



recettes de chefs délicieuses et véganes



Les samosas
de légumes
de Johan
Hayat

Le Sandwich
de patate douce
de Vincent
Cailloce

La tarte
chocolat caramel
de Caroline
Auffret



VegOresto

vegoresto.fr

VegOresto



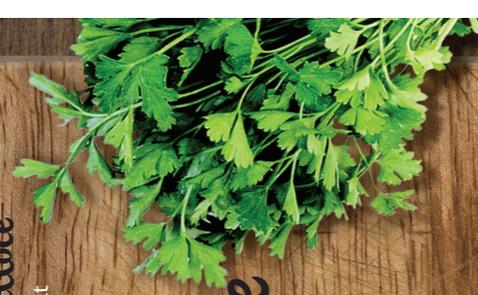
VegOresto est le premier annuaire en ligne qui référence les restaurants, hôtels, tables d'hôtes et sandwicheries vegan-friendly. Une charte les engage à servir chaque jour une offre complète 100% végétale. VegOresto c'est aussi des défis lancés aux chefs. Le challenge ? Concevoir pour un soir un menu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





La recette de Vincent Cailloux

chef du restaurant Cailloux Starting Point
44 rue Georges Clemenceau - 56400 Auray



Sandwich de patate douce

Pour 4 personnes

Patate douce

Ingrédients

- 1 patate douce
- Huile d'olive
- 1 boule de céleri rave
- 1 càs de moutarde
- 1 citron
- Persil (pour décoration)
- Betterave jaune (pour décoration)
- Tapenade (voir recette)
- Mayonnaise (voir recette)
- Vinaigrette kirilian (voir recette)

Réalisation

- Couper la patate douce en rondelle d'environ 1 cm de large et de la circonférence de la patate douce.
- Mettre au four environ 15 min à 180 degrés avec un peu d'huile d'olive.
- Râper le céleri rave, ajouter le jus de citron, la moutarde et la mayonnaise.
- Obtenir un mélange homogène.
- Réaliser le sandwich en disposant le céleri remoulade entre 2 tranches de patate douce cuite.
- Disposer dans l'assiette la tapenade, la betterave jaune râpée et sa vinaigrette.



Mayonnaise

Ingrédients

- 50 g de basic texture ou 100 g de tofu soyeux
- 2 càs de moutarde
- 250 ml d'huile végétale
- Une pincée de sel et poivre

Réalisation

- Avec l'aide d'un robot, mettre en premier le basic texture, la moutarde, sel et poivre.
- Faire tourner à grande vitesse puis ajouter l'huile en filet jusqu'à obtention de la texture souhaitée.

Tapenade

Ingrédients

- 100g de betterave rouge
- 250g d'olive noire
- Curcuma
- Persil
- Huile d'olive

Réalisation

- Cuire la betterave à l'eau.
- Entre temps, au robot coupe, mixer les olives et le curcuma avec le persil.
- Une fois refroidi, ajouter la betterave au mélange et ajouter quelques filets d'huile d'olive pour obtenir une texture plus souple.

Vinaigrette

Ingrédients

- 1 càs de sauce soja
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de pâte de sésame
- ¼ de tasse d'huile de sésame
- 1 càs de gingembre frais
- 1 càs de sirop d'érable
- ½ gousse d'ail
- 1 càs de levure alimentaire
- De l'eau si besoin

Réalisation

- Tous mélanger les ingrédients sauf l'eau, idéalement dans un blender et mixer le tout afin d'obtenir un mélange homogène.
- Si besoin, ajoutez de l'eau pour assouplir la vinaigrette





La recette de Caroline Auffret

chefe du restaurant L'Entrechoc
15 place Valencia, 56000 Vannes



Tarte Caramel Chocolat

Bio, vegan et sans gluten
Pour 4-6 personnes

Pâte brisée sucrée

Ingrédients

- 150 g de farine de riz complet
- 30 g de poudre d'amande
- 90 g de margarine
- 1 pincée de sel
- 50 g de sucre de canne
- environ 50 g d'eau tiède

Réalisation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger les ingrédients secs dans un récipient, puis ajouter la margarine tempérée en petits morceaux.
- Mélanger puis ajouter l'eau tiède, mélanger à nouveau et former une boule. Laisser reposer minimum 1 h au réfrigérateur.
- Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé, la déposer dans le moule à tarte et cuire pendant 10 min.

Crème de caramel

Ingrédients

- 200 g de sucre de canne
- 50 ml d'eau
- 20 g de margarine
- 200 ml de crème de riz
- 1 pincée de sel

Réalisation

- Réaliser un caramel en faisant chauffer à la casserole le sucre en poudre et l'eau.
- Ajouter la margarine et le sel puis remuer.
- Ajouter la crème de riz et bien mélanger (attention, cette préparation mousse).
- Réserver dans un pot.

Mousse au chocolat

Ingrédients

- 150 g de jus de pois chiche (jus de cuisson ou de conserve)
- 150 g de chocolat noir (55% de cacao minimum)

Réalisation

- Faire fondre le chocolat au bain marie.
- Ensuite, battre le jus de pois chiche comme des œufs en neige.
- Ajouter le chocolat fondu et mélanger doucement.

Montage

- Sur le fond de tarte, déposer une couche de crème de caramel.
- Disposer sur le caramel, la mousse au chocolat.





La recette de Johan Hayat
chef du restaurant Le Coq à l'âne
17 place du Général de Gaulle, 56000 Vannes

Samosas de légumes

Pour 6 personnes

Ingédients

- 10 feuilles de Brick
- 2 carottes
- 1 oignon jaune
- 1/4 chou-fleur
- 1 doigt de gingembre frais
- 1 patate douce
- 3 gousses d'ail
- 1 boîte de conserve de petit pois
- 5 pommes de terre Binje
- 1 cuillère à café de graines à roussir (cumin, moutarde)
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry (type Vindaloo)
- 5 cl d'huile d'olive

Préparation

- Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en dés dans de l'eau salée. Éplucher et couper en morceaux l'ail, l'oignon, le gingembre, les carottes, la patate douce et le chou-fleur. Mixer grossièrement.
- Faire roussir légèrement les graines dans l'huile d'olive. Ajouter à la préparation ail, oignon, gingembre.
- Cuire 5 min à feu doux. Ajouter la pâte de curry. Ajouter ensuite les légumes mixés. Saler et cuire à couvert pendant environ 15 min, en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- Ajouter les petits pois.
- Écraser les pommes de terre cuites et les mélanger avec le reste des légumes.
- Un conseil, ne pas hésiter à tout transvaser dans un grand récipient afin de bien mélanger.
- Votre garniture est prête.

Pilage des feuilles de Brick

- Découper vos feuilles de Brick en 4 bandes identiques. Aligner vos bandes par groupe de deux et répartissez la garniture sur le bas de la feuille de brick.
- Procéder au pilage en triangle. Mouiller légèrement la dernière partie de la feuille avec de l'eau à l'aide d'un pinceau, puis finir le pilage.
- Cuire dans un bain d'huile de chaque côté. Attention à la température de l'huile. Elles doivent dorer légèrement.

