

ÉLINE BONNIN

# LES BONNES CHOSES

CUISINE VÉGANE AU FIL DU JOUR

# T'es qui toi ?



Je m'appelle Éline et j'habite à Montréal avec mon amoureux et notre chat. Depuis 2015, on a un site qui s'appelle Patate & Cornichon sur lequel on publie nos recettes de cuisine véganes et c'est grâce à nos gentils lecteurs que j'ai eu l'idée d'écrire un livre de cuisine.

Ce qui m'a passionnée pour la cuisine quand j'étais petite, c'était de voir les ingrédients juste bruts se transformer pour faire des plats délicieux; tu sais, quand tu pars d'un paquet de farine et que, quelques minutes plus tard, tu t'empiffres d'une bonne pile de crêpes faites maison. Ça me fascine toujours d'ailleurs !

Alors je suis allée à l'école hôtelière quand j'avais 15 ans et puis j'ai commencé à travailler comme ça, en cuisine un peu mais surtout en pâtisserie.

Quand je suis devenue végane (je t'en parle à la page juste après), il a fallu que je repense mon métier pour qu'il continue à m'épanouir et j'ai monté ma petite entreprise de cours de cuisine végétale en France. Depuis qu'on a déménagé au Québec, je travaille dans le plus mignon des cafés véganes du monde, où je m'occupe de toute la cuisine et des pâtisseries.

Comme tu l'auras compris j'aime tout cuisiner moi-même, je passe beaucoup de temps en cuisine et je suis du genre à faire une brioche à 21h un mardi soir... Mais comme tout le monde, il y a des jours où je n'ai pas le temps. Ma cuisine me ressemble, donc dans ce livre tu trouveras à la fois des recettes rapides pour la semaine, mais aussi d'autres qui nécessitent plus de patience.



*Pauline, jolie poule abandonnée par  
le passé avec son copain Germain.*

# *Pourquoi toutes ces recettes ne contiennent pas d'ingrédients d'origine animale ?*

Je suis antispéciste. Je m'oppose à la différence de traitement faite entre les espèces : le fait de chérir les chiens, protéger les ours polaires et tuer les cochons tu vois... (de la même manière qu'en étant antiraciste je m'oppose à la hiérarchisation des humains entre eux). Et je suis contre toute forme d'exploitation des espèces animales.

Donc, au quotidien, j'ai un mode de vie qui va avec : je suis végane. Ça veut dire que je boycotte, tant que possible, tous les produits et services qui impliquent l'exploitation des animaux. Je refuse de manger de la viande, des œufs, du lait, etc. Je ne veux pas acheter de cuir ou de laine, des produits testés sur les animaux, des cosmétiques qui contiennent des matières animales. Je ne veux pas participer à une activité de loisir qui utilise les animaux (zoos, cirques, tour en éléphant et compagnie...). La liste pourrait être très longue, mais tu as compris, je fais en sorte de ne pas encourager l'exploitation animale par ma consommation. C'est une position politique radicale, certes, mais juste.

Nous pouvons croire qu'il est normal de tuer des animaux ou que c'est un choix personnel. En effet, nous avons la possibilité, dans nos magasins, d'acheter de la viande ou de la crème glacée. Alors évidemment, on se sent en droit de le faire.

Mais je ne pense pas que ce soit une question de choix personnel. Parce que ce choix engendre la souffrance et la mort de millions d'animaux, qui ont conscience de la douleur, ressentent la peur, ressentent la peine de perdre leurs proches et ont un tout autre intérêt à vivre que de nous servir de repas. Nous avons tendance à croire que les animaux nous appartiennent et nous leur avons interdit leur liberté, leur existence et leur individualité. Tout ça pour le plaisir gustatif.

Croire qu'il s'agit d'un choix personnel, c'est aussi nier les conséquences écologiques. Nous savons qu'un

régime omnivore a un impact désastreux, de par les émissions de gaz à effet de serre, l'eau et l'énergie nécessaires et la destruction des forêts primaires au profit des plantations qui servent à nourrir ces animaux.

Ces réflexions sont arrivées quand j'ai rencontré Kévin, mon conjoint, déjà végane depuis longtemps. J'étais simplement curieuse au début, je n'avais jamais entendu parler de véganisme (« mais qui sont-ils ? que nous veulent-ils ? »). Et puis j'ai réfléchi, réfléchi et réfléchi. Étant fondamentalement contre toute forme d'injustice, j'ai compris que les animaux ressentent la douleur et ont chacun leur personnalité, leur sensibilité. J'ai aussi appris qu'on n'avait pas besoin de les exploiter pour vivre, quand on a la chance d'avoir accès à de la nourriture si facilement. Nous ne sommes pas en état de survie, et nous savons nous nourrir autrement. Alors si c'est cruel et inutile et qu'on le sait, pourquoi on continue ?

Par habitude.

Et les habitudes ça se change, me diras-tu ! D'ailleurs, la cuisine complètement végétale, ce n'est pas si compliqué finalement.

Quand j'ai commencé j'étais un peu perdue, surtout en pâtisserie. Je trouvais souvent le résultat décevant quand je remplaçais les œufs et le lait dans mes anciennes recettes. Toi aussi tu as peut-être connu ça d'ailleurs ! Mais au fil des années, j'ai inventé ma nouvelle façon de faire, mes nouvelles recettes... Et il y a des possibilités infinies auxquelles je n'aurais jamais pensé avant !

Comme je n'aime pas trop utiliser des ingrédients compliqués, tu trouveras à peu près tout dans ton épicerie habituelle. Je t'explique quand même quelques ingrédients en page 20, qui peuvent être nouveaux pour toi.



PÂTE À RAVIOLIS  
*Toute l'année*

## PAINS À BURGER

*à avoir au congélateur pour des soirées tranquilles*

ASSEZ FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 min

TEMPS DE POUSSÉ: 2 heures 15 min

TEMPS DE CUISSON: 20 min

### INGRÉDIENTS (POUR 4 PAINS)

- 250 g (2 1/4 tasses) de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à thé de sel
- 12 g de levure fraîche
- 160 ml (2/3 tasse) de lait de soya
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de coco fondue
- graines de pavot ou de sésame

### PRÉPARATION

1. Fais tiédir le lait de soya (au micro-ondes ou à la casserole). Délaie la levure dedans en mélangeant à la fourchette.
2. Dans la cuve de ton batteur (avec le crochet) ou dans un cul-de-poule (à la main), mélange la farine, le sucre et le sel. Verse petit à petit le mélange de lait de soya et de levure puis ajoute l'huile de coco fondue.
3. Pétris (au crochet ou à la main) pendant 5 minutes. Couvre la cuve avec un linge humide et laisse pousser pendant 1 heure 30 minutes à température ambiante.
4. Dégaze la pâte puis divise-la en 4 pâtons de 120 g (4 oz) environ. Boule les pâtons pour qu'ils soient jolis et sans défauts. Laisse pousser une deuxième fois pendant 45 minutes.
5. Préchauffe le four à 180 °C (350 °F). Badigeonne les *buns* avec un peu de lait de soja et parsème des graines de sésame ou de pavot. Enfourne pour 20 minutes de cuisson.

## STEAKS DE LÉGUMINEUSES

*pratique pour vider ton frigo*

FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 min

TEMPS DE CUISSON: 5 min

### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 650 g (3 tasses) de haricots rouges ou noirs cuits
- 1/2 oignon rouge
- 1 tomate
- herbes (cerfeuil, persil plat, ciboulette...)
- épices (paprika, piment d'Espelette...)
- 2 c. à soupe de ketchup du commerce ou fait maison (recette p. 30)
- 4 c. à soupe de flocons d'avoine
- sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Écrase en purée les haricots avec des épices, du sel et du poivre (ce n'est pas grave s'il reste des morceaux).
2. Coupe l'oignon et la tomate en petits cubes et hache grossièrement les herbes. Incorpore tout ça à la pâte de haricots en mélangeant à la maryse. Ajoute le ketchup.
3. Termine en ajoutant les flocons d'avoine pour former une pâte qui ne colle pas trop aux doigts. Forme 4 steaks à la main.
4. Fais chauffer un filet d'huile dans une poêle puis fais-y dorer les steaks environ 4-5 minutes de chaque côté à feu moyen.



STEAKS DE LÉGUMINEUSES  
Été

P'TIT CONSEIL : Tu peux essayer plein de variantes de cette recette en fonction des ingrédients que tu as sous la main, en remplaçant les légumes, les herbes, les épices... Tu peux aussi remplacer les flocons d'avoine par de la chapelure !

# BOUILLON

*de légumes avec les restes*

FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 1 à 2 heures

## INGRÉDIENTS (POUR 1 À 1,5 LITRE [4 À 6 TASSES])

- 500 g (2 lb) (1 sachet congélation) de restes de légumes crus (parures d'oignons, extrémités de carottes, vert de poireaux, pédoncules de courgettes, pieds de brocolis...)
- restes d'herbes (queues de persil, thym séché...)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- gros sel

Quand je cuisine, j'ai souvent des petits bouts de légumes que je n'utilise pas, on appelle ça des parures. Ça peut être les extrémités, les morceaux pas beaux qu'on peut pas trop utiliser, le vert de poireau, les queues des herbes fraîches, parfois même des restes quand on se rend compte qu'on a de vieux bouts de carottes en trop qui traînent. Je mets tout ça, au fur et à mesure, dans un sac congélation, au congélateur. Quand il est plein, je peux réaliser mon bouillon !

## PRÉPARATION

1. Épluche la gousse d'ail et écrase-la avec la tranche de ton couteau.
2. Dans un fait-tout, fais chauffer l'huile d'olive et verse tous tes restes de légumes et d'herbes, et puis l'ail. Fais rissoler à feu fort en remuant pendant quelques minutes.
3. Quand les légumes commencent à colorer, *déglace* avec 2,5 litres (10 tasses) d'eau. Ajoute du gros sel. Laisse mijoter à feu doux pendant autant de temps que tu veux (entre 1 et 2 heures environ).
4. Filtre le bouillon à l'*étamine* pour ne garder que la partie liquide.

**P'TIT CONSEIL :** Garde le bouillon au frigo dans une bouteille en verre. Tu pourras t'en servir pour toutes tes recettes de soupes, de sauces, de risotto, de ramens, ou même pour cuire tes pâtes.

**ALTERNATIVE :** Après avoir filtré ton bouillon, tu peux le faire réduire à la casserole pour obtenir un jus très concentré. Verse-le dans un bac à glaçons pour faire des petits cubes que tu gardes au congélateur. Tu pourras les utiliser dans tous tes plats sautés pour ajouter de la saveur.



# SOMMAIRE

QUELQUES INGRÉDIENTS À CONNAÎTRE .....	P. 20
--	-------

## LES BASES

### LES BASES SALÉES

SAUCE TOMATE .....	P. 29
KETCHUP .....	P. 30
BÉCHAMEL .....	P. 30
MAYONNAISE .....	P. 30
PÂTE À PIZZA .....	P. 32
PÂTE À RAVIOLIS .....	P. 32
PAINS À BURGER .....	P. 34
STEAKS DE LÉGUMINEUSES .....	P. 34
FROMAGE DE CAJOU .....	P. 37
PARMESAN VÉGÉTAL .....	P. 37
BOUILLON .....	P. 38

### LES BASES SUCRÉES

GÉNOISE .....	P. 42
PALET BRETON .....	P. 42
PÂTE À CRÊPES .....	P. 45
PÂTE SUCRÉE .....	P. 46
CROUSTADE .....	P. 46
LAIT VÉGÉTAL .....	P. 49
CRÈME PÂTISSIÈRE .....	P. 49
CAKE TOUT SIMPLE .....	P. 50

# LE MATIN

## DÉJEUNER RAPIDE

SMOOTHIE VITAMINÉ .....	P. 57
SMOOTHIE FRAISE ET COCO .....	P. 57
YOGOURT DE COCO .....	P. 59
BISCUITS À L'AVOINE .....	P. 60
GRUAU AUX BLEUETS ET AUX AMANDES .....	P. 60
GRANOLA .....	P. 62
PUDDING DE CHIA AU LAIT DE COCO .....	P. 65
RÔTIE À LA BANANE .....	P. 65

## MATIN TOUT DOUX

RÔTIE À LA BANANE .....	P. 65
LONDON FOG .....	P. 68
CAPPUCCINO AU LAIT DE COCO .....	P. 69
CONFITURE DE FRUITS ROUGES .....	P. 70
TARTINADE CHOCO-NOISETTE .....	P. 70
PANCAKES LÉGERS .....	P. 73
PAIN DE MIE .....	P. 75
PAIN À LA BANANE .....	P. 76
BRIOCHE À LA FLEUR D'ORANGER .....	P. 79

## LE BRUNCH

PAIN DORÉ À LA MANDARINE .....	P. 84
BRIOCHE ROULÉES POMME-CANNELLE .....	P. 87
POMMES DE TERRE RÔTIES AU PESTO .....	P. 89
SALADE DE ROQUETTE À L'ORANGE .....	P. 89
PAIN AUX NOIX .....	P. 90
SALADE DE FRUITS ROUGES .....	P. 90
FROMAGE À TARTINER .....	P. 92
TOFU BROUILLÉ AUX OIGNONS VERTS .....	P. 92
CRÊPES POMME-CARAMEL .....	P. 95

# LE MIDI

## STREET FOOD

BURGER À LA COURGE SPAGHETTI .....	P. 100
BURGER AUX CHAMPIGNONS .....	P. 103
BURGER À LA GUACAMOLE .....	P. 105
BRUSCHETTA NAPOLITAINE .....	P. 106
SANDWICH CIABATTA .....	P. 106
PITA AUX FALAFELS .....	P. 108
PIZZA MARGHERITA .....	P. 111
PIZZA MARINARA .....	P. 111
TACOS .....	P. 113
FOCACCIA AU ROMARIN .....	P. 114

## LUNCHBOX

WRAPS AUX POUSSÉS D'ÉPINARD .....	P. 119
SALADE DE PÂTES AU PESTO .....	P. 120
SALADE AUX POIS CHICHES GRILLÉS .....	P. 121
WOK DE NOUILLES CHINOISES .....	P. 123
ROULEAUX DE PRINTEMPS .....	P. 124
CHILI .....	P. 127
BENTO AUX PATATES DOUCES .....	P. 128

## DÎNER RAPIDE

SOUPE DE CAROTTES À LA THAÏ.....	P. 133
SALADE ROSE AU QUINOA.....	P. 135
SOUPE FROIDE AU CANTALOUPE.....	P. 135
TORTIGLIONI SAUCE POIVRON.....	P. 136
SPAGHETTIS AU BROCOLI .....	P. 139
FLAMMEKUECHE .....	P. 141
BOL COMPLET AU QUINOA .....	P. 142
GALETTE DE SARRASIN .....	P. 144

## L'APRÈS-MIDI

### RETOUR EN ENFANCE

LIMONADE .....	P. 151
MILKSHAKE AUX BLEUETS .....	P. 151
BRIOCHE À LA TARTINADE CHOCO-NOISETTE .....	P. 152
MUFFINS AUX FRUITS ROUGES .....	P. 155
CRÈME GLACÉE AUX FRAISES DES BOIS .....	P. 157
CAKE AU CITRON ET À LA NOIX DE COCO .....	P. 158
BISCUITS AUX NOIX DU BRÉSIL .....	P. 161
FINANCIERS À L'ORANGE .....	P. 162
PALMIERS À LA CANNELLE .....	P. 162
BROWNIES AUX PACANES .....	P. 165

### SUR LE POUCE

MATCHA LATTE GLACÉ .....	P. 169
SMOOTHIE AU CAFÉ .....	P. 169
HOUMOUS À LA BETTERAVE .....	P. 170
TOAST À L'AVOCAT .....	P. 173
TZATZIKI .....	P. 175
SNACKS AUX ÉPICES .....	P. 175
BEURRE DE POMME .....	P. 176
BISCUITS AU SARRASIN .....	P. 176

# LE SOIR

## APÉRO ENTRE COPAINS

SANGRIA BLANCHE .....	P. 183
COCKTAIL ANANAS ET GINGEMBRE .....	P. 183
SAMOUSSAS .....	P. 184
COCKTAIL PAMPLEMOUSSE ET SÉSAME .....	P. 184
TARTINADE D'OLIVE ET DE TOMATE .....	P. 186
CAVIAR DE POIVRON .....	P. 186
MINI PIZZAS ROULÉES .....	P. 189
GRESSINS SÉSAME ET PAVOT .....	P. 190
CAKE AUX POIVRONS ET AUX PISTACHES .....	P. 190
TARTE À LA COURGETTE .....	P. 192

## JOLI SOUPER

CRÈME DE COURGE AUX POIVRONS .....	P. 197
POTAGE AU CHOU-FLEUR .....	P. 197
MAKIS .....	P. 198
COURGE SPAGHETTI AU FOUR .....	P. 201
RAVIOLIS AUX PLEUROTÉS .....	P. 203
TARTE TATIN AUX OIGNONS GRELOTS .....	P. 204
GNOCCHIS À LA COURGE .....	P. 207
LASAGNE AUX ÉPINARDS .....	P. 208
ORZOTTO À LA CITROUILLE .....	P. 210
MOELLEUX AU CHOCOLAT .....	P. 212
PANNA COTTA .....	P. 214
SORBET BANANE ET KIWI .....	P. 214
CROUSTADE AUX POMMES ET AUX POIRES .....	P. 216
MOUSSE AU CHOCOLAT .....	P. 219
VERRINE BANOFFÉE .....	P. 219
GÂTEAU CHOCO-NOISETTE .....	P. 221
TARTE AUX FRAISES ET AU MATCHA .....	P. 222

PETIT LEXIQUE .....	P. 225
---------------------	--------

*Quand un mot est en italique, ça veut dire que tu trouveras une petite définition dans le lexique.*

REMERCIEMENTS .....	P. 227
---------------------	--------

INDEX .....	P. 228
-------------	--------