

# Nouriture

- [Snacks et apéro](#)
- [Entrées](#)
- [Plats](#)
  - [Pâte a pizza](#)
  - [Burgers au tofu croustillant](#)
  - [Pâte à tarte vegan](#)
  - [Foccacia](#)
  - [Mac & Cheese Vegan](#)
  - [Buns à burgers](#)
  - [Fromage vegan](#)
  - [Sauce fromagère vegan](#)
  - [Pad Thaï Meusien](#)
  - [Pizza des trois saucées](#)
  - [Tofu Yassa](#)
  - [Shiitakés flambés au rhum](#)
- [Desserts](#)
  - [Cookies vegan](#)
  - [Brownie a la betterave](#)
  - [Gateau à la poire vegan](#)
  - [Brioche vegan](#)
  - [Le meilleur banana bread](#)
- [A venir](#)
- [Nouvelle page](#)

# Snacks et apéro

# Entrées

# Plats

# Pâte a pizza

Recette récupérée de [Marmiton](#)

## Ingrédients

Pour 3 pâtes:

- 500 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 c.à.c de sel
- 1/4 l d'eau tiède
- 1 c.à.c de sucre

## Recette

### Étape 1

Verser la farine dans un grand saladier et y faire un puits.

### Étape 2

Verser la levure, le sel et le sucre dans un verre doseur. Ajouter 1/4 de litre d'eau tiède, bien mélanger. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer environ 10 minutes (jusqu'à l'apparition d'une mousse brune bien épaisse en surface).

### Étape 3

Verser le mélange du verre doseur dans le saladier, mélanger à la main. Puis quand la pâte n'est plus collante pétrir environ 5 minutes à la main sur une surface farinée. Arroser d'un peu d'huile d'olive, puis pétrir à nouveau environ 5 minutes.

## Étape 4

Laisser reposer au moins 1 h sous un linge humide dans un endroit tiède (à côté d'un radiateur, d'une cheminée ou d'un poêle en hiver).

## Étape 5

Après repos, pétrir quelques instants puis diviser la pâte en trois boules égales (on peut en congeler). Etaler la pâte sur une surface farinée. Badigeonner la plaque d'un peu d'huile d'olive avant d'y appliquer la pâte. Cuisson 10 minutes à 220°C (thermostat 7-8).

# Burgers au tofu croustillant

Recette récupérée de [ce site](#)

## Ingrédients

Pour 4 burgers

Pour les galettes:

- 1 paquet de tofu ferme de 350 g
- 375 ml (1 1/2 tasse) de chapelure panko
- 1 oeuf battu
- 60 ml (1/4 de tasse) de parmesan râpé
- 2 oignons verts émincés
- 1 carotte râpée
- sel et poivre au goût

Pour la garniture

- Du confit d'oignons ([lien recette](#))
- Une poëllée de champignons ([lien recette](#))
- De la salade
- Des sauces diverses en fonction des envies
- 4 buns à burger de boulangerie

Pour l'accompagnement

- Des frites
- De la salade

## Recette

1. Égoutter puis éponger le tofu avec du papier absorbant afin de retirer le maximum d'eau. Émietter le tofu et déposer dans le contenant du robot culinaire.

2. Ajouter la moitié de la chapelure et l'oeuf. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture pâteuse.
3. Transférer la préparation dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients des galettes, à l'exception de la chapelure restante. Réserver au frais.
4. Au moment de la cuisson, façonner 4 galettes d'environ 2 cm (3/4 de po) d'épaisseur. Verser le reste de la chapelure dans une assiette creuse et en enrober les galettes.
5. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les galettes de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
6. Pendant ce temps, préchauffer le four à la position «gril». Ouvrir les pains et les griller au four de 1 à 2 minute(s).
7. Garnir chacun des pains d'une galette de tofu, de sauce crémeuse et, si désiré, de salsa.



# Pâte à tarte vegan

Recette récupérée de [Vegan Pratique](#)

## Ingrédients

- 240 g de farine (on peut panacher les farines, par exemple avec de la farine de pois chiches : 200 g de farine de blé + 40 g de farine de pois chiches)
- 75 g d'huile (d'olive, ou pour cuisson = tournesol et/ou colza)
- 100 g d'eau
- 1 càc de sel

Options au choix :

- 2 cuillères à soupe de graines, par exemple du sésame, du lin, des graines de tournesol...
- 1 cuillères à soupe d'herbes : origan, herbes de Provence...
- 1 cuillère à café d'épices : graines de cumin, curcuma...

## Recette

Mélanger à la main ou au robot l'ensemble des ingrédients.

Pétrir jusqu'à obtenir une belle boule.

C'est prêt !

On peut utiliser cette pâte pour garnir un moule préalablement huilé et réaliser sa recette préférée !

# Foccacia

Recette traduite de [Food 52](#).

## Ingrédients

- 500 mL d'eau chaude
- 11g de levure boulangère
- 400g de farine blanche (T45)
- 400g de farine semi complète (T65)
- 250g de restes de pommes de terre écrasées
- 10g de sel
- 40g + 2 cuillère à soupe d'huile d'olive

## Recette

### Étape 1

Dans un récipient (bol, verre doseur, ...) mélanges l'eau chaude et la levure, couvres et laisse pousser (jusqu'à ce que de la mousse apparaisse: environ 5 minutes).

Option: Ajoute une cuillère à café de sucre pour accentuer le process si la levure n'est pas de très bonne qualité.

### Étape 2

Dans un saladier, mélange les farines, les pommes de terre en purée et le sel. Mélange jusqu'à ce que ça soit bien homogène.

### Étape 3

Quand la levure à commencée à mousser, incorpore les 40g d'huile d'olive dans le saladier. Puis incorpore progressivement le mélange d'eau & de levure. Continue à mélanger jusqu'à ce que la pâte s'assemble.

Si la pâte est collante, gresse tes mains avec de l'huile d'olive. Pétris jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (5-10min). La pâte sera collante et humide: ne t'inquiète pas si elle colle au fond et aux parois du saladier.

## Étape 4

Verse 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un grand saladier propre et l'étaler pour l'enrober.

## Étape 5

À l'aide d'une spatule huilée, racle la pâte dans le saladier préparé. Mets un peu d'huile d'olive sur les mains et remue la pâte pour l'enduire d'huile. Pétris plusieurs fois pour former une boule lisse.

Couvre le bol d'un torchon humide et laisse lever jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, soit environ 1 heure.

## Étape 6

Recouvre une plaque de cuisson de four de papier sulfurisé. Verse 1 cuillère à soupe d'huile d'olive sur le papier sulfurisé. À l'aide de tes mains, étale l'huile pour recouvrir uniformément le papier et les parois de la plaque.

Avec tes mains huilées, perce la pâte levée et place-la sur la plaque préparée. Retourne la pâte pour l'enduire d'huile.

Étends la pâte pour qu'elle s'adapte à la plaque de cuisson. Si la pâte ne s'étire pas complètement, laisse la reposer 5 minutes et étale la un peu plus.

Recouvre la pâte d'une pellicule plastique sans la serrer. Laisse lever pendant 1 heure.

## Étape 7

Préchauffe le four à 220°C.

## Étape 8

Avec tes doigts, presse délicatement la pâte pour former de petites empreintes. Arrose d'un peu plus d'huile d'olive et saupoudre généreusement de sel en cristaux. Ajoute toute combinaison de garnitures supplémentaires que tu souhaite (voir les options de garniture ci-dessous).

Enfourne dans le tiers inférieur du four et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 20 à 25 minutes.

Laisse refroidir 10 minutes avant de trancher.

## Étape 9

Options de garniture :

- Sel de mer
- Tomates cerises ou tomates séchées en tranches + basilic en fines tranches
- Olives en tranches + romarin frais haché
- Oignons rouges en fines tranches et sautés + fauxmage frais vegan + thym frais
- Pommes de terre grelots en fines tranches + fauxmage vega
- Tout ce que tu veux en vrai c'est bon

# Mac & Cheese Vegan

## Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 4 Oignons
- 3 gousse d'ail
- Levure malté
- Crème soja
- Huile neutre
- Un bouillon de légumes
- Des légumes de saison
  - Carottes, pomme de terre (pour l'aspect crémeux) ou patate douce
  - Courgette ou brocolis pour une version verte
  - De la courge
- 400g de macaronies

## Recette

- D'un côté émincer finement 3 oignons et les faire revenir et caraméliser
- D'un autre côté
  - Faire cuire les légumes
  - Mixer avec la crème, l'huile, les épices, la levure malté
- D'un autre côté, faire cuire les pâtes
- Mélanger le tout et servir

# Buns à burgers

Recette de Joshua Weissman, végétarisé par Oignonax

## Ingrédients

Pour la pâte:

- 130g de lait végétal (le plus gras possible: amande, soja, noisette)
- 9g de levure boulangère (ou 50g de levain)
- 320g de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 35g de sucre
- 50g de margarine ou 25g huile tournesol désodorisé

Pour le Tangzhong:

- 20g de farine
- 30g d'eau
- 60g de lait végété

Pour la dorure:

- 15cl de lait végété
- 1 cuillère à café de gras (margarine ou huile)
- 1 cuillère à café de sucre

## Préparation

### Préparer le Tangzhong

- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole
- Faire chauffer à feu doux en mélangeant continuellement (un peu comme pour des oeufs brouillés)
- Arrêter quand on a une pâte qui paraît plus trop humide (attention à ne pas faire roussir)

- Laisser refroidir avant de l'utiliser (couper le feu ou changer de contenant)

## Pour la pâte

- Mélanger le lait et le gras (huile ou margarine)
- Faire tiédir ce mélange (bonne température = quand tu mets le doigts dedans tu te dis "oh c'est un bon bain", si c'est plus chaud c'est trop chaud)
- Mélanger la levure dedans et laisser pousser 10min
- En parallèle: dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre
- Mélanger les deux (ou trois si tu as fais le Tangzhong) préparations
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte ait l'air bien lisse et qu'elle se décolle bien du saladier (15-20min)

## Ensuite

- Laisser reposer, couverte pendant 1h-1h30 (jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume)
- Dégazer
- Façonner
  - Fariner le plan de travail
  - Diviser la pâte en 6 (~100g / pièce)
  - Pour chaque boule de pâte:
    - en saisir un coin en tirant légèrement dessus et le ramener au centre
    - pivoter la pâte et refaire de même jusqu'à ce qu'elle soit bien tendue (une bonne dizaine de fois)
    - retourner la pâte (la clé au dessus)
    - faire un chasse-neige avec tes petits doigts, les coller contre la table au dessus du pâton et ramener les mains vers soi, pour ramener la peau du pâton sur lui même (comme une limace). En vrai c'est ptet pas clair, tu peux regarder [cette vidéo](#) (à 4min40)
- Placer les pâtons sur la plaque de cuisson du four (directement chemisé, ou sur du papier cuisson), laisser 6cm entre chaque pâton.
- Laisser reposer dans un endroit tiède et humide (une étuve au four par exemple), pendant 1h ou 2 (jusqu'à ce que ça ait doublé de volume)
- Mélanger les ingrédients de la dorure et appliquer la dorure au pinceau (attention à ne pas trop appuyer dessus!)
- Cuire 18min à 190°
- Remettre une couche de dorure en sortie de four

# Fromage vegan

Recette récupérée dans une cantine Vegan de l'Est

## Ingrédients

- 95cl de lait végétal
- 5cl de lait végétal
- 4g d'agar-agar
- 2 verres (25cl) de levure de bière
- Sel
- Colorant (genre curcuma)
- 2cs d'ail semoule
- 4 cl de liquide de lacto-fermentation (ou vinaigre des cornichons) (pour l'acidité)
- 8 cubes de soja fermenté
- 80g de fécule de pomme de terre

## Recette

### Étape 1

Mélanger l'agar-agar dans les 95cl de lait. Ajouter la levure de bière.

Ajouter le sel, colorant, ail semoule, liquide de lacto fermentation, soja fermenté et bien mélanger.

### Étape 2

Cuire en mélangeant régulièrement sans faire bouillir.

### Étape 3

Ajouter au 5cl de lait restant la fécule de pomme de terre.



Mélanger et y ajouter un peu du mélange qui chauffe et remélanger

## Étape 4

Verser dans le mélange qui chauffe et continuer de cuire jusqu'à obtenir la consistance idéale (dure à mélanger, fait des fils comme du gruyère fondu)

## Étape 5

Faire refroidir dans un moule rectangulaire sur une épaisseur d'environ 3 à 4 cm dans un endroit bien frais.

Plats

# Sauce fromagère vegan

Recette récupérer dans l'Est de la France

## Ingrédients

- 250ml de crème soja
- 3 cas de levure malté
- 1 cas de purée de cajou
- 1 cas de miso blanc
- 0,5 cac de moutarde
- 0,5 cac de sel (moins !)
- de l'ail moulu
- des oignons séchés

## Recette

### Étape 1

Mixer le tout

### Étape 2

Cuire quelques minutes à feu vif

# Pad Thai Meusien

Le Pad Thai c'est un plat national thaïlandais de nouilles sautées type croquant- salé-croustillant moelleux et gras, avec une balance sucré-salé et fraîcheur tout à fait incroyable. Mais comme en Meuse on a pas des ingrédients fancy comme les pousses de mungo ou l'huile de sésame grillé on l'a réadapté ambiance bruine et boue. C'est délicieux presque pareil.

## Ingrédients

Pour environ 4 personnes il te faut :

- 2 gros blocs de tofu
- De la sauce soja en quantité suffisante pour faire mariner le tofu dedans
- 5 oignons blancs
- 3 gousses d'ail (mais 6 à 12 c'est mieux, tu fais comme tu veux ceci dit)
- Un gros demi-chou vert
- 500 g de nouilles de riz larges ou vermicelles de riz si t'as pas

### La sauce :

- 1 citron pressé
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète (nous on en avait pas donc on a mixé des cacahuètes avec un vieux mixeur pourri et ça marche très bien).
- 5 grosses cuillères à soupe de sauce soja et plus si besoin de saler encore
- Une brique de crème de soja
- De l'eau pour délayer

### Les toppings (très important) :

- Cacahuètes grillées et salées (sinon tu les fais un peu rôtir c'est pareil)
- Une botte de coriandre fraîche
- 3 carottes
- Si t'as des oignons frits c'est super
- Des quartiers de citron

## Recette

# Étapes

Coupe ton tofu en dés et laisse-le mariner posé dans un saladier avec la sauce soja et de l'huile neutre. En vrai si tu veux faire encore plus fancy tu peux ajouter du gingembre émincé, du jus de citron, des trucs qui donnent du goût quoi.

Les légumes : tu fais de fines lamelles avec les oignons et le chou, tu presses l'ail ou l'éminces super finement. Tu fais revenir les oignons et le chou dans de l'huile neutre, séparément c'est mieux parce que le chou risque de rendre de l'eau et qu'on veut que ce soit croustillant. Si c'est le cas, vire l'eau en trop du chou, refroidie, dans des plantes ou des ami.es.

Pour la sauce tu mélanges les ingrédients dans une casserole et tu laisses fondre à feu doux en remuant bien, tu ajoutes le jus de citron plutôt à la fin. Elle doit être onctueuse et douce comme une crème beauté. Tu veux te la passer sur le visage mais tu n'as pas le temps, car ton tofu a bien mariné. Tu fais frire ledit tofu dans de l'huile neutre (ou tu le fais griller hein mais la friture ça réchauffe les cœurs en plein hiver meusien). Une fois doré, tu le laisses égoutter dans un tamis pour enlever le surplus d'huile. Tu réserves.

Tu râpes les carottes.

Tout est prêt sauf la pierre angulaire du plat : les nouilles de riz. Alors là c'est facile mais serré en timing : tu fais bouillir de l'eau, tu plonges tes nouillasses dedans, et tu les laisse assez de temps pour qu'elles soient juste cuites. Tu les égouttes en les rinçant à l'eau froide pour qu'elles arrêtent de cuire, et tu les réserves dans un plat en les massant avec un peu d'huile neutre pour pas que ça fasse des pâtés. Super. Tout est là. Tu baves déjà de plaisir.

Et alors là, le mieux, c'est de dresser des assiettes pour les convives, parce que la moitié du plaisir du Pad Thai, c'est son air d'abondance et de fraîcheur simple mais néanmoins céleste.

Donc tu mets dans l'assiette et dans cet ordre : les nouilles, les légumes poêlés, les carottes râpées, une belle louche de sauce encore chaude, le tofu, et les toppings type coriandre, oignons frits, cacahuètes, y en a jamais trop.

Tu sers avec un petit quartier de citron sur le côté de l'assiette pour que les convives tepromettent en hurlant qu'ils viendraient tout les jours dans ton resto si jamais tu en ouvrais un.

# Pizza des trois saucées

Double sauce. Pur kiff. Pour 4 pizzas environ.

## Sauce tomate

Tu aimes la sauce tomate ????

## Ingrédients

- Une boîte de passata de tomates ou tomates concassées ou tomates pelées
- 2 grosses gousses d'ail
- 1-2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (la plus fraîche de tes huiles d'olive stp)
- Sel + poivre

## Recette

Tu mixes tout ! Tu fais rien cuire. Meilleure sauce tomate de tous les temps car c'est la napolitaine, qui allie simplicité et délice.

## Sauce crémeuse

Tu aimes le crémeux de la courge dans ta bouche ????

## Ingrédients

- Une demi courge quelconque, nous on a pris butternut (faut enlever la peau de la butternut, ça se mixe mal)
- Une brique de crème de soja
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 gousses d'ail
- Un peu de noix de muscade

## Recette

Tu fais rôtir ta courge et ton ail jusqu'à ce que bien doré, si ton ail est en chemise (=dans sa peau) c'est encore mieux, après tu peux presser la gousse presque fondue direct dans la sauce.

Tu mixes le tout, si c'est trop purée tu rajoutes un peu d'eau.

## Fauxmage

Tu aimes le fauxmage de patate grillant sur ta pizza et ravissant tes papilles ??

## Ingrédients

- 2 belles patates
- Une petite carotte
- Sel + poivre et si tu veux un fauxmage fumé, du paprika fumé
- De l'huile neutre
- Levure de bière à foison

## Recette

Tu fais cuire les patates et la carotte dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que quand tu plantes une fourchette dedans ce soit bien bien fondant.

Tu égouttes, puis tu mixes tout en ajoutant au fur et à mesure un peu de l'eau de cuisson des patates pour la texture et de l'huile pour émulsifier. Il faut que ce soit bien gras et filant sur la spatule. Ça fond, ça dore, c'est délice.

# Garnitures

Qu'est-ce qu'on met dessus ?

En fait bien ce que tu veux : des courgettes en tranche, des oignons crus en lamelle ou bien caramélisés, des champignons marinés, du tofu grillé, des herbes fraîches en fin de cuisson, de l'ananas, des tranches de saucisse vegan... le grand jeu étant de ne jamais garnir la pizza de la même manière.

# Le plus important : LA PÂTE

## Ingrédients

- 1 kg de farine
- 500g d'eau tiède
- 300g de levain en pleine forme (faut qu'il bulle bien)
- 20g de sel
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Recette

Tu dilues le sel dans l'eau.

Tu mets ta farine, ton eau salée dans un coin du saladier et ton levain dans l'autre coin, et ton huile d'olive.

Tu pétris 10 bonnes minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse, douce et rebondie. Tu laisses reposer selon ton temps 4 heures minimum au chaud en lui faisant une petite clé au milieu, soit au frais toute la nuit pour que les saveurs se développent.

Pour façonner : tu fais des pâtons de 250g. Pour ça tu viens bouler ta pâte en repliant ses coins au centre plein de fois, puis tu la retournes et tu la tires vers toi sur un plan de travail pas trop fariné pour qu'elle soit parfaitement bien boulée. Tu laisses reposer sur un support huilé pendant bien 30 minutes au chaud ou jusqu'à ce qu'elle aie presque doublé de volume.

Pour étaler, il faut pas trop l'écraser sinon elle va perdre son air qui doit resté bien stocké dedans iel. Donc perso je l'étale pas au rouleau, plutôt je prend mon pâton et je le tourne en le laissant

s'étirer avec la gravité, puis je finis avec les deux poings vers le ciel et la pâte au milieu, italienne style.

Puis ben tu garnis, petite louche de sauce pas trop épaisse ça cuit mieux, beaucoup de garniture à ton goût, des grosses cuillerées de fauxmage, et sur les bases tomate une petite coulée d'huile d'olive juste avant d'enfourner ça change tout. De l'origan séché, aussi.

Tu enfournes très chaud, 300°C c'est super. La bonne cuisson de pizza est rapide et efficace.

Tu sers avec de la salade verte et une coulée de crème de vinaigre balsamique. L'Italie est pas contente de la base courge mais y en a trop en Meuse des courges puis c'est délicieux, et le purisme c'est fasciste.



# Tofu Yassa

Le Yassa c'est Sénégalais, et traditionnellement c'est avec du poulet mais toi tu aimes pas manger des animaux morts nan ? Bin y a le tofu, bien grillé en sauce c'est délice et protéiné. C'est parti.

## Ingrédients

Pour environ 4 personnes il te faut :

- 2 gros blocs de tofu
- Un peu de sauce soja pour déglacer le tofu
- 5 oignons blancs
- 3 gousses d'ail (plus c'est encore mieux)
- Un légume quelconque genre une courgette, un demi chou vert etc
- 2-3 grosses cuillères à soupe de bonne moutarde
- 1 bouillon cube de légumes
- 2 citrons pressés
- Du bon gros riz blanc pour 4

## Recette

Déjà tu coupes les oignons en fines lamelles et tu les fais revenir longtemps avec un peu d'huile neutre, jusqu'à ce que ça caramélise bien. Ça prend du temps, c'est normal, si ça accroche rajoute un peu d'eau.

Pendant ce temps mets plein d'huile neutre dans une poêle qui accroche pas trop et tu émiettes ton tofu en gros bouts, tu fais revenir jusqu'à ce que ce soit méga doré. A la fin tu déglaces avec la sauce soja, tu laisses dorer encore 2-3 minutes et tu réserves.

Tes oignons sont quasi cuits, ajoute l'ail écrasé, ton légume quelconque et la moutarde, laisse revenir 5 minutes pour faire griller un peu tout ça. Puis recouvre d'eau chaude dans laquelle tu immerges ton bouillon cube.

Pendant ce temps fais ton riz, à la japonaise c'est mieux : tu le rinces 2-3 fois pour qu'il colle pas trop, puis tu le recouvres de deux volumes d'eau froide pour un volume de riz.

Tu fais monter à ébullition à feu vif, et à peu près vers 2'45 d'ébullition tu baisses le feu au minimum, tu couvres et voilà.

Pendant ce temps ta sauce (que tu remues conséquemment) est devenue onctueuse.

Ajoutes-y le jus de citron et le tofu réservé, et sers avec le riz et de la coriandre ciselée sur le dessus. Y a des gentes qui mettent des olives vertes aussi dessus, jamais testé mais aucun doute qu'il faut faire ça.

# Shiitakés flambés au rhum

Ça vient des gens qui font pousser les shiitakés à côté de l'auberge.

## Ingrédients

- Shiitakés
- Margarine ou Mégarine
- Romarin
- Rhum
- Crème de soja
- Sel
- Poivre

## Recette

### Étape 1

Couper les shiitakés en cube.

### Étape 2

Faire revenir ces cubes dans un wok avec de la mégarine ou margarine. Ajouter du romarin en milieu de cuisson (pas depuis le début).

### Étape 3

Quand les champignons brunissent, verser du rhum dedans et y mettre le feu.

### Étape 4

Remuer pendant que ça prend feu.

## Étape 5

Quand ça ne prend plus feu, baisser-le et mettre la crème, du sel et du poivre.

## Étape 6

Kiffer !

# Desserts

# Cookies vegan

## Recette 1 - the best askip

### Ingrédients

- 125g de sucre
- 225 de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 110g de margarine (salée si tu peux, sinon ajoute une pincée de sel)
- 1 tablette de chocolat

### Préparation

1. Mélange tout sauf le chocolat
2. Découper le chocolat en morceau pour faire des pépites (conseil: mettre la tablette verticale et couper avec un bon couteau dans la longueur. Ça va faire des morceaux naturellement de taille variées)
3. Mélanger les pépites au mélange
4. Déposer des petits tas de pâte sur du papier cuisson
5. Mettre au four (sans préchauffage), 180°, 15-20min (ils sont prêt quand les bords sont légèrement collorés, même s'ils ont pas l'air cuit)

## Recette 2

### Ingrédients

- 150g de compote de pomme

- 80g de sucre (éviter le sucre trop raffiné!)
- 160g de cassonade
- 50g d'huile de tournesol désodorisée
- 200g de chocolat dessert
- 350g de farine de blé
- 50g de fécule de maïs
- 1 cc de bicarbonate de soude

# Préparation

1. Préchauffer le four à 200°
2. Mélanger la compote et le sucre (sucre + cassonade)
3. Découper le chocolat en morceau pour faire des pépites (conseil: mettre la tablette verticale et couper avec un bon couteau dans la longueur. Ça va faire des morceaux naturellement de taille variées)
4. Ajouter au mélange initiale tous les autres ingrédients
5. Bien malaxer (à la main c'est plus facile)
6. Déposer des petits tas de pâte sur du papier cuisson
7. Faire cuire entre 5 et 8 min au four. Retirer quand ils commencent à brunir
8. Laisser refroidir un peu avant d'enlever de la plaque (le temps qu'ils se solidifient)

# Brownie a la betterave

## Ingrédients (pour 6 parts)

- 200g de betteraves cuites (ou sous vide)
- 200g de chocolat noir de qualitat
- 80g de sucre (ou plus ou moins en fonction de tes pref mais je trouve que c'est le bon ratio)
- 100g de farine (j'ai testé petit épeautre et ça passe vu qu'il ne lève pas de toutes façons !)
- 100ml de lait végétal
- 1 pincée de sel
- En bonus une belle poignée de noix torréfiées au four à 150 degrés.

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°
2. Faire fondre le chocolat dans le lait à feu tout doux.
3. En parallèle couper les betteraves et les jetter dans le blender.
4. Ajouter tous les ingrédients (sauf les noix) et mixer jusqu'à obtenir une belle pâte bien homogène.
5. Verser les noix dans le mélange et étaler sur ton plat chemisé.
6. Cuire 20 minutes à 180 pour un cœur un peu fondant.



# Gateau à la poire vegan

Recette récupérée de [Green Cuisine](#)

## Ingrédients

- 200g de farine
- 60 g sucre blond de canne ou complet
- 1,5 càc poudre à lever
- 1/2 càc bicarbonate
- 250 g purée de pomme
- 20 g huile d'olive
- 1 càs vanille liquide (quantité à adapter selon le type de vanille utilisé)
- 1 càc vinaigre de cidre
- 2 poires

## Recette

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger tous les ingrédients secs : farine, sucre, poudre à lever, bicarbonate.
- Dans un bol, mélanger les ingrédients liquides, sauf le vinaigre de cidre.
- Verser sur les ingrédients secs et mélanger.
- Couper une poire en morceaux. L'incorporer à la pâte.
- Ajouter le vinaigre de cidre. Mélanger.
- Verser la pâte dans un moule légèrement huilé.
- Disposer sur le gâteau l'autre poire coupée en lamelles.
- Saupoudrer légèrement de sucre.
- Enfourner pour 30 min.

# Brioche vegan

Recette de l'IBM

## Ingrédients

- 500g de farine (<T65)
- 20g de levure boulangère (ou 150g de levain)
- 10g de sel
- 90g de sucre
- 160mL de lait végétal (le plus gras possible: amande, soja, noisette) (ou 240mL si tu fais pas le Tangzhong)
- 200g de margarine ou 100g huile tournesol désodorisé

Pour le Tangzhong:

- 20g de farine
- 30g d'eau
- 60g de lait végété

Pour la dorure:

- 15cl de lait végété
- 1 cuillère à café de gras (margarine ou huile)
- 1 cuillère à café de sucre

## Préparation

### Préparer le Tangzhong

- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole
- Faire chauffer à feux doux en mélangeant continuellement (un peu comme pour des oeufs brouillés)
- Arrêter quand on a une pâte qui paraît plus trop humide (attention à ne pas faire roussir)
- Laisser refroidir avant de l'utiliser (couper le feu ou changer de contenant)

# Préparer la pâte

- Mélanger le lait et le gras (huile ou margarine)
- Faire tiédir ce mélange (bonne température = quand tu mets le doigts dedans tu te dis "oh c'est un bon bain", si c'est plus chaud c'est trop chaud)
- Mélanger la levure dedans et laisser pousser 10min
- En parallèle: dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre
- Mélanger les deux (ou trois si tu as fais le Tangzhong) préparations
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte ait l'aire bien lisse et qu'elle se décolle bien du saladier (15-20min)

## Ensuite

- Laisser reposer, couverte pendant 1h30-2h~ (jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume)
- Dégazer
- Façonner
  - séparer en 3 boules
  - plier chaque boules quelques fois
  - mettre dans un moule chemisé (les 3 boules côte à côte)
- Laisser pousser (45min/1h) couvert (avec un torchon fariné)
- Appliquer une dorure (lait végétal + gras + sucre)
- Enfourner 15-20min à 180°
- Ré-appliquer une dorure (lait végétal + gras + sucre)
- Laisser refroidir avant de couper

# Le meilleur banana bread

Recette reprise de [FreeThePickle](#)

## Ingrédients

- 3 bananes bien mûres
- 3 c-à-c de jus de citron
- 120 ml d'huile végétale tournesol, colza etc...
- 120 g de sucre
- 1 c-à-c d'extrait de vanille
- 80 ml de lait végétal amande, avoine, riz, coco etc...
- 200 g de farine
- 80 g de poudre d'amande
- 1 ½ de c-à-c de levure chimique
- 1 c-à-c de bicarbonate de soude
- 1 c-à-c de cannelle
- 1 ou 2 pincée s de noix de muscade moulue
- 100 g de chocolat noir pépites ou gros chunk à partir d'une tablette
- quelques amandes effilées

## Préparation

1. Chemiser le moule à cake avec du papier cuisson.
2. Dans un grand saladier, réduire les bananes en purée, ajouter le jus de citron, l'huile végétale, le sucre, l'extrait de vanille et le lait, et bien mélanger.
3. Dans un autre saladier, mélanger la farine tamisée, la poudre d'amande, la levure, le bicarbonate, la cannelle et la noix de muscade.
4. Verser le mélange de farine sur les ingrédients liquides et mélanger jusqu'à incorporation.
5. Ajouter le chocolat en morceaux (ou les pépites), tout en gardant une petit poignée de côté.
6. Préchauffer le four à 180°C.
7. Verser la préparation dans le moule préalablement chemisé, puis venir saupoudrer avec des amandes effilées ainsi que la poignée de chocolat mise de côté.
8. Enfourner et cuire pendant 55 minutes. Le cake va atteindre une jolie coloration au bout de 25 à 30 min, n'hésitez pas à le couvrir avec du papier cuisson pour éviter qu'il ne

colore un peu trop. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, le banana bread est cuit lorsque la pointe du couteau ressort propre (le chocolat fondu ça compte pas :p).

9. Sortir du four et attendre 10 minutes avant de le démouler et de le laisser refroidir sur une grille.
10. Je vous conseille de le laisser refroidir complètement (si vous y arrivez) avant de le déguster (pour laisser infuser toutes les saveurs). Le cake se conserve plusieurs jours dans un contenant hermétique.

# A venir

## Recettes à remplir

### Snacks

### Plats

- Crumble salés (tomate / courgette)
- Taboulet (concentré tomate, tomate poivrons, concombre, oignons nouveaux)
- Taboulet amafaçon
- Salade lentilles
- Crêpes
- Riz poivron coco
- Courgette farcie au tofu
- Fajitas
- Croziflette
- Pate tofu
- Tarte poireaux moutarde
- Dhal enntilles corail, carotte, poireaux
- Crumble legumes hivers
- Chili sin carne (PST ou non)
- Lasagnes legumes
- Lasagnes bolo vegan
- Soupes (buternut coco curry, ...)
- Wok de legumes sautés

### Ressources

- Confit oignons
- Poellé de champignons au rhum

### Desserts

- Tarte à la poire
- Gateau choco
- Cookies
- Crumble poire

# Recettes à tester

- Gauffres salées (burger style ? ou bruchetta style)

Nouvelle page