

Recettes de Fêtes...



Végétales

Consultez-moi ou téléchargez-moi gratuitement sur figut.mintyway.com

Edito

Chaque année, à l'approche des fêtes, je remarque que de nombreux végétariens / végétaliens et leurs proches se creusent la tête pour régaler tous leurs convives. Bien souvent, c'est la panique en cuisine pour trouver des menus festifs.

J'ai aussi réalisé que de nombreux amateurs de gastronomie de tous horizons s'intéressent à la cuisine végétale et commencent à appréhender l'étendue de la palette de saveurs que propose cette alimentation variée. Toutefois, beaucoup ont besoin de repères pour imaginer des repas complets.

Les idées culinaires ne me faisant pas défaut, je me suis dit qu'il était temps de remonter mes manches pour donner un coup de pouce à tout ce beau monde.

Finalement, j'avais envie de proposer à tous les gourmands des alternatives végétales pour célébrer sans participer à l'exploitation et la souffrance animale, afin que la fête soit vraiment un moment de joie et de respect pour tous.

En vue de donner un maximum de suggestions, j'ai décidé de former une équipe de choc en m'entourant de blogueuses / créatrices culinaires de grand talent. Je leur ai demandé de concocter des recettes selon leurs goûts et leur vision des fêtes dans le but de réunir des propositions très différentes. Ainsi je pense que chacun peut trouver son bonheur dans cette diversité.

Cette collection de recettes sied particulièrement aux repas de fêtes de fin d'année, mais a également été pensée pour toutes les occasions, n'hésitez donc pas à le sortir pour chaque circonstance et en toute saison.

Ce recueil est gratuit, vous pouvez à loisir le copier, l'imprimer, le diffuser, l'offrir, le partager, le conseiller... Toutefois, assurez-vous de le reproduire en entier et de ne jamais supprimer les noms et URL des auteurs qui ont travaillé bénévolement pour vous l'offrir.

Pour finir, j'espère que vous prendrez autant de plaisir à découvrir cet ebook - à lire, cuisiner, tester et goûter les recettes proposées - que nous en avons pris à le confectionner pour vous. Si l'envie vous en dit, contactez-nous pour nous raconter l'utilisation que vous faites de nos recettes, et bonnes fêtes !



Mlle Pigut

Contact : pigut@mintyway.com

Sommaire

Apéritifs et Entrées p 3

Plats p 25

Desserts p 39

Bonus p 61

Index p 68



Apéritif &

Entrées



p 4 - 5 > Bouchées aux lentilles corail

p 6 - 7 > “Beurre” de tomates aux graines de courge

p 8 - 9 > Potage à la courge patidou

p 10 - 11 > Fougasse chic

p 13 > Pâton de base

p 14 - 15 > Mini pizzas

p 16 - 17 > Petits pains ronds goûtus

p 18 - 19 > Carrés rustiques blancs et fromagers

p 21 > Tartinade “rollmops”

p 22 > Tartinade aux poires

p 23 > Potage poireau-miso

Bouchées aux lentilles corail



interpretations-culinaires.fr



**Interprétations
Culinaires**

par Agnès

Ingrédients pour une vingtaine de bouchées :

1 oignon émincé
1 carotte râpée
180 g de lentilles corail
500 ml de bouillon de légume
1 cuillère à soupe de graine de chia (ou graines de lin moulues)
1 citron vert
1/2 bouquet de coriandre
100 g de chapelure
sel, poivre, paprika
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
huile de friture

Préparation

1 - Faites revenir l'oignon et la carotte dans l'huile d'olive quelques minutes, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

2 - Ajoutez les lentilles, mélangez et versez le bouillon. Assaisonnez, mélangez et couvrez.

3 - Quand les lentilles ont absorbé toute l'eau (environ 15 mn) transférez dans un saladier, ajoutez les graines, mélangez et laissez refroidir.

4 - Râpez le zeste du citron vert, émincez la coriandre et mélangez aux lentilles.

5 - Ajoutez la chapelure petit à petit (histoire de ne pas trop en mettre) jusqu'à obtenir une pâte que l'on peut manipuler.

6 - Formez des boulettes de la taille de petites balles de golf.

7 - Chauffez l'huile de friture (1cm dans le fond d'une sauteuse environ) et faites cuire les boulettes 2mn de chaque côté.

Servez aussitôt, et régalez vous...



Mon petit blog, né en 2009 est un recueil de recettes du monde, entre Paris, New York et Tokyo.

Polyglotte passionnée, je me nourris de mes expériences à travers le monde et de mes lectures internationales pour présenter une cuisine à la fois exotique et facile.

D'abord omnivore, puis végé, puis vegan, Interprétations Culinaires a grandi avec moi et reflète aujourd'hui ce que j'aime manger et inventer...

Les fêtes vegan

Les recettes regroupées ici constituent pour moi un repas de rêve, un idéal malheureusement si lointain...

Un jour, j'aurai ma famille, je serai aux commandes et là, les fêtes seront végétalement délicieuses... Tous les légumes de la création se succéderont à table, les épices, les saveurs feront danser nos papilles...

Ce ne sera pas cette année, mais ce sera bientôt !

"Beurre" de tomates aux graines de courge



foodwaytogreenheaven.com

**Foodway to
Green Heaven**



par BiÔna

Ingrédients pour réaliser en 10 minutes

un petit pot de pâte à tartiner :

12 demi tomates séchées (conservées dans l'huile)
6 cuillères à soupe de graines de courge
un peu d'huile d'olive (éventuellement parfumée au basilic)
un peu d'eau

Les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont un moment de joie partagée au cœur de l'hiver, un bout de chaleur pour tenir jusqu'au printemps, on y puise de l'énergie pour démarrer la nouvelle année.

Alors que chacun retrouve ses proches, je ne puis m'empêcher de penser à la souffrance des exclus. Noël me force à ne pas fermer les yeux. C'est aussi pour cela que cette période m'est nécessaire : elle me rend plus généreuse, et ce au-delà du cercle familial et amical.

A Noël, les repas sont souvent trop copieux et j'aimerais, par décence et par paresse, que l'on prépare un peu moins pour savourer un peu plus... Le poids des traditions ne devrait pas nous empêcher de trouver du plaisir dans la simplicité.

Sur ces brèves réflexions, je vous souhaite à tous de passer des moments intenses et riches, et d'aborder la nouvelle année avec sérénité, quels que soient les enjeux.

Préparation

Placer les graines de courge dans une poêle sur feu moyen. Les faire dorer en remuant souvent. Elles vont siffler, gonfler et peut-être éclater, mais ce n'est pas grave. Il ne faut simplement pas qu'elles noircissent. Les retirer du feu et les laisser refroidir un peu dans une assiette.

Tendre l'oreille...

Égoutter les tomates en les pressant un petit peu dans vos mains au-dessus de l'évier puis les détailler en carrés d'environ 1 cm.

Réunir le tout et bien mixer en ajoutant 1 à 2 cuillères à soupe d'huile (éventuellement parfumée au basilic mais la recette s'en prive sans problème) et 1 à 2 cuillères à soupe d'eau, selon la texture désirée (dense à moelleuse).

C'est prêt.

Suggestion

On pourra déguster ce beurre de tomate sur une tranche de bon pain au levain grillé, à l'apéritif ou en accompagnement d'une entrée.



Fraîchement impliquée dans la cuisine bio et végétarienne de façon professionnelle, j'ai choisi cette voie car c'est celle qui m'apporte le plus de plaisir.

Plaisir gustatif en premier lieu, mais également plaisir de consommer autrement et de partager une nourriture plus saine et plus éthique.

Par ailleurs, je suis fascinée par l'ingrédient végétal et j'essaie de transmettre ma capacité d'émerveillement culinaire - mais aussi quelques recettes ! - à travers mon blog et lors d'ateliers de cuisine que j'organise.

Potage à la courge patidou



lafabriqueatout.blogspot.com

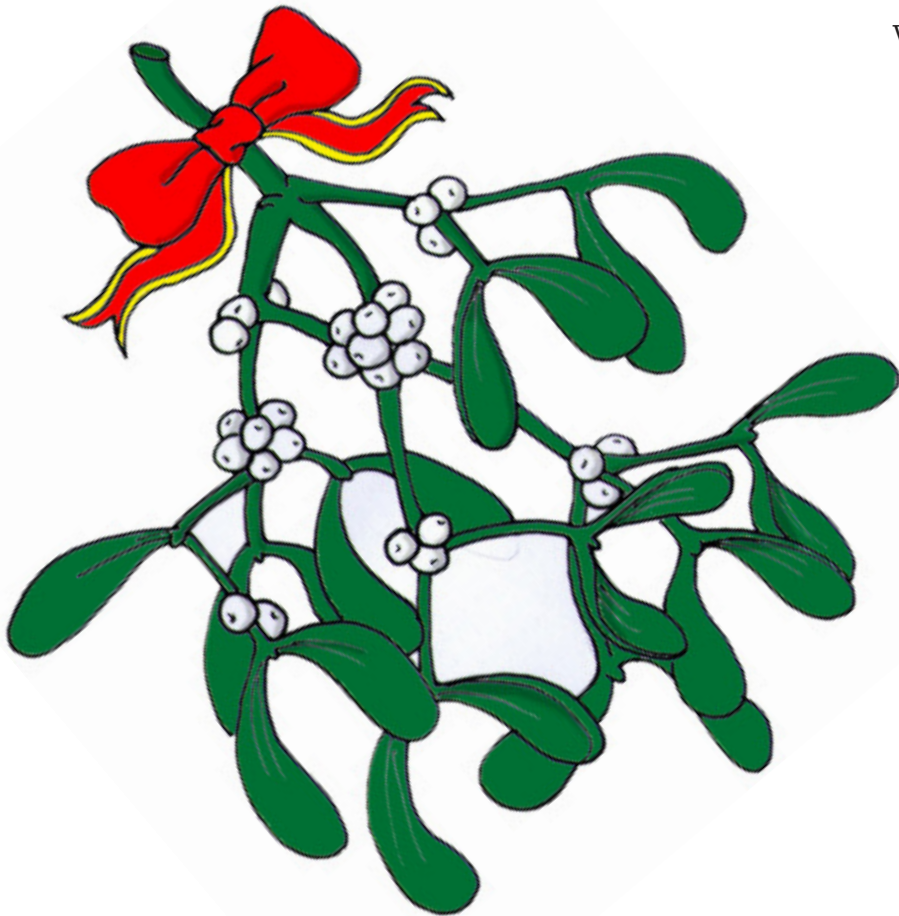
**La Fabrique à
Tout**



par Déborah

Ingrédients pour 2 personnes :

1 courge patidou
2 petites pommes de terre
1 oignon
1 échalote
1/2 cube de bouillon végétal
quelques graines de courges grillées à la poêle pour la déco
quelques brins de ciboulette



Préparation

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'échalote émincés.

Ajouter les pommes de terre coupées et la chair de la courge préalablement vidée (j'avais un peu peur de la vider car la chair est un peu dure, mais j'ai utilisé une cuillère pour faire des boules de melon et ça s'est fait tout seul!).

Couvrir à peine d'eau et y ajouter 1/2 cube de bouillon végétal. Laisser cuire 15/20 minutes.

Mixer le tout et ajouter un peu d'eau si la consistance est trop épaisse.

Faire revenir rapidement les graines de courge pour plus de croquant!

Verser le tout dans la courge évidée pour un effet "bol naturel" !

La fabrique à tout est avant tout un lieu de partage et d'échange.

Je propose des recettes, des bidouilles, des trucs et astuces écolo afin de montrer que l'on peut vivre "autrement".

J'éprouve une réelle satisfaction à faire les choses moi-même, cuisine, couture, tricot, déco...

Je m'efforce à utiliser des produits locaux, de saison et si possible originaires de l'agriculture biologique.

Je suis végétarienne (frôlant le végétalisme) depuis une dizaine d'année et prends un malin plaisir à démontrer que l'on peut cuisiner sans aucun ingrédient d'origine animale, et qu'en plus c'est super bon !!!

Fougasse chic

VEGANWIZ.FR



veganwiz.fr

par VeganWiz

Ingrédients pour 1 belle fougasse :

Pour la base :

200 g de farine T80
100 g de semoule fine de blé dur
250 g de pommes de terre à la vapeur (poids des pdt cuites)
eau tiède: à ajouter petit à petit, il dépend des pdt
13 g de levure boulangère déshydratée
50 g d'huile d'olive vierge extra
1 pincée de sucre
1 cuillère à café de sel

Pour la finition :

5 cuillères à soupe de crème de soja acide et compacte
tranches de truffe noire
sel Anglais fumé Maldon



Préparation

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède avec un peu de sucre et laisser reposer dix minutes pour faciliter l'activation.

Mélanger les deux farines (en les tamisant ensemble), au centre j'ai mis les pommes de terre écrasées, l'huile, la levure et peu après une pincée sel.

Travailler longuement, je l'ai fait dans un robot mélangeur, en ajoutant petit à petit l'eau tiède, bien travailler l'appareil pour avoir un résultat lisse et élastique, la boule sera plus tendre que quand on fait le pain à cause des pommes de terre.

Former une belle boule et la laisser reposer une heure, dans le bol du robot, couvert avec un torchon et à température ambiante.

Après une heure travailler la pâte encore un peu et la placer dans un moule huilé (d'environ 25-30 cm de diamètre pas plus sinon ça ne sera pas assez épais et moelleux), étaler la pâte avec les mains et badigeonner d'huile avec un pinceau en silicone, parsemer de sel fumé Maldon.

Laisser reposer encore 30 minutes et faire cuire au four chaud à 180° pour 30-40 minutes.

Sortir la fougasse du four. Alors qu'elle est encore tiède, déposer cinq belles cuillères à soupe de crème de soja, couper la truffe en fines lamelle et décorer. Servir tiède.

Veganwiz est une communauté de Chefs qui aiment cuisiner.

C'est la version française de Veganblog.it et a comme but d'aider les personnes à cuisiner vegan et de diffuser la bonne cuisine végétalienne dans la bonne humeur, avec sérénité et joie.

Cocktail Dinatoire



Mini pizzas
Petits pains ronds goûtus
Carrés rustiques blancs
Carrés rustiques "fromagers"

Suggestion :

Servir avec beaucoup de crudités variées de saison.
Prévoir vos boissons préférées et plusieurs petits desserts légers.

pigut.mintyway.com

**Petites Idées
pour Grandes
UTopies**



Je ne conçois pas les fêtes assis autour d'une table. Pour moi, la magie opère lorsque l'on peut se mouvoir librement et pourquoi pas même danser. J'apprécie également particulièrement de pouvoir confectionner puis grignotter de petites choses à manger ensemble, ce partage permettant de merveilleux échanges. J'aime aussi le fait de picorer plusieurs petits mets différents afin de découvrir pleins de saveurs, de s'ouvrir à la nouveauté.

C'est dans cet état d'esprit que j'ai conçu ce repas de fête. Je l'ai voulu simple pour que tout le monde puisse mettre la main à la pâte. En parlant de pâte, elle est le fondement de ce cocktail dînatoire, un pâton basique sans produits animaux facile à réaliser et à utiliser de mille et une façons...

Ingrédients pour un pâton de base d'environ 500 g :

300 g de farine de blé bise (T80)
15 g de levain déshydraté
5 cuillères à café d'huile d'olive
160 ml d'eau tiède
1 cuillère à café de sel fin (ou plus, au goût)



Préparation

Dans un saladier, mélanger le levain à la moitié de l'eau tiède. Laisser reposer une dizaine de minutes.

Ajouter la farine et commencer à mélanger en versant le reste de l'eau.

Tout en malaxant, ajouter ensuite 4 cuillères à café d'huile d'olive, puis le sel. Amalgamer le tout, puis bien pétrir la pâte obtenue jusqu'à ce qu'elle soit souple et lisse et qu'elle ne colle plus aux doigts.

Ramasser la pâte en boule, la déposer dans un récipient (genre saladier de préférence) et l'enduire avec l'huile d'olive restante.

Recouvrir d'un torchon humide et laisser lever dans un endroit tiède environ 1h30 ou jusqu'à ce que la pâte ait quasiment doublé de volume. La durée de levage dépendra de différents paramètres, le principal étant la température.

Pour travailler le pâton, toujours fariner l'espace de travail et l'y déposer. Abaisser la pâte sur l'épaisseur désirée avec l'aide d'un rouleau à pâtisserie en n'hésitant pas à la parsemer de farine pour éviter que cela ne colle.

Suggestion

Les jours de grand froid, votre pâton sera content de lever près du système de chauffage. Si ce dernier n'est pas en marche, vous pouvez vous aider de votre four, pour cela préchauffez ce dernier à environ 40°C pendant 10 minutes puis glissez-y votre pâte.

Le pâton peut se conserver quelques jours au réfrigérateur ou même être congelé. Si vous manquez de temps, pensez donc à l'opportunité d'en préparer (le week-end ?) une grande quantité à l'avance en multipliant les proportions pour ne les utiliser que plus tard.

Rappelez-vous : cela prend du temps, toutefois, c'est extrêmement facile à réaliser. Et une fois que vous maîtrisez ce pâton de base, vous verrez qu'il est très amusant d'adapter sa pâte selon les recettes.

Petites Idées pour Grandes UTopies... tout un programme.

Ce site dont l'acronyme est PIGUT est le témoin d'un cheminement à tâtons vers une vie plus équilibrée, l'objectif avoué étant de proposer un style de vie alternatif tourné vers le bien-être de tous.

Ainsi PIGUT se veut être une source de propagande pour le bonheur et l'épanouissement à travers la compréhension et le respect de soi, des autres et du monde qui nous entoure.

Cela se traduit par le partage de recettes bio végétaliennes, d'idées écologiques, d'envies positives, etc.

Tout ça pour peut-être avancer ensemble vers un monde plus chouette !

Mini Pizzas



pigut.mintyway.com

**Petites Idées
pour Grandes
UTopies**



par Mlle Pigut

Ingrédients pour 2 douzaines de petites pizzas environ :

250 g de pâton de base (p 13 ou pâte à pizza)
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
6 olives noires
4 demi tomates séchées
3 gousses d'ail
1 échalote
4 olives vertes
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café d'herbes aromatiques

Préparation

Préparer la pâte. Pendant qu'elle lève, préparer la garniture.

Hâcher finement l'ail, l'échalote, les tomates séchées et les olives vertes. Mélanger le tout avec les herbes aromatiques et recouvrir d'huile d'olive. Laisser macérer jusqu'à ce que la pâte soit prête.

Étaler la pâte finement et découper des ronds à l'aide d'un verre (ou d'un cercle à pâtisserie) d'un diamètre d'environ 7cm. Il restera des chutes de pâte qu'il faudra ré-étaler pour découper à nouveau des ronds de pâte. Découper ainsi autour de 25 ronds.

Fariner une plaque de four et déposer délicatement les ronds de pâte en les espaçant légèrement. Piquer à la fourchette chaque morceau de pâte deux ou trois fois.

Découper les olives noires en quartiers.

Sur chaque rond de pâte, étaler généreusement du concentré de tomate, recouvrir d'environ ½ cuillère à café de mélange macéré et terminer en déposant ¼ d'olive noire.

Enfourner à 220°C pendant environ 10 minutes.

Suggestion

On peut décorer les pizzas avec des herbes fraîches : basilic, ciboulette, origan, ou encore de la roquette. Ces dernières donneront également un coup de pep's aux saveurs.

Petites Idées pour Grandes UTopies... tout un programme.

Ce site dont l'acronyme est PIGUT est le témoin d'un cheminement à tâtons vers une vie plus équilibrée, l'objectif avoué étant de proposer un style de vie alternatif tourné vers le bien-être de tous.

Ainsi PIGUT se veut être une source de propagande pour le bonheur et l'épanouissement à travers la compréhension et le respect de soi, des autres et du monde qui nous entoure.

Cela se traduit par le partage de recettes bio végétaliennes, d'idées écologiques, d'envies positives, etc.

Tout ça pour peut-être avancer ensemble vers un monde plus chouette !



Petits pains ronds goûtés



pigut.mintyway.com

**Petites Idées
pour Grandes
UTopies**



par Mlle Pigut

Ingrédients pour 6 petits pains :

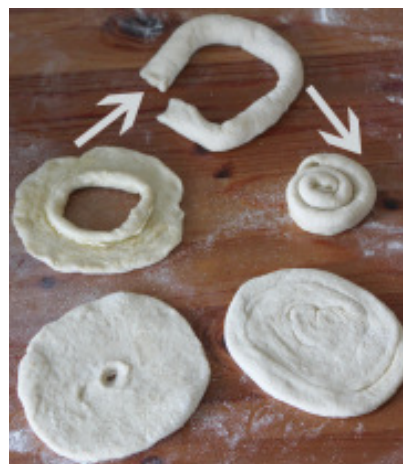
250 g de pâton de base (p 13)
5 cuillères à café d'huile d'olive
1 échalote (ou un petit oignon à défaut)
1/4 de cuillère à café de sel fin
1/2 cuillère à café de cumin en poudre (ou grain)
1/2 cuillère à café de graines de sésame

Préparation

Préparer la pâte. Pendant qu'elle lève, hâcher l'échalote, mélanger au sel et au cumin et recouvrir avec deux cuillères à café d'huile d'olive. Laisser macérer.

Lorsque la pâte a levé, former 6 petites boules.

Etaler environ 1/2 cuillère à café d'huile d'olive sur chaque rond de pâte.



Avec le doigt, creuser un petit trou au centre de chaque rond.

Replier les bords du trou sur eux même jusqu'à obtenir un cercle de pâte.

Découper le cercle en un point et former un escargot en enroulant la pâte en spirale.

Etaler chaque escargot à l'aide du rouleau à pâtisserie pour former à nouveau des ronds de 8 à 10 cm de diamètre.

Déposer environ 1/2 cac de mélange macéré sur chaque escargot et recouvrir d'un peu de graines de sésame.



Déposer sur une plaque de four farinée et laisser lever pendant environ 30 minutes dans un endroit tiède.

Enfourner à 240°C pendant 5 minutes dans un four bien chaud (compter quelques minutes de plus si le four n'est pas préchauffé).

Petites Idées pour Grandes UTopies... tout un programme.

Ce site dont l'acronyme est PIGUT est le témoin d'un cheminement à tâtons vers une vie plus équilibrée, l'objectif avoué étant de proposer un style de vie alternatif tourné vers le bien-être de tous.

Ainsi PIGUT se veut être une source de propagande pour le bonheur et l'épanouissement à travers la compréhension et le respect de soi, des autres et du monde qui nous entoure.

Cela se traduit par le partage de recettes bio végétaliennes, d'idées écologiques, d'envies positives, etc.

Tout ça pour peut-être avancer ensemble vers un monde plus chouette !



Carrés rustiques blancs et "fromagers"



pigut.mintyway.com

**Petites Idées
pour Grandes
UTopies**



par Mlle Pigut

Ingrédients pour 8 tartelettes blanches :

250 g de pâton de base (p 13 ou pâte feuilletée)
2 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame)
4 cuillères à soupe de yaourt de soja
½ cuillère à café de sel
2 cuillères à café de graines de tournesol

Préparation

Lorsque la pâte a levé, former 8 petites boules.

Sur un espace de travail fariné, étaler les boules de pâtes sur environ 6 cm de diamètre.

Relever ½ cm autour de la pâte pour former un petit panier d'environ 5 cm de côté. Pincer avec les doigts les coins des paniers pour que ces derniers se tiennent seuls. A l'aide d'une fourchette, piquer l'intérieur du panier.

Fariner une plaque de four et déposer les paniers dessus.

Mélanger le tahin, le yaourt de soja et le sel et déposer en environ 2 cuillères à café dans chaque panier. Recouvrir d'un peu de graines de tournesol.

Enfourner environ 10 minutes à 220°C. Laisser refroidir.



... "fromagères" :

250 g de pâton de base (ou pâte feuilletée)
2 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame)
4 cuillères à soupe de yaourt de soja
4 cuillères à soupe de levure maltée
2 cuillères à café de jus de citron
2 cuillères à café de sauce soja tamari
Epices (poivre, paprika, carvi, cumin, curry, piment...)



Bien mélanger le tahin, le yaourt de soja, la levure maltée, le tamari et le citron et déposer en environ 2 cuillères à café dans chaque panier. Recouvrir d'un peu d'épices.

Enfourner environ 10 minutes à 220°C. Laisser refroidir.



Petites Idées pour Grandes UTopies... tout un programme.

Ce site dont l'acronyme est PIGUT est le témoin d'un cheminement à tâtons vers une vie plus équilibrée, l'objectif avoué étant de proposer un style de vie alternatif tourné vers le bien-être de tous.

Ainsi PIGUT se veut être une source de propagande pour le bonheur et l'épanouissement à travers la compréhension et le respect de soi, des autres et du monde qui nous entoure.

Cela se traduit par le partage de recettes bio végétaliennes, d'idées écologiques, d'envies positives, etc.

Tout ça pour peut-être avancer ensemble vers un monde plus chouette !



Menu Complet de Tombouctou



Apéritif

Tartinade "Rollmops" (p 21) & tartinade aux poires (p 22)

Entrée

Potage poireaux - miso (p 23)

Plat

Tajine aux saveurs de pain d'épices et au tofu caramélisé (p 36-37)

Dessert

Nougat glacé et pompe à l'huile (p 40-41)

muchmorethansushi.blogspot.com

**Much More
Than Sushi**

Un blog aux petits oignons et veg' friendly. Où se mêlent envies, lectures et humeurs.

J'ai essayé de donner une touche "tour du monde" à ce repas. Parce que Noël est l'occasion d'aller à la rencontre de l'autre. C'est aussi l'occasion de changer de son ordinaire, de s'évader.

L'apéro est d'inspiration nordique, l'entrée japonaise, le plat marocain et le dessert provençal. A noter que je n'ai rien changé à la recette de la pompe : c'est un élément traditionnel du réveillon provençal, "naturellement" végétalien.

Ingrédients pour un bol :

100 g de tofu soyeux (ou 50 g de tofu ferme et 1/2 brique de soja cuisine)
2 gros oignons
3-4 cornichons à l'aigre-doux
2 cuillères à café de moutarde
1 cuillère à soupe de sucre roux
1 cuillère à café de vinaigre de cidre
poivre blanc & sel

Préparation

Peler et émincer les oignons. Les faire revenir dans une poêle sur feu vif avec un peu d'huile neutre. Ajouter le sucre et bien mélanger. Laisser confire à feu doux.

Déposer les oignons cuits dans le bol d'un robot mixeur avec la moutarde, une pincée de poivre blanc, une pincée de sel et le vinaigre de cidre. Mixer une trentaine de secondes.

Ajouter le tofu et laisser tourner le mixeur 2-3 minutes.

Transvaser la préparation dans un bol. Débiter les cornichons en petits morceaux et les incorporer à la crème.

Suggestion

A déguster avec un pain noir ou un pain polaire.

Tartinade « Roolmops »



par Tombouctou



muchmorethansushi.blogspot.com

Much More Than Sushi

*Un blog aux petits oignons et veg'
friendly. Où se mêlent envies,
lectures et humeurs.*

Ingédients pour un petit bol :

2 poires
5 cl de vinaigre de cidre
2 cuillères à soupe d'eau
2 cuillères à soupe de sucre
sel & poivre
quelques feuilles de menthe

Préparation

Laver et peler les poires. Les couper en cubes et les déposer dans une petite casserole. Ajouter le vinaigre, l'eau et le sucre et laisser compoter sur feu doux.

Quand les fruits sont bien tendres, réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

Saler, poivrer. Laisser refroidir.

Laver quelques feuilles de menthe et les émincer finement. Ajouter l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe dans la compote de poires (à doser selon son goût).

Suggestion

A déguster avec un pain noir ou un pain polaire.

Tartinade aux Poires



par Tombouctou

Ingédients pour 4 personnes :

- 2 poireaux (environ 500 g)
- 2 cuillères à soupe de miso
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de pâte de gingembre (ou de gingembre frais)

Préparation

Laver et émincer les poireaux. Les faire suer dans une casserole sur feu vif avec l'huile d'olive.

Couvrir d'eau et ajouter les herbes de Provence.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.

Passé ce temps, ajouter le miso, le gingembre et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.

Suggestion

Décorer avec du poireau finement émincé (et cru).

Potage poireaux - miso



par Tombouctou

Plats



p 26 - 27 > Filets de Mungriz à la Duglérée

p 28 - 29 > Dindofu

p 30-33 > Fausse dinde farcie meilleure que la vraie

p 34 - 35 > Poêlée d'hiver et potimarron rôti

p 36 - 37 > Tajine aux saveurs de pain d'épice et au tofu caramélisé

Filets de Mungriz à la Duglérée



mamapasta.over-blog.com

Le Chinois et la Salamandre



par Mamapasta

Ingrédients pour deux personnes :

Sauce :

10 cl de vin blanc sec (végétal)
10 cl d'eau
3 tomates en dés (fraîches en saison, sinon en conserve ou congelées)
1 oignon rouge haché (le même volume d'échalotes à défaut)
5 branches de persil plat hachées
50 g de margarine végétale
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de farine blanche de blé
2 belles branches d'algues wakamé frais (rayon frais des magasins bio)
sel & poivre

Filets de Mungriz :

40 g de haricot mungo décortiqué (ou split mung beans, magasins asiatiques)
30 g de riz gluant (magasins asiatiques)
10 g de farine de riz blanche (magasins bio)
4 cuillères à soupe de gluten en poudre (magasins bio)
5 g d'algues dulce rouges en paillettes (magasins bio)
sel



Préparation

Faire tremper les haricots mungo et le riz dans deux bols d'eau pour la nuit.

Mettre le riz à cuire à la vapeur 20 minutes, ajouter alors les mungo et cuire le tout 30 minutes. Couper le feu et laisser refroidir.

Mixer les paillettes d'algue avec le gluten. Écraser le riz et les mungo à la fourchette puis y ajouter la farine de riz et le mélange avec le gluten. Bien saler et pétrir pour 5 bonnes minutes, laisser reposer.

Se fariner les mains (utiliser la farine de riz) et former deux " filets" avec le mélange, saupoudrer avec de la farine de riz et laisser reposer avant la cuisson dans la sauce.

Dans un skillet en fonte (ou une poêle à défaut) faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit blond, puis ajouter les tomates et le persil. Laisser revenir une minute puis ajouter l'eau, le vin blanc, enfouir le wakamé dessous et ajouter un peu de sel et le poivre. Porter lentement à ébullition puis poser les deux filets de mungriz dessus.

Enfourner le skillet en fonte (ou déposer dans un plat à four à défaut) à mi-hauteur dans le four préchauffé à 180°C. Après 15 minutes de cuisson, retourner délicatement les filets et remettre pour 15 minutes. Pendant ce temps, préparer un " beurre" manié en écrasant la margarine avec la farine.

Quand la seconde face des filets est cuite, les réserver au chaud, et ajouter le "beurre" manié à la sauce après en avoir soustrait le wakamé qui aura parfumé le bouillon. Bien mélanger et réchauffer quelques secondes pour que la sauce se lie, corriger le sel. Disposer les filets sur des assiettes chaudes et les recouvrir de sauce.

Suggestion

Servir avec un gratin d'épinards ou de brocolis.

J'ai eu la chance de ne jamais apprendre à cuisiner, ce qui m'a évité de connaître les bases et donc m'a permis, une fois dans mon studio d'étudiante, d'expérimenter au hasard des produits rencontrés dans le supermarché asiatique situé à la base de ma tour d'habitation (Tokyo, Paris XIII^{me}).

Plus de 20 ans plus tard, devenue végété, j'ai continué mes expérimentations en poussant cette fois là la porte du magasin bio de Niort... Même ivresse des produits inconnus vendus sans mode d'emploi (et pas de recours à internet, la connexion n'étant arrivée dans ma cambrousse qu'en 2006).

À peine la «box» installée, j'ai découvert l'univers des blogs en commençant par celui de Virginie Péan (Absolutely green) qui proposait de "s'inviter" à mettre des recettes... Aussitôt lu aussitôt fait. Puis, contrainte et forcée par un ami qui m'a informée qu'il m'avait conçu un blog de cuisine le 10/11/2007, j' ai plongé dans le monde des blogueurs culinaires à part entière... 4 ans déjà!

Ce monde virtuel m'a permis de faire de nombreuses belles rencontres...

Dindofu



interpretations-culinaires.fr

**Interprétations
Culinaires**



par Agnès

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la "dinde" au tofu :

800 g de tofu ferme archi égoutté
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe d'ail en poudre
1 cuillère à soupe d'oignon en poudre
un peu de thym

Pour la "farce" :

1/2 oignon haché
1 gousse d'ail émincé
400 g de champignons de votre choix hachés
1 petite tasse de TVP (protéines de soja texturés)
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
herbes de Provence
un peu de chapelure

Pour le glaçage :

2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de jus d'orange
1 goutte d'huile de sésame



Préparation

1 - Égouttez le tofu au maximum, pressez-le avec du papier absorbant, et placez le dans le bol du mixeur avec le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à obtenir une texture très crémeuse. Placez dans une étamine, sur une passoire et laissez égoutter 1h minimum. (Si vous avez fait du bon boulot, peu d'eau en sortira !)

2 - Préparez la farce : faites revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive, ajoutez les champignons et laissez cuire quelques minutes.

3 - Ajoutez les protéines de soja, 2 fois leur volume d'eau bouillante, le concentré de tomate et les herbes de Provence, mélangez et laissez cuire à couvert et à feu doux une dizaine de minutes. Retirez du feu, laissez tiédir.

4 - Abaissez la pâte de tofu en un rectangle. Placez la farce sur le tofu (voir photo) saupoudrez de chapelure et roulez le tofu. Placez dans un moule à cake, récupérez les chutes pour colmater les éventuels trous.

5 - Mélangez les ingrédients du glaçage et badigeonnez-en le dindofu.

6 - Enfournez 1 heure à 180°, en plaçant une feuille d'alu dessus en fin de cuisson pour éviter qu'il ne brûle.

7 - Démoulez.

Suggestion

Servez avec une purée gourmande de votre choix (ici butternut - pomme de terre).

Mon petit blog, né en 2009 est un recueil de recettes du monde, entre Paris, New York et Tokyo.

Polyglotte passionnée, je me nourris de mes expériences à travers le monde et de mes lectures internationales pour présenter une cuisine à la fois exotique et facile.

D'abord omnivore, puis végé, puis vegan, Interprétations Culinaires a grandi avec moi et reflète aujourd'hui ce que j'aime manger et inventer...

Les fêtes vegan

Les recettes regroupées ici constituent pour moi un repas de rêve, un idéal malheureusement si lointain...

Un jour, j'aurai ma famille, je serai aux commandes et là, les fêtes seront végétalement délicieuses... Tous les légumes de la création se succèderont à table, les épices, les saveurs feront danser nos papilles...

Ce ne sera pas cette année, mais ce sera bientôt !

Fausse dinde farcie meilleure que la vraie



vegebon.wordpress.com

Végébon



par Sandrine

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la farce :

200 g de champignons (frais, en conserve ou séchés puis réhydratés)
60 g de cerneaux de noix (obtenus à partir de 12 noix)
2 cuillères à soupe de purée de noisette
1 gros oignon ou le blanc d'1 poireau
1 gousse d'ail
Sel, poivre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 patate douce pas trop grosse

Pour la pâte :

400 g de pois-chiches cuits
400 g de bouillon de légumes ou d'eau de trempage de champignons séchés
320 g de gluten en poudre
8 cuillères à soupe de levure de bière
4 cuillères à café de sel
4 gousses d'ail
1 oignon
Du cumin, du paprika, du poivre, de la sauge
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Suggestion

Cette fausse dinde cache une délicieuse farce et un coeur surprenant.

Elle peut être servie exactement comme une dinde classique, avec des pommes de terre et des châtaignes rôties (cuites dans le même plat que la dinde) et une sauce épaisse (bouillon de légume mixé avec un peu de levure de bière et épaissi avec un peu de farine).

Notes pour les allergiques : ce plat ne contient pas de soja et peut être réalisé sans noix, mais il contient du gluten.



Végébon est un blog d'expérimentations culinaires et de réflexions sur l'alimentation, saupoudré de remarques scientifiques et d'astuces pour cuisiner toujours plus simplement, sans effort, sans dommage pour la santé, l'environnement et ses habitants, mais avec beaucoup de gourmandise.

Fausse dinde farcie (suite)



vegebon.wordpress.com

Végébon



par Sandrine

Préparation

Pour la farce :

Faire cuire la patate douce entière, dans sa peau.

Pendant ce temps, couper les champignons, l'oignon et l'ail en petits morceaux. Les faire revenir dans une sauteuse ou une casserole, avec l'huile.

Quand ils sont cuits, éteindre le feu et incorporer la purée de noisette puis les cerneaux de noix.

Quand la patate douce est cuite, la peler puis la découper en 3 morceaux comme sur la photo.



Pour la pâte :

Mixer les pois-chiches avec les gousses d'ail, l'oignon et juste assez de bouillon pour obtenir une crème bien lisse.

Incorporer le reste du bouillon, la levure de bière, le sel et les épices.

Ajouter le gluten et bien mélanger (avec les mains, c'est le plus efficace).

Étaler la pâte et la découper en 3 morceaux comme la patate douce : un morceau comprenant les trois quarts de la pâte, et 2 morceaux dans le quart de pâte restant.

Étaler les morceaux de pâte.

Montage :

Sur chaque morceau de pâte, étaler de la farce. Il faut en mettre seulement jusqu'à 1 cm des bords.

Poser un morceau de patate douce au milieu de chaque morceau. Le gros morceau figure le corps de la dinde et les petits morceaux figurent ses cuisses.

Replier la pâte et appuyer pour souder les bords.

Huiler un grand plat à gratin avec une cuillère à soupe d'huile. Disposer les morceaux pour figurer la dinde. Il faut qu'il reste de la place autour car les morceaux vont un peu grossir lors de la cuisson (et que s'il reste de la place on peut aussi faire cuire des morceaux de pomme de terre et de châtaigne...).

Badigeonner les morceaux avec une cuillère à soupe d'huile puis enfourner à 200°C pendant environ 1 heure. Laisser tiédir avant de découper en tranches et de déguster.



Végébon est un blog d'expérimentations culinaires et de réflexions sur l'alimentation, saupoudré de remarques scientifiques et d'astuces pour cuisiner toujours plus simplement, sans effort, sans dommage pour la santé, l'environnement et ses habitants, mais avec beaucoup de gourmandise.

Poêlée d'hiver et potimarron rôti



lafabriqueatout.blogspot.com

**La Fabrique à
Tout**



par Déborah

Ingrédients pour 2 personnes :

1 potimarron
6 belles feuilles de chou vert
4 gros champignons de Paris
2 échalotes
+/- 50 g de protéines de soja
1/4 de cube de bouillon de légumes
purée de tomate
huile d'olive
gomasio
graines de courge
cumin
ail dégermé

Préparation

Pour le potimarron :

Faire préchauffer le four à 180°C.

Pendant ce temps, couper le potimarron en quartiers fins et en retirer les graines. Déposer les quartiers dans un plat allant au four avec une gousse d'ail coupée finement, quelques graines de courge et le gomasio, et verser un filet d'huile d'olive.

Laisser cuire 35/40 min. Saler avant de servir.

Pour la poêlée:

Faire blanchir les feuilles de chou pendant 15 min.

Réhydrater les protéines de soja dans le bouillon de légumes.

Puis, dans une poêle, faire revenir les échalotes et les champignons émincés.

Couper les feuilles de chou (en garder entières pour la présentation !), ajouter aussi à la préparation les protéines de soja, le bouillon, environ 10cl de purée de tomate et une pincée de cumin, puis laisser mijoter le tout 15 minutes.

Suggestion

Utiliser les feuilles de chou réservées pour la présentation.

La fabrique à tout est avant tout un lieu de partage et d'échange.

Je propose des recettes, des bidouilles, des trucs et astuces écolo afin de montrer que l'on peut vivre "autrement".

J'éprouve une réelle satisfaction à faire les choses moi-même, cuisine, couture, tricot, déco...

Je m'efforce à utiliser des produits locaux, de saison et si possible originaires de l'agriculture biologique.

Je suis végétarienne (frôlant le végétalisme) depuis une dizaine d'année et prends un malin plaisir à démontrer que l'on peut cuisiner sans aucun ingrédient d'origine animale, et qu'en plus c'est super bon !!!





muchmorethansushi.blogspot.com

**Much More
Than Sushi**

Tajine aux saveurs de pain d'épices et au tofu caramélisé



par Tombouctou

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

400 g de potiron
200 g de marrons (avant d'être pelés)
3 carottes
250 g de navets (3 petits)
250 g de pommes de terre
le zeste d'une orange
3 bonnes cuillères à café de mélange pour pain d'épices
½ l de bouillon de légumes
3 cuillères à café de sucre complet
250 g de boulgour
250 g de tofu ferme
1 noix de gingembre frais
5 cl de sirop d'érable
2 cuillères à soupe de jus d'orange

Préparation

Commencer par les marrons. Les entailler et les cuire 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Les laisser ensuite un peu refroidir et les peler. Réserver.

Peler et couper en morceaux les légumes.

Émincer les oignons et les faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter tous les légumes, les épices, le zeste et le sucre. Ajouter le bouillon de légumes et couvrir. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, préparer le tofu. Le couper en cube et émincer le gingembre. Faire dorer le tofu dans une poêle anti-adhésive sur feu vif, avec le gingembre. Quand il est bien coloré, ajouter le sirop d'érable et le jus d'orange. Laisser caraméliser et retirer du feu.

Suggestion

Servir les légumes avec du boulgour et quelques cubes de tofu.

Un blog aux petits oignons et veg' friendly. Où se mêlent envies, lectures et humeurs.



Desserts



p 40 - 41 > Nougat glacé et pompe à l'huile

p 42 - 43 > Mille-feuille

p 44 - 45 > Gâteau aux épices

p 46 - 47 > Tarte aux poires et crème de noisette

p 48 - 49 > Semoule fleur d'oranger, ganache chocolat noisette

p 50 - 51 > Strudel Barbara

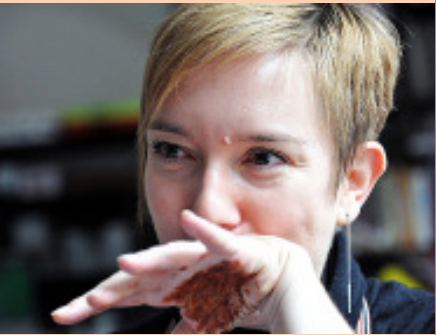
p 52 - 53 > Biscuits de Noël aux épices et pâte d'amande

p 54 - 55 > Panna cotta végétales à l'avoine et à l'agar-agar

p 56 - 57 > Clémentines au yaourt de soja parfumé

p 58 - 59 > Vin chaud à la suédoise

Nougat glacé et pompe à l'huile



muchmorethansushi.blogspot.com

**Much More
Than Sushi**



par Tombouctou

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

Nougat glacé :

200 ml de crème soja
3 g d'agar-agar
2 yaourts de soja
80 g de sirop d'agave
150 g de fruits confits mélangés
1 grosse poignée d'amandes

Pompe à l'huile :

250 g de farine
100 g de sucre
65 g d'huile d'olive fruitée
3/4 cuillère à café de levure de boulanger
1 pincée de sel



Préparation

Nougat glacé :

Chauffer une petite quantité de crème et ajouter l'agar-agar. Mélanger et laisser sur le feu 2 minutes environ.

Hors du feu, incorporer au reste de la crème, et, tout en fouettant, ajouter le sirop d'agave en filet.

Mélanger délicatement avec les yaourts, les fruits confits et les amandes grossièrement hachées.

Répartir dans un plat rectangulaire et mettre au congélateur au moins 5 heures. Remuer toutes les heures.

Pompe à l'huile :

Mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure délayée dans un demi-verre d'eau tiède.

Pétrir en incorporant l'huile en plusieurs fois. La pâte doit être souple. (il est également possible d'utiliser le programme "pâte seule" de sa MAP).

Laisser lever la pâte une bonne heure.

Préchauffer le four à 210-240°C.

Etaler la pâte en forme de ovale sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faire des entailles (à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce).

Cuire environ 10 minutes. Bien surveiller la coloration.

A l'aide d'un pinceau, passer de l'huile sur la pompe à la sortie du four.

Montage

Servir une portion de nougat glacé avec un morceau de pompe et du coulis de fruits rouges.

Un blog aux petits oignons et veg' friendly. Où se mêlent envies, lectures et humeurs.

Mille-feuille



macuisinevegetalienne.blogspot.com

**Ma Cuisine
Végétalienne**



par Alex

Ingrédients pour 2 mille-feuilles :

1 pâte feuilletée

Pour la crème pâtissière vanillée :

1 brique de crème dessert soja vanille (530 gr)
4 cuillères à soupe rases de maïzena
50 g de sucre blond en poudre
30 g de margarine végétale

Pour le glaçage et la décoration :

50 g de sucre glace
eau de source
2 carrés de chocolat noir



Préparation

Préchauffer le four 10 mn à 180° C.

Abaisser la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et la piquer à la fourchette. Disposer sur la pâte une seconde feuille de papier sulfurisé et recouvrir d'haricots secs. De cette façon, elle restera plate et régulière durant la cuisson.

Enfourner la pâte pendant 30 mn à 180° C.

Verser la crème dessert dans une casserole avec le sucre, la maïzena et la margarine. Mélanger au fouet continuellement sur un feu moyen jusqu'à ébullition.

Maintenir 2 mn l'ébullition et retirer la crème du feu. Laisser refroidir.

Lorsque la pâte feuilletée est cuite, couper 6 rectangles de même taille.

Etaler la crème pâtissière régulièrement à l'aide d'une spatule métallique courbée sur 2 rectangles de pâte.

Positionner sur le dessus de la crème 2 autres rectangles et presser délicatement avec la main afin de bien faire adhérer.

Etaler une seconde couche de crème pâtissière et disposer les 2 derniers rectangles de pâte feuilletée.

Parer les côtés des mille-feuilles avec une spatule si nécessaire, pour les rendre présentable.

Dans un petit récipient, mettre le sucre glace et mélanger avec une cuillère à café d'eau. Rajouter 1/2 cuillère à café d'eau si nécessaire (le sucre glace doit être assez épais).

Etaler le glaçage sur les 2 mille-feuilles en allant jusqu'aux bords.

Faire fondre le chocolat sur un feu doux.

Remplir un petit cornet (fait avec du papier sulfurisé) avec le chocolat et tracer des lignes parallèles sur le glaçage.

Réserver au frais.

Alex, auteur du blog « Ma Cuisine Végétalienne » mais également du blog « Société Vegan » est végétalienne, pour les animaux : choix de vie qu'elle a fait par amour et respect des animaux.

Diplômée en musculation et fitness et adepte de la course à pied et de la boxe pieds-poings.

Amoureuse de la nature et du silence.

Et depuis qu'elle est végétalienne, désireuse de faire découvrir la cuisine 100 % végétale. C'est pour cette raison que le blog « Ma Cuisine Végétalienne » a vu le jour : afin de partager des recettes, mais surtout afin de faire taire ces rumeurs, comme quoi les végétaliens ne mangeraient que de la salade.

Son blog a comme objectif principal de démontrer qu'il est tout à fait possible de prendre beaucoup de plaisir à manger en renonçant à la chair animale et de passer d'agréables moments en famille, entre amis, autour d'une table, sans faire souffrir ni tuer aucun animal.

Gâteau aux épices (Mjuk Pepparkaka)



absolutegreen.blogspot.com

**Absolutely
Green**



Photo : F. Fälth

par Virginie

Ingrédients pour :

200 g de farine de blé T65 ou T80
50 g de farine d'épeautre complète
2 cuillères à soupe de fécule
1,5 cuillères à soupe de graines de lin moulues
1,5 cuillères à café de bicarbonate alimentaire
3,5 cuillères à café de cannelle moulue
2,5 cuillères à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de girofle moulue
3/4 cuillère à café de cardamome moulue
80 à 120 g de sucre de canne (pour un gâteau peu ou moyennement sucré)
300 ml de lait de soja
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe de cognac ou de whisky
70 ml d'huile d'olive au goût neutre
80 g de compote de pommes
30 g d'airelles rouges ou de groseilles surgelées *
facultatif : 2 cuillères à soupe de purée d'amande

Pour la garniture :

120 g de fromage frais de soja et une cuillerée de sucre

* on pourra remplacer les fruits surgelés par des fruits de Goji ou des raisins secs préalablement trempés (la petite pointe d'acidité manquera toutefois). Ou encore tout simplement se passer de cet ingrédient.

Qu'il se présente sous la forme d'un gâteau moelleux ou d'un biscuit sec, le Pepparkaka suédois est toujours ultra-riche en épices. Lorsqu'il cuit, c'est toute la maison qui fleure bon la cannelle, la girofle, la cardamome et le gingembre, ces épices qui évoquent si bien l'ambiance de Noël.

Voici une version 100% végétale du gâteau moelleux. N'hésitez pas à moduler les quantités des épices selon votre goût mais aussi selon leur fraîcheur (notamment pour la girofle).

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Huiler un moule à gâteau.

Dans un saladier, mélanger les farines, la fécule, les graines de lin moulues, le bicarbonate, le sucre et les épices.

Dans un petit saladier, fouetter le lait de soja, le vinaigre de cidre, le cognac, l'huile, la purée de pommes et éventuellement la purée d'amande (ce dernier ingrédient apporte un surcroît de moelleux et enrichit le goût).

Verser le contenu du petit saladier dans le grand saladier. Mélanger le tout doucement. Ajouter enfin les baies rouges, mélanger une dernière fois.

Verser la pâte à gâteau dans le moule. Enfourner et cuire pendant 35 minutes.

Laisser tiédir dans le plat puis démouler le gâteau. Laisser refroidir complètement sur une grille.

Suggestion

Servir tel quel ou saupoudrer de sucre glace.

Pour réaliser le glaçage sur la photo, j'ai mélangé 120 g de fromage frais de soja (une recette dans mon livre Fromages végétaux, aux éditions Laplage) avec 1 cuillerée de sucre. Ce glaçage convient également pour les gâteaux à la carotte ou autres gâteaux épicés.

Virginie Péan est une créatrice culinaire végane résidant en Suède.

Vous pourrez retrouver ses recettes dans la presse spécialisée (notamment Vegmag, Alternatives végétariennes et Ecolopop) ainsi que sur son blog personnel (<http://absolutegreen.blogspot.com>).

Ses deux derniers livres, Veggie Burger et Fromages végétaux (éd. Laplage), sont en vente en librairies et magasins bio.

Tarte aux poires & crème de noisettes



chaudronpastel.fr

**Le Chaudron
Pastel**



par Mély

Ingrédients pour un moule de 26 cm de diamètre :

1 pâte brisée

Pour les poires : (vous pouvez remplacer par des poires au sirop)

4 poires

2 cuillères à soupe de sirop de riz

jus d'un demi citron

1 L d'eau

Pour la crème de noisette :

70 g de poudre de noisettes

55 g de sucre (j'ai utilisé du sucre de fleur de coco, mais on peut remplacer par du sucre de canne roux)

45 g de crème de riz (farine précuite)

50 g de purée de noisettes

110 ml d'eau

200 ml de crème d'avoine liquide



Préparation

Pour la crème de noisette :

1 - Dans une grande jatte, versez : la poudre de noisette, le sucre, la crème de riz (farine précuite). Mélangez.

2 - Dans un mixeur, versez la purée de noisettes & l'eau. Mixez.

3 - Dans la jatte, versez : le mélange purée de noisettes + eau, et la crème d'avoine liquide.

4 - Mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène. Réservez.

Pour les poires :

1 - Epluchez les, évidez les & coupez les en 2.

2 - Dans une grande poêle, versez le sirop de riz, le jus de citron & l'eau. Mélangez.

3 - Disposez les demi poires, et faites revenir à feu doux durant 5 minutes. Egouttez les, et réservez.

Assemblage de la tarte :

1 - Etalez à la main votre pâte brisée directement dans le moule auquel vous aurez préalablement déposé au fond une feuille de papier sulfurisée.

2 - Piquez la avec une fourchette. Laissez la cuire à blanc dans un four préchauffé de 220°C durant 10 minutes (surveillez la coloration).

Nul besoin de mettre des légumes secs : la mienne n'a pas monté.

3 - Resortez votre pâte brisée. Déposez les poires au fond du moule (côté bombée en haut).

4 - Versez la crème de noisettes par dessus.

5 - Mettez la à cuire au four à 200°C entre 30 à 40 minutes.

Nappage :

1 - Une fois la tarte cuite & refroidie, badigeonnez la surface de la tarte du nappage brillant à l'agar-agar (ou confiture légèrement diluée à l'eau & chauffée) à l'aide d'un pinceau.

2 - Laissez refroidir environ 30 minutes.

Jeune femme de 28 printemps, Mély est naturopathe, spécialisée dans l'alimentation saine et gourmande, consultante & créatrice culinaire, elle partage, sur son site, son amour pour la cuisine saine, gourmande, de saison et parfois ciblée pour les intolérants, végétariens & végétaliens.

*Semoule fleur d'oranger,
ganache chocolat noisette*



macuisinevegetalienne.blogspot.com

**Ma Cuisine
Végétalienne**



par Alex

Ingrédients pour 4 ramequins (contenance d'environ 20 cl) :

80 cl de lait d'avoine (70 cl + 10 cl)
100 g de sucre en poudre
2 sachets de sucre vanillé
2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
130 g de semoule fine de blé
150 g de chocolat noir
100 g de poudre de noisette + un peu pour la décoration

Préparation

Dans une casserole suffisamment grande, faire chauffer sur un feu moyen 70 cl de lait avec les sucres et l'eau de fleur d'oranger jusqu'à ébullition (remuer régulièrement pour que ça n'accroche pas au fond de la casserole).

Ensuite, sur un feu doux, ajouter la semoule et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Verser la préparation dans des ramequins et laisser refroidir.

Faire fondre le chocolat coupé en morceaux sur feu doux dans 10 cl de lait, puis rajouter la poudre de noisette. Mélanger le tout.

Répartir le chocolat/noisette dans chaque ramequin. Etaler.

Laisser refroidir complètement puis réfrigérer quelques heures.

Alex, auteur du blog « Ma Cuisine Végétalienne » mais également du blog « Société Vegan » est végétalienne, pour les animaux : choix de vie qu'elle a fait par amour et respect des animaux.

Diplômée en musculation et fitness et adepte de la course à pied et de la boxe pieds-poings.

Amoureuse de la nature et du silence.

Et depuis qu'elle est végétalienne, désireuse de faire découvrir la cuisine 100 % végétale. C'est pour cette raison que le blog « Ma Cuisine Végétalienne » a vu le jour : afin de partager des recettes, mais surtout afin de faire taire ces rumeurs, comme quoi les végétaliens ne mangeraient que de la salade.

Son blog a comme objectif principal de démontrer qu'il est tout à fait possible de prendre beaucoup de plaisir à manger en renonçant à la chair animale et de passer d'agréables moments en famille, entre amis, autour d'une table, sans faire souffrir ni tuer aucun animal.



Strudel Barbara

VEGANWIZ.FR



veganwiz.fr

par VeganWiz

Ingrédients pour 1 strudel :

1 rouleau de pâte feuilletée

3 poires

50 g de sucre de canne

1/2 cuillère à café de vanille en poudre

50 g de chocolat pâtissier

30 g de pistaches crues et pas salées

80 g de fraises séchées

1 cuillère à soupe de chapelure

2 cuillères à soupe de confiture aux poires

1/2 fève tonka râpée

Préparation

Éplucher les poires et les couper en cubes.

Dans une casserole mettre le sucre et le faire fondre à feu doux: si nécessaire ajouter jusqu'à une cuillère à soupe d'eau. Ajouter les poires et la vanille en poudre au sucre et laisser cuire quatre-cinq minutes. Réserver pour laisser refroidir.

Mettre les fraises dans un bol avec de l'eau chaude et les laisser tremper une demi-heure, passé ce temps bien les égoutter dans une passoire.

Dans un saladier mélanger à la cuillère et doucement tous les ingrédients pour farcir le strudel : sortir de la casserole les poires avec l'écumoire, de façon à ce que le surplus de liquide ne soit pas pris, ajouter pistaches, chocolat émietté au couteau, fraises, chapelure, confiture de poire, fève tonka en poudre écrasée au mortier.

Dérouler la pâte feuilletée et couper des rubans sur les côtés que l'on rabattra en les croisant sur la farce.

Au milieu de la pâte déposer uniformément la farce, puis en premier on pliera la pâte de la tête et du fond du futur rouleau et ensuite les rubans sur les côtés en les alternant.

Parsemer de sucre de canne et cuire environ dix minutes à 200° dans le four préchauffé, surveiller la cuisson qui peut varier de four à four. Le strudel sera prêt quand il aura une jolie couleur dorée.

Suggestion

Pour tremper les fraises vous pouvez utiliser un alcool de votre choix.

Au lieu du chocolat coupé on peut utiliser des pépites.

Veganwiz est une communauté de Chefs qui aiment cuisiner.

C'est la version française de Veganblog.it et a comme but d'aider les personnes à cuisiner vegan et de diffuser la bonne cuisine végétalienne dans la bonne humeur, avec sérénité et joie.



Biscuits de Noël aux épices et pâte d'amande



Nathalie Alduc



par Nathalie

Ingrédients pour 27 biscuits :

100 g de farine T80
50 g de farine de riz
50 g de poudre d'amandes
1 sachet de sucre vanillé
1 cuillère à café de cannelle
½ cuillère à café de cardamome en poudre
¼ cuillère à café de muscade en poudre
4 clous de girofle réduits en poudre
25 g de morceaux d'oranges et de citrons confits coupés en très petits dès
25 g de pâte d'amande coupée en très petits dès
100 g de sirop d'agave
50 g de margarine non-hydrogénée fondue
2 gouttes d'essence d'amande amère

1 emporte-pièce de 4.5 cm

Optionnellement pour décorer :

50 g de sucre glace
50 g de sucre rapadura
1 orange



Préparation

Mélanger ensemble les ingrédients secs : les deux farines, les épices, le sucre vanillé, les fruits confits et la pâte d'amande.

Dans un second saladier, mélanger la margarine, le sirop d'agave et l'amande amère.

Ajouter ce mélange aux ingrédients secs et travailler rapidement de façon à obtenir une boule de pâte homogène. Laisser reposer 15 minutes.

Préchauffer le four à 170°.

La pâte étant plutôt friable, afin d'éviter les crises de nerfs et le gâchis, il est préférable d'abaisser la pâte sur ½ cm entre 2 feuilles de film étirable. Sinon, abaisser la pâte sur ½ cm sur une surface légèrement farinée (mais on vous aura prévenu!)

Découper ensuite des ronds de pâte avec l'emporte-pièce et les placer dans un moule recouvert de papier sulfurisé.

Cuire 8 minutes en surveillant. Laissez refroidir sur une grille. Les biscuits durciront en refroidissant.

Pour la décoration :

Découper de petits rubans fins d'écorces d'orange et les placer dans un four préchauffé à 160° pendant 3 minutes. Laisser refroidir et ajouter aux sucres. Bien mélanger afin d'en imprégner les sucres.

Saupoudrer les biscuits du mélange de sucres et d'écorces d'orange avant de servir. Bonne dégustation !

Suggestion

A la place des morceaux d'oranges et de citrons confits, on peut utiliser l'écorce d'une petite orange hachée finement pour un goût plus fort et fruité.

Végane engagée, passionnée de voyages, de cuisine et de photographie.

Sa cuisine reflète souvent ses vingt années passées en Écosse et ses réguliers séjours au Japon, centrés autour de la cuisine des temples.

Panna cotta végétale à l'avoine & à l'agar-agar



chaudronpastel.fr

**Le Chaudron
Pastel**



par Mély

Ingrédients pour 2 à 4 personnes:

250 ml de lait d'avoine nature
200 ml de crème d'avoine
40 g de sirop d'agave + 30 gr de sirop d'érable
1 gousse de vanille fendue en 2, dans le sens de la longueur
1,8 g d'agar-agar
1 cuillère à soupe rase d'arrow-root



Préparation

1 - Dans le faitout de 16 cm, versez le sirop d'agave, la gousse de vanille fendue, le lait d'avoine et la crème d'avoine.

2 - Ajoutez l'agar-agar & l'arrow-root.
Mélangez.

Allumez votre feu sur 8 (feu vif à moyen).

3 - Remuez à l'aide d'une cuillère en bois, très régulièrement (sinon la crème & le lait risque de brûler), jusqu'à ce que le mélange commence à frémir (NB : le rôle gélifiant de l'agar-agar a besoin d'une température minimum de 80°C pour être activé).

4- Dès les premiers signes de frémissements, éteignez le feu.
Retirez la gousse de vanille, et mixez.

5 - A l'aide de la pointe d'un couteau, retirez bien toutes les graines de vanille, et mettez les dans le mélange crème/lait/...
Remixez.

6 - Versez dans des ramequins. Laissez refroidir à température ambiante, et placez 2h30 au frigo minimum, avant de servir.

Suggestion

On peut l'accompagner avec un coulis de framboise ou de fruits rouges, mais je la trouve très bonne toute seule.

Pour ceux qui sont allergiques ou intolérants au gluten : utilisez du lait de soja ou de riz, ainsi que leurs variantes en crèmes.

On peut conserver la panna cotta 3 jours au frigo, et/ou la congeler (il suffit de la mettre dans des petits pots de yaourt vides).

Jeune femme de 28 printemps, Mély est naturopathe, spécialisée dans l'alimentation saine et gourmande, consultante & créatrice culinaire, elle partage, sur son site, son amour pour la cuisine saine, gourmande, de saison et parfois ciblée pour les intolérants, végétariens & végétaliens.

Clémentines au yaourt de soja parfumé



pigut.mintyway.com

**Petites Idées
pour Grandes
UTopies**



par Mlle Pigut

Ingrédients pour 4 mini portions :

3 clémentines
125 g de yaourt de soja
50 cl d'eau
30 g de sucre complet
1 petite étoile de badiane
1 capsule de cardamome
1 clou de girofle
1/2 gousse de vanille
1/2 bâton de cannelle

Préparation

Préparer un sirop en déposant dans une casserole l'eau, le sucre et les épices. Porter à ébullition puis cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Laisser refroidir complètement ce sirop épicé, puis en retirer les épices.

Récolter le jus d'une demi-clémentine (ou utiliser 3 cuillères à soupe de jus d'orange). Mélanger ce jus ainsi que le sirop épicé au yaourt de soja, puis bien brasser.

Peler les autres clémentines et séparer les quartiers.

Déposer joliment les quartiers sur de petits récipients individuels (au choix : petites assiettes, sous-tasses, ramequins...) puis verser délicatement le yaourt par dessus.

Servir bien frais.

Suggestion

Pensez à employer les épices utilisées ainsi que quelques gouttes du sirop pour décorer ce dessert, c'est du plus bel effet. Notez que vous pouvez toutefois utiliser des épices moulues pour la recette, si vous n'avez que cela sous la main.



Petites Idées pour Grandes UTopies... tout un programme.

Ce site dont l'acronyme est PIGUT est le témoin d'un cheminement à tâtons vers une vie plus équilibrée, l'objectif avoué étant de proposer un style de vie alternatif tourné vers le bien-être de tous.

Ainsi PIGUT se veut être une source de propagande pour le bonheur et l'épanouissement à travers la compréhension et le respect de soi, des autres et du monde qui nous entoure.

Cela se traduit par le partage de recettes bio végétaliennes, d'idées écologiques, d'envies positives, etc.

Tout ça pour peut-être avancer ensemble vers un monde plus chouette !



Vin chaud à la suédoise (Glögg)



absolutegreen.blogspot.com

**Absolutely
Green**



Photo : F. Fälth

par Virginie

Ingrédients pour 1 litre environ

(soit 8 petits verres) :

1 l de vin rouge
10 cl de vodka ou de cognac
100 g de sucre de canne
1 cuillère à soupe de rapadura
12 clous de girofle
5 gousses de cardamome, ouvertes
4 bâtons de cannelle
1 zeste d'orange
3 cm de gingembre ou 3 badianes
Pour servir : amandes, raisins secs

Le glögg est un vin chaud mais non cuit. Il conserve tout son alcool et sait réchauffer les coeurs à sa façon en hiver, lorsque les nuits sont longues et froides.

Très populaire en Scandinavie, le glögg est synonyme de convivialité et de festivité. On l'accompagne volontiers de biscuits ou de gâteau aux épices (tous deux appelés Pepparkaka).

Préparation

La veille de préférence, ajouter tous les ingrédients dans une casserole.

Porter à frémissement (soit env. 70°C pour ce mélange alcoolisé). Attention : un glögg ne doit jamais bouillir !

Verser dans un saladier (ou dans une grande bouteille), couvrir. Laisser macérer dans le réfrigérateur pendant une nuit.

Avant de servir, filtrer à l'aide d'une passette. Réchauffer doucement.

Astuce : si vous n'avez pas le temps d'attendre, faites préalablement bouillir les épices et le sucre dans 150 ml d'eau, à couvert, pendant 25 minutes. Filtrez et ajoutez le liquide au vin et à la vodka (ou au cognac). Réchauffer le tout et servir aussitôt.

Suggestion

Le glögg est servi dans des petites tasses (ou petits verres), accompagné d'une coupelle d'amandes et de raisins secs (que les convives trempent dans la boisson).



Virginie Péan est une créatrice culinaire végane résidant en Suède.

Vous pourrez retrouver ses recettes dans la presse spécialisée (notamment Vegmag, Alternatives végétariennes et Ecolopop) ainsi que sur son blog personnel (<http://absolutegreen.blogspot.com>).

Ses deux derniers livres, Veggie Burger et Fromages végétaux (éd. Laplage), sont en vente en librairies et magasins bio.

Bonus



p 62 - 63 > Illustrations

p 64 - 65 > Pour aller plus loin

*p 66 - 67 > La cuisine végétale
pour débutants*

p 68 - 69 > Index

Illustrations

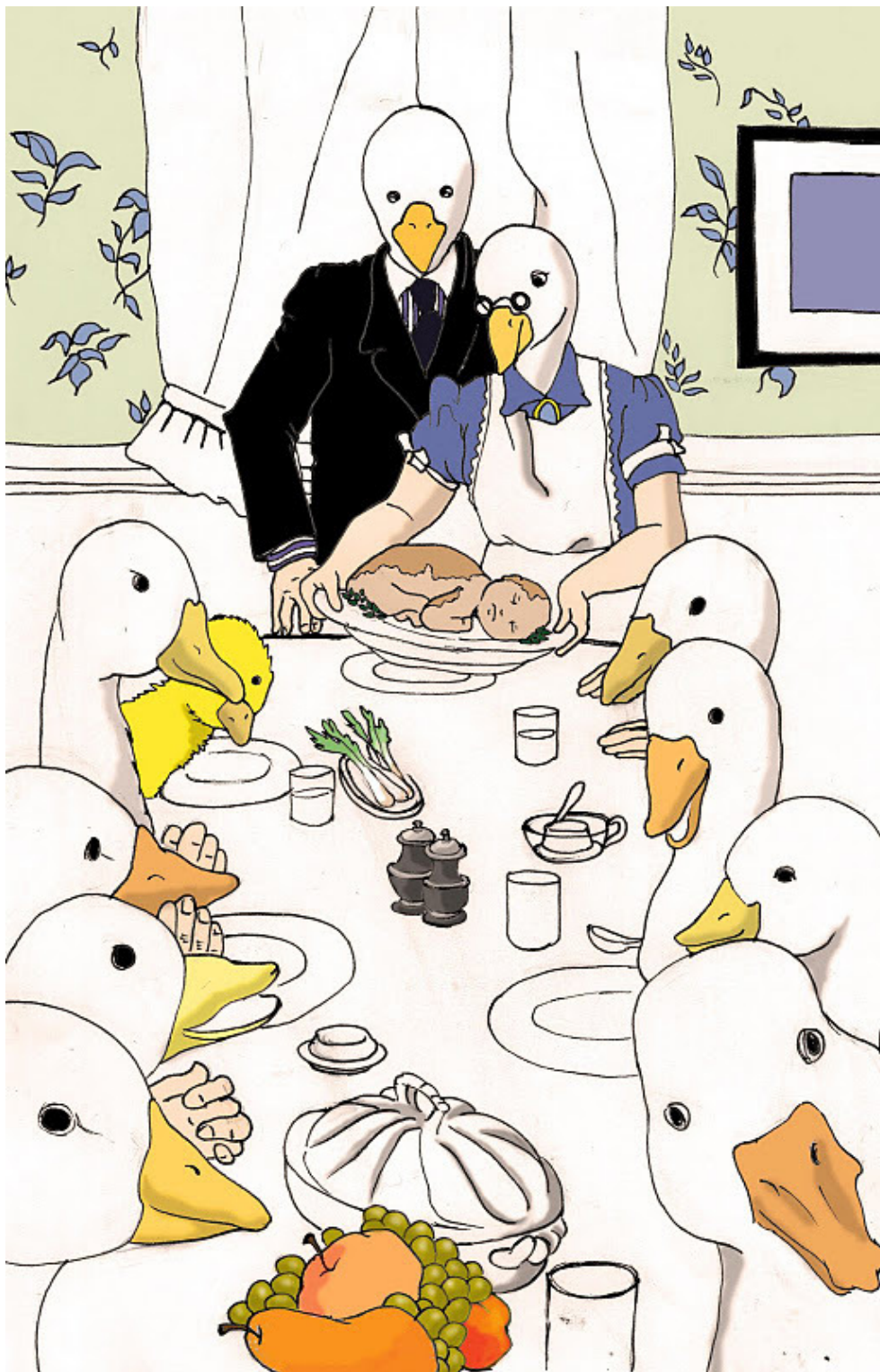


veggiepoulette.blogspot.com

Veggie Poulette



par Veggie Poulette



Mon nom "Veggie Poulette" est directement issue de mon adoration pour le "veggie poulet" et de toute cette culture vegane un peu frivole finalement, bien que basé sur une des plus grande erreurs de l'Humanité, à savoir le spécisme.

Il y a également une allusion à ce surnom pseudo-affectueux (et un peu machiste et spéciste) "ma poulette".

Mon blog est né de cette envie de combattre les préjugés mais aussi d'en rire, tout en sachant faire preuve également d'auto-dérision.

Demain, les escargots
CONQUERRONT LE MONDE!



mais aujourd'hui,
ils préfèrent aller sur
veggiepoulette.blogspot.com

Pour aller plus loin...



pigut.mintyway.com

**Petites Idées
pour Grandes
UTopies**



par Mlle Pigut

Végétarisme

Pratique alimentaire qui exclut la consommation de chair animale. Un végétarien ne mange donc ni viande (boeuf, porc, poisson, volaille, etc.), ni poisson (ou fruits de mer), mais autorise parfois celle de certains produits du règne animal comme les produits laitiers, les œufs, le miel, etc.

Végétalisme

Pratique alimentaire qui exclut toute chair animale, tous les produits dérivés des animaux (gélatine, présure, etc.), ainsi que toutes les productions animales (œufs, lait, miel, etc.). Le végétalien ne consomme donc aucun aliment provenant du règne animal.

Végéta*isme / Végéta*ien

Ce terme avec astérisque est largement employé pour désigner à la fois le végétalisme et le végétarisme, les végétaliens et les végétariens.

Vegan / Végan

Au delà du choix d'un régime alimentaire végétalien, un vegan évite tous les produits d'origine animale pour l'habillement, les produits cosmétiques, tous les objets, l'agriculture, les loisirs, etc. Les vegans n'utilisent donc par exemple ni cuir, ni laine, ni fourrure, ni soie, ni cire d'abeille, ni produits testés sur les animaux, ils refusent également les spectacles avec animaux. La liste complète des produits d'origine animale d'usage quotidien est incroyablement longue.

Spécisme

Discrimination basée sur l'espèce, faisant de l'appartenance à une espèce donnée un critère moral pour déterminer la manière dont un être doit être traité. Aujourd'hui le spécisme fait partie intégrante de nos sociétés.

Mais pourquoi devenir vegan ?

Il existe des dizaines de raisons pouvant pousser un individu à devenir vegan.

Chaque personne possède son propre avis sur la question, toutefois, j'ai tenté de faire une compilation de raisons souvent rencontrées à titre d'exemple.

- pour ne pas causer la mort et la souffrance d'animaux
- pour accorder à tous les êtres la liberté de vivre
- pour ne pas être complice de la maltraitance animale
- pour soutenir le respect de tous les êtres au delà du spécisme
- pour ne pas encourager l'exploitation
- pour préserver l'environnement et protéger la biodiversité
- pour prendre soin de sa santé
- pour ne pas participer à un système de production inadapté
- pour vivre en harmonie avec soi-même et le monde
- pour accorder plus d'égard à la vie, parce qu'au fond, c'est quand même beau une vache, une poule, un brochet, un cochon, une oie... en vie !

Si certains de ces concepts vous touchent, vous êtes peut-être vegan dans l'âme !

Quelques liens pour faire le lien

Association Végétarienne de France : vegetarisme.fr

Pleins d'informations sur la nutrition, les animaux, etc. Diverses campagnes.

L214 : l214.com

Association s'inscrivant dans le mouvement de refus du spécisme. Campagnes sur les pratiques nocives pour les animaux et représentatives des problèmes généraux posés par la production de viande.

Viande info : viande.info

Informations sur l'impact de la viande sur les humains, les animaux et l'environnement.

Earthlings : earthlings.com

Documentaire informatif complet sur le traitement des animaux dans le cadre de l'élevage pour l'alimentation, la mode, le divertissement, les animaux domestiques et les recherches médicales.

Petites Idées pour Grandes UTopies... tout un programme.

Ce site dont l'acronyme est PIGUT est le témoin d'un cheminement à tâtons vers une vie plus équilibrée, l'objectif avoué étant de proposer un style de vie alternatif tourné vers le bien-être de tous.

Ainsi PIGUT se veut être une source de propagande pour le bonheur et l'épanouissement à travers la compréhension et le respect de soi, des autres et du monde qui nous entoure.

Cela se traduit par le partage de recettes bio végétaliennes, d'idées écologiques, d'envies positives, etc.

Tout ça pour peut-être avancer ensemble vers un monde plus chouette !



pigut.mintyway.com

Petites Idées pour Grandes UTopies



La cuisine végétale pour débutants



Que mange un végétalien ?

Une personne suivant un régime alimentaire végétalien se nourrit de tout ce qui ne provient pas des animaux, c'est-à-dire les fruits et légumes, les céréales, les légumineuses, toutes les autres plantes et les champignons. La variété et l'abondance de ces aliments permet de réaliser une multitude de repas délicieux, diversifiés et équilibrés.

Il est relativement difficile aujourd'hui de suivre ce régime strictement sans cuisiner car les produits animaux sont camouflés un peu partout dans l'alimentation industrielle. Préparer un maximum de repas soi-même à partir de matières premières est une manière de parer à ce problème.

Cet ebook vous offre des idées pour cuisiner lors de vos grandes occasions, mais tout est possible en cuisine végétale. Vous pourrez trouver d'autres recettes inspirantes pour tous les jours sur les blogs des différents auteurs.

Où trouver les produits ?

Cette question revient souvent et pourtant la réponse n'a rien d'un secret. En effet, la base de l'alimentation végétale est... les végétaux que l'on trouve n'importe où !

Les magasins d'alimentation biologique ou naturelle proposent une grande diversité de produits idéale pour l'alimentation végétale. Si vous ne savez pas où trouver un aliment présent dans ce livret, rendez-vous dans un magasin biologique avec la recette et le personnel saura probablement très bien vous renseigner.

On peut également acheter de nombreux produits originaux dans les magasins exotiques (asiatiques, africains, indiens...).

Pour ceux qui ne souhaitent pas quitter leur supermarché habituel, sachez que l'on trouve de plus en plus de produits adaptés aux régimes végéta*iens dans les grandes chaînes, jetez un oeil au rayon diététique.

Il existe aussi des magasins spécialisés et sites internet vendant exclusivement des produits vegans. Voici un petit échantillon de sites internet marchands disponibles en langue française :

France : unmondevegan.com ; produits-de-la-vie.com ; vegetline.fr

Belgique : veganlife.be

Luxembourg : veganlife.lu

Suisse : produits-de-la-vie.ch

Canada : vivagranolaveganstore.ca

L'association L214 doté d'une boutique militante (boutique.l214.com) propose également une liste de magasins en ligne spécialisés : boutique.l214.com/les-autres-boutiques-respectueuses-des-animaux

Quelques bases pour cuisiner tout végétal

Le plus difficile au début est d'imaginer un repas complet car cela implique souvent de sortir des habitudes. L'assiette végétale équilibrée la plus facile à concevoir se présente comme ceci :

une **grande portion de légumes** (crus, cuits) + des **céréales** (crues, cuites, germées) + des **légumineuses** (cuites, germées).

Les fruits et légumes sont vraiment la base de toute alimentation équilibrée. N'hésitez pas à découvrir et redécouvrir ces aliments en les préférant biologiques et de saison.

Les légumineuses (pois-chiches, haricots blancs, noirs, rouges et autres, différentes lentilles, etc.) peuvent être simplement servies après cuisson ou bien être transformées très facilement en pâtés et crèmes à tartiner ou encore en burger végétaux.

Présentées sous forme de grains entier, de farines, de semoules ou encore de pâtes, il existe des dizaines de céréales souvent ignorées de nos cuisines. Vous connaissez bien sûr le blé et le riz, mais on peut également manger du millet, de l'épeautre, de la quinoa (qui est d'ailleurs une pseudo céréale), de l'orge, du maïs, du kamut, du sarrasin, etc.

Vous pouvez vous aider du tofu (à base de soja), du seitan (à base de gluten de blé) et des simili carne ("imitations" de viandes diverses disponibles dans certains magasins biologiques et sites internet spécialisés vegans) qui sont des outils pratiques pour concocter rapidement des plats consistants. Les sauces de soja et levures alimentaires comme la levure maltée sont parfaites pour donner du goût à ce genre de plat.

Les produits laitiers ont des dizaines d'équivalents gustatifs en version végétale. On trouve par exemple du "lait" de soja, de riz, d'épeautre, d'amande et bien d'autres. On trouve aussi des yaourts, crèmes desserts et même des imitations de fromages (souvent appelés fauxmages) à base de soja, riz ou encore oléagineux par exemple.

Les oeufs sont souvent utilisés pour lier les préparations ou pour donner une texture particulière en cuisine. Pour des préparations végétales, de nombreuses alternatives sont envisageables. Selon les besoins de la recette, on utilisera par exemple des graines de lin mixées, des féculs (pomme-de-terre, maïs, tapioca...), certaines farines, des crèmes de céréales (farines précuites), des purées de fruits, ou encore du soja sous différentes formes (tofu ferme et soyeux, yaourt et "lait" de soja). L'agar-agar, produit gélifiant à base d'algue est aussi un allié très pratique en cuisine végétale.

D'autres aliments souvent délaissés apportent une grande diversité aux repas tous végétaux. Pensez entre autre aux oléagineux (noix, noisettes, amandes, mais aussi avocats, olives, etc.) qui sont souvent disponibles sous forme de fruits entiers, de purée, d'huiles, de farine et semoules. Les fruits secs (dattes, figes, pommes, fruits exotiques, etc.) sont particulièrement pratiques en hiver ou comme en-cas en déplacement. Les algues sont également à apprivoiser pour offrir une palette plus grande à votre alimentation.

Enfin, les épices et aromates, amis des gourmets sont un atout non négligeable pour transcender n'importe quel plat, apprenez à les connaître.

Pour vous informer sur l'alimentation végétale et votre santé et pour apprendre à équilibrer votre alimentation, n'hésitez pas à contacter des professionnels de la santé compétents, comme les membres de l'Association de Professionnels de Santé pour une Alimentation Responsable (APSARES) : alimentation-responsable.com

Petites Idées pour Grandes UTopies... tout un programme.

Ce site dont l'acronyme est PIGUT est le témoin d'un cheminement à tâtons vers une vie plus équilibrée, l'objectif avoué étant de proposer un style de vie alternatif tourné vers le bien-être de tous.

Ainsi PIGUT se veut être une source de propagande pour le bonheur et l'épanouissement à travers la compréhension et le respect de soi, des autres et du monde qui nous entoure.

Cela se traduit par le partage de recettes bio végétaliennes, d'idées écologiques, d'envies positives, etc.

Tout ça pour peut-être avancer ensemble vers un monde plus chouette !

Index des Recettes

- “Beurre” de tomates aux graines de courge p 6-7
- Biscuits de Noël aux épices et pâte d'amande p 52-53
- Bouchées aux lentilles corail p 4-5
- Carrés rustiques blancs p 18-19
- Carrés rustiques fromagers p 18-19
- Clémentines au yaourt de soja parfumé p 56-57
- Dindofu p 28-29
- Fausse dinde farcie meilleure que la vraie p 30-33
- Filets de Mungriz à la Duglérée p 26-27
- Fougasse chic p 10-11
- Gâteau aux épices p 44-45
- Mille-feuille p 42-43
- Mini pizzas p 14-15
- Nougat glacé et pompe à l'huile p 40-41
- Panna cotta végétales à l'avoine et à l'agar-agar p 54-55
- Pâton de base p 13
- Petits pains ronds goûtus p 16-17
- Poêlée d'hiver et potimarron rôti p 34-35
- Potage à la courge patidou p 8-9
- Potage poireau-miso p 23
- Semoule fleur d'oranger, ganache chocolat noisette p 48-49
- Strudel Barbara p 50-51
- Tajine aux saveurs de pain d'épice et au tofu caramélisé p 36-37
- Tarte aux poires et crème de noisette p 46-47
- Tartinade “rollmops” p 21
- Tartinade aux poires p 22
- Vin chaud à la suédoise p 58-59



Index thématique

Recettes par auteur

- Agnès** <http://interpretations-culinaires.fr/> p 4-5 ; 28-29
- Alex** <http://macuisinevegetalienne.blogspot.com/> p 42-43 ; 48-49
- BiÔna** <http://www.foodwaytogreenheaven.com/> p 6-7
- Déborah** <http://lafabriqueatout.blogspot.com/> p 8-9 ; 34-35
- Mamapasta** <http://mamapasta.over-blog.com/> p 26-27
- Mély** <http://www.chaudronpastel.fr/> p 46-47 ; 54-55
- Mlle Pigut** <http://pigut.mintyway.com/> p 12-19 ; 56-57
- Nathalie Alduc** p 52-53
- Sandrine** <http://vegebon.wordpress.com/> p 30-33
- Tombouctou** <http://muchmorethansushi.blogspot.com/> p 20-23 ; 36-37 ; 40-41
- Veganwiz** <http://www.veganwiz.fr/> p 10-11 ; 50-51
- Virginie** <http://absolutegreen.blogspot.com/> p 44-45 ; 58-59

Recettes sans gluten



- “Beurre” de tomate aux graines de courge p 6-7
- Potage à la courge patidou p 8-9
- Tartinade “Rollmops” p 21
- Tartinade aux poires p 22
- Potage poireaux - miso p 23
- Poêlée d’hiver et potimarron rôti p 34-35
- Clémentines au yaourt de soja parfumé p 56-57
- Vin chaud à la suédoise p 58-59

Note : Certaines autres recettes sont facilement adaptables aux intolérants au gluten en changeant un à deux ingrédients non fondamentaux. Les recettes de ce recueil sont toutes sans produits laitiers.





Utilisation : Recueil gratuit. Diffusion encouragée, mention du nom et URL des auteurs obligatoire. En cas de reproduction, le recueil doit être copié sans modifications dans son entier (74 pages, couvertures incluses) et / ou avec mention claire de la source (<http://pigut.mintyway.com/>). Il ne peut être utilisé à des fins commerciales.

Recettes : Chaque auteur reste propriétaire de ses recettes.

Photographies : Sauf photos p 46 & 60 par F. Fålth, chaque photo a été réalisée par l'auteur mentionné à gauche de la double page dans laquelle elle figure. Toutes les photographies présentes dans cet ouvrage restent la propriété de leur auteur.

Illustrations : Propriété de Veggie Poulette.

Idée, mise en page et édition : Mlle Pigut.

Contact : pour toute question ou information : pigut@mintyway.com.

Consultez-moi ou téléchargez-moi gratuitement sur pigut.mintyway.com

A vous maintenant....

