

LE PETIT LIVRE *DE RECETTES*



CHIPS DE BLANCS D'OEUF

RECETTE ZÉRO GASPI, SUPER FACILE ET RAPIDE, QUI PERMET D'UTILISER LES
BLANCS D'ŒUFS EN VERSION SALÉE



INGRÉDIENTS :

50G DE BLANC D'ŒUFS (UN
BLANC FAIT ENVIRON 30G)
50G DE FARINE
50G DE BEURRE
SEL, POIVRE, PAPRIKA, GRAINES
DE SÉSAMES, CUMIN, ORIGAN...
OU TOUT CE QUE VOUS AVEZ
SOUS LA MAIN POUR
ASSAISONNER LES CHIPS

PRÉPARATION :

- 1) FAITS FONDRE LE BEURRE DOUCEMENT
- 2) MÉLANGE LES BLANCS D'ŒUFS, LA FARINE ET AJOUTE LE BEURRE FONDU. MÉLANGE JUSQU'À OBTENTION D'UNE PÂTE BIEN LISSE
- 3) DISPOSE DES PETITS TAS DE PÂTE SUR UNE PLAQUE DE CUISSON RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ ET ÉTALE-LES FINEMENT À L'AIDE DU DOS D'UNE CUILLÈRE
- 4) ASSAISONNE À TA GUISE
- 5) METS AU FOUR ENVIRON 10 MINUTES À 180°C
- 6) LAISSE REFROIDIR LES CHIPS PUIS DÉGUSTE-LES NATURE, AVEC DU GUACAMOLE, DE LA SAUCE SALSA, ETC.

PETIT CONSEIL, CONSOMME LES CHIPS DANS LA JOURNÉE, CAR ILS ONT TENDANCE À RAMOLLIR ASSEZ VITE OU CONSERVE-LES DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE.

CHARCUTERIE DE SEITAN

RECETTE RICHE EN PROTÉINES VÉGÉTALES



INGRÉDIENTS :

1 BOITE DE HARICOTS BLANCS (220 G POIDS NET)

170 ML D'EAU CHAUDE + 1 C. À C. DE BOUILLON DE LÉGUMES EN POUDRE

2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE

1 C. À S. DE SAUCE SOJA

1,5 C. À S. D'HERBES AROMATIQUES SÉCHÉES (THYM, ROMARIN, ORIGAN, BASILIC, SAUGE)

1 C. À C. DE PAPRIKA FUMÉ

1 C. À C. DE GRAINES DE CUMIN

1 PINCÉE DE CANNELLE

1 C. À S. D'OIGNON EN POUDRE

1/2 C. À C. D'AIL EN POUDRE

160 G DE FARINE DE GLUTEN

SEL ET POIVRE DU MOULIN

PRÉPARATION :

1) RINCEZ ET ÉGOUTTEZ LES HARICOTS.

2) MIXEZ AVEC LE BOUILLON DE LÉGUMES CHAUD, L'HUILE, LA SAUCE SOJA, LES HERBES, LES ÉPICES, L'OIGNON ET L'AIL. ON OBTIENT UN MÉLANGE ASSEZ LIQUIDE.

3) SALEZ ET POIVREZ SELON LES GOÛTS. ATTENTION AU SEL, LA SAUCE SOJA EST GÉNÉRALEMENT SALÉE.

4) TRANSFÉRER LE TOUT DANS UN SALADIER. AJOUTEZ LA FARINE DE GLUTEN TOUT EN MÉLANGEANT ÉNERGIQUEMENT. VERSEZ LA FARINE AU FUR ET À MESURE JUSQU'À OBTENTION D'UNE FARCE ASSEZ COMPACTE.

5) TRANSFÉREZ LA FARCE SUR UN PLAN DE TRAVAIL ET LA ROULER EN UN SAUCISSON. EMBALLER DANS UNE FEUILLE DE PAPIER CUISSON, PUIS DANS UN FILM OU UN PAPIER ALUMINIUM ET BIEN RESSERRER TEL UN BONBON.

6) FAITES CUIRE À LA VAPEUR PENDANT 40 MINUTES.

7) LAISSEZ REFROIDIR COMPLÈTEMENT AVANT DE COUPER EN FINES TRANCHES.

HOUMMOUS NATURE



INGRÉDIENTS :

265 G DE POIS CHICHES PRÉCUITS
(POIDS NET ÉGOUTTÉ)
60 G DE TAHINI (PÂTE DE SÉSAME)
1 GOUSSE D'AIL
½ CUILLÈRE À CAFÉ DE CUMIN
MOULU
½ CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL
1 CITRON
80 ML D'EAU

PRÉPARATION :

- 1) FAITES ÉGOUTTER LES POIS CHICHES ET RINCER LES AVEC UN PEU D'EAU.
- 2) PRESSEZ LE CITRON POUR RÉCUPÉRER LE JUS.
- 3) MOULEZ LE CUMIN.
- 4) HACHEZ FINEMENT LA GOUSSE D'AIL.
- 5) METTEZ LES POIS CHICHES, LE TAHINI, L'AIL, LE JUS DU CITRON, LE CUMIN ET LE SEL DANS UN MIXEUR ET MIXEZ.
- 6) AJOUTEZ AU FUR ET À MESURE JUSQU'À 80 ML D'EAU JUSQU'À OBTENIR LA CONSISTANCE VOULUE.
- 7) GOÛTEZ L'HOUMMOUS ET RAJOUTEZ DU SEL OU DU CUMIN, SI NÉCESSAIRE.

POUR D'AUTRES VARIANTES, VOUS POUVEZ RAJOUTER AU CHOIX DES OLIVES, DES TOMATES SÉCHÉES, DU BASILIC, DES ÉPICES CURRY, DE LA CORIANDRE, DES AMANDES, ETC.

SOUPE DE BROCOLIS

*RECETTE ZÉRO GASPI, SUPER FACILE ET RAPIDE, QUI PERMET D'UTILISER LES
PIEDS DE LÉGUMES*



INGRÉDIENTS :

3 GROS OU 4 PETITS PIEDS DE
BROCOLIS
500 GR DE POIREAU
3 OIGNONS
1 GOUSSE D'AIL
1 OU 2 CUBES DE BOUILLON
SEL
DE LA CRÈME ÉPAISSE
(FACULTATIF)

PRÉPARATION :

- 1) ÉPLUCHE LES PIEDS ET LES BRANCHES DES BROCOLIS ET COUPE-LES GROSSIÈREMENT
- 2) FAIS DE MÊME POUR LES OIGNONS ET L'AIL
- 3) DANS UNE CASSEROLE HAUTE, FAIS FONDRE DU BEURRE OU METS UN PEU D'HUILE ET FAIS-Y REVENIR TES OIGNONS
- 4) ENLÈVE LES PREMIÈRES FEUILLES DES POIREAUX PUIS COUPE LES POIREAUX GROSSIÈREMENT
- 5) UNE FOIS QUE LES OIGNONS SONT TRANSPARENTS, AJOUTE LES BROCOLIS ET LES POIREAUX
- 6) RECOUVRE LE TOUT D'EAU ET AJOUTE 1 OU 2 CUBES DE BOUILLON
- 7) ASSAISONNE ET LAISSE CUIRE LA SOUPE
- 8) UNE FOIS QUE LES LÉGUMES SONT CUITS, MIXE LE TOUT ET C'EST PRÊT !

***POUR PLUS DE GOURMANDISE, TU PEUX AUSSI AJOUTER DE LA CRÈME ÉPAISSE POUR
RENDRE TA SOUPE PLUS ONCTUEUSE, UN VRAI RÉGAL !***

FALAFELS

RECETTE RICHE EN PROTÉINES VÉGÉTALES



INGRÉDIENTS :

POUR 8 FALAFELS :

100 GR DE POIS CHICHES SECS
CRUS

½ TASSE DE CORIANDRE

½ TASSE DE PERSIL

2 GOUSSES D'AIL

½ OIGNONS

DU CUMIN, DU PIMENT DOUX,
SEL, POIVRE, FARINE

PRÉPARATION :

24H À L'AVANCE, LAISSEZ TREMPER LES POIS
CHICHES

1) CISELEZ GROSSIÈREMENT LA CORIANDRE
ET LE PERSIL

2) COUPEZ L'OIGNON ET L'AIL

3) AJOUTER ½ CUILLÈRE DE BICARBONATE DE
SOUDE, PIMENT DOUX ET DE CUMIN. SALEZ
ET POIVREZ

4) MIXER LE TOUT

5) FAITES DES PETITES BOULETTES (AJOUTEZ
DE LA FARINE DE BLÉ OU DE POIS CHICHES SI
LES BOULETTES SE FONT MAL)

6) CUIRE: SOIT À LA POÊLE (3-4MIN DANS DE
L'HUILE) SOIT AU FOUR (180° 20MIN)

TOFU MARINÉ

RECETTE RICHE EN PROTÉINES VÉGÉTALES



INGRÉDIENTS :

POUR DEUX PERSONNES :

- 1 BLOC DE TOFU (225 GRAMMES)
COUPÉ EN BÂTONNETS
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SAUCES SOJA
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE GRAINES DE SÉSAME
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE RIZ
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE FÉCULE DE MAÏS
- 1 GOUSSE D'AIL

PRÉPARATION :

- 1) MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UNE ASSIETTE CREUSE.
- 2) AJOUTEZ LES BÂTONNETS DE TOFU ET LAISSEZ MARINER 30 MINUTES (POUR UN TOFU PLUS SAVOUREUX, LAISSER MARINER 2H).
- 3) À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE, PRENEZ LE TOFU ET DÉPOSEZ-LE DANS LA POÊLE. CUIRE À FEU VIF PENDANT 10 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LE TOFU SOIT DORÉ.
- 4) BAISSÉZ À FEU DOUX.
- 5) VERSEZ LA MARINADE SUR LE TOFU ET LAISSEZ CUIRE 2 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LA SAUCE ÉPAISSISSE.

CROQUETTES DE CHOU-FLEUR



INGRÉDIENTS :

1/2 CHOU-FLEUR

1 OEUF

50 GR DE PARMESAN RÂPÉ

30 GR DE CHAPELURE

SEL ET POIVRE NOIR

HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION :

- 1) NETTOYEZ ET COUPER LES BOUQUETS DU CHOU-FLEUR
- 2) FAITES-LES CUIRE À L'EAU (OU À LA VAPEUR) JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT TENDRES
- 3) ÉGOUTTEZ-LES BIEN DANS UNE PASSOIRE ET LAISSEZ TIÉDIR.
- 4) VERSEZ-LES DANS UN SALADIER ET ÉCRASEZ AU PRESSE-PURÉE...
- 5) AJOUTEZ LA CHAPELURE ET LE PARMESAN, SALEZ, POIVREZ. AJOUTEZ L'OEUF ET MÉLANGEZ BIEN LE TOUT ...
- 6) FORMEZ DES CROQUETTES AVEC LES MAINS BADIGEONNEZ-LES AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE
- 7) METTRE AU FOUR À 180-200°C PENDANT 20 MINUTES OU JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT DORÉES

QUICHE DE POIREAUX



INGRÉDIENTS :

POUR LA PÂTE :

300GR DE FARINE
150GR DE BEURRE EN DÉS EN
POMMADE
½ CÀC DE SEL
3 CÀS DE SUCRE
8CL D'EAU TIÈDE

POUR LA QUICHE

3 POIREAUX
3 ŒUFS
15 CL DE CRÈME LIQUIDE
1 PINCÉE DE NOIX DE
MUSCADE
1 CÀS D'HUILE D'OLIVE
40GR D'EMMENTAL
SEL ET POIVRE

PRÉPARATION :

POUR LA PÂTE

- 1) MÉLANGER LA FARINE ET LE SEL DANS UN PLAT (ET LE SUCRE SI SUCRE IL Y A).
- 2) AJOUTER LE BEURRE PUIS L'INCORPORER À LA FARINE EN PÉTRISSANT RAPIDEMENT. OBTENIR UNE SORTE DE SEMOULE GROSSIÈRE
- 3) INCORPORER RAPIDEMENT LE LAIT OU L'EAU (SELON LES GOÛTS). TRÈS PEU POUR PERMETTRE À LA PÂTE DE SE LIER
- 4) ÉTALER LA PÂTE SUR DU PAPIER CUISSON ET CUIRE TEL QUEL DANS LA PLATINE.

POUR LA QUICHE

- 1) ÉPLUCHEZ LES POIREAUX, RINCEZ-LES SOIGNEUSEMENT SOUS L'EAU FRAICHE PUIS ÉMINCEZ-LES. FAITES CHAUFFER L'HUILE DANS UNE SAUTEUSE, AJOUTEZ LES POIREAUX PUIS LAISSEZ CUIRE 10 MIN EN REMUANT SOUVENT.
- 2) PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180°C (TH.6). ÉTALEZ LA PÂTE PUIS FONCEZ UN MOULE À TARTE ET PIQUEZ LE FOND AVEC UNE FOURCHETTE.
- 3) DANS UN SALADIER, FOUETTEZ LES ŒUFS AVEC LA CRÈME LIQUIDE. AJOUTEZ, EMMENTAL RÂPÉ, MUSCADE, SEL ET POIVRE.
- 4) REPARTISSEZ LES POIREAUX SUR LA PÂTE PUIS RECOUVREZ AVEC LE MÉLANGE ŒUFS/CRÈME. ENFOURNEZ ET LAISSER CUIRE 35 MIN. SERVEZ CHAUD.

PIZZA CHÈVRE-MIEL ET OIGNONS CARAMÉLISÉS



INGRÉDIENTS :

POUR LA PÂTE

500 GR DE FARINE T45 (OU TYPE 00).
L'important est que la farine soit riche en gluten
350ML D'EAU
3G DE LEVURE SÈCHE DE BOULANGER
(1 CUILLÈRE À CAFÉ)
6G DE SEL FIN (2 CUILLÈRES À CAFÉ)
2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE EXTRA VIERGE

POUR LA GARNITURE

1 BUCHE DE CHÈVRE
2 OIGNONS ROUGES COUPÉS EN
LAMELLES
DE LA PASATA
DES LARDONS (FACULTATIF)
DU MIEL LIQUIDE

PRÉPARATION :

POUR LA PÂTE

- 1) MÉLANGER LA LEVURE AVEC 100ML D'EAU TIÈDE ET 50G DE FARINE. LAISSER FERMENTER PENDANT 30 MINUTES DANS UN ENDROIT TIÈDE
- 2) MÉLANGER LE RESTE DE LA FARINE AVEC LE SEL ET L'HUILE D'OLIVE. AJOUTER LE MÉLANGE AVEC LA LEVURE ET AJOUTER LE RESTE D'EAU (SI POSSIBLE BIEN FROIDE)
- 3) PÉTRIR JUSQU'À CE QUE LA PÂTE SOIT LISSE ET BIEN SOUPLE (SI BESOIN AJOUTER UN PEU DE FARINE)
- 4) FORMER DES BOULES DE PÂTES ET LES METTRE DANS 2 GRANDS SALADIERS
- 5) LAISSER MONTER LA PÂTE PENDANT MINIMUM 3 HEURES À TEMPÉRATURE AMBIANTE COUVERTE AVEC UN ESSUIE HUMIDE OU DU FILM ALIMENTAIRE (SI LA PÂTE PEUT MONTER UNE NUIT ENTIÈRE, C'EST ENCORE MIEUX !)
- 6) FARINER UN PLAN DE TRAVAIL ET ÉTALER LA PÂTE FINEMENT ET L'ÉTIRANT BIEN
- 7) GARNIR LA PIZZA ET ENFOURNER À 270°C PENDANT 10 MINUTES
- 8) A LA SORTIE DU FOUR AJOUTER UN FILET DE MIEL ET C'EST PRÊT !!

CHAUSSON AUX POMMES VEGAN



INGRÉDIENTS :

1 PÂTE PHYLLO

HUILE D'OLIVE

FRUITS SECS CONCASSÉS À

SAUPOUDRER (AU CHOIX)

POUR LES POMMES CARAMÉLISÉES :

2 POMMES

1 CUILLÈRE À SOUPE DE JUS DE

CITRON

3 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE DE

COCO

1 CUILLÈRE À CAFÉ D'ARÔME VANILLE

1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE

POUR LE GLAÇAGE :

SIROP D'ÉRABLE

PRÉPARATION :

1) ÉPLUCHER ET COUPER LES POMMES EN PETITS CUBES

2) METTRE LES POMMES DANS UNE CASSEROLE AVEC LE JUS DE CITRON, LA CASSONADE, LA CANNELLE ET L'ARÔME VANILLE. FAIRE MIJOTER À FEU MOYEN UNE DIZAINE DE MINUTES EN MÉLANGEANT DE TEMPS EN TEMPS, JUSQU'À CE QUE LES POMMES RAMOLLISSENT ET COMMENCENT À CARAMÉLISER. LAISSER TIÉDIR.

3) PRÉCHAUFFER LE FOUR À 175°C.

4) PRENDRE 2 FEUILLES PHYLLO ET LES COUPER SUR LE SENS DE LA LONGUEUR POUR OBTENIR 4 FEUILLES. SUPERPOSER LES FEUILLES UNE À UNE EN PRENANT SOIN DE BIEN LES HUILER ENTRE CHAQUE SUPERPOSITION. HUILER ÉGALEMENT LA DERNIÈRE FEUILLE.

5) DISPOSER LA GARNITURE DE POMMES AU CENTRE

6) REFERMER LE CHAUSSON EN JOIGNANT LES 4 COINS DES FEUILLES PHYLLO

7) HUILER LÉGÈREMENT LE CHAUSSON UNE DERNIÈRE FOIS

8) ENFOURNER PENDANT 30 MINUTES

9) DÈS LA SORTIE DU FOUR, VERSER DU SIROP D'ÉRABLE ET SAUPOUDRER DE FRUIT(S) SEC(S) AU CHOIX

BROWNIE VEGAN



INGRÉDIENTS :

3 C. À S. D' EAU
1 C. À S. DE GRAINES DE CHIA,
MOULUES
150 G DE CHOCOLAT NOIR, 70% DE
CACAO
100 G D'HUILE DE COCO
130 G DE FARINE DE BLÉ
130 G DE FARINE D'AMENDE
½ C. À C. DE SEL
½ C. À C. DE BICARBONATE DE
SODIUM
200 G DE SUCRE
150 G DE COMPOTE DE POMMES
NOIX , HACHÉES (OPTIONNEL)
NOISETTES (OPTIONNEL)

PRÉPARATION :

- 1) PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180° C.
- 2) BROYER LES GRAINES DE CHIA DANS UN MORTIER OU DANS UN MIXEUR POUR DE PLUS GRANDES QUANTITÉS.
- 3) MÉLANGER 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GRAINES DE CHIA MOULES AVEC 3 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU DANS UN PETIT BOL ET METTRE DE CÔTÉ.
- 4) MÉLANGER LA FARINE, LA FARINE D'AMANDE, LE SEL ET LE BICARBONATE DE SOUDE, DANS UN GRAND BOL À MÉLANGER.
- 5) FAIRE FONDRE DOUCEMENT LE CHOCOLAT AVEC L'HUILE DE COCO AU MICRO-ONDES OU AU BAIN MARIE DANS UN GRAND BOL. MÉLANGER BIEN UNE FOIS QUE TOUT EST FONDU. AJOUTER LE SUCRE, LA COMPOTE DE POMMES ET LE MÉLANGE DE CHIA.
- 6) RASSEMBLER LES INGRÉDIENTS SECS ET HUMIDES ET BIEN MÉLANGER. AJOUTER LES NOIX EN DERNIÈRE ÉTAPE (FACULTATIF).
- 7) PLACER DU PAPIER À CUISSON DANS UN MOULE RECTANGULAIRE ET VERSER LA PÂTE. NOTRE MOULE MESURE 19X25CM.
- 8) CUIRE AU FOUR PENDANT 35 MINUTES, PAS EN POSITION CHALEUR TOURNANTE.