UNE INITIATIVE

L214.com

éthique & animaux L214

VegOresto est le premier annuaire en ligne qui référence tous les types d'établissements de restauration 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

2 recettes de chefs délicieuses et végétales

Tartare d'algues

Émincés de soja caramélisés

Tartelettes à la crème de citron et son coulis de fraises

VegOresto

21/05/2018 22:14
pantheradecoupe.hcd 1-2

La recette d'Isabelle Brenet
cheffe du restaurant "Le Cosmopolis"
15 rue Saint-François 33000 Bordeaux

Tartelettes à la crème de citron et son coulis de fraises, tout cru !

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pâte

- 20 dattes deglet
- 200 g d'amandes entières
- 1 càs de graines de lin mixées

Crème au citron

- 3 citrons pressés
- 4 càs de sucre
- 100 g de noix de cajou ou autre (noix de Grenoble...)
- 2 càs d'huile de coco

Coulis de fraise

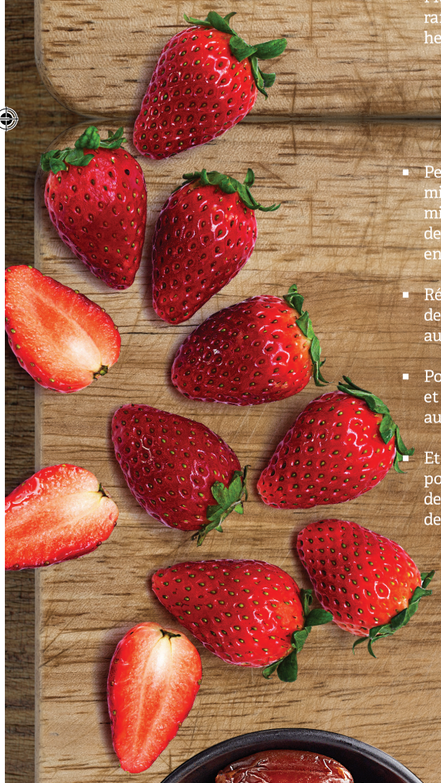
- Quelques fraises !

Matériel nécessaire

- Mixeur plongeant pour la crème
- 4 moules à tartelettes rigides (pas en papier)
- Robot

Réalisation

- La veille, faire tremper séparément amandes et noix.
- Le jour même, dénoyauter les dattes, les hacher et les faire tremper 30 min.
- Pendant ce temps, mixer les amandes égouttées pour obtenir des amandes hachées.
- Ajouter ensuite les dattes égouttées et les graines de lin mixées (vous pouvez le faire avec un moulin à café électrique, très pratique pour les petites graines).
- Étaler cette pâte dans des moules à tartelettes.
- Mettre au réfrigérateur jusqu'à raffermissement (ou une petite heure au déshydrateur).
- Pendant que l'huile de coco a été mise à fondre doucement, mixer les noix égouttées avec le jus de citron pressé et le sucre, terminer en ajoutant progressivement l'huile.
- Répartir cette crème sur les fonds de tartelettes et mettre au réfrigérateur.
- Pour finir, mixer quelques fraises et ajouter le coulis sur la crème au moment de servir.
- Et pour décorer un peu, pourquoi ne pas placer un morceau de gingembre confit au centre des tartelettes ?



La recette de Mélissa Astier

cheffe du restaurant "Munchies"
21 rue des Augustins 33000 Bordeaux

Émincés de soja caramélisés

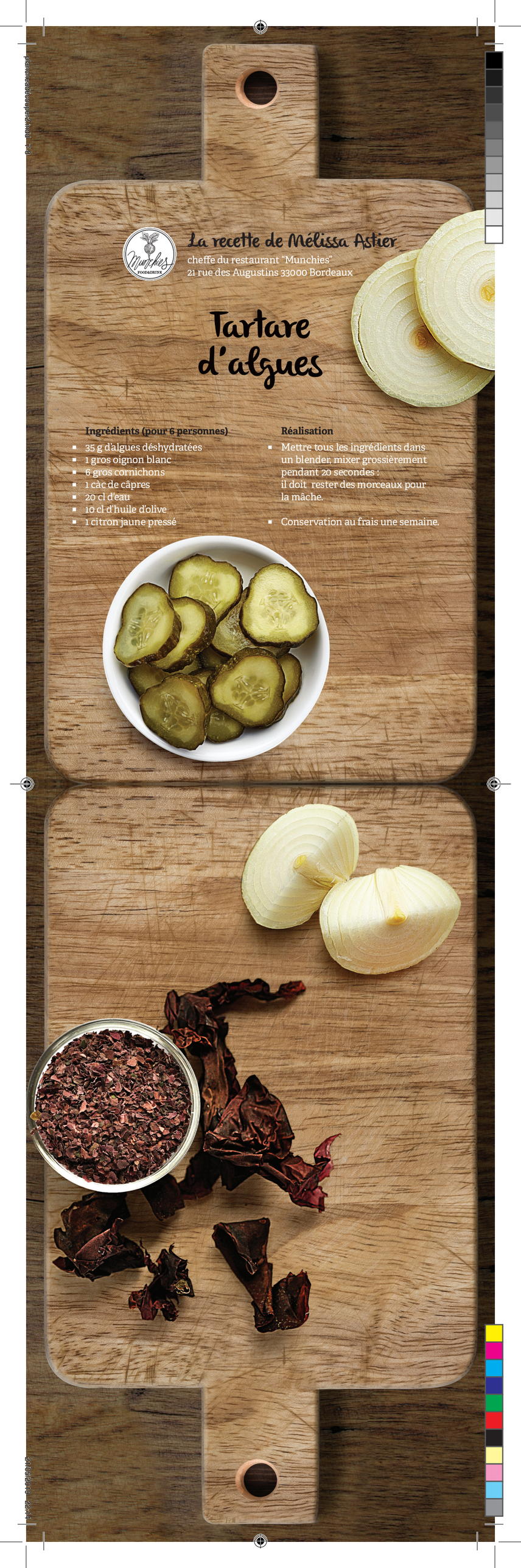
Ingrédients (pour 6 personnes)

- 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*

*QS : *quantité souhaitée.*

Réalisation

- Réhydrater dans un bouillon de légumes les protéines de soja.
- 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.



La recette de Mélissa Astier

cheffe du restaurant "Munchies"
21 rue des Augustins 33000 Bordeaux

Tartare d'algues

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 35 g d'algues déshydratées
- 1 gros oignon blanc
- 6 gros cornichons
- 1 càc de câpres
- 20 cl d'eau
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 citron jaune pressé

Réalisation

- Mettre tous les ingrédients dans un blender, mixer grossièrement pendant 20 secondes : il doit rester des morceaux pour la mâche.
- Conservation au frais une semaine.