

LES PÂTISSERIES
de
ROSE MADELEINE

Édition: Émilie Mongrain
Design graphique: Christine Hébert
Révision: Sylvie Massariol
Correction: Lucie Desaulniers
Infographie: Johanne Lemay
Photos: Fabrice Gaëtan
Stylisme: Sophie Carrière

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

St-Pierre, Véronique, 1982-

Les pâtisseries de Rose Madeleine : 50 recettes véganes

Comprend un index.

ISBN 978-2-7619-4217-1

1. Desserts. 2. Cuisine végétalienne. 3. Livres de cuisine. I. Titre.

TX773.S242 2015 641.86 C2015-941456-3

SUIVEZ-NOUS SUR LE WEB

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

10-15

Imprimé au Canada

© 2015, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4217-1

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messengeries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export - DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez - Suisse
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques,
6 B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC - www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Véronique ST-PIERRE

LES PÂTISSERIES
de
ROSE MADELEINE

50 recettes véganes

INTRODUCTION

J'ai toujours eu un faible pour les sucreries. Lorsque j'avais huit ou neuf ans, l'après-midi en revenant de l'école, je me permettais régulièrement un arrêt à l'épicerie du coin. Petites framboises en gelée, rondelles de chocolat garnies de bonbons colorés, bananes en guimauve, jujubes à la cannelle en forme de pied, outils en chocolat : tant de bonheurs pour quelques sous savamment économisés ! Je les dégustais en cachette, en marchant d'un pas lent, la main dans mon petit sac en papier brun.

Lorsque j'entrais à la maison, souvent je retrouvais l'odeur réconfortante de la tarte aux pommes de maman ou les biscuits qu'elle s'efforçait de cacher, mais que je retrouvais toujours. Je me souviens aussi des journées de confection de beignes que je prévoyais avec grand-maman Rose et, bien sûr, des cours d'économie familiale que j'ai suivis au début de l'adolescence. Ces fameux cours, qui n'existent malheureusement plus aujourd'hui, avaient pour mission de développer l'autonomie des adolescents et d'en faire des êtres responsables. Vous devinerez que, parmi tous les sujets abordés en classe, ce sont les cours de cuisine qui me passionnaient le plus. Quand je cuisinai, j'étais concentrée, à l'aise, paisible et fière. J'avais tellement hâte de rapporter mes fameux biscuits à l'avoine et aux raisins à ma famille et, surtout, de refaire les recettes chez moi ! J'adorais cuisiner.

Cela dit, avant d'en faire un véritable métier, j'ai fait quelques détours, dont des cours en graphisme, quelques années passées dans le monde de la photographie et dans la bulle de la maternité, deux fois plutôt qu'une. Tout a changé le jour où, en plein questionnement existentiel, je me suis remémoré mes souvenirs d'enfance pour me rendre compte que toute ma vie, même au travail, la pâtisserie avait fait partie de mon quotidien.

Je ne pouvais pas compter le nombre de fois où j'avais apporté un dessert à mes collègues et amis parce que ça me faisait un plaisir fou de les regarder dévorer mes gourmandises. Et lorsque je recevais à la maison, il était hors de question que je ne fasse pas de dessert. Mon choix devenait clair : à 25 ans, j'ai pris la décision de retourner aux études... en pâtisserie. C'est à ce moment-là que j'ai démarré mon blogue, surtout dans le but de classer mes recettes. Avec le temps, des liens se sont créés avec d'autres internautes et j'ai pris de plus en plus plaisir à partager mes recettes et mes photos.

De fil en aiguille, et grâce aux réseaux sociaux, j'ai offert mes services comme traiteur et j'ai accepté des contrats ici et là pour des anniversaires, des événements, etc. J'ai commencé ma production à la maison, mais j'ai vite dû me rendre à l'évidence : c'était impossible à gérer avec mes enfants. Alors j'ai loué un local de production qui me permettrait de me concentrer sur mon travail. À cela s'est ajoutée une rencontre bien particulière avec une amatrice de ma page Facebook : Élise Desaulniers, la femme qui allait complètement chambouler mon univers de pâtissière, rien de moins !

Cette femme, que vous connaissez probablement si vous êtes végétalien, se permettait quelques commentaires en lien avec le végétalisme sur mes photographies. Au départ, comme je ne me rendais pas compte à quel point il était important que je sois consciente de l'impact de ma douzaine d'œufs et de mon litre de crème sur l'environnement et sur les animaux, j'avoue que ses interventions m'agaçaient un peu. Pourtant, elle a réussi à semer un doute dans mon esprit, et je me suis mise à faire quelques recherches pour le plaisir. Quand j'ai compris qu'il était possible de faire d'alléchantes pâtisseries sans œufs, ni produits laitiers, ni gélatine, mon cœur s'est emballé et j'ai fait des dizaines de tests. Et, surtout, j'ai eu très envie de rencontrer Élise.

Nous étions en mars 2013. Le défi que je m'étais lancé: la recevoir avec un petit brunch végétalien. La rencontre a eu lieu, nous nous sommes délectées de mes créations et nous avons échangé sur le végétalisme. Il ne m'en fallait pas plus pour que j'aie envie de poursuivre mon cheminement de pâtissière en ce sens et que je décide de me spécialiser en pâtisserie végétalienne, la demande étant grandissante et les desserts de ce type, encore peu disponibles au Québec. Je me suis donné la mission de démontrer à tout le monde qu'on pouvait avoir autant de plaisir à déguster une délicieuse tarte au citron meringuée sans œufs ni beurre qu'à se régaler d'une tarte au citron classique!

Tout ce que j'avais appris au cours de ma formation en pâtisserie française n'était pas perdu, mais disons que j'ai quand même dû réapprendre en quelque sorte à cuisiner. Il fallait trouver des solutions de remplacement qui n'influenceraient pas la qualité des recettes que j'avais l'habitude de faire. Pour moi, il était impensable d'offrir des desserts trop secs, trop denses ou sans saveur. Je refusais aussi d'utiliser des produits du commerce comme le faux fromage à la crème ou le faux beurre, qui, il ne faut pas se leurrer, contiennent une tonne d'ingrédients néfastes pour l'environnement et notre santé.

Depuis 2013, j'ai un plaisir incommensurable à créer de nouvelles recettes qui me permettent chaque semaine de faire des découvertes. J'espère que ce livre vous donnera envie d'expérimenter à votre tour et de vous amuser. D'ailleurs, j'ai pensé vous offrir, en même temps que mes recettes, des outils et des tableaux de remplacement pour que vous puissiez vous-même transformer en plats végétaliens toutes les recettes qui vous font envie. Parce que l'important, ce n'est pas la quantité de beurre dans un dessert, mais bien l'abondance de saveurs.

Véronique St-Pierre
rosemadeleine.com

LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES
013

L'ART DE REMPLACER
019

À FAIRE SOI-MÊME
025

AVANT
de
COMMENCER



LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES

Certains ingrédients sont particulièrement utilisés dans les desserts végétaliens, pour leurs bienfaits nutritionnels ou pour leur bon goût. Voici les principaux.

Les beurres de noix

Aussi appelés « pâtes de noix », ces beurres sont maintenant offerts dans presque toutes les épiceries, mais vous pouvez en préparer très facilement à la maison, en broyant les noix au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'un beurre lisse. Le processus peut prendre jusqu'à 20 minutes, selon la puissance de votre appareil. Beurres de pistaches, d'arachides, de noisettes, d'amandes ou de cajous ajouteront tous énormément de saveur à vos desserts et pourront remplacer complètement les autres matières grasses dans certaines recettes.

Les dattes

Parce qu'elles sont naturellement très sucrées, les dattes sont un ingrédient important dans les desserts crus ou végétaliens. Privilégiez les dattes Medjool qui sont plus crémeuses, charnues et sucrées, en plus d'avoir un goût de caramel et de sirop d'érable.

Les graines de lin et les graines de chia

Lorsqu'elles sont combinées avec de l'eau, ces graines forment un gel mucilagineux qui s'apparente à la texture des œufs. Toutefois, il faut absolument mouliner les graines de lin avant de les utiliser dans les recettes. Le fait de les garder entières nous prive de leurs bienfaits puisque notre organisme ne peut les assimiler sous cette forme. Vous pouvez mouliner vous-même les graines dans un moulin à café ou alors

acheter des graines de lin déjà moulues. Qu'elles soient moulues ou entières, conservez-les au congélateur, car elles rancissent rapidement. Vous pouvez utiliser les graines de chia sans les moudre, à moins que vous n'appréciez pas leur petit côté croquant sous cette forme.

L'huile de noix de coco

L'huile de noix de coco est un excellent substitut au beurre et à d'autres types d'huiles. Vous la trouverez à peu près partout, habituellement au rayon des huiles ou dans la section des aliments naturels. Il est important de choisir une huile de noix de coco vierge, pressée à froid et biologique si vous souhaitez profiter de tous ses bienfaits (réduction du taux de cholestérol, hydratation de la peau sèche, apport en électrolytes et pouvoir antimicrobien). Elle est très utilisée dans les desserts crus et dans toutes les recettes qui nécessitent une matière grasse. Vendue sous forme solide, elle se liquéfiera sous la chaleur et se solidifiera de nouveau à température ambiante. Puisqu'elle contient un pourcentage élevé de gras saturés, elle se conservera plus de deux ans à l'abri de la lumière.

L'huile végétale

Il existe plusieurs sortes d'huiles végétales. Les plus connues sont les huiles d'arachide, de canola (colza), de chanvre, de coton, de lin, de maïs, de noisette, d'olive, de palme, de pépins de raisin, de sésame et de tournesol. L'huile peut remplacer le beurre fondu dans les desserts. Privilégiez les huiles pressées à froid, vierges et biologiques, vendues dans un contenant en verre opaque. Cette précaution vous assure qu'elles proviennent d'une agriculture responsable et vous permet de profiter au maximum de leurs bienfaits sur la santé. Conservez vos huiles végétales à l'abri de la lumière et dans une pièce où la température ambiante est constante afin de prévenir leur rancissement.

Le lait de coco (en conserve)

Préparé à partir de la pulpe de la noix de coco, ce liquide laiteux vendu en conserve ne doit pas être confondu avec la boisson de lait de coco, vendue avec les autres laits végétaux et qui contient de l'eau, de la crème de coco, des arômes et du sucre. Le lait de coco en conserve est très polyvalent et riche en nutriments ; il favorise, entre autres, la santé des os et des dents. Il est aussi riche en lipides, surtout en gras saturés. Plus de la moitié des acides gras qu'il contient sont présents sous forme d'acide laurique, le principal acide gras saturé contenu dans le lait maternel.

Vous pourrez utiliser le lait de coco pour faire de la « crème fouettée » (voir recette p. 025), du dulce de leche (voir recette p. 042) et des boissons variées ou pour remplacer la crème dans les desserts. Choisissez un lait de coco sans additifs et qui contient 16 g ou plus de matières grasses par 80 ml (1/3 tasse) (incluant les gras saturés). Conservez-le au réfrigérateur en tout temps : sous l'effet du froid, l'eau de coco et le gras de coco se sépareront naturellement, ce qui vous facilitera la tâche lorsqu'une recette vous demandera de n'utiliser que la partie solide de la conserve (le gras). Ainsi, vous n'aurez qu'à verser d'abord l'eau dans un récipient, puis à retirer facilement la matière grasse à l'aide d'une cuillère. Si vous laissez les conserves à l'endroit, la matière grasse se retrouvera au-dessus et l'eau en dessous, ce qui augmentera les risques de prendre de l'eau au passage lorsque vous voudrez récupérer le gras seulement. Il est donc préférable de les entreposer au réfrigérateur la tête en bas. Lorsqu'une recette demande une boîte de conserve complète, agitez-la bien avant de l'ouvrir pour que le gras et l'eau s'amalgament. Notez que la proportion de gras et d'eau du lait de coco peut différer quelque peu d'une conserve à l'autre. Idéalement, gardez-en plusieurs au réfrigérateur de manière à pouvoir prélever la quantité de gras nécessaire à chaque recette.

Le sirop d'érable

Surtout, ne pas confondre ce merveilleux produit avec le sirop de maïs ou le sirop de table! Contrairement à ceux-ci, le sirop d'érable est un produit naturel fait à partir de la sève de l'érable à sucre; il ne contient ni colorant ni additifs. Privilégiez le sirop biologique, qui est souvent fabriqué de manière écoresponsable. Si vous désirez un produit 100% végétalien, n'hésitez pas à communiquer avec le producteur pour savoir si des œufs ou des produits laitiers ont été ajoutés au sirop; en effet, certains producteurs en utilisent pour éliminer les impuretés contenues dans le sirop et comme agent antimousse.

Le sucre de canne blond

Il s'agit d'un sucre non raffiné dont on a retiré une partie de la mélasse, mais qui, contrairement au sucre blanc, n'a pas subi d'autre transformation. Il est le résultat du pressage de la canne à sucre ainsi que de l'évaporation de l'eau qu'elle contient. Puisqu'il n'est pas raffiné comme le sucre blanc, il conserve sa couleur naturelle légèrement dorée. Attention de ne pas le confondre avec ce que certaines entreprises vendent comme du sucre roux (cassonade) et qui est en fait du sucre raffiné qui a été coloré avec de la mélasse ou du colorant. Conservez le sucre de canne dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière et de l'humidité, sans quoi il durcira, ce qui pourra vous compliquer un peu la tâche au moment de réaliser vos recettes. Si vous n'avez pas de sucre de canne sous la main, vous pouvez toujours le remplacer par du sucre blanc raffiné.

Le tofu

Le tofu est fabriqué à partir de fèves de soya et est très polyvalent puisqu'il a un goût neutre et prend le goût des aliments auxquels on l'intègre. Il peut remplacer les œufs et la crème dans les desserts. Riche en protéines, il existe sous différentes textures - extra-ferme, ferme, mi-ferme, mou, soyeux -, chacune ayant son utilité. Lorsqu'il est mou ou soyeux, le tofu est idéal dans les desserts, en remplacement des œufs ou des produits laitiers. Prenez le temps de goûter et de cuisiner plusieurs marques de tofu, car leur goût et leur texture peuvent varier d'une marque à une autre.



L'ART DE REMPLACER

Vous découvrirez dans ce livre plus de 50 recettes de desserts sans œufs ni produits laitiers. Cela dit, en respectant quelques principes de base, les astuces qui suivent vous permettront d'adapter n'importe quelle recette de dessert pour la rendre végétalienne, même celles de votre grand-mère ! Notez que j'ai volontairement omis d'intégrer les produits industriels que l'on trouve dans les épiceries, tels que le Earth Balance (pour remplacer le beurre) et le Egg Replacer (pour remplacer les œufs), car j'aime utiliser des aliments le moins transformés possible, mais sachez qu'ils existent et qu'ils fonctionnent très bien.

Les œufs

L'œuf est composé d'une partie gélatineuse, le blanc, et d'une partie plus crémeuse, le jaune. Le blanc d'œuf est fait à 90% d'eau ; les 10% restants sont constitués de protéines qui agissent en tant qu'agent coagulant et stabilisateur dans les recettes. Le blanc de l'œuf sert essentiellement à protéger l'embryon, alors que le jaune lui sert plutôt de nourriture.

Les œufs dans les desserts

Lorsqu'on fouette des blancs d'œufs, on incorpore de l'air dans l'eau qu'ils contiennent. Les protéines emprisonnent alors cet air, ce qui a pour effet de créer, à mesure que l'on fouette, une mousse de plus en plus ferme. Les blancs d'œufs montés en neige sont habituellement employés pour alléger une préparation, comme dans le cas d'un gâteau des anges. Les jaunes d'œufs, pour leur part, sont utilisés comme liants et comme émulsifiants dans les préparations. Ils rendent onctueuses la crème pâtissière, la crème glacée et les mousses, et apportent un peu de couleur aux préparations. Pour obtenir cette coloration jaunâtre dans vos recettes végétaliennes, il vous suffira d'ajouter une ou deux pincées de curcuma moulu.

Comment les remplacer ?

Voici quelques options pour remplacer les œufs entiers dans les recettes. Au fil de vos essais, vous découvrirez celles qui vous plaisent le plus. Si une recette contient 3 œufs ou plus, je vous suggère de combiner deux mélanges différents de remplacement pour éviter d'alourdir la préparation.

Pour remplacer 1 œuf

Ingrédients	Quantités	Préparation
Purée de banane et levure chimique (poudre à pâte; voir recette p. 026)	120 g (1/2 tasse) de purée de bananes (environ 1 banane) + 1/4 c. à café de levure chimique	Dans un bol, mélanger la purée et la levure chimique, puis ajouter ce mélange aux ingrédients humides. La saveur de la banane peut être présente, selon le type de préparation.
Compote de pommes	85 ml (1/3 tasse)	Ajouter la compote aux ingrédients humides.
Graines de chia et eau	1 c. à soupe de graines de chia + 85 ml (1/3 tasse) d'eau tiède	Dans un bol, mélanger les graines et l'eau. Laisser reposer 10 minutes. Ajouter ce mélange aux ingrédients humides.
Graines de lin moulues et eau	1 c. à soupe de graines de lin moulues + 3 c. à soupe d'eau tiède	Dans un bol, mélanger les graines et l'eau. Laisser reposer 10 minutes. Ajouter ce mélange aux ingrédients humides.
Eau seule	65 ml (1/4 tasse) d'eau Attention! Ne pas utiliser cette option pour remplacer plus d'un œuf.	Ajouter l'eau aux ingrédients humides.
Fécule de maïs, fécule de pommes de terre, fécule de tapioca ou arrow-root	1 c. à soupe de fécule + 2 c. à soupe d'eau froide	Dans un bol, mélanger la fécule et l'eau jusqu'à dissolution complète. Ajouter ce mélange aux ingrédients humides.
Huile végétale, levure chimique (poudre à pâte; voir recette p. 026) et eau	1 c. à soupe d'huile végétale (au choix) + 1 c. à café de levure chimique + 1 c. à soupe d'eau	Dans un bol, fouetter ensemble ces ingrédients jusqu'à dissolution complète de la levure chimique. Ajouter ce mélange aux ingrédients humides.
Tofu soyeux	65 ml (1/4 tasse) de tofu soyeux	Passer le tofu au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter aux ingrédients humides.
Vinaigre de cidre de pommes, levure chimique (poudre à pâte; voir recette p. 026) et eau	1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes + 1 c. à café de levure chimique + 1 c. à soupe d'eau	Dans un bol, fouetter ensemble ces ingrédients jusqu'à dissolution complète de la levure chimique. Ajouter ce mélange aux ingrédients humides.

Le beurre

Utilisé comme matière grasse dans les desserts, le beurre leur donne une riche saveur et une texture généralement fondante.

Comment le remplacer ?

Si, dans une recette, le beurre doit être fondu, vous pouvez le remplacer par la même quantité d'huile végétale. Vous pouvez aussi oser un peu et faire un mélange d'huile végétale et d'huile de noix. Si vous avez plutôt besoin de remplacer du beurre solide, utilisez la même quantité d'huile de noix de coco à température ambiante ou réfrigérée. Bien sûr, on peut aussi utiliser la graisse alimentaire (*shortening*), la margarine et les beurres végétaux du commerce, mais, personnellement, je ne m'en sers pas puisque je mise toujours sur des produits le moins transformés possible.

Le lait

Dans les recettes de desserts, le lait sert tout simplement à mouiller une préparation, à la lier ou à en augmenter la légèreté. Le lait de vache peut être remplacé par n'importe quel autre type de boisson végétale, en quantité égale. Une multitude de boissons végétales sont maintenant offertes sur le marché : boissons de soya, d'amandes, de noix de coco, d'avoine, de tournesol, de lin, de riz, de chanvre, etc. Certaines sont aromatisées ou sucrées, d'autres pas. Tout est donc ici une question de goût.

Le lait concentré du commerce

Voici une recette pour remplacer le lait concentré du commerce (souvent appelé «lait évaporé»).

N'utilisez que la partie solide contenue dans les conserves de lait de coco (le gras), et conserver l'eau de coco pour un autre usage.

Recette de lait concentré végétalien

750 ml (3 tasses) de la partie solide du lait de coco
en conserve (au moins 3 conserves)

Dans une casserole, à feu moyen-doux, faire fondre la partie solide du lait de coco en fouettant constamment, jusqu'à ce que le liquide obtenu ait réduit d'environ la moitié. Il devrait rester environ 375 ml (1 ½ tasse) de liquide. Retirer du feu et laisser refroidir avant d'utiliser.

Le lait de coco concentré se conservera environ 1 semaine dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Le lait concentré sucré du commerce

La préparation suivante vous permettra de remplacer le lait concentré sucré (souvent appelé «lait condensé») que l'on trouve dans les épiceries. Pour cette recette, n'utilisez que la partie solide contenue dans les conserves de lait de coco, et réserver l'eau pour un autre usage.

Recette de lait concentré sucré végétalien

750 ml (3 tasses) de la partie solide d'une conserve de lait
de coco (gras) (au moins 3 conserves)

100 g (½ tasse) de sucre de canne

½ c. à café d'extrait de vanille (ou ½ gousse de vanille, fendue et grattée)

Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Chauffer à feu moyen-doux, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le liquide obtenu réduise des deux tiers. Il devrait rester environ 250 ml (1 tasse) de liquide.

Retirer la casserole du feu et laisser refroidir avant d'utiliser. Le lait de coco concentré sucré se conservera environ 1 semaine dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Le fromage à la crème

Dans les recettes, vous pouvez remplacer le fromage à la crème par la même quantité de la préparation suivante.

Recette de fromage à la crème végétalien

465 g (3 tasses) de noix de cajou, préalablement trempées

4 heures dans 1,25 litre (5 tasses) d'eau froide

65 ml (1/4 tasse) d'eau

2 c. à soupe de levure alimentaire

1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes

1 c. à soupe de sucre de canne

1 pincée de sel

Égoutter les noix trempées, en jetant l'eau de trempage, et les rincer sous l'eau courante.

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

Notes

1. Ce «fromage à la crème» se conservera dans un récipient hermétique environ 2 semaines au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

2. Les noix de cajou doivent tremper dans l'eau froide afin d'absorber un maximum d'eau, ce qui vous permettra ensuite d'obtenir une purée lisse sans effort. De plus, le trempage débarrassera les noix crues de leurs impuretés et les rendra ainsi plus digestes.



À FAIRE SOI-MÊME

Voici quelques préparations de base faciles à faire soi-même.

Le babeurre végétalien

1 c. à café de vinaigre de cidre de pommes ou
de jus de citron

250 ml (1 tasse) de la boisson végétale (de soya, de riz,
d'amandes ou autre)

Ajouter le vinaigre de pommes ou le jus de citron à la boisson végétale
et mélanger. Laisser reposer 10 minutes avant d'utiliser.

La crème fouettée végétalienne

MÉTHODE 1

250 ml (1 tasse) de noix de cajou, préalablement trempées
4 heures dans 1,25 litre (5 tasses) d'eau froide

125 ml (1/2 tasse) d'eau

65 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable

85 ml (1/3 tasse) d'huile de noix de coco fondue

85 ml (1/3 tasse) de beurre de cacao fondu

Mettre les noix de cajou, l'eau et le sirop d'érable dans un mélangeur et
mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse. Ajouter graduellement
l'huile de noix de coco fondue, puis le beurre de cacao fondu. Verser
dans un bol, couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer au moins
2 heures. Au moment d'utiliser, fouetter à l'aide d'un batteur électrique
jusqu'à l'obtention de pics fermes.

MÉTHODE 2

2 conserves de 400 ml (14 oz) de lait de coco,
réfrigérées au moins 8 heures

6 c. à soupe de sucre de canne

1 c. à café d'extrait de vanille sans alcool
(ou 1 gousse de vanille, fendue et grattée)

6 c. à soupe de fécule de maïs

Placer un bol et le fouet d'un batteur électrique au congélateur pendant 30 minutes. Verser dans un récipient l'eau de coco (des 2 conserves), fermer hermétiquement et conserver au réfrigérateur pour un autre usage. Mettre dans le bol refroidi la partie solide (le gras) des conserves de lait de coco. Ajouter les autres ingrédients et fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

La levure chimique (poudre à pâte)

65 g (1/4 tasse) de bicarbonate de soude

65 g (1/4 tasse) de fécule de maïs

65 g (1/2 tasse) de crème de tartre

Dans un bol, bien mélanger le bicarbonate, la fécule et la crème de tartre. Conserver dans un récipient hermétique et dans un endroit sec.

Le sucre brun

1 c. à soupe de mélasse verte

250 g (1 tasse) de sucre de canne

Mélanger la mélasse et le sucre de canne dans un bol. Pour un sucre brun plus foncé, ajouter de la mélasse jusqu'à l'obtention de la couleur désirée. Conserver dans un récipient hermétique et dans un endroit sec.

Le sucre glace

3 c. à soupe de fécule de maïs

250 g (1 tasse) de sucre de canne

Déposer la fécule et le sucre de canne dans un mélangeur ou un robot culinaire puissant et broyer jusqu'à l'obtention d'un sucre très fin, de la consistance du sucre glace du commerce.

Plus foncée et possédant un goût plus prononcé que la mélasse de fantaisie, la mélasse verte ne contient aucun sulfate ou sulfite ajouté.

Elle est reconnue pour sa valeur nutritive et est une excellente source de minéraux, notamment de fer, de magnésium et de calcium.

Vous pouvez utiliser l'une ou l'autre des mélasses, selon vos envies.

PAIN AU CHOCOLAT ET AU CAFÉ
030

PAIN AUX MÛRES ET AU CHOCOLAT, CRUMBLE À LA CARDAMOME
033

PAIN AUX POMMES, AUX DATTES ET AUX NOIX DE CAJOU
034

MUFFINS AUX BANANES, AUX FIGUES ET AUX AMANDES
037

MUFFINS AUX CERISES DE TERRE,
CRUMBLE AU CITRON ET À LA VANILLE
038

PAINS
et
MUFFINS

PAIN

au chocolat et au café

PÂTE

Huile végétale (pour le moule)
270 g (1 ½ tasse) de farine tout usage
30 g (¼ tasse) de poudre de cacao
190 g (¾ tasse) de sucre de canne
1 c. à café de bicarbonate de soude
125 ml (½ tasse) de café espresso, refroidi
125 ml (½ tasse) de boisson végétale
(de soya, d'amandes, de riz ou autre)
125 ml (½ tasse) d'huile végétale
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes

1 c. à café d'extrait de vanille
140 g (1 tasse) de pépites de chocolat
mi-sucré (voir la note)

CRUMBLE AU CACAO

125 ml (½ tasse) d'huile de noix de coco
réfrigérée
6 c. à soupe de sucre de canne
180 g (1 tasse) de farine tout usage
3 c. à soupe de poudre de cacao

PRÉPARATION DU CRUMBLE AU CACAO

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients du crumble jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Réserver à température ambiante.

PRÉPARATION DE LA PÂTE

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule à pain de 23 x 13 x 5 cm (9 x 5 x 2 po) et le tapisser d'une feuille de papier sulfurisé.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le cacao, le sucre de canne et le bicarbonate.

Dans un autre bol, mélanger le café froid, la boisson végétale, l'huile, le vinaigre de cidre et la vanille.

Verser le mélange liquide sur les ingrédients secs. Mélanger juste ce qu'il faut pour obtenir une pâte homogène. Ajouter les pépites de chocolat et remuer juste assez pour les répartir dans la pâte.

Verser la pâte dans le moule préparé et parsemer de crumble. Cuire au four environ 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Note: Il est important de bien choisir son chocolat. Plusieurs marques incluent de la poudre de lait dans leur recette. Lisez les étiquettes!

