



Réveillez-vous végétarien !

Comme chaque fin d'année, les fêtes de Noël et de Nouvel An reviennent sur le devant de la scène.

Ces festivités s'accompagnent traditionnellement de copieux repas, en famille ou au restaurant, dont l'ingrédient principal est la chair de millions d'animaux sacrifiés.

L'AVF et tous ses membres, très sensibles à ce problème, désirent encourager la promotion de fêtes de Noël et du Jour de l'An « sans souffrance ».

Participez à notre opération « Réveillez-vous végé ! ». Parlez-en aux membres de votre famille, à vos amis, à vos voisins et à vos collègues. Faisons de cet événement une véritable tradition de fin d'année sans cruauté, pour des fêtes bénéfiques à tous, humains et non-humains.

Nous vous proposons 3 menus de fêtes, mais vous pouvez aussi trouver d'autres sources d'inspiration dans nos pages « Recettes » :

(http://www.vegetarisme.fr/ressources.php?content=ressources_cuisine)



➤ Menu 1

- Tartare d'algues en barquette d'endives
- Croquants de tofu au sésame sur salade de noix
- Magret de seitan sauce forestière



➤ Menu 2

- Amuse-bouche aux aubergines
- Gaspacho en rouge
- Spezzatino de seitan à l'italienne
- Tarte Renée



➤ Menu 3

- Salade d'hiver festive
- Daube de soja et gratin de polenta
- Sablés alsaciens, mousse aux framboises, mendiants au chocolat

MENU 1

(LES INGRÉDIENTS SONT POUR 10 PERSONNES, À ADAPTER SELON LE NOMBRE DE CONVIVES)

« càc » = cuillère à café / « càs » = cuillère à soupe

◆ TARTARE D'ALGUES EN BARQUETTE D'ENDIVES

Ingrédients :

- 25 gr de salade du pêcheur déshydraté
- 1 càs de câpres hachés
- 1 échalote hachée finement
- Huile d'olive
- Jus de citron

Préparation :

- Réhydrater les algues en les trempant dans l'eau chaude 10 mn
- Les égoutter, les placer dans un bol ; les recouvrir d'huile d'olive
- Y ajouter les autres ingrédients et bien mélanger
- Pour une texture plus fine, vous pouvez utiliser un mixer. Laisser reposer au moins une heure.
- Disposer le tartare dans des feuilles d'endives ou sur des tartines craquantes au sarrasin.

◆ CROQUANTS DE TOFU AU SÉSAME SUR SALADE DE NOIX

Ingrédients :

- 500 gr de tofu ferme
- 80 ml de sauce soja (shoyu)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 càc de gingembre
- 1 càs de sucre
- 60 gr de graines de sésames
- 2 càc de maïzena
- 3 càc de farine
- Huile de sésame

Préparation :

- Préparer la marinade en mélangeant le shoyu, le sucre, l'ail et le gingembre
- Découper le tofu en cubes et déposer les dans la marinade pendant 2 à 3 heures
- Dans une assiette, mélanger la farine, les graines de sésame et la maïzena
- Rouler dedans chaque dé de tofu pour que chaque face soit couverte de graines de sésame
- Faire dorer les dés de tofu dans l'huile de sésame chauffée dans une poêle
- Servir chaud ou froid sur un lit de salade frisée, roquette et/ou mâche agrémenté de cerneaux de noix et assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de noix.

◆ MAGRET DE SEITAN SAUCE FORESTIÈRE

• Fabrication du Seitan

Ingrédients :

- 250 gr de gluten de blé
- 3 càs semoule complète de blé dur
- 3 càs de fécule de pomme de terre
- 6 càs de levure de bière
- 4 càc de paprika
- 2 càc 4 épices
- 2 càc de gingembre en poudre
- un peu de poivre
- 30 cl d'eau froide
- 3 cl ou 2 càs d'huile d'olives
- 3 cl ou 2 càs de sauce tamari
- 3 cl ou 2 càs de miso d'orge
- 6 cl ou 4 càs de coulis de tomates
- 4 gousses d'ail pilées

Cuisson du Seitan :

- 3 litres d'eau froide
- 1 demi verre de sauce tamari
- 1 càs de poudre de bouillon de légumes
- 3 morceaux d'algue kombu (de 20 cm environ)
- 1 boule de gingembre (grosse comme une noix) ou 1 càs en poudre
- 1 feuille de laurier

Préparation du Seitan :

- Mélanger les ingrédients secs dans un récipient.
- Verser tous les liquides dans un autre récipient beaucoup plus grand et mélanger.
- Vider les ingrédients secs dessus et à l'aide d'un fouet délayer soigneusement pour éviter les grumeaux qui se forment très rapidement.
- Pétrir (avec les mains) afin d'obtenir une pâte souple ayant la consistance du lobe de l'oreille.

Procéder ensuite à la cuisson du seitan :

Préparer le bouillon et en attendant son ébullition, donner à la pâte la forme d'un rôti. L'idéal serait de confectionner un sac en tissu un peu plus grand que le rôti afin que le seitan reste enfermé et ne gonfle pas trop, car sinon il aurait tendance à trop gonfler et prendre l'aspect de pain trempé. On peut aussi rouler la pâte dans un linge et ficeler les deux extrémités comme pour un gros boudin (dans ce cas le seitan n'a plus la place de gonfler et une fois cuit sa texture risque d'être cartilagineuse).

Plonger le seitan dans le liquide bouillant et laisser cuire 1 h à feu moyen.

- **Préparation de la sauce**

Ingrédients :

- 2 càs d'huile d'olive
- 200 gr de carottes coupées en dés
- 200 gr d'oignons hachés
- 200 gr de champignons de Paris émincés
- 200 gr de raisins secs réhydratés
- 2 càs de farine
- 1 bouteille de muscadet
- 1 litre de bouillon de cuisson du seitan

Préparation :

- Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais
- Y faire fondre les oignons hachés et ajouter les carottes coupées en dés et laisser dorer.
- Ajouter la farine. Mouiller avec le muscadet et laissez bouillir 5mn pour laisser s'évaporer l'odeur de vin puis verser le bouillon et ajouter les raisins secs égouttés.
- Ajouter les champignons et laisser cuire 1heure environ.
- Goûter pour rectifier l'assaisonnement (on n'a pas ajouté de sel, le bouillon de cuisson du seitan étant déjà salé)
- Si la sauce n'est pas assez onctueuse, ajouter 1 à 2 càs de féculs de pommes de terre délayés dans un peu d'eau.

Accompagnement :

- Pommes cuites au four avec la peau, juste creusées au milieu et cuites 10 à 15 mn sur la plaque du four avec un léger fond d'eau. Bien surveiller la cuisson des pommes pour qu'elles restent entières
- Choux braisés
- Pommes noisette
- Un peu de confiture d'oignons

MENU 2

(LES INGRÉDIENTS SONT POUR 6 PERSONNES, À ADAPTER SELON LE NOMBRE DE CONVIVES)

« càc » = cuillère à café / « càs » = cuillère à soupe

◆ APÉRITIF : AMUSE-BOUCHE AUX AUBERGINES

Ingrédients pour la pâte :

- 100 g de farine T65
- 50 g de farine T80
- 50 g de margarine
- 50 g de petits flocons d'avoine
- 1 bonne càs de graines de pavot
- 6-7 càs d'eau
- 1 pincée de sel

Préparation de la pâte :

- Dans un saladier verser les farines et le sel, au milieu faire une fontaine et ajouter la margarine coupée en petits morceaux. Mélanger bien avec les doigts pour incorporer la margarine ; vous aurez alors un appareil grumeleux. Ajouter les flocons et le pavot, mélangez. Commencer à ajouter l'eau, une cuillère à la fois.
- Pétrir jusqu'à former une belle boule lisse, à enrouler dans du film alimentaire et réserver une demie heure à température ambiante.
- Abaisser la pâte en deux mm d'épaisseur, couper des ronds avec l'emporte pièces de la juste mesure, les placer dans le moule et faites cuire au four à 180° pour environ 12-15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



Ingrédients pour la farce :

- 2 aubergines moyennes
- 250 ml de sauce tomate
- 1/2 oignon
- Huile d'olive vierge extra
- Poivre

Préparation de la farce :

Hacher finement l'oignon et le faire rissoler dans l'huile. Laver et couper en très petits cubes les aubergines. Ajouter les aubergines dans la poêle avec l'huile et l'oignon, sauter quelques minutes, ajouter la sauce tomate et un peu d'eau si nécessaire. Couvrir et faire cuire à feu doux environ 20 minutes. Si à la fin les aubergines "nagent" dans trop d'eau augmenter le feu pour la faire évaporer, quelques minutes à feu vif et à poêle ouverte devraient suffire. Remplir vos tartelettes avec les aubergines et servir.

◆ ENTRÉE : GASPACHO EN ROUGE

Ingrédients pour 6 beaux bols :

- 2 betteraves cuites moyennes
- 250 g de framboises
- 3 càs de yaourt de soja nature
- 1/2 concombre
- 60 cl de lait de coco
- 2 càs d'huile d'olive
- 8 glaçons
- 15 feuilles de menthe + quelques feuilles pour la décoration
- sel et poivre blanc

Procédé :

- Éplucher les betteraves, couper en morceaux betteraves et concombre.
- Couper en petits cubes un morceau de concombre et deux tranches de betterave, réserver une lanière de peau de concombre, plus quelques feuilles de menthe et quelques framboises entières.
- Dans un blender, mixer tous les ingrédients ensemble sauf ceux de la décoration, ajouter quelques tours de moulin à poivre et à sel.
- Servez frais.



◆ PLAT : SPEZZATINO DE SEITAN À L'ITALIENNE

Ingrédients :

- Seitan en dés : quantité « à l'œil », selon les portions voulues
- Légumes variés : petits pois, oignon, carottes en grosses rondelles, pommes de terre
- Quelques tomates pelées en conserve (pour la couleur)
- Sauce soja
- Huile d'olive vierge extra
- Romarin séché en poudre
- Poivre

Préparation :

- Rissoler les dés de seitan dans une poêle avec beaucoup d'huile pour bien saisir la surface extérieure. Réservez-les (pas au chaud).
- Mettre dans la poêle les légumes coupés en morceaux, ajouter de l'huile si nécessaire. Faire cuire avec les tomates pelées, le romarin, un peu de poivre et de sauce soja ; ajouter de l'eau si nécessaire.
- La cuisson terminée, remettre le seitan dans la poêle et mélangez.



◆ DESSERT : TARTE RENÉE

Ingrédients :

- 160 gr de biscuits secs (ex : speculoos vegan sans gluten de Schär)
- 60 gr de margarine
- 15 gr de sirop d'agave (ou d'érable ou malt de riz...)
- 120 gr de chocolat à pâtisserie
- 300 gr de tofu
- 70 gr de lait de soja à la vanille
- 15 d'extrait de vanille liquide
- 2-3 càs de crème de marron
- 150 ml de "Crème de soja du Chef" Bonneterre
- 1,5 càc d'agar-agar
- 100 gr de sirop d'agave (ou d'érable ou malt de riz...)
- 3 marrons cuits à la vapeur entiers pour décorer



Préparation :

- Utiliser un moule à charnière ou mettre deux rubans de papier sulfurisé croisés sur le fond d'un moule en silicone d'environ 20 cm de diamètre, pour pouvoir soulever le gâteau une fois terminé.
- Emietter les biscuits dans un mortier, ajouter la margarine fondue et le sirop d'agave, mélangez pour obtenir un appareil collant à étaler sur le fond de votre moule à l'aide du dos d'une cuillère. Mettre au four à 180° pour 15 minutes.
- Faire fondre le chocolat dans une casserole. S'il est trop compact, ajouter quelques cuillères de lait de soja (une à la fois), jusqu'à l'obtention de la texture d'une crème à tartiner. Etaler cette crème sur le disque de biscuit sur toute sa surface, et étaler la crème de marrons au milieu.
- Fouetter le mieux possible la crème de soja du chef : l'idéal étant de réserver au frigo crème, fouets et bols depuis la veille si possible. Mixer le tofu avec le lait de soja, le chauffer dans une casserole, ajouter l'agar-agar et bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter deux minutes, ajouter la vanille liquide, mélanger. Hors du feu, ajouter le sirop d'agave et mélanger.
- Incorporer délicatement le crème de soja fouettée.
- Verser la mousse dans le moule à l'aide d'une spatule plate pour l'étaler le mieux possible.
- Réserver au frigo une nuit.
- Le lendemain, sortir le gâteau du moule en le soulevant par le papier sulfurisé.
- Décorer à votre goût, avec des marrons cuits à la vapeur et enrobés de sirop d'érable et du chocolat fluide pour pâtisserie.

☺ Merci à Barbara [lien sur son prénom vers <http://www.veganwiz.fr/author/pizza-pie/>] pour cette proposition de menu. Vous pouvez retrouver ces recettes et d'autres sur <http://www.veganwiz.fr/>

MENU 3

(LES INGRÉDIENTS SONT POUR 6 PERSONNES, À ADAPTER SELON LE NOMBRE DE CONVIVES)

« càc » = cuillère à café / « càs » = cuillère à soupe

◆ ENTRÉE : SALADE D'HIVER FESTIVE

- 3 endives finement coupées
- 2 avocats coupés en petits morceaux ou en petits boules (cela nécessite une cuillère spécifique)
- 1 pomme coupée en petits carrés
- 12 tomates séchées à l'huile d'olive finement ciselées
- 12 noix
- Vinaigrette à la moutarde ancienne, vinaigre de cidre et huile d'olive ou de noix.

◆ PLAT : DAUBE DE SOJA ET GRATIN DE POLENTA

- **Daube de soja**

Ingrédients :

- 2 kg de pommes de terre
- 250 g de protéines de soja texturées (gros morceaux)
- 75 cl de vin rouge à 12.5°
- 3 oignons
- 5 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil frisé
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 càs de concentré de tomates
- 3 càs d'herbes de Provence
- 3 càs de sauce soja
- 4 càs d'huile d'olive
- Huile de tournesol
- Sel, poivre, curry

Préparation :

- Éplucher et couper les pommes de terre en gros morceaux.
- Dans une casserole, faire bouillir de l'eau, ajouter un bouillon de légumes, saler, poivrer. A ébullition, mettre le soja, remuer. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que les protéines soient tendres (un quart d'heure environ) puis égoutter.
- Dans une cocotte, faire revenir les oignons préalablement émincés dans l'huile d'olive. Ajouter les herbes de Provence, saler, poivrer. A coloration, ajouter le vin puis l'eau en quantité égale. Saler, ajouter un cube de bouillon de légumes, le concentré de tomates, l'ail coupé en morceaux et le persil haché. Porter à ébullition. Ajouter les morceaux de pommes de terre.
- Dans une sauteuse, faire revenir les protéines de soja dans un peu d'huile de tournesol, avec les herbes de Provence et une pincée de curry. Lorsque les protéines sont légèrement grillées, déglacer avec la sauce soja et ajouter au reste de la préparation. Laisser mijoter le tout une heure.

Ce plat réchauffé est encore meilleur.

- **Gratin de polenta**

Ingrédients :

- 250 g de polenta
- 1 litre d'eau
- 200 ml de crème de soja
- Levure de bière
- Sel, poivre

Préparation :

- Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec un peu de sel, verser la polenta en pluie en mélangeant. Baisser le feu et remuer jusqu'à ce que la polenta prenne une consistance épaisse, puis mélanger avec la moitié de la crème de soja (100 ml). Goûter et rectifier si besoin la quantité de sel et poivre.
- Répartir la crème de soja dans un plat à gratin. Répartir dessus le reste de crème de soja puis saupoudrer avec la levure de bière.
- Faire gratiner au four jusque le dessus soit doré (utiliser la position grill)

◆ **DESSERT : SABLÉS ALSACIENS, MOUSSE AUX FRAMBOISES, MENDIANTS AU CHOCOLAT**

- **Sablés alsaciens Spritz**

Ingrédients :

- 125 g de margarine fondue
- 125 g de sucre
- 100 g de crème de soja de cuisine
- 125 g de poudre d'amande
- 1/2 càc d'arôme d'amande amère
- 1 càs d'arôme de vanille liquide
- 250 g de farine

Préparation :

- Mélanger ensemble la crème, les arômes et le sucre
- Ajouter la farine et la poudre d'amande, mélanger
- Ajouter la margarine fondue puis bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène
- Recouvrir la boule de pâte avec un film alimentaire et mettre au frais pendant 2 h minimum
- Mettre des boudins de pâte dans une douille avec une sortie en étoile (défaut on peut faire des petits boudins)
- Faire cuire à 180°C pendant 7 minutes environ (constamment surveiller au bout de 5 minutes)
- Pour les amateurs de chocolat, possibilité de tremper une partie du biscuit dans du chocolat fondu, puis de laisser refroidir au réfrigérateur pour que le chocolat durcisse

- **Mendiants au chocolat**

Recette provenant de :

http://www.vegetarisme.fr/ressources.php?content=ressources_cuisine_recettes_laRecette&num=141

Temps estimé : 15 mn - Nombre de parts : 4/6 personnes

Ingrédients :

- 100 g de figues sèches
- 100 g de dattes
- 100 g de raisins secs
- 100 g d'écorce d'orange confite
- 100 g de cerneaux de noix
- 1 tablette de 100 g de chocolat noir de très haute qualité

Préparation :

- Mettez le chocolat cassé en morceaux dans un récipient et faites-les fondre à feu très doux ou au bain-marie.
- Mixez tous les fruits secs ensemble.
- Façonnez la pâte obtenue en boulettes de la grosseur d'une noix.
- Trempez chacune des boulettes dans le chocolat fondu.
- Puis roulez-les dans du sucre cristallisé.
- Laissez durcir au frais.

- **Mousse aux framboises**

Recette provenant de :

http://www.vegetarisme.fr/ressources.php?content=ressources_cuisine_recettes_laRecette&num=338

Temps estimé : 20 min.

Nombre de parts : 4 à 6 personnes

Ingrédients :

- 300 g de framboises (fraîches ou surgelées)
- 150 g de sucre
- 375 g de tofu soyeux (en magasin de produits Bio)
- 3 g d'agar-agar (gélifiant végétal, en magasin de produits Bio)

Préparation :

- Délayer l'agar-agar dans un petit peu d'eau froide.
- Mettre à cuire les framboises et le sucre dans une casserole sur feu doux jusqu'à ce que ça "compote" un peu.
- Écraser grossièrement les framboises, puis ajouter l'agar-agar.
- Laisser bouillir quelques minutes puis laisser tiédir.
- Battre longuement le tofu soyeux au robot pour obtenir une masse un peu mousseuse.
- Mélanger doucement le tout et verser sur un gâteau (gâteau aux pommes ou autre).
- Laisser prendre au frais toute une nuit et déguster !!!