vanilliné et la crème de soja. Battre la crème avec un fouet électrique jusqu'à ce qu'elle soit lisse et onctueuse (à la main, c'est plus long). Répartir la crème sur les biscuits, saupoudrer de chocolat râpé et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

### **Crème au chocolat**

**½ litre de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de féculé de maïs**  
**3 bâtons de chocolat noir**  
**2 c. à s. de cacao**

Diluer la féculé dans un peu de lait. Chauffer le reste de lait, avec le cacao et le chocolat noir en morceaux. Quand le chocolat est fondu, ajouter le mélange à la féculé et laisser épaissir quelques instants, en tournant sans cesse. Verser dans des coupes et laisser prendre au frigo.

### **Crème bicolore caramel-café**

**½ litre de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de féculé de maïs**  
**3 c. à s. de sucre brun**  
**1 c. à s. d'eau**  
**¼ de tasse de café fort**

Diluer la féculé dans un peu de lait. Faire brunir le sucre dans l'eau sur le feu. Ajouter le lait de soja et le chauffer. Verser le mélange à la féculé et laisser épaissir. Verser la moitié de cette crème dans des coupes et laisser prendre au frigo. Mélanger au reste de crème le café, et recouvrir la crème blanche de crème au café. Réfrigérer ½ heure.

### **Petits fours au chocolat et à la crème**

**Pour le gâteau**  
**150g de sucre de canne**  
**50ml d'huile**  
**75ml de lait de soja sucré**  
**2 c. à s. de féculé**  
**150g de farine**  
**50g de cacao**  
**½ sachet de levure chimique**

**Pour la crème**  
**300ml de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de féculé de maïs**  
**1 sachet de sucre vanilliné**  
**30g de margarine végétale**

**Pour la garniture**  
**2 bâtons de chocolat noir**  
**2 c. à s. de lait de soja sucré**

Laisser lever la pâte dans un endroit chaud. Huilez le gaufrier brûlant, placez-y deux grosses cuillères à soupe de pâte et faites cuire quelques instants. Dégustez les gaufres sans attendre.

### **Crêpes sucrées** (pour 30 crêpes)

**500g de farine**  
**100g de sucre brun**  
**2 c. à s. d'huile d'arachide**  
**2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger**  
**1 pincée de sel**  
**2 verres de lait de soja**  
**2 verres d'eau**

Placer la farine, le sucre et le sel dans un bol. Ajouter l'eau et le lait petit à petit en veillant à bien mélanger. Ajouter ensuite la fleur d'oranger et l'huile. Ajouter de l'eau si la pâte est trop épaisse. Faire cuire les crêpes dans une poêle huilée.

### **Cake nature**

**1000g de farine**  
**8g de baking powder**  
**240g de margarine végétale ou d'huile d'arachide**  
**240g de sucre brun**  
**2 c. à c. de fécule de maïs diluées dans 2 c. à s. d'eau**  
**2 bananes écrasées**

Mélanger l'huile (ou la margarine fondue) avec le sucre. Ajouter les bananes écrasées, puis la farine et le baking powder, petit à petit. Mouiller avec le mélange eau/fécule (ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche). Placer la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné. Cuire dans un four préchauffé pendant 40 à 50 minutes à 180°.

Rmq : vous pouvez ajouter à cette pâte des raisins secs trempés dans du rhum, des pépites de chocolat, des pommes en dés, etc.

### **Biscuits au chocolat et à la noix de coco**

**180g de sucre brun**  
**150g de chocolat noir**  
**½ tasse d'eau additionnée de 2 c. à c. de fécule de maïs**  
**80g de margarine végétale**  
**90g de farine**  
**90g de noix de coco râpée**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**2 c. à s. de cacao**  
**1 c. à s. de sucre glace**

Mélanger le sucre avec l'eau additionnée de la fécule. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter au mélange sucre/eau 50g de margarine, le sucre vanillé, la farine, la noix de coco et le chocolat fondu. Verser la préparation dans un moule huilé rectangulaire. Faire cuire 10 minutes à 240°. Laisser refroidir la pâte puis la découper en carrés. Ramollir le reste de margarine à la fourchette, ajouter le cacao et le sucre glace et manier le tout en crème. Etaler-la sur les biscuits au couteau. A déguster tels quels ou réfrigérés.

### **Tiramisu**

**20 biscuits Petits Tendres ou Speculoos**  
**½ tasse de café fort**  
**2 c. à s. d'Amaretto**  
**300ml de lait de soja**

**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.

## **5) LES DESSERTS**

### **Gaufrettes fines ou galettes** **(pour 20 gaufrettes)**

**100g de margarine végétale ou 100ml d'huile d'arachide**  
**150g de sucre brun**  
**200g de farine**  
**une pincée de sel**  
**1 /4 de c. à c. de bicarbonate de soude**  
**1 c. à c. de fécule de maïs diluée dans 1 c. à s. d'eau**

Mélanger le sucre à la matière grasse (si vous utilisez de la margarine, il est préférable de la faire fondre avant). Incorporer la farine, le sel, le bicarbonate puis le mélange fécule/eau. Diviser la pâte en petites boules. Chauffer le moule (pour que les galettes ne collent pas, il faut qu'il soit bien chaud). Enduisez-le d'huile, placez-y deux boules et laisser cuire quelques instants. Faire refroidir sur une grille.

### **Mousse de framboises** **(pour 4 portions)**

**500ml de lait de soja**  
**2 c. à s. d'agar-agar (1 sachet)**  
**500g de framboises fraîches ou surgelées**  
**1 c. à s. de sucre brun diluée dans 1 c. à s. d'eau tiède**

Faire frémir le lait de soja dans une casserole. Lui ajouter l'agar-agar en fouettant, réduire le feu et faire mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps. Mixer les framboises, l'eau sucrée et le lait de soja. Verser la préparation dans des coupes et laisser prendre 2 heures au réfrigérateur.

### **Gaufres** **(pour 30 gaufres)**

**2,5 dl de lait de soja**  
**20g de levure fraîche**  
**500g de farine**  
**150g de margarine végétale ou d'huile d'arachide**  
**100g de sucre brun**  
**une pincée de sel**  
**4 c. à c. de fécule de maïs diluées dans 4 c. à s. d'eau**

Faire tiédir le lait de soja et y diluer la levure. Placer la farine et le sel dans une terrine, y creuser un puits et y verser petit à petit le lait, l'huile (ou la margarine fondue), le sucre et le mélange fécule/eau. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si la pâte est trop sèche, ajouter un tout petit peu d'eau.

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.

### ***Garniture de sandwich «tournesol»***

***40g de graines de tournesol  
4 biscottes vegan***

**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**  
**sel - poivre - thym - quelques brins de persil**

## ***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**

## ***Potage au céleri rave***

***1 céleri rave en cubes  
1 oignon haché  
4 carottes en rondelles  
2 litres de bouillon de légumes  
sel - poivre  
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Faire rissoler l'oignon dans l'huile d'arachide, ajouter les carottes et le céleri, verser le bouillon de légumes, assaisonner selon le goût et faire cuire ½ heure à la casserole à pression.

## **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.

## **Potage aux pois cassés**

**300g de pois cassés**  
**2 litres de bouillon de légumes**  
**1 oignon haché**  
**1 poireau coupé en tronçons**  
**1 petit concombre coupé en morceaux**  
**sel - poivre**  
**huile d'arachide**

Rissoler l'oignon, le poireau et le concombre dans l'huile, leur ajouter les pois cassés et le bouillon, ainsi que l'assaisonnement. Porter à ébullition puis laisser mijoter ½ heure à la casserole à pression. Servir avec des croûtons de pain.

## **Soupe aux courgettes et aux tomates**

**1 grosse courgette en dés**  
**3 tomates en dés**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**thym**  
**sel - poivre**  
**bouillon de légumes**  
**huile d'arachide**

Faire rissoler l'oignon dans l'huile. Ajouter la courgette et les tomates en dés. Verser le bouillon de légumes et l'ail écrasé. Assaisonner abondamment. Porter à ébullition dans l'autocuiseur puis laisser cuire à feu doux ½ heure.

## **Soupe au potiron**

**1 potiron de taille moyenne**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**bouillon de légumes**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**  
**sel - poivre**

Faire chauffer l'huile et rissoler l'oignon. Lui ajouter le potiron coupé en dés, le bouillon végétal, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Faire cuire ½ heure à l'autocuiseur.

## **Crème de brocolis**

**3 oignons hachés**  
**6 pommes de terre en dés**  
**1 chou brocoli**  
**amandes effilées**  
**bouillon de légumes**  
**sel - poivre**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**

Faire rissoler les oignons dans l'huile d'arachide, leur ajouter les pommes de terre, le brocoli coupé en petits morceaux (le trognon compris) et recouvrir de bouillon de légumes. Assaisonner de sel et de poivre, porter à ébullition puis laisser cuire ½ heure dans l'autocuiseur. Passer au mixer, griller légèrement les amandes et en garnir le potage.

## **Sauce madère**

**1 carotte en petits cubes**  
**2 échalotes hachées**  
**50g de champignons hachés**  
**50g de tofu fumé en petits cubes**  
**1/3 de litre de bouillon de légumes**  
**12cl de madère**  
**3 c. à s. de farine**  
**1 c. à c. de bouquet garni séché**  
**sel - poivre**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**

Faire rissoler les échalotes, la carotte et les champignons dans l'huile d'arachide. Ajouter le tofu fumé et laisser mijoter 5 à 10 minutes. Ajouter la farine et remuer pour bien enrober les aliments. Verser ensuite le bouillon et le madère en fouettant, assaisonner selon le goût, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter une demi-heure. Passer au chinois pour éliminer les morceaux de légumes. Servir par exemple sur des boulettes de céréales.

## **3) LES POTAGES**

### **Potage aux lentilles corail**

**300g de lentilles corail**  
**2 litres de bouillon de légumes**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**3 carottes coupées en rondelles**  
**sel - poivre**  
**thym**  
**huile d'olive**

Rissoler l'oignon, l'ail et les carottes, leur ajouter les lentilles, le bouillon et l'assaisonnement. Porter à ébullition puis laisser mijoter ½ à la casserole à pression. Servir chaud avec des croûtons de pain.

### **Soupe minestrone**

**150g de haricots blancs secs mis à tremper la veille**  
**100g de chou blanc émincé finement**  
**2 carottes coupées en morceaux**  
**150g de haricots verts coupés**  
**150g de petits pois**  
**2 pommes de terre coupées en dés**  
**4 tomates coupées en morceaux**  
**1 gros oignon émincé**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**2 litres de bouillon de légumes**  
**thym - romarin - basilic frais**  
**huile d'olive**  
**sel - poivre**

Rissoler l'oignon et l'ail. Leur ajouter les carottes, le chou, les haricots, les pois, les pommes de terre et les tomates. Laisser suer quelques instants. Mouiller avec le bouillon, parfumer avec le thym et le romarin et ajouter les haricots égouttés. Faire cuire 1 bonne ½ heure à la casserole à pression. Assaisonner selon le goût et présenter à part un pesto de basilic.

**20cl de bouillon de légumes**  
**20cl de lait de soja**  
**noix de muscade - poivre**  
**sauce de soja**

Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux. En remuant sans cesse, ajouter le lait de soja en alternance avec le bouillon, pour obtenir une sauce lisse. Assaisonner avec la sauce de soja, beaucoup de poivre et de noix de muscade.

### **Sauce à l'oignon et au curry**

**3 oignons hachés**  
**50cl de bouillon de légumes**  
**3 cuillères à soupe de farine**  
**10cl de vin blanc sec**  
**1 cuillère à soupe de curry**  
**sel - poivre**  
**huile d'olive**

Blondir les oignons dans l'huile pendant 30 min. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux. Incorporer petit à petit le bouillon, en remuant sans cesse, puis le vin blanc. Laisser épaissir, ajouter le curry et l'assaisonnement. Mélanger les oignons à la sauce.

### **Sauce aux tomates et au poivron jaune** *(pour servir sur des pâtes ou d'autres céréales)*

**1 poivron jaune en dés**  
**4 tomates en dés**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**200ml de bouillon de légumes**  
**1 c. à s. de fécule de maïs**  
**sel - poivre - paprika**  
**origan - herbes de Provence**  
**huile d'olive**

Faire rissoler l'oignon à l'huile d'olive dans une poêle, lui ajouter l'ail, le poivron, les tomates et les épices. Porter à ébullition. Diluer soigneusement la fécule dans le bouillon de légumes et versez-le tout dans la poêle. Si la préparation devient trop épaisse, ajoutez un petit peu d'eau. Baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes.

### **Sauce à l'aubergine**

**1 aubergine coupée en petits dés**  
**1 petit oignon haché**  
**200g de purée de tomates**  
**1 verre d'eau**  
**½ c. à c. d'herbes de provence**  
**½ c. à c. de fenugrec pilé**  
**1 c. à c. de coriandre pilée**  
**sel - poivre - paprika**  
**2 c. à s. d'huile d'olive**

Faire rissoler l'oignon et les dés d'aubergine dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes, ajouter les tomates, l'eau et le reste des épices et laisser mijoter 1 demi-heure environ. Délicieuse sur une céréale.

**1 carotte en petits dés**  
**5 olives vertes coupées en lamelles**  
**1 poivron vert coupé en petits dés**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**sel – poivre - paprika**  
**1 c. à s. d'herbes de Provence**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**  
**un bouquet de persil haché**

Dans l'huile d'olive, faire rissoler l'oignon, la carotte et le poivron. Assaisonner de sel, de poivre, de paprika et d'herbes de Provence. Ajouter l'ail et les olives et laisser suer quelques minutes. Incorporer le millet, et recouvrir le tout du coulis de tomates et de 200ml d'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter un bon quart d'heure. La cuisson est terminée quand toute l'eau a été absorbée. Servir en accompagnement, avec des galettes par exemple, garni de persil haché.

### ***Boulettes de millet à l'indienne***

**150g de millet**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**  
**2 carottes en petits dés**  
**400ml d'eau**  
**quelques tiges d'oignons nouveaux**  
**¼ de c. à c. de curcuma**  
**¼ de c. à c. de cannelle**  
**¼ de c. à c. de fenugrec**  
**½ c. à c. de curry**  
**½ c. à c. de coriandre moulue**  
**chapelure ou miettes de pain**  
**sel - poivre**

Chauffer l'huile dans une casserole et y faire dorer les épices, jusqu'à ce qu'elles dégagent un arôme puissant. Ajouter les grains de millet et les dés de carottes et laisser cuire quelques instants. Verser l'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 15 minutes sur feu doux. Laisser ensuite refroidir complètement. Couper finement les tiges d'oignons, les incorporer à la préparation, et rectifier l'assaisonnement. Ajouter suffisamment de chapelure pour former des boulettes de 5cm de diamètre, qui ne collent pas aux mains. Frire les boulettes à la grande friture, et servir aussitôt.

## **LES SAUCES**

### ***Sauce moutarde***

**1/3 de litre de bouillon végétal**  
**10cl de crème de soja**  
**10cl de vin blanc sec**  
**2 c. à s. de moutarde à l'ancienne**  
**le jus de 1/2 citron**  
**sel - poivre**

Porter le bouillon à ébullition, ajouter le vin, la crème, le jus de citron, la moutarde et bien mélanger. Laisser cuire pour épaissir. Saler et poivrer.

### ***Sauce blanche***

**3 cuillères à soupe d'huile**  
**3 cuillères à soupe de farine**

**sel - poivre  
chapelure  
huile de friture**

Porter l'eau à ébullition avec le clou de girofle, le cumin et le curry. Ajouter les lentilles, baisser le feu et laisser mijoter (10 minutes pour les lentilles corail, 20 minutes pour les lentilles blanches). Faire rissoler pendant ce temps l'oignon haché dans un peu d'huile d'arachide, puis l'ajouter aux lentilles. Quand les lentilles sont cuites, saler, poivrer, puis laisser refroidir. Si la préparation est trop mouillée, ajouter de la chapelure, jusqu'à pouvoir former des boulettes (2,5cm de diamètre) qui ne collent pas aux mains. Faire frire les boulettes quelques instants dans l'huile de friture.

### ***Omelette aux poivrons (ou aux champignons)***

**250ml de lait de soja non sucré  
2 pommes de terre rapées  
3 c. à s. de fécule de maïs  
3 c. à s. de farine  
1 gousse d'ail écrasée  
2 poivrons rouge et jaune ou  
200g de champignons de Paris  
1 échalote hachée  
sel - poivre  
levure maltée en paillettes  
1 c. à s. d'huile d'olive**

Dans une grande poêle, faire rissoler l'échalote et les poivrons coupés menu (ou les champignons) pendant une dizaine de minutes. Mélanger le lait de soja, la pomme de terre rapée, la fécule, la farine, l'ail et assaisonner selon le goût de sel et de poivre. Verser ensuite ce mélange dans la poêle, et faire cuire à feu moyen pendant ½ heure environ. Retourner délicatement l'omelette, saupoudrer de levure et continuer la cuisson 15 minutes environ. Servir avec de la salade verte.

### ***Pâté recyclé***

**Reste de farce de potiron  
Reste de pâtes à la sauce blanche  
chapelure**

Mixer tous les ingrédients, ajouter suffisamment de chapelure pour sécher la préparation, puis la déposer dans un moule à cake huilé. Cuire 30 minutes dans un four préchauffé, à 200°.

### ***Petits pois carottes au tofumé***

**1 échalote hachée  
3 carottes en rondelles  
250g de petits pois frais ou surgelés  
50g de tofumé en petits cubes  
½ verre d'eau  
sel - poivre  
1 c. à s. d'huile d'arachide**

Faire rissoler l'échalote, les carottes et le tofumé dans l'huile pendant 10 minutes. Ajouter ensuite les petits pois et l'eau, assaisonner selon le goût, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter ½ heure environ. Au dernier moment, vous pouvez également ajouter 1 ou 2 c. à s. de crème de soja.

### ***Pilaf de millet à la Provençale***

**100g de millet  
½ verre de coulis de tomates  
2 oignons rouges en rondelles**

ingrédients des croûtons, sauf l'huile. Pétrir en une pâte lisse, puis façonner un long boudin, que vous couper ensuite en petits morceaux. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire rissoler les croûtons. Les ajouter au moment de servir dans la cocotte.

### ***Pains perdus forestière***

***4 tranches de pain au levain  
1,5dl de lait de soja non sucré  
sel - poivre - curry  
sauce de soja  
250g de champignons de Paris en lamelles  
2dl d'eau  
1 c. à s. de farine  
2 c. à s. d'huile d'olive***

Faire rissoler les champignons dans 1 c. à s. d'huile d'olive pendant quelques minutes et déglacer avec 1 c. à s. de sauce de soja. Ajoutez la farine et remuez pour que les champignons soient bien enrobés. Verser ensuite l'eau et porter à ébullition en remuant. Saler, poivrer et réserver. Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Tremper les tranches de pain dans le lait de soja, additionné d'1 c. à s. de sauce de soja, de poivre et de curry. Les faire dorer ensuite dans la poêle, 5 minutes de chaque côté. Servir les pains perdus, surmontés de la sauce aux champignons.

### ***Galettes aux pois cassés***

***50g de pois cassés  
100g de millet  
100g de tofu  
sel - poivre - muscade  
sauce de soja  
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Faire cuire les pois cassés et le millet dans de l'eau additionnée de sauce de soja pendant 40 minutes, à feu doux. Laisser refroidir la préparation, puis ajouter le tofu écrasé et les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter un peu de chapelure. Façonner des galettes et les faire dorer dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

### ***Tofu pané 2***

***250g de tofu nature en tranches  
1 oignon haché  
¼ de tasse d'eau  
1 c. à s. de curry  
2 c. à s. de sauce de soja  
sel - poivre  
farine  
huile d'arachide***

Mélanger l'eau, le curry, la sauce de soja, l'oignon haché, le sel et le poivre, et verser le tout sur les tranches de tofu. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure au moins. Passer le tofu dans la farine, faire chauffer l'huile dans une poêle, et y dorer les tranches quelques minutes de chaque côté.

### ***Boulettes de lentilles à l'indienne***

***200g de lentilles corail ou blanches  
1 oignon haché  
400ml d'eau  
1 c. à s. de curry  
1 clou de girofle  
1 c. à c. de graines de cumin***

Dans une cocotte en fonte, faire rissoler l'oignon dans l'huile, ajouter les dés d'aubergine et de poivron, l'ail, le poivre, les herbes de provence et les olives. Mouiller avec un peu d'eau et laisser mijoter ½ heure environ. Ajouter ensuite les flageolets égouttés et rincés, et laisser cuire une bonne dizaine de minutes. Servir sur des pâtes ou sur du riz.

### ***Tofu aux pruneaux et au vin blanc***

***300g de tofu coupé en gros dés  
500ml de bouillon de légumes  
300ml de vin blanc sec  
1 oignon haché  
125g de pruneaux dénoyautés  
sel - poivre  
1 c. à s. d'huile d'arachide***

La veille au soir, préparer la sauce : passer le bouillon de légumes à travers un fin tamis, le mélanger au vin blanc, porter à ébullition et faire réduire de moitié. Saler et poivrer au goût, laisser refroidir et y faire mariner le tofu pendant une nuit, au réfrigérateur. Le lendemain, faire rissoler l'oignon dans l'huile, puis ajouter le dés de tofu égouttés et les faire dorer de tous les côtés. Pendant ce temps, réhydrater les pruneaux dans la sauce au vin. Quand le tofu est bien brun, verser la sauce et les pruneaux et laisser mijoter une bonne demi-heure.

### ***Croquettes de pommes de terre***

***6 grosses pommes de terre en dés  
un petit verre de lait de soja non sucré  
sel - poivre - muscade  
2 c. à c. de fécule de maïs diluée dans ¼ de tasse de lait soja non sucré  
chapelure  
huile de friture***

Faire cuire les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante salée. Les réduire en purée avec le lait de soja, pour obtenir une pâte lisse mais compacte. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Laisser refroidir. Préparer deux assiettes, l'une emplit du mélange fécule/lait de soja, l'autre de chapelure. Former avec les mains des croquettes de pommes de terre, que vous passez successivement dans le lait de soja, puis dans la chapelure. Faire frire à la grande friture pendant quelques minutes. Vous pouvez préparer une grande quantité de croquettes et les congeler.

### ***Ragoût d'oignons aux croûtons***

***Ragoût  
6 oignons émincés  
4 clous de girofle  
1 c. à c. de baies de genévrier  
sel - poivre  
1 c. à s. d'huile d'arachide***

***Croûtons  
50g de farine de pois chiches  
100g de farine de blé  
½ c. à c. de carvi  
½ c. à c. de curry  
1 c. à s. de sauce de soja  
poivre  
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Faire rissoler les oignons dans l'huile dans une cocotte en fonte. Ajouter un peu d'eau, les baies, les clous de girofle et assaisonner selon le goût. Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure. Mélanger les

Laver les pommes de terre et les faire cuire dans leur peau 1 heure au four. Rissoler l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les champignons et les griller quelques instants. Quand les pommes de terre sont cuites, les couper en deux et les évider. Ecraser la pulpe avec le lait de soja jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, assaisonner et mélanger avec les champignons. Servir les pelures de pommes de terre bien chaudes, garnies de la préparation.

### ***Polenta panée***

***125g de polenta  
400ml d'eau  
1 gousse d'ail écrasée  
1/2 c. à c. de sel et de curry  
1 c. à s. de fécule diluée dans 2 c. à s. d'eau  
chapelure  
farine  
huile d'arachide  
romarin***

Porter l'eau à ébullition, avec l'ail, le sel et le curry. Y verser la polenta en fouettant, puis laisser mijoter sur feu très doux pendant 20 minutes. Laisser refroidir la préparation. Former des boules d'environ 3 cm de diamètre, et les aplatir en fins disques. Les passer ensuite alternativement dans la farine, dans la fécule diluée, puis dans la chapelure, en veillant à bien faire adhérer la panure. Chauffer l'huile dans une poêle avec du romarin et faire griller les disques de polenta des deux côtés.

### ***Rissoles de riz à la sauce avocat***

***Rissoles  
1 oignon haché  
60g de lentilles corail  
140g de riz blanc  
400ml d'eau  
1/2 c. à c. de curry  
1/2 c. à c. de graines de nigelle (facultatif)  
sel - poivre  
1 c. à s. d'huile d'arachide***

***Sauce  
la chair d'un avocat  
1/2 c. à c. de moutarde  
1/2 c. à s. d'huile d'arachide  
poivre  
jus de citron***

Rissoler l'oignon dans l'huile avec le curry et les graines ; ajouter les lentilles, le riz et l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes. Laisser refroidir, puis former des petites boulettes, bien tassées. Faire frire les rissoles par petite quantité dans la friteuse. Ecraser la chair de l'avocat, ajouter les autres ingrédients, et servir aussitôt, avec les rissoles.

### ***Flageolets et aubergine aux olives***

***1 oignon haché  
1 gousse d'ail écrasée  
1 aubergine en petits dés  
1 poivron vert en dés  
1 boîte de flageolets  
10 olives vertes hachées  
herbes de Provence - poivre  
1 c. à s. d'huile d'olive***

**3 c. à s. de farine**  
**250ml de bouillon de légumes**  
**1 c. à c. de curry**  
**sel - poivre - muscade**  
**4 c. à s. d'huile d'arachide**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**

Chauffer ½ litre de lait de soja, y verser les flocons puis retirer du feu, ajouter le gomasio et laisser de côté. Dans l'huile d'olive, rissoler les échalotes pendant 10 minutes environ, et leur ajouter les champignons. Laisser mijoter quelques instants. Préparer un roux avec 3 c. à s. d'huile et la farine, puis ajouter petit à petit le reste de lait de soja en alternance avec le bouillon de légumes. Assaisonner la sauce de curry, de muscade, de sel et de poivre, puis lui ajouter les champignons et les échalotes. Faire chauffer l'huile d'arachide restante dans une poêle, y déposer 1 c. à s. de flocons et l'écraser finement. Procéder chaque fois ainsi, pour obtenir de fines escalopes de flocons, et les faire dorer de chaque côté. Servez-les surmontées de crème aux champignons.

### ***Gigots d'aubergine à la provençale***

**1 grosse aubergine**  
**1 oignon haché**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**  
**3 tomates en dés**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**sel – poivre**  
**thym**

Laver l'aubergine et la couper en trois tronçons. Fendre chaque tronçon de haut en bas, puis recoupez à nouveau les «dos» d'aubergines ainsi obtenus. Faire rissoler l'oignon haché dans l'huile d'olive quelques instants, puis ajouter les morceaux d'aubergine et les faire dorer de tous les côtés 15 bonnes minutes, sur feu moyen. Mélanger les tomates en dés à l'ail écrasé et à l'assaisonnement, puis les ajouter aux aubergines. Laisser mijoter ½ heure sur feu doux.

### ***Roulade aux carottes et aux bettes***

**250g de pâte feuilletée**  
**650g de carottes en rondelles**  
**4 pommes de terre en dés**  
**150g de bettes ou d'épinards surgelés**  
**sel - poivre**  
**thym**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**

Rissoler les carottes quelques instants dans l'huile d'arachide. Ajouter les pommes de terre, le thym, du sel, couvrir d'eau et laisser cuire 20 minutes à gros bouillons. Dégeler les bettes et les égoutter dans une passoire. Ecraser les carottes en une purée fine avec une partie du jus de cuisson, saler et poivrer. Abaisser la pâte feuilletée en un grand rectangle, sur lequel vous étalez la purée de carottes, surmontée des bettes bien essorées. Rouler la pâte en enfermant soigneusement la garniture, souder les bords avec un peu d'eau. Cuire la «roulade» 20 minutes environ à 220°, que vous servirez chaude ou froide, coupée en tranches épaisses.

### ***Pommes de terre farcies***

**6 pommes de terre**  
**250g de champignons en lamelles**  
**1 oignon haché**  
**200ml de lait de soja non sucré**  
**sel - poivre**  
**1 c. à s. d'huile d'olive**

## **Galettes d'avoine**

**1 oignon haché**  
**1 tomate en dés**  
**3 c. à s. de levure maltée en paillettes**  
**200g de flocons d'avoine**  
**sel - poivre - paprika**  
**eau**  
**farine**  
**chapelure**  
**huile d'arachide**

Mélanger les ingrédients secs en y ajoutant de l'eau, de manière à obtenir une pâte. Laisser mariner au frigo quelques heures. Ajoutez un peu de farine pour sécher la pâte, déposez la en petites boules dans la chapelure, les enrober et les aplatir en galettes. Rissolez dans l'huile quelques instants de chaque côté.

## **Brochettes de seitan**

### **Pour le seitan**

**150g de poudre de gluten**  
**1 c. à c. de curry**  
**1 c. à s. de moutarde**  
**1 c. à s. de sauce de soja**  
**1 verre d'eau**

### **Pour le bouillon**

**1 cube de bouillon de légumes**  
**2 litres d'eau**  
**1 feuille de laurier**  
**romarin - thym**

### **Pour la marinade**

**4 c. à s. d'huile d'arachide**  
**origan - thym - romarin**  
**piments séchés - paprika**

### **Pour les brochettes**

**1 poivron jaune en dés**  
**1 poivron vert en dés**  
**2 oignons en pelures**  
**tomates cerise**

Mélanger les ingrédients du seitan et pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. La couper en dés. Faire bouillir l'eau additionnée du bouillon de légumes, de la feuille de laurier, de thym et de romarin. Y plonger les morceaux de seitan et faire cuire à gros bouillons pendant 15 à 20 minutes. Egoutter ensuite le seitan et laisser refroidir. Recouper les morceaux s'ils sont trop gros.

Mélanger les ingrédients de la marinade. En réserver un petit peu et verser le reste sur les morceaux de seitan en les enrobant soigneusement. Laisser mariner 1 bonne heure.

Sur des bâtonnets de bois, alterner les morceaux de poivrons, oignons, seitan et les tomates. Aligner les brochettes sur une grille au-dessus d'un plat à four et les recouvrir au pinceau du reste de la marinade. Faire cuire au four ½ heure, ou sur le barbecue.

## **Escalopes de flocons d'avoine à la crème de champignons**

**750ml de lait de soja non sucré**  
**150g de flocons d'avoine**  
**2 c. à s. de gomasio**  
**250g de champignons de Paris hachés**  
**4 échalotes hachées**

Porter le bouillon à ébullition, y faire cuire le millet pendant 15 minutes environ en mélangeant régulièrement. Laisser refroidir. Mélanger le millet cuit avec la pomme de terre et la carotte râpées, l'échalote, les graines de sésame et les épices. Ajouter ensuite suffisamment de chapelure pour pouvoir former de petites galettes rondes. Rissoler-les dans l'huile d'arachide quelques minutes de chaque côté.

### **Burgers de tofu**

**200g de tofu**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**1 c. à s. de jus de citron**  
**1 oignon haché**  
**1 ou 2 pommes de terre râpées**  
**3 ou 4 tranches de pain**  
**2 c. à s. de levure maltée en paillettes**  
**1 c. à s. de concentré de tomates**  
**sel - poivre**  
**3 pointes de couteau de curry**  
**huile végétale**

Mixer tous les ingrédients en une purée fine et homogène. Modeler de petites galettes, que vous ferez dorer à l'huile quelques minutes de chaque côté.

### **Boulettes de millet au coulis de tomates**

**100g de millet**  
**250ml d'eau**  
**4 carottes en morceaux**  
**de 50 à 80g de farine**  
**sel-poivre**  
**1 feuille de laurier**  
**romarin – paprika - origan**  
**1 boîte de passata (coulis de tomate)**  
**2 c. à s. d'huile d'olive**  
**1 c. à s. d'huile d'arachide**

Faire rissoler les carottes dans l'huile d'arachide, ajouter les grains de millet et les faire dorer. Verser l'eau, saler et poivrer et porter à ébullition. Ajouter la feuille de laurier et laisser mijoter ¼ d'heure. Puis, laisser refroidir. Chauffer l'huile d'olive et la passata, porter à ébullition puis laisser mijoter ½ heure. Assaisonner de sel, de paprika et d'origan. Ajouter de la farine au millet jusqu'à pouvoir former des boulettes qui ne collent pas aux mains (2,5cm de diamètre). Les faire dorer à la friteuse et servir avec le coulis de tomates.

### **Galettes de tofu**

**250g de tofu**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail écrasée**  
**1 bouquet de persil**  
**sel - poivre**  
**huile d'arachide**

Mixer le tofu, l'ail, l'oignon et le persil, de manière à obtenir un pâte souple. Assaisonner selon le goût. Former de petites galettes rondes, de 1cm d'épaisseur. Faire chauffer l'huile dans une poêle et dorer les galettes 10 minutes de chaque côté.

## **Galettes de lentilles aux graines**

**100g de lentilles corail (oranges)**  
**200ml de bouillon de légumes**  
**1 échalote émincée**  
**25g de graines de tournesol**  
**25g de graines de sésame**  
**graines de fenouil**  
**gomasio - poivre**  
**chapelure**  
**huile d'arachide**

Rissoler l'échalote, ajouter les lentilles (rincées) et les graines. Mouiller avec le bouillon, ajouter les épices, porter à ébullition puis laisser mijoter 12 min. à feu doux. Laisser refroidir la préparation. Ajouter suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Servir avec un ragoût de légumes, ou avec une céréale nappée de sauce.

## **Galettes de haricots rouges au maïs**

**200g de haricots rouges cuits**  
**150g de maïs**  
**1 oignon émincé**  
**huile d'arachide**  
**chapelure**  
**sel - poivre**

Mixer les haricots, leur mélanger l'oignon, le maïs et l'assaisonnement, ainsi que suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Vous pouvez servir ces galettes avec une céréale nappée de coulis de poivrons rouges.

## **Tofu pané 1**

**200g de tofu en tranches de 1cm**  
**2 cuillères à soupe de sauce de soja**  
**1 cuillère à soupe de moutarde**  
**farine**  
**paprika - poivre**  
**huile d'arachide**

Faire mariner le tofu dans la sauce de soja et la moutarde (2h.) Paner le tofu dans la farine mélangée au paprika et au poivre, et les faire griller des deux côtés à la poêle dans de l'huile.

Ce tofu pané est délicieux avec une salade verte à la vinaigrette et des pommes de terre nature.

## **Galettes de millet**

**100g de millet**  
**250ml de bouillon de légumes**  
**1 carotte râpée**  
**1 pomme de terre râpée**  
**1 échalote hachée**  
**50g de graines de sésame**  
**sel - poivre - gomasio**  
**chapelure**  
**huile d'arachide**

## **Gratin de tofu**

**100g de haricots rouges (secs) mis à tremper la veille**  
**1 boîte de tomates pelées**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**150g de tofu émietté**  
**chapelure**  
**levure de bière en paillettes**  
**paprika - poivre**  
**sauce de soja**  
**herbes de Provence**  
**huile d'olive**

Cuire les haricots dans l'eau bouillante pendant 1 heure environ. Pendant ce temps, faire mariner le tofu dans la sauce de soja, le paprika et le poivre. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile puis ajouter les tomates pelées et les herbes de Provence. Laisser mijoter ½ heure, puis mélanger le tofu et les haricots à la sauce et laisser cuire quelques instants. Déposer la préparation dans un plat à four, saupoudrer de chapelure et de levure, mouiller d'un filet d'huile d'olive et dorer au four.

Vous pouvez servir le gratin sur une céréale ou comme accompagnement de galettes de céréales.

## **Ragoût de fenouil**

**1 fenouil coupé en morceaux**  
**4 pommes de terre coupées en morceaux**  
**1 oignon haché**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**graines de fenouil**  
**sel- poivre**  
**huile d'olive**

Rissoler dans une cocotte l'ail, l'oignon et les graines de fenouil. Ajouter le fenouil et les pommes de terre, les recouvrir d'eau (ou de bouillon de légumes), assaisonner, porter à ébullition puis laisser mijoter ½ heure environ.

Ce plat peut être servi avec des galettes, ou avec des boulettes de céréales ou de légumineuses.

## **Galettes aux noix et flocons d'avoine**

**100g de flocons d'avoine**  
**50g de noix pilées**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**25cl de bouillon végétal**  
**½ cuillère à café de miso**  
**1 cuillère à café de sauce de soja**  
**noix de muscade - sel - poivre**  
**chapelure**  
**huile d'arachide**

Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché. Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 minutes à petit feu. Laisser refroidir. Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.

## ***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.

## **2) LES ELEMENTS DE PLATS COMPOSES + LES SAUCES**

### ***Boulettes de lentilles***

***100g de lentilles rouges (ou corail)  
200ml de bouillon de légumes  
1 oignon émincé  
1 gousse d'ail hachée  
persil  
sel - poivre  
chapelure  
huile de friture***

Porter l'eau à ébullition, y jeter les lentilles (après les avoir soigneusement rincées et triées) puis laisser mijoter entre 10 et 15 minutes, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter l'oignon, le persil et l'ail hachés, ainsi que les épices. Ajouter de la chapelure si la préparation est trop humide, former des boulettes, et les faire dorer dans l'huile de friture.

Servir ces boulettes avec un gratin de millet, ou avec une autre céréale (boulgour, blé, kamut etc.) nappée de sauce tomate.

### ***Boulettes de millet***

***100g de millet  
250ml d'eau  
50g de carottes râpées  
50g de courgette râpée  
1 oignon émincé  
persil haché  
sel - poivre  
chapelure  
huile de friture***

Porter l'eau à ébullition, y jeter le millet puis laisser mijoter pendant un quart d'heure environ, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter les légumes râpés et hachés, ainsi que les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter suffisamment de chapelure pour pouvoir modeler de petites boulettes. Plongez-les ensuite dans l'huile de friture pour qu'elles soient bien dorées.

Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade verte garnie de noix, ou avec une sauce blanche aux champignons.

## ***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°.

## ***Moussaka***

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

**200ml de crème de soja**  
**sel - poivre**  
**thym**  
**1 c. à s. de féculé diluée dans 2 c. à s. d'eau**  
**2 c. à s. d'huile d'arachide**

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 féculé 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.

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.

## **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**

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.

## ***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.

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.

### ***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***

**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 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

## **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**  
**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**

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.

## ***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 fécule 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 fécule 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.

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  
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.

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  
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 émiettées  
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

**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**  
**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 féculé 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 féculé 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. Etendre la pâte dans une moule à pizza huilé, 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**

## **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**  
**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. Étendre 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**

**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 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.

**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**

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 ¾ d'heure. Couper le chapeau des courgettes et les évider. Faire tremper le pain dans de l'eau additionnée d'un ½ 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 ¼ d'heure. Remplir les courgettes et les placer dans un plat à four, sur un lit de sauce tomate. Faire cuire ¾ 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**

## **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**  
**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**

*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  
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.

## **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**

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**

**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 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 égoutter. 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.

# Cuisinez végétalien

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

## Sommaire

- 1) **Les plats uniques**
- 2) **Les éléments de plats composés + Les sauces**
- 3) **Les potages**
- 4) **Les entrées + Les garnitures de sandwich**
- 5) **Les desserts**

## 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*