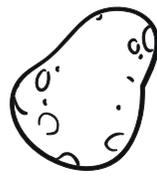
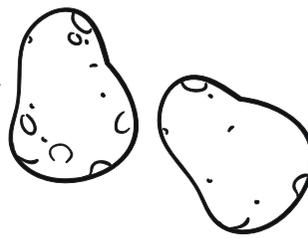


BROCHETTES DE TEMPEH MARINÉ AU SIROP D'ÉRABLE ET POMMES DE TERRE DORÉES



1 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). 2 Verser et mélanger dans un bol la sauce tamari, le sirop d'érable et le sel du trappeur. 3 Ajouter les dés de tempeh. Bien mélanger afin que la marinade imprègne tout le tempeh. 4 Laver et frotter les pommes de terre (éplucher les pommes de terre si la peau est abîmée). Couper en morceaux de même taille. 5 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. 6 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. 7 Dans une deuxième poêle, faire revenir à feu vif le tempeh avec un peu d'huile d'olive (ne pas mettre la marinade). 8 Assembler les brochettes et servir encore chaud. 9 Vous pouvez les préparer un peu à l'avance et placer les brochettes dans un plat que vous ferez réchauffer au dernier moment au four. Attention, ne pas mettre les brochettes au frigo pour garder le côté croustillant.



Pour 2 personnes

★ Facile

- 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

* 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.

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

DÉCOUVREZ 4 RECETTES DE POULET SANS POULET

La cuisine vegan est diversifiée, riche, colorée, et couvre tous nos besoins nutritionnels. Alors, pourquoi ne pas se laisser tenter ?

Découvrez comment cuisiner des alternatives à la viande

qui permettent de composer des plats savoureux et bluffants.

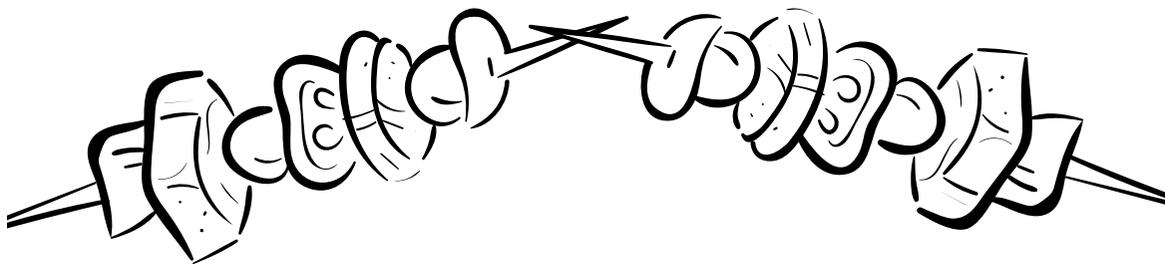
PAS ENVIE DE CUISINER ?

Bonne nouvelle : les alternatives à la viande sont nombreuses ! Elles se trouvent facilement au rayon frais de certains supermarchés et toutes sont disponibles en boutiques bio et magasins vegan.

Et comme la variété est au rendez-vous, vous pouvez vous faire plaisir selon vos goûts et votre budget. Riches en protéines, pratiques, savoureuses, bluffantes, 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 marques 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 simili (marques Soy, Lima, Wheaty, Taifun...).

► L214.com/boutiques-vegan



Dans le cadre de sa campagne «800 millions - Poulet d'origine exploitée», l'association L214 propose de multiples actions pour protéger ces oiseaux, première victime de l'exploitation humaine. Vous pourrez par exemple vous inscrire au Veggie Challenge Express et expérimenter ainsi une semaine sans viande. Plus d'infos sur 800millions.fr

Découvrez plus de recettes sur notre site vegan-pratique.fr

UNE INITIATIVE
L214.com



TOFU GÉNÉRAL TAO

1 Presser délicatement le tofu afin d'en extraire un maximum d'eau puis le découper en cubes. 2 Déposer les cubes dans un saladier, ajouter la fécule et bien mélanger pour recouvrir chaque cube. 3 Dans une poêle bien chaude, verser l'huile et faire revenir le tofu jusqu'à ce que chaque face semble bien dorée. Réserver. 4 Préparer la sauce en commençant par éplucher et hacher finement l'ail et le gingembre. 5 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. 6 Ajouter tous les autres ingrédients de la sauce, mélanger et continuer la cuisson jusqu'à ce que sa texture soit bien épaisse. 7 Servir le tofu recouvert de sauce et déguster avec des légumes vapeur ou une grosse salade composée et éventuellement un peu de riz.

 Pour 2 personnes

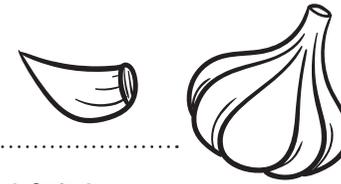
★ Facile

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

Recette proposée par :
Melle Pigut
laparenthesevegetale.fr



NUGGETS

Pour les nuggets :

1 Ré-hydrater les médaillons de soja texturés : les plonger dans un bol d'eau bouillante durant environ 10 minutes. 2 Une fois les médaillons imbibés, retirer l'excédent d'eau en les pressant à l'aide d'une fourchette ou de vos mains. 3 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). 4 Pendant ce temps, commencer à faire frémir de l'huile d'olive dans une poêle. 5 Enfin, 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 potatoes :

1 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. 2 Les placer dans un papier « essuie-tout » pour récupérer l'excédent d'huile. 3 Enfin, les enfourner au four durant une vingtaine de minutes à 200 °C.

Pour la sauce :

1 Découper le plus finement possible, ail, persil, ciboulette, échalote. Les incorporer à la crème. 2 Ajouter le vinaigre balsamique et mélanger.

 Pour 1 personne

★★ Intermédiaire

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 :

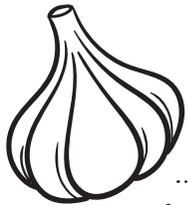
- 2 pommes de terre (taille moyenne)
- 1 gousse d'ail
- Herbes de provence

Pour la sauce spécial potatoes :

- 1/2 verrine de crème végétale liquide (par ex. de soja)
- 1 portion de ciboulette fraîche
- 1 portion de persil frais
- 1/2 échalote
- 1/2 gousse d'ail
- 1 càc de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Recette proposée par :

Saveurs Vegéthic
arualac.wixsite.com/saveurs-veg



POÊLÉE DE SEITAN, SAUCE MORILLE ET VIN BLANC

1 Verser les morilles séchées dans 1/2 litre d'eau bouillante, couvrir et laisser réhydrater pendant une quinzaine de minutes. 2 Réserver 250 ml d'eau de trempage filtrée (vous pouvez garder le reste de l'eau de trempage pour utiliser plus tard comme base de bouillon dans d'autres recettes). Égoutter les morilles, bien les rincer à l'eau claire. 3 Dans une sauteuse, faire revenir les morilles quelques minutes avec un petit peu d'huile d'olive. Réserver. 4 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. 5 Essuyer la sauteuse. Verser le vin blanc dans la sauteuse, faire chauffer (feu moyen et sans couvercle) pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le vin blanc ait réduit des 2/3. 6 Ajouter le jus de trempage réservé plus haut ainsi que la crème et les morilles. Laisser mijoter doucement pendant une dizaine de minutes. 7 Ajouter les tranches de seitan sur le reste des ingrédients dans la sauteuse (sans mélanger), laisser cuire une dizaine de minutes encore. 8 Servir bien chaud sur des tagliatelles. Saler et poivrer à l'assiette.

 Pour 4 personnes

★★ Intermédiaire

- 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

Recette proposée par :

La cuisine d'Anna et Olivia
lacuisinedannaetolivia.com

