UNE INITIATIVE

L214.com

éthique & animaux

L214

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 de l'apéritif au dessert. Soyez nos futurs convives !

VegOresto

vegoresto.fr

VegOresto

6 recettes de chefs délicieuses et véganes

Choux-fleurs façon sabich (mezzé oriental)

Tofu sauté à la japonaise, sauce aux champignons shiitakés

Tacos aux lentilles

Pancakes de bananes

Chia au lait d'amande

Tartelettes citron meringuées



La recette de Yonathan Lotan Lahmi
chef du restaurant Yafo
96 Rue d'Hauteville, 75010 Paris

Choux-fleurs façon sabich

Pour 4 personnes
(à assortir avec d'autres plats)

Ingrédients

Sauce tehina :

- 200 gr de tehina (ou tahini) pur bien liquide avec une couleur un peu claire (se trouve dans les épiceries orientales ou magasins bio)
- 1 càc de sel
- ½ càc de poivre blanc
- 1 càc de cumin
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 citron jaune (le jus)
- 200 ml d'eau froide

Schug-pesto yéménite :

- 5 piments verts
- 5 gousses d'ails épluchées
- 2 bottes de coriandre (lavées, séchées)
- ½ càc de sel
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de poudre de cardamome (facultatif)
- 100 ml huile d'olive

Chou-fleur frit :

- 1 chou-fleur bien ferme et blanc
- 1 bouteille d'huile
- 2 càs de gros sel
- 1 càs de curry
- 2 tomates rouges mûres

Assemblage

- 1 càs de sésame grillé
- 1 poignée de persil plat ciselé
- 1 pincée de paprika fumé



Préparation

Sauce tehina :

- Dans un cul de poule mélanger avec un fouet (ou une fourchette) le tehina, les épices, le jus de citron et la moitié de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène (elle passera par une phase un peu ferme, puis va se lisser).
- ajuster avec le reste de l'eau (crème homogène lisse et brillante qui ne doit pas être trop liquide, au besoin rajouter du tehina).
- Conserver au réfrigérateur (se conserve 4 jours dans une boîte hermétique).

Schug-pesto yéménite :

- Couper les piments en 3 morceaux.
- Couper grossièrement la coriandre.
- Dans un robot broyeur passer les piments, l'ail, la coriandre, les épices et la moitié de l'huile d'olive, broyer jusqu'à obtention d'une pâte homogène mais pas lisse.
- Ajuster en ajoutant de l'huile d'olive.
- Conserver au réfrigérateur (se conserve 6 mois au réfrigérateur dans un pot de confiture stérilisé).



Chou-fleur frit :

- Dans une grosse marmite faire bouillir un grand volume d'eau avec le sel et la poudre de curry.
- Découper le chou-fleur (séparer les fleurettes). Quand l'eau bout, plonger le chou-fleur 7 à 10 minutes, il doit rester ferme. Passer à la passoire et laisser refroidir.
- Dans une friteuse ou une casserole profonde faire chauffer l'huile à 180°C (thermomètre conseillé).
- Entre temps, couper les tomates très finement.
- Une fois à température, plonger les choux-fleurs dans l'huile (en veillant à ne pas les condenser) jusqu'à ce qu'ils dorent. Les sortir de l'huile et les déposer sur du sopalin dans une passoire.

Assemblage :

- Dans une assiette, dresser les choux-fleurs chauds et mettre une cuillère à soupe de sauce tehina, une cuillère à soupe de tomates, entre les deux insérer une cuillère à café de schug.
- Sur les choux-fleurs parsemer de sésame grillé, de persil ciselé et de paprika fumé.



La recette de Yoshio Maehara

chef du restaurant Koto-Koto
128 Rue de Charenton, 75012 Paris

Tofu sauté à la japonaise, sauce aux champignons shiitakés

Pour 4 personnes



Ingrédients

Champignons shiitakés :

- 20 g de shiitakés séchés et émincés
- ½ l d'eau
- 60 g de sucre
- 70 g de mirin (alcool de riz sucré)
- 70 g de sauce soja salée

Légumes :

- 4 gombos frais (plante tropicale)
- 1 poignée de petits pois

Tofu sauté :

- 500 g de tofu ferme
- 100 g de sucre
- 150 g d'eau
- 75 g de mirin
- 75 g de sauce soja salée
- 10 g de gingembre frais (morceau)
- Fécule de pomme de terre (pour rouler le tofu avant cuisson)
- Huile végétale (pour la cuisson du tofu)
- ½ càc (2 g) fécule de pomme de terre et un peu d'eau (pour lier la sauce)



Préparation

Les champignons shiitakés :

- Rincer les shiitakés séchés, les mettre dans une casserole et les couvrir avec de l'eau tiède.
- Poser un papier absorbant à la surface de l'eau et laisser réhydrater les shitakés jusqu'à ce qu'ils soient ramollis (pendant deux heures ou toute une nuit).
- Enlever le papier absorbant et commencer à chauffer les shiitakés avec leur eau de trempage.
- Porter à ébullition, écumer (enlever l'écume qui se forme à la surface).
- Ajouter le sucre, le mirin et la sauce soja salée.
- Cuire jusqu'à réduction quasi-complète du jus de cuisson.
- Réserver.

Les légumes :

- Dans une casserole, faire bouillir de l'eau salée. Y plonger les petit pois.
- Quand les petits pois sont cuits, les rincer dans l'eau froide. Égoutter.
- Puis, dans la même eau bouillante salée, cuire les gombos quelques minutes. Les rincer dans l'eau froide.
- Égoutter.
- Ajouter au reste du plat.

Préparation

Le tofu :

- Tailler le tofu en forme de dés réguliers, puis les ranger sur un papier absorbant.
- Dans un petit bol, mélanger le sucre, l'eau, le mirin et la sauce soja salée.
- Râper un morceau de gingembre et le presser pour extraire le jus.
- Ajouter le jus de gingembre dans le mélange.
- Sur une petite plaque (ou une assiette), mettre la fécule de pomme de terre.
- Rouler les dés de tofu dans la fécule et les tapoter soigneusement pour enlever l'excès de fécule. Les ranger sur une autre plaque (ou une assiette).
- Chauffer la poêle avec de l'huile végétale et y mettre les dés. Quand la première face est colorée, tourner les morceaux pour colorer la deuxième face.
- Verser la moitié du bol dans la poêle et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Réserver les dés dans une assiette de dressage.
- Dans la même poêle, verser l'autre moitié du bol avec les shiitakés.
- Chauffer. Lier cette sauce avec un mélange de fécule de pomme de terre et d'eau. Porter à ébullition et retirer du feu. Verser cette sauce sur le tofu.



La recette de Jennifer Eric

cheffe du restaurant My kitch'n
82 Rue Lemercier, 75017 Paris



Tacos aux lentilles

Pour 4 personnes

Ingrédients

- Feuilles de laitue, tortillas ou pain pita
- 1 tasse de lentilles cuites et égouttées
- 1 tasse de champignons hachés
- 1 oignon rouge haché
- 2 càs de coriandre fraîche
- 1 gousse d'ail hachée et pilée
- 1 càc de cumin
- 1 càc de piment rouge
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir

Idées de garnitures (ou ajouter vos légumes préférés)

- 1 tasse de tomates coupées en dés
- 1 tasse de concombre coupé en dés
- 1 tasse de riz cuit avec coriandre
- 1 oignon haché
- 1 grande carotte râpée
- Juliennes de poivron, courgette, échalote et champignons...

Préparation

- Dans un grand bol, mettre les lentilles avec les épices et un peu d'huile d'olive, mélanger.
- Faire sauter les champignons et l'oignon à la poêle avec un peu de sel et poivre.
- Ajouter dans le bol avec la coriandre, mélanger avec une cuillère en bois.
- Préparer les garnitures préférées dans des petits bols et mettre sur la table.
- Placer des feuilles de laitue (ou tortillas ou pain pita) dans les assiettes et remplir à volonté avec les garnitures.
- Plier et manger avec vos mains !



La recette de Mathilde Bonnefée

cheffe du restaurant Freegan Pony
Place Auguste Baron, 75019 Paris

Pancakes de bananes

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 bananes
- 8 càs rase farine
- 3 càs sucre (option)
- Lait végétal au choix (amandes, riz...)
- 1 càs huile végétale



Préparation

- Pour réaliser les pancakes c'est très facile !
- Peler les bananes et les écraser. Essayer de faire une purée très lisse mais s'il reste des grumeaux ce n'est pas grave.
- Rajouter la farine et mixer.
- Rajouter le sucre et mixer.
- Rajouter le lait végétal et mélanger jusqu'à obtenir une pâte un peu épaisse.
- Faire chauffer la crêpière avec une cuillère d'huile.
- Mettre une louche de pâte à pancake et faire cuire d'un côté puis de l'autre.
- Servir chaud avec du sucre ou bien de la confiture selon les goûts !



La recette de Angèle Ferreux-Maeght
cheffe du restaurant La Guinguette d'Angèle
2 Rue du Général Renault, 75011 Paris

Chia au lait d'amande

dessert cru vegan

Pour 6 personnes

Ingrédients

Crème de chia :

- 5 càs de graines de chia
- 500 ml de lait d'amande* (ou autre boisson végétale)
- 1 càs de sirop d'érable
- 2 bananes
- sel
- Mixer le lait végétal, le sirop, la banane, et le sel.
- Dans un saladier, ajouter les graines de chia, laisser gonfler au moins 1h à température ambiante recouvert d'un tissu, puis, mettre au frais.

Sirop chaï :

- 3 càs de sirop d agave
- 3 càs d'eau
- 1 càc de cannelle
- 1 càc de cardamome
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 pincée de piment
- Un peu de vanille
- Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Lait d'amande :

- 300 g d'amandes (ou autre noix trempées la veille afin de les «réactiver»)
- 1 l d'eau (peu minéralisée)
- Dans un blender assez puissant, mixer bien tous les ingrédients, puis filtrer le mélange dans un tissu ou au chinois.
- Rincer le blender puis re-mettre votre «lait» végétal et ajouter la saveur souhaitée (vanille, cacao cru, cardamome, cannelle, matcha etc).
- Le reste de la pulpe (appelée okara) peu servir en remplacement de la farine dans certaines recettes (pancakes, gâteaux, cookies...).

Assemblage

Lait d'amande :

- Dresser la crème de chia dans un bol, ajoutez des fruits de saison, quelques herbes fraîches et le sirop chaï.









La recette de Jeanne Pouznet-Lazarde
cheffe du restaurant Cloud Cakes
6 Rue Mandar, 75002 Paris

Tartelettes citron meringuées

Pour 12 tartelettes

Ingrédients

Pâte brisée sans gluten :

- 170 g de farine de riz complète
- 110 g de farine de maïs
- 25 g de maïzena
- 1 càc de gomme xanthane
- 17 g de sucre
- une pincée de sel
- 190 g de margarine
- 50 g d'eau



Crème citron :

- 200 ml de jus de citron
- 15 g de zeste de citron
- 240 g de sucre
- 60 g de maïzena
- 100 ml d'eau
- 100 g de margarine
- 40 g de crème végétale

Meringue :

- ⅓ tasse d'aquafaba (jus de cuisson de pois chiches)
- ½ càc de jus de citron
- ⅔ tasse de sucre glace

Préparation

Pâte brisée :

- Mélanger les ingrédients secs de la pâte brisée, y ajouter la margarine et «sabler», puis ajouter l'eau et pétrir.
- Mettre au frais puis foncer dans les moules. Cuire environ 15 minutes à 180°C.

Crème citron :

- Mettre à chauffer le jus de citron, le zeste, le sucre, la fécule et l'eau.
- Une fois épaissi, enlever du feu et détendre avec la crème et la margarine. Garnir les tartelettes.

Meringue :

- Battre l'aquafaba très ferme avec le jus de citron.
- Ajouter le sucre glace petit à petit en continuant de battre jusqu'à obtention d'une meringue bien ferme.

Décor :

- Pocher la meringue sur les tartelettes en forme de roses puis passer au chalumeau.





