

Plats

- Bagels poire et roquefort
- Blettes de maman
- Cake salé
- Crêpes salées
- Croute aux morilles
- Curry japonais
- 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 râpé (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 râpé 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 boîte 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 japonais

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 (idéalement 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 pommes 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 chou 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 mijoter 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. Alternier 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
- 50 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. Étalez-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 poêle
2. Couper les pommes de terre en (demi) rondelles
3. Les faire cuire 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 boîte 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 bouilloire
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'à 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
- Boîte 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 écumoire. 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 poêle 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'oignon, 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 échalotes
- Des épices: 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

Assaisonnement (au goût de chacun)

- gingembre 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 assaisonnement.
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 boule 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 jeter 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. Assaisonner 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 plusieurs 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 $\frac{2}{3}$ tasses (250 g) de farine
- $\frac{1}{2}$ 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