

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

8. DIVERSES ASTUCES

Mayonnaise, rouille, aioli...

4 c. à s. d'huile (auchoix)
1 c. à c. de moutarde

1 c. à s. de purée d'amandes
1 c. à s. de jus de citron – sel – poivre

Délayer la purée d'amandes avec la moutarde, le sel et le citron. Ajouter l'huile en tournant petit à petit. Quelques gouttes d'eau pour la lier et, au cas où, la rétablir si elle tourne.

Pour en faire une rouille, ajouter du piment, 4 gousses d'ail et faites-la à l'huile d'olive (vous pouvez remplacer la purée d'amandes par une pomme de terre cuite). Sinon, aromatisez-la à votre convenance.

Parmesan végétal

2 poignées de noixettes décortiquées sel

Faire griller quelques minutes les noixettes à sec dans une poêle ou sur une plaque au four. Refroidir. Mixer dans un petit robot avec un peu de sel et réduire en poudre fine.

Pesto

2 gousses d'ail
8 c. à s. d'huile d'olive

8 c. à s. de poudre d'amandes
4 poignées de feuilles de basilic – sel – poivre

Écraser les gousses d'ail pour les mélanger à la poudre d'amandes. Ajouter le sel, le poivre et l'huile pour obtenir une pommade. Mixer très fin le basilic et l'ajouter à la sauce ou mixer tous les ingrédients dans un robot ou petit hachoir.

Lait

Remplacez le lait de vache par du lait de soja, de riz, d'avoine, de quinoa ou du lait d'amandes ou de noixettes. Les mêmes recettes auront un goût légèrement différent selon le lait utilisé. Choisissez celui qui convient le mieux à votre goût !

Œufs

Pour lier selon la préparation : légumes crus râpés et petits flocons de céréales pour les galettes, chapelure et purée de légumes pour un pâté, agar-agar pour gélifier un entremet, un flan salé ou sucré (la crème de riz ou l'arrow-root permettent des crèmes anglaises et patisseries).

Crèmes

Il existe des crèmes de riz et de soja que vous pouvez trouver dans les magasins biologiques.

INNOVEZ !

LA CUISINE VÉGÉTALIENNE,

C'EST DU GOÛT ET DES PLAISIRS,

C'EST MOINS DE SOUFFRANCE POUR LES ANIMAUX,

ET C'EST AUSSI UNE HISTOIRE DE CHIMIE DES ALIMENTS !

SOMMAIRE LES RECETTES VÉGÉTALIENNES

1. LES PLATS UNIQUES

Aubergines farcies	3	Seitan à la moutarde	14
Blanquette de seitan		Seitan aux légumes	
Bouchées à la reine au tofu		Spirelli au pesto de carottes	15
Boulettes de noix en ragoût		Tofu aux prunes	
Bouquets d'asperges au beurre d'échalotes	4	Tomates farcies et gratin de poireaux	
Cannelloni farcis aux pois chiches		Tomates farcies sur un lit de quinoa	
Carbonades de tofu		Tourte au chou blanc	16
Carottes à la Hongroise	5	Tourte au potiron	
Chaussons aux épinards		Tourte au tofumé	
Chili con soja		Tourte aux carottes	
Chili de haricots noirs		Tourte aux chicons	
Chou rouge et crêpes de pomme de terre	6	Tourte aux choux et aux marrons	17
Courgettes farcies		Tourte aux épinards	
Goulache de seitan		Tourte aux lentilles corail	
Gratin de céréales	7	Tourte aux oignons et aux champignons	
Gratin de lentilles		Tourte aux poireaux	18
Gratin de pâtes sauce blanche			
Hachis parmentier			
Haricots verts et noirs	8		
Lasagnes			
Légumes à la chinoise			
Lentilles à la Provençale			
Marmite de seitan au cognac et au vin blanc	9		
Moussaka			
Nems et riz à la sauce aigre-douce			
Pâtes à la sauce blanche	10		
Pâtes au pesto			
Pâtes aux champignons			
Pâtes aux poivrons			
Paupiettes aux pignons de pin	11		
Penne aux poireaux			
Petits légumes et leur croûte			
Petits pains à la bière et ragoût de champignons	12		
Pitas			
Pizza à l'aubergine et aux épinards			
Pizza au tofu et aux champignons			
Pizza aux poivrons et au Pesto	13		
Pizza Calzone aux aubergines			
Potiron farci			
Ragoût d'asperges			
Ragoût de légumes printaniers	14		

2. LES PLATS COMPOSÉS

Boulettes de lentilles	18
Boulettes de lentilles à l'indienne	
Boulettes de millet	
Boulettes de millet à l'indienne	19
Boulettes de millet au coulis de tomates	
Brochettes de seitan	
Burgers de tofu	20
Croquettes de pommes de terre	
Escalopes de flocons d'avoine à la crème de champignons	
Flageolets et aubergine aux olives	
Galettes aux noix et flocons d'avoine	
Galettes aux pois cassés	21
Galettes d'avoine	
Galettes de haricots rouges au maïs	
Galettes de lentilles aux graines	
Galettes de millet	
Galettes de tofu	22
Gigots d'aubergine à la provençale	
Gratin de tofu	
Omelette aux poivrons (ou aux champignons)	
Pains perdus forestière	

Pâté recyclé	23
Petits pois carottes au tofumé	
Pilaf de millet à la Provençale	
Polenta panée	
Pommes de terre farcies	
Ragoût d'oignons aux croûtons	24
Ragoût de fenouil	
Rissoles de riz à la sauce avocat	
Roulade aux carottes et aux bettes	
Tofu aux pruneaux et au vin blanc	25
Tofu pané 1	
Tofu pané 2	

3. LES SAUCES

Sauce à l'aubergine	25
Sauce à l'oignon et au curry	
Sauce aux tomates et au poivron jaune	26
Sauce blanche	
Sauce mère	
Sauce moutarde	

4. LES POTAGES

Crème de brocolis	26
Potage au céleri rave	27
Potage aux lentilles corail	
Potage aux pois cassés	
Soupe au potiron	
Soupe aux courgettes et aux tomates	
Soupe minestrone	

5. LES ENTRÉES

Aubergines grillées à la crème de tofu au basilic	28
Bavarois de carottes aux agrumes	
Beignets indiens	
Biscuits salés	
Champignons farcis	29
Feuilletés aux carottes	
Mousse de brocolis	
Pain aux noix	
Pâte à tartiner à l'avocat	
Pâte à tartiner au poivron et au basilic	30
Pâté de haricots rouges	
Pâté de pois chiches	
Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches	
Pilaf indien aux petits légumes	

Salade de chicons et haricots blancs	31
Salade mixte	
Terrine d'avocat	
Timbale de petits pois	

6. LES GARNITURES DE SANDWICH

Garniture de sandwich à la Provençale	32
Garniture de sandwich au poivron rouge	
Garniture de sandwich au tofumé	
Garniture de sandwich aux carottes	
Garniture de sandwich « tournesol »	33

7. LES DESSERTS

Biscuits au chocolat et à la noix de coco	33
Bouchées au chocolat	
Cake nature	
Chaussons à la compote de rhubarbe	34
Cookies au chocolat	
Crème au chocolat	
Crème bicolore caramel-café	
Crème moka	35
Crêpes sucrées	
Gâteau aux pommes et à l'orange	
Gâteau de biscuits	
Gaufres	36
Gaufrettes fines ou galettes	
Mousse de framboises	
Pavés au chocolat	
Petits cakes aux pommes	37
Petits fours au chocolat et à la crème	
Petits pains au chocolat	
Sablé aux mûres	38
Sorbet à la banane	
Tarte aux pommes	
Tartelettes au citron	
Tartelettes aux fruits	39
Tiramisu	
Truffes en chocolat	

8. DIVERSES ASTUCES

Mayonnaise	40
Parmesan végétal	
Pesto	
Lait, œufs, crèmes	40

GARNITURE

70 g de yaourt au soja nature
125 g de sucre brun
6 c. à s. de jus de citron

50 g de crème de soja
2 c. à s. de féculé de maïs

Dans une terrine, mélanger la farine, le sel et le sucre avec la margarine. Ajouter ensuite petit à petit de l'eau froide, et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse (le mieux est de la pétrir avec un appareil électrique). Huiler 6 moules à tartelettes, diviser la pâte en 6 et l'abaisser dans chacun des moules.

Mélanger soigneusement tous les ingrédients de la garniture, verser cette préparation sur les abaisses et cuire les tartelettes 15 minutes environ dans un four préchauffé à 200°.

Tartelettes aux fruits

250 g de farine
4 c. à s. de féculé de maïs
50 g d'huile d'arachide
sucre brun

100 g de sucre
1/2 tasse d'eau
prunes et pommes
confiture de fraises

Tamiser la farine dans une terrine et y faire un puits. Délayer la féculé dans la demi-tasse d'eau, verser le tout dans le puits, ainsi que le sucre et l'huile. Mélanger soigneusement et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène. Détailler la boule de pâte en 10 portions et abaisser chacune d'entre elles sur un plan de travail fariné. Déposer les abaisses dans les moules huilés.

Couper et dénoyauter les prunes et les ranger joliment sur la pâte, côté bombé en bas (sinon, tout le jus va s'écouler sur la pâte et la ramollir). Couper la pomme en tranches fines et en garnir d'autres tartelettes. Saupoudrer les fruits de sucre brun et enfourner 15 minutes dans un four préchauffé à 200°. Chauffer la confiture de fraises avec un peu d'eau (2 c. à s. de confiture pour 1 d'eau) et glacer les fruits au sortir du four. Laisser refroidir les tartelettes avant de les démouler.

Remarques :

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

Tiramisu

20 biscuits Petits Tendres ou Speculoos
2 c. à s. d'Amaretto
2 c. à s. de féculé de maïs
1 sachet de sucre vanilliné
1 barre de chocolat noir râpée

1/2 tasse de café fort
300 ml de lait de soja
30 g de margarine végétale
3 c. à s. de crème de soja

Diluer la féculé dans un peu de lait, ajouter le reste de lait et chauffer le tout jusqu'à l'ébullition, en fouettant constamment. Laisser cuire quelques instants puis refroidir. Mélanger le café et l'Amaretto, y tremper les biscuits un par un et les aligner dans le fonds d'un plat de service.

Quand la crème a bien refroidi, ajouter la margarine ramollie, le sachet de sucre vanilliné et la crème de soja. Battre la crème avec un fouet électrique jusqu'à ce qu'elle soit lisse et onctueuse (à la main, c'est plus long).

Répartir la crème sur les biscuits, saupoudrer de chocolat râpé et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Truffes en chocolat

300 g de chocolat noir
un peu de crème de soja
125 g de sucre impalpable
2 c. à c. de féculé diluée dans 2 c. à s. de lait de soja sucré

un peu de lait de soja sucré
100 g de margarine vegan
3 c. à s. de cacao

Placer au centre de chacun un tiers de barre de chocolat, replier la pâte dessus et laisser lever à nouveau une vingtaine de minutes. Vous obtiendrez ainsi 9 petits pains au chocolat, à cuire 12 minutes à 200°.

Sablé aux mûres

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

Travailler la margarine et le sucre ensemble en une crème. Ajouter la farine tamisée et le cacao, et pétrir en une masse lisse (ajouter au besoin un filet d'eau froide). Diviser la pâte en deux, et étaler (avec la paume de la main) chaque partie sur la plaque à pâtisserie huilée et farinée. Faire cuire les deux cercles de pâte dans un four préchauffé pendant 15 minutes environ à 200°. Laisser reposer 2 minutes, puis couper l'un des cercles en 8 portions. Laisser refroidir un peu, puis détacher délicatement le tout (cela casse très vite, attention !) et réserver.

Dans une casserole, chauffer le lait de soja, après avoir prélevé une tasse, dans laquelle vous délayez la fécule. Quand le lait arrive à ébullition, verser la liaison à la fécule et laisser épaissir quelques minutes. Laisser ensuite refroidir complètement. Incorporer le sucre vanillé et la margarine, et fouetter avec un batteur électrique. Chauffer la gelée de framboises avec un peu d'eau (1 c. à s. d'eau pour 3 c. à s. de gelée), puis en badigeonner le disque de pâte entier, ainsi que le dessus des 8 portions. Étaler la crème sur le disque de pâte entier, et y placer joliment les mûres.

Recouvrir cette garniture avec les 8 portions de sablé, et saupoudrer de sucre glace.

Sorbet à la banane

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

Ecraser les bananes à la fourchette, incorporer le sucre et le yaourt, et placer au congélateur. Sortir le sorbet une 1/2 heure avant de servir.

Tarte aux pommes

PÂTE

75 ml d'huile
1/5 de tasse d'eau
1/2 sachet de levure
200 g de farine

GLAÇAGE

1 c. à s. de confiture – 2 c. à s. d'eau
--

Mélanger la farine, l'huile et l'eau additionnée de la levure. Pétrir pour obtenir une pâte lisse. Laisser lever une heure au chaud.

Abaisser la pâte dans un moule à tarte huilé et la garnir des rondelles de pommes. Fouetter ensemble le lait de soja, la fécule, la farine et le sucre vanillé et répandre ce mélange sur la tarte. Cuire dans un four préchauffé 20 minutes à 200°. Chauffer la confiture et l'eau, laisser cuire quelques instants puis en enduire la tarte.

Tartelettes au citron

PÂTE

250 g de farine
2 c. à c. de sucre
un peu d'eau (environ 5cl)

GARNITURE TARTE AUX POMMES

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

une pincée de sel
125 g de margarine vegan

1. LES PLATS UNIQUES

Aubergines farcies

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

Avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, faire dorer les tranches d'aubergines (à couvert) pendant 10 minutes environ, en les retournant régulièrement. Procéder de même pour les autres. Dégeler les épinards, écraser ensemble les pommes de terre et le tofu puis mélanger le tout soigneusement.

Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de noix de muscade. Si la préparation est un peu trop humide, ajouter un peu de chapelure. Sur chaque tranche d'aubergine, placer une boule de farce, puis ramener les deux bouts vers le haut, et les maintenir au moyen de bâtonnets de bois. Ranger les aubergines dans un plat allant au four, et les napper de sauce tomate.

Râper selon votre goût du fromage vegan, ajoutez-y un peu de chapelure, saupoudrer ce mélange sur les aubergines et arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourner 20 minutes dans un four préchauffé à 200° et servir avec des pâtes et le reste de sauce tomate.

Blanquette de seitan

250 g de seitan	200 g de champignons émincés
4 carottes coupées en rondelles	1 échalote hachée
200 ml de bouillon de légumes	fécule de maïs
200 ml de vin blanc sec	crème ou lait de soja non sucré
huile d'arachide	sel – poivre

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

Bouchées à la reine au tofu

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

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

Boulettes de noix en ragout

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

Faire rissoler le paprika dans l'huile d'olive et y faire blondir ensuite l'oignon haché. Ajouter le poivron émincé, les pommes de terre en dés et recouvrir d'eau (ou de bouillon végétal). Assaisonner, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter une petite demi-heure.

Mélanger dans une terrine les noix, la farine, l'huile de noix et le lait de soja et pétrir pour obtenir une pâte homogène. Diviser cette masse en petites boulettes (2,5 cm de diamètre) et les ajouter à la cocotte en les immergeant dans le bouillon.

Laissez la cocotte au coin du feu pendant une demi-heure encore, ou si vous le pouvez, arrêtez la cuisson et réchauffez le plat le lendemain, il n'en sera que meilleur. Au moment de servir, ajouter dans la cocotte la fécule diluée dans l'eau pour lier la sauce.

Bouquets d'asperges au beurre d'échalotes

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

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

Cannelloni farcis aux pois chiches

12 cannelloni vegan	6 tasses de pois chiches cuits
1 poivron émincé	1 petit oignon haché
1 c. à s. d'huile d'olive	1 c. à c. de condiment au basilic
3 tomates séchées hachées	6 louches de sauce tomate
2 c. à s. d'huile d'arachide	250 ml de lait de soja non sucré
3 c. à s. de farine	4 c. à s. de levure maltée en paillettes
4 c. à s. de chapelure	sel – poivre

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

Carbonades de tofu

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

Le matin, faire mariner le tofu dans la bière, au frigo. Faire chauffer l'huile dans un wok et rissoler les dés de tofu égouttés, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter les rondelles d'oignons et laisser cuire à feu doux un bon quart d'heure. Ajouter la farine et le sucre et bien enrober le tofu et les oignons. Assaisonner la préparation avec le bouquet garni, le sel et le poivre. Verser les liquides (le bouillon végétal, la marinade de bière et le vinaigre), augmenter le feu, porter à ébullition puis laisser mijoter entre 30 minutes et 1 heure.

Petits cakes aux pommes

150 g de farine	50 g de sucre brun
1 sachet de sucre vanillé	1 c. à c. de bicarbonate
1/3 de sachet de levure chimique	1/4 de tasse d'huile d'arachide
1/2 tasse d'eau environ	1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
2 pommes en dés	

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

Petits fours au chocolat et à la crème

POUR LE GÂTEAU

150 g de sucre de canne	50 ml d'huile
75 ml de lait de soja sucré	2 c. à s. de fécule
150 g de farine	50 g de cacao
1/2 sachet de levure chimique	

POUR LA CRÈME

300 ml de lait de soja sucré	3 c. à s. de fécule de maïs
1 sachet de sucre vanillé	30 g de margarine végétale

POUR LA GARNITURE

2 bâtons de chocolat noir	2 c. à s. de lait de soja sucré
---------------------------	---------------------------------

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

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

Pour la garniture : faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait de soja. Pour le montage : découper le biscuit en carrés ou en rectangles. Tartiner un biscuit de crème, placer un second biscuit au dessus et couvrir de chocolat fondu.

Petits pains au chocolat

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

Mettre la farine et le sel dans une terrine, faire un puits et y verser la levure diluée dans le lait de soja tiède. Mélez-y un peu de farine, puis laisser lever 5 minutes. Incorporer le reste de farine, 1/4 de la margarine, le sucre et la fécule diluée dans l'eau, et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser lever 10 minutes. Étendre la pâte en un rectangle, placer au centre le reste de margarine (elle doit avoir la même consistance que la pâte), puis replier la pâte dessus.

Étendre à nouveau en un rectangle, la plier à nouveau en trois, donner un quart de tour, l'étendre à nouveau en rectangle, puis la plier en trois et la laisser reposer au réfrigérateur un bon quart d'heure. Recommencer cette opération deux fois, de manière à donner 6 tours. Diviser la pâte en trois, étendre chaque partie en un rectangle, que l'on divise en trois petits rectangles.

Gaufres

(POUR 30 GAUFRES)

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

Faire tiédir le lait de soja et y diluer la levure. Placer la farine et le sel dans une terrine, y creuser un puits et y verser petit à petit le lait, l'huile (ou la margarine fondue), le sucre et le mélange fécule/eau. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si la pâte est trop sèche, ajouter un tout petit peu d'eau. Laisser lever la pâte dans un endroit chaud. Huilez le gaufrier brûlant, placez-y deux grosses cuillères à soupe de pâte et faites cuire quelques instants. Dégustez les gaufres sans attendre.

Gaufrettes fines ou galettes

(POUR 20 GAUFRETTES)

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

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

Mousse de framboises

(POUR 4 PORTIONS)

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

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

Pavés au chocolat

PÂTE

125 g de margarine vegan	125 g de sucre brun
30 g de cacao	250 g de Speculoos vegan écrasés
60 g de noix de coco râpée	30 g de noisettes hachées – un peu de café fort

CRÈME

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

GLAÇAGE

125 g de chocolat noir	un peu de lait de soja
------------------------	------------------------

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

Carottes à la Hongroise

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

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

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

Chaussons aux épinards

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

Dans une terrine mélanger la farine, le sel et la margarine, jusqu'à obtenir une fine chapelure. Ajouter l'eau en une fois et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique (la pâte sera meilleure si vous utilisez un pétrisseur électrique). Sur un plan de travail fariné, l'étendre en un rectangle, le plier en trois, lui donner un quart de tour, l'étendre à nouveau et le replier, puis laisser reposer 15 minutes au réfrigérateur.

Par la suite, procéder de même encore deux fois, comme s'il s'agissait d'une pâte feuilletée. Nettoyer les épinards puis les passer au mixer, avec le tofu, l'ail, le persil, les olives, le sel et le poivre.

Quand la pâte est prête, la détailler en six portions, que vous étendez en cercles. Placer une boule de farce d'un côté, rabattre le reste de pâte et souder les bords avec un peu d'eau. Badigeonner les chaussons de lait de soja et faire cuire dans un four préchauffé pendant 15 minutes à 200°.

Chili con soja

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

La veille, faire tremper les haricots rouges dans de l'eau froide, et le soja dans de l'eau additionnée de l'ail haché et des épices. Faire cuire les haricots à l'eau bouillante salée pendant 1 heure. Rissoler l'oignon en rondelles à l'huile d'arachide dans une cocotte, ajouter les morceaux de soja bien égouttés et les faire dorer de tous les côtés.

Verser ensuite le bouillon, les tomates, les haricots, assaisonner de sel, de poivre, de cumin, d'origan et de paprika et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter une bonne heure. Servir sur du riz nature ou sur des pâtes. Ce plat est meilleur réchauffé.

Chili de haricots noirs

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

Égoutter les haricots. Les recouvrir d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et faire mijoter 1 heure environ. Pendant ce temps, rissoler l'oignon et l'ail, ajouter leur le poivron, les tomates et les épices. Laisser mijoter 1/2 heure. Ajouter ensuite les haricots cuits et réchauffer doucement jusqu'au moment de servir. Déguster ce plat avec des galettes de céréales ou tout simplement avec du pain.

Chou rouge et crêpes de pomme de terre

200 g de haricots blancs cuits	1 petit chou rouge coupé en lanières
1 bouquet de persil	4 grosses pommes de terre râpées
1/2 tasse de lait de soja non sucré	sel – poivre
3 c. à s. d'huile d'arachide	

Chauffer 1 c. à s. d'huile dans une cocotte en fonte et y faire cuire le chou rouge, à feu doux, pendant 1 heure environ, ou moins, si l'on aime le manger croquant. Mélanger les pommes de terre râpées au lait de soja, saler et poivrer selon le goût, puis verser la préparation dans deux poêles huilées.

Faire cuire les crêpes sur feu moyen 15 minutes de chaque côté. Servir une crêpe par assiette, surmontée du chou rouge puis des haricots blancs, et garnir de pluches de persil.

Courgettes farcies

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

Faire rissoler l'oignon et l'ail dans 1 c. à s. d'huile d'olive, ajouter le paprika et laisser dorer quelques instants. Verser les tomates pelées, assaisonner et ajouter les herbes de Provence au goût. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 3/4 d'heure.

Couper le chapeau des courgettes et les évider. Faire tremper le pain dans de l'eau additionnée d'un 1/2 cube de bouillon de légumes. Faire rissoler les champignons dans l'huile d'olive restante, ajouter leur chair des courgettes et la mie de pain pressée. Si la farce est trop sèche, ajouter une ou deux louches de sauce tomate et laisser mijoter le tout 1/4 d'heure.

Remplir les courgettes et les placer dans un plat à four, sur un lit de sauce tomate. Faire cuire 3/4 d'heure. Servir les courgettes avec du riz complet ou des pâtes, avec le reste de la sauce tomate.

Goulache de seitan

LE SEITAN :

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

LA GOULACHE :

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

Confectionner le seitan en mélangeant tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Porter le bouillon de légumes, avec la feuille de laurier, du thym et du romarin à ébullition et y plonger le seitan, coupé en 6 morceaux. Laisser cuire à petits bouillons un bon quart d'heure.

Dans un wok, faire chauffer l'huile et y faire rissoler les rondelles d'oignons. Ajouter les morceaux de seitan bien égouttés et les faire dorer de tous les côtés. Verser 500 ml du bouillon dans lequel vous avez fait cuire le seitan et porter à ébullition. Prélever quelques cuillères de bouillon et y diluer le paprika, le concentré de tomates et la féculé. Verser dans la cocotte et laisser mijoter 1 heure environ.

Au moment de servir, ajouter la crème de soja.

Crème moka

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

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

Crêpes sucrées

(POUR 30 CRÊPES)

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

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

Gâteau aux pommes et à l'orange

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

Chauffer de l'eau, la verser dans un saladier, et placer au bain-marie la terrine dans laquelle vous aller confectionner la pâte à biscuit. Délayer les 4 c. à c. de féculé dans la demi-tasse d'eau, verser dans la terrine, ainsi que le sucre, et fouetter jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Travailler éventuellement au fouet électrique. Tamiser au-dessus de la terrine la farine, le bicarbonate et la féculé de maïs, par petites quantités et les incorporer à la pâte. Ajouter un petit peu d'eau, si la pâte est trop solide. Verser la pâte dans un moule carré à petits bords, soigneusement huilé, ou recouvert de papier sulfurisé.

Cuire dans un four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, à 220° (une aiguille enfoncée doit ressortir sèche). Laisser refroidir le biscuit pendant 10 minutes, puis le sortir du moule (en le renversant sur une planche en bois). Couper le carré en deux. Garnir une des deux parties de compote de pommes, et placer l'autre audessus. Préparer un fondant en mélangeant 1 c. à s. de jus d'orange, ou un peu plus, avec le sucre glace. Le mélange doit être lisse, mais pas trop liquide. En enduire le dessus et les côtés du gâteau, puis décorer de quartiers d'orange, pelée à vif.

Gâteau de biscuits

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

Mélanger le café au grand Marnier, puis y tremper les biscuits. Disposez sur une planche un rectangle de 5 biscuits. Manier la margarine et le sucre en crème et étalez-en sur les biscuits. Ajoutez une seconde couche de biscuits, puis de crème, et ainsi de suite.

Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis éventuellement, s'il vous reste de la crème, l'incorporer au chocolat. Verser le chocolat fondu sur le gâteau, puis, avec un couteau mouillé, étendez-le soigneusement sur le sommet et les bords. Placer au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

Mélanger l'huile (ou la margarine fondue) avec le sucre. Ajouter les bananes écrasées, puis la farine et le baking powder, petit à petit. Mouiller avec le mélange eau/fécule (ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche). Placer la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné. Cuire dans un four préchauffé pendant 40 à 50 minutes à 180°. Remarque : vous pouvez ajouter à cette pâte des raisins secs trempés dans du rhum, des pépites de chocolat, des pommes en dés, etc.

Chaussons à la compote de rhubarbe

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

Couper la rhubarbe en tronçons et la faire cuire avec le sucre une vingtaine de minutes. Tamiser la farine dans une terrine, faire un puits, ajouter le sel, puis délayer la levure et le sucre dans le lait de soja tiédi, et les verser sur la farine. Débiter la margarine en petits morceaux, les déposer sur le liquide, puis pétrir le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Si la pâte est trop sèche, ajouter un petit peu d'eau. Couvrir la terrine d'un linge et laisser lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Couper la pâte en 10 portions, puis abaisser chacune d'entre elles en carrés de 12 x 12 cm. Placer au centre 2 à 3 c. à s. de compote, replier en triangle et souder solidement les bords (par pression). Lustrer les chaussons de lait de soja et les faire cuire dans un four préchauffé, sur la plaque à pâtisserie huilée et farinée, pendant une vingtaine de minutes à 200°.

Cookies au chocolat

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

Passer le chocolat au robot ménager, pour le casser en petits morceaux. Fouetter le sucre et l'huile (ou la margarine fondue), ajouter la farine tamisée, la levure et le sel, et mélanger le tout intimement. Incorporer ensuite les morceaux de chocolat. Si la préparation est trop sèche, ajouter un peu d'eau (1 c. à c. à la fois), jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Faire chauffer le four à 160°, huiler soigneusement la plaque à pâtisserie, y déposer des petits tas de pâtes, et les aplatir avec le dos d'une fourchette. Éviter de trop les serrer car les cookies s'étendent à la cuisson. Enfourner 10 minutes environ, sortir la plaque du four et laisser refroidir le tout complètement. Décoller les biscuits avec une spatule.

Crème au chocolat

1/2 litre de lait de soja sucré	3 c. à s. de fécule de maïs
3 bâtons de chocolat noir	2 c. à s. de cacao

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

Crème bicolore caramel-café

1/2 litre de lait de soja sucré	3 c. à s. de fécule de maïs
3 c. à s. de sucre brun	1 c. à s. d'eau
1/4 de tasse de café fort	

Diluer la fécule dans un peu de lait. Faire brunir le sucre dans l'eau sur le feu. Ajouter le lait de soja et le chauffer. Verser le mélange à la fécule et laisser épaissir. Verser la moitié de cette crème dans des coupes et laisser prendre au frigo. Mélanger au reste de crème le café, et recouvrir la crème blanche de crème au café. Réfrigérer 1/2 heure.

Gratin de céréales

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

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

Gratin de lentilles

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

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

Gratin de pâtes sauce blanche

250 g de pâtes rondes	100 g de noix grossièrement pilées
250 ml de lait de soja non sucré	250 ml de bouillon végétal
1 gousse d'ail écrasée	3 c. à s. d'huile d'arachide
3 c. à s. bombées de farine	1 c. à c. de moutarde
5 c. à s. de levure maltée en flocons	sel – poivre – chapelure

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

Hachis parmentier

700 g de pommes de terre	250 g d'épinards surgelés
150 g de soja texturés	300 g de tomates pelées – 1 gros oignon émincé

Faire tremper le soja texturé dans de l'eau tiède. Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les réduire en purée avec un peu de jus de cuisson et du lait de soja. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade et réserver. Rissoler l'oignon et l'ail dans une poêle. Leur ajouter le soja texturé égoutté, puis les tomates pelées et l'origan. Laisser mijoter de 20 à 30 minutes.

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

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

Haricots verts et noirs

100 g de haricots noirs cuits
1 gousse d'ail hachée
sel – poivre

500 g de haricots verts
1 gros oignon haché
sarriette – huile d'arachide

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée. Chauffer l'huile dans une cocotte, y faire rissoler l'oignon quelques instants. Ajouter les haricots verts et noirs, ainsi que l'ail. Saler et poivrer au goût, aromatiser avec la sarriette et laisser mijoter à feu doux une bonne 1/2 heure.

Lasagnes

Pâtes à lasagnes vegan précuites

POUR LA SAUCE BLANCHE :

50 g de farine
3 c. à s. d'huile d'arachide
1 c. à s. de pesto vegan ou de condiment au basilic

1/2 litre de lait de soja non sucré
sel – poivre – muscade

POUR LA SAUCE TOMATE :

2 boîtes de passata (coulis de tomates)
thym – romarin – origan – paprika

1 oignon haché – 1 gousse d'ail hachée
1 c. à s. d'huile d'olive – sel – poivre

POUR LA GARNITURE :

chapelure
levure maltée en paillettes

Préparer une sauce tomate et une sauce blanche classique. Réserver une partie de la sauce blanche pour le sommet de la lasagne. Mélanger au reste de sauce blanche le condiment au basilic (ou le pesto).

Dans un plat à four, déposer un fond de sauce tomate, puis alterner une couche de pâtes, une couche de sauce blanche au basilic, une couche de pâtes, une couche de sauce tomate. Terminer par une couche de pâtes et la recouvrir de la sauce blanche réservée. Mélanger dans un bol la chapelure à la levure. Saupoudrer la lasagne de ce mélange et passer au four 30 minutes.

Légumes à la chinoise

1 poivron vert émincé
1 oignon émincé
huile de sésame
200 g de germes de soja
1,5 cm de gingembre haché
huile d'arachide
1 cuillère à soupe de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau

100 g de champignons émincés
1 gousse d'ail hachée
2 carottes coupées en fines lamelles
250 ml de bouillon de légumes
3 c. à s. de sauce de soja
3 c. à s. de vin blanc sec

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

Lentilles à la Provençale

150 g de lentilles vertes
1 oignon haché – 1 gousse d'ail écrasée
1 poivron jaune en petits dés
1 c. à s. d'huile d'olive
1 feuille de laurier – herbes de Provence

400 ml de bouillon de légumes
1 poivron rouge en petits dés
2 tomates en dés
sel – poivre – paprika
romarin – thym – sarriette

Porter le bouillon de légumes à ébullition, avec la feuille de laurier, du romarin, du thym et de la sarriette, et y faire cuire les lentilles pendant 1/2 heure. Egouttez-les ensuite en conservant le jus de cuisson. Dans

Faire rissoler l'oignon et la carotte dans une cuillère à soupe d'huile. Assaisonner de sel, de poivre et de thym puis laisser cuire à feu doux 15 minutes. Réhydrater les biscottes dans de l'eau, les presser ensuite fortement, et les mixer, avec les carottes, l'huile restante, la levure et le persil. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Rectifier l'assaisonnement et placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.

Garniture de sandwich « tournesol »

40 g de graines de tournesol
50 g de levure maltée en paillettes
sauge

4 biscottes vegan
1 petit oignon haché
1 c. à s. d'huile d'olive – sel – poivre

Dans une poêle anti-adhésive, faire dorer sans matière grasse les graines de tournesol pendant 5 à 10 minutes, en tournant sans cesse. Réhydrater les biscottes dans de l'eau, puis les essorer soigneusement. Chauffer l'huile d'olive et y faire revenir pendant 10 minutes l'oignon, assaisonné de sel, de poivre et de sauge. Passer tous les ingrédients au mixer, ajouter de l'huile d'olive si la préparation est trop sèche, puis placer la préparation au réfrigérateur une bonne heure avant la consommation.

6. LES DESSERTS

Biscuits au chocolat et à la noix de coco

180 g de sucre brun
80 g de margarine végétale
90 g de noix de coco râpée
2 c. à s. de cacao
1/2 tasse d'eau additionnée de 2 c. à c. de fécule de maïs

150 g de chocolat noir
90 g de farine
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à s. de sucre glace

Mélanger le sucre avec l'eau additionnée de la fécule. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter au mélange sucre/eau 50 g de margarine, le sucre vanillé, la farine, la noix de coco et le chocolat fondu. Verser la préparation dans un moule huilé rectangulaire. Faire cuire 10 minutes à 240°.

Laisser refroidir la pâte puis la découper en carrés. Ramollir le reste de margarine à la fourchette, ajouter le cacao et le sucre glace et manier le tout en crème. Etaler-la sur les biscuits au couteau. A déguster tels quels ou réfrigérés.

Bouchées au chocolat

100 ml de crème de soja
2 c. à s. de sucre brun
1 c. à s. de cacao
un peu de margarine vegan

100 ml de lait de soja sucré
2 bâtons de chocolat noir
160 g de flocons d'avoine

Chauffer le lait de soja avec la crème. Ajouter le chocolat en morceaux, le cacao et le sucre, et mélanger régulièrement jusqu'à ce que cela soit onctueux. En fin de cuisson, verser les flocons d'avoine et bien mélanger.

Placer la préparation au frigo pendant 20 minutes. Incorporer un peu de margarine, puis former des petites boules, que vous placez à nouveau au frigo avant de consommer.

Cake nature

1 kg de farine
240 g de sucre brun
240 g de margarine végétale ou d'huile d'arachide
2 c. à c. de fécule de maïs diluées dans 2 c. à s. d'eau

8 g de baking powder
2 bananes écrasées

Avec un éplucheur, couper la carotte en fines lamelles. Passer les petits pois sous l'eau chaude, puis les essuyer soigneusement. Faire chauffer l'huile, y jeter la farine et laisser cuire quelques instants. Ajouter la crème de soja, puis le lait de soja petit à petit, en fouettant continuellement. Quand il ne reste plus qu'un peu de lait, y délayer la fécule, puis verser le mélange dans la sauce blanche. Laisser cuire à petit feu jusqu'à ce qu'elle soit très épaisse. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Mélanger la sauce aux petits pois. Huiler 6 ramequins et garnir le fond de chacun d'eux avec des lamelles de carottes. Tasser ensuite les petits pois et égaliser en utilisant pas exemple un lèche-plat mouillé. Faire tiédir au four une dizaine de minutes, puis servir sur un lit de mâche avec les tomates cerises et une vinaigrette au yaourt. Ces timbales sont également délicieuses froides.

5. LES GARNITURES DE SANDWICH

Garniture de sandwich à la Provençale

1 tomate en dés	1 petit oignon haché
2 c. à s. d'huile d'olive	30 g de champignons de Paris hachés
50 g de levure maltée en paillettes	basilic – quelques brins de persil – sel – poivre
4 biscottes vegan	1 c. à c. de concentré de tomates

Dans 1 c. à s. d'huile, faire rissoler l'oignon et les champignons quelques instants. Ajouter les tomates, assaisonner de sel, de poivre et de basilic, puis laisser mijoter un bon quart d'heure. Réhydrater les biscottes dans de l'eau, additionnée de concentré de tomate, puis les presser fortement. Mixer les légumes, la levure, les biscottes et le persil. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.

Garniture de sandwich au poivron rouge

1 poivron rouge	50 g de levure maltée en paillettes
4 biscottes vegan – sel – poivre	2 c. à s. d'huile d'olive – paprika – sarriette

Nettoyer le poivron et le faire cuire au four à micro onde ou à l'huile d'olive. Réhydrater les biscottes dans de l'eau et les presser ensuite fortement, de manière à en extirper un maximum d'eau. Mixer la chair du poivron avec la levure, l'huile d'olive et les biscottes, et assaisonner selon le goût de sel, de poivre, de paprika et de sarriette. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.

Garniture de sandwich au tofumé

1 gros oignon haché	2 c. à s. d'huile d'arachide
60 g de tofumé coupé en petits dés	sel – poivre – sauge
50 g de levure maltée en paillettes	4 biscottes vegan

Dans une cuillère à soupe d'huile, faire rissoler les dés de tofumé et l'oignon. Assaisonner de sel, de poivre et de sauge, et laisser cuire à feu doux un bon quart d'heure. Réhydrater les biscottes dans de l'eau puis les presser fortement. Mixer le tofu avec la levure, les biscottes et le reste d'huile d'olive. Si la pâte est trop sèche, ajouter un filet d'huile et relancer le mixer. Placer au réfrigérateur une bonne heure avant l'utilisation.

Garniture de sandwich aux carottes

1 oignon rouge coupé fin	1 grosse carotte coupée en petits dés
2 c. à s. d'huile d'arachide	50 g de levure maltée en paillettes
4 biscottes vegan	sel – poivre – thym
quelques brins de persil	

une cocotte en fonte, chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon, les poivrons et l'ail pendant quelques minutes. Ajouter les lentilles, les tomates, du paprika, des herbes de Provence, ainsi qu'un verre de jus de cuisson. Assaisonner selon le goût et laisser mijoter 1/2 heure encore. Servir sur de la semoule de blé, ou du millet.

Marmite de seitan au cognac et au vin blanc

50 g de poudre de gluten	1/3 de verre d'eau
curry	1 c. à c. de sauce de soja
1/2 c. à c. de moutarde	1,5 litre de bouillon de légumes
1 feuille de laurier	bouquet garni
4 carottes en rondelles	2 oignons hachés
1 dl de cognac	1/3 de litre de vin blanc
1/5 de litre d'eau	1 c. à s. d'estragon
sel – poivre	3 c. à s. de crème de soja
2 c. à s. de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau	
1 c. à s. d'huile d'arachide	

Dans une terrine, mélanger la poudre de gluten, le curry, la moutarde, la sauce de soja et l'eau et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse et élastique. Plonger le seitan (coupé en cubes) dans le bouillon, additionné de la feuille de laurier et de bouquet garni et laisser cuire à gros bouillons pendant 1/4 d'heure.

Dans un wok, chauffer l'huile et faire rissoler quelques instants les oignons et les carottes. Mouiller avec le cognac, couvrir et laisser suer 5 minutes. Ajouter ensuite le vin blanc, l'eau, l'estragon, le sel et le poivre, porter à ébullition puis laisser mijoter une bonne heure. Quand le seitan est cuit, le couper en lamelles et l'ajouter aux carottes. Au moment de servir, porter à ébullition, verser la fécule diluée dans l'eau pour lier la sauce, et ajouter la crème de soja. Servir avec des pommes noisettes.

Moussaka

1 oignon haché	1 grosse aubergine en tranches fines
2 tomates en dés	5 pommes de terre cuites en rondelles
1 gousse d'ail écrasée	200 g de champignons de Paris hachés
100 g de soja texturé fin	4 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de concentré de tomate	1 c. à s. de sauce de soja
poivre – sarriette	fromage vegan cheese râpé

Dans une poêle, chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail. Réhydrater le soja texturé quelques minutes dans de l'eau, puis l'essorer soigneusement et l'ajouter à l'oignon. Laisser rissoler quelques instants, puis déglacer avec la sauce de soja et le concentré de tomate. Ajouter les champignons, les tomates, et un petit verre d'eau, puis laisser mijoter 1/2 heure. Dans une autre poêle, chauffer le reste de l'huile et y faire dorer de chaque côté les tranches d'aubergine. Dans des plats individuels, confectionner ainsi la moussaka : une couche de soja, une couche d'aubergine, une seconde couche de soja, une couche de pommes de terre et une dernière couche d'aubergine. Garnir le sommet de cheese et passer au four un bon quart d'heure.

Nems et riz à la sauce aigre-douce

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

sel – poivre
glutamate
huile de friture

sel de céleri
2 c. à s. de fécule de maïs

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

Pâtes à la sauce blanche

250 g de pâtes
5 c. à s. de farine
250 ml de bouillon végétal
sel – poivre – muscade
1 c. à s. d'huile d'olive

3 c. à s. d'huile d'arachide
250 ml de lait de soja non sucré
50 g de levure maltée en paillettes
200 g de champignons de Paris en lamelles

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

Pâtes au pesto

40 g de tofu (ou 2 c. à s. de yaourt au soja nature ou 1 pomme de terre cuite écrasée)
400 g de pâtes allongées
4 c. à s. de pignons
1 tasse de cheese râpé (facultatif)

1 bouquet de basilic frais
1 gousse d'ail écrasée
huile d'olive

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

Pâtes aux champignons

250 g de champignons émincés
1 oignon haché
2 cuillères à soupe de farine
100 ml de vin blanc sec
curry – noix de muscade

1 gousse d'ail hachée
300 ml de bouillon de légumes
30 g de margarine végétale
sauce de soja – huile d'olive
persil haché – sel – poivre

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

Pâtes aux poivrons

250 g de pâtes allongées
1 gousse d'ail hachée

3 poivrons (jaune, orange et rouge)
huile d'olive – sel – poivre

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

2 gousses de cardamome
sel – poivre

1/4 de c. à c. de cannelle
1 c. à s. d'huile d'arachide

Dans un mortier, écraser les clous de girofle, la cannelle, le poivre, le sel et la cardamome. Oter les morceaux de gousse de cardamome, pour ne conserver que les graines. Chauffer l'huile dans un wok, faire rissoler les épices pendant quelques instants, puis ajouter les dés de tomates pour faire une sauce.

Verser le riz et laisser revenir quelques instants. Ajouter ensuite les oignons et les carottes et les petits pois, mélanger le tout soigneusement puis en dernier lieu, verser l'eau.

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Salade de chicons et haricots blancs

100 g de haricots blancs secs
1 ravier de salade de blé
huile – vinaigre

3 beaux chicons (= endives)
300 ml d'eau
sel – poivre – thym

Faire tremper les haricots blancs la veille au soir. Porter l'eau à ébullition avec le thym et y jeter les haricots (rincés). Laisser mijoter 1 heure environ. Laisser les haricots refroidir complètement. Emincer les chicons, laver la salade de blé, puis les placer dans un saladier et ajouter les haricots blancs. Assaisonner selon le goût et mélanger soigneusement. Servir cette salade avec des galettes ou un gratin de céréales, ou en entrée.

Salade mixte

1 salade feuille de chêne
1 pomme verte en dés
sel – poivre

150 g de croûtons de pain
50 g de noix
huile – vinaigre

Nettoyez la salade et placez-la dans un saladier. Ajouter les autres ingrédients : les croûtons de pain, la pomme verte en dés ainsi que les noix. Assaisonner selon votre goût et déguster bien frais. Cette salade constitue une excellente entrée en été.

Terrine d'avocat

3 avocats
jus de citron
1 sachet d'agar agar
feuilles de mâche
2 c. à s. de yaourt nature au soja
1 c. à s. d'huile d'arachide

7 cl de vin blanc sec
1 gousse d'ail écrasée
sel – poivre
salade mixte
1 c. à c. de moutarde
1 c. à c. de vinaigre

Mixer la chair des avocats avec du jus de citron. Porter le vin à ébullition avec l'ail, y incorporer l'agar agar en fouettant constamment puis laisser cuire quelques instants. Assaisonner de sel et de poivre.

Mélanger cette préparation aux avocats, puis la déposer dans des ramequins huilés et tapissés de feuilles de mâche. Réfrigérer au moins deux heures.

Pour démouler, passer la lame mouillée d'un couteau sur le pourtour des terrines, puis tapoter jusqu'à ce qu'elles se décollent. Préparer une vinaigrette en mélangeant le yaourt au soja, la moutarde, l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre.

Servir les terrines d'avocats avec de la salade mixte et la vinaigrette.

Timbale de petits pois

250 g de petits pois surgelés
2 c. à s. de farine
2 dl de lait de soja non sucré
sel – poivre – muscade
mâche et tomates cerises

1 petite carotte
1 dl de crème de soja
2 c. à s. d'huile d'arachide
1 c. à s. de fécule de maïs

Pâte à tartiner au poivron et au basilic

1 gros bouquet de basilic frais	40 g de pignons
1 poivron haché	1 tomate en dés
sel – poivre	huile d'olive

Mixer les pignons et le basilic avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau si vous souhaitez une pâte lisse. Saler et poivrer selon le goût.

Pâté de haricots rouges

1 boîte de haricots rouges	1 fenouil coupé en petits dés
1 oignon haché	1 gousse d'ail hachée
1 tomate coupée en dés	2 c. à s. de vin blanc
1 c. à s. d'herbes de Provence	sel – poivre – paprika
4 biscottes	1 c. à c. de concentré de tomates
1 c. à s. d'huile d'olive	chapelure

Chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et le fenouil. Ajouter l'ail et la tomate, mouiller avec le vin blanc et assaisonner de sel, de poivre, de paprika et d'herbes de Provence. Laisser cuire à petit feu 1/2 heure environ.

Réhydrater les biscottes dans de l'eau additionnée de concentré de tomate. Mixer les légumes, les biscottes essorées et les haricots rouges égouttés, et ajouter de la chapelure, de manière à sécher la préparation, qui doit se décoller de la casserole. Huilez un moule à cake et tassez-y la préparation.

Cuire dans un four préchauffé pendant 30 minutes à 200°.

Pâté de pois chiches

125 g de pois chiches cuits	3 oignons rouges hachés
5 c. à s. de farine	5 c. à s. de levure maltée en paillettes
1 c. à s. de coriandre pilée	sel – poivre – huile d'olive

Mixer les pois chiches avec un peu de leur eau de cuisson. Faire blondir les oignons dans l'huile d'olive. Les ajouter aux pois chiches, ainsi que les autres ingrédients.

Verser le tout dans un moule huilé, dessiner un motif au sommet du pâté et enfourner une bonne 1/2 heure à four chaud (une aiguille enfoncée au centre du pâté doit ressortir sèche).

Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches

125 g de farine de pois chiches	1 poivron rouge haché menu
125 g de tomates hachées	1/2 tasse de chapelure
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	1 cuillère à café de purée d'amandes
6 g de levure fraîche	ciboulette – persil
paprika	sel – poivre

Mélanger tous les ingrédients en veillant à ce que la préparation soit bien moelleuse (ajouter de l'eau si nécessaire). Verser dans un moule à cake huilé ou dans des ramequins individuels. Cuire 1 heure (ou 20 minutes pour les ramequins) à 180°. Pour que le pâté soit plus moelleux, on peut placer le (ou les) moule(s) dans un plat rempli d'eau pendant la cuisson.

Vous pouvez présenter les pâtés individuels (démoulés) comme entrée, garnis de salade verte, ou consommer le pâté sur du pain, ou comme farce pour des légumes grillés.

Pilaf indien aux petits légumes

250 g de riz basmati	500 ml d'eau
3 carottes en dés ou en bâtonnets	1 poivron vert en fines lamelles
1 oignon haché	1 tasse de petits pois
1 tomate en dés	4 clous de girofle

Paupiettes aux pignons de pin

ENROBAGE

110 g de farine
20 ml d'eau froide

30 g de margarine vegan
persil séché et sel

FARCE

100 g de champignons de Paris
100 g de pignons de pin
1 c. à s. de concentré de tomates

4 biscottes
2 échalotes
sel – poivre

GARNITURE

3 carottes en rondelles
1 oignon en rondelles
2 c. à s. d'huile d'arachide
sel – poivre

100 g de petits champignons de Paris
200 ml de vin blanc sec
1 c. à s. de bouquet garni séché

Dans une terrine, mélanger la farine, le sel, le persil et la margarine, puis verser l'eau et pétrir en une pâte lisse et homogène. Faire tremper les biscottes dans un peu d'eau (environ 200 ml) additionnée du concentré de tomates. Mixer les champignons, les pignons, les biscottes essorées (conserver l'eau), les échalotes et assaisonner selon le goût.

Détailler la pâte en 6 portions et abaisser chacune d'entre elle en un rectangle, sur un plan de travail fariné. Placer deux à trois c. à s. de farce à 3 cm du bord du rectangle, enfermer la farce en repliant sur elle la pâte à gauche et à droite, puis l'enrouler dans le reste de la pâte.

Souder soigneusement les bords avec un peu d'eau. Dans un wok, chauffer 1 c. à s. d'huile d'arachide et y faire rissoler les paupiettes, de chaque côté, puis réserver. Chauffer le reste de l'huile, y faire rissoler l'oignon, les champignons et les carottes, puis verser la moitié du vin ainsi que l'eau de trempage des biscottes. Assaisonner avec du sel, du poivre et le bouquet garni et laisser mijoter 1 heure. A mi-cuisson, ajouter le reste du vin.

Au moment de servir, réchauffer les paupiettes dans la sauce, ou, si vous craignez de les fragiliser, au four à micro-onde, et nappez-les de garniture. Servir avec des pommes de terre à la vapeur, du riz nature ou toute autre céréale.

Penne aux poireaux

250 g de penne
sel – poivre – muscade
1 c. à s. d'huile d'arachide

3 blancs de poireaux coupés en rondelles
1 petit verre de lait de soja non sucré

Faire rissoler les poireaux dans l'huile, puis les laisser étuver 1/4 d'heure. Ajouter le lait de soja et épicer. Cuire les pâtes selon les instructions du sachet et les mélanger ensuite aux poireaux.

Petits légumes et leur croûte

1 fenouil coupé en petits dés
1 dl de crème de soja
sel – poivre
60 g de farine
6 c. à s. d'huile d'olive

3 carottes en rondelles
2 dl de lait de soja non sucré
60 g de flocons d'avoine
3 tranches de pain au levain émiettées
1 gousse d'ail écrasée

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

Verser cette croûte sur les légumes et cuire au four (préchauffé) pendant une vingtaine de minutes.

Petits pains à la bière et ragoût de champignons

PAINS

400 g de farine
1/2 décilitre d'huile d'arachide

1 sachet de levure – sel
bière blonde (environ 75ml)

RAGOÛT

1 oignon haché
1/4 de c. à c. de graines de carvi
300 ml de bouillon de légumes
3 c. à s. de crème de soja
sel – poivre

500 g de champignons de Paris coupés en 4
1/4 de c. à c. de poivre de Cayenne
185 ml de bière blonde
1 c. à s. de fécule de maïs
1 c. à s. d'huile d'arachide

Dans une terrine, verser la farine, la levure et le sel. Incorporer l'huile à la farine, puis, petit à petit, la bière, jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Laisser lever la pâte une heure dans un endroit chaud. Divisez-la en petites boules (de 4 cm de diamètre environ) et les faire cuire dans un four préchauffé 12 minutes à 220°. Chauffer l'huile dans un wok, y faire rissoler l'oignon, le poivre de Cayenne et le carvi pendant 10 minutes environ, puis les champignons, quelques instants seulement.

Avec une écumoire, retirer les légumes et les réserver. Verser ensuite dans le wok la bière restante et le bouillon. Porter à ébullition et faire réduire d'un tiers au moins. Assaisonner de sel et de poivre, puis remettre dans le wok les champignons et les oignons réservés. Mélanger la fécule à la crème de soja, et au dernier moment, lier la sauce. Servir avec les petits pains.

Pitas

pains pour pitas
4 c. à s. d'huile d'olive
origan – romarin – thym
herbes de Provence
1 c. à c. de concentré de tomates
2 c. à s. d'huile d'arachide

100 g de soja texturé gros calibre
sel – poivre – paprika – piments séchés
250 g de chou blanc émincé finement
1 bol de yaourt au soja nature
1 c. à c. de moutarde
1 c. à s. de jus de citron

La veille au soir, faire tremper le soja texturé dans de l'eau, additionnée de piments séchés, de paprika, de sel, de poivre, de thym, de romarin, d'origan et d'herbes de Provence. Le lendemain, égoutter soigneusement le soja. Mélanger dans un bol l'huile d'olive, 1 c. à c. de paprika, des piments séchés selon le goût, du sel, du poivre, du thym, du romarin, de l'origan et des épices de Provence. Verser ce mélange sur les dés de soja et bien les enrober. Les faire cuire sous le grill du four pendant 1/2 heure, en les retournant régulièrement. Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, l'huile d'arachide, la moutarde, le jus de citron, 1 c. à c. de paprika, le concentré de tomates, ainsi que du sel et du poivre. Chauffer les pains pitas, les ouvrir, et les remplir en alternance de morceaux de soja, de sauce au yaourt et de chou blanc.

Pizza à l'aubergine et aux épinards

250 g de pâte à pain
3 gros oignons hachés
6 petits tas d'épinards surgelés

1 aubergine en rondelles
1 c. à s. d'huile d'olive
origan – poivre du moulin

Faire rissoler les oignons et les aubergines dans l'huile d'olive. Baisser ensuite le feu, couvrir et laisser mijoter une bonne 1/2 heure à feu très doux. Étendre la pâte dans un moule à pizza huilé, étendre la garniture d'oignons et d'aubergine, et poivrer. Déposer joliment les petits tas d'épinards, saupoudrer d'origan et enfourner la pizza dans un four préchauffé à 200° pendant 15 minutes environ.

Pizza au tofu et aux champignons

PÂTE

300 g de farine
150 ml d'eau tiède

2 c. à s. d'huile d'olive
1/2 sachet de levure – sel

et pétrir la pâte en une masse lisse et compacte. Roulez-la en en gros boudin, et laissez durcir au réfrigérateur. Découpez le boudin en tranches fines et déposez-les sur une plaque huilée. Faire cuire ensuite les biscuits dans un four préchauffé pendant 20 minutes environ, à 200°. Ces biscuits se conservent plusieurs jours dans une boîte en fer.

Champignons farcis

8 gros champignons de Paris
1 gousse d'ail écrasée
huile d'olive

1 petit oignon haché
1 tasse de chapelure
sel – poivre – quelques brins de romarin frais

Enlever délicatement les chapeaux des champignons et les déposer dans un plat à four huilé. Mixer la chair des pieds avec la chapelure, l'ail, l'oignon, le romarin et de l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre puis garnir les chapeaux des champignons de cette farce. Cuire dans un four préchauffé à 200° pendant 15 minutes environ et servir aussitôt.

Feuilletés aux carottes

250 g de pâte feuilletée
thym – ciboulette – sel – poivre

300 g de carottes
80 g de fromage de soja rapé (facultatif)

Couper les carottes en rondelles et les faire cuire 15 minutes dans une cocotte avec un filet d'huile, mouiller avec une louche d'eau, aromatiser avec les feuilles de thym, et saler/poivrer. Ecraser les carottes en une purée fine, que vous ferez réduire à feu vif si elle est trop liquide (trop de jus de cuisson rendrait la pâte molle et collante). Ajouter le fromage de soja et beaucoup de ciboulette hachée finement. Couper la pâte en quatre, étaler chaque morceau au rouleau et garnir chacun d'entre eux de la préparation. Replier la pâte sur elle-même de manière à enfermer la garniture et souder les bords solidement. Pour des feuilletés bien dorés, on peut, juste avant de les enfourner, les humecter de lait de soja. Cuire à 235° pendant 12 minutes. Servir ces feuilletés en entrée ou comme plat principal, accompagnés d'une salade verte.

Mousse de brocolis

1 brocoli
1 sachet d'agar agar

1/3 de litre de lait de soja non sucré
sel – poivre – muscade

Détacher les bouquets de brocolis et les faire cuire 1/4 d'heure avec un peu d'eau et de sel. Chauffer le lait de soja, y ajouter en fouettant l'agar agar, porter à ébullition puis laisser cuire quelques instants. Assaisonner de sel, de poivre, et de beaucoup de muscade. Egouttez le brocoli, écrasez-le finement, puis incorporez le lait de soja. Verser la préparation dans des ramequins et laisser prendre au moins 2 heures au réfrigérateur. Servir dans les ramequins, avec du pain grillé.

Pain aux noix

100 g de noix pilées
5 c. à s. de sauce blanche
1 c. à c. d'huile de noix

100 g de biscottes
sel – poivre – muscade
3 c. à s. de farine – 1 c. à s. de bouquet garni

Réhydrater les biscottes dans de l'eau, puis les essorer soigneusement et les mettre dans une terrine avec les noix. Pétrir pour obtenir un mélange homogène. Ajouter ensuite la sauce blanche, la farine, l'huile de noix et l'assaisonnement. Verser la préparation dans un moule à cake huilé, et cuire dans un four préchauffé pendant 30 minutes à 200°. Servir sur un coulis de tomates.

Pâte à tartiner à l'avocat

2 avocats bien mûrs
1 c. à café de moutarde

1 c. à s. de jus de citron
2 échalotes hachées – sel – poivre

A la fourchette, écraser la chair des avocats, lui ajouter le jus de citron, la moutarde et les échalotes et bien mélanger. Saler et poivrer selon le goût.

5. LES ENTRÉES

Aubergines grillées à la crème de tofu au basilic

1 grosse aubergine	150 g de tofu
50 g de pignons	100 g d'oignons hachés
1 c. à c. de jus de citron	1 bouquet de basilic
1 c. à s. d'huile d'olive	2 c. à s. de graines de pavot
100 g de chapelure	1 gousse d'ail hachée – sel – poivre

Trancher les aubergines et les saupoudrer de sel, pour les faire dégorger. Mixer le tofu, les pignons, l'oignon, le basilic (sauf quelques feuilles pour la garniture) avec l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer au goût la crème ainsi obtenue. Griller les graines de pavot et les réserver. Rincer les tranches d'aubergines et les éponger soigneusement. Les griller ensuite à la poêle, dans un peu d'huile, de chaque côté. Mélanger la chapelure et l'ail, passer les tranches d'aubergines dedans et les faire à nouveau rôtir. Dresser les tranches d'aubergines, saupoudrées de graines de pavot et surmontées de la crème de tofu au basilic, ainsi que de quelques feuilles de basilic.

Bavarois de carottes aux agrumes

400 g de carottes en rondelles	sel – poivre
romarin	1 sachet d'agar agar
12cl de jus d'orange	12cl d'eau
2 c. à s. de fécule de maïs	1 mandarine – pluches de persil

Faire cuire les carottes à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Mélanger le jus d'orange à l'eau, prélever une 1/2 tasse de ce mélange et faire chauffer le reste. Dans la 1/2 tasse, délayer soigneusement la fécule. Quand le reste du liquide atteint l'ébullition, incorporer en fouettant l'agar agar et laisser cuire quelques instants. Hors du feu et en battant, incorporer ensuite la fécule diluée, puis laisser refroidir le mélange, en tournant de temps en temps.

Quand les carottes sont cuites, les égoutter, les écraser finement au presse-purée puis chauffer à nouveau la purée à feu doux, pour éliminer le maximum de liquide. Mélanger le liquide aux carottes, puis verser la préparation dans des ramequins préalablement huilés et saupoudrés d'aiguilles de romarin. Laisser prendre au réfrigérateur pendant quelques heures.

Pour démouler les bavarois, passer une lame de couteau mouillée sur le pourtour, puis renverser le moule sur l'assiette et tapoter doucement. Servir avec des quartiers de mandarines et de la salade verte.

Beignets indiens

1 tasse de farine	une pincée de sel
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide	1/2 tasse d'eau

Verser la farine dans une terrine, ajouter l'huile, le sel et l'eau, puis pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laisser reposer un quart d'heure. Détailler la pâte en petites boules de 3 cm de diamètre. Huiler le plan de travail et abaisser chaque boule finement. Faire chauffer l'huile de friture et y plonger les beignets un par un. Pour que la pâte gonfle, il faut que l'huile de friture soit très chaude, et que vous arrosiez le beignet dès qu'il remonte à la surface.

Biscuits salés

100 g de farine	100 g de margarine vegan
50 g de flocons d'avoine	sel – paprika
2 c. à s. de graines de sésame	50 g de cheese rapé (fromage vegan)
un peu de lait de soja non sucré	

Verser la farine, le sel, le paprika, les graines de sésame et les flocons d'avoine dans une terrine. Ajouter la margarine et égrener du bout des doigts, jusqu'à obtenir une chapelure. Ajouter un tout petit peu de lait,

GARNITURE

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

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

Pizza aux poivrons et au Pesto

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

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

Pizza Calzone aux aubergines

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

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

Potiron farci

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

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

Ragoût d'asperges

1 botte d'asperges blanches	1 botte d'oignons nouveaux
1 litre de bouillon de légumes	20 g de margarine vegan

1 c. à s. d'huile d'arachide
1 dl de crème de soja
persil haché

3 c. à s. de farine
sel – poivre

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

Ragoût de légumes printaniers

1 concombre en dés
1 oignon émincé
1 gros bouquet de cerfeuil haché
1 tasse de dés de tofu
150 ml de bouillon de légumes
1 c. à s. de curry
sel – poivre

3 carottes en rondelles
1 gousse d'ail hachée
150 g de pois gourmands
350 ml de lait de soja non sucré
1 c. à s. d'huile végétale
1 c. à s. de fécule de maïs

Faire rissoler l'oignon dans l'huile, ajouter les carottes, l'ail, le concombre et laisser suer 10 min. Préparer la sauce en mélangeant le lait de soja, le bouillon, le curry, la fécule, le sel et le poivre. Griller les dés de tofu à l'huile. Ajouter la sauce aux légumes, porter à ébullition, ainsi que les dés de tofu, les pois gourmands et le cerfeuil. Laisser mijoter un bon 1/4 d'heure.

Seitan à la moutarde

100 g de poudre de gluten
1 c. à c. de moutarde
1 litre de bouillon de légumes
4 c. à s. de moutarde à l'ancienne
2 c. à s. d'huile d'arachide

1 c. à s. de sauce de soja
2 verres d'eau
romarin – laurier – sauge – sel – poivre – thym
200 ml de crème de soja
1 c. à s. de fécule diluée dans 2 c. à s. d'eau

Dans une terrine, mélanger la poudre de gluten, 1 c. à c. de moutarde, la sauce de soja, du poivre et un verre d'eau ; pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. Détailler la pâte en gros morceaux et les faire cuire à gros bouillons dans un bouillon de légumes, additionné de romarin, de sauge et de laurier, pendant 15 minutes environ. Une fois le seitan cuit, égouttez-le et laissez refroidir, puis recoupez-le en morceaux de 3 centimètres de diamètre environ. Mélanger du thym, du sel et du poivre et y rouler les morceaux de seitan. Dans un wok, chauffer l'huile et y faire revenir le seitan, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ajouter la moutarde et un verre d'eau, mélanger soigneusement et porter à ébullition. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter pendant une demi-heure. Verser la crème fraîche et laisser cuire encore une dizaine de minutes. Au moment de servir, si la sauce est trop liquide, verser la fécule diluée et remuer énergiquement. Délicieux avec des pommes de terre à la vapeur !

Seitan aux légumes

250 g de seitan en lamelles
1 fenouil coupé en petits morceaux
graines de fenouil
huile d'arachide

3 carottes coupées en rondelles
1 oignon haché
1/3 de litre de bouillon de légumes
sauce de soja

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

Potage au céleri rave

1 céleri rave en cubes
4 carottes en rondelles
sel – poivre

1 oignon haché
2 litres de bouillon de légumes
1 c. à s. d'huile d'arachide

Faire rissoler l'oignon dans l'huile d'arachide, ajouter les carottes et le céleri, verser le bouillon de légumes, assaisonner selon le goût et faire cuire 1/2 heure à la casserole à pression.

Potage aux lentilles corail

300 g de lentilles corail
1 oignon haché
3 carottes coupées en rondelles
huile d'olive

2 litres de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée
sel – poivre – thym

Rissoler l'oignon, l'ail et les carottes, leur ajouter les lentilles, le bouillon et l'assaisonnement. Porter à ébullition puis laisser mijoter 1/2 heure à la casserole à pression. Servir chaud avec des croûtons de pain.

Potage aux pois cassés

300 g de pois cassés
1 oignon haché
1 petit concombre coupé en morceaux

2 litres de bouillon de légumes
1 poireau coupé en tronçons
sel – poivre – huile d'arachide

Rissoler l'oignon, le poireau et le concombre dans l'huile, leur ajouter les pois cassés et le bouillon, ainsi que l'assaisonnement. Porter à ébullition puis laisser mijoter 1/2 heure à la casserole à pression. Servir avec des croûtons de pain.

Soupe au potiron

1 potiron de taille moyenne
bouillon de légumes

1 oignon haché – 1 gousse d'ail écrasée
1 c. à s. d'huile d'arachide – sel – poivre

Faire chauffer l'huile et rissoler l'oignon. Lui ajouter le potiron coupé en dés, le bouillon végétal, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Faire cuire 1/2 heure à l'autocuiseur.

Soupe aux courgettes et aux tomates

1 grosse courgette en dés
1 oignon haché
thym – sel – poivre – bouillon de légumes

3 tomates en dés
1 gousse d'ail hachée
huile d'arachide

Faire rissoler l'oignon dans l'huile. Ajouter la courgette et les tomates en dés. Verser le bouillon de légumes et l'ail écrasé. Assaisonner abondamment. Porter à ébullition dans l'autocuiseur puis laisser cuire à feu doux 1/2 heure.

Soupe minestrone

150 g de haricots blancs secs mis à tremper la veille
100 g de chou blanc émincé finement
150 g de haricots verts coupés
2 pommes de terre coupées en dés
1 gros oignon émincé
2 litres de bouillon de légumes
huile d'olive

2 carottes coupées en morceaux
150 g de petits pois
4 tomates coupées en morceaux
1 gousse d'ail hachée
thym – romarin – basilic frais
sel – poivre

Rissoler l'oignon et l'ail. Leur ajouter les carottes, le chou, les haricots, les pois, les pommes de terre et les tomates. Laisser suer quelques instants. Mouiller avec le bouillon, parfumer avec le thym et le romarin et ajouter les haricots égouttés. Faire cuire une bonne 1/2 heure à la casserole à pression. Assaisonner selon le goût et présenter à part un pesto de basilic.

Sauce aux tomates et au poivron jaune

POUR SERVIR SUR DES PÂTES OU D'AUTRES CÉRÉALES

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

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

Sauce blanche

3 cuillères à soupe d'huile	3 cuillères à soupe de farine
20 cl de bouillon de légumes	20 cl de lait de soja
noix de muscade – poivre	sauce de soja

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

Sauce madère

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

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

Sauce moutarde

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

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

4. LES POTAGES

Crème de brocolis

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

Faire rissoler les oignons dans l'huile d'arachide, leur ajouter les pommes de terre, le brocoli coupé en petits morceaux (le trognon compris) et recouvrir de bouillon de légumes.

Assaisonner de sel et de poivre, porter à ébullition puis laisser cuire 1/2 heure dans l'autocuiseur. Passer au mixer, griller légèrement les amandes et en garnir le potage.

Spirelli au pesto de carottes

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

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

Tofu aux prunes

400 g de prunes rouges coupées en deux (fraîches ou surgelées)	
250 g de tofu coupé en gros cubes	250 ml de vin rouge
2 c. à s. de vinaigre	1 c. à s. de cannelle
sel – poivre	4 oignons en fines rondelles
4 c. à s. de sucre brun	3 c. à s. de farine
1 c. à s. d'huile d'arachide	

La veille, faire mariner le tofu dans le vin, additionné de la cannelle, du vinaigre, de sel et de poivre. Egoutter le tofu (en conservant la marinade), ajouter la farine et enrobez-en soigneusement les cubes.

Dans un wok, faire chauffer l'huile et y faire dorer les cubes de tofu pendant 10 minutes. Ajouter les rondelles d'oignons et laisser cuire à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter ensuite les prunes, le sucre et la marinade, porter à ébullition puis laisser mijoter sur feu doux une vingtaine de minutes.

Rectifier l'assaisonnement, et servir par exemple avec du couscous.

Tomates farcies et gratin de poireaux

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

Dans une cocotte en terre (de préférence), disposer en alternance les pommes de terre et les poireaux. Saler et poivrer entre chaque couche, arroser d'un filet d'huile d'olive et placer au four (préchauffé à 200°). Evider les tomates. Mixer la chair avec les champignons, l'ail, la chapelure, les herbes de Provence, du sel et du poivre.

Garnir les tomates de ce mélange, les recouvrir de leur chapeau et les déposer dans la cocotte, au-dessus du gratin. Pour que les pommes de terre soient bien cuites, il faut compter une bonne heure de cuisson.

Tomates farcies sur un lit de quinoa

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

Hacher les champignons et les faire revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Evider les tomates et ajouter la chair aux champignons, ainsi que le pain émietté, du sel et du poivre. Passer le tout au mixer et en farcir les tomates.

Dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile restante et y faire revenir le fenouil émincé pendant 10 à 15 minutes. Déposer ensuite dans la cocotte les tomates, le quinoa et le bouillon de légumes. Porter à ébullition puis laisser mijoter 15 minutes sur feu doux.

Servir les tomates sur un lit de quinoa au fenouil.

Tourte au chou blanc

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

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

Tourte au potiron

250 g de pâte feuilletée	3 oignons hachés
1 petit potiron	sel – poivre – sarriette – thym
un peu de lait de soja non sucré	1 c. à s. d'huile d'arachide

Faire rissoler les oignons dans l'huile pendant 1/2 heure. Détailler le potiron en morceaux et le faire cuire à l'étouffée, avec du thym et de la sarriette. Quand le potiron est cuit, égouttez-le et écrasez la chair en purée avec un peu de lait de soja. Assaisonnez selon le goût. Abaisser la pâte dans un moule à tarte huilé, étendre en premier les oignons puis la purée de potiron. Faire cuire au four (préchauffé) pendant 1/4 d'heure à 220°.

Tourte au tofumé

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

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

Tourte aux carottes

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

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

Tourte aux chicons

250 g de pâte feuilletée	1 kg de chicons (= endives) coupés en deux
2 cuillères à soupe de sucre brun	4 cuillères à soupe de jus de citron

Tofu aux pruneaux et au vin blanc

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

La veille au soir, préparer la sauce : passer le bouillon de légumes à travers un fin tamis, le mélanger au vin blanc, porter à ébullition et faire réduire de moitié. Saler et poivrer au goût, laisser refroidir et y faire mariner le tofu pendant une nuit, au réfrigérateur. Le lendemain, faire rissoler l'oignon dans l'huile, puis ajouter le dés de tofu égouttés et les faire dorer de tous les côtés. Pendant ce temps, réhydrater les pruneaux dans la sauce au vin. Quand le tofu est bien brun, verser la sauce et les pruneaux et laisser mijoter une bonne 1/2 heure.

Tofu pané 1

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

Faire mariner le tofu dans la sauce de soja et la moutarde (2 heures) Paner le tofu dans la farine mélangée au paprika et au poivre, et les faire griller des deux côtés à la poêle dans de l'huile. Ce tofu pané est délicieux avec une salade verte à la vinaigrette et des pommes de terre nature.

Tofu pané 2

250 g de tofu nature en tranches	1 oignon haché
1/4 de tasse d'eau	1 c. à s. de curry
2 c. à s. de sauce de soja	sel – poivre
farine	huile d'arachide

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

3. LES SAUCES

Sauce à l'aubergine

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

Faire rissoler l'oignon et les dés d'aubergine dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes, ajouter les tomates, l'eau et le reste des épices et laisser mijoter 1/2 heure environ. Délicieuse sur une céréale.

Sauce à l'oignon et au curry

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

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

Ragoût d'oignons aux croûtons

RAGOÛT

6 oignons émincés
1 c. à c. de baies de genévrier

4 clous de girofle
sel – poivre – 1 c. à s. d'huile d'arachide

CROÛTONS

50 g de farine de pois chiches
1/2 c. à c. de carvi
1 c. à s. de sauce de soja

100 g de farine de blé
1/2 c. à c. de curry
poivre – 1 c. à s. d'huile d'arachide

Faire rissoler les oignons dans l'huile dans une cocotte en fonte. Ajouter un peu d'eau, les baies, les clous de girofle et assaisonner selon le goût. Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure. Mélanger les ingrédients des croûtons, sauf l'huile. Pétrir en une pâte lisse, puis façonner un long boudin, que vous coupez ensuite en petits morceaux. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire rissoler les croûtons. Les ajouter au moment de servir dans la cocotte.

Ragoût de fenouil

1 fenouil coupé en morceaux
1 oignon haché
graines de fenouil – sel – poivre

4 pommes de terre coupées en morceaux
1 gousse d'ail hachée
huile d'olive

Rissoler dans une cocotte l'ail, l'oignon et les graines de fenouil. Ajouter le fenouil et les pommes de terre, les recouvrir d'eau (ou de bouillon de légumes), assaisonner, porter à ébullition puis laisser mijoter 1/2 heure environ. Ce plat peut être servi avec des galettes, ou avec des boulettes de céréales ou de légumineuses.

Rissoles de riz à la sauce avocat

RISSOLES

1 oignon haché
140 g de riz blanc
1/2 c. à c. de curry
sel – poivre

60 g de lentilles corail
400 ml d'eau
1/2 c. à c. de graines de nigelle (facultatif)
1 c. à s. d'huile d'arachide

SAUCE

la chair d'un avocat
1/2 c. à s. d'huile d'arachide

1/2 c. à c. de moutarde
poivre – jus de citron

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

Roulade aux carottes et aux bettes

250 g de pâte feuilletée
4 pommes de terre en dés
sel – poivre – thym

650 g de carottes en rondelles
150 g de bettes ou d'épinards surgelés
1 c. à s. d'huile d'arachide

Rissoler les carottes quelques instants dans l'huile d'arachide. Ajouter les pommes de terre, le thym, du sel, couvrir d'eau et laisser cuire 20 minutes à gros bouillons. Dégeler les bettes et les égoutter dans une passoire. Ecraser les carottes en une purée fine avec une partie du jus de cuisson, saler et poivrer. Abaisser la pâte feuilletée en un grand rectangle, sur lequel vous étalez la purée de carottes, surmontée des bettes bien essorées.

Rouler la pâte en enfermant soigneusement la garniture, souder les bords avec un peu d'eau. Cuire la « roulade » 20 minutes environ à 220°, que vous servirez chaude ou froide, coupée en tranches épaisses.

2 cuillères à soupe d'huile
cube de bouillon végétal

2 c. à café de féculé de maïs
sel – poivre – muscade

Mettre cuire les chicons dans une cocotte avec un peu d'huile. Chauffer le jus de citron et y dissoudre le sucre brun. Le verser ensuite dans la cocotte, saler, poivrer et laisser mijoter une heure à feu doux. Étendre la pâte feuilletée dans un moule huilé et y déposer les moitiés de chicons. Porter le jus de cuisson à ébullition, y ajouter la noix de muscade et le bouillon végétal, ainsi qu'un peu d'eau ou de crème de soja si le liquide n'est pas assez abondant. Prélever un peu de jus, lui mélanger la féculé de maïs et verser le tout dans la cocotte en fouettant. Verser la sauce sur la tarte et la cuire à 180° pendant 1/2 heure.

Tourte aux choux et aux marrons

250 g de pâte feuilletée
10 choux de Bruxelles
1 boîte de marrons au naturel (ou une douzaine de châtaignes fraîches)
2 c. à s. de farine

1 chou brocoli
1 c. à s. d'huile d'arachide
sel – poivre – muscade

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

Tourte aux épinards

250 g de pâte feuilletée
3 pommes de terre coupées en dés
10 petits champignons de Paris
2 c. à s. d'huile d'arachide

500 g d'épinards
1 bol de sauce blanche
1 gousse d'ail écrasée

Équeuter les épinards, puis les faire revenir avec l'ail écrasé dans 1 c. à s. d'huile d'arachide, pendant une dizaine de minutes. Faire rissoler les champignons dans le restant de l'huile. Abaisser la pâte dans un moule à tarte. Quand les épinards sont suffisamment cuits, les mélanger avec la sauce blanche, puis en garnir la pâte. Placer joliment les champignons dessus, puis faire cuire dans un four préchauffé 15 minutes à 200°.

Tourte aux lentilles corail

250 g de pâte feuilletée
2 oignons émincés
150 g de yaourt au soja nature
graines de moutarde – graines de cumin
curry – poivre de cayenne

150 g de lentilles corail
1 bouquet de persil haché
400 ml d'eau
huile d'arachide
sel – poivre

Rissoler l'oignon dans l'huile et laisser mijoter pendant 1/2 heure. Pendant ce temps, rissoler les graines, le curry et le poivre, leur ajouter les lentilles puis l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 15 minutes environ. Mélanger le persil au yaourt, l'ajouter, ainsi que les oignons, aux lentilles, une fois la cuisson terminée. Étaler la pâte dans un moule, la garnir de la préparation et cuire 30 minutes à 180°.

Tourte aux oignons et aux champignons

250 g de pâte feuilletée
5 oignons émincés
thym

250 g de champignons de Paris émincés
huile d'olive
sel – poivre

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

Tourte aux poireaux

250 g de pâte feuilletée
1 oignon haché
5 c. à s. de crème de soja

3 gros blancs de poireaux
1 c. à s. d'huile d'arachide
sel – poivre – muscade

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

2. LES PLATS COMPOSÉS

Boulettes de lentilles

100 g de lentilles rouges (ou corail)
1 oignon émincé
sel – poivre – persil

200 ml de bouillon de légumes
1 gousse d'ail hachée
chapelure – huile de friture

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

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

Boulettes de lentilles à l'indienne

200 g de lentilles corail ou blanches
400 ml d'eau
1 clou de girofle
sel – poivre

1 oignon haché
1 c. à s. de curry
1 c. à c. de graines de cumin
chapelure – huile de friture

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

Boulettes de millet

100 g de millet
50 g de carottes râpées
1 oignon émincé
sel – poivre
huile de friture

250 ml d'eau
50 g de courgette râpée
persil haché
chapelure

Porter l'eau à ébullition, y jeter le millet puis laisser mijoter pendant un quart d'heure environ, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter les légumes râpés et hachés, ainsi que les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter suffisamment de chapelure pour

l'huile dans une poêle. Tremper les tranches de pain dans le lait de soja, additionné d'1 c. à s. de sauce de soja, de poivre et de curry. Les faire dorer ensuite dans la poêle, 5 minutes de chaque côté. Servir les pains perdus, surmontés de la sauce aux champignons.

Pâté recyclé

Reste de farce de potiron – chapelure

Reste de pâtes à la sauce blanche

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

Petits pois carottes au tofumé

1 échalote hachée
250 g de petits pois frais ou surgelés
1/2 verre d'eau – sel – poivre

3 carottes en rondelles
50 g de tofumé en petits cubes
1 c. à s. d'huile d'arachide

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

Pilaf de millet à la Provençale

100 g de millet
2 oignons rouges en rondelles
5 olives vertes coupées en lamelles
1 gousse d'ail hachée
1 c. à s. d'herbes de Provence
un bouquet de persil haché

1/2 verre de coulis de tomates
1 carotte en petits dés
1 poivron vert coupé en petits dés
sel – poivre – paprika
1 c. à s. d'huile d'olive

Dans l'huile d'olive, faire rissoler l'oignon, la carotte et le poivron. Assaisonner de sel, de poivre, de paprika et d'herbes de Provence. Ajouter l'ail et les olives et laisser suer quelques minutes. Incorporer le millet, et recouvrir le tout du coulis de tomates et de 200 ml d'eau.

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter un bon 1/4 d'heure. La cuisson est terminée quand toute l'eau a été absorbée. Servir en accompagnement, avec des galettes par exemple, garni de persil haché.

Polenta panée

125 g de polenta
1 gousse d'ail écrasée
chapelure – farine
1 c. à s. de fécule diluée dans 2 c. à s. d'eau

400 ml d'eau
1/2 c. à c. de sel et de curry
huile d'arachide – romarin

Porter l'eau à ébullition, avec l'ail, le sel et le curry. Y verser la polenta en fouettant, puis laisser mijoter sur feu très doux pendant 20 minutes. Laisser refroidir la préparation.

Former des boules d'environ 3 cm de diamètre, et les aplatir en fins disques. Les passer ensuite alternativement dans la farine, dans la fécule diluée, puis dans la chapelure, en veillant à bien faire adhérer la panure. Chauffer l'huile dans une poêle avec du romarin et faire griller les disques de polenta des deux côtés.

Pommes de terre farcies

6 pommes de terre
1 oignon haché
sel – poivre

250 g de champignons en lamelles
200 ml de lait de soja non sucré
1 c. à s. d'huile d'olive

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

Galettes de tofu

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

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

Gigots d'aubergine à la provençale

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

Laver l'aubergine et la couper en trois tronçons. Fendre chaque tronçon de haut en bas, puis recoupez à nouveau les « dos » d'aubergines ainsi obtenus. Faire rissoler l'oignon haché dans l'huile d'olive quelques instants, puis ajouter les morceaux d'aubergine et les faire dorer de tous les côtés 15 bonnes minutes, sur feu moyen. Mélanger les tomates en dés à l'ail écrasé et à l'assaisonnement, puis les ajouter aux aubergines. Laisser mijoter 1/2 heure sur feu doux.

Gratin de tofu

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

Cuire les haricots dans l'eau bouillante pendant 1 heure environ. Pendant ce temps, faire mariner le tofu dans la sauce de soja, le paprika et le poivre. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile puis ajouter les tomates pelées et les herbes de Provence. Laisser mijoter 1/2 heure, puis mélanger le tofu et les haricots à la sauce et laisser cuire quelques instants. Déposer la préparation dans un plat à four, saupoudrer de chapelure et de levure, mouiller d'un filet d'huile d'olive et dorer au four.

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

Omelette aux poivrons (ou aux champignons)

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

Dans une grande poêle, faire rissoler l'échalote et les poivrons coupés menu (ou les champignons) pendant une dizaine de minutes. Mélanger le lait de soja, la pomme de terre rapée, la fécule, la farine, l'ail et assaisonner selon le goût de sel et de poivre. Verser ensuite ce mélange dans la poêle, et faire cuire à feu moyen pendant 1/2 heure environ. Retourner délicatement l'omelette, saupoudrer de levure et continuer la cuisson 15 minutes environ. Servir avec de la salade verte.

Pains perdus forestière

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

Faire rissoler les champignons dans 1 c. à s. d'huile d'olive pendant quelques minutes et déglacer avec 1 c. à s. de sauce de soja. Ajoutez la farine et remuez pour que les champignons soient bien enrobés. Verser ensuite l'eau et porter à ébullition en remuant. Saler, poivrer et réserver. Faire chauffer le reste de

pouvoir modeler de petites boulettes. Plongez-les ensuite dans l'huile de friture pour qu'elles soient bien dorées. Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade verte garnie de noix, ou avec une sauce blanche aux champignons.

Boulettes de millet à l'indienne

150 g de millet	1 c. à s. d'huile d'arachide
2 carottes en petits dés	400 ml d'eau
quelques tiges d'oignons nouveaux	1/4 de c. à c. de curcuma
1/4 de c. à c. de cannelle	1/4 de c. à c. de fenugrec
1/2 c. à c. de curry	1/2 c. à c. de coriandre moulue
chapelure ou miettes de pain	sel – poivre

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

Boulettes de millet au coulis de tomates

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

Faire rissoler les carottes dans l'huile d'arachide, ajouter les grains de millet et les faire dorer. Verser l'eau, saler et poivrer et porter à ébullition. Ajouter la feuille de laurier et laisser mijoter 1/4 d'heure. Puis, laisser refroidir. Chauffer l'huile d'olive et la passata, porter à ébullition puis laisser mijoter 1/2 heure. Assaisonner de sel, de paprika et d'origan. Ajouter de la farine au millet jusqu'à pouvoir former des boulettes qui ne collent pas aux mains (2,5 cm de diamètre). Les faire dorer à la friteuse et servir avec le coulis de tomates.

Brochettes de seitan

POUR LE SEITAN

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

POUR LE BOUILLON

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

POUR LA MARINADE (BROCHETTES SEITAN)

4 c. à s. d'huile d'arachide
piments séchés – paprika – origan – thym

POUR LES BROCHETTES

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

Mélanger les ingrédients du seitan et pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. La couper en dés. Faire bouillir l'eau additionnée du bouillon de légumes, de la feuille de laurier, de thym et de romarin. Y plonger les morceaux de seitan et faire cuire à gros bouillons pendant 15 à 20 minutes. Egoutter ensuite le seitan et laisser refroidir. Recouper les morceaux s'ils sont trop gros. Mélanger les ingrédients de la marinade. En réserver un petit peu et verser le reste sur les morceaux de seitan en les enrobant soigneusement. Laisser mariner 1 bonne heure. Sur des bâtonnets de bois, alterner les morceaux de poivrons, oignons, seitan et les tomates. Aligner les brochettes sur une grille au-dessus d'un plat à four et les recouvrir au pinceau du reste de la marinade. Faire cuire au four 1/2 heure, ou sur le barbecue.

Burgers de tofu

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

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

Croquettes de pommes de terre

6 grosses pommes de terre en dés	un petit verre de lait de soja non sucré
sel – poivre – muscade	chapelure – huile de friture
2 c. à c. de fécule de maïs diluée dans 1/4 de tasse de lait soja non sucré	

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

Escalopes de flocons d'avoine à la crème de champignons

750 ml de lait de soja non sucré	150 g de flocons d'avoine
2 c. à s. de gomasio	250 g de champignons de Paris hachés
4 échalotes hachées	3 c. à s. de farine
250 ml de bouillon de légumes	1 c. à c. de curry
sel – poivre – muscade	4 c. à s. d'huile d'arachide – 1 c. à s. d'huile d'olive

Chauffer 1/2 litre de lait de soja, y verser les flocons puis retirer du feu, ajouter le gomasio et laisser de côté. Dans l'huile d'olive, rissoler les échalotes pendant 10 minutes environ, et leur ajouter les champignons. Laisser mijoter quelques instants. Préparer un roux avec 3 c. à s. d'huile et la farine, puis ajouter petit à petit le reste de lait de soja en alternance avec le bouillon de légumes. Assaisonner la sauce de curry, de muscade, de sel et de poivre, puis lui ajouter les champignons et les échalotes. Faire chauffer l'huile d'arachide restante dans une poêle, y déposer 1 c. à s. de flocons et l'écraser finement. Procéder chaque fois ainsi, pour obtenir de fines escalopes de flocons, et les faire dorer de chaque côté. Servez-les surmontées de crème aux champignons.

Flageolets et aubergine aux olives

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

Dans une cocotte en fonte, faire rissoler l'oignon dans l'huile, ajouter les dés d'aubergine et de poivron, l'ail, le poivre, les herbes de provence et les olives. Mouiller avec un peu d'eau et laisser mijoter 1/2 heure environ. Ajouter ensuite les flageolets égouttés et rincés, et laisser cuire une bonne dizaine de minutes. Servir sur des pâtes ou sur du riz.

Galettes aux noix et flocons d'avoine

100 g de flocons d'avoine	50 g de noix pilées
1 gousse d'ail hachée	25 cl de bouillon végétal
1/2 cuillère à café de miso	1 cuillère à café de sauce de soja
noix de muscade – sel – poivre	chapelure – huile d'arachide

Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché. Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 minutes à petit feu. Laisser refroidir. Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté. Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.

Galettes aux pois cassés

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

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

Galettes d'avoine

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

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

Galettes de haricots rouges au maïs

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

Mixer les haricots, leur mélanger l'oignon, le maïs et l'assaisonnement, ainsi que suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté. Vous pouvez servir ces galettes avec une céréale nappée de coulis de poivrons rouges.

Galettes de lentilles aux graines

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

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

Galettes de millet

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

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