



ATELIER DE CUISINE THÉMATIQUE

MANGER VÉGÉ:
COMMENT REMPLACER LES PROTÉINES
ANIMALES À BON COÛT ET À BON GOÛT

LA BOUFFE DU CARREFOUR



Nouilles soba asiatiques au tofu & champignons (2 portions)

Ingrédients :

- 200 g de nouilles soba
- Un filet d'huile de canola, pour la cuisson
- 227 g de champignons sauvages, au choix
- 1 t. de tofu, coupé en cubes d'environ ½ cm
- 1 c. à s. de beurre
- Sel et poivre
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1/4 de t. de petits pois surgelés
- 2 c. à t. de mirin
- 2 c. à t. de sauce tamari
- 1 c. à t. d'huile de sésame grillé
- Une poignée de persil frais, haché finement



Préparation :

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage. Égoutter et réserver.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de canola, puis faire dorer les champignons et le tofu à feu vif.
3. Baisser le feu, ajouter le beurre, puis assaisonner de sel et de poivre. Ajouter l'ail et les petits pois, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
4. Ajouter le reste des ingrédients ainsi que les pâtes. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement, puis servir.

Cari aux patates douces, pois chiches et épinards

(4 portions)

Ingrédients :

- 4 c. à t. d'huile de noix de coco
- 1 oignon de taille moyenne, haché finement
- 1 c. à t. de sel de mer fin, plus une pincée
- 3 grosses gousses d'ail émincées
- 4 c. à t. de gingembre frais râpé
- 1 c. à t. de cumin en poudre
- 1 c. à t. de poudre de curcuma
- 1 c. à t. de coriandre en poudre
- 1/4 c. à t. de flocons de piment rouge
- 1 moyenne/grosse patate douce, pelée et coupée en dés d'environ 1/2 pouce (environ 3 tasses)
- 1 boîte de 14-oz (398 ml) de pois chiches rincés et égouttés
- 1 boîte de 14-oz (398 ml) tomates en dés, avec leur jus
- 1 boîte de 14-oz (400 ml) lait de coco
- 1 paquet d'épinards d'environ 5-oz/142 g.
- Poivre du moulin
- Riz basmati, pour servir
- Quartiers de lime, pour servir



Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et assaisonner d'une pincée de sel. Cuire pendant 3 à 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma, la coriandre, le cumin et les flocons de piment rouge. Remuer et faire sauter pendant quelques minutes, jusqu'à ce que l'ail soit attendri. Ajouter la patate douce, les pois chiches, les tomates et leur jus, et le lait de coco.
3. Remuer afin de bien mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres lorsque piquées avec une fourchette.
4. Ajouter les épinards, mélanger et cuire quelques secondes, jusqu'à ce qu'ils soient tombés. Assaisonner de sel et de poivre noir, au goût. Servir.

Gnocchis au chou-fleur caramélisé

(4 à 6 portions)

Ingrédients :

- 4 pommes de terre Russet moyennes non pelées, lavées
- ½ c. à t. de sel
- 1 t. de farine tout usage non blanchie
- 1 œuf, légèrement battu
- 1 chou-fleur, coupé en gros bouquets, eux-mêmes tranchés à 1/2 po d'épaisseur
- 1 oignon jaune, émincé
- 1/4 t. de beurre
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 t. de bouillon de légumes
- 1/4 t. de ciboulette ciselée
- 1/2 t. de fromage parmesan frais râpé
- 1 canne de haricots blancs, rincés et égouttés



Préparation :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F. À l'aide d'une fourchette, piquer les pommes de terre à quelques endroits et les placer directement sur la grille du four. Cuire 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.
2. Retirer du four. Peler les pommes de terre pendant qu'elles sont encore chaudes et passer au presse-purée. Déposer la purée sur un plan de travail fariné. Saupoudrer les pommes de terre avec le sel. Laisser tiédir.
3. Saupoudrer les pommes de terre avec la farine, puis ajouter l'œuf. Avec les mains, mélanger délicatement les ingrédients. Pétrir ensuite le mélange jusqu'à ce que la pâte devienne souple et lisse. Ne pas trop travailler la pâte, car elle deviendrait trop élastique. Si la pâte est très collante, ajouter un peu de farine. Former un disque.
4. Sans attendre, séparer la pâte en 6 morceaux. Sur un plan de travail fariné, façonner un morceau à la fois en un rouleau de ½ po de diamètre. À l'aide d'un couteau, couper chaque rouleau en gnocchis de ½ po. Saupoudrer légèrement de farine. Si désiré, rouler les gnocchis sur une palette à gnocchis ou sur les dents d'une fourchette afin de leur donner une forme arrondie et un motif strié. Déposer les gnocchis sur une plaque légèrement farinée.
5. Dans une grande casserole d'eau frémissante salée, déposer un tiers des gnocchis à la fois. Lorsque les gnocchis remontent à la surface, laisser mijoter 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits.
6. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuire le chou-fleur et les oignons dans le beurre, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, soit environ 10 minutes. Saler et poivrer.
7. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le bouillon et laisser réduire de moitié. Ajouter les gnocchis, les haricots blancs et la ciboulette. Réchauffer 2 minutes en remuant délicatement. Rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer du parmesan.

Boulettes de champignons, pois chiches & sauce à la crème et à la moutarde

(6 portions)

Ingrédients :

- 2 contenants de champignons blancs
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 branches d'estragon, effeuillées
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 3/4 t. de chapelure nature
- 1 œuf

Pour la sauce

- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c. à t. de fécule de maïs dilluée dans 2 c. à s. d'eau
- 1 1/2 de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de miel
- 1/4 t. de moutarde de Dijon
- 3/4 t. de crème à cuisson



Préparation :

1. Au robot, broyer les champignons, l'oignon et l'ail. Assaisonner.
2. Dans une poêle, à feu moyen, faire chauffer l'huile d'olive, puis faire revenir le mélange de champignons pendant 15 minutes.
3. Au robot, broyer les pois chiches afin d'obtenir un mélange granuleux.
4. Dans un grand bol, combiner les pois chiches, le mélange de champignons et le reste des ingrédients, puis rectifier l'assaisonnement au besoin.
5. Préchauffer le four à 400 F et placer la grille au centre. Couvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
6. Avec les mains légèrement mouillées, former des boulettes de 1 po et les placer sur la plaque. Enfourner pendant 15 minutes. Réserver.
7. Dans une grande poêle, à feu moyen-doux, faire revenir l'ail et ajouter le reste des ingrédients "pour la sauce". Laisser mijoter 8 minutes avant d'ajouter les boulettes, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Houmous maison (environ 2 tasses) végétalien

Ingrédients :

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1/2 t. d'eau
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1/2 t. de tahini (beurre de sésame)
- Le jus de 2 citrons
- Sel
- Cumin, poivre de Cayenne, persil et huile d'olive (facultatif)

Préparation :

1. Au mélangeur ou au robot, réduire les pois chiches, l'eau, l'ail, le tahini, le jus de citron et le sel en une purée lisse.
2. Si désiré, saupoudrer de cumin, de poivre de Cayenne, parsemer de persil et arroser d'huile d'olive.
3. Servir en trempette avec des légumes, avec des pointes de pain pita nature ou grillées, en accompagnement de viandes et de volailles grillées, dans des sandwiches, etc.



*Recettes à la
page suivante*

Autres types d'houmous végétarien ou végétalien

Grec:

- 1 canne de pois chiches
- 1/2 t. de fromage feta
- 1 t. d'épinards
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1/8 c. à t. de cannelle

Sud-ouest:

- 1 canne de haricots noirs
- 1 piment chipotle
- 2 c. à s. de jus de lime
- 1 c. à t. de cumin

Pesto:

- 1 canne de pois chiches
- 1/3 t. de tahini
- 2 c. à s. de pesto
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de parmesan

Guacamole:

- 1 canne de pois chiches
- 1 avocat
- 1 jalapeno
- 2 c. à s. de jus de lime

Italien:

- 1 canne de haricots cannellini
- 1/4 t. de tomates séchées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à t. d'origan séché

Édamame:

- 1 3/4 t. d'édamames
- 1/3 t. de tahini
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail

Ranch:

- 1 canne de pois chiches
- 1/3 t. de yogourt grec
- 1 c. à t. de persil séché
- 1/2 c. à t. de sel d'ail
- 1 c. à t. d'aneth séché

Betterave :

- Houmous de base
- 1/2 t. de betteraves cuites
- Aneth frais

Poivrons grillés :

- Houmous de base
- 1 pot de poivrons grillés
- 1 c. à t. de paprika
- 1/3 de lentilles cuites
- Fromage de chèvre

Citrouille :

- Houmous de base
- 1/3 t. de purée de citrouille
- 1/2 c. à t. de cannelle moulue
- Graines de citrouille rôties

Haricots noirs :

- Houmous de base
- 1 t. de haricots noirs en boîte
- 2 c. à t. de poudre de chili
- 1/4 c. à t. de piment de Cayenne

Épinards et pois cassés :

- Houmous de base
- 1 1/2 t. d'épinards blanchis
- 1 t. de pois cassés cuits
- 1/2 c. à t. de poivre moulu

Tacos végétariens (4 portions)

Ingrédients :

Pour la crème sure

- Un filet d'huile végétale, pour la cuisson
- 1/2 t. d'oignon jaune, haché finement
- 1 c. à soupe de piment jalapeno, épépiné et haché finement
- Sel et poivre, au goût
- 1 t. de crème sure

Pour les tacos

- Un filet d'huile d'olive
- 2 t. de patate douce, pelée et coupée en petits cubes
- 1/2 t. de poivron rouge, coupé en petits cubes
- Sel et poivre, au goût
- 1 t. de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 1 t. de maïs en grains, surgelé
- 1 c. à t. de poudre de chili
- 1/2 t. de sauce chili
- 1/4 de t. d'eau
- Le jus d'½ lime
- 1 t. de fromage Monterey jack, râpé
- 10 à 12 tortillas souples

Préparation :

1. Dans une poêle, chauffer un filet d'huile végétale, puis y faire revenir l'oignon et le piment jalapeno, jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Assaisonner.
2. Transférer dans un bol, ajouter la crème sure, bien mélanger, puis réserver au réfrigérateur.
3. Dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive, puis y faire revenir la patate douce et le poivron pendant 5 à 6 minutes, à feu moyen. Assaisonner.
4. Ajouter les haricots noirs, le maïs en grains, l'assaisonnement à chili, la sauce chili et l'eau, bien mélanger, puis laisser mijoter pendant 5 minutes.
5. Ajouter le jus de lime et la coriandre.
6. Transférer dans un plat allant au four, puis garnir du fromage râpé.
7. Passer sous le gril pendant quelques minutes afin de bien dorer le fromage.
8. Placer le tout au centre de la table avec la crème sure, puis garnir des tortillas de ces deux mélanges.



Tofu général tao
(4 portions)
végétalien

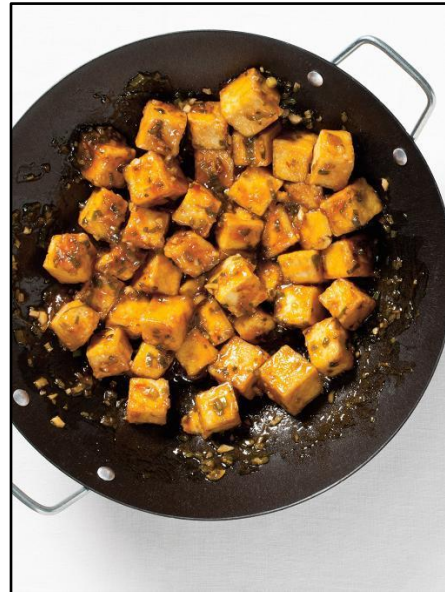
Ingrédients :

Sauce

- ¼ t. de bouillon de légumes
- ¼ t. de cassonade
- 2 c. à s. de sauce soya
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 2 c. à s. de ketchup
- 1 c. à t. de fécule de maïs
- 1 c. à t. de sambal oelek

Sauté

- 2 c. à s. de fécule de maïs
- ¼ t. d'huile de canola
- 4 oignons verts, hachés finement
- 1 c. à t. de gingembre frais haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 paquet de 454 g de tofu ferme, coupé en cubes et bien épongé
- Sel et poivre



Préparation :

5. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.
6. Dans un grand bol, mélanger le tofu avec la fécule. Les secouer pour en retirer l'excédent. Réserver sur une assiette.
7. Dans un wok, chauffer l'huile. Frire la moitié du tofu à la fois, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Saler et poivrer. Retirer le tofu du wok à l'aide d'une écumoire et réserver sur une assiette tapissée de papier absorbant.
8. Dans le wok, faire revenir les oignons verts, le gingembre et l'ail de 1 à 2 minutes. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter la sauce et porter à ébullition en remuant. Ajouter le tofu et poursuivre la cuisson en remuant pour le réchauffer et bien l'enrober de sauce.

Salade d'édamames

(4 à 6 portions)

végétalien

Ingrédients :

- 2 t. de fèves de soya (édamames) écosées, surgelées et décongelées
- ½ lb de nouilles Soba (ou de spaghetti ordinaires)
- 2 t. de fèves germées
- ½ concombre anglais, épluché et coupé en juliennes
- 2 carottes, coupées en julienne
- 2 oignons verts, émincés
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en julienne
- ¼ t. de basilic thaï, ciselée (facultatif)
- Arachides (facultatif)
- 1 c. à s. de gingembre frais, pelé et haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- ½ c. à t. de sambal oelek
- Sel et poivre



Préparation :

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les fèves de soya environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les plonger dans de l'eau glacée jusqu'à refroidissement complet. Égoutter. Réserver dans un grand bol.
2. Dans la même casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Rincer sous l'eau froide et bien égoutter. Ajouter aux fèves de soya avec les fèves germées, les carottes, les oignons verts et le poivron.
3. Verser la vinaigrette aux arachides, puis saler et poivrer. Bien mélanger. Déposer dans une assiette de service creuse. Parsemer de basilic thaï et d'arachides.

Vinaigrette aux arachides
(environ 2 tasses)
végétarien / végétalien

Ingrédients :

- 1 ¼ t. d'eau
- 1 t. de beurre d'arachide croquant
- 2 c. à s. de miel (ou de cassonade pour la version végétalienne)
- 2 c. à s. de sauce soya, environ
- 2 c. à t. d'huile de sésame grillé
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter doucement de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaisse. Saler et poivrer. Réserver.



Mi-cuit au chocolat

(6 portions)

végétalien

Ingrédients :

- 1 t. de farine tout usage
- 1/3 t. de poudre de cacao
- ¾ de t. de compote de pomme
- ¾ t. de lait d'amande non sucré ou à la vanille
- 1 c. à t. de vinaigre blanc
- ½ t. de sucre blanc ou de cassonade
- 3 c. à s. d'huile de coco, fondue
- ¾ c. à t. d'extrait de vanille
- ¾ c. à t. de poudre à pâte
- ¼ c. à t. de sel
- 2/3 t. de pépites de chocolat mi-sucré (sans produits laitiers), fondu au bain-marie ou au four à micro-ondes à intervalles de 30 sec.
- 6 carrés de chocolat noir ou mi-sucré *vegan*



Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 F. Graisser 6 moules d'un moule à muffins avec de l'huile de coco. Tapisser le fond des 6 moules avec du cacao. Virer le moule à l'envers et taper un peu pour retirer l'excédent de cacao.
2. Dans un grand bol, mélanger le lait d'amande et le vinaigre. Mettre de côté pendant 5 minutes.
3. Après le temps de repos, ajouter l'huile de coco, la vanille, le sucre et la compote au mélange de lait d'amande. Battre au fouet jusqu'à ce que le mélange commence à mousser.
4. Ajouter le cacao, la farine, le sel et la poudre à pâte. Fouetter jusqu'à ce que ce soit homogène. Ajouter le 1/3 du chocolat fondu, puis réserver le reste.
5. Déposer ¼ du mélange dans les moules à muffins, puis déposer un carré de chocolat dans chacun des moules. Prendre le reste du mélange pour recouvrir également tous les carrés de chocolat dans les moules.
6. Mettre au four pendant 13 à 17 minutes. On veut que l'extérieur soit cuit mais que l'intérieur soit encore un peu mou et humide. Laisser tempérer pendant 3-4 minutes, puis virer le moule à l'envers sur une plaque afin de démouler les gâteaux. Les placer sur une assiette de service.
7. Garnir chacun des gâteaux du chocolat fondu restant, d'un peu de poudre de cacao et d'un peu de sucre à glacer.

Barres aux dattes, au chocolat & aux framboises
(à base de purée de haricots blancs)
(12 à 16 barres)

Ingrédients :

Pour les dattes

- 100 g de chocolat noir
- 1/4 de tasse de beurre non salé
- 1 1/2 tasse (200 g) de dattes medjool entières dénoyautées
- 1 tasse de chapelure de biscuits Graham

Pour les framboises

- 1 tasse de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés
- 1/4 de tasse de framboises fraîches
- 1/4 de tasse de sucre en poudre
- 1/3 de tasse de beurre non salé, fondu

Pour le chocolat

- 100 g de chocolat noir
- 1 c. à soupe de beurre non salé



Préparation :

1. Recouvrir un moule à pain de 9 po x 4 po de pellicule plastique. Réserver.

Pour les dattes

2. Au bain-marie, faire fondre le chocolat avec le beurre. Réserver.
3. Au robot-mélangeur, réduire les dattes en purée, puis les transférer dans un bol. Ajouter la chapelure et mélanger avec les mains afin d'obtenir une texture granuleuse. Incorporer le mélange de chocolat et former une pâte.
4. Verser la pâte dans le moule et la presser légèrement afin d'obtenir un étage uniforme et compact. Réfrigérer.

Pour les framboises

5. Au robot-mélangeur, broyer tous les ingrédients « pour les framboises » afin d'obtenir une purée lisse.
6. Verser dans le moule et étaler en une couche uniforme. Déposer 2 à 3 framboises congelées sur le dessus, puis réfrigérer pendant 15 minutes.

Pour le chocolat

7. Au bain-marie, faire fondre le chocolat avec le beurre.
8. Verser dans le moule et étaler en une couche uniforme.
9. Réfrigérer pendant un minimum de 2 heures avant de couper.

Références

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/legumes-gratins/tacos-vegetariens-a-la-patate-douce-creme-sure-a-l-oignon>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7220-gnocchis-de-pommes-de-terre>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7724-gnocchis-au-chou-fleur-caramelise>

<https://www.thegreenlife.ca/fr/cari-patates-douces-pois-chiches-et-epinards/>

Magazine Trois fois par jour, automne 2016

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/pates/nouilles-soba-asiatiques-au-tofu-champignons/>