

Bavarois Végétal Pommes, Poires, Vanille, sans gluten

Pour les 40 ans d'un ami, l'auteur a choisi de préparer un bavarois rose-framboise à partir d'une recette du livre « VEGAN » de Marie LAFORÊT. Le dessert, pour 8 à 10 personnes, comporte trois parties: une génoise, une mousse de tofu soyeux et des fruits, et un coulis de poires. La préparation prend plusieurs heures, incluant le temps de repos.

Terrine de cajou à la truffe noire

Pour les fêtes, je voulais tenter quelque chose de nouveau. J'ai pu goûter de ce que l'on appelle le « faux gras » petit cousin vegan du foie gras lors de mon voyage à Prague début décembre. J'étais vraiment conquise par le goût bien qu'on ne retrouve pas celui du foie gras classique. Mais tant pis. Le goût me plaisait. Je ne voulais pas faire une vague copie mais plutôt avec un plat avec du goût. Voici donc ma recette de terrine vegan à la truffe pour les fêtes (ou quand on en a envie)

Ingrédients pour 1 terrine : 200g de noix de cajou crues (non salées) – 100g de margarine végétale sans lactose (celle à base d'huile de coco est très bien) – 4 CS de levure de bière (ou levure maltée) – 5g (1CS) de maïzena – 1CS de concentré de tomate – 1 CS de vin blanc moelleux de bonne qualité (j'ai pris la royauté de chez Musset-Roullier qui a été bu avec) – 1/2cc de cannelle moulue – 1/2cc de muscade moulue – 1/2cc de paprika doux – 1/2 cc de sel – quelques tours de moulin à

poivre – 100ml d'eau minérale (ou filtrée) – 1/2 petit pot de truffe noire – un pot en verre type terrine assez grand.

Dans un saladier, faites tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude pendant 2h (ou dans de l'eau toute une nuit).

Rincez et égouttez les noix de cajou. Placez-les dans le bol du blender.

Dans le même bol, ajoutez la margarine, la levure, la maïzena, le concentré de tomate, le vin blanc, les épices, le sel et le poivre.

Mixez pendant 30sec le mélange. Pendant ce temps, faites bouillir les 100ml d'eau.

Ajoutez la moitié de la truffe noire et mixez 30sec de nouveau.

Ajoutez l'eau bouillante et mixez longuement pour avoir une crème lisse et onctueuse. Au besoin, raclez les bords avec une spatule.

Dans la terrine, versez la moitié de la crème de cajou. Disposez ensuite, les lamelles de la truffe restante. Versez ensuite le reste de la crème délicatement.

Tapotez un peu le pot sur votre plan de travail (sans trop de violence ^^') pour retirer les bulles d'air.

Fermez le bocal une fois que le mélange aura la température de la pièce. Puis placez au réfrigérateur pendant au moins 8h. 24 ou 48h serait encore mieux.

Faites toaster du pain au levain traditionnel et préparez un confit d'oignons à côté, se sera génial !



Tartine de faux gras de cajou à la truffe et confit d'oignons

Cheesecake Choco-Praîiné sans lactose ni gluten

Ingrédient pour un cercle de 18cm : 200g de farine de petit épeautre – 235g de margarine végétale (sans lactose) – 180g de

sucre muscovado – 4CS de cacao amer sans sucre – 4CS de lait d'avoine (ou de riz) – 350g de noisettes émondées – 350 ml d'eau minérale (ou filtrée) – 4 g d'agar-agar – 80 g de sucre muscovado (ou, à défaut, de sucre blond) – sel – 1cc de vanille liquide ou moulue (de préférence bio) – 240 g de tofu soyeux – 100 g chocolat noir.

Faites préchauffer votre votre à 180°C

Mettre ensemble la farine, le cacao, une pincée de sel. Réservez.

Fouettez la margarine et 180g de sucre ensemble pour avoir une pâte homogène et souple.

Ajoutez le lait d'avoine. Mélangez.

Ajoutez le mélange sec à la préparation et pétrissez (vous devez avoir une pâte comme une pâte à tarte).

Placez le cercle sur une plaque à pâtisserie et chemisez l'intérieur avec du papier cuisson.

Placez la pâte dans le cercle et aplatissez-la. Enfournez dans le four chaud pendant 5/7min.

Sortez la plaque et réservez-la à température ambiante.

Préparez l'appareil :

Faire tremper les noisettes 2h dans de l'eau. Si vous n'avez pas le temps, placez-les 30min dans de l'eau chaude (attention pas bouillante).

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Réservez.

Dans une casserole, versez l'eau, l'agar-agar, le sucre, le sel et la vanille. Portez à ébullition (au moins 2min d'ébullition, cela permet à l'agar-agar de prendre par la

suite). Versez le mélange chaud dans le bol d'un blender. Égouttez les noisettes et placez-les dans le bol du blender avec le reste, ainsi que le tofu soyeux, et le chocolat fondu.

Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Si c'est légèrement granuleux, c'est normal, ce sont les noisettes qui donnent cet aspect.

Versez la préparation tout de suite après dans le cercle sur le biscuit cuit (même s'il est encore un peu chaud).

Laissez descendre en température. Puis lorsque le gâteau est à température ambiante. Couvrez avec un film et placez 2h au froid.

Une fois bien pris, placez le cheesecake sur un plat de présentation et décerclez-le.

Vous pouvez faire un topping avec du chocolat fondu à verser délicatement dessus en le faisant un peu couler sur les côtés. Attention toute fois, il faut ajouter une nouvelle quantité de chocolat dans votre liste et du temps de repos pour que le chocolat refroidisse

Smoothie Grenade, clémentine & vanille



Pour démarrer le matin ou encore en collation l'après midi, j'aime me faire des smoothie. J'adore les smoothie avec de la banane ou de la mangue, mais j'avais envie de changer...

Ingrédients pour 1 smoothie : 1/2 grenade – 1 clémentine – 1 citron vert – 1cc d'extrait naturel de vanille – 5 ou 6 amandes entière – 20cl lait de soja.

Dans un blender, versez le lait de soja avec la vanille liquide.

Zestez finement à l'aide d'une râpe la moitié du citron vert.

Ensuite, roulez et pressez le citron vert dans le blender.

Épluchez la clémentine et ajoutez-la dans le blender.

Enfin, au dessus d'une assiette, coupez la grenade en 2. Puis placez la moitié à utiliser dans votre main, l'intérieur dans la paume, les doigts légèrement écartés. À l'aide d'un spatule plate, tapez le dessus de la grenade pour libérer les graines. Une fois toutes les graines tombées, vérifiez qu'il n'y ait pas de membrane blanche (elle est amère... Ce n'est pas terrible dans le smoothie).

Ajoutez la grenade au blender.

Mixez pendant 3min pour que le mélange soit bien homogène.

Servez dans un grand verre et buvez aussitôt.

Lait d'avoine minute



J'ai voulu faire des gaufres... Sauf que finalement, je n'avais plus de lait ! C'est assez peu pratique pour faire des gaufres. Du coup, j'ai regardé ce qu'il me restait sous la main. Plus d'amandes, plus de noisettes... Ah si j'ai de l'avoine. On va faire du lait d'avoine. Du coup, c'est un peu comme le lait d'amandes ou autres lait de noix.

Ingrédients pour 1L : 1L d'eau minérale (ou filtrée) – 100g de flocons d'avoine complets – 1CS de sirop d'agave (ou de miel toutes fleurs).

Dans le bol de votre blender, placez les flocons d'avoine et l'eau.

Laissez tremper 15min. Mixez longuement pour que le mélange soit plus homogène.

Filtrez au besoin le mélange.

Conservez maximum 3 jours au frigo.

Salade carottes/betterave et concombre farci



Envie de fraîcheur et d'un repas quasiment cru, sans viande ? Cette recette est pour vous !

Pour 2 personnes : 2 carottes – 1 betterave rouge cuite – 1/2 concombre – 4cs de humous maison -1,5cs d'huile d'olive – fleur de sel – poivre – 1/2 cc piment espelette – 1/2 citron jaune bio – 1cs de graines de sésame doré – 2cs de feuilles de coriandre

Épluchez et rincez vos carottes et votre betterave.

Lavez et coupez le demi concombre dans le sens de la longueur.

Évidez-le, salez et placez sur un papier absorbant pour qu'il dégorge.

Coupez la betterave en dés et réservez dans un saladier.

Râpez les carottes dans des tailles différentes. Ajoutez à la

betterave.

Zestez votre demi citron. Émincez-le finement. Ajoutez dans votre saladier.

Versez dans le saladier l'huile d'olive, le jus du demi citron, sel, poivre, une belle pointe de couteau de piment.

Mélangez bien afin de répartir correctement l'assaisonnement. Réservez.

Essuyez vos parts de concombre. Dans chacune des « barquettes » répartir 2cs de humous maison.

Sur 2 assiettes, disposez de la salade carottes/betterave. Placez sur le dessus une part de concombre.

Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le humous. Puis répartissez le sésame et la coriandre fraîche émincée.

Vous pouvez déguster sans attendre !