



# Recettes de végétarien et végétalien

à la carte

Terroir et son  
à la carte

cuisines de saison

couleurs de fraises

VegOresto

vegoresto.fr

**VegOresto**

vegoresto.com

UNE INITIATIVE

L214.com

éthique & animaux

L214

VegOresto est le premier annuaire en ligne qui référence tous les types d'établissements de restauration végan-friendly. Une charte engage à servir chaque jour une offre complète 100% végétale. VegOresto c'est aussi des défis lancés aux chefs. Le challenge ? Concevoir pour un soir un menu végan de l'apéritif au dessert. Soyez nos futurs convives !



**La recette d'Isabelle Brenet**

chef du restaurant "Le Cosmopolis"  
15 rue Saint-François 33000 Bordeaux

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

## Ingédients (pour 4 personnes)

### Pâte

- 20 dattes déglet
- 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

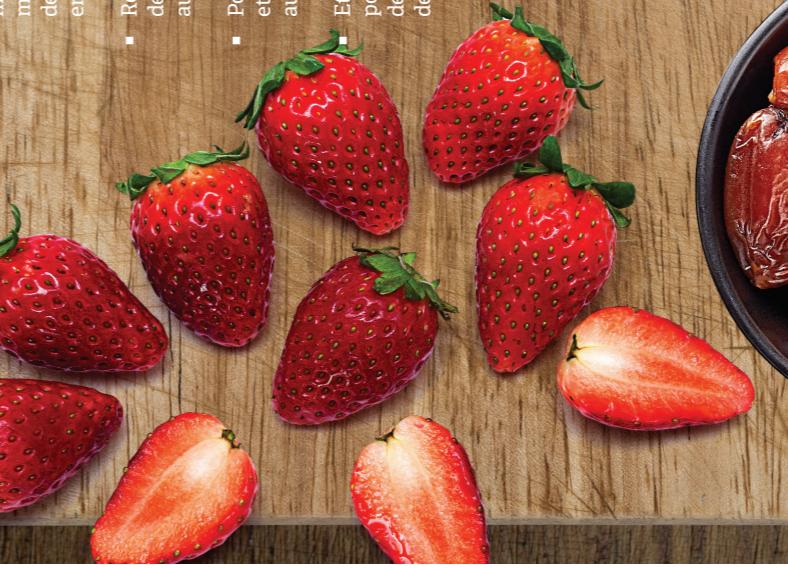
- Quelques fraises !

### 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 Méllissa Astier**

chefie du restaurant "Munchies"

21 rue des Augustins 33000 Bordeaux

# Émincés de soja caramélisés

## Ingédients (pour 6 personnes)

- 25 g de protéines de soja texturées par personne (poids sec)
- Bouillon de légumes (un ou deux cubes)
- Huile neutre
- Tamar 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 tamarin 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 Mélyssa Astier**

chefie du restaurant "Munchies"

21 rue des Augustins 33000 Bordeaux



## Tartare d'algues

### Ingédients (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.

