



7 RECETTES DE POULET SANS SOUFFRANCE

(MAIS AVEC QUELQUES
AUTRES INGRÉDIENTS...)

Le poulet est délicieux
quand on le regarde gratter
la terre, se dorer au soleil
ou lisser ses plumes. Parce
qu'un bon poulet est un
poulet en vie, ouvrons nos
papilles sur les alternatives !

REEMPLACER LA VIANDE AU QUOTIDIEN, C'EST FACILE !

L'alimentation végétale est riche, gourmande et variée. Bien équilibrée, elle apporte tout ce qui est nécessaire à notre corps pour être en bonne santé.

DÉCOUVRIR LES ALTERNATIVES À LA VIANDE

Parmi les produits riches en protéines, vous pourrez découvrir dans ce livret quatre alternatives à la viande qui permettent de composer des plats savoureux et bluffants :

LES PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES (PST) :

c'est un produit déshydraté (comme les pâtes), à base de soja.

LE SEITAN : sa texture est proche de celle de la viande. Il est fabriqué à partir de protéines de blé (gluten).

Le seitan peut être fabriqué maison ou acheté tout prêt, et se retrouve dans la plupart des simili-carnés vendus dans le commerce.

LE TEMPEH : fabriqué à partir de fèves de soja fermentées, il est généralement commercialisé sous forme de bloc. La version fumée a un goût plus prononcé.

LE TOFU : il est issu du caillage du lait de soja. Il peut être assaisonné selon les envies et prend le goût des préparations.

Il existe toute une gamme de tofus aromatisés et fumés, à consommer tels quels ou à cuisiner.

**OÙ LES
TROUVER
?**

Au rayon frais, ces alternatives se trouvent facilement dans certains supermarchés et toutes sont disponibles en boutiques bio et magasins vegan.

L214.com/boutiques-vegan



Nombre de personnes : 2

Niveau de difficulté



SANDWICH AU TOFU CROUSTILLANT

Recette proposée par Delicaroom

youtube.com/delicaroomFRançais

- 100 grs de tofu nature
- 2 càc d'un mélange d'épices de votre choix (ici Tex Mex)
- 1 grande feuille de salade
- 1 tomate
- De la moutarde
- Quelques cornichons
- Du ketchup
- 2 demi baguettes de pain ou 4 tranches de pain de mie
- 1 càs d'huile (olive de préférence)

- Découper le tofu en tranches très fines.
- Rouler la feuille de salade et la découper en fines tranches.
- Découper de même les cornichons, la tomate et les autres légumes souhaités.
- Huiler une poêle et mettre à feu fort mais sans brûler.
- Saupoudrer le fond généreusement d'épices en poudre fine entièrement moulues.
- Placer les tranches de tofu et les faire cuire à feu fort en remuant régulièrement.
- Les saupoudrer entièrement d'épices puis les retourner.
- Retirer du feu une fois qu'elles ont légèrement grillé.
- Ouvrir le pain en deux et faire des gouttes de ketchup et de moutarde.
- Garnir et déguster !

Pour vos sandwiches, vous pouvez également trouver des tranches végétales en magasins bio ou vegan, voire en supermarchés, qui remplaceront très bien des tranches de blanc de poulet. L214.com/boutiques-vegan.



Nombre de personnes : 2

Niveau de difficulté



BROCHETTES DE TEMPEH MARINÉES

AU SIROP D'ÉRABLE ET POMMES DE TERRE DORÉES

Recette proposée par
La cuisine d'Anna et Olivia
lacuisinedannaetolivia.com

- 100 g de tempeh nature
- 1 càs de sauce tamari
(ou sauce soja fermentée)
- 2 càs de sirop d'érable
- 1 càc de sel du trappeur*
- 300 g de petites pommes de terre
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Des piques à brochette

- La veille (ou au moins 1 heure avant de préparer les brochettes), couper le tempeh en cubes (de la taille d'une bouchée, pas plus gros). Verser et mélanger dans un bol la sauce tamari, le sirop d'érable et le sel du trappeur. Ajouter les dés de tempeh. Bien mêler afin que la marinade imprègne tout le tempeh.
- Laver et frotter les pommes de terre (éplucher les pommes de terre si la peau est abîmée). Couper en morceaux de même taille.
- Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive, verser les morceaux de pommes de terre dans la poêle lorsqu'elle est bien chaude. Remuer de temps en temps et faire cuire à feu moyen/fort pendant une quinzaine de minutes. Ajouter le sel et le poivre et mélanger dans la poêle.
- Dans une deuxième poêle, faire revenir à feu vif le tempeh avec un peu d'huile d'olive (ne pas mettre la marinade).
- Assembler les brochettes et servir encore chaud.

Vous pouvez préparer les brochettes un peu à l'avance et les placer dans un plat que vous ferez réchauffer au dernier moment au four. Attention, ne pas mettre les brochettes au réfrigérateur pour ne pas perdre le côté croustillant.

* Le sel du trappeur (ou « mélange du trappeur ») est un mélange d'épices, de sucre d'érable et de sel que l'on trouve dans certaines épiceries et sur Internet.



Nombre de personnes : 2

Niveau de difficulté



TOFU GÉNÉRAL TAO

**Recette proposée par Melle Pigut,
fondatrice de La Parenthèse
Végétale, cours de cuisine végétane
à Paris**

laparenthesevegetale.fr

- 500 g de tofu ferme
- 20 g (3 càs) de fécule
- 3 càs d'huile

Sauce :

- 3 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre
- 250 ml d'eau
- 4 càs de sauce soja salée
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 30 g (3 càs) de sucre de canne complet
- Piment au goût ou poivre à défaut
- 3 càs de fécule mélangées à 4 càs d'eau

- Presser délicatement le tofu afin d'en extraire un maximum d'eau puis le découper en cubes.
- Déposer les cubes dans un saladier, ajouter la fécule et bien mélanger pour recouvrir chaque cube.
- Dans une poêle bien chaude, verser l'huile et faire revenir le tofu jusqu'à ce que chaque face semble bien dorée. Réserver.
- Préparer la sauce en commençant par éplucher et hacher finement l'ail et le gingembre.
- Dans la poêle, déposer l'ail, le faire revenir à peine 1 minute puis verser l'eau, le sucre et cuire à feu fort pendant 3 minutes.
- Ajouter tous les autres ingrédients de la sauce, mélanger et continuer la cuisson jusqu'à ce que sa texture soit bien épaisse.
- Servir le tofu recouvert de sauce et déguster avec des légumes vapeur, une salade composée, voire un peu de riz.



Nombre de personnes : 3

Niveau de difficulté



ESCALOPES DE PST À LA CRÈME

Recette proposée par Bea Ceccarelli

- 9 médaillons de protéines de soja texturées (PST)
- 6 échalotes grises
- 100 g de champignons de Paris (ou 1 càs de poudre de cèpes pour le goût)
- 20 cl de lait de soja
- 1 bonne pincée de muscade
- 1 càc de sauce soja (type tamari)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 noisette de margarine (facultatif)
- Thym frais

- Dans le lait auquel vous aurez ajouté la noix de muscade et un peu de poivre, faire mariner les morceaux de PST pendant 1 heure, en les retournant de temps en temps.
- Dans une grande poêle, mettre à chauffer l'huile d'olive et la margarine et y faire blondir les échalotes hachées.
- Ajouter les champignons coupés en lamelles très fines et cuire jusqu'à ce que leur jus soit évaporé. Réserver.
- Entre-temps, égoutter les PST en conservant la marinade. Les faire dorer à feu vif dans une autre poêle avec 1 càs d'huile d'olive.
- Déglacer avec la sauce soja, bien remuer et remettre le tout dans la première poêle.
- Ajouter le lait de la marinade, le thym frais émietté, la poudre de cèpes (si vous n'avez pas mis de champignons). Poivrer et laisser mijoter pendant environ ½ heure (rajouter un peu de crème liquide si la sauce n'est pas assez épaisse).

On peut servir avec un simple écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive saupoudré de levure de bière en paillettes et passé à four chaud dans un emporte-pièce rond pendant 10 min.



Nombre de personnes : 2

Niveau de difficulté



TOFU BASQUAISE

Recette proposée par Mille Prune
milleprune.fr

- 200 g de tofu ferme nature
- 1 gros poivron rouge
- 1 gros poivron vert
- 300 g de tomates fraîches ou pelées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse pincée de paprika fumé
- Piment de Cayenne selon votre goût
- Sel, poivre
- Huile d'olive

- Découper le tofu en gros cubes. Les faire revenir à feu vif dans une poêle huilée pendant quelques minutes avec une pincée de sel. Arrêter la cuisson quand les cubes de tofu sont bien grillés. Réserver.
 - Émincer l'ail et l'oignon finement. Les faire revenir dans un fond d'huile d'olive. Attendre qu'ils s'attendrissent.
 - Pendant ce temps, laver et couper les poivrons en lamelles. Laver les tomates puis les couper en quartiers. Sinon utiliser simplement les tomates pelées.
 - Ajouter les légumes dans la poêle et les faire revenir à feu moyen pendant 5 min environ avec les épices : paprika fumé et piment de Cayenne. Saler, poivrer.
 - Ajouter le tofu et poursuivre la cuisson à couvert pendant 20 min environ.
 - Pendant ce temps, faire cuire du riz pour accompagner le plat.
- Déguster bien chaud.





Nombre de personne : 1

Niveau de difficulté



NUGGETS

**Recette proposée par
Saveurs Veg'éthic**

arualac.wixsite.com/saveurs-veg

Pour les nuggets :

- Réhydrater les médaillons de soja texturés : les plonger dans un bol d'eau bouillante durant environ 10 minutes.
- Une fois les médaillons imbibés, retirer l'excédent d'eau en les pressant à l'aide d'une fourchette ou de vos mains.
- Dans un ramequin, incorporer ensemble : farine, échalote/ail semoule, sauce soja.
- Mélanger jusqu'à obtention d'une texture homogène et onctueuse (rajouter de l'eau ou de la farine selon la consistance).
- Pendant ce temps, commencer à faire frémir de l'huile d'olive dans une poêle.
- Puis procéder au « pannage » des médaillons : enrober chaque médaillon dans le mélange du ramequin, puis dans la chapelure. Une fois fait, et que la poêle est chaude, disposer les nuggets et surveiller jusqu'à ce qu'ils dorent. Réserver.

Pour les nuggets :

- 5 médaillons de soja texturés
- 1 fond de sauce soja
- 1 càs de farine
- 1 càc d'échalotes semoule ou ail semoule
- Chapelure

Pour les potatoes :

- 2 pommes de terre de taille moyenne
- 1 gousse d'ail
- Herbes de Provence

Pour la sauce spéciale potatoes :

- ½ verrine de crème végétale liquide (par ex. de soja)
- 1 portion de ciboulette fraîche
- 1 portion de persil frais
- ½ échalote
- ½ gousse d'ail
- 1 càc de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Pour les potatoes :

- Éplucher et découper en quartier les pommes de terre. Puis les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres à l'intérieur. Une fois prêtes, les retirer et les placer dans une poêle (+ huile d'olive et ail), les faire dorer, les saupoudrer d'herbes de provence, sel, poivre.
- Les placer dans un papier « essuie-tout » pour récupérer l'excédent d'huile.
- Enfourner les frites au four durant une vingtaine de minutes à 200 °C.

Pour la sauce :

- Découper le plus finement possible, ail, persil, ciboulette, échalote. Les incorporer à la crème. Ajouter le vinaigre balsamique et mélanger.



Nombre de personnes : 4

Niveau de difficulté



POÊLÉE DE SEITAN,

SAUCE MORILLE ET VIN BLANC

Recette proposée par
La cuisine d'Anna et Olivia
lacuisinedannaetolivia.com



- Entre 400 et 500 g de seitan
- 30 g de morilles séchées
- Huile d'olive
- 750 ml de vin blanc
- 400 ml de crème liquide végétale (crème semi-épaisse au soja par exemple)
- Sel et poivre du moulin

- Verser les morilles séchées dans ½ litre d'eau bouillante, couvrir et laisser réhydrater pendant une quinzaine de minutes. Réserver 250 ml d'eau de trempage filtrée (vous pouvez garder le reste de l'eau de trempage pour l'utiliser plus tard comme base de bouillon dans d'autres recettes). Égoutter les morilles, bien les rincer à l'eau claire.
- Dans une sauteuse, faire revenir les morilles quelques minutes avec

- un petit peu d'huile d'olive. Réserver.
- Couper le seitan en petites tranches. Ajouter un peu d'huile d'olive dans la sauteuse et saisir à feu vif les morceaux de seitan, 2-3 minutes de chaque côté. Réserver.
- Essuyer la sauteuse. Verser le vin blanc dans la sauteuse, faire chauffer (à feu moyen et sans couvercle) pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le vin blanc ait réduit des ⅔.
- Ajouter le jus de trempage réservé plus haut ainsi que la crème et les morilles. Laisser mijoter doucement pendant une dizaine de minutes.
- Ajouter les tranches de seitan sur le reste des ingrédients dans la sauteuse (sans mélanger), laisser cuire une dizaine de minutes encore.
- Servir bien chaud sur des tagliatelles. Saler et poivrer à l'assiette.

PAS ENVIE DE CUISINER ?



BONNE NOUVELLE !

Des alternatives à la viande de poulet sont disponibles dans les supermarchés ! Et comme la variété est au rendez-vous, vous pouvez vous faire plaisir selon vos goûts et votre budget.

Riches en protéines, pratiques, savoureuses, elles sont simplement à réchauffer en quelques minutes avant de les déguster avec vos accompagnements préférés.

Au rayon frais des grandes surfaces, vous pouvez par exemple trouver les gammes Grill Végétal de Céréral ou les gammes distributeurs. Elles proposent un large choix de nuggets, émincés ou escalopes végétales. En magasin bio, le choix sera encore plus vaste en ce qui concerne les similis.

UNE
INITIATIVE

L214.com



Les poulets sont des êtres sensibles, et nous pouvons faire le choix de ne plus les manger.

Aujourd'hui, près de 800 millions de poulets sont pourtant tués chaque année en France pour finir dans nos assiettes. 83 % d'entre eux vivent en élevage intensif.

Or, la cuisine vegan est nourrissante, diversifiée, riche, colorée, et couvre tous nos besoins nutritionnels.

Alors, pourquoi ne pas se laisser tenter ?

Nous pouvons vivre en bonne santé avec une alimentation végétale !

Les 7 recettes de ce livret vous accompagnent en douceur vers une découverte ou redécouverte culinaire des alternatives à la viande.

Vous souhaitez aller plus loin ?

Rendez-vous sur le Veggie Challenge : pendant 21 jours vous trouverez des conseils, des astuces, des recettes pour remplacer la viande et végétaliser votre alimentation.
veggie-challenge.fr

800millions.fr

