

Recettes délicieuses et vegan

VegOresto
PRO





VegOresto PRO

Envie de manger vegan au restaurant ?

Trouvez facilement une bonne adresse près de chez vous grâce à **VegOresto-Pro.fr** !
Initiative de l'association de défense des animaux L214.

VegOresto invite les restaurateurs à ajouter un menu 100 % végétal à leur carte et référence les établissements de restauration vegan-friendly. VegOresto lance un défi aux chefs : concocter le temps d'un repas un menu vegan de l'apéritif au dessert !
Soyez nos futurs convives !



Sommaire des recettes

Tartare de betterave, sorbet betterave et balsamique	5
Petit salé	7
Rillettes d'artichauts	9
Samosas de légumes	11
Émincés de soja caramélisés	13
Buddha bowl aux légumes d'automne	14
Tofu sauté à la japonaise, sauce aux champignons shiitakés	16
Far breton aux pruneaux	18
Muffins au citron	21
Bavarois à la poire caramélisée et son caramel de gingembre	23
Chia au lait d'amande	26
Crêpes végétales	29
Tartelettes citron meringuées	30





La recette de François Lecocq
chef de restaurant

Tartare de betterave, sorbet betterave et balsamique

Pour 6 personnes

Ingrédients

Sorbet :

- 750 ml d'eau
- 375 g de sucre
- 500 g de betteraves cuites
- 4 cl de vinaigre balsamique

Tartare :

- 600 g de betteraves cuites
- 1 oignon rouge
- Câpres ou cornichons
- Un peu de gingembre et d'estragon

Sauce :

- 50 g de tofu soyeux (au rayon frais des magasins bio et dans certains supermarchés)
- Ketchup
- Moutarde à l'ancienne
- Huile d'olive
- Lait de soja
- Sel, poivre

Préparation

Le sorbet :

- Réaliser un sirop avec le sucre, l'eau et le vinaigre.
- Ajouter les betteraves taillées grossièrement, mixer et passer au chinois.
- Passer en turbine à glace.
- Réserver au grand froid.

Le tartare et la sauce :

- Tailler les betteraves en dés de 5 mm.
- Ciseler l'oignon.
- Hacher l'estragon, les cornichons (ou les câpres) et le gingembre.
- Mélanger l'ensemble et réserver.
- Mixer tous les ingrédients de la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Assaisonner le tartare avec la garniture et la sauce.



La recette de Pascale Sorrentinella
chefe de restaurant

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 càs de sauce soja
- Huile végétale

Préparation

- 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 *Silvan Giraud*
chef de restaurant

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 en boîte)
- 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 Johan Hayat

chef de restaurant

Samosas de légumes

Pour 6 personnes

Ingrédients

- 10 feuilles de brick
- 2 carottes
- 1 oignon jaune
- 1/4 de 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 Bintje
- 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 minutes à feu doux. Ajouter la pâte de curry. Ajouter ensuite les légumes mixés. Saler et cuire à couvert pendant environ 15 minutes, 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.

Pliage des feuilles de brick :

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



La recette de *Mélissa Astier*
cheffe de restaurant

Émincés de soja caramélisés

Pour 6 personnes

Ingrédients

- 25 g de protéines de soja texturées par personne (poids sec)
- Bouillon de légumes (un ou deux cubes)
- Huile neutre
- Tamari QS*
- Sirop d'agave QS*
- Ail et gingembre râpés QS*

Préparation

- Réhydrater les protéines de soja dans un bouillon de légumes.
- Bien essorer (presser pour extraire l'eau).
- Faire colorer dans de l'huile neutre.
- Ajouter du tamari et du sirop d'agave pour donner du goût (en quantités quasi équivalentes et de façon à enrober les protéines de soja).
- Attendre que les émincés soient colorés, le caramel se fait au fur et à mesure.
- Ajouter de l'ail et du gingembre frais râpés.

*QS : quantité souhaitée



La recette d'Isabel Verschelden

chefe de restaurant

Buddha bowl aux légumes d'automne

Pour 4 personnes,
sans gluten

Ingrédients

Pour le tofu mariné :

- 300 g de tofu nature
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- ½ càs de sauce soja
- 4 càs de graines de sésame
- Zeste de citron vert
- Sauce Chili (selon le goût)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de curcuma en poudre

Pour la sauce :

- 2 càs de tamari (ou sauce soja)
- 1 càs de sirop d'agave
- Le jus d'un citron

Pour le bol :

- 1 patate douce
- 100 g de pois chiches secs
- 1 panais
- 1 chou frisé
- 1 côte de blette
- 1 oignon rouge
- 1 radis blanc
- 75 cl de jus d'orange
- 1 anis étoilé
- 1 petit morceau de gingembre
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'herbes de Provence
- 25 cl de lait de coco
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càc de noix de muscade

Préparation

Le tofu mariné :

- Couper le tofu en petits morceaux.
- Le mélanger avec les différents ingrédients (sauf le curcuma) et laisser mariner pendant 1 heure.
- Poêler le tout avec le curcuma, jusqu'à ce que le tofu colore (pendant 5 minutes environ).

Le bol :

- Couper la patate douce en morceaux longs et pas trop fins.
- La cuire au four dans un plat avec le jus d'orange, l'anis étoilé, le gingembre et l'huile d'olive environ 30 minutes.
- Mettre les pois chiches une nuit dans l'eau, puis les plonger dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes.
- Poêler dans de l'huile d'olive et un peu d'herbes de Provence.

- Couper le panais en quatre pour obtenir de longs morceaux.
- Faire bouillir puis poêler le panais dans de l'huile et la noix de muscade.
- Ciseler le chou et le cuire dans de l'huile avec le lait de coco et les herbes de Provence.
- Couper et poêler la côte de blette avec de la sauce soja.
- Râper et assaisonner le radis blanc avec du vinaigre de cidre et un peu de sel.
- Réaliser la sauce en mélangeant les ingrédients.
- Couper l'oignon rouge en lamelles fines.
- Dresser le tout dans quatre grands bols, ajouter le tofu et la sauce.





La recette de Yoshio Maehara

chef de restaurant

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 crus

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)
- Féculé de pomme de terre (pour rouler le tofu avant cuisson)
- Huile végétale (pour la cuisson du tofu)
- ½ càc (2 g) de féculé 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 shiitakés 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 petits 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.

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 féculé de pomme de terre.
- Rouler les dés de tofu dans la féculé et les tapoter soigneusement pour enlever l'excès de féculé. 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 féculé de pomme de terre et d'eau. Porter à ébullition et retirer du feu. Verser cette sauce sur le tofu.



La recette de Sandrine Mersch
cheffe de restaurant

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 végétal.
- 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.





La recette de Jan Vinck
chef traiteur

Muffins au citron

Pour 12 moules de 7 cm de diamètre

Ingrédients

- 4 verres* de farine de riz complet
- 1 verre* de sucre de canne blond
- 1 càc (rase) 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.

* un verre de 10 cl



La recette de Pascal Roy
chef de restaurant

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'½ citron
- 120 g de sucre blond non raffiné
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 cuillère à soupe de margarine végétale
- 250 g de tofu soyeux
- 10 cl de lait d'amande ou 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 (le jus d'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 huilée.
- Enfourner à 180 °C pendant 25 minutes, les bordures doivent légèrement dorer.

La génoise (suite) :

- 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 sulfurisé.
- 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 1 heure minimum au réfrigérateur avant de passer à l'étape suivante.

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.

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 càc 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 bavarois.
- Démouler le bavarois 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 Angèle Ferreux-Maeght
cheffe de restaurant

Chia au lait d'amande

dessert cru

Pour 6 personnes

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, les bananes et le sel.
- Dans un saladier, ajouter les graines de chia tout en remuant de temps en temps, laisser gonfler au moins 1 heure 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 remettre votre lait végétal et ajouter la saveur souhaitée (vanille, cacao cru, cardamome, cannelle, matcha...).
- Le reste de la pulpe (appelée okara) peut servir en remplacement de la farine dans certaines recettes (pancakes, gâteaux, cookies...).

Assemblage

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





La recette d'Agnès Blain
cheffe de restaurant

Crêpes végétales

Pour 8 crêpes salées et/ou sucrées
de taille moyenne

Ingrédients

- 250 g de farine T45
- 80 g de fécule de maïs
- 500 ml de lait de riz
- 240 ml d'eau froide
- 2 càs d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel

Préparation

- Diluer la fécule de maïs dans l'eau.
- Mélanger au fouet et dans un saladier la farine, l'huile, la fécule de maïs diluée et le sel.
- Ajouter petit à petit le lait végétal, en prenant soin de bien mélanger au fouet, électrique si besoin.
- Graisser une poêle anti-adhésive et placer sur feu vif.
- Réduire à feu moyen lorsque la poêle est bien chaude et répartir la quantité de pâte pour une crêpe.
- Faire cuire 1 minute de chaque côté (la crêpe est prête à être retournée lorsqu'elle se détache facilement de la poêle).
- Graisser et recommencer !

Cette recette s'inspire du blog
Au vert avec Lili : auvertaveclicli.fr.



La recette de Jeanne Fougnet-Lagarde
cheffe de restaurant

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

Meringue :

- 1/3 tasse* d'aquafaba (jus de cuisson de pois chiches)
- 1/2 càc de jus de citron
- 2/3 tasse* de sucre glace

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

Préparation

Pâte brisée :

- Mélanger les ingrédients secs de la pâte brisée, y ajouter la margarine et « sabler », puis ajouter l'eau et malaxer.
- 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.

* une tasse de 250 ml



VegOresto

PRO

Vous souhaitez végétaliser votre alimentation ?

Relevez le Veggie Challenge en vous inscrivant gratuitement sur :
veggie-challenge.fr

Vous recevrez chaque matin, pendant 21 jours,
une lettre d'information dans votre boîte mail
et bénéficierez de conseils pratiques,
d'astuces et de recettes.



Pour plus de recettes et de tips,
suivez-nous sur nos réseaux sociaux :

 [instagram.com/l214_food](https://www.instagram.com/l214_food)

 [facebook.com/L214Food](https://www.facebook.com/L214Food)

Pour trouver des restaurants près de chez vous,
rendez-vous sur notre moteur de recherche :
VegOresto-Pro.fr

**UNE
INITIATIVE**
[L214.com](https://www.l214.com)

