



UNE  
INITIATIVE  
L214.com



VegOresto est le premier annuaire en ligne qui référence les restaurants, hôtels, tables d'hôtes et sandwicheries vegan-friendly. Une charte les engage à servir chaque jour une offre complète 100% végétale. VegOresto c'est aussi des défis lancés aux chefs. Le challenge ? Concocter pour un soir un menu vegan deapéritif au dessert. Soyez nos futurs convives !



VegOresto

[vegorestofr.fr](http://vegorestofr.fr)



VegOresto

Le tartare  
de betterave  
de François  
Lecocq

La coupe  
Mont Blanc  
de François  
Lecocq

Les crêpes  
salées  
ou sucrées  
d'Agnès Blain

La tarte  
au citron  
meringlée de  
Loïc Jestin

# recettes de chefs délicieuses et véganes







Les recettes de François Lecoq

chef du restaurant Lecoq&Folks

5 rue Saint-Vincent à Vannes

# Tartare de betterave, sorbet betterave et balsamique

pour 6 personnes



## Sorbet

- 1 litre d'eau
- 500 g de sucre
- 500 g de betterave cuite
- 4 cl vinaigre balsamique

## Tartare

- 600 g de betteraves cuites
- 1 oignon rouge
- Câpres ou cornichons
- Un peu de gingembre et d'estragon

## Sauce

- 50 g de tofu soyeux (au rayon frais des magasins bio et dans certains supermarchés)
- Ketchup
- Moutarde à l'ancienne
- Huile d'olive
- Lait de soja
- Sel, poivre

## Réalisation du sorbet

- Réaliser un sirop avec le sucre, l'eau et le vinaigre.
- Ajouter les betteraves, tailler grossièrement, mixer et passer au chinois.
- Passer en turbine à glace.
- Réserver au grand froid.

## Réalisation du tartare et de la sauce

- Tailler les betteraves en dés de 5 mm.
- Ciseler l'oignon.
- Hacher l'estragon, les cornichons (ou les câpres) et le gingembre.
- Mélanger l'ensemble et réserver.
- Mixer tous les ingrédients de la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Assaisonner le tartare avec la garniture et la sauce.

# Coupe Mont Blanc

pour 8 personnes

## Crème glacée

- 1 litre de lait de soja
- 1 gousse de vanille
- 300 g de sucre
- 20 g Basic textur (produit d'origine végétale, issu des fibres de citron, trouvable sur Internet)
- 10 g d'agar-agar

## Meringue

- 100 g d'aquafaba (jus de pois chiche)
- 100 g de sucre

## Crème chantilly

- 50 cl crème de soja
- 70 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille bourbon
- 1/2 càc d'agar-agar.

## Coupe

- 1 pot de crème de marron
- Quelques marrons glacés



## Réalisation de la crème glacée

- Infuser la gousse de vanille fendue et gratter dans le lait de soja bouillant.
- Ajouter le sucre, l'agar-agar et le texturant, porter à ébullition.
- Refroidir le mix et passer à la turbine à glace.

## Réalisation de la meringue

- Monter l'aquafaba en neige, ajouter le sucre et fouetter à nouveau.
- Coucher sur plaque chemisée de papier cuisson.
- Sécher au four à 70° C porte entrouverte pendant une nuit.

## Réalisation de la crème chantilly

- Infuser la vanille dans la crème chaude, ajouter le sucre et l'agar-agar, porter à ébullition.
- Réserver au froid plusieurs heures, lorsque la gelée est prise, la couper en dés grossiers et les passer au siphon.
- Gazer deux fois et réserver au froid.

## Montage de la coupe

- Dans une coupe, disposer la crème de marron et 2 boules de glace.
- Dresser la chantilly à la poche.
- Décorer de brisures de marron glacés, de petites meringues et de vermicelles de crème de marron.





### La recette d'Agnès Blain

cheffe du restaurant Ciné Café  
12 Quai Jean Bart à Redon

## Crêpes végétales

### Pour 8 crêpes salées et/ou sucrées de taille moyenne

#### Pâte à crêpes

- 250 g de farine T45
- 80 g de fécule de maïs
- 500 ml de lait de riz
- 240 ml d'eau froide
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel

#### Réalisation des crêpes

- Diluer la fécule de maïs dans l'eau.
- Mélanger au fouet et dans un saladier la farine, l'huile, la fécule de maïs diluée et le sel.
- Ajouter le lait végétal peu à peu, en prenant soin de bien mélanger au fouet, électrique si besoin.
- Graisser une poêle anti-adhésive et placer sur feu vif.
- Réduire à feu moyen lorsque la poêle est bien chaude et répartir la quantité de pâte pour une crêpe.
- Faire cuire 1 minute de chaque côté (la crêpe est prête à être retournée lorsqu'elle se détache facilement de la poêle).
- Graisser et recommencer !



Cette recette s'inspire du blog  
Au vert avec Lili : [auvertaveclichi.fr](http://auvertaveclichi.fr).





## La recette de Loïc Jestin

chef du restaurant Le Sarah B.  
9 Quai Saint-Antoine à La Roche-Bernard

# Tarte au citron meringuée

pour 6 personnes

### Conseil du chef :

Préférez les produits bio (sauf pour la farine de blé noir qui en bio a un goût trop prononcé pour cette recette). La purée de pistache et la farine de noisettes sont vendues en magasin bio. Les feuilles de combavas sont vendues en magasin bio ou en magasin asiatique. Vous pouvez colorer la meringue à l'aide d'un chalumeau de cuisine.

### Lexique :

**Fine brunoise** : en petit morceaux

**Blanchir** : opération consistant à faire bouillir dans l'eau quelques minutes un aliment

### Appareil à citron

- 150 g. de crème liquide végétale (soja, amande, avoine, ... selon votre goût)
- 150 g de lait de coco
- 150 g de jus de citron pressé
- 5 feuilles de combavas
- Les zestes d'un citron
- 30 g de fécule de maïs

### Meringue italienne

- 160 g d'aquafaba (jus de pois chiche)
  - 450 g de sucre
  - 120 g d'eau
- Pâte sablée**
- 100 g de farine de blé noir
  - 100 g farine blé T55
  - 50 g farine de noisettes
  - Zestes d'une orange
  - 60 g de graisse de noix de coco
  - 100 ml de crème végétale liquide
  - 80 g de cassonade
  - 25 g purée de pistache



### Réalisation de la pâte sablée

- Éplucher et tailler l'orange en fine brunoise.
- La blanchir une fois dans l'eau bouillante, la refroidir à l'eau claire et égoutter.
- Peser les différentes farines ensemble, ajouter le sucre, la graisse de noix de coco et sabler la pâte.
- Ajouter la crème liquide et la purée de pistache.
- Pétrir 5 min.
- Ajouter la brunoise d'orange.
- Pétrir 2 min.
- Bouler la pâte et laisser reposer une heure.
- Étaler, chemiser le moule ou les emportes pièces beurrés (à la margarine ou à l'huile !) au préalable.
- Cuire à blanc durant 12 min. à 160°C.

### Réalisation de l'appareil citron

- Peser les liquides et les mélanger dans une casserole, porter à frémissement, ajouter la cassonade.
- Infuser les feuilles de combavas durant 5 min.
- Éplucher et tailler le citron en fine brunoise et la blanchir une fois, puis la refroidir.
- Retirer les feuilles de combavas.
- Ajouter la fécule de maïs et la brunoise de citron.
- Cuire durant 2 min après l'ébullition.
- Garnir le fond sablé de crème au citron.
- Réserver au frigo.

### Réalisation de la meringue italienne (stabilisation au jus de pois chiche en neige)

- Peser le sucre et l'eau dans une casserole.
- Cuire le sirop à 118°C.
- Peser 160 g de jus de pois chiche dans la cuve d'un robot, commencer à monter le jus de pois chiche en neige à grande vitesse.
- Lorsque le sirop atteint 110°C, verser le sirop dans la cuve petit à petit.
- Lorsqu'il atteint 118°C, laisser tourner le robot jusqu'à refroidissement de la cuve puis dresser la meringue sur l'appareil.

