# Plats

- Bagels poire et roquefort
- Blettes de maman
- Cake salé
- Crêpes salées
- Croute aux morilles
- Curry japonnais
- Guacamole
- Jajangmyeon
- Lasagnes légumes du soleil
- Lentilles corail aux tomates
- Pizza à l'artichaut et pesto de roquette
- Pizza aux légumes
- Pomme de Terre au lait
- Potimarron farci au canard (de ma maman)
- Préparation semoule fine
- Quiche lorraine
- Rillettes de saumon
- Roux pour curry japonais
- Salade de lentilles aux saumon (incomplet)
- Salade de pois chiche poivron feta
- Sauce à l'oseille
- Saucisson brioché
- Spätzle
- Tian simple aux aubergines
- Vinaigrette
- Haricots tomate
- Escalope de seitan

- Velouté de courgettes
- Falafel
- Focaccia de Ben
- Saucisse vegan
- Gua bao
- Salade de pois chiches

# Bagels poire et roquefort

**Service :** 2 personnes
**Livre :** Recettes veggies pour débutant
**Page :** 80
**Préparation :** 15 min
**Cuisson :** 30 min



# Ingrédients

- 2 pains ronds à bagel
- 1 poire
- 50 g de roquefort
- 2 poignées de mâche

- 1 avocat bien mûr
- 4 noix de Grenoble
- 2 cuil. à café de vinaigre de cidre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel

# Préparation

1. Préchauffez le four à 200° (th. 6-7).
2. Lavez soigneusement les feuilles de mâche et séchez-les. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et récupérez la chair. Mixez-la avec le vinaigre de cidre, le piment d'Espelette et une pincée de sel. Décoquillez les noix et hachez-les grossièrement. Lavez et coupez la poire en lamelles.
3. Coupez les pains en deux dans l'épaisseur et faites griller côté mie sur une plaque de cuisson placée à 10 cm du gril, juste le temps que le pain dore.
4. Tartinez l'intérieur des pains de purée d'avocat, garnissez de feuilles de mâche, de noix hachées, de roquefort et de lamelles de poire. Refermez le bagel et dégustez aussitôt.

# Blettes de maman

## Ingrédients

- Des blettes
- De la crème
- Du conté
- Huile ou beurre
- Assaisonnements

## Préparation

1. Séparer les feuilles du reste
2. Découper avec un bon couteau ou un ciseau les branches
3. Découper les feuilles en morceaux pour que ça rentre dans une casserole
4. Faire cuire une bonne dizaine de minutes dans de l'eau bouillante
5. Faire revenir à la poêle avec la crème, le fromage, l'huile, et les assaisonnements
6. Manger avec du riz

# Cake salé

**Service :** 4-5 personnes

# Ingrédients

## Pâte

- 15 cL de vin blanc
- 15 cL d'huile
- 4 oeufs
- 100 g de fromage rappé (emmental ou mozzarella par exemple)
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

## Garniture

- 150 g d'olives
- 200 g de jambon

## Garniture alternative

- 2 ou 3 courgettes (en fonction de la taille) cuites, coupées en dé
- 200 g de feta, en dé
- herbe de Provence et cumin

# Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Battre les oeufs avec l'huile et le vin.
3. Ajouter la farine, la levure et le sel et bien mélanger.
4. Ajouter le fromage rappé puis la garniture.
5. Mettre la pâte dans un moule à cake et cuire pendant 45 min.

# Crêpes salées

**Service :** 4 personnes

# Ingrédients

- 300 g de farines
- 1 oeuf
- 1/4 l de lait
- 1/2 l d'eau
- 1 pincée de sucre
- 1 cuillère d'huile

# Préparation

1. Mélanger la farine et le sucre
2. Faire un puit pour ajouter les oeufs
3. Mélanger en ajoutant les liquides jusqu'à obtenir une texture homogène

# Astuces

On peut garder la pate au frigo et en refaire le lendemain

# Croute aux morilles

**Service :** 5 personnes

# Ingrédients

- 1 boite de morilles séchées
- Du beurre
- 1 échalotes
- 350 g de crème épaisse
- Croûtons de pains grillés

# Préparation

1. Faire tremper les morilles au moins 3h
2. Garder le jus après l'avoir finement passé
3. Faire revenir dans du beurre l'échalote et les morilles pendant 2 minutes
4. Assaisonner
5. Les faire étuver à feux doux en ajoutant régulièrement le jus
6. Ajouter la crème épaisse
7. (on peut ajouter des champignons de paris)
8. Servir avec les croûtons

# Astuces

- Accompagner avec du vin jaune de Chateau Chalons

# Curry japonnais

**Service :** 2-4 personnes

# Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1.5 oignons
- 1-2 branches de célerie
- viande (optionnel) (boeuf ou poulet)
- bouillon
- Roux pour curry japonais
- 2-3 carrés de chocolat noir (optionnel)

# Préparation

1. Faire sauter la viande en morceau dans une sauteuse pendant quelques minutes
2. A part faire revenir l'oignon
3. Ajouter les pommes de terres, carottes, célerie couper en cube avec la viande, faire revenir
4. Ajouter l'oignon aux légumes / viande
5. Ajouter 250ml d'eau, faire cuire pendant 40-50min (moins si il n'y a pas de viande), rajouter de l'eau au besoin
6. Ajouter 750ml de bouillon
7. Ajouter le roux, laisser épaissir pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps
8. Ajouter le chocolat, laisser fondre en continuant de remuer

# Guacamole

## Ingrédients

- 1 avocat
- Du citron
- Du sel

## Préparation

1. Ecraser l'avocat
2. Ajouter du citron et du sel

# Jajangmyeon

**Service :** 5-6 personnes

**Source :** https://mykoreankitchen.com/korean-black-bean-sauce-noodles-jajangmyeon

# Ingrédients

- 600g - 1kg de nouilles (idéallement pour Jajangmyeon (un peu plus fin que des udon) mais d'autre peuvent faire l'affaire)
- 1 oignon
- 1 courgette (ou une et demi si elle est petite)
- 2 pomme de terre
- 7-10 champignons
- 1/4 de petit chou
- 400 à 600g de porc en dés

## Marinade

- 1 càs d'alcool de riz de cuisine ou de mirin
- quelques pincées de sel
- du poivre
- 1/4 de càc de poudre de gimbembre

## Sauce

- 6 càs de pâte de haricots noirs
- 6 càs d'huile
- 2 càs de sucre
- 4 càs d'alcool de riz de cuisine ou de mirin
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de bouillon (de poulet mais c'est okay de légume)
- épaississant (5 càs de fécule et 4 càs d'eau)

# Préparation

1. Rincer la viande à l'eau froide et la sécher, mélanger la marinade avec la viande dans un bol et mettre de côté.
2. Couper en dés l'oignon, les courgettes et les pomme de terres.

3. Couper en lamelle les champignons.
4. Couper le chou en morceau de taille moyenne.
5. Préchauffer un wok et une fois chaud ajouter l'huile puis la pâte de haricots noir, remuer constamment pendant 3 à 5 minutes en faisant attention à ne pas la brûler. Ajouter ensuite le sucre et continuer de remuer pendant encore 2 à 3 minutes.
6. Sortir la pâte du wok et la réserver, laisser l'huile dans le wok pour la suite.
7. Ajouter le porc en morceaux et laisser le cuire en remuant occasionnellement jusqu'à mi-cuisson.
8. Ajouter l'oignon, les courgettes et pommes de terre et laisser cuire pendant 5 minutes tout en remuant.
9. Ajouter le choux et les champignons et laisser cuire encore 2 à 3 minutes.
10. Ajouter la pâte de haricot noirs et la mélanger correctement avec la préparation.
11. Ajouter l'eau, le bouillon et le mirin puis laisser migoter 5 à 7 minutes sur à feu moyen.
12. Ajouter l'épaississant dans la sauce et laisser épaissir.
13. Tout en préparant la sauce préparer les nouilles suivant les conseil de préparation puis les passer à l'eau froide.
14. Verser la sauce sur les nouilles au moment de servir !

# Lasagnes légumes du soleil

**Service :** 4 à 6 personnes

# Ingrédients

- 2 aubergines
- 1 grosse courgette
- 2 petits poivrons rouges
- 4 gousses d'ail
- 4 cas d'huile d'olive
- 3 cac d'herbes de Provence
- 200 ml de coulis de tomates
- 400 g de tomates concassées
- 2 bols de ricotta (de soja)
- 9 à 12 feuilles de lasagnes (d’épeautre)
- sel / poivre

## Pesto

- 2 bouquets de basilic
- 65 ml d'huile d'olive
- 2 poignées de noix de cajou
- sel

# Préparation

1. Couper les aubergines, la courgette et les poivrons en petits dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les légumes avec les herbes de Provence pendant 10 à 15 minutes pour qu'ils soient bien fondants.
2. Ajouter le coulis et les tomates concassées, assaisonner. Cuire encore 5 bonnes minutes.
3. Préparer le pesto : mixer les feuilles de basilic avec l'huile et les noix de cajou, saler.
4. Mélanger le pesto avec la ricotta.
5. Dans un plat, verser la moitié de la sauce au légumes. Couvrir de feuilles de lasagnes, puis verser la moitié de la ricotta au pesto. Alterner à nouveau lasagnes, sauces au légumes, lasagnes et enfin ricotta au pesto.
6. Enfourner à 180°C (th. 6) pour 30 minutes.

# Lentilles corail aux tomates

## Ingrédients

- 150 g de lentille corail
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 Tomates
- Coriandre
- Curry

## Préparation

1. Faire revenir l'ail et l'oignon
2. Ajouter les lentilles, la tomates et les assortiments, et bien recouvrir d'eau
3. Couvrir et laisser cuire 15 minutes
4. 5 minutes avant la fin, mélanger pour éviter que ça accroche

# Pizza à l'artichaut et pesto de roquette

**Service :** 4 personnes
**Livre :** Recettes veggies pour débutant
**Page :** 114
**Préparation :** 30 min
**Repos :** 1h10



## Ingrédients

### Pour la pâte:

- 260 g de farine T65 + un peu pour le plan de travail
- 10 g de levure boulangère fraîche ou 1 sachet de levure sèche
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + un peu pour la plaque
- 1 cuil. à café de sel

# Pour la garniture

- 300 g de coeurs d'artichaut à l'huile
- 200 g de feuilles de roquette
- 5O g de pignons de pin
- 1 grosse boule de mozzarella di bufala
- 20 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail epluchées
- 1 cuil à café de sel

# Préparation

1. Dans un bol diluez la levure avec 15cl d'eau tiède et l'huile d'olive.
2. Dans un grand saladier, mélangez la farine et 1 cuillerée à café de sel. Incorporez la levure diluée et pétrissez pendant 10 minutes afin d'obtenir une pâte lisse et souple
3. Recouvrez le saladier d'un torchon propre et laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud. La pâte doit doubler de volume.
4. Pendant ce temps, préparez le pesto en plaçant dans le bol d'un robot mixeur les feuilles de roquette, les gousses d'ail, les pignons de pin et 1 cuillerée à café de sel. Mixez tout en versant l'huile d'olive.
5. Préchauffez le four à 220° (th.7-8).
6. Egouttez et coupez la mozzarella en tranches fines. Appuyez sur la pâte avec les poings afin de la dégazer. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Etalez le pesto de roquette et répartissez les artichauts et les morceaux de mozzarella dessus.
7. Enfournez sur une plaque de cuisson huilée et laissez cuire 20 minutes environ. La pâte doit être dorée et la mozzarella fondue. Servez immédiatement.

# Pizza aux légumes

**Service :** 2 personnes
**Livre :** Recettes veggies pour débutant
**Page :** 110
**Préparation :** 15 min



## Ingrédients

### Pour la pâte:

- 210 g de farine T65 + un peu pour le plan de travail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sel

## Pour la garniture

- 4 cuil. à soupe de sauce tomate
- 1 tomate
- 1 petite courgette
- 1/2 poivron
- 1 cuil. à café d'herbes de Provence
- 6 olives noires
- 1 cuil. à soupe de de câpres
- 2 poignées de roquette
- 2 cuil. à café de gomasio

# Préparation

1. Mélangez la farine, 10 cl d'eau, l'huile et le sel dans un saladier, puis formez une boule avec la pâte obtenue. Farinez le plan de travail et déposez-y la boule de pâte. Etalez-la grossièrement au rouleau à pâtisserie, puis déposez-la sur une feuille de papier sulfurisé et étalez-la davantage.
2. Travaillez les bords de la pâte avec les doigts, pour bien arrondir la pizza. Répartissez la sauce tomate sur toute la surface de la pâte.
3. Lavez les légumes et découpez-les en lamelles de 2 mm d'épaisseur, à la mandoline si possible. Répartissez-les sur la sauce tomate.
4. Préchauffez le four à 200 oc (th. 6-7).
5. Saupoudrez la pizza d'herbes de Provence, disposez les olives et les câpres. Enfournez pour 15 minutes.
6. Garnissez la pizza de roquette, préalablement lavée, et de gomasio, puis servez aussitÔt.

# Pomme de Terre au lait

**Service :** 2 personnes
**Source : https://www.cuisineaz.com/recettes/pommes-de-terre-au-lait-46946.aspx**

# Ingrédients

- 4 bonnes pommes de terre
- 2 oignons
- 1/2 l de lait
- De l'huile neutre

# Préparation

1. Faire revenir les oignons avec l'huile dans une poèle
2. Couper les pommes de terre en (demi) rondelles
3. Les faires cuires avec les oignons à feu moyen/doux en couvrant et en remuant de temps en temps
4. Assaisonner en sel et poivre
5. Versez le lait froid dans deux bols.
6. Y ajouter les pommes de terres et les oignons chaud
7. Servir immédiatement

# Potimarron farci au canard (de ma maman)

**Service :** 3 à 5 personnes
**Source :** Ma maman

# Ingrédients

- Une petite boite de champignon
- Une cuisse de confit de canard (se trouve chez le boucher)
- Un paquet de tranche de gésiers confit (se trouve au supermarché)
- Des pignons de pin

# Préparation

1. Enlever un gros capuchon du potimaron, puis enlever les graines

**ASTUCE**: Faire cuire 5/10 minutes le potimarron au four avant, pour le ramollir

2. Faire fondre la graisse du confit de canard dans une grande casserole
3. Faire revenir les champignons, les tranches de gésiers confits, les pignons de pins, et le confit de canard émietté dans une poêle
4. Remplir le potimarron avec la garniture et remettre le capuchon
5. Mettre le potimarron au four un certains temps, jusqu'a ce que la chair soit cuite.

# Préparation semoule fine

**Service :** 1 personnes
**Source :** Essai-erreur dans la cuisine de Tjiho

# Ingrédients

- 1 verre pas tout à fait plein de semoule fine
- 1 verre d'eau
- Du beurre

# Préparation

1. Faire bouillir l'eau dans une bouilloir
2. Faire fondre un petit bout de beurre au fond d'une casserole, à feu doux
3. Ajouter la semoule fine dans la casserole
4. En allant chercher la bouilloire, prendre une fourchette
5. Verser l'eau sur la semoule
6. Remuer un bon peu avec la fourchette pour que la semoule ne colle pas
7. Mettre un petit morceau de beurre en continuant à remuer
8. Repeter l'étape 7 jusqu'a ce que la semoule n'ai plus l'air trop collante

# Quiche lorraine

**Service :** 2 personnes
**Source :**

# Ingrédients

- 1 double paquet de lardon (150g)
- 1 verre et demi de lait
- une grosse cuillère à soupe de crème
- 1 jaune d'oeuf
- 2 oeufs
- De la muscade (1 ou 2 cuillère a café)
- Du fromage rapé au fond de la quiche

# Préparation

1. Faire revenir les lardons et si possible les secher sur du papier
2. Melanger le flan (sans le fromage)
3. Au fond de la pate, mettre le fromage et les lardons
4. Rajouter le flan
5. Faire cuire bien 30 minutes

# Rillettes de saumon

**Service :** 6 personnes

# Ingrédients

- 600 g de saumon frais
- 300 g de saumon fumé
- 1/2 citron
- 3 cuillère à soupe de crème
- 60 g de beurre ramolli

# Préparation

1. Pocher le saumon frais dans un court bouillon puis l'écraser à la fourchette
2. Couper en petit morceau le saumon fumé
3. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger le tout

# Roux pour curry japonais

## Ingrédients

- 45g de beurre
- 30g de farine
- 1 càs de poudre de curry
- 1 càs de garam masala
- 1/4 de càc de piment de cayenne

## Préparation

1. Faire fondre le beurre dans une petite casserole
2. Y ajouter le reste des ingrédients
3. Laisser chauffer un peu jusqu'à ce que le roux change de couleur

# Salade de lentilles aux saumon (incomplet)

## Ingrédients

- lentilles
- pommes
- 1 oeuf
- saumon
- feuilles de salade
- ingrédients pour la sauce...

## Préparation

1. ???

# Salade de pois chiche poivron feta

## Ingrédients

- Pois chiches
- Oignons rouges
- Persil
- Câpres
- Raisins secs
- Poivrons
- Feta

## Préparation

1.

# Sauce à l'oseille

## Ingrédients

- 4 cl de Vermouth (ou Porto)
- 10 cl de vin blanc
- 80 g d'oseille
- 2 échalotes hachées
- 1/2 citron
- Boite de fumet de poisson (3 cc dans un litre d'eau)
- 250 g de farine

## Préparation

1. Faire bouillir le vermouth, les échalotes, le jus de citron et le fumet de poisson 10 minutes
2. Ajouter la crème
3. Ajouter l'oseille
4. Cuire 1 ou 2 minutes
5. Saler et Poivrer

# Saucisson brioché

**Service :** 6 personnes

# Ingrédients

- 1 saucisse de Morteau ou équivalent
- 3 œufs
- du sel
- 1 pincée de sucre
- 1 paquet de levure alsacienne (chimique)
- 20 cl de crème
- 250 g de farine

# Préparation

1. Faire cuire la saucisse - 10 mins à la cocotte minute
2. Battre légèrement les œufs, le sel, le sucre, la levure et la crème
3. Ajouter la farine
4. Mettre la pate dans un moule à cake
5. Enfoncer la saucisse dans la pate
6. Laisser monter 20 minutes à température ambiante
7. Cuire 35 minutes à 200°C

# Spätzle

**Service :** 4 personnes (comme accompagnement ; doubler les quantités s'il s'agit du plat seul)
**Source :** une coupure de magazine de ma grand-mère (traduction approximative)

# Ingrédients

- 250 g de farine T45
- 3 œufs
- 60 mL d'eau
- du sel

# Préparation

1. Mettre de l'eau à chauffer dans une grande casserole.
2. Mélanger la farine et 5 g de sel dans un saladier. Ajouter les œufs et les 60 mL d'eau et mélanger au fouet jusqu'à ce que la pâte devienne ferme.
3. Raper/presser/couper (selon votre ustensile prévu pour) les spätzles dans l'eau bouillante salée. Les sortir de l'eau dès qu'ils remontent à la surface, au moyen d'une écumoir. Répéter le processus jusqu'à ce que toute la pâte a été utilisée.

Travaillez la pâte rapidement. Si elle repose trop longtemps, la farine gonfle et elle devient trop ferme.

Les faire bien avant le repas permet de les faire dorer à la poële avec du beurre ou de l'huile, juste avant de servir.

# Tian simple aux aubergines

**Service :** 1-2 personnes

# Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 oignon

# Préparation

1. Couper l'oigon, l'aubergine en tranche et la tomate
2. Mettre dans un plat 1 couche d'oignon, 1 d'aubergine, et 1 de tomate
3. Ajouter de l'huile d'olive
4. Assaisonnez
5. Faire cuire au moins 30 minutes au four

# Vinaigrette

**Service :** ... personnes
**Source :**

# Ingrédients

- 1/2 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème
- sel
- poivre

# Préparation

1. Mélanger les ingrédients

# Astuces

Si trop épais ajouter un tout petit peu de lait

# Haricots tomate

**Service :** 2 personnes
**Source :** https://www.cuisineculinaire.com/haricots-verts-sauce-tomate-recette-libanaise/

# Ingrédients

- 200/300 g de haricots frais
- 4/5 tomates moyennes
- 4 echalotes
- Des epices: muscade, poivre, gingembre, piment...

# Préparation

1. Faire revenir les échalotes dans de l'huile d'olive
2. Ajouter les tomates et les haricots
3. Recouvrir d'eau, ajouter un cube de bouillon, et les épices
4. Faire chauffer 15 minutes avec un couvercle
5. Retirer le couvercle et laisser bouillir l'eau pendant bien 40 minutes

# Escalope de seitan

**Service :** 4 morceaux

# Ingrédients

1 cup = 250mL

- 1 cup de farine de gluten
- 1/2 cup de farine de poids chiche
- 1/2 cup de flocon de levure maltée
- 1 càs de sauce de soja
- 2 càs de marinade teriyaki
- 3/4 cup de bouillon de légumes
- quelques branches de thym et feuilles de laurier

Assaisonement (au goût de chacun)

- gimgembre en poudre
- ail en poudre
- paprika moulu
- graines de coriandre moulu
- herbes de Provence
- cumin moulu
- piment en poudre
- poivre moulu

# Préparation

1. Mélanger les poudres et assaisonement.
2. Mélanger le bouillon et les sauces et verser sur les poudres.
3. Mélanger la pate avec une cuillère puis à la main jusqu'à avoir une boulle homogène et que toutes les poudres est été incorporés.
4. Diviser la pate en 4 et former des escalopes de 5 à 7 mm d'épaisseur en aplatissant / étirant la pate.
5. Faire chauffer une casserole d'eau avec le thym et le laurier.
6. Quand ça bout mettre les escalopes de seitan dans l'eau et laisser bouillir pendant 20-25 minutes.
7. Sortir les escalopes de l'eau.

À partir de là, les escalopes peuvent être mangées telles quelles en les cuisant 6-8 minutes à la poêle ou en les panant (un liant vegan peut être fait à partir de farine de poids chiche et d'eau).

# Velouté de courgettes

**Service :** 4 personnes

# Ingrédients

- 2 belles courgettes ou 3 petites
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 150mL de crème de soja liquide
- 8-10 branches de brocoli
- épices : coriandres moulue, cumin, flocon de piment, curry
- sel / poivre

# Préparation

1. Faire chauffer deux casseroles d'eau.
2. Couper les courgettes et la pomme de terre en morceau.
3. Ajouter les branches de brocoli dans une casseroles et le pomme terre avec les courgettes dans l'autre. (Ça peut se faire avec une mais le brocoli cuira certainement plus vite, prévoir ça dans la cuisson.)
4. Pendant que les légumes cuisent faire revenir l'oignon.
5. Quand le brocoli est craquant le retirer du feu et jetter l'eau.
6. Quand le pomme de terre et les courgettes sont bien cuites les retirer du feu et **garder l'eau**.
7. Rassembler les légumes dans un récipient (une casserole, un saladier...) et mixer le tout. Ajouter de l'eau petit à petit pour obtenir une consistance un peut épaisse.
8. Assaisoner et ajouter la crème de soja, c'est prêt!

Note: si par mégarde il y a trop d'eau et que le velouté est trop liquide, mixer une tranche de pain de mie (ou plusieur si c'est vraiment trop liquide) pour faire réépaissir.

# Falafel

**Service :** 6 personnes

**Source :** https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2023/07/18/le-falafel-reste-a-la-mode-il-est-vegan-et-sans-gluten_6182395_3451060.html

# Ingrédients

- 500 g de pois chiches secs
- 15 g de persil frais
- 15 g de coriandre fraîche
- 5 g de sel
- 10 g de coriandre moulue
- 2 g de cumin moulu
- 2,5 g de bicarbonate de soude
- 10 g d’ail frais

# Préparation

1. Laver le persil et la coriandre. Egoutter les pois chiches après les avoir fait tremper pendant au moins 12 heures, puis les rincer.
2. Hacher l’ensemble ainsi que l’ail avec un hachoir manuel. Ajouter coriandre moulue, cumin moulu et bicarbonate de soude. Bien mélanger le tout.
3. Laisser reposer la pâte 15 minutes, en couvrant le récipient. La pâte est prête.
4. Faire chauffer de l’huile de tournesol à 170 degrés. Façonner des boules de la taille d’un gros abricot avec une cuillère à soupe ou avec un moule spécial falafel.
5. Mettre les boules dans l’huile chaude. Laisser cuire 4 minutes ou jusqu’à ce que les falafels flottent.
6. Sortir les falafels et les égoutter. Servir minute.

# Focaccia de Ben

**Source :** Ben

# Ingrédients

- 750g de farine (T65 ok)
- 30g de levure fraîche ou 15g de levure sèche
- 15g sel
- 480g eau
- 75ml huile

# Préparation

1. Mélanger tout les ingrédients dans un bol.
2. Pétrir énergétiquement pendant 10min.
3. Laisser lever 1h ou jusque ça ait doublé de volume.
4. Dégazer et étaler dans un grand plat rectangulaire.
5. Laisser lever 45min.
6. Faire des petits enfoncements dans la pate en appuyant un peu partout avec les doigts.
7. Verser un filet d'huile par dessus et optionnellement une garniture (sel, herbes, oignons...).
8. Enfourner à 200°C pendant 30-40min, jusque ce soit dorer et que le dessous soit cuit.

| Source |
| --- |
| Photo d'un post-it contenant la recette ci-dessus |

# Saucisse vegan

**Service :** 8 saucisses

**Source :** https://francevegetalienne.fr/blog/2017/2/10/knack-seitan-saucisse-vgtarienne-vegan

# Ingrédients

- 200g farine de gluten
- 70g farine de pois chiche
- 1 càs bombée de levure maltée
- 2 càc de cumin en poudre
- épices selon les goûts (paprika fumé, piment, gingembre, poivre, ail en poudre ou écraser, coriandre moulu, cumin...)
- 24cl de bouillon de légume
- 2 càs de sauce teriyaki
- 1 càs de sauce de soja

# Préparation

1. Mélanger toutes les poudres.
2. Ajouter le bouillon chaud et pétrir pendant quelques (5?) minutes
3. Partager en 8 morceaux et rouler les en boudins de 12-15cm de long
4. Papilloter les boudins dans du papier cuisson et ficeler à chaque bout
5. Pocher les saucisses dans une casserole pendant 15-20min. On peut rajouter du bouillon, de la sauce teriyaki et/ou des herbes dans l'eau de pochage pour donner du goût.
6. Sortir les saucisses. Elles sont maintenant pré-cuites.

Avant de les manger, les faire poêler pendant quelques minute ou bien les pocher pendant 10-15min.

**Note**: On peut remplacer une partie du bouillon par un poivron rôti mixé et rajouter de l'harissa et/ou de la pate de piment pour un effet merguez.

# Gua bao

**Service :** 4 portions

**Source :** Éline Bonnin (Patate et Cornichon) https://www.instagram.com/p/Cz_RgHXOtte/

# Ingrédients

- 1 ⅔ tasses (250 g) de farine
- ½ tasse (125 mL) d'eau
- 1 c. à café de levure deshydratée
- 1 c. à café de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile neutre

# Préparation

1. Dans l'eau tiède, délaie la levure pour la réhydrater. Ajoute le sucre. Laisse reposer environ 10 minutes.
2. Mélange la farine et le sel puis verse l'eau tiède. Mélange à la pâte pour former une boule de pâte. Pétris quelques minutes puis laisse la pâte reposer sous un linge humide pendant une heure.
3. Dégaze la pâte à gua boa et divise-la en 4 petites boules. Étale-les pour faire 4 ronds de pâte d'un demi centimètre d'épaisseur environ. Avec un pinceau, huile une face de chaque rond de pâte. Place un morceau de papier cuisson sur le côté huilé et replis les bao sur eux-même.
4. Laisse reposer encore 20 minutes.
5. Pendant ce temps, fais chauffer une casserole d'eau.
6. Place les gua bao dans ton panier vapeur et dispose le panier sur la casserole d'eau pour 14 minutes de cuisson.

# Salade de pois chiches

**Source:** maman

# Ingrédients

- Pois chiches
- Oignon rouge
- Persil
- Capres
- Raisins secs
- Poivrons
- Pousse d'épinard
- Féta