

# 5 recettes de chefs délicieuses et véganes

Le Sandwich  
de patate douce  
de Vincent  
Cailloce

La tarte  
chocolat caramel  
de Caroline  
Aufret

Les samosas  
de légumes  
de Johan  
Hayat

Petit salé  
de Pascale  
Sorrentinella

Boules  
d'énergie de  
Jennifer Eric



VegOresto

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

VegOresto



Concocter pour un soir  
un menu vegan de l'apé-  
ritif au dessert. Soyez  
nos futurs convives !

VegOresto est le pre-  
mier annuaire en ligne  
qui référence les restau-  
rants, hôtels, tables  
d'hôtes et sandwiche-  
ries vegan-friendly. Une  
charte les engage à ser-  
vir chaque jour une  
offre complète 100% vé-  
gétale. VegOresto c'est  
aussi des défis lancés  
aux chefs. Le challenge ?  
Concocter pour un soir  
un menu vegan de l'apé-  
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.

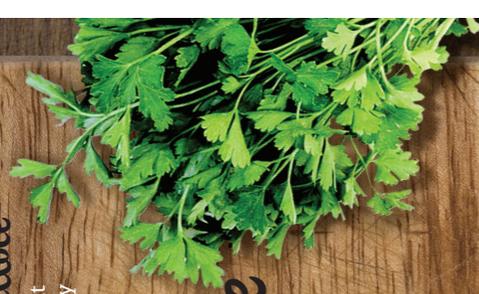
## Vinaigrette

### 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 Yvignes



## 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 moussse).
- 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 oeufs 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.



## La recette de Pascale Sorrentinella

chefe du restaurant Health Inside

30, Rue Charlot, 75003 Paris

# Petit salé

Pour 6 personnes

### Ingrédients

- 400 g de lentilles vertes
- 200 g de tofu fumé
- 4 carottes
- 2 navets (et/ou 2 branches de céleri)
- 2 oignons
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 6 cás de sauce soja
- Huile végétale



### Réalisation

- Rincer les lentilles à l'eau et les verser dans une casserole. Couvrir largement d'eau, ajouter le thym et le laurier et porter à ébullition. Faire cuire pendant 25 minutes.
- Peler les carottes et les couper en cubes. Couper le navet (et/ou le céleri) en brunoise.
- Ajouter aux lentilles 15 minutes avant la fin de la cuisson.
- Peler les oignons et les couper en lamelles. Dans une poêle, les faire cuire dans un tout petit peu d'huile. Lorsqu'ils sont transparents, ajouter les lentilles. Ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja. Mélanger et faire revenir le tout quelques minutes.
- Détailler le tofu en allumettes. Faire rissoler avec un tout petit peu d'huile dans une poêle.
- Assaisonner de 4 cuillères à soupe de sauce soja. Bien répartir partout.
- Lorsque les morceaux de tofu fumé sont grillés, servir avec les lentilles.





## La recette de Jennifer Eric

cheffe du restaurant My kitchen

82, rue Lemercier - 75017 Paris



# Boules d'énergie

Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de dattes dénoyautées
- 3 càs de baies de goji
- 3 càs de noix de coco râpée
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càs de graines de sésame
- 1 càs de graines de lin moulu
- 3 càs d'eau
- Noix de coco râpées et/ou graines de sésame pour la finition
- 2 branches de thym
- 6 càs de sauce soja
- Huile végétale

### Réalisation

- Placer tous les ingrédients sauf l'eau dans le bol de votre mixeur plongeant. Mixer pendant 2 à 3 minutes. Il sera impératif d'arrêter et de raclez les côtés de temps en temps pour que le tout se mélange bien.
- Ajouter ensuite l'eau. Continuer à mélanger pendant environ une minute. Ajouter plus si besoin.
- À l'aide d'une cuillère à café, prendre de petites quantités, les rouler entre vos mains et former des petites boules.
- Rouler les boules dans un peu de noix de coco râpées ou de graines de sésame et répéter jusqu'à ce que vous n'avez plus de pâte dans le bol.
- Superbe pour le goûter ! À fabriquer le dimanche soir et à ramener dans des petits sachets avec vous au travail pour toute la semaine.



