

www.vegoresto.com



recettes de chefs délicieuses et véganes

Rillettes
d'artichaut

Muffins
au citron

Maki et okonomiyaki
avec « mayonnaise »

Bavarois à la poire
caramélisée,
mousse chocolat amer,
caramel de gingembre

Curry de légumes
et lentilles

Far breton
aux pruneaux



VegOresto





La recette de Silvan Giraud

chef du du triporteur Le SAS – Cuisine Végétale et traiteur
Nantes

Rillettes d'artichauts

Pour une terrine

Ingrédients

- 250 g de lentilles blondes cuites
- 100 g de fruit du jacquier en saumure (très gros fruit qui peut faire une trentaine de kilos, on le trouve en épicerie asiatique ou on peut en commander sur internet)
- 100 g de cœurs d'artichauts
- 1 petit oignon
- 90 g d'huile de coco désodorisée
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel
- Poivre

Préparation

Réalisation des rillettes :

- Émincer l'oignon et le faire revenir dans un tiers de l'huile de coco avec les aromates. Saler et poivrer puis les réserver.
- Pendant la cuisson, rincer et découper les fruits de sorte à récupérer seulement les filaments.
- Écraser ou mixer les lentilles et les cœurs d'artichauts, puis les mélanger aux fruits.
- Incorporer les oignons au mélange puis ajouter le reste d'huile froide à la fourchette.
- Saler au goût et poivrer généreusement.
- Mettre dans une terrine, bien tasser l'ensemble et lisser la surface.
- Réfrigérer quelques heures avant de servir.

Astuce du chef :

Pour un côté trompe-l'œil, on peut faire fondre un peu d'huile de coco et la répartir sur le plat avant de mettre au frais.



La recette de Jan Vinck

chef traiteur (et ateliers culinaires) La Cuisine Végétale de Jan
Nantes

Cette recette est extraite du livre *Les Chefs Cuisinent Vegan* qui paraîtra le 25 octobre 2018 aux éditions La Plage.



Muffins au citron

Pour 12 moules de 7 cm de diamètre

Ingrédients

- 1 verre de 10 cl
- 4 verres de farine de riz complet
- 1 verre de sucre de canne blond
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 120 g de tofu soyeux
- 1 verre d'huile d'olive
- 2 verres de lait végétal
- 1 verre de jus de citron
- 2 citrons

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C en position chaleur tournante.
- Laver et brosser les citrons.
- Dans un grand saladier mettre la farine, le sucre, le zeste des citrons et le bicarbonate. Bien mélanger.
- Ajouter le tofu et mélanger vigoureusement afin d'obtenir un effet sablé.
- Ajouter le lait, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Mélanger au fouet afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- Verser dans les moules
- Faire cuire pendant environ 25 minutes.
- Sortir du four et laisser refroidir avant de servir.





La recette de Noriko

chefe du restaurant La Cantine de l'Espace Zola
6 rue Maisdon Pajot, Nantes

Makis aux crudités et okonomiyakis avec « mayonnaise »

Ingrédients

Sauce mayonnaise au lait de soja :

(pour 200 g environ)

- 100 ml de crème liquide de soja
- ¼ de citron pressé
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- ½ cuillère à café de curcuma
- 100 ml d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel

Makis aux crudités :

(pour 16 makis)

- 100 g de riz japonais
- 1,5 cl de vinaigre de riz
- 10 cl d'eau
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 pincée de sel
- 2 feuilles d'algue nori
- Légumes divers détaillés en julienne : concombre, carotte, pomme verte, salade, chou rouge, betterave... (2 cuillères à soupe environ de chaque)

Okonomiyakis (galettes de chou) :

pour une vingtaine (taille blini)

- 2 feuilles de chou (finement hachées)
- 4 cuillères à soupe de poireau haché
- 4 cuillères à soupe de farine de riz
- 4 cuillères à soupe de pomme de terre râpée
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 tasse à café d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- pour la cuisson
- 100 g de mayonnaise
- 100 ml de sauce soja
- Persil haché, oignon frit et radis rose en tranches pour la décoration

Lexique : « détailler en julienne » est une manière de tailler les légumes, en minces lanières de 4 à 5 cm sur 1 mm d'épaisseur.

Préparation

La sauce mayonnaise :

- Dans un récipient, verser la crème liquide de soja et le jus de citron, ajouter la moutarde, le curcuma et le sel.
- Mixer le tout avec le robot, en ajoutant petit à petit l'huile de tournesol, pour obtenir une texture onctueuse.
- À noter que l'on obtient plus de mayonnaise que nécessaire pour les galettes, mais en dessous de cette quantité la mayonnaise ne « montera » pas correctement.

Les galettes okonomiyakis :

- Mettre chou, poireau, pomme de terre et farine dans un grand bol.
- Mélanger en ajoutant l'eau pour obtenir une pâte, saler et poivrer.
- Chauffer la poêle, ajouter l'huile. Y déposer une cuillère de pâte, en formant un petit disque d'environ 5 cm de diamètre.
- En faire plusieurs selon la taille de la poêle.
- Cuire 10 minutes environ jusqu'à dorer les deux côtés.

Préparation

La sauce okonomiyakis :

- Dans un récipient, mettre d'abord la mayonnaise puis ajouter petit à petit la sauce soja, en remuant bien pour obtenir une sauce homogène.
- Tartiner la sauce sur les okonomiyakis.
- Saupoudrer des condiments de décoration.
- Déguster chaud ou tiède.



Préparation

Le riz vinaigré :

- Laver le riz au moins trois fois jusqu'à ce que l'eau de rinçage devienne claire.
- Verser le riz propre dans une casserole, puis le mouiller avec l'eau en s'assurant que l'eau couvre bien tout le riz.
- Couvrir la casserole et la mettre sur feu vif.
- Aux premiers bouillons, réduire le feu au niveau moyen et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- Au bout de cette cuisson, maintenir la casserole fermée, puis laisser reposer le riz pendant 10 minutes supplémentaires.
- Pendant ce temps, verser le vinaigre dans une autre casserole.
- Ajouter le sucre et le sel.
- Faire chauffer le tout à feu moyen, ne pas laisser bouillir la préparation.
- Une fois que le sucre a fondu, laisser refroidir à température ambiante.
- Verser ensuite dans un saladier le riz cuit et refroidi.
- L'arroser de la préparation au vinaigre.
- Mélanger délicatement le tout pour ne pas écraser les grains de riz et surtout ne pas le transformer en bouillie.
- Laisser le riz se refroidir *complètement.

Préparation

Conseil du chef : cette étape assez longue peut être évitée en achetant 200 g de riz cuit vinaigré tout fait en magasin asiatique.

Le maki :

- Sur une natte à sushis (ou autre tapis) positionnée horizontalement, placer la feuille d'algue nori face rugueuse sur le dessus.
- Sur le nori, étaler une fine couche de riz (environ la moitié du riz obtenu) en laissant une marge de 2 cm en haut.
- Placer les légumes horizontalement au milieu du riz, en faisant une ligne droite.
- Avec l'aide du tapis, soulever la partie inférieure, couvrir les garnitures, puis rouler fermement.
- Couper le rouleau en 8 morceaux.
- Recommencer pour obtenir 8 autres pièces.



La recette de Pascal Roy

chef du restaurant Totum - Cantine Bio
11 quai Turenne, Nantes

Cette recette est extraite du livre *Les Chefs Cuisinent Vegan* qui paraîtra le 25 octobre 2018 aux éditions La Plage.



Bavarois à la poire caramélisée, mousse chocolat amer, caramel de gingembre

Pour 4 personnes

Ingrédients

La génoise :

- 50 g de farine de riz blanc
- 50 g de farine de maïs
- 50 g de sucre blond non raffiné
- 1 pincée de vanille en poudre
- 50 ml de lait de soja
- 25 g de margarine végétale
- 2 pincées d'épices à pain d'épices
- 3 g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 ml de crème de soja

La mousse de poire :

- 300 g de poires
- le jus d'1/2 citron
- 120 g de sucre blond non raffiné
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 càs de margarine végétale
- 250 g de tofu soyeux
- 10 cl de lait d'amande ou de lait de soja
- 2 g d'agar-agar
- 1 pincée de poivre noir

Ingrédients

La mousse au chocolat (sans sucre ajouté) :

- 175 g de jus de pois chiches (1 boîte de pois chiches cuits au naturel de 400 g)
- 175 g de palets de chocolat noir amer (minimum 60% de cacao)

Le caramel de gingembre :

- 200 g de sucre blond non raffiné
- 15 cl d'eau
- 5 cm de gingembre frais

Préparation

La génoise :

- Prévoir un cercle à pâtisserie en inox (diamètre 16 à 20 cm) à bord élevé (6 à 8 cm).
- Faire fondre la margarine avec le lait de soja et les épices à pain d'épices, laisser refroidir.
- Battre le sucre avec la crème de soja.
- Ajouter les farines, le sel et la levure chimique afin d'obtenir une pâte épaisse.
- Verser petit à petit le mélange lait/margarine tiédi.
- Une fois que la préparation est lisse et homogène, la verser dans le cercle placé sur une plaque couverte d'une feuille de papier sulfurisé huilé.
- Enfourner à 180°C pendant 25 minutes, les bordures doivent légèrement dorer.

Préparation

La génoise (suite) :

- Prévoir un cercle à pâtisserie en inox (diamètre 16 à 20 cm) à bord élevé (6 à 8 cm).
- Laisser refroidir avec le cercle.
- Passer une lame de couteau entre la génoise et le bord du cercle pour la décoller et enlever la feuille de papier sulfurisée.
- Placer le cercle avec la génoise sur un plat.

La mousse de poire :

- Peler et enlever le trognon des poires.
- Les couper en gros dés.
- Dans un bol, mélanger le citron, le sucre et les dés de poires.
- Faire caraméliser les dés de poires dans une poêle chaude avec la margarine. Ne pas surcuire.
- Laisser refroidir complètement.
- Battre le tofu soyeux au mixeur pendant 5 minutes.
- Faire bouillir le lait d'amande (ou de soja) avec l'agar agar.
- Mélanger avec les dés de poires, le poivre et le tofu soyeux.
- Verser dans le cercle au-dessus de la génoise.
- Laisser prendre une heure minimum au réfrigérateur avant de passer à l'étape suivante.

Préparation

La mousse au chocolat :

- Faire fondre les palets de chocolat au bain marie.
- Égoutter les pois chiches et conserver le jus (on utilisera les pois chiches égouttés pour un houmous ou une autre recette...).
- Faire monter en neige ce jus au batteur à œufs, comme on le ferait pour du blanc d'œuf.
- Lorsque les blancs sont bien fermes, les incorporer délicatement au chocolat fondu, à la spatule.
- Verser ce mélange dans le cercle, au-dessus de la mousse de poire, les deux quantités doivent être sensiblement identiques.
- Mettre au réfrigérateur au moins 6 heures avant démoulage et dégustation.

Préparation

Le caramel de gingembre :

- Couper le gingembre en fines lamelles sans le peler.
- Porter l'eau à ébullition avec le gingembre et laisser à feu doux 5 minutes.
- Retirer du feu et laisser infuser à couvert une vingtaine de minutes.
- Chauffer le sucre avec une cuillère à café d'eau dans une casserole.
- Laisser atteindre une belle coloration ambrée en remuant régulièrement.
- Ajouter l'eau infusée de 5 cl en 5 cl en ne cessant pas de remuer.
- Laisser refroidir le caramel avant utilisation.

Dressage :

- Verser le caramel liquide sur le bavaois.
- Démouler le bavaois délicatement. Le caramel va s'écouler le long des bords.
- Saupoudrer de poudre de cacao maigre ou d'amandes grillées concassées (facultatif)
- Couper comme un gâteau avec un couteau préalablement trempé dans de l'eau chaude et essuyé.





La recette de Yohan Mercadier

chef du food truck La Cuisine Qui Roule et traiteur
Saint-Nicolas-de-Redon

Curry de légumes et lentilles

Pour 2 personnes

Ingrédients

- Huile végétale (olive de préférence)
- Curry, épices et/ou herbes aromatiques
- 2 oignons (ou autre légume aromatique comme le fenouil ou le poireau)
- 100 g de riz
- 20 g de lentilles
- 12,5 cL d'eau (soit le volume équivalent au mélange riz-lentilles)
- 400 g de légumes de saison :
en hiver : carotte, oignon, chou, navet...
en été : courgette, aubergine, fenouil, carotte...
- Condiments selon les envies :
graines, tomates séchées, algues, gomasio...

Préparation

La sauce au curry :

- Chauffer l'huile.
- Ajouter les épices et/ou les herbes aromatiques afin de libérer les arômes et créer une huile aromatisée.
- Ajouter les oignons émincés et les faire suer à feu moyen voire doux, à couvert.
- Une fois les oignons transparents, couper le feu.
Ceci est la sauce, elle sera mélangée à la préparation de légumes. Ensuite plus la cuisson sera longue plus les goûts seront révélés.

Astuce du chef :

À la belle saison, profitez-en pour faire cuire des tomates émincées avec quelques gousses d'ail écrasées dans cette préparation.
Prévoyez une vingtaine de minutes de cuisson à feu doux sans couvercle.

Préparation

Cuisson du riz et des lentilles :

- Mélanger le riz et les lentilles dans un contenant.
- Chauffer un wok (ou une poêle) avec un peu d'huile d'olive et verser le mélange.
- Une fois le mélange chaud, verser l'eau.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux 12 à 15 minutes jusqu'à disparition de l'eau.
- Goûter et ajouter un peu d'eau si besoin avant de recouvrir sans feu. L'eau sera absorbée par le riz si besoin.

Les légumes :

- Émincer les légumes de saison.
- Chauffer un wok (ou une poêle) avec un filet d'huile et faire sauter les légumes à feu vif.
- Verser le curry sur les légumes.
Selon les goûts, vous pouvez cuire à nouveau les légumes à couvert avec un filet d'eau pour les attendrir, ou les laisser à peine saisis et encore croquants.

Assemblage :

- Prendre un petit bol ou une tasse pour servir de contenant au riz encore chaud.
- Tasser le riz à ras bord de ce contenant et renverser sur une assiette.
- Disposer les légumes autour du riz.
- Agrémenter avec les condiments.





La recette de Sandrine Mersch

cheffe du triporteur Végane de Bretagne
Nantes

far breton aux pruneaux

Pour un far

Ingrédients

- 110 g de farine T45 ou T55
- 130 g de sucre blond
- 15 g de farine de lupin
- 25 g de fécule de maïs
- 30 g de beurre végétal fondu (ou margarine)
- 750 ml de lait végétal (soja, riz, amande...)
- 1 g de sel fin
- 0,5 g de vanille en poudre (ou les graines d'une gousse)
- 300 g de pruneaux dénoyautés

Préparation

- Mettre tous les ingrédients secs (sauf la fécule) dans un bol ou un robot (farine, sucre, lupin, sel, vanille).
- Verser 120 ml de lait végétal et remuer au fouet afin d'obtenir une pâte homogène.
- Délayer la fécule avec un peu de lait froid.
- Faire chauffer le reste du lait avec la fécule jusqu'à ce qu'il s'épaississe.
- L'incorporer à la première préparation progressivement avec le beurre.
- Graisser un moule à gratin et y verser la préparation.
- Répartir les pruneaux dans la pâte.
- Cuire à four préchauffé à 235 °C pendant 10 minutes puis baisser à 180 °C et laisser encore cuire 25 minutes.
- Mettre au frais quand le far est froid.
- Consommer le lendemain.





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



VegOresto

vegorestofr

