

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	11	Beurre de citrouille épicé.....	56
MISES EN BOUCHE		Confiture hivernale.....	57
Les secrets d'un plat savoureux	12	Petits pains à l'anglaise.....	58
Des associations culinaires gagnantes	14	Tofu brouillé à la méditerranéenne.....	60
Conseils d'une nutritionniste gourmande	19	Muesli minute dans un pot.....	62
L'alimentation peu transformée :		Pancakes de pommes.....	64
le végétalisme à son meilleur.....	22	Pain aux noix sans farine.....	66
Un équipement pratique et écologique.....	26	Muffins sans sucre à l'orange et aux figues	68
RECETTES GOURMANDES	31	Pain doré sans œufs.....	70
PRÉPARATIONS DE BASE	33	Pouding de chia protéiné.....	72
Bouillon de légumes zéro gaspillage.....	34	Café latté à la citrouille.....	73
Pâte d'umami.....	36	Gelato matinal à l'avoine et au matcha.....	74
Sauce barbecue.....	37	PETITES BOUCHÉES ET ENTRÉES	77
Vinaigrette ranch aux noix de cajou	38	Végé-pâté à la patate douce	78
Crème de noix de cajou.....	39	Houmous aux carottes rôties	79
Ricotta de soya	40	Rondelles d'oignon au four	80
Fauxmage à la crème.....	41	Noix caramélisées sans sucre	82
Fauxmage parmesan	41	Labneh végétalien au zaatar.....	83
Mayonnaise végé classique	42	Boule de fauxmage aux tomates séchées	84
Mayonnaise végé aux graines de chanvre.....	42	Tarte tatin aux tomates.....	86
Tofu saumuré.....	44	Salade estivale au fauxmage halloumi	88
Tofu fumé	45	Brochettes de melon grillé	
Seitan	46	au bacon d'aubergine	90
Purée de dattes.....	48	Spirales de courgette,	
Purée de dattes sans cuisson.....	48	pesto de kale aux noix.....	91
Aquafaba	49	Salade de betteraves et de pommes	92
PETITS-DÉJEUNERS	51	Croquettes de brocoli.....	94
Tartinade choco-noisette à l'avocat	52	PLATS PRINCIPAUX	97
Tartinade 100 % citrouille	53	Soupe aux lentilles et aux bettes à carde.....	98
Tartines de ricotta de soya garnies	54	Soupe aux pois cassés et tofu à l'érable.....	100
		Potage de tomates et de haricots blancs.....	102

Tofu croustillant sur salade de chou nappa.....	104
Pizza au tofu saumuré.....	106
Banh mi au tempeh.....	108
Burgers de tempeh sans pain.....	110
Pogos au four.....	112
Wraps bouddha.....	114
Tacos aux lentilles, sauce à la lime.....	116
Bol kefta.....	118
Seitan mijoté.....	120
Seitan bourguignon.....	122
Crumble de légumes et légumineuses.....	124
<i>One pot pasta</i> aux légumes.....	126
Polenta crémeuse aux lentilles garnie de courge.....	128
Boulgour à la marocaine.....	130
Couscous de chou-fleur aux haricots noirs.....	132
Pâtes à la Gigi.....	134
DESSERTS.....	137
Crème glacée coco-vanille.....	138
Gelato au chocolat.....	140
Sucettes glacées à la courge et aux fruits.....	142
Brochettes de fruits grillés.....	144
Panna cotta à la mangue, coulis de framboises.....	146
Petites meringues d'aquafaba.....	148
Jujubes aux fruits.....	150
Fudge au beurre d'arachide et au chocolat.....	152
Gourmandises choco-noix.....	154
Petits gâteaux Red Velvet.....	156
Biscuits boutons moka.....	158
Biscuits de Noël, glaçage royal sans œufs.....	160

Tarte au citron, croûte à l'avoine et aux noix.....	162
Cobbler aux prunes.....	164
Gâteau aux dattes, sauce sucrée-salée.....	166
Gâteau renversé à l'ananas.....	168
Gâteau aux fraises et aux framboises.....	170

ANNEXES

Les ingrédients indispensables de la cuisine végé.....	174
La cuisson des légumineuses : mode d'emploi.....	176

À PROPOS DE L'AUTEURE.....	179
-----------------------------------	------------

REMERCIEMENTS.....	180
---------------------------	------------

INDEX DES PRINCIPAUX INGRÉDIENTS.....	183
--	------------

CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS.....	189
--	------------





INTRODUCTION

GOURMAND, adjectif et nom : Qui aime manger en quantité les bonnes choses; Qui est amateur, friand de quelque chose (*Le Petit Larousse illustré*, 2018).

Cette définition me va comme un gant! J'aime manger en quantité les légumes, les fruits, les noix et les légumineuses pour leurs bienfaits sur la santé, pour la protection de l'environnement, mais aussi pour la panoplie de textures, de couleurs et de saveurs qu'offrent ces aliments. Côté santé, il y a de nombreux bénéfices à intégrer davantage de végétaux dans le menu quotidien : meilleure gestion du poids, diminution du cholestérol, meilleur contrôle de la glycémie, amélioration de la digestion, diminution de la sensation de fatigue, etc. Au fil des années, prôner la consommation de végétaux est donc devenu mon cheval de bataille en tant que nutritionniste et mère de famille.

Naturellement, gourmande comme je suis (j'aime manger de bonnes choses!), il faut d'abord que cela séduise mes papilles. C'est pourquoi rendre la

consommation des végétaux attrayante et « sexy » est mon moteur, ma passion. Aussi, partager mon expertise culinaire avec mon entourage et avec vous, chers lecteurs, est un grand privilège que je savoure à chaque instant.

Dans cet ouvrage, je vous dévoile les secrets d'un plat savoureux, je vous suggère des associations culinaires gagnantes et vous donne des conseils nutritionnels gourmands. Vous découvrirez aussi comment avoir une alimentation saine, quels sont les ingrédients phares de la cuisine végé et comment préparer les légumineuses. Et grâce à plus de 60 recettes gourmandes, vous serez en mesure de combler vos besoins nutritionnels tout en savourant chaque bouchée.

Cet ouvrage s'adresse à tous les amateurs de cuisine saine et savoureuse : des véganes convaincus et engagés aux gourmets omnivores en quête de découvertes culinaires et gustatives à base de végétaux.

LES SECRETS D'UN PLAT SAVOUREUX

Un plat réussi est avant tout une combinaison judicieuse des saveurs de base. Trop acide, il décape les papilles; trop sucré, il tombe sur le cœur; trop piquant, il camoufle les autres saveurs. C'est une question d'équilibre! Mais il est important que chaque plat contienne plusieurs saveurs.

Tout le monde connaît les quatre saveurs fondamentales : l'amer, le salé, le sucré et l'acide. Mais il y en a une cinquième, l'umami, un terme d'origine japonaise qui signifie « goût savoureux ». Plusieurs aliments de la cuisine omnivore débordent d'umami, par exemple la viande grillée, la pâte d'anchois et le fromage (un aliment d'ailleurs difficile à abandonner pour plusieurs végétaliens). Le goût très agréable de l'umami provient notamment du glutamate, un acide aminé naturellement présent dans certains aliments.

Dans l'alimentation végétale, on le trouve notamment dans les champignons, la levure alimentaire, les noix grillées, la sauce soya ou tamari, le paprika fumé, les algues, l'olive, l'ail, l'oignon et les aliments fermentés comme le kimchi ou le tempeh. Ce sont les petits plus qui font chanter les papilles et transforment un bon plat en un plat extra!

Aussi, pour le plaisir en bouche, il est important de jouer avec les textures en ajoutant, par exemple, un peu de croquant à une préparation moelleuse ou une touche crémeuse à un plat grillé et croustillant. Ce sont les combinaisons de saveurs et de textures qui garantissent le succès des plats. Vous comprenez maintenant pourquoi une salade de roquette arrosée d'une vinaigrette balsamique et garnie de canneberges séchées et de pacanes grillées est si délicieuse!



Ingrédients salés

Sel
Miso
Sauce tamari
Algues

Ingrédients sucrés

Tous les fruits (frais ou séchés)
Betterave
Carotte
Courge
Maïs
Patate douce
Poivron
Sucre (blanc, brun, brut, de coco)
Sirop d'agave
Sirop d'érable
Mélasse

Ingrédients amers

Pamplemousse
Légumes amers (ex. : chou, brocoli, roquette, endives, radicchios, épinards, feuilles de pissenlit)
Cacao
Café

Ingrédients acides

Tous les vinaigres
Tomate
Citron et jus de citron
Orange et jus d'orange
Certains petits fruits
(ex. : canneberges, fraises, mûres)

Ingrédients épicés ou piquants

Piment jalapeno
Poivre
Sauce sriracha
Sauce peri-peri
Harissa
Wasabi
Radis
Cresson
Raifort
Moutarde de Dijon

Ingrédients croquants

Noix et graines
Croûtons
Pousses crues et germinations
Légumes crus
Aliments grillés ou frits
Fines herbes fraîches (crues)

Ingrédients crémeux

Avocat
Huiles
Margarine
Mayonnaise
Sauces
Yogourt végétal
Beurres d'arachide ou de noix
Crème de noix de cajou

PANCAKES DE POMMES

Ces pancakes sont si savoureux qu'on peut les savourer tels quels, sans sirop. Les dattes, la farine de blé entier et les noix apportent beaucoup d'éléments nutritifs pour bien commencer la journée.

Ingrédients

4 grosses pommes
65 g (1/2 tasse) de farine de blé entier
ou 75 g (1/2 tasse) de farine de sarrasin
2 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)
2 c. à soupe de noix de Grenoble,
hachées très finement
1 c. à café d'épices pour tarte aux pommes
1/4 c. à café de sel
125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya
ou autre boisson végétale
1 c. à café d'extrait de vanille
1 c. à café de vinaigre de cidre
60 ml (1/4 tasse) de purée de dattes
(p. 48)
Sirop d'érable et noix de Grenoble,
pour la garniture (facultatif)

Préparation

Peler les pommes et retirer les cœurs. Couper les pommes en 3 ou 4 tranches d'environ 1,25 cm (1/2 po) d'épaisseur. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger la farine, la levure chimique, les noix, les épices et le sel.

Dans un grand bol, mélanger la boisson de soya, la vanille, le vinaigre de cidre et la purée de dattes. À l'aide d'un fouet, incorporer les ingrédients secs.

Tremper les tranches de pomme dans la préparation et bien les enrober.

Dans une grande poêle antiadhésive légèrement huilée, à feu moyen-doux, cuire les pommes de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient un peu tendres et la pâte bien dorée.

Servir tiède avec du sirop d'érable et des noix de Grenoble concassées, si désiré.



POLENTA CRÉMEUSE AUX LENTILLES GARNIE DE COURGE

Ce plat réconfortant est idéal pour les soirées familiales, et il est assez élégant pour être servi à des convives. Les lentilles rouges passent inaperçues tout en apportant des protéines et des fibres.

Ingrédients

625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes
(p. 34 ou du commerce)
625 ml (2 1/2 tasses) de boisson végétale
125 g (3/4 tasse) de lentilles corail
130 g (3/4 tasse) de semoule de maïs
20 g (1/3 tasse) de levure alimentaire
1 c. à soupe de margarine

Pour la garniture

1 oignon, haché
1/2 courge musquée (butternut),
pelée et coupée en cubes
35 g (1/4 tasse) de graines de citrouille
3 feuilles de chou kale (sans les tiges),
déchiquetées

Préparation

Dans une poêle légèrement huilée, à feu moyen, faire revenir l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter la courge et cuire 15 minutes en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'elle soit tendre mais encore un peu ferme. Ajouter les graines de citrouille et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. Ajouter le chou kale et mélanger.

Entre-temps, dans une casserole, porter à ébullition le bouillon et la boisson végétale. Ajouter les lentilles et cuire à feu doux pendant 5 minutes, en remuant régulièrement. Ajouter la semoule en pluie en mélangeant constamment. Saler et poivrer au goût. Poursuivre la cuisson 15 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et la préparation crémeuse.

Ajouter la levure alimentaire et la margarine, puis bien mélanger.

Servir la polenta et garnir de courge et de kale.

