




MES vEgAn

DÉCOUVREZ LES DÉLICIEUSES RECETTES
PROPOSÉES PAR LE GROUPE COLLECTIF
CITOYEN POUR LE CLIMAT VÉGAN



CCC Manger bio, local ... et vegan!



MES vEgAn

4 décembre 2024

Atelier : confection de biscuits de Noël

Cookies « Nutella » aux figues

Ingrédients :

- figues(tendres) 120g
- 200 g de beurre vegan p.ex. Alsan
- 200 g de « Nutella » végétalien
- 8 cuillères à soupe de noix de coco râpée (ou autres noix)
- 240 g de flocons d'avoine tendres
- 8 cuillères à soupe de jus de citron vert, facultatif ou moins

Préparation :

Coupez l'extrémité dure des figues, ensuite coupez le reste en petits dés et placez-les dans un bol. Ajoutez le beurre végétalien et le Nutella, pétrissez bien le tout.

Préchauffer le four à 190°C.

Mélangez la noix de coco râpée, les flocons d'avoine et le jus de citron vert dans le mélange de figues. Prenez de petites portions, aplatissez-les un peu et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour environ 15 minutes. Laisser refroidir.





MES vEgAn

4 décembre 2024

Atelier : confection de biscuits de Noël

Flocons de neige

Ingrédients :

- 250 g de beurre végétalien
- 100 g de sucre glace
- 80 g de farine
- 125 g de fécule de maïs ou mélange de fécule de maïs
- 125 g de poudre de crème pâtissière
- 1 sachet de sucre vanillé
- Facultatif : un peu de poudre de vanille

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte. Formez de petites boules, ensuite aplatissez-les un peu, placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites cuire au four préchauffé à 180° pendant environ 10 minutes.





MES vEgAn

4 décembre 2024

Atelier : confection de biscuits de Noël

Biscuits aux pépites de chocolat et abricots secs

Ingrédients :

- 280 g de beurre végétalien (Alsan)
- 160 g de sucre de canne brut
- 360 g de farine
- 200 g de fécule de maïs,
- 1 pincée de sel
- 8 càs de lait végétal
- 100 g de chocolat blanc végétalien
- 100 g de pépites de chocolat noir
- 16 abricots tendres, coupés en petits cubes (ou autres fruits secs tendres)

Préparation :

Préchauffez le four à 180°.

Faites fondre le chocolat blanc. Pétrir avec les autres ingrédients, à l'exception des pépites de chocolat et des abricots, pour obtenir une pâte lisse. Ajouter des pépites de chocolat et des abricots. Formez de petites boules, aplatissez-les un peu et placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Cuire au four entre 15 et 20 minutes. Laisser refroidir.





MES vEgAn

4 décembre 2024

Atelier : confection de biscuits de Noël

Biscuits aux noisettes

Ingrédients :

- 200 g de poudre de noisettes
- 100 g de poudre d'amandes
- 300 g de farine
- 250 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 300 g de beurre végétalien (Alsan)
- Noisettes entières pour décorer.



Préparation :

Mélanger les ingrédients secs (farine, noisettes, sucre, sucre vanillé, sel)

Ajouter le beurre et pétrir en une pâte.

Préchauffez le four à 180°. Formez de petites boules à partir de la pâte et placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Aplatir un peu. Placez une noisette entière au milieu.

Cuire au four pendant 12 à 15 minutes.

Laisser refroidir sur la plaque de cuisson.

Il est préférable de cuire tous les biscuits sur la grille du milieu !

TOFU ÉPICÉ - SAUCE AUX ARACHIDES

2 portions

Ingrédients :

- 450 g de tofu ferme coupé en dés
- 2 càs (30ml) d'huile végétale
- 2 échalotes (ou 1 petit oignon haché finement)
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 càs (30 ml) de sauce soya
- 2 càs de ketchup
- 1/4 de tasse 60 ml de beurre d'arachide
- 1 càs (15ml) de sirop d'érable
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes
- 1/2 càc (2,5 ml) de sauce Sriracha (ou 1/4 de càc de piment rouge broyé)

Étapes à suivre :

- 1 Dans une casserole, faire chauffer l'huile végétale.
- 2 Ajouter les échalotes et l'ail. Faire revenir 2 minutes.
- 3 Ajouter la sauce soya, le ketchup, le beurre d'arachide, le sirop d'érable, le bouillon de légumes et la sauce Sriracha. Bien mélanger.
- 4 Ajouter le tofu, porter à ébullition et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.

Servir sur du riz basmati et garnir d'oignons verts hachés, de coriandre ou de micropousses.

www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/tofu-epice-sauce-aux-arachides/

KNIDDELEN

3-4 portions

Ingrédients :

pour les Kniddelen:

- 400 g de farine
- 400 ml de lait végétal
- 1 càc de levure chimique

pour la garniture :

- 200 g de tofu fumé coupé en petits dés
- 2 gros oignons hachés
- huile d'olive ou beurre végétal

Instructions:

- 1 Mélangez bien la farine, la levure chimique et le sel.
- 2 Ajoutez le lait végétal et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
La pâte ne doit pas être trop liquide, mais légèrement collante.
Laissez reposer 15 min.
- 3 Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.
- 4 Réduisez le feu.
- 5 Prenez une cuillerée à soupe de pâte et déposez la pâte délicatement dans l'eau bouillante à l'aide d'une deuxième cuillère.
- 6 Répétez l'opération pour ajouter quelques Kniddelen supplémentaires.
(Pour que la pâte se détache plus facilement, trempez la cuillère entre chaque Kniddel dans l'eau bouillante).
- 7 Lorsque les Kniddelen remontent à la surface, laissez-les flotter encore 30 secondes à 1 minute.
- 8 Retirez-les de l'eau et placez-les dans une passoire pour les égoutter.
- 9 Continuez à faire des Kniddelen jusqu'à ce que vous n'ayez plus de pâte et gardez-les au chaud.
- 10 Chauffez de l'huile ou le beurre végétal dans une poêle.
- 11 Ajoutez les dés de tofu fumé et faites les revenir jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
Retirez-les de la poêle.
- 13 Rajoutez de l'huile dans la poêle et faites revenir l'oignon haché. Lorsqu'il est légèrement bruni, rajoutez les dés de tofu et mélangez.
- 14 Ajoutez la garniture aux Kniddelen.

MES vEgAn

TABOULÉ

Ingrédients :

- 200 g de boulgour
- sel
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de menthe (poivrée)
- ½ concombre
- 4 oignons de printemps
- 2 tomates
- jus de 2 citrons
- 4 cuillères à soupe d'huile (d'olive)
- Poivre

Préparation :

Faire cuire le boulgour dans 1/2 litre d'eau salée pendant environ 10 minutes, puis le laisser gonfler pendant 20 minutes.

Hacher finement le persil et la menthe.

Couper le concombre en petits cubes, ainsi que les tomates. Hacher finement les oignons de printemps.

Faire une marinade avec le jus de citron et l'huile, assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter les légumes au boulgour, verser la marinade par-dessus, mélanger délicatement le tout. Mettre au frais pendant une heure.

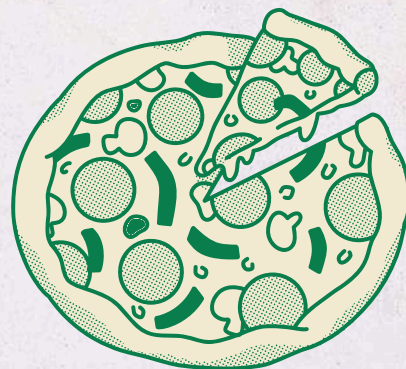
MES vEgAn

PIZZA AUX FINES HERBES

à déguster chaude ou froide

Ingrédients :

- 1 pâte à pizza carrée
- environ 115 g d'herbes mélangées
- 3 gousses d'ail pilées
- environ 150 ml de crème fraîche végétalienne
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel et poivre



Préparation :

Préchauffer le four à 220 degrés.

Hacher finement les herbes, les mélanger avec l'ail, les épices et la crème fraîche.

Placer la pâte à pizza sur une plaque de cuisson graissée.

Badigeonner d'une cuillerée d'huile. Répartir ensuite le mélange d'herbes sur la pâte.

Cuire au four pendant environ 15-20 minutes.

Variante : Escargots de pizza

Badigeonner la pâte à pizza avec les herbes et la rouler.

Mettre au congélateur pendant 10 minutes. Ensuite, couper en tranches.

Déposer sur une plaque de cuisson graissée et faire cuire les escargots de pizza.

MES vEgAn

SALADE DE RIZ AUX NOISETTES

Ingrédients :

- 170 g de riz brun
- Sel
- 75 g de noisettes hachées
- 1 poivron rouge haché
- 6 tiges de ciboulette finement ciselées
- 100 g de champignons de Paris hachés
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- huile
- vinaigre
- sel, poivre
- citron

Préparation :

Faites cuire le riz dans de l'eau salée.

Préparez la vinaigrette en mélangeant 2 parts d'huile, 1 part de vinaigre, sel, poivre et éventuellement quelques gouttes de jus de citron.

Mélangez le riz légèrement refroidi avec tous les autres ingrédients.
Ajoutez la vinaigrette, mélangez et laissez reposer.

MES vEgAn

BOULETTES DE TOFU

Ingrédients :

- 200 g de tofu nature
- 1 oignon
- 3-4 c. à s. de concentré de tomates
- paprika, origan, thym, ...
- 50 g de pain sec
- 2 cuillères à soupe de fécule
- 80-100 ml de lait végétal
- ½ bouquet de persil
- 1 c. à s. de jus de citron
- sel, poivre
- huile pour faire revenir

Préparation :

Égouttez, émiettez et faites dorer le tofu dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez l'oignon finement haché et le concentré de tomates au tofu et assaisonnez.

Dans un bol, émiettez le pain et mélangez-le à la fécule.

Mélangez la masse de tofu au pain.

Ajoutez du lait végétal jusqu'à obtenir une consistance bien malléable.

Ajoutez le persil haché et le jus de citron, assaisonnez à nouveau.

Formez des boulettes et faites-les cuire à la poêle à feu moyen.

MES vEgAn

SALADE AUX ASPERGES VERTES

Ingrédients :

- 1 salade
- 200 g de tomates cerises
- 500 g d'asperges vertes
- 12 champignons de Paris
- sel, poivre

Vinaigrette :

- 3 c. à s. d'huile, 1 c. à s. de vinaigre,
- 2 oignons de printemps émincés
- ½ bouquet de persil émincé
- sel, poivre

Préparation :

Lavez la salade et coupez-la en petits morceaux.

Coupez les tomates cerises en quatre.

Épluchez le quart inférieur des asperges et coupez les extrémités.

Coupez les tiges en quatre et faites-les revenir à l'huile dans une poêle.

Nettoyez les champignons, coupez-les en deux ou en quatre et ajoutez-les aux asperges. Faites dorer et assaisonnez.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

Mélangez le tout et, au besoin, rectifiez l'assaisonnement.

CRUMBLE VEGAN AUX POMMES

4 portions

Ingrédients :

- 6 à 7 pommes (Belle de Boskoop ou Canada gris)
- 50 g de beurre végétal

pour les miettes :

- 220 g de farine
- 200 g de sucre
- 200 g de beurre végétal

Instructions:

- 1 Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6.
- 2 Éplucher les pommes et les couper en morceaux.
Les faire revenir dans le beurre.
- 3 Confectionner les miettes : mélanger le sucre, le beurre et la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.
- 4 Répartir une fine couche de ces miettes au fond d'un plat, la recouvrir des pommes sautées et finir en saupoudrant le reste de miettes.
- 5 Laisser cuire 40 à 50 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien caramélisé.

Note : Vous pouvez remplacer le beurre végétal (difficile à trouver) par de la margarine végétale, mais celle-ci devra être de consistance plutôt dure.

MES vEgAn

CRÈME DE FRAMBOISES AU CHOCOLAT BLANC

Ingrédients :

- 400 g de fromage blanc végétal
- 200 ml de crème fouettable végétale
- 200 g de chocolat blanc
- 500 g framboises
- un peu de vanille en poudre

Préparation :

Battre la crème en chantilly.

Faire fondre le chocolat et l'incorporer au fromage blanc.

Ajouter ensuite la crème fouettée.

Si vous le souhaitez, ajoutez de la vanille.

Réduire les framboises en purée, en ajoutant éventuellement une cuillère de sucre.

Dans un saladier, alterner crème et framboises, jusqu'à ce que tout soit utilisé.

MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGÉTALE

3 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 3 heures

Ingrédients :

- 240 ml d'aquafaba (eau de pois chiches) provenant d'une boîte
- de pois chiches de 400 gr
- 140 g de chocolat noir végétalien
- un peu de lait végétal
- 1-2 cuillères à soupe de sucre (facultatif)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)

Instructions :

- 1 Faites fondre le chocolat en petits morceaux au bain-marie en ajoutant un peu de lait végétal.
- 2 Une fois le chocolat fondu, mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème et laisser refroidir un peu.
- 3 Égoutter l'eau des pois chiches dans un grand bocal ou un bol et ajoutez l'extrait de vanille. (Veillez à ce que le bol et les ustensiles que vous utiliserez pour fouetter l'aquafaba ne contiennent pas de graisse, car celle-ci peut empêcher l'aquafaba d'atteindre la texture souhaitée).
- 4 À l'aide d'un batteur à main électrique, battre l'aquafaba jusqu'à ce qu'elle soit fouettée et forme des pics fermes. Cela peut prendre de 7 à 10 minutes. (Ne craignez pas de fouetter trop longtemps car l'aquafaba ne peut pas être trop fouetté).
- 5 Si vous souhaitez que la mousse au chocolat soit plus sucrée, vous pouvez maintenant commencer à ajouter du sucre, progressivement, tout en continuant à fouetter.
- 6 Une fois que le chocolat a suffisamment refroidi, l'incorporer délicatement à l'aquafaba fouettée à l'aide d'une spatule. Il est normal que votre mélange déflate un peu.
- 7 Répartir le mélange dans 3 verres, en remuant le mélange entre chaque verre.
- 8 Placez-les au réfrigérateur pendant au moins 3 heures pour que la mousse prenne.

<https://biancazapatka.com/en/vegan-chocolate-mousse/>

CARROT CAKE

Ingrédients :

Pour la pâte :

-
- 250 g de carottes
- 125 g de beurre (végétalien) à température ambiante
- 100 g de sucre ou de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de vanille moulue
- 2 œufs de lin*
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 100 g de poudre d'amandes
- 125 g de farine
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme
- 1,5 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

Pour la crème :

- 200 g de fromage frais (végétalien)
- 80 g de sucre en poudre
- 1 trait de jus de citron
- un peu de vanille moulue

*Pour faire **un œuf de lin**,
mélangez 1 c. à s. de graines de lin moulues
avec 2 c. à s. d'eau et laissez gonfler 5 minutes.

MES vEgAn

Préparation du carrot cake :

Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante).

Badigeonner un moule à charnière de 18 ou 20 cm de beurre ou d'huile.

Pour la pâte, épluchez et râpez finement les carottes.

Battez le beurre mou avec le sucre, le sel et la vanille dans un bol à mélanger jusqu'à consistance crémeuse.

Incorporez ensuite les carottes et les œufs de lin.

Tamisez ensuite la farine, la cannelle et la levure chimique.

Ajoutez également la poudre d'amandes, le bicarbonate de soude et le vinaigre.

Mélangez le tout brièvement.

Versez la pâte dans le moule à charnière préparé, lissez un peu et faites cuire au milieu du four pendant 35 à 40 minutes (vous pouvez faire le test du cure-dent).

Laissez refroidir le gâteau sur une grille pendant 10 minutes.

Retirez-le ensuite du moule à charnière.

Préparez la crème en mélangeant tous les ingrédients avec un batteur à main jusqu'à consistance lisse.

Une fois le gâteau complètement refroidi, étalez la crème sur le gâteau avec un grattoir à pâte ou une cuillère.

Conservez le gâteau au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

<https://biancazapatka.com/en/moist-and-simple-carrot-cake-vegan/>



CCC Manger bio, local ... et vegan!

Pralines de fruits secs

Ingrédients :

- 200 g de différents fruits secs
- 2 c.à.s. de sirop d'agave
- 150 g de chocolat vegan
- 100 g d'amandes hachées (optionnel)

Préparation :

Couper les fruits secs en petits morceaux.
Ajouter le sirop d'agave.
Utiliser le mixeur plongeant pour affiner.
Mettre une dizaine de minutes au congélateur pour en former ensuite une vingtaine de petites boules.
Remettre les boules une dizaine de minutes au congélateur.
Fondre le chocolat et y tremper les boules.
Saupoudrer d'amandes hachées, si vous le souhaitez.
Mettre à nouveau une dizaine de minutes au réfrigérateur avant de déguster.



Pralines "Snickers"

Ingrédients :

- 225 g de dattes medjool dénoyautées
- 125 g de beurre de cacahuètes
- 1/2 c.à.c de sel
- 1 c.à.c d'extrait de vanille (ou poudre)
- 200 g de chocolat noir vegan

Préparation :

Mixer les dattes à l'aide d'un mixeur plongeant (ou blender) jusqu'à obtenir une pâte.
Arrêter de temps en temps le mixeur pour râcler les côtés.
Ajouter le beurre de cacahuètes, le sel et la vanille.
Former une vingtaine de boules avec les mains ou aplatir la pâte et découper des carrés.
Tremper en partie ou entièrement dans le chocolat fondu et mettre au réfrigérateur avant de déguster.

Pralines à la noix de coco

Ingrédients :

- 65 g de noix de cajou
- 35 g de noix de coco râpée
- 2 c.à.s. de sirop de riz
- 1/2 c.à.c. de poudre de vanille
- 1 pincée de sel
- huile de coco et noix de coco râpée pour enrober

Préparation :

Dans un blender, mixer à haute puissance les noix de cajou et la noix de coco aussi finement que possible. Ajouter les autres ingrédients.

Ajouter un trait d'eau si la mixture n'est pas assez collante pour former des boules.

Avec les mains, former 16 boules, les graisser avec de l'huile de noix de coco et les rouler dans de la noix de coco râpée.

Mettez les pralines au réfrigérateur avant de les déguster.



MES vEgAn

CCC (Collectif Citoyen pour le Climat)

“Manger bio, local.....et vegan”

Notre petit collectif en construction réfléchit et se réunit actuellement autour de quatre propositions d'actions concrètes :

- Réalisation d'une liste des restaurants avec une offre de plats vegan déjà existante à Esch et dans la région.
- Rédaction d'une lettre ouverte aux restaurateur.rice.s pour les inciter à offrir et à mettre en valeur des options vegan.
- Élaboration d'une carte postale qui sera mise à disposition aux client.e.s pour remercier les restaurants proposant déjà des options vegan.
- Organiser de belles soirées comme celle d'aujourd'hui ;-)

Si l'une de ces actions vous donne envie de vous impliquer, faites-le nous savoir, nous serons ravis de vous accueillir dans notre collectif en construction !

Et si vous avez de nouvelles propositions ou idées, n'hésitez pas à nous en faire part, nous sommes ouvert.e.s à toute nouvelle initiative!

Enfin, que vous soyez sympathisant.e ou vegan convaincu.e, vous êtes les bienvenus dans notre CCC “Manger bio, local ...et vegan” !



CCC Manger bio, local ... et vegan

MES vEgAn

Quelques recommandations pour aller plus loin...

Lecture :

“Insolente Veggie” de Rosa B. (BD)
“No Steak” d’Aymeric Caron
“Eating Animals” de Jonathan Safran Foer

Livres de cuisine :

La cuisine de Jean-Phillippe
Bianca Zapatka
Marie Laforêt
Sébastien Kardinal

Films documentaires :

Dominion
Earthlings
Cowspiracy
Seaspiracy
The Game Changers

Podcasts :

Poule sentimentale
Comme un poisson dans l’eau
Podcast de Peta

Sites internet :

L214
Peta
Proveg international

Application :
Encycloveggie



CCC Manger bio, local ... et vegan