

TABLE DES MATIÈRES

008 INTRODUCTION	061 PETITS-DÉJEUNERS	123 Soupe de vermicelles au cari	187 DESSERTS ET COLLATIONS
011 MON PARCOURS VÉGANE	063 Granola d'automne	125 Potage de tomates au quinoa	189 Mélange campagnard
014 DOSSIER NUTRITION	065 Céréales muesli	126 Potage de carottes aux lentilles corail	190 Pois chiches croquants
021 MES CONSEILS DE PLANIFICATION POUR LA MEALPREP	067 Gruau <i>overnight</i> à personnaliser	129 Tartinade de fauxthon	193 Houmous d'édamames épicé
024 MES INDISPENSABLES POUR LA MEALPREP	068 Épeautre chaud aux poires et au chocolat	131 Garniture aux « œufs »	195 Houmous aux poivrons grillés
030 MON GARDE-MANGER VÉGANE	071 Pouding de chia aux framboises	132 Wraps TLT	197 Fauxmage aux herbes de Provence
037 COMMENT ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE	073 Biscuits à l'avoine, aux canneberges et au chocolat	135 « <i>Grilled cheese</i> »	198 Tartinade de tofu
040 GUIDE DE CUISSON DES ALIMENTS DE BASE	074 Pancakes aux bleuets	137 Calzones aux légumes	201 Craquelins de blé entier
043 RECETTES DE BASE	077 Pancakes à l'avoine et aux bananes	139 Fajitas au tofu tex-mex	203 Biscottes aux dattes et aux graines de citrouille
045 Substitut d'œuf	079 Pain aux courgettes et au chocolat	140 Quinoa épicé aux pois chiches et aux légumes	204 Boules d'énergie au beurre d'amande et au chocolat
045 Bouillon de légumes	081 Gâteau au citron et à la noix de coco	143 Boulettes de pois chiches	207 Boules au citron et aux amandes
047 Farine d'amande	082 Bagels au sésame	145 REPAS DU SOIR	209 Biscuits au chocolat et aux cerises
047 Farine d'avoine	085 Tartinade aux fraises	147 Sauce « bolognaise »	211 Carrés aux dattes
048 Boisson d'avoine	087 Pain d'avoine et d'épeautre	148 Lasagne à la sauce rosée	212 Galettes géantes aux pommes
051 Végénaise	088 Tartinade de fauxmage à l'ail et à l'aneth	151 Linguinis à la sauce Alfredo aux haricots blancs	215 Muffins aux petits fruits
051 Parmesan végane	091 Simili cretons	153 Macaroni chinois	217 Muffins au matcha et aux amandes
053 Crème de noix de cajou	093 Casserole de lentilles à l'érable et aux épices	155 « <i>Mac and cheese</i> »	218 Scones au citron et aux bleuets
053 Crème fouettée à la noix de coco	095 Quinoa crémeux à la cannelle	156 « <i>Chili sin carne</i> »	221 Pain aux bananes
054 Yogourt végétal	096 Burritos réveille-matin	159 Wraps au tofu parfait et à la sauce ranch	223 Barres granola
054 Caramel liquide	099 Mini « omelettes » de pois chiches	161 Enchiladas au tofu et au fauxmage	225 Barres tendres au chocolat et aux arachides
057 Béchamel végane	101 Smoothie à la banane et au chocolat	162 Cari de tofu	226 Tartinade croquante de chocolat et d'arachides
059 Ricotta de tofu	103 REPAS DU MIDI	165 Tofu aux olives	
059 Feta de tofu	105 Bols de Bouddha	167 Tofu « au beurre »	
	106 Bols du dragon	168 Tempeh aux arachides et riz au lait de coco	
	109 Salade César gastronomique	171 Tacos de tempeh	231 À PROPOS DE L'AUTEURE
	111 Salade de couscous grecque	173 Tempeh « Stroganoff »	232 REMERCIEMENTS
	112 Salade crémeuse de riz basmati et de légumineuses	175 Pois chiches aux saveurs indiennes	234 INDEX DES RECETTES
	115 Salade de vermicelles aux arachides	176 Casserole épicée de lentilles	237 INDEX DES INGRÉDIENTS
	117 Salade de pommes de terre	179 Gratin de quinoa crémeux	250 CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS
	119 Salade à personnaliser	181 Riz cajun	
	120 Salade de quinoa et de chou frisé, sauce à l'avocat	182 Pâté aux légumes	
		185 Soupe ramen	



MON PARCOURS VÉGANE

*Ma transition vers le mode de vie végétal se résume à ceci :
à mon rythme !*

JE ME SOUVIENS, ENFANT, avoir déjà de la difficulté à dissocier la chair d'un animal mort du morceau de viande qui est dans mon assiette. Je revois encore la scène : j'ai cinq ans, on me sert une côtelette de porc, et je la regarde avec dégoût. Ce n'est pas tant de la pitié pour cet animal que j'éprouve, mais plutôt une grande incompréhension à l'idée de manger quelque chose de mort.

À cette époque, mes parents estimaient qu'il était important que je mange des protéines animales. Ma mère avait pris l'habitude de broyer de la viande et de la mélanger avec un peu de sauce, car moins ça ressemblait à de la chair animale, plus j'étais capable d'en avaler. En grandissant, le sentiment de culpabilité a pris de plus en plus de place. Je n'avais pas envie de manger un animal et encore moins si je le trouvais *cute* ! Cette fameuse réflexion qu'on entend si souvent « Je ne mange pas de canard, c'est trop mignon ! », eh bien, c'était ma façon de voir. J'étais en mesure de manger uniquement ce qui ne ressemblait pas à une pièce de viande. Vous pouvez donc imaginer que les saucisses à hot-dog, les croquettes de poulet, les pogos et les viandes froides étaient mes meilleurs amis, et ce, jusqu'à il y a quelques années !

C'est à l'âge de 23 ans, un après-midi de mars, que j'ai décidé de devenir végétalienne. Et petit à petit, je me suis découverte une passion pour la cuisine et l'alimentation végétale. Ai-je toujours aimé cuisiner ? Loin de là ! Ai-je toujours éprouvé une certaine curiosité pour cette activité ? Je pense que oui ! Mes parents étaient constamment bien occupés entre le travail, les études supérieures, les vacances et les activités en famille ; ils avaient tout le temps mille projets. C'est avec une grande admiration que je regarde ce qu'ils ont accompli tout en

étant extrêmement présents pour mon frère, ma sœur et moi. Le temps leur manquait pour préparer des repas élaborés ; je les ai donc rarement vus passer des heures à cuisiner. J'ai cependant été régulièrement en contact avec une vraie de vraie cuisinière... ma mamie ! Je suis d'origine française et mes grands-parents ont toujours vécu en France. J'avais la chance de les côtoyer plusieurs semaines par année au cours desquelles je voyais ma mamie cuisiner les meilleurs plats au monde. Rien qu'en écrivant ces quelques lignes, je peux sentir l'odeur de ses vol-au-vent et de son poulet au curry. J'adorais la regarder couper ses légumes, assaisonner ses plats et pétrir sa pâte à mouna. Je lui posais souvent des questions et, dès que j'ai été en mesure de cuisiner, j'ai commencé à lui demander ses recettes. Telle une vraie cuisinière, elle ne connaissait pas vraiment les quantités, alors elle disait toujours « Tu mets un peu de ça et tu vois ! » – le genre de chose qu'une petite fille qui ne connaît rien à la cuisine ne voit justement pas du tout ! Bref, cette curiosité pour la cuisine sommeille en moi depuis toute jeune, et ces beaux souvenirs à observer ma mamie m'ont permis d'avoir une vision positive de la préparation des repas.

Pour revenir à ce fameux mois de mars où tout a basculé, j'étais dans une salle d'attente et je regardais mon fil d'actualité sur Facebook. Je suis tombée sur une courte vidéo de cinq minutes qui expliquait brièvement, mais sans censure, la cruauté animale vécue par les vaches dans l'industrie laitière. Ces cinq minutes ont changé le cours de ma vie ! Moi, la grande sensible et amoureuse des animaux, je ne pouvais plus fermer les yeux sur cette réalité que je refusais de voir depuis de nombreuses années. J'ai toujours su qu'à partir du moment où je regarderais un documentaire sur l'éthique animale et



MES CONSEILS DE PLANIFICATION POUR LA MEALPREP

LA MEALPREP CONSISTE à consacrer du temps, généralement le week-end, à la préparation des repas et des collations pour les jours suivants. Le fait de tout cuisiner à l'avance vous permet d'avoir congé de cuisine le reste de la semaine. Vous gagnez ainsi du temps et de l'énergie ! C'est assez agréable de terminer sa journée de travail et de ne pas avoir à se soucier du repas.

Dans cet ouvrage, je vous propose des recettes véganes qui se prêtent à merveille au concept de la mealprep. Pour chacune d'elles, une petite légende vous guidera dans vos choix.

LÉGENDE



La recette ne contient pas les allergènes suivants : arachide, blé, lait, moutarde, noix, œuf, poissons, mollusques, crustacés, sésame, soya et gluten.



La recette est économique.



Le temps de préparation, cuisson comprise, n'exécède pas 30 minutes.



La recette se congèle bien.

Je pense sincèrement que l'organisation est la clé du succès pour réussir une belle planification de repas. Alors, voici mes meilleurs conseils pour une mealprep parfaite !

BIEN S'ÉQUIPER

Avoir l'équipement adéquat pour bien faire sa mealprep est, selon moi, très important. Cela vous permettra de conserver vos repas et collations de la bonne façon, en plus d'avoir un réfrigérateur et un congélateur bien ordonnés. Je suggère fortement l'achat d'accessoires réutilisables. Cela peut sembler coûteux au moment de s'équiper, mais c'est plus économique et écologique sur le long terme. J'ai fait une liste des équipements que je trouve essentiels dans la section *Mes indispensables pour la mealprep* (p. 024).

TROUVER LE BON MOMENT POUR CUISINER

L'idéal est de vous réserver un moment dans la semaine ou le week-end pour vous consacrer entièrement à votre mealprep. Bien évidemment, le moment peut être flexible selon vos activités et les imprévus, mais il est important de vous habituer à prendre quelques heures par semaine pour cuisiner vos plats à l'avance, jusqu'à ce que cela devienne une routine. La durée varie selon les recettes choisies et le nombre de repas et de personnes à nourrir. Elle dépend des besoins de chacun(e). En général, il faut compter de trois à quatre heures par semaine pour cuisiner à l'avance plusieurs plats.



TEMPEH « STROGANOFF »

§ * | 4 portions | Préparation : 20 minutes | Cuisson : 40 minutes

Le bœuf Stroganoff était l'un de mes repas préférés quand j'étais jeune ! C'est d'ailleurs une des premières recettes que j'ai apprises à cuisiner. Devenue végétalienne, j'ai eu envie d'en créer une version végane. Promis, vous ne serez pas déçu(e) !

INGRÉDIENTS

400 g de fettuccinis
2 blocs de 240 g chacun de tempeh, en lanières
35 g (¼ tasse) de féculé de maïs
3 c. à soupe d'huile de canola
1 oignon, émincé
2 barquettes de 227 g chacune de champignons blancs, en quartiers
3 gousses d'ail, hachées
125 ml (½ tasse) de vin blanc
250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
250 ml (1 tasse) de crème de soya
1 c. à soupe de sauce soya
Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Égoutter et réserver.
- 2 Entre-temps, dans un bol, enrober le tempeh de féculé de maïs.
- 3 Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer 2 c. à soupe d'huile et faire griller le tempeh pendant 10 minutes. Réserver dans une assiette.
- 4 Dans la même poêle, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir l'oignon, les champignons et l'ail pendant 5 minutes. Déglacer avec le vin blanc pendant 1 minute. Ajouter le tempeh, le bouillon de légumes, la crème de soya et la sauce soya, puis porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 10 minutes. Saler et poivrer généreusement.
- 5 Servir la sauce sur les fettuccinis.

MEALPREP

- + **Réfrigération** : se conserve quatre jours dans des bocaux à conserves ou des contenants hermétiques.
- + **Congélation** : se congèle en totalité ou en portions dans des contenants hermétiques en verre. Décongeler le plat entier toute une nuit au réfrigérateur. Décongeler les petites portions au four à micro-ondes à puissance élevée de 2 à 3 minutes.
- + Pour garder le plat au chaud quelques heures, utiliser des contenants alimentaires isothermes.





