



Menu de fête, en mode végane

Digital cooking

Bouchées de cake à la betterave rouge

4 personnes - préparation : 20 min + cuisson au four : 10 min//recette pour 12 muffins

Ingrédients

- 500 g de betteraves rouges
- 1 oignon
- 45 g de farine d'épeautre
- 30 g de farine de quinoa
- 2 c. à soupe de poudre de substitut d'œuf (végane)
- 35 g de fromage râpé végane
- 60 ml d'huile d'olive
- 20 g de graines de tournesol
- 3 g de noix de muscade

- Sel et poivre

Pour la sauce à la menthe

- 250 g de soja alternatif pour le yaourt
- ½ concombre
- 1 plant de menthe
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à soupe de jus de citron

Préparation

- Râpez grossièrement la betterave et l'oignon.
- Faites griller les graines de tournesol 10' au four à 160 °C.
- Dans un robot de cuisine avec mélangeur, versez la betterave et l'oignon râpés, le fromage végane râpé et le substitut d'œuf. Mélangez-les avec les deux farines, les graines de tournesol et les épices puis terminez avec l'huile d'olive.
- Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Remplissez un moule à muffins.
- Enfournes 10 à 15' à 180 °C (selon la taille des cakes).



Pour la sauce à la menthe

- Râpez le concombre et égouttez-le bien.
- Émincez la menthe.
- Mélangez bien tous les ingrédients de la sauce.
- Salez et poivrez.



Minicourgettes rondes farcies aux herbes et pommes de terre moscovites

4 personnes - préparation : 35 min - cuisson au four : 15 min

Ingrédients

- 4 petites courgettes ou citrouilles rondes
- 50 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 filet de shoyu Lima
- 1 filet de tamari Lima
- 100 g de riz complet Lima
- 300 g d'épinards
- 40 g d'amandes blanches
- 120 g de tofu fumé haché
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Chapelure
- Zeste de 1 citron
- 80 g de raisins secs sultana

Pour les pommes de terre moscovites

- 4 pommes de terre moyennes
- 120 g de fromage végétal à la ciboulette
- 4 g de Chili Pul Biber
- Un filet de soja cuisine
- 2 brins de thym frais
- ½ pot de persil plat
- ½ bouquet de cresson
- Sel et poivre
- Tartare d'algues

Préparation

- Lavez les courgettes rondes et coupez leur chapeau.
- Retirez la chair des courgettes sans abîmer leur belle forme ronde.
- Faites cuire les courgettes évidées 10' dans une grande quantité d'eau, de sorte qu'elles soient immergées lors de la cuisson.
- Attention à ne pas trop les cuire, car elles doivent encore passer au four.
- Émincez l'oignon et faites chauffer un filet d'huile dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon et faites-le dorer légèrement. Ajoutez le tofu fumé et faites-le revenir en remuant.
- Ajoutez l'ail, les feuilles d'épinards grossièrement hachées et la chair de courgette hachée.
- Salez et poivrez, puis ajoutez les raisins secs.

- Rincez le riz et faites-le cuire. Laissez refroidir puis incorporez au mélange de tofu. Assaisonnez avec du tamari.
- Faites griller les amandes 10' au four à 160 °C. Hachez-les grossièrement.
- Remplissez les courgettes cuites de mélange tofu/riz.



- Enfournez environ 15' au four à 180 °C, saupoudrez de chapelure, puis faites encore cuire 5'.
- Garnissez d'un peu de zeste de citron râpé pour plus de saveur. Ajoutez les noix hachées.

Les pommes de terre moscovites

- Lavez soigneusement les pommes de terre. Mettez-les dans une grande casserole, ajoutez beaucoup d'eau et faites cuire.
 - Laissez refroidir les pommes de terre et coupez leur chapeau.
 - Évidez les pommes de terre sans les abîmer.
 - Creusez-les suffisamment pour pouvoir les farcir par la suite.
 - Réduisez la chair en purée et ajoutez un filet de crème végétale.
 - Salez et poivrez, puis ajoutez le Chili Pul Biber, le persil émincé, le thym et le cresson émincé. Remuez bien ce mélange pour obtenir une purée verte.
 - Remplissez les pommes de terre de cette purée vert tendre.
 - Enfournez 10' à 180 °C.
 - Servez avec une cuillerée de fromage végétale à la ciboulette sur les pommes de terre et garnissez d'un peu de tartare d'algues.
-
- Servez les courgettes avec les pommes de terre moscovites et décorez avec le reste de cresson et de zeste de citron.



Strudel aux fruits rouges et jus de pomme/rhubarbe

8 personnes - préparation : 30 min - cuisson au four : 20 min

Ingrédients

- 1 paquet de fruits rouges surgelés
- 125 ml de jus de pomme/rhubarbe
- 2 bâtons de cannelle
- 100 g de sucre
- 1 citron
- 1 orange
- 50 g de raisins secs
- 4 c. à soupe de baies de goji
- 5 c. à soupe de rhum
- 1 c. à soupe de Maïzena
- 1 pâte feuilletée
- Un filet d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- Sucre impalpable
- 1 ravier de framboises ou de myrtilles

Préparation

- Versez les fruits rouges surgelés dans une grande casserole et recouvrez de jus de pomme/rhubarbe.
- Brisez les bâtons de cannelle et ajoutez-les. Ajoutez le sucre et les raisins secs.
- Coupez l'orange et le citron en rondelles et ajoutez-les à la casserole.
- Portez à ébullition et laissez réduire jusqu'à ce que les fruits rouges soient cuits.
- Laissez refroidir à température ambiante.

- Égouttez dans une passoire et réservez le jus. Retirez les bâtons de cannelle.
- Mélangez les fruits rouges avec les baies de goji, la Maïzena dissoute dans un peu d'eau et le rhum.
- Remuez jusqu'à ce que la Maïzena soit bien incorporée et que le mélange soit homogène.

- Ouvrez la pâte feuilletée et placez le mélange de fruits rouges au centre.
- Repliez la pâte comme un strudel.



- ❑ Badigeonnez le rouleau d'un peu d'huile de tournesol et faites quelques entailles sur le dessus de la pâte.
- ❑ Enfournez 20' dans un four préchauffé à 180 °C.
- ❑ Faites griller les amandes dans une poêle sans matière grasse. Étalez-les sur du papier absorbant et saupoudrez-les de sucre impalpable.
- ❑ Garnissez le strudel d'amandes sucrées et de zeste d'orange.
- ❑ Épaississez le jus de fruits rouges en une sauce avec un peu de Maïzena supplémentaire et servez-la sur le strudel.

- ❑ Décorez de quelques myrtilles ou framboises et d'une boule de glace, éventuellement.

