



recettes de chefs délicieuses et véganes



Raviolis
de chou blanc farcies

Panna cotta
aux fruits de saison

Bûche au chocolat

Tarte Bourdaloue

Bolognaise et émincés

Buddha bowl aux
légumes d'automne



VegOrelio



La recette de Christopher Duffot
chef traiteur de Roots Vegan Food
à Lille

Bûche au chocolat

Pour 4 à 6 personnes

Ingédients

Pour la génoise :

- 2 pots de yaourt de soja nature (garder les pots de yaourt vides pour les quantités suivantes)
- 2 pots de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 pots de sucre de canne
- $\frac{1}{2}$ pot d'huile végétale (colza, tournesol...)
- $\frac{1}{2}$ sachet de sucre vanillé

Pour la crème :

- 200 g de margarine végétale
- 100 g de sucre glace
- 50 g de chocolat pâtissier
- Éclats de noisette (variante : pistache, amande, etc.)
- 1 cuillère à soupe de crème de soja



Préparation

Réalisation de la crème :

- Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis incorporer au fouet la margarine ramollie et la crème de soja.
- Ensuite, ajouter au fur et à mesure le sucre glace.
- Réserver au réfrigérateur le temps que la crème refroidisse.

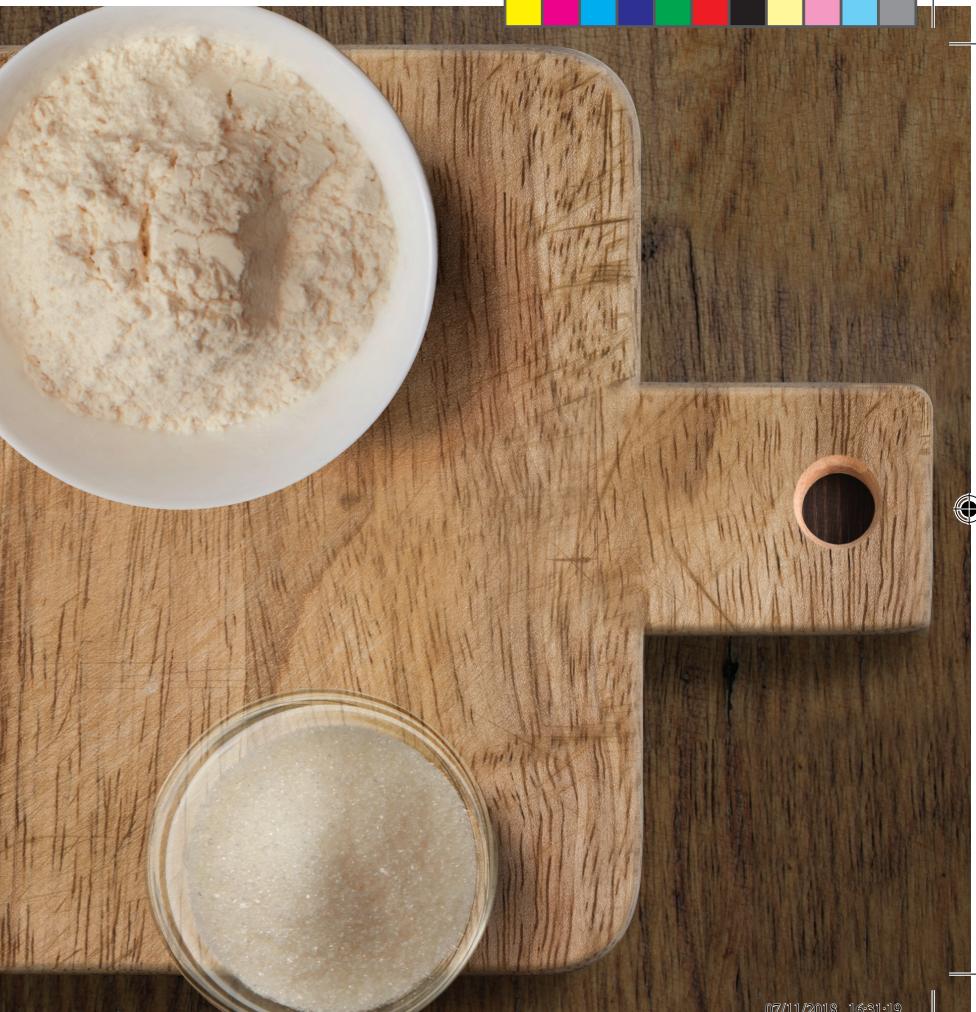
Préparation

Réalisation de la génoise :

- Pendant ce temps, mélanger l'ensemble des ingrédients de la génoise dans le bol d'un robot et fouetter le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Recouvrir une plaque allant au four (type lèchefrite) d'une feuille de papier sulfurisé et y verser l'appareil (le mélange obtenu précédemment).
- Faire cuire pendant une quinzaine de minutes à 180 °C.
- Une fois cuite, sortir la génoise du four et poser immédiatement un torchon humide dessus (le but est de garder de l'humidité pour la rouler ensuite).

Dressage de la bûche :

- Une fois la génoise refroidie et la crème raffermissée, mettre la moitié de la crème sur la génoise et rouler délicatement.
- Réserver une à deux heures au frais.
- Pour finir, sortir la bûche et la recouvrir complètement avec le reste de la crème.
- Faire des traits tout du long avec les dents d'une fourchette pour donner un côté rustique à la bûche.





La recette de Grégory Brotoine
chef du restaurant La Torre,
à Wasquehal

Panacotta aux fruits de saison

Pour 12 personnes



Préparation

Base crèmeuse :

- Faire chauffer le lait de chanvre et la crème de soja.
- Ajouter le sirop d'érable, le jus d'un citron ainsi que la gousse de vanille (penser à bien la conserver).
- Incorporer l'arrowroot puis agar-agar et faire chauffer 5 minutes en remuant.
- Ajouter la farine de courge.
- Verser dans des ramequins.
- Réservier 3 heures au frais.

Sirop :

- Récupérer la gousse de vanille et la placer dans un mélange avec l'eau et le sucre additionné du jus de deux citrons verts.

Assemblage :

- Placer les poires émincées et le sirop sur la crème refroidie.
- Déconter de graines de chanvre et de zestes de citron vert.

Ingédients

- 500 g de lait de chanvre
- 500 g de crème de soja
- 3 citrons verts
- 4 g d'agar-agar
- 1 cuillère à soupe d'arrow-root (ou Maïzena)
- 2 cuillères à soupe de farine de courge (ou de pois chiches ou chataigne)
- 50 g de sirop d'érable
- 30 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 2 poires
- 250 g d'eau
- Pour la décoration : graines de chanvre et zestes de citron vert



La recette de Nadeh
cheffe du restaurant Oum Falafel,
à Lille

Raviolis de chou blanc farcis

Ingédients

- 1 chou blanc
- 2 bols de riz
- 2 ramequins de tomates coupées en cubes
- 2 bols d'oignons coupés en dés
- 3 citrons
- 1 ramequin de persil plat
- 3 pommes de terre coupées en rondelles
- $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de cannelle
- $\frac{1}{2}$ de cuillère à café de cumin
- $\frac{1}{2}$ de cuillère à café de menthe séchée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

Préparation

- Mélanger les oignons avec un peu de sel pour en faire sortir le jus qui parfumera la farce.
- Ajouter les tomates, le persil, le riz, la cannelle, le cumin, la menthe, l'huile d'olive et le jus de 2 citrons.
- Mélanger le tout.
- Dans une cocotte, mettre un fond d'huile d'olive et tapisser avec les rondelles de pomme de terre.
- Mettre le saladier de la farce au réfrigérateur minimum 6 heures ou toute la nuit.

- Le lendemain, cuire les feuilles de chou à la vapeur, enlever la nervure centrale de chaque feuille, sans casser la feuille.
- Farcir chaque feuille et plier de chaque côté pour former un chausson.
- Remplir la cocotte aux $\frac{2}{3}$ avec les chaussons puis ajuster d'eau.
- Couvrir d'une assiette plus petite que le diamètre de la cocotte.
- Faire cuire à feu doux environ 45 min à h.





La recette d'Isabel Verschelde

chef du restaurant De Rode Koe,
à Lille

Buddha bowl aux légumes d'automne

Pour 4 personnes, sans gluten

Ingédients

Pour le tofu mariné :

- 300 g de tofu
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- $\frac{1}{2}$ cuillère à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de graines de sésame
- Zeste de citron vert
- Sauce Chili (selon le goût)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 2 cuillères à soupe de tamari (ou sauce soja)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- Le jus d'un citron

Pour la sauce :

- 1 patate douce
- 100 g de pois chiches séchés
- 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 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 25 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de noix de muscade

Préparation

Le tofu mariné :

- Couper en petits morceaux le tofu.
- 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.





La recette de Mohamed Amhlael

chef du restaurant Zn Pizza,
à Lille

Ingredients

Pour la bolognaise :

- 300 g de protéines de soja texturées (forme ronde)
- 200 g de sauce tomate (en boîte)
- 50 g d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe d'épices kefta (en supermarché ou magasin bio, à défaut utiliser un mélange de paprika et ail, ou d'autres épices selon le goût)
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de gingembre
- ½ botte de coriandre fraîche ou 1 cuillère à café en poudre
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 oignon

Préparation

La bolognaise :

- Faire bouillir l'eau puis retirer la casserole de la plaque.
- Plonger les protéines de soja dans l'eau pendant 6 à 8 minutes.
- Egoutter les protéines de soja et les écraser pour en faire sortir le maximum deau.
- Verser l'huile d'olive dans un récipient.
- Ajouter l'oignon haché.
- Mélanger le tout avec les épices.
- Tremper les protéines de soja dans le mélange réalisé précédemment en ajoutant la sauce tomate.
- Laisser reposer pendant 10 à 15 minutes puis égoutter.
- Huiler la poêle avec de l'huile d'olive, laisser chauffer puis ajouter le nouveau mélange obtenu en remuant jusqu'à ce que les protéines de soja soient cuites.

Préparation

Les émincés :

- Faire bouillir l'eau puis retirer la casserole de la plaque.
- Plonger les protéines de soja dans l'eau pendant 6 à 8 minutes.
- Egoutter les protéines de soja et les écraser pour en faire sortir le maximum deau.
- Verser l'huile d'olive dans un récipient.
- Ajouter l'oignon haché et mélanger le tout avec les épices.
- Tremper les protéines de soja dans le mélange réalisé précédemment en ajoutant le lait de soja.
- Laisser reposer pendant 10 à 15 minutes.
- Egoutter les protéines de soja et écraser pour en faire sortir le maximum de liquide.
- Huiler la poêle avec de l'huile d'olive.
- Mettre les protéines lorsque l'huile est chaude.
- Les retourner jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Préparation

Les émincés :

- 250 g de protéines de soja texturées (forme allongée)
- 150 g de lait de soja
- 200 g d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'aïl
- 1 cuillère à soupe d'épices poulet" (à défaut utiliser un mélange de carvi, ail, vinaigre balsamique, sucre, cumin, cannelle, caloupié, piment doux et girofle, ou d'autres épices selon le goût)
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- ½ botte de coriandre fraîche ou 1 cuillère à café en poudre
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 oignon

Préparation

Les émincés :

- Faire bouillir l'eau puis retirer la casserole de la plaque.
- Plonger les protéines de soja dans l'eau pendant 6 à 8 minutes.
- Egoutter les protéines de soja et les écraser pour en faire sortir le maximum deau.
- Verser l'huile d'olive dans un récipient.
- Ajouter l'oignon haché et mélanger le tout avec les épices.
- Tremper les protéines de soja dans le mélange réalisé précédemment en ajoutant le lait de soja.
- Laisser reposer pendant 10 à 15 minutes.
- Egoutter les protéines de soja et écraser pour en faire sortir le maximum de liquide.
- Huiler la poêle avec de l'huile d'olive.
- Mettre les protéines lorsque l'huile est chaude.
- Les retourner jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Differentes utilisations :

- La bolognaise comme les émincés peuvent ensuite être utilisés au choix sur une pizza, dans des paninis, en accompagnement de pâtes, riz ou légumes selon les idées et les envies !

Differentes utilisations :

- La bolognaise comme les émincés peuvent ensuite être utilisés au choix sur une pizza, dans des paninis, en accompagnement de pâtes, riz ou légumes selon les idées et les envies !





La recette de Laurence Leffeu
chef du restaurant et salon de thé Annies Kitchen,
à Lille

Tarte Bourdaloue

Pour 6 à 8 personnes

Ingédients

L'appareil (préparation sous forme fluide):

- 80 g de margarine
- 100 g de sucre glace
- 100 g de poudre d'amande
- 1 pincée de sel
- 40 g de compote de pommes
- 2 cuillères à soupe de féculle de maïs
- 10 g de rhum



La pâte sucrée aux amandes :

- 200 g de farine de blé T55
- 25 g de poudre d'amande
- 75 g de sucre glace
- 1 cuillère à café de gomme xanthane (on en trouve surtout en magasin bio)
- 2 g de sel fin
- 100 g de margarine
- ½ cuillère à café de purée d'amande
- 15 g de graines de lin + 40 g d'eau chaude

Les fruits :

- 3 poires Comice
- 1 l deau
- 250 g de sucre

Garniture et montage :

- Amandes effilées

Préparation

L'appareil :

- Mélanger la margarine ramollie, le sucre, la poudre d'amande et le sel.
- Délayer la féculle dans un peu deau
- Ajouter la compote, la féculle et le rhum.
- Réservier 30 minutes.

La pâte sucrée aux amandes :

- Mixer les graines de lin pour obtenir une farine (avec un moulin à café par exemple)
- Mélanger la farine, la poudre d'amande, le sucre, la gomme xanthane et le sel. Ajouter la margarine et la purée d'amande.
- Mélanger la farine de lin à l'eau et l'ajouter au mélange.
- Mélanger le tout, filmer et réserver 30 minutes.

Les fruits :

- Éplucher les poires.
- Porter à ébullition l'eau et le sucre.
- Pocher les poires 20 minutes.
- Égoutter, couper les poires en 2 et les évider.
- Assemblage et montage :
- Foncer la pâte.
- Piquer le fond de tarte.
- Répartir la crème d'amande.
- Couper les poires en gros morceaux et les disposer sur la crème.
- Parsemer d'amandes effilées.
- Enfourner à 180 °C pendant 45 minutes.



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.fr

