

# Livre de cuisine/Recettes végétaliennes

---

## Petit-déjeuner

- Crème Budwig, recette dans laquelle il est possible de remplacer le fromage blanc par du yaourt de soja

## Boissons

- Lait de Soja

## Boulettes

- Boulettes de lentilles
- Boulettes de millet
- Boulettes aux noix de cajou
- Boulettes de noix en ragoût

## Cake

- Cake nature
- Cake aux olives
- Cake citron-orange

## Galette

- Galettes de tofu
  - Galettes d'avoine
  - Galettes aux noix et flocons d'avoine
  - Galettes de lentilles aux graines
  - Galettes de millet
  - Galette de céréales aux mille facettes
  - Galettes de haricots rouges au maïs
  - Galettes de pommes de terre
  - Galettes de quinoa
  - Galette rapide de sarrasin
  - Galettes de sarrasin
  - Galettes de riz et millet ou quinoa aux légumes
  - Galettes de céréales aux carottes
  - Galette des rois et des reines
-

## **Gratin**

- Gratin de tofu
- Gratin de céréales
- Gratin de pâtes sauce blanche

## **Lentilles**

- Chana dal

## **Palet**

- Palet de lentille

## **Patés**

- Pâté de pois chiches
- Pâté aux champignons et tofu
- Pâté aux champignons
- Pâté japonais
- Pâté végétal aux lentilles
- Pâté végétal aux flocons et aux épinards
- Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches
- Pâté végétal au pain et aux olives
- Pâté végétal

## **Pâtes & Nouilles**

- Pâtes aux champignons
- Pâtes aux champignons et aux herbes
- Pâtes aux poivrons
- Pâtes aux tomates et épinards
- Pâtes aux arachides et légumes rôtis
- Nouilles fraîches
- Nouilles au Sarrasin
- Lasagnes au tofu

## **Pizza**

- Pizza végétalienne
- Pizza aux poivrons
- Pizza au tofu et aux champignons
- Pizza aux poivrons et au pesto
- Pizza Calzone aux aubergines

## Quiches

- Quiche aux olives
- Quiche au tofu

## Riz

- Paella végétalienne
- Riz parfumé aux herbes
- Riz Rouge
- Riz aux noix de Cajou
- Riz à la sauce avocat

## Salade

- Salade de mangues thaïe aux arachides rôties
- Salade de pâtes au basilic
- Salade mixte
- Salade de pommes et pois chiches
- Salade au navet
- Salade de radis roses aux graines germées
- Salade de soja et de poires à la sauce sésame
- Salade de tofu aux herbes sauce au gomasio
- Salade de ratatouille froide
- Salade de pâtes à l'Orientale

## Sandwich

- Hamburger au Tofu
- Sandwich végétalien
- Sandwich à l'avocat et au tofu
- Sandwich au beurre d'arachide et à la banane

## Sauces

- Sauce épicée
- Béchamel
- Sauce blanche
- Sauce à l'oignon et au curry
- Sauce aux champignons
- Sauce de seitan

## Soupe

- Bouillon de légumes
- Potage aux lentilles corail
- Soupe minestrone
- Soupe au potiron
- Potage aux pois cassés
- Soupe aux lentilles
- Gaspacho andalou
- Soupe paysanne
- Soupe à la tomate
- Soupe aux courgettes et aux tomates
- Velouté de légumes variés

## Taboulé

- Taboulé aux herbes
- Taboulé au quinoa
- Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux

## Autre

- Tofu

# Livre de cuisine/Crème Budwig

---

## Ingrédients

- 4 c. à c. de fromage blanc maigre  
(ou tout autre laitage, y compris de soja...)
  - 2 c. à c. d'huile de lin biologique de première pression à froid  
(que l'on trouve facilement en Allemagne ou en Suisse, mais comme elle est interdite en France, employer de l'huile de noix ou de l'huile de germe de blé, à conserver au frais pour éviter qu'elles ne rancissent)
  - le jus d'un demi-citron  
(facultatif mais vivement conseillé pour neutraliser les radicaux libres que les acides gras polyinsaturés pourraient produire, dans un corps insuffisamment sain)
  - 1 banane bien mûre, à écraser ou 2 c. à c. de miel biologique non pasteurisé
  - 1 pomme ou d'autres fruits de saison
  - 2 c. à c. de céréales complètes crues, fraîchement moulues  
(au choix : avoine, millet, orge mondé, quinoa, riz complet, sarrasin, en évitant le blé et le seigle crus, souvent mal tolérés)
  - 2 c. à c. de graines oléagineuses complètes, fraîchement moulues  
(au choix : graines de lin, de sésame, de tournesol, de courge, amandes, noix, noisettes, noix de pécan...)
-

## Préparation

- Moudre les céréales crues et les oléagineux crus à l'aide d'un moulin à café.
- Servir le tout par petites portions séparées dans une petite assiette ou mélanger le tout à la main ou à l'aide d'un mixer, et déguster!

Il est possible de varier chaque ingrédient selon les envies et les saisons.

## Dégustation

Profitez: c'est vraiment excellent ! ;-)

---

# Livre de cuisine/Lait de soja

---

Le **lait de soja** est une boisson.

## Ingrédients

### Pour 2 litres

- 300 g de gaines de soja jaune dépelliculées
- 4 litres d'eau

## Préparation

- Mettre à tremper les gaines de soja dans l'eau froide durant 2 jours (ou 2 heures avec de l'eau à 50°C).
- Une fois les graines trempées, (il faut que la peau se détache facilement sous les doigts si elles ne sont pas dépelliculées), enlever la peau.
- Mixez le soja avec un peu d'eau prélevée sur les 2 litres, un mixer a bol est idéal.
- Versez dans 2 autres litres d'eau et portez à ébullition jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse tout en remuant (+/- 15 minutes)
- Une fois cuit passez au travers d'un tamis (*un tamis métallique à maille très serrée*).
- Mettre au frais et consommez-le dans les 48h.

## Notes

- *Ce soja se trouve soit en magasin bio soit dans les magasins asiatiques.*
  - *Attention, le soja liquide monte et déborde comme du lait animal, à vous de trouver suivant votre moyen de chauffage le meilleur processus.*
  - *Vous pouvez consommer tel quel ou à partir de ce lait réaliser des yaourts, des desserts ou même faire du tofu en caillant ce lait avec un ferment (traditionnellement du nigari) à une température de 40 °C. Cette recette de lait est aussi réalisable avec des amandes, des noisettes et du sésame ; chaque produit ayant des qualités spécifiques.*
  - *Pour relever le gout du lait de soja, certains proposent d'y ajouter du sirop d'érable ou du sucre vanillé. Pourquoi ne pas essayer avec de la cannelle, de la cardamome ou de la fleur d'oranger*
-

# Livre de cuisine/Boulettes de lentilles

---

## Ingrédients

- 100 g de lentilles rouges (ou corail)
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- persil, sel, poivre, chapelure, huile de friture.

## Préparation

- Porter le bouillon de légumes à ébullition, y jeter les lentilles (après les avoir soigneusement rincées et triées) puis laisser mijoter entre 15 et 20 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, en remuant régulièrement.
- Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter l'oignon, le persil et l'ail hachés, ainsi que les épices. Ajouter de la chapelure si la préparation est trop humide, former des boulettes, et les faire dorer dans l'huile de friture.
- Servir ces boulettes avec un gratin de millet, ou avec une autre céréale (boulgour, blé, etc.) nappée de sauce tomate.

# Livre de cuisine/Boulettes de millet

---

## Version originale

### Ingrédients

- 100 g de millet
- 250 ml d'eau
- 50 g de carottes râpées
- 50 g de courgettes râpées
- 1 oignon émincé
- persil haché, sel, poivre, chapelure, huile de friture.

### Préparation

- Porter l'eau à ébullition, y jeter le millet puis laisser mijoter pendant 15 min environ, en remuant régulièrement.
  - Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter les légumes râpés et hachés, ainsi que les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter suffisamment de chapelure pour pouvoir modeler de petites boulettes. Plongez-les ensuite dans l'huile de friture pour qu'elles soient bien dorées.
  - Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade verte garnie de noix, ou avec une sauce blanche aux champignons.
-

## Variante

### Ingrédients

- 150 g de millet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 2 carottes en petits dés
- 400 ml d'eau
- quelques tiges d'oignons nouveaux
- 0,25 cuillère à thé de curcuma
- 0,25 cuillère à thé de cannelle
- 0,5 cuillère à thé de curry
- 0,5 cuillère à thé de coriandre moulue
- chapelure ou miettes de pain, sel, poivre.

### Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole et y faire dorer les épices, jusqu'à ce qu'elles dégagent un arôme puissant. Ajouter les grains de millet et les dés de carottes et laisser cuire quelques instants. Verser l'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 15 min sur feu doux.
- Laisser ensuite refroidir complètement. Couper finement les tiges d'oignons, les incorporer à la préparation, et rectifier l'assaisonnement. Ajouter suffisamment de chapelure pour former des boulettes de 5cm de diamètre, qui ne collent pas aux mains. Frire les boulettes à la grande friture, et servir aussitôt.

# Livre de cuisine/Boulettes aux noix de cajou

---

## Ingrédients

- 50 g de noix de cajou moulues
- 25 de chapelure de pain
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 2 cuillères à soupe de tamari
- 1 tasse d'eau
- thym, persil

## Préparation

- Hachez finement l'oignon, ainsi que la branche de céleri. Râpez la carotte. Mélangez tous les ingrédients et façonnez des boulettes. Déposez chaque boulette sur une plaque à cuisson préalablement huilée.
- Faites cuire à 180°C pendant 20 min en les retournant à la mi-cuisson.

## Voir aussi

- D'autres recettes végétaliennes.
- Végétarisme et végétalisme pour en savoir plus sur ces pratiques alimentaires et les motivations de ceux et celles qui les adoptent.
- Cuisinez végétalien <sup>[1]</sup>: une adresse incontournable pour tous ceux et celles que le végétalisme intéresse (plus de 500 recettes).

## Références

[1] <http://www.avea.net/cvg>

---



# Livre de cuisine/Boulettes de noix en ragoût

---

## Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 poivron émincé
- 4 pommes de terre en dés
- 100 g de noix grossièrement écrasées
- 6 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 0,2 tasse de lait de soja non sucré
- 1 cuillère à thé de paprika
- sel, poivre
- 3 cuillères à thé de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

## Préparation

- Faire rissoler le paprika dans l'huile d'olive et y faire blondir ensuite l'oignon haché. Ajouter le poivron émincé, les pommes de terre en dés et recouvrir d'eau (ou de bouillon végétal). Assaisonner, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 30 min.
  - Mélanger dans une terrine les noix, la farine, l'huile de noix et le lait de soja et pétrir pour obtenir une pâte homogène. Diviser cette masse en petites boulettes (2,5 cm de diamètre) et les ajouter à la cocotte en les immergeant dans le bouillon. Laissez la cocotte au coin du feu pendant 30 min encore, ou si vous le pouvez, arrêtez la cuisson et réchauffez le plat le lendemain, il n'en sera que meilleur.
  - Au moment de servir, ajouter dans la cocotte la fécule diluée dans l'eau, pour lier la sauce.
-

# Livre de cuisine/Cake nature

---

## Ingrédients

- 2 kg de farine,
- 8 g de levure,
- 240 g de margarine végétale ou d'huile d'arachide,
- 240 g de sucre brun,
- 2 cuillères à thé de fécule de maïs diluée dans 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 bananes écrasées en purées.

## Préparation

- Mélanger l'huile (ou la margarine fondue) avec le sucre. Ajouter les bananes écrasées, puis la farine et la levure, petit à petit. Mouiller avec le mélange eau / fécule (ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche).
- Placer la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné. Cuire dans un four préchauffé pendant 40 à 50 min à 180°C.
- **Conseil** : *Vous pouvez ajouter à cette pâte des raisins secs, des pépites de chocolat, des pommes en dés, etc.*

# Livre de cuisine/cake aux olives

---

## Ingrédients

- 180 g de farine,
- 1 sachet de levure,
- 3 cuillères à soupe rases de fécule de maïs,
- 150 g de tofu émietté,
- 10 cl d'huile d'olive,
- 10 cl de crème de soja (ou lait de soja),
- 100 g d'olives vertes dénoyautées,
- 100 g d'olives noires dénoyautées,
- 1 pincée de sel, poivre,
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate.

## Préparation

- Préchauffez le four (th.6).
  - Mélangez les ingrédients secs ensemble puis incorporez les liquides et le tofu émietté et les olives.
  - Beurrez avec la margarine végétale et farinez le moule à cake, puis y verser la pâte. Faire cuire au four (th.6) pendant 40 min environ (surveillez la fin de la cuisson en y plantant une lame de couteau qui doit ressortir sèche).
  - Laissez refroidir un peu avant de démouler.
-

# Livre de cuisine/Cake citron-orange

---

## Ingrédients

### Pâte et farce

- 50 g farine riz-millet
- 2 dl lait soja (ou autre lait)
- 50 g fécule de maïs, 100 g sucre
- 70 g margarine
- 50 g de morceaux d'écorce d'orange confite
- 50 g de morceaux d'écorce de citron confite
- 100 g raisins secs (lavés)
- 1 sachet de levure sans gluten
- sel

### Glaçage

- jus d'un demi-citron
- 100 g de sucre glace sans amidon

## Préparation

- Préchauffer le four th.5.
- Mélanger la farine, le sucre, le sel, la vanille, la margarine, et le lait soja, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter les agrumes confits et les raisins secs. Juste avant la cuisson, ajouter la levure et bien mélanger.
- Verser dans un moule anti-adhésif. Cuire au four th.5 pendant 45 min environ.
- Une fois cuit, démouler délicatement : le gâteau est fragile.
- Glaçage : mélanger le jus du demi-citron et le sucre glace, puis étaler sur le gâteau tiède.

## Voir aussi

- D'autres recettes végétaliennes.
  - Végétarisme et [w:végétalisme]] pour en savoir plus sur ces pratiques alimentaires et les motivations de ceux et celles qui les adoptent.
  - Cuisinez végétalien <sup>[1]</sup>: une adresse incontournable pour tous ceux et celles que le végétalisme intéresse (plus de 500 recettes).
-

---

# Livre de cuisine/Galettes de tofu

---

## Version Originale

### Ingrédients

- 250 g de tofu
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 bouquet de persil
- sel, poivre, huile d'arachide.

### Préparation

- Mixer le tofu, l'ail, l'oignon et le persil, de manière à obtenir une pâte souple. Assaisonner selon le goût. Former de petites galettes rondes, de 1cm d'épaisseur. Faire chauffer l'huile dans une poêle et dorer les galettes 10 min de chaque côté.

## Variante

### Ingrédients

- 250 g de tofu
- 1 cuillère à soupe de farine complète
- 1 verre de flocons de blé, avoine ou orge
- 1 échalote émincée
- 2 gousses ail haché
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 2 cuillère à thé de moutarde au citron
- 2 cuillères à thé de graines de sésame

### Préparation

- Mélangez intimement tous les ingrédients. Faites cuire à feu vif de chaque côté à la poêle dans très peu d'huile.
-

---

# Livre de cuisine/Galettes d'avoine

---

## Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 tomate en dés
- 3 cuillères à soupe de levure maltée en paillettes
- 200 g de flocons d'avoine
- sel, poivre, paprika, eau
- farine, chapelure, huile d'arachide.

## Préparation

- Mélanger les ingrédients secs en y ajoutant de l'eau, à fin d'obtenir une pâte. Laisser mariner au frigo quelques h..
- Ajoutez un peu de farine pour sécher la pâte, déposez-la en petites boules dans la chapelure, les enrober et les aplatir en galettes. Rissoler dans l'huile quelques instants de chaque côté.

---

# Livre de cuisine/Galettes aux noix et flocons d'avoine

---

## Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix pilées
- 1 gousse d'ail hachée
- 25 cl de bouillon de légumes
- 0,5 cuillère à thé de miso
- 1 cuillère à thé de sauce de soja
- noix de muscade, sel, poivre, chapelure, huile d'arachide.

## Préparation

- Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché. Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min à petit feu.
  - Laisser refroidir. Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté.
  - Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.
-

# Livre de cuisine/Galettes de lentilles aux graines

---

## Ingrédients

- 100 g de lentilles corail (oranges)
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 échalote émincée
- 25 g de graines de tournesol
- 25 g de graines de sésame
- graines de fenouil, gomasio, poivre, chapelure, huile d'arachide.

## Préparation

- Rissoler l'échalote, ajouter les lentilles (rincées) et les graines. Mouiller avec le bouillon, ajouter les épices, porter à ébullition puis laisser mijoter 12 min à feu doux. Laisser refroidir la préparation.
- Ajouter suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Faire rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté.
- Servir avec un ragoût de légumes, ou avec une céréale saucée.

# Livre de cuisine/Galettes de millet

---

## Ingrédients

- 100 g de millet
- 250 ml de bouillon de légumes
- 1 carotte râpée
- 1 pomme de terre râpée
- 1 échalote hachée
- 50 g de graines de sésame
- sel, poivre, gomasio, chapelure, huile d'arachide.

## Préparation

- Porter le bouillon à ébullition, y faire cuire le millet pendant 15 min environ en mélangeant régulièrement. Laisser refroidir.
  - Mélanger le millet cuit avec la pomme de terre et la carotte râpée, l'échalote, les graines de sésame et les épices. Ajouter ensuite suffisamment de chapelure pour pouvoir former de petites galettes rondes. Rissoler-les dans l'huile d'arachide quelques min de chaque côté.
-

# Livre de cuisine/Galette de céréales aux mille facettes

---

## Ingrédients

- 150 g de flocons 5 céréales
- 2 verres d'eau
- carotte râpée ou reste de légumes ou champignons ou oignons.
- sel, herbes de Provence, ail en poudre

## Préparation

- Dans un saladier versez les flocons de 5 céréales. Ajoutez l'eau. Salez, ajoutez quelques herbes de Provence, de l'ail en poudre, quelques carottes râpées, ou un reste de légumes. Laissez gonfler quelques min.
- Faites cuire en galette pas trop épaisse dans une poêle. Faites bien dorer les deux faces. Servez avec une salade verte, un légume cuit ou simplement une sauce tomate.

*Pour une galette **sans gluten**, utilisez des flocons de riz ou de quinoa.*

# Livre de cuisine/Galettes de haricots rouges au maïs

---

## Ingrédients

- 200 g de haricots rouges cuits
- 150 g de maïs
- 1 oignon émincé
- huile d'arachide, chapelure, sel, poivre.

## Préparation

- Mixer les haricots, leur mélanger l'oignon, le maïs et l'assaisonnement, ainsi que suffisamment de chapelure pour que l'on puisse former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.
  - *Vous pouvez servir ces galettes avec une céréale nappée de coulis de poivrons rouges.*
-

# Livre de cuisine/Galettes de pommes de terre

---

## Ingrédients

- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- ail et persil hachés, huile.

## Préparation

- Peler les pommes de terre et les oignons. Râper-les grossièrement avec une râpe en inox.
- Dans un récipient, mélanger les pommes de terre et oignons râpés, l'ail et le persil hachés. Saler, poivrer. Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle. Verser-y la préparation, la faire cuire et dorer des deux cotés. Vérifier que les pommes de terres soient bien cuites.
- Servir la galette accompagnée d'une salade.

# Livre de cuisine/Galettes de quinoa

---

## Ingrédients

- 1 bol (type bol chinois) de quinoa cuit
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- \* 1 cuillère à soupe de farine de soja
- noix de muscade, persil, sel
- un peu de farine de blé, un peu d'huile d'olive.

## Préparation

- Faire fondre à feu doux l'échalote hachée dans un peu d'huile d'olive ou une cuillère à soupe d'eau. Ajouter le quinoa cuit et tous les ingrédients. Bien mélanger en ajoutant un peu de farine et d'eau pour obtenir une pâte bien ferme. Former de petites galettes et les faire dorer de chaque côté dans une poêle légèrement huilée.
-



# Livre de cuisine/Galette rapide de sarrasin

---

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de farine de soja
- 6 cuillères à soupe de flocons de sarrasin
- 6 cuillères à soupe de lait de riz
- 2 cuillères à thé d'algues séchées ou des amandes effilées, sel.

## Préparation

- Diluer la farine de soja avec le lait de riz, ajouter les flocons, les algues et saler. Verser dans une petite poêle huilée.

*Cette galette est très rapide à faire et constitue un excellent petit déjeuner non sucré.*

# Livre de cuisine/Galettes de sarrasin

---

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de farine de blé
- 350 g de farine de sarrasin
- 1 cuillère à soupe de farine de soja.
- sel marin
- muscade
- 1 litre d'eau

## Préparation

- Mettre les farines dans un récipient. Ajouter le sel et suffisamment d'eau pour constituer une pâte épaisse. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte lisse ayant la consistance un peu plus épaisse que la pâte à crêpes.
  - Huiler légèrement une poêle. Verser l'équivalent d'une petite louche de pâte dans la poêle chaude et faire cuire de chaque côté. Bien remuer la pâte avant de la mettre dans la poêle.
  - Garnir les galettes selon votre choix : champignons, oignons, aubergines, tomates, brocolis, etc.
-

## Voir aussi

- D'autres recettes végétaliennes.
- Végétarisme et végétalisme pour en savoir plus sur ces pratiques alimentaires et les motivations de ceux et celles qui les adoptent.
- Cuisinez végétalien <sup>[1]</sup>: une adresse incontournable pour tous ceux et celles que le végétalisme intéresse (plus de 500 recettes).

# Livre de cuisine/Galettes de riz et millet ou quinoa aux légumes

---

## Ingrédients

- 1 kg de farine de riz
- 500 g de farine de millet ou de quinoa
- 1,5L de légumes verts émincés (feuilles de chou frisé, poireaux, blettes, épinards, salade, branches de céleri, etc.)
- 2 oignons, carottes, navets, céleri boule, betterave rouge finement râpées,
- *aromates au choix* : basilic, estragon, persil, origan, etc.
- huile d'olive
- 8 bonnes cuillères à soupe de farine de soja.



## Préparation

- Mettre les farines dans un récipient, ajouter tous les légumes. Remplir des moules individuels. Chauffer le four à 200°C. Mettre les galettes au four. Au bout de 50 min, arrêter le four et laisser les galettes encore 15 min dans le four.
  - Vous pouvez parsemer la surface des moules de quelques graines de cumin ou de feuilles de thym.
-

# Livre de cuisine/Galettes de céréales aux carottes

---

## Ingrédients

	3 carotte(s).
	2 oignon(s).

Recette

- 250 g de flocons de blé ou d'orge
- 1 bonne cuillère à soupe de farine de soja
- 3 carottes
- 1 chou rave ou 1 petit chou blanc
- 2 oignons
- romarin réduit en poudre
- paprika, sel, poivre.

## Préparation

- Mélanger les farines, le sel et l'eau pour obtenir une pâte de la consistance d'une pâte à crêpe. Râper les carottes et le chou, couper les oignons finement, les mettre dans un récipient avec le sel, le paprika et le romarin. Bien mélanger et incorporer le tout à la pâte. Laisser reposer 30 min.
  - Faire de petites galettes et les faire frire à la poêle dans un peu de matière grasse. Ces galettes peuvent être consommées nature ou accompagnées d'un peu de tamari ou de sauce tomate.
-

# Livre de cuisine/Galette des rois et des reines

---

## Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- 125 à 165 g d'amandes en poudre
- 80 g de sucre en poudre
- 80 g de margarine végétale
- 3-4 cuillères à soupe de crème soja à la vanille.

## Préparation

- Préchauffer le four à 220°C. Travailler la margarine et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et mousseux. Ajouter les amandes en poudre, la crème soja dessert. Bien mélanger.
  - Étaler la frangipane au centre de la pâte posée sur une feuille de papier sulfurisé. Recouvrir avec la deuxième pâte. Retourner les bords et les souder avec un peu d'eau. Badigeonner la surface avec de l'eau ou du lait de soja pour faire dorer. Dessiner des croisillons très légèrement au couteau et piquer très légèrement la pâte à quelques endroits.
  - **Cuisson** : 40 min en retirant la feuille de cuisson après 20 min pour que la galette soit bien dorée des deux côtés.
  - *Suggestions* : ajouter des pépites de chocolat à la frangipane. Il est possible de remplacer la crème de soja dessert vanille par du lait de soja.
-

# Livre de cuisine/Gratin de tofu

---

## Ingrédients

- 100 g de haricots rouges (séchés) mis à tremper la veille
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 150 g de Tofu émietté
- chapelure, levure de bière en paillettes, paprika, poivre, sauce de soja, herbes de Provence, huile d'olive

## Préparation

- Cuire les haricots dans l'eau bouillante pendant 1 h. environ. Pendant ce temps, faire mariner le tofu dans la sauce de soja, le paprika et le poivre. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile puis ajouter les tomates pelées et les herbes de Provence.
- Laisser mijoter 30 min, puis mélanger le tofu et les haricots à la sauce et laisser cuire quelques instants. Déposer la préparation dans un plat à four, saupoudrer de chapelure et de levure, mouiller d'un filet d'huile d'olive et dorer au four. Vous pouvez servir le gratin sur une céréale ou comme accompagnement de galettes de céréales.

# Livre de cuisine/Gratin de céréales

---

## Ingrédients

- 100 g de millet ou 150 g de Boulgour
- 300 ml de bouillon de légumes
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 grosses tomates en rondelles
- mie de pain
- huile d'olive
- thym, origan, sel, poivre

## Préparation

- Griller la mie de pain à l'huile d'olive avec une gousse d'ail hachée. Dans un plat à four, disposer la mie de pain, puis alternez des rondelles de tomates, de l'ail haché, du thym et de l'origan et la céréale (millet ou boulgour). Terminer par des rondelles de tomates. Verser ensuite le bouillon de légumes assaisonné. Cuire 30 min environ (moins s'il s'agit de boulgour) à 180 °C.
  - Déguster ce plat avec une salade verte garnie.
-

## Voir aussi

- D'autres recettes végétaliennes.
- Végétarisme et végétalisme pour en savoir plus sur ces pratiques alimentaires et les motivations de ceux et celles qui les adoptent.
- Cuisinez végétalien <sup>[1]</sup>: une adresse incontournable pour tous ceux et celles que le végétalisme intéresse (plus de 500 recettes).

# Livre de cuisine/Gratin de pâtes sauce blanche

---

## Ingrédients

- 250 g de pâtes rondes
- 100 g de noix grossièrement pilées
- 250 ml de Lait de Soja non sucré
- 250 ml de bouillon végétal
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 3 cuillères à soupe bombées de farine
- 1 cuillère à thé de moutarde
- 5 cuillères à soupe de levure maltée en flocons
- sel, poivre, chapelure

## Préparation

- Préparer les pâtes selon les instructions du sachet.
  - Faire chauffer l'huile dans une casserole, y jeter la farine et fouetter, pour faire un roux. Ajouter petit à petit le lait de soja en alternance avec le bouillon végétal, tout en fouettant vivement. Ajouter ensuite la moutarde, la levure, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Laisser mijoter quelques instants.
  - Dans une poêle, faire griller les noix. Mélanger la sauce avec les pâtes et les noix. Placer la préparation dans un plat à gratin, saupoudrer de chapelure et faire dorer au four quelques minutes.
-

# Livre de cuisine/Chana dal

---

## Ingrédients

- 250 g de chana dal
- 1 cuillère à café de feuilles de thé
- 1 cuillère à café de sel
- 1,3 litre d'eau
- 1/2 cuillère à café de graines de cumin
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais finement haché
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de garam massala
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche finement hachée persil, sel, poivre, chapelure, huile de friture.
- Quelques pincées de piment rouge, en poudre

## Préparation

- Lavez le chana dal dans une grande passoire, sous l'eau courante, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Mettez alors le chana dal égoutté à tremper dans assez d'eau pour qu'ils en soient recouverts d'au moins 5 cm. Laissez reposer ainsi à température ambiante 12 h.
  - Égoutter le chana dal dans une passoire puis le mettre dans une grande casserole, ajouter les feuilles de thé, le sel et 1 litre d'eau. Amener à ébullition, sur feu vif, recouvrir à demi, baisser le feu jusqu'à ce qu'il soit doux et laisser cuire doucement 1 heure.
  - Dans une autre grande casserole, faire chauffer l'huile, sur feu vif, jusqu'à ce qu'elle grésille. Ajouter les graines de cumin et faire revenir en remuant, pendant 30 secondes avant d'ajouter l'oignon haché et le gingembre. Sur feu moyen, laisser revenir 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres et d'un brun doré. Puis maintenir sur feu modéré.
  - Ajouter ensuite le curcuma, le cumin, la coriandre en poudre, le garam masala, le piment rouge, et une cuillère à soupe d'eau. Laisser cuire une minute. Ajouter le chana dal, leur eau de trempage et ¼ de litre d'eau. Amener à ébullition, sur feu vif, en remuant sans arrêt puis couvrir hermétiquement et laisser cuire, sur feu doux, encore 25 minutes ou jusqu'à ce que le chana dal soit tendre, en restant entier.
  - Gouter pour rectifier, au besoin l'assaisonnement. Verser le contenu de la casserole dans un plat creux chauffé. Saupoudrer de coriandre fraîche et servir aussitôt.
-

# Livre de cuisine/Palet de lentille

---

L'intérêt de cette recette est de présenter un repas nourrissant, simple, rapide, peu onéreux et végétarien.

## Ingrédients

- 1 boîte de conserve de lentille cuit au naturel 3/4
- chapelure
- huile végétale

## Recette

- Égoutter et rincer les lentilles.
- Écraser les lentilles à l'aide d'une fourche ou d'un presse purée (Attention, le mixeur rend les lentilles liquides, il faudra alors utiliser beaucoup plus de chapelure pour assécher la préparation).
- Mélanger lentilles écrasées avec la chapelure.
- Faire une boule avec le mélange (comme pour les cookies), aplatir la boule pour que cela ressemble à un palet.
- Paner le palet avec la levure.
- Faire chauffer une poêle avec de l'huile végétale, et faire cuire les palets de la même façon qu'un steak haché.

## Variante

- Des carottes et pommes de terre peuvent être rajoutées avec les lentilles - mais attention à ne pas en mettre trop.
-



# Livre de cuisine/Pâté de pois chiches

---

## Ingrédients

- 125 g de pois chiches cuits,
- 3 oignons rouges hachés,
- 5 cuillères à soupe de farine,
- 5 cuillères à soupe de levure maltée en paillettes,
- 1 càs de coriandre pilée,
- huile d'olive,
- sel, poivre.

## Préparation

- Mixer les pois chiches avec un peu de leur eau de cuisson.
- Faire blondir les oignons dans l'huile d'olive.
- Les ajouter aux pois chiches, ainsi que les autres ingrédients.
- Verser dans un moule huilé, dessiner un motif au sommet du pâté .
- Cuire au moins 30 min à four chaud (une aiguille enfoncée au centre du pâté doit ressortir sèche).

# Livre de cuisine/Pâté aux champignons et tofu

---

## Ingrédients

- 500 g de champignons
- 500 g d'oignons
- 200 g de Tofu
- 40 à 50 cl d'huile
- une baguette de pain sèche et émiettée
- 200 g de lentilles
- 100 g de levure de bière

## Préparation

- Faire rissoler les champignons, les oignons et le tofu dans l'huile, pendant 30 minutes.
  - Faire ramollir le pain dans de l'eau chaude.
  - Mélanger les champignons, oignons, tofu avec le pain et les lentilles et la levure de bière.
  - Assaisonner à votre goût.
  - Mixer le tout.
  - Cuir au four à 190°C pendant environ 45 min.
  - Laisser refroidir.
-

# Livre de cuisine/Pâté aux champignons

---

## Ingrédients

- 100 g d'oignons émincés
- 100 g d'huile végétale (d'olive)
- 100 g de champignons hachés fin
- 100 g de levure maltée
- 40 g d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux
- noix de muscade râpée
- 8 biscottes complètes
- 1 cuillère à thé d'herbes de Provence en poudre
- 0,25 cuillère à thé de fenouil en poudre (ou oignons ou échalotes)
- sel

## Préparation

- Faire revenir les oignons et les champignons dans une partie de la graisse végétale.
  - Laisser cuire à l'étouffée pendant 30 min.
  - A part, faire tremper les biscottes dans de l'eau ; quand elles sont bien molles, les presser fortement, puis les ajouter dans la cocotte ainsi que la graisse et les aromates.
  - Saler.
  - Laisser cuire en remuant sans cesse 15 min.
  - Ajouter la levure, bien mélanger.
  - On peut mixer le pâté.
  - Laisser refroidir (dans un moule ou une terrine).
-

# Livre de cuisine/Pâté japonais

---

## Ingrédients

- 350 g de pain complet rassis
- lait de soja
- 250 g de tofu
- 250 g d'échalotes
- 1 poignée de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de miso
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 3 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 algue nori

## Préparation

- Faites tremper le pain dans du lait de soja.
  - Égouttez le tofu puis râpez-le grossièrement.
  - Épluchez puis hachez les échalotes.
  - Faites-les revenir dans l'huile de sésame.
  - Égouttez le pain et mélangez-le avec le tofu, les échalotes bien transparentes, les graines de sésame, le miso et le tamari.
  - Portez la préparation sur feu doux, dans une grande cocotte et travaillez pendant 10 min avec une cuillère en bois de façon à obtenir une boule compacte.
  - Huilez un moule à cake et remplissez-le de la préparation.
  - Faites cuire à four chaud (th.6-7) pendant 30 min.
  - Pendant ce temps, découpez aux ciseaux l'algue nori sur toute sa longueur en lanières de 1,5 cm de largeur.
  - Lorsque le pâté est cuit, démoulez-le au sortir du four.
  - Disposez sur les trois faces visibles du pâté les lanières de nori de manière à représenter les tranches à découper.
  - La chaleur et l'humidité du pâté feront adhérer la nori.
  - Laissez refroidir avant de servir ce pâté accompagné de légumes crus joliment découpés (carottes, radis, choux blancs).
-

# Livre de cuisine/Pâté végétal aux lentilles

---

## Ingrédients

- 2 verres de lentilles
- 1 verre de boulghour gros
- 3 feuilles de sauge
- 8 échalotes
- Sésame complet grillé
- huile de sésame
- Sel Marin

## Préparation

- Plongez les lentilles dans 6 verres d'eau.
  - Ajoutez la sauge et cuire à petit feu pendant 1 h et 15 min (Salez 5 min avant la fin de la cuisson).
  - Plongez le boulghour dans 1,5 verre d'eau bouillante salée. Laissez cuire à feu doux pendant 10 min puis laissez gonfler hors du feu.
  - Dans une grande sauteuse, faire revenir les échalotes à feu doux dans 3 càs d'huile de sésame. Lorsqu'elles ont bien fondu, ajoutez les lentilles et le boulghour. Mélangez et cuire doucement 5 à 10 min.
  - Passez la préparation au moulin à légumes.
  - Ajoutez une petite poignée de graines de sésame puis travaillez l'ensemble avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène.
  - Huilez un moule à cake avant de le remplir de la préparation. Parsemez le dessus du pâté de graines de sésame. Tapotez les graines pour les incruster dans la pâte.
  - Laissez cuire à four chaud (th.6-7) pendant 30 min. Démoulez le pâté et laissez refroidir.
  - Le pâté est encore meilleur le lendemain. Servez-le avec une sauce au tahin.
-

# Livre de cuisine/Pâté végétal aux flocons et aux épinards

---

## Ingrédients

- 250 g de flocons d'avoine
- 4dL de lait de soja
- 700 g d'épinards
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de levure diététique
- noix de muscade
- piment de Cayenne (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de margarine végétale
- sel marin

## Préparation

- Faites gonfler les flocons dans le lait de soja.
  - Lavez et égouttez les épinards. Mettez-les dans une cocotte à fond épais et faites-les fondre ainsi en remuant de temps en temps.
  - Hachez puis faire revenir les oignons dans la graisse végétale.
  - Coupez grossièrement les épinards et mélangez-les aux flocons. Ajoutez la levure, les oignons, une càt rase de noix de muscade râpée, une pointe de piment et du sel.
  - Préchauffez le four (th.6).
  - Placez la préparation dans une grande cocotte et faites-la cuire sur feu doux pendant une dizaine de min. Travaillez de façon à obtenir une boule compacte qui se décolle facilement des parois de la cocotte.
  - Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
  - Huilez légèrement un moule à cake et remplissez-le de la préparation.
  - Faites cuire à four chaud (th.6) pendant 30 min.
  - Laissez refroidir le pâté avant de le servir en tranches accompagné d'une mayonnaise végétale.
  - Vous pouvez remplacer les épinards par de la salade cuite.
-

# Livre de cuisine/Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches

---

## Ingrédients

- 125 g de farine de pois chiches
- 1 poivron rouge haché menu
- 125 g de tomates hachées
- 0,5 tasse de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de purée d'amandes
- 6 g de levure
- ciboulette, persil
- paprika
- sel, poivre

## Préparation

- Mélanger tous les ingrédients en veillant à ce que la préparation soit bien moelleuse (ajouter de l'eau si nécessaire).
  - Verser dans un moule à cake huilé ou dans des ramequins individuels.
  - Cuire 1 h. (ou 20 min pour les ramequins) à 180°C.
  - Vous pouvez présenter les pâtés individuels (démoulés) comme entrée, garnis de salade verte, ou consommer le pâté sur vos tartines, ou comme farce pour des légumes grillés.
-

# Livre de cuisine/Pâté végétal au pain et aux olives

---

## Ingrédients

- 350 g de pain complet rassis
- 10 olives noires
- 2 bulbes de fenouil
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- Huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de Levure diététique
- Gros sel marin

## Préparation

- Faites tremper le pain dans de l'eau.
  - Pendant ce temps, épluchez puis hachez les oignons. Préparez les fenouils et coupez-les en 3 ou 4 morceaux.
  - Dans une cocotte, faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive et ajoutez les fenouils. Couvrez puis laissez cuire à feu doux.
  - Dénoyautez les olives et coupez-les en rondelles. Dans un mortier, écrasez soigneusement l'ail avec une pincée de gros sel.
  - Essorez le pain en le pressant dans un linge puis émiettez-le.
  - Dans une grande cocotte, mélangez le pain, les olives, l'ail, la levure diététique et 3 càs d'huile d'olive.
  - Lorsque les fenouils sont bien tendres, coupez-les en petits morceaux. Incorporez les oignons et les fenouils à la préparation.
  - Préchauffez le four (th.6-7).
  - Posez la cocotte sur feu doux et travaillez vigoureusement la préparation avec une cuillère en bois.
  - L'ensemble doit former une boule compacte.
  - Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
  - Versez la préparation dans un moule à cake légèrement graissé.
  - Faites cuire à four chaud pendant 40 min (th.6-7).
  - Démoulez et laissez refroidir.
  - Servez ce pâté végétal avec une salade de crudités ou un coulis de tomate.
-

# Livre de cuisine/Pâté végétal

---

Le **pâté végétal**.

## Ingrédients

- 250 g de de graines de tournesol
- 125 g de farine de blé (ou de riz)
- 125 g de levure
- 1 oignon
- 3 cl de jus de citron
- 1 pomme de terre
- 12.5 cl d'huile végétale
- 37.5 cl d'eau
- Sel, thym, basilic, sauge

## Préparation

- Mélanger les graines moulues, l'oignon émincé, la pomme de terre râpée et les autres ingrédients.
- Verser dans un plat Pyrex.
- Cuire 1 h. à 190°C.
- Quand la préparation est refroidie la démouler.

# Livre de cuisine/Pâtes aux champignons

---

## Ingrédients

- 250 g de champignons émincés
- pâtes 100% à base de blé dur ou Nouilles
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon haché
- 300 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de farine
- 30 g de margarine végétale
- sauce de soja, huile d'olive, curry, noix de muscade, poivre, persil haché

## Préparation

- Rissoler l'ail et les champignons dans l'huile pendant quelques min. Les enlever et rissoler l'oignon. Pendant ce temps, faire fondre la margarine, y jeter la farine et faire un roux. Verser petit à petit le bouillon en remuant énergiquement. Réduire la sauce et laisser épaissir. Ajouter la sauce de soja, le curry et le poivre, puis les champignons et l'oignon. Faire cuire les pâtes et les mélanger à la sauce.
  - Servir garni de persil haché.
-



# Livre de cuisine/Pâtes aux champignons et aux herbes

---

## Ingrédients

- 500 g de pâtes 100% à base de blé dur (ou Nouilles)
- 300 g de champignons de Paris
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'herbes hachées
- 1 gousse d'ail écrasée
- le jus d'un demi citron, sel et poivre.

## Préparation

- Coupez le pied des champignons. Gardez les têtes et essuyez-les avec un chiffon humide. Badigeonnez largement les têtes des champignons avec la moitié de l'huile d'olive. Faites-les griller sous le grill du four pendant 5 à 8 min. Coupez les champignons en lamelles, mettez-les dans une jatte avec leur jus. Ajoutez le restant d'huile, les herbes, l'ail, et le jus de citron. Mélangez bien, salez et poivrez. Ajoutez les champignons aux pâtes (préalablement préparées comme indiqué sur leur paquet).
- Mélangez bien et servez chaud.

# Livre de cuisine/Pâtes aux poivrons

---

## Ingrédients

- 250 g de pâtes 100% à base de blé dur (ou Nouilles)
- 3 poivrons (jaune, orange et rouge)
- 1 gousse d'ail hachée
- huile d'olive, sel, poivre.

## Préparation

- Rissoler l'ail dans une poêle, lui ajouter les poivrons taillés en fines lamelles et les épices, et laisser mijoter à couvert (de manière à conserver le jus des poivrons). Cuire les pâtes selon les instructions du sachet et les mélanger ensuite aux poivrons.
  - Déguster sans attendre.
-

# Livre de cuisine/Pâtes aux tomates et épinards

---

## Ingrédients

- 500 g de pâtes 100% à base de blé dur
- 1 oignons nouveaux
- 60 g de tomates séchées, coupées en lanières
- 500 g de pousses d'épinards équeutées et hachées
- 4 cuillères à soupe de pignons de pain grillés
- 1 cuillère à soupe d'origan frais haché

## Sauce

- 60 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de piment frais haché
- 1 gousse d'ail écrasée, sel et poivre

## Préparation

- Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Transférer dans un saladier. Hacher finement les oignons nouveaux. Les mettre dans le saladier avec les tomates, les épinards, les pignons, et l'origan.
  - **Sauce** : dans un bocal, réunir l'huile, le piment, l'ail, le sel et le poivre. Secouer vigoureusement. Verser la sauce sur la salade ; bien mélanger.
  - Servir immédiatement.
-

# Livre de cuisine/Pâtes aux arachides et légumes rôtis

---

## Ingrédients

- 750 ml de pâtes de blé entier courtes (ou Nouilles)
- 2 poivrons (1 rouge et 1 jaune)
- 1 poivron vert coupé en languettes
- 3 tomates, coupées en 8 quartiers
- 1 oignon tranché finement
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 7 g d'origan séché
- 175 g d'arachides rôties hachées
- 15 g de persil frais haché.
- 45 ml d'huile d'olive
- sel et poivre, au goût

## Préparation

- Chauffer le four à 200°C.
  - Dans un grand bol, mélanger le poivron rouge, le poivron jaune, l'origan, les feuilles de laurier, une pincée de sel et de poivre et l'huile d'olive (moins 10 ml). Etendre sur une tôle à cuisson à larges bords. Cuire dans la partie supérieure du four pendant 15 min. Incorporer les tomates. Cuire 10 min de plus ou jusqu'à légère carbonisation. Elever les feuilles de laurier. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes.
  - Dans une grande poêle à frire antiadhésive, chauffer l'huile qui reste à chaleur moyenne élevée ; ajouter l'ail, l'oignon et le poivron vert et faire revenir 6 min, en remuant occasionnellement, ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés et le poivron cuit.
  - Mélanger les pâtes égouttées avec les arachides, les légumes rôtis et le mélange d'oignon.
  - Saler et poivrer au goût. Garnir de persil.
-

# Livre de cuisine/Nouilles fraîches

---

## Ingrédients

- 300 g de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 petite cuillère à thé de sel.

## Préparation

- Dans un saladier ou dans le bol d'un robot versez la farine, l'huile et le sel. Bien mélanger. Sortez la pâte sur le plan de travail légèrement enfariné. Formez une boule et pétrissez-la plusieurs fois en repliant la pâte sur elle-même et en ajoutant un peu de farine si la pâte est trop collante. Laissez reposer au frais pendant 30 min. Etalez la pâte au rouleau pour obtenir une épaisseur de 0,5 cm. Roulez la pâte sur elle-même pour former un tube. Au couteau coupez des tranches fines de la largeur d'une nouille.
- Laissez un peu sécher les nouilles déroulées.
- Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée.
- Assaisonnez selon goût avec : *huile d'olive ; sauce tomate ; persil ; ail ; basilic ; beurre ; brisures de noix ; sauce aux champignons, etc.*

# Livre de cuisine/Nouilles au sarrasin

---

## Ingrédients

- 125 ml de beurre d'arachide crémeux
- 75 ml d'eau
- 25 ml de sauce soya
- 15 ml de mélasse
- 25 g de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 ml de sauce épicée
- 350 g de Nouilles, au sarrasin (ou spaghetti)
- 15 ml d'oignons verts tranchés en diagonale pour garniture
- 15 ml d'arachides hachées pour garniture

## Préparation

- Dans un mélangeur, battre le beurre d'arachide, l'eau, la sauce soya, la mélasse, le gingembre, l'ail et la sauce épicée, jusqu'à consistance lisse ; réserver. Cuire les pâtes selon le mode de cuisson sur l'emballage. Égoutter et bien rincer. Refroidir.
  - Dans un grand bol, déposer les nouilles et la sauce aux arachides épicées en remuant jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Garnir d'oignons verts et d'arachides et servir.
-

# Livre de cuisine/Lasagnes au tofu

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g de pâtes au blé dur (ou Nouilles) + aux épinards
- 15 ml d'huile d'olive
- 2 oignons hachés finement
- 3 gousses d'ail émincées
- 500 g de champignons frais tranchés
- 625 ml de sauce tomate
- 1 feuille de laurier
- 5 g d'origan séché
- 675 g d'épinards cuits
- 750 g de tofu nature réduit en miettes
- 125 ml de persil haché
- Béchamel végétalienne

## Préparation

- Cuire les pâtes au blé dur en suivant les directives du paquet.
  - Dans une casserole, faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon et l'ail.
  - Ajouter les champignons et laisser cuire durant 2 min en remuant.
  - Verser la sauce tomate dans ce mélange, ajouter le laurier et l'origan.
  - Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
  - Retirer du feu et ajouter la moitié du persil haché.
  - Dans un grand bol, mélanger les épinards cuits, égouttés et hachés ; avec le tofu et le reste du persil haché.
  - Monter la lasagne comme suit : Dans un plat allant au four d'environ 33 x 25 cm, étaler le tiers de la sauce tomate.
  - Couvrir de pâtes.
  - Étendre la moitié de la préparation épinards-tofu.
  - Bien tasser. Disposer un autre étage de pâtes, puis un tiers de la sauce tomate.
  - Continuer avec un autre étage de pâtes, puis l'autre moitié de la préparation d'épinards-tofu.
  - Recommencer avec un autre étage de pâtes, le dernier tiers de la sauce tomate.
  - Recouvrir d'un dernier étage de pâtes.
  - Étendre la sauce béchamel uniformément sur le dessus.
  - Cuire au four à 175 °C durant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
  - Retirer du four et laisser reposer 15 min avant de servir.
-

# Livre de cuisine/Pizzas/Pizza végétalienne

---

## Ingrédients

### Pâte

- 250 g de farine
- 150 ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure boulangère
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel

### Sauce tomate

- tomates, oignons, poivrons
- champignons
- huile d'olive
- sel, poivre et épices

### Légumes

- maïs
- courgettes
- tofu grillé
- brocolis
- tomates en rondelle
- ...

## Préparation

- Mettre la farine dans une terrine, y faire un puits et y verser l'eau tiède et la levure. Attendre 10 min que la levure se réhydrate. Ajouter l'huile d'olive et le sel. Mélanger jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Laisser lever 2 h. dans un endroit tiède.
  - **Sauce tomate** : faire revenir à la poêle tous les ingrédients
  - **Légumes** : pré-cuire à l'eau, à la vapeur ou à la poêle tous les légumes qui composent votre pizza
  - Etaler la pâte (en choisissant l'épaisseur que vous voulez lui donner) sur une plaque de four ou dans un moule. Ajouter la sauce tomate puis les légumes que vous disposez par-dessus. Faire cuire le tout entre 30 et 45 min à th.6-7 (180 / 210°C).
-

# Livre de cuisine/Pizzas/Pizza aux poivrons 2

---

## Ingrédients

- 250 g de pâte à pain
- 3 petits poivrons multicolores émincés en lanières
- origan, huile d'olive
- 1 bouquet de basilic mixé avec de l'huile d'olive et de l'ail *ou* 50 g de tofu mixé avec du basilic frais, de l'huile d'olive et de l'ail.

## Préparation

- Étendre la pâte dans un moule à pizza huilé.
- Rissoler les poivrons dans l'huile.
- Étendre sur la pâte le basilic mixé, répartir joliment les poivrons et saupoudrer abondamment d'origan. Procéder de la même manière avec les deux autres fonds de pizza.
- Cuire 20 min la pizza à 235°C.

# Livre de cuisine/Pizzas/Pizza au tofu et aux champignons

---

## Ingrédients

### Pâte

- 300 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 ml d'eau tiède
- 0,5 sachet de levure,
- sel

### Garniture

- 300 g de tomates en morceaux
  - 150 g de Tofu écrasé
  - 350 g de champignons hachés
  - 6 tomates séchées conservées dans l'huile
  - 1 cuillères à soupe d'huile d'olive.
  - origan, sel, poivre
-

## Préparation

- Quelques heures à l'avance, faire mariner le tofu écrasé avec les tomates aromatisées à l'origan.
- Préparer la **pâte à pizza** : mélanger tous les ingrédients et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse et élastique. Laisser reposer une bonne heure au chaud, sous un torchon. Faire rissoler les champignons hachés dans l'huile d'olive et réserver.
- Étendre la pâte dans une moule à pizza huilé, la napper de tomates au tofu, puis disposer les champignons ainsi que les tomates séchées coupées en morceaux.
- Saupoudrer d'origan et cuire 15 min à 220°C (dans un four préchauffé).

# Livre de cuisine/Pizzas/Pizza aux poivrons et au pesto

---

## Ingrédients

- 250 g de pâte à pain
- 3 petits poivrons multicolores émincés en lanières
- origan, huile d'olive, 3 cuillère à soupe de pesto (ou 1 bouquet de basilic mixé avec de l'huile d'olive et de l'ail ou 50 g de tofu mixé avec du basilic frais, de l'huile d'olive et de l'ail).

## Préparation

- Étendre la pâte dans un moule à pizza huilé.
  - Rissoler les poivrons dans l'huile.
  - Étendre le pesto (ou autres préparations) sur la pâte, répartir les poivrons et saupoudrer abondamment d'origan. Procéder de la même manière avec les deux autres fonds de pizza. Cuire la pizza à 235°C pendant 20 min.
-



# Livre de cuisine/Pizzas/Pizza Calzone aux aubergines

---

## Ingrédients

- 250 g de pâte à pain
- 1 aubergine coupée en petits dés
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 50 g de tomates séchées
- sel, poivre, origan, huile d'olive.

## Préparation

- Placer les dés d'aubergine dans une passoire, les saupoudrer de sel et laisser égoutter.
- Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile, leur ajouter l'aubergine (rincée), les tomates séchées coupées en lamelles, ainsi que les épices et laisser mijoter une vingtaine de min.
- Couper la pâte en deux portions et étendre chacune d'entre elles au rouleau en deux cercles.
- Placer la garniture sur une moitié et rabattre la pâte de manière à enfermer la garniture.
- Souder les bords par pression.
- Placer les pizzas sur un moule préalablement huilé et cuire 20 min à 235°C.

# Livre de cuisine/Quiche aux olives

---

## Ingrédients

- 1 tasse de farine
  - 1 tasse d'avoine moulue finement
  - 1 cuillère à thé de levure
  - 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
  - 1 tasse d'huile d'olive ou de maïs
  - 1 tasse d'eau glacée
  - 1 tasse d'olives noires en rondelles
  - 2 gousses d'ail émincées
  - 2 échalotes émincées
  - 1 tasse de tomates fraîches en dés
  - 1 cuillère à thé de sirop d'érable (selon goût)
  - 1 tasse d'eau, sel.
-

## Préparation

- **Pâte** : Mélanger farine, avoine moulue, poudre à pâte, bicarbonate de soude. Dans un autre bol, incorporer l'huile, le jus de citron, l'eau et fouetter légèrement. Incorporer le liquide à l'aide d'une fourchette, mélanger et former rapidement une boule. Rouler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson pour former un fond de tarte. Renverser dans un plat à tarte.
- **Farce** : Dans une poêle faire revenir l'ail et les échalotes dans un peu d'huile. Ajouter les tomates, les olives noires, le sel, le sirop et l'eau. Cuire pour réduire un peu.
- Verser sur la pâte. Mettre le tout 30 min au four th.7.

# Livre de cuisine/Quiche au tofu

---

## Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 1 tasse d'avoine moulue finement
- 1 cuillère à thé de levure
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse d'huile d'olive ou de maïs
- 1 tasse d'eau glacée
- 2 tasses de Tofu ferme émietté
- 1 cuillère à soupe de miso
- 1 cuillère à soupe de tahini (beurre de sésame)
- jus d'1 citron, peu de Lait de Soja

## Préparation

- **Pâte** : Mélanger farine, avoine moulue, poudre à pâte, bicarbonate de soude. Dans un autre bol, incorporer l'huile, le jus de citron, l'eau et fouetter légèrement. Incorporer le liquide à l'aide d'une fourchette, mélanger et former rapidement une boule. Rouler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson pour former un fond de tarte. Renverser dans un plat à tarte.
  - **Farce** : Mixer le miso, le tahini, le jus de citron jusqu'à consistance crémeuse, ajouter du lait de soja au besoin. Verser cette préparation sur la pâte. Disperser le tofu émietté sur le dessus.
  - Mettre le tout 30 min au four th.7.
-

# Livre de cuisine/Paella végétalienne

---

La **paella végétalienne** est un plat principal.

## Ingrédients

- 500 g de tomates
- 200 g de haricots
- 300 g de petits pois
- 250 g carottes
- 10 petits oignons
- 250 g de champignons de Paris
- 2 poivrons rouges
- 100 g d'olives noires
- 100 g de riz complet long
- 10 g d'ail
- 10 g de persil
- Sel, safran, huile d'olive



## Préparation

- Cuire le riz 25 min à l'eau salée
  - Mettre successivement dans la cocotte, les tomates pelées et coupées en morceaux, les oignons, l'ail haché, les haricots verts coupés en deux, les carottes coupées en dés, les petits pois écosés, les poivrons coupés en fines lanières, les champignons émincés, le riz et le safran
  - Cuire à feu doux 2 h.30 min avant la fin de la cuisson, ajouter les olives dénoyautées
  - Au moment de servir, ajouter 10 cl d'huile d'olive, le persil haché et saler
-

# Livre de cuisine/Riz parfumé aux herbes

---

## Ingrédients

- 50 cl d'eau
- 1 oignon émincé
- 8 branches de cerfeuil
- 3 branches de basilic
- 4 branches de coriandre & 3 branches de coriandre ciselées
- ratatouille (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Préparation

- Verser l'eau dans une casserole. Ajouter les branches de coriandre et porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, retirer du feu et mixer.
  - Dans une sauteuse, faire revenir un oignon émincé dans l'huile d'olive, ajouter le riz en remuant. Lorsque les grains changent de couleur, verser le mélange mixé. Couvrir, baisser le feu et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Compter 15 min environ. Saler, poivrer et ajouter les branches de cerfeuil, de basilic et de coriandre ciselées.
  - Mélanger et servir aussitôt avec de la ratatouille.
-

# Livre de cuisine/Riz rouge

---

## Ingrédients

- 500 g de riz lavé
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 petit oignon, haché finement
- 100 g de champignons, coupés en lamelles
- 1L de Bouillon de légumes
- Sel, poivre
- 1 cuillère à thé de paprika
- 0,25 cuillère à thé de chili ou poivre de Cayenne
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol

## Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon et les champignons. Faire sauter pendant 2 min. Ajouter le riz, les épices et mélanger bien. Ajouter le bouillon de légumes et faire bouillir en remuant. Couvrir et laisser mijoter 20 min, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide.

# Livre de cuisine/Riz aux noix de Cajou

---

## Ingrédients

- 500 g de riz cuit
- 100 g de noix de Cajou
- 1 oignon
- 1 grosse pomme rouge
- 3 branches de céleri
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre.

## Préparation

- Coupez l'oignon, la pomme et le céleri en menus morceaux. Faites-les revenir dans la poêle huilée. Ajoutez trois cuillères à soupe d'eau et laissez mijoter 10 min.
  - Ajoutez le riz. Mélangez tous les ingrédients.
-

---

# Livre de cuisine/Riz à la sauce avocat

---

## Ingrédients

- 1 oignon haché
- 60 g de lentilles corail
- 140 g de riz blanc
- 400 ml d'eau
- 0,5 cuillères à thé de curry
- 0,5 cuillères à thé de graines de nigelle (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre

## Sauce

- La chair d'un avocat
- 0,5 cuillère à thé de moutarde
- 0,5 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- poivre, jus de citron

## Préparation

- Rissoler l'oignon dans l'huile avec le curry et les graines ; ajouter les lentilles, le riz et l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 20 min.
  - Laisser refroidir
  - Former des petites boulettes, bien tassées. Ecraser la chair de l'avocat, ajouter les autres ingrédients.
  - Servir aussitôt.
-

# Livre de cuisine/Salade de mangues thaïe aux arachides rôties

---

La **salade de mangues et d'arachides** est un plat froid.

## Ingrédients

- 2 laitues
- 75 g d'arachides
- 2 limes
- 2 mangues
- 2 poivrons
- 2 oignons verts
- 1 carotte
- 60 ml de jus de lime
- 30 ml d'huile d'arachide
- 15 g de menthe ou de coriandre
- 15 ml de sauce soya
- 15 ml de sucre
- Sel, poivre, piment jalapeño

## Préparation

- Râper le zeste des limes, ajouter le jus de lime
  - Incorporer la sauce soya, le sucre et les piments
  - Incorporer graduellement l'huile d'arachide et assaisonner
  - Couper la chair des mangues en languettes, épépiner les poivrons, les couper en languettes
  - Râper la carotte et émincer les oignons verts, ajouter la menthe hachée, mélanger
  - Verser le mélange sur les laitues préparées
  - Ajouter la vinaigrette et mélanger. Décorer avec les arachides hachées et rôties au four à 180°C 10 min
-

# Livre de cuisine/Salade de pâtes au basilic

---

La **salade de pâtes au basilic** est une préparation froide.

## Ingrédients

- 350 g de pâtes fraîches larges
- 150 g de champignons
- 25 g de basilic
- 20 g de beurre d'arachide
- 3 oignons verts
- 25 ml d'huile de sésame
- 25 ml de sauce soya
- 15 ml d'huile d'arachide
- sauce au piment fort

## Préparation

- Cuire les pâtes « al dente », les refroidir, verser l'huile d'arachide et remuer.
- Mélanger l'huile de sésame, la sauce soya, le beurre d'arachide et la sauce au piment fort. Verser sur les pâtes et remuer.
- Ajouter les oignons verts tranchés, les champignons émincés et le basilic hachés.

# Livre de cuisine/Salade mixte

---

La **salade mixte** est une préparation froide.

## Ingrédients

- 1 salade
- 150 g de croûtons de pain
- 1 pomme verte
- 50 g de noix
- Sel, poivre, huile, vinaigre

## Préparation

- Nettoyer et préparer la salade, ajouter les croûtons de pain, la pomme verte en dés, les noix concassées
  - Assaisonner, servir frais
-



# Livre de cuisine/Salade de pommes et pois chiches

---

La **salade de pommes et pois chiches** est une préparation froide.

## Ingrédients

- 50 g de pois chiches
- 3 oignons
- 2 pommes
- 15 g de céleri
- 15 ml de jus de citron
- 15 ml d'huile d'olive
- Ciboulette, basilic, sel, poivre

## Préparation

- Dans un saladier, mélanger : pois chiches cuits à l'eau, les pommes coupées en dés, les oignons émincés et le céleri haché
- Mélanger, le jus de citron, l'huile d'olive, la ciboulette haché, le basilic haché, le sel et le poivre
- Verser sur les pois chiches
- Laisser macérer au réfrigérateur

# Livre de cuisine/Salade au navet

---

La **salade de navet** est une préparation froide.

## Ingrédients

- 2 navet
- 2 pommes
- 1 citron
- 20 g de graines de courge
- 15 cl d'huile de tournesol, vinaigre, sel

## Préparation

- Nettoyer les navets et les pommes, les éplucher et les râper
  - Disposer navet et les pommes dans les assiettes, arroser d'huile de tournesol, d'un filet de vinaigre
  - Saler, parsemer de graines de courges grillées à sec concassées
-

# Livre de cuisine/Salade de radis roses aux graines germées

---

La **salade de radis roses aux graines germées** est une préparation froide.

## Ingrédients

- 2 bottes de radis roses
- 25 g de graines d'alfalfa germées
- Huile d'olive, citron, noisettes, sel

## Préparation

- Nettoyer les radis, les couper en rondelles
- Mélanger les radis aux graines d'alfalfa rincées, arroser d'huile d'olive, de citron et saler
- Juste avant de servir, parsemer la salade de noisettes concassées
- Servir frais

# Livre de cuisine/Salade de soja et de poires à la sauce sésame

---

La **salade de soja et poires** est une préparation froide.

## Ingrédients

- 250 g de pousses de pois mange-tout
  - 250 g de pousses de soja
  - 100 g de pois mange-tout
  - 2 poires
  - 1 branche de céleri
  - 30 g de ciboulette
  - Coriandre, graines de sésame
  - 8 cl de sauce de soja
  - 8 cl d'huile d'arachide
  - 4 cl de vinaigre de riz
  - 4 g de sucre roux
  - 2 cl d'huile de sésame
-

## Préparation

- Laver et égoutter les pousses de pois mange-tout. Retirer l'extrémité brune des pousses de soja. Couper les pois et le céleri en fins bâtonnets.
- Peler et épépiner les poires. Les couper en bâtonnets, les mettre dans un saladier et couvrir d'eau
- Égoutter les poires. Mettre tous les ingrédients de la salade et les brins de coriandre dans un récipient
- Mélanger, la sauce de soja, l'huile de sésame, le sucre, l'huile d'arachide et le vinaigre
- Verser la sauce sur les légumes et mélanger
- Saupoudrer de graines de sésame et servir immédiatement

# Livre de cuisine/Salade de tofu aux herbes sauce au gomasio

---

La **salade de tofu aux herbes** est une préparation froide.

## Ingrédients

- 250 g de tofu
- 60 g de pousses de blettes ou de mesclun
- 8 cl d'huile de sésame
- 4 cl de jus de pamplemousse
- 8 g de gomasio (sel de sésame)
- 4 g de graines de sésame
- Poivre blanc

## Préparation

- Laver les pousses de blettes, couper le tofu en gros dés
  - Mélanger l'huile de sésame et le jus de pamplemousse
  - Ajouter le gomasio, les graines de sésame et un peu de poivre moulu
  - Mélanger le tofu et la salade, verser la sauce et remuer
-

# Livre de cuisine/Salade de ratatouille froide

---

La **salade de ratatouille** est une salade froide.

## Ingrédients

- 500 g de ratatouille
- 30 g de raisins blonds
- 20 g de pignons de pin
- 3 cl d'huile d'olive
- 10 g de basilic
- 2 g de curry
- sel, poivre

## Préparation

- Verser la ratatouille froide dans un saladier. Ajouter les pignons de pin et les raisins.
- Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le basilic ciselé et le curry, ajouter sel et poivre.
- Verser la vinaigrette sur la ratatouille, mélanger

# Livre de cuisine/Salade de pâtes à l'orientale

---

## Ingrédients

- 350 g de pâtes fraîches larges (aux trois couleurs ou aux épinards pour une salade plus colorée ; ou Nouilles)
- 15 ml d'huile d'arachide
- 3 oignons verts tranchés
- 300 ml de champignons tranchés
- 50 ml de basilic frais haché.

## Vinaigrette

- 25 ml d'huile de sésame
  - 25 ml de sauce soya
  - 20 ml de beurre d'arachide croquant
  - quelques gouttes de sauce au piment fort.
-

## Préparation

- Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée, cuire les pâtes environ 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes (al dente). Bien égoutter et rincer à l'eau froide. Déposer dans un grand bol de service. Verser l'huile d'arachide et remuer.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile de sésame, la sauce soya, le beurre d'arachide et la sauce au piment fort.
- Verser sur les pâtes et remuer pour bien couvrir. Ajouter les oignons verts, les champignons et le basilic.

# Livre de cuisine/Hamburger au Tofu

---

Les **galettes de tofus** sont des préparations pouvant servir de substitue à la viande ou d'accompagnement.

## Ingrédients

- 300 g de tofu ferme
- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de germes de blé
- 1 oignon
- 6 g de poudre d'oignon
- 6 g de sauce de soja
- 1,5 g de sel, basilic, poudre d'ail, poivre noir, huile.

## Préparation

- Mélanger les ingrédients, les mixer
- Diviser la préparation en 6 portions. Huiler une plaque recouverte d'une feuille d'aluminium
- Cuire les portions aplaties en forme de galettes dans un four à 160 °C 25 min.

## Variante

- Hamburger au Tofu (2)
-

# Livre de cuisine/Sandwich végétalien

---

Le **sandwich végétalien** est une préparation froide salée.

## Ingrédients

- 1 avocat
- Sauce au soja
- 2 tranches de pain

## Préparation

- Vider l'avocat de sa chair et la broyer avec une fourchette, ajouter de la sauce de soja
- étaler sur une tranche de pain et recouvrir de la deuxième tranche

# Livre de cuisine/Sandwich à l'avocat et au tofu

---

Le **Sandwich à l'avocat et au tofu** est une préparation froide salée.

## Ingrédients

- 1 avocat
- 1 tomate
- 2 tranches de pain
- 1 tofu aux fines herbes
- Huile d'olives, sel

## Préparation

- Faire griller les tranches de pain
  - Couper un avocat en deux. Le sortir de sa pelure. Couper une moitié en quarts. Déposer un quart d'avocat sur chaque tranche de pain. Écraser les quarts d'avocat avec une fourchette et y incorporer un peu d'huile d'olive, saler
  - Déposer des tranches de tomate sur une tranche de pain et le tofu sur l'autre
  - Saler les deux moitiés du sandwich, refermer
-

# Livre de cuisine/Sandwich au beurre d'arachide et à la banane

---

Le **sandwich au beurre d'arachide et à la banane** est une préparation froide sucrée.

## Ingrédients

- 15 ml de beurre d'arachide
- 1 tranche épaisse de pain
- 1 petite banane

## Préparation

- Etaler le beurre d'arachide sur la tranche de pain.
- Trancher la banane et placer les rondelles sur le beurre d'arachide.
- Couper en deux ou en quatre morceaux.

# Livre de cuisine/Sauce épicée

---

La **sauce épicée** est une sauce chaude.

## Ingrédients

- 125 ml de ketchup végétal
- 125 ml de jus d'orange
- 125 ml de beurre d'arachide crémeux
- 25 ml d'oignon
- 25 ml de moutarde
- 25 ml de sauce soya
- 2 ml de sauce piquante

## Préparation

- Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients jusqu'à ce le mélange soit lisse.
- Verser le mélange dans une petite casserole et amener à ébullition, puis laisser mijoter 5 à 10 min.
- Retirer du feu et laisser refroidir à l'ambiante.

## Voir aussi

- Sauce de seitan
-

# Livre de cuisine/Béchamel

---

## Ingrédients

- 45 ml de margarine végétale
- 60 ml de farine de blé entier
- 250 ml de lait de soja
- muscade
- sel, poivre

## Préparation

- Faire fondre la margarine végétale dans une petite casserole. Ajouter la farine et laisser cuire 2 min en remuant. Incorporer graduellement le lait de soja en battant à l'aide d'un fouet.
- Assaisonner de sel, de poivre et de muscade, au goût.

# Livre de cuisine/Sauce blanche végétalienne

---

La **sauce blanche végétalienne** est une sauce chaude.

## Ingrédients

- 15 cl d'huile
- 20 g de farine
- 20 cl de bouillon de légumes
- 20 cl de lait de soja
- noix de muscade
- sauce de soja
- poivre

## Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux.
- En remuant sans cesse, ajouter le lait de soja en alternance avec le bouillon, pour obtenir une sauce lisse.
- Assaisonner avec la sauce de soja, du poivre et de la noix de muscade.

## Voir aussi

- Sauce blanche
-



# Livre de cuisine/Sauce à l'oignon et au curry

---

La **Sauce à l'oignon et au curry** est une sauce chaude.

## Ingrédients

- 3 oignons
- 50 cl de bouillon de légumes
- 30 g de farine
- 10 g de curry
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## Préparation

- Blondir les oignons hachés dans l'huile pendant 30 min.
- Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux.
- Incorporer petit à petit le bouillon, en remuant sans cesse. Laisser épaissir, ajouter le curry et l'assaisonnement. Mélanger les oignons à la sauce.

## Voir aussi

- Sauce salsa
  - Sauce satay
-

# Livre de cuisine/Sauce aux champignons

---

La **sauce aux champignons** est une sauce chaude.

## Ingrédients

- 300 g de champignons
- 0,5 l d'eau
- 40 g de farine
- 5 cl d'huile de tournesol
- Sel, poivre

## Préparation

- Couper les champignons en lamelles et faire revenir à la poêle.
- Chauffer à feu doux l'huile de tournesol, ajouter la farine et mélanger afin d'obtenir une pâte lisse et épaisse.
- Verser petit à petit l'eau tout en continuant de remuer, ajouter les champignons, assaisonner

## Voir aussi

- Sauce aux champignons (2)
-

# Livre de cuisine/Sauce de seitan

---

La **sauce de seitan** est une sauce chaude.

## Ingrédients

- 250 g de seitan
- 200 g de champignons
- 4 carottes
- 1 échalote
- 200 ml de bouillon de légumes
- lait de soja
- fécule de maïs
- huile d'arachide
- Sel, poivre

## Préparation

- Rissoler l'échalote hachée dans une cocotte, avec le seitan coupé en lamelles
- Ajouter les carottes coupées en rondelles et les champignons émincés, suer quelques instants
- Mouiller avec le bouillon et assaisonner
- Porter à ébullition puis cuire 30 min. En fin de cuisson, ajouter à la sauce de le lait de soja

## Note

Si la sauce est trop liquide, prélevez-en un peu et délayez 1 cuillère à soupe bombée de fécule de maïs et ajoutez-en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

## Voir aussi

- Sauce épicée
-

---

# Livre de cuisine/Bouillon de légumes

---

## Ingrédients

- 50 g de margarine
- 2 oignons hachés
- 6 carottes hachées
- 4 branches de céleri hachées
- 2 gousses d'ail écrasées
- 500 g de tomates hachées
- 2 cuillères à soupe de persil
- 10 grains de poivre, 1 cuillère à thé de thym, 2 feuilles de laurier
- 3L d'eau

## Préparation

- Faire revenir les légumes (sauf les tomates) dans la margarine. Ajouter les tomates, les assaisonnements et l'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il y ai réduction de moitié du liquide.
- Filtrer

---

# Livre de cuisine/Potage aux lentilles corail

---

Le **potage aux lentilles corail** est une préparation chaude.

## Ingrédients

- 300 g de lentilles corail
- 2 l de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 carottes
- Sel, poivre, thym, huile d'olive

## Préparation

- Rissoler l'oignon émincé, l'ail écrasé et les carottes en rondelles, leur ajouter les lentilles, le bouillon et l'assaisonnement. Porter à ébullition, cuire 30 min à la casserole à pression
  - Servir chaud avec des croûtons de pain
-

# Livre de cuisine/Soupe minestrone

---

La **soupe minestrone** (de l'italien "minestra", soupe) est un plat typique italien.

## Ingrédients

- 150 g de haricots blancs secs
- 100 g de chou blanc
- 2 carottes
- 150 g de haricots verts
- 150 g de petits pois
- 2 pomme de terre
- 4 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2L de Bouillon de légumes
- thym, romarin, sel, poivre, basilic, huile d'olive



## Préparation

- Mettre les haricots à tremper 12 heures
  - Emincer le chou et l'oignon. Couper les tomates, les pommes de terre et les carottes en dés.
  - Couper les haricots verts et hacher l'ail
  - Rissoler l'oignon et l'ail, ajouter les carottes, le chou, les haricots, les pois, les pommes de terre et les tomates
  - Laisser suer quelques instants
  - Mouiller avec le bouillon, parfumer de thym et de romarin et ajouter les haricots égouttés
  - Cuire 30 min dans un autocuiseur
  - Assaisonner et servir avec un pesto
-

# Livre de cuisine/Soupe au potiron

---

## Ingrédients

- 1 potiron de taille moyenne
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- Bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre.

## Préparation

- Faire chauffer l'huile et rissoler l'oignon.
- Lui ajouter le potiron coupé en dés, le bouillon végétal, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. \* Faire cuire 30 min à la marmite à pression.

# Livre de cuisine/Potage aux pois cassés

---

Le **potage aux pois cassés** est une préparation chaude.

## Recette de base

### Ingrédients

- 300 g de pois cassés
- 2 l d'eau
- Gros sel

### Préparation

1. Plonger les pois cassés dans l'eau salée
  2. Porter à ébullition
  3. Cuire 60 mn environ
  4. Passer le potage au moulin à légumes ou au mixer
-

## Service

1. Servir chaud avec des croûtons de pain

## Recette à l'oignon

### Ingrédients

- 300 g de pois cassés
- 1 oignon
- 2,5 l d'eau
- Gros sel
- Beurre

### Préparation

Première cuisson.

1. Plonger les pois cassés dans l'eau *sans sel*
2. Porter à ébullition
3. Cuire 15 mn environ
4. Égoutter les pois cassés et les rincer à l'eau froide
5. Réserver les pois cassés.

Préparation de l'oignon.

1. Peler et émincer l'oignon
2. Faire fondre une noisette de beurre dans la casserole de cuisson de la soupe
3. Faire fondre l'oignon émincé

Dernière cuisson.

1. Ajouter les pois cassés à l'oignon
2. Ajouter l'eau
3. Saler
4. Faire cuire 45 mn environ
5. Passer le potage au moulin à légumes ou au mixer

## Service

1. Servir chaud avec des croûtons de pain

## Recette améliorée

### Ingrédients

- 300 g de pois cassés
  - 2 l de bouillon de légumes
  - 1 oignon haché
  - 1 poireau coupé en tronçons
  - 1 petit concombre coupé en morceaux
  - Sel, poivre, huile d'arachide
-

## Préparation

1. Rissoler l'oignon émincé, le poireau coupé en biseaux et le concombre en rondelles dans l'huile, leur ajouter les pois cassés, le bouillon, l'assaisonnement
2. Porter à ébullition
3. Cuire 60 mn environ à la casserole à pression
4. Passer le potage au moulin à légumes ou au mixer

## Service

1. Servir chaud avec des croûtons de pain

---

# Livre de cuisine/Soupe de lentilles

---

## Exemple de recette

### Ingrédients

- 250 g de lentilles rouges bien rincées
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
- 2 cœurs de céleri finement émincés ou 2 blancs de poireau
- 2 carottes grattées puis émincées
- 1 oignon moyen finement coupé
- 1 cuillerée à café de jus de citron
- 125 cl de bouillon végétal
- sel et poivre du moulin

### Préparation

- Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites sauter les lentilles pendant 2 minutes.
- Ajoutez les cœurs de céleri (ou les blancs de poireau), les carottes émincées, et faites chauffer à feu doux pendant 5 minutes.
- Ajoutez les ingrédients restants (oignon, jus de citron, bouillon végétal) et amenez à ébullition, puis mettez à feu doux et laissez cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixez la soupe grossièrement, et remettez-la à chauffer doucement.

## Variante

### Ingrédients

- 3,2 l d'eau
  - 800 g de lentilles
  - 200 g d'oignons
  - 200 g de carottes
  - 200 g de céleri
  - 50 ml d'huile
  - 60 ml de purée de tomates
  - 200 g de grains de maïs
-



- Sel, poivre, cumin

### **Préparation**

- Cuire les lentilles 30 min à l'eau salée
- Pendant ce temps, suer dans l'huile, les oignons coupés en dés, les carottes en dés et le céleri en dés
- Ajouter le maïs précuit, la purée de tomates, ajouter ce mélange aux lentilles
- Assaisonner et terminer la cuisson à feu moyen

### **Note**

- Pour augmenter la saveur, ajouter 60 ml de concentré de légumes.

---

## **Livre de cuisine/Gaspacho andalou**

---

Le **Gaspacho andalou** est une soupe froide traditionnelle espagnole.

### **Ingrédients**

- 6 tomates
- 2 concombres
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 6 tranches de pain
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- sel, poivre

### **Préparation**

- Laver, éplucher et couper les légumes et le pain en petits morceaux.
  - Dans un récipient, réserver pour la garniture la valeur d'un tiers de concombre, le tiers de chaque poivron, et une tomate.
  - Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir une purée.
  - Ajouter de l'eau et mettre au réfrigérateur pendant une heure.
  - Couper en très petits dés les ingrédients réservés et les présenter par séparé en saucières ou petits bols pour agrémenter le gaspacho.
-

## Notes

- Le gaspacho se sert traditionnellement dans assiettes creuses.
- Il se consomme aussi comme boisson, en verres ou canettes.
- Il doit se consommer très frais, mais on ne doit ajouter de glaçons.

# Livre de cuisine/Soupe paysanne

---

## Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 grosse pomme de terre découpée en dés
- 1,4L de Bouillon de légumes
- 125 g de haricots verts coupés en morceaux
- 1 petit chou émincé
- 1 carotte râpée
- 1 céleri découpé en morceau
- 0,5 poivron rouge doux haché
- 500 g de haricots rouges cuits, rincés et égouttés
- 250 g d'épinards en feuilles
- sel et poivre.

## Préparation

- Dans un gros chaudron, mélanger l'oignon, la pomme de terre et le bouillon. Mijoter 10 min. Ajouter le céleri, les haricots verts, le chou, la carotte, le poivron, le sel et le poivre. Mijoter 10 min. Ajouter les haricots rouges et les épinards. Mijoter.

# Livre de cuisine/Soupe à la tomate

---

## Ingrédients

- 400 g de tomates fraîches
- 0,75L d'eau
- 4 pommes de terres cuites à la vapeur
- 1 branche de céleri
- persil, ail.

## Préparation

- Couper les tomates en dés. Mettez-les à cuire dans l'eau avec le céleri et l'ail pendant 4 ou 5 min. Passer au mixer avec les pommes de terres.
- Assaisonner.

# Livre de cuisine/Soupe aux courgettes et aux tomates

---

## Ingrédients

- 1 grosse courgette en dés
- 3 tomates en dés
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- Bouillon de légumes
- thym, sel, poivre, huile d'arachide.

## Préparation

- Faire rissoler l'oignon dans l'huile. Ajouter la courgette et les tomates en dés. Verser le bouillon de légumes et l'ail écrasé. Assaisonner abondamment. Porter à ébullition dans l'autocuiseur puis laisser cuire à feu doux 30 min.
-

# Livre de cuisine/Velouté de légumes variés

---

## Ingrédients

- Légumes à cuire à l'eau : pomme de terre, carotte, poireau, oignon, choux, céleri, navet, potiron, tomate, champignon, etc.

## Préparation

1. Peler et laver les légumes
2. Couper les légumes en morceaux
3. Faire bouillir les légumes à l'eau salée pendant 15 à 20 mn
4. Mixer les légumes
5. Servir chaud

## Variantes

- Faire revenir les légumes avant de les faire bouillir

## Notes

- Certaines associations de légumes sont meilleures que d'autres
  - Les légumes diurétiques doivent être en quantité limitée
  - Le temps de cuisson est déterminé par le légumes le plus long à cuire
-

# Livre de cuisine/Taboulé aux herbes

---

Le **taboulé aux herbes** est un plat d'accompagnement.

## Ingrédients

- 130 g de boulgour
- 185 ml d'eau
- 150 g de persil
- 4 oignons nouveaux
- 3 tomates
- 8 cl de jus de citron
- 6 cl d'huile d'olive
- 30 g de ciboulette
- 75 g de basilic
- 10 g de menthe
- Sel

## Préparation

- Verser l'eau sur le boulgour dans un bol.
- Laisser reposer 15 min, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
- Éliminer les tiges du persil. Laver et sécher soigneusement les herbes. Les hacher finement.
- Mettre le boulgour, les herbes aromatiques, les petits oignons hachés, les tomates hachées, le jus de citron, l'huile et le sel dans un saladier et bien remuer.
- Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

## Voir aussi

- Taboulé au quinoa
  - Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux
-

# Livre de cuisine/Taboulé au quinoa

---

Le **Taboulé au quinoa** est un plat d'accompagnement.

## Ingrédients

- 200 g de quinoa
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 poivrons rouge
- Vinaigrette à l'huile d'olive
- Ciboulette

## Préparation

- Cuire 10 min le quinoa dans 2 fois son volume d'eau.
- Couper en allumettes les carottes et le poivron. Cuire 3 min dans de l'eau bouillante.
- Râper finement l'oignon et le mettre dans la vinaigrette, puis ajouter le tout au quinoa refroidi et aux légumes.
- Mélanger et saupoudrer de ciboulette hachée.

## Voir aussi

- Taboulé aux herbes
  - Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux
-

# Livre de cuisine/Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux

---

Le **taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux** est un plat d'accompagnement.

## Ingrédients

- 300 g de tomates
- 200 g de semoule de blé
- 100 g de poivrons
- 100 g d'oignons
- 60 cl de bouillon de légumes
- 50 g de pruneaux dénoyautés
- 3 cl de bouillon de basilic
- 3 cl d'huile d'olive
- 1 orange
- 1 botte de menthe

## Préparation

- Porter à ébullition les bouillons et retirer du feu, y verser le zeste haché d'un quart d'orange pour infusion
- Tailler en dés les poivrons, la tomate, l'oignon et la moitié d'orange épluchée
- Verser le bouillon tiède sur la semoule dans un saladier avec la moitié de la menthe hachée, les pruneaux en morceaux et les légumes. S'assurer que la semoule reste ferme mais pas craquante.
- Rafraîchir au réfrigérateur.
- Au moment de servir, ajouter l'huile d'olive, le reste de la menthe et le jus d'une demi orange. Vérifier l'assaisonnement et servir.

## Voir aussi

- Taboulé au quinoa
  - Taboulé aux herbes
-

# Livre de cuisine/Tofu

---



**Tofu**

Le **tofu** est une préparation végétale d'origine chinoise.

## Ingrédients

- 2 l de lait de Soja
- 10 g de sel de Nigari

## Préparation

- Verser le lait de soja dans une casserole et le laisser à peine bouillir, hors du feu, incorpore le sel
- Attendre 1 min, le verser dans des moules percés de trous et chemisé de papier poreux (filtres à café), couvrir
- Laisser égoutter 35 min en plaçant un poids sur le couvercle
- Vider les moules dans un récipient rempli d'eau froide et stocker au réfrigérateur

## Note

- La consistance, ferme ou souple, dépendra entre autre du poids posé (1 kg)
- Changer l'eau de trempage tous les 3 jours

## Voir aussi

- Tofu (ingrédient)
-



# Sources et contributeurs de l'article

**Livre de cuisine/Recettes végétaliennes** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235593> *Contributeurs:* Calendula, Crocefisso, DavidL, Gihem, Kgroussos, Mikani, Nicombo, Pythie, Sarvok, 2 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Crème Budwig** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=227706> *Contributeurs:* Calendula, David Berardan, Grondin, Mutatis mutandis, 5 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Lait de soja** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235608> *Contributeurs:* Gihem, Pythie, Sarvok, 3 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Boulettes de lentilles** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235546> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Boulettes de millet** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235547> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Boulettes aux noix de cajou** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235545> *Contributeurs:* Avea, Gihem, Grondin, Tavernier, 1 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Boulettes de noix en ragoût** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235548> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Cake nature** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235550> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok, 3 modifications anonymes

**Livre de cuisine/cake aux olives** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=215113> *Contributeurs:* DavidL, Sarvok, 1 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Cake citron-orange** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=166931> *Contributeurs:* Avea, Grondin, Nicombo, Tavernier, 1 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Galettes de tofu** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235556> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok, 2 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Galettes d'avoine** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235555> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galettes aux noix et flocons d'avoine** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235566> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galettes de lentilles aux graines** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235562> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galettes de millet** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235561> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galette de céréales aux mille facettes** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235571> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galettes de haricots rouges au maïs** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235563> *Contributeurs:* Gihem, Kgroussos, Sarvok

**Livre de cuisine/Galettes de pommes de terre** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235560> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galettes de quinoa** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235559> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galette rapide de sarrasin** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235568> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galettes de sarrasin** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235557> *Contributeurs:* Avea, Gihem, Grondin, 1 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Galettes de riz et millet ou quinoa aux légumes** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235558> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok, Savant-fou

**Livre de cuisine/Galettes de céréales aux carottes** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235564> *Contributeurs:* Boly38, Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Galette des rois et des reines** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235569> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Gratin de tofu** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235573> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Gratin de céréales** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235567> *Contributeurs:* Avea, Gihem, Grecha, Grondin, Jerome66, 1 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Gratin de pâtes sauce blanche** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235572> *Contributeurs:* Gihem, Kgroussos, Sarvok

**Livre de cuisine/Chana dal** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235551> *Contributeurs:* Crocefisso, DavidL, Gihem, Tavernier, 1 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Palet de lentille** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=182935> *Contributeurs:* DavidL, Mikani, 3 modifications anonymes

**Livre de cuisine/Pâté de pois chiches** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235586> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Pâté aux champignons et tofu** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235585> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Pâté aux champignons** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235584> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok, Tavernier

**Livre de cuisine/Pâté japonais** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235587> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Pâté végétal aux lentilles** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235590> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Pâté végétal aux flocons et aux épinards** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235589> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235591> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Pâté végétal au pain et aux olives** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235588> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok

**Livre de cuisine/Pâté végétal** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235611> *Contributeurs:* Gihem, Pythie, Sarvok, 1 modifications anonymes

- Livre de cuisine/Pâtes aux champignons** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=198628> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Nicombo, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Pâtes aux champignons et aux herbes** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=234985> *Contributeurs:* Gihem, Nicombo, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Pâtes aux poivrons** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=234986> *Contributeurs:* Gihem, Nicombo, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Pâtes aux tomates et épinards** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=234987> *Contributeurs:* Gihem, Nicombo, Pythie, Sarvok, 1 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Pâtes aux arachides et légumes rôtis** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235583> *Contributeurs:* Djiboun, Gihem, Nicombo, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Nouilles fraîches** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235580> *Contributeurs:* Djiboun, Gihem, Mike Hayes, Nicombo, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Nouilles au sarrasin** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235577> *Contributeurs:* Djiboun, Gihem, Nicombo, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Lasagnes au tofu** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235574> *Contributeurs:* Avea, Gihem, Grondin, Traumrune, 1 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Pizzas/Pizza végétalienne** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=201421> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Mutatis mutandis, Nicombo, Sarvok
- Livre de cuisine/Pizzas/Pizza aux poivrons 2** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=201413> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Mutatis mutandis, Nicombo, Sarvok
- Livre de cuisine/Pizzas/Pizza au tofu et aux champignons** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=201407> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Mutatis mutandis, Nicombo, Sarvok
- Livre de cuisine/Pizzas/Pizza aux poivrons et au pesto** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=201415> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Mutatis mutandis, Nicombo, Sarvok
- Livre de cuisine/Pizzas/Pizza Calzone aux aubergines** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=201397> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Mutatis mutandis, Nicombo, Sarvok
- Livre de cuisine/Quiche aux olives** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=133442> *Contributeurs:* Djiboun, Nicombo, Sarvok
- Livre de cuisine/Quiche au tofu** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235592> *Contributeurs:* Gihem, Nicombo, Sarvok
- Livre de cuisine/Paella végétalienne** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=165881> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Riz parfumé aux herbes** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235598> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok
- Livre de cuisine/Riz rouge** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235595> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok
- Livre de cuisine/Riz aux noix de Cajou** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235597> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok
- Livre de cuisine/Riz à la sauce avocat** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235599> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade de mangues thaïe aux arachides rôties** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167852> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade de pâtes au basilic** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=169013> *Contributeurs:* DavidL, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade mixte** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167970> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade de pommes et pois chiches** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=185862> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok, 2 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Salade au navet** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167638> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade de radis roses aux graines germées** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167956> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade de soja et de poires à la sauce sésame** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=234982> *Contributeurs:* Gihem, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade de tofu aux herbes sauce au gomasio** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167966> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade de ratatouille froide** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=166629> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Salade de pâtes à l'orientale** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235601> *Contributeurs:* Gihem, Sarvok
- Livre de cuisine/Hamburger au Tofu** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=166811> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok, 1 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Sandwich végétalien** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=227363> *Contributeurs:* Mikani, Pythie, Sarvok, 1 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Sandwich à l'avocat et au tofu** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167612> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Sandwich au beurre d'arachide et à la banane** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167608> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Sauce épicée** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167118> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Béchamel** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235549> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Gihem, Guillaumito, Sarvok
- Livre de cuisine/Sauce blanche végétalienne** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=189587> *Contributeurs:* Brunodesacacias, DavidL, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Sauce à l'oignon et au curry** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167126> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Sauce aux champignons** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167115> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok

- Livre de cuisine/Sauce de seitan** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167119> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Bouillon de légumes** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235542> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Gihem, Guillaumito, Sarvok
- Livre de cuisine/Potage aux lentilles corail** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=168198> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Soupe minestrone** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235607> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Gihem, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Soupe au potiron** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235603> *Contributeurs:* DavidL, Gihem, Sarvok
- Livre de cuisine/Potage aux pois cassés** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=200889> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Soupe de lentilles** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235544> *Contributeurs:* Avea, Brunodesacacias, Céréales Killer, Gihem, Grondin, Hbbk, Nataraja, Orthogaffe, Semnoz, Tavernier, 2 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Gaspacho andalou** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235538> *Contributeurs:* Gihem, Pythie, Sarvok, 4 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Soupe paysanne** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235605> *Contributeurs:* Brunodesacacias, DavidL, Gihem, Sarvok, 1 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Soupe à la tomate** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=198512> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Sarvok, Tavernier
- Livre de cuisine/Soupe aux courgettes et aux tomates** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=235604> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Gihem, Sarvok
- Livre de cuisine/Velouté de légumes variés** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=198514> *Contributeurs:* Brunodesacacias, Pythie, Sarvok, 1 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Taboulé aux herbes** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167109> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok, 1 modifications anonymes
- Livre de cuisine/Taboulé au quinoa** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167110> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=167105> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok
- Livre de cuisine/Tofu** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?oldid=169064> *Contributeurs:* Pythie, Sarvok, 18 modifications anonymes

# Source des images, licences et contributeurs

**Image:Carotte.JPG** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Fichier:Carotte.JPG> *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Antoinel, Wst

**Image:Onion 2.JPG** *Source:* [http://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Fichier:Onion\\_2.JPG](http://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Fichier:Onion_2.JPG) *Licence:* inconnu *Contributeurs:* Nikola Smolenski, OsvaldoGago, Quadell

**Image:Paellavegana.jpg** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Fichier:Paellavegana.jpg> *Licence:* inconnu *Contributeurs:* User:Vegan Warrior

**Image:MinestroneSoup.jpg** *Source:* <http://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Fichier:MinestroneSoup.jpg> *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Gveret Tered, Kauczuk, Nikola Smolenski, 1 modifications anonymes

**Image:Goma tofu by eiko eiko.jpg** *Source:* [http://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Fichier:Goma\\_tofu\\_by\\_eiko\\_eiko.jpg](http://fr.wikibooks.org/w/index.php?title=Fichier:Goma_tofu_by_eiko_eiko.jpg) *Licence:* Creative Commons Attribution-Sharealike 2.0 *Contributeurs:* FlickreviewR, Opponent

---

## **Licence**

---

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported  
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>