Burger - Bagel - Pizza
Cake - Tarte

Sans gluten & Sans lait

Correction : Hélène Dran Rinck, Thierry Caroy
Couverture, conception, photographie, recettes : Laurent Dran

Site internet: www.lafaimdesdelices.fr
contact : laurent.dran@lafaimdesdelices.fr

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, sous quelque forme que ce soit, réserver pour tous pays.
Dépôt légal: Novembre 2018
ISBN : 978-2-9545265-8-4
Version: 1.0

Laurent Dran

Burger - Bagel - Pizza
Cake - Tarte

Sans gluten & Sans lait



SOMMAIRE

Introduction 6

Les ingrédients 8

Le matériel 14

Trucs & Astuces 20

Viande ou Légume 22

Recettes de pâtes 26

Recettes végétalisées 34

Recettes

Cake poulet estragon 44
Cake tomate olive 46
Cake carotte raisin 48
Marbré tomate pistou 50
Gâteau au chou fleur 52
Tarte tomate chorizo 54
Tarte provençale 56
Tarte soleil au pistou 58
Tarte à l'oignon 60
Tarte fleur 62
Tarte estivale 64
Quiche presque Lorraine 68
Flammekueche 70
Pissaladière 72
Empanadas 74
Hot dog 76
Pizza ball 78
Pizza poivron & tofu fumé 80
Pizza oeuf & fromage 82
Timpano 84
Tourte aux légumes 86
Gaufre betterave & carotte 88
Gaufre poivron & avocat 90
Éclair mangue & coco 92
Éclair tajine 94
Burger aux noix 96
Burger pois chiche & pistache 100
Bagel au bacon 104
Bagel sauce moutarde 106
Chouquettes à la tomate 108
Croque madame 110
Croque cake 112
Wrap 114

Du même auteur 116

Mesures 118



INTRODUCTION

Voilà presque 10 ans que je partage avec vous mes recettes de pâtisseries et pains sans gluten à travers mon blog et mes différents livres. Malgré toutes ces années, la pâtisserie me passionne avec toujours autant de défis sucrés à relever. Pour qui veut garder la ligne, la pâtisserie n'est malheureusement pas une alimentation du quotidien !

Si l'on écarte la pâtisserie, manger sans gluten tous les jours ne pose pas vraiment de difficulté majeur. Déguster pizzas, burgers, bagels et tartes salées, devient par contre plus compliqué. Peu de marques proposent actuellement des alternatives intéressantes. A travers ce nouveau livre, j'ai voulu vous proposer des produits sains et gouteux vous permettant de vous régaler et d'éviter la frustration liée au régime sans gluten. Prendre le temps de faire des préparations maison vous permettra également d'être en meilleure santé en évitant toutes ces préparations industrielles pratiques mais nocives pour votre organisme. Je n'ai pas dit qu'il fallait manger des pizzas et burgers tous les jours !

Toutes les recettes de ce livre sont végétariennes, mais ne vous inquiétez pas, il est très facile de les adapter. Il vous suffira pour cela de remplacer un seul ingrédient végétal par son équivalent carné. Le poulet végétal par du poulet traditionnel, les lardons végétaux par des lardons traditionnels par exemple. Vous voyez, rien de très compliqué !

J'ai pris énormément de plaisir à la confection de ce nouveau livre pour vous proposer cette fois-ci des recettes salées. Explorer le monde de la cuisine fut pour moi une vrai bouffée d'oxygène. Revers de la médaille, ma balance m'indique cinq kilos de plus ! Heureusement, c'est pour la bonne cause.



Les ingrédients

LES INGRÉDIENTS

Une très grande attention a été portée sur le choix des ingrédients pour les recettes de ce livre, afin de vous éviter de nombreux déplacements à la recherche d'un ingrédient folklorique indispensable bien sûr !

La gomme de guar

Elle est issue d'une légumineuse réduite en poudre. Elle se présente sous forme d'une poudre blanche très fine. Cette gomme a la particularité de former un gel assez ferme lorsqu'elle est mélangée à de l'eau. Cette caractéristique permet de donner plus de **souplesse aux pâtes** et permet une meilleure conservation.



L'huile de coco

Pendant plusieurs années, j'ai remplacé le beurre dans les recettes par de la margarine à 80 % de matière grasse, mais la composition n'était pas toujours au top. Une autre alternative intéressante est le beurre de cacao, mais il est très onéreux et difficile à trouver. Tout doucement, je me suis tournée vers l'huile de coco désodorisée.

La poudre à lever

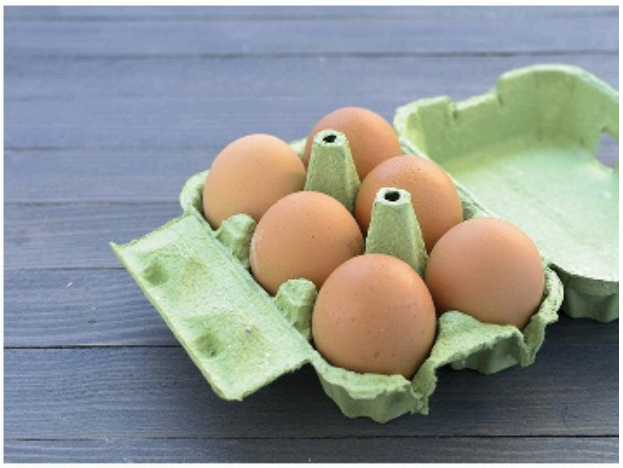
On la trouve sous le nom de levure chimique, poudre levante, poudre à gâteau ou baking powder. Elle est constituée généralement d'un ingrédient acide, d'un ingrédient basique et d'un amidon. Comme pour le sucre glace, il faut faire attention au type d'amidon utilisé. Sous l'action de la chaleur et de l'eau, la poudre à lever va générer du gaz carbonique.

Le sel

Le sel fait bien partie de la panoplie des ingrédients du pâtissier. Il est souvent utilisé comme exhausteur de goût. Pour ma part, je n'utilise pas de sel blanc, iodé, fluoré ou ayant suivi un traitement. Il faut aller à l'essentiel avec juste du simple **sel gris** fin du type Guérande.

Les oeufs

Il est important de choisir, pour les recettes, des oeufs de taille M qui correspondent à un poids net de 50 g. Si vous choisissez une autre taille, la recette risque de ne pas donner de bons résultats. En ce qui concerne la **qualité nutritionnelle** des oeufs, les choisir avec le code 0 (agriculture biologique) ou 1 (poules élevées en plein air). C'est le premier chiffre inscrit sur l'oeuf.



Fécule de pomme de terre

En pâtisserie ou en cuisine sans gluten, on utilise rarement la fécule seule. Elle est souvent associée à une autre farine du type farine de riz. Il faut savoir qu'elle est composée de 100 % d'amidon de pomme de terre. Elle a un goût relativement neutre et permet d'apporter du **moelleux et du volume** dans les préparations.

Huile d'olive

Après l'huile de coco, c'est ma deuxième huile fétiche. Elle supporte très bien la cuisson et parfume divinement vos plats tout en vous apportant des bienfaits pour votre santé. Il faut la choisir de préférence de première pression à froid et biologique.

Tofu

Cela peut paraître incroyable, mais le lait de soja est le seul lait végétal qui peut coaguler comme le lait de vache. Le tofu est fabriqué à partir de lait de soja et de chlorure de magnésium. Après pressage, il donne un bloc ferme au goût relativement neutre très facile à cuisiner. Il faut de préférence le prendre biologique pour éviter le soja ogm !

Protéines de soja texturées

Si vous n'êtes pas végétarien, cet ingrédient vous est sûrement inconnu ! Les protéines de soja texturées sont fabriquées à partir de farine de soja dégraissée. Cela ressemble à de petites éponges qu'il faut réhydrater dans un bouillon de légumes chaud pendant 30 minutes. La texture est très proche du blanc de poulet.

Lait ou crème de coco

Sous ces 2 noms, on trouve un même produit avec juste un pourcentage de coco et de matière grasse différent. Il est préférable d'utiliser pour les recettes de la crème de coco avec 18% de matière grasse minimum. Elle sera plus proche de la consistance d'une crème fraîche.

Regarder bien la composition de vos crèmes de coco ! Elle peuvent contenir beaucoup d'additifs par forcément très bon pour la santé. Une crème ou lait de coco doit être composée: d'eau, de chair de coco et quelque fois de la gomme de guar c'est tout !

Légumes

Dans une alimentation végétarienne, il est encore plus important de consommer des produits frais biologiques ou en culture raisonnée, ils vous apporteront plus de micronutriments et auront bien meilleur goût.

Les laits végétaux

On a tendance à remplacer le lait de vache dans les recettes par un lait végétal. Même s'il a une couleur proche du lait, la composition nutritionnelle est vraiment différente. Vous pourriez très bien mettre de l'eau à la place. Le lait végétal reste néanmoins très intéressant au niveau gustatif. Mes préférences vont vers le **lait d'amande et le lait de noisette**.

La farine de riz

C'est la farine la plus utilisée en pâtisserie et boulangerie sans gluten. Elle permet de bien structurer les pâtes une fois cuites. Par contre, elle a un gros défaut. Elle rend **friables** toutes les pâtes et c'est pourquoi on l'associe souvent à un autre amidon. Dans toutes mes recettes, j'utilise de la farine de riz complet pour son apport supplémentaire en fibres.



Téguments de psyllium blond

Le psyllium est une graine issue d'une plante du nom de «plantain des Indes». Son enveloppe contient beaucoup de mucilage qui a la caractéristique de se gorger d'eau et de former un gel visqueux. Les graines de lin et chia ont également cette propriété. Il faut juste bien les mixer avant de les tremper dans de l'eau bouillante et les laisser reposer 10 bonnes minutes avant de les utiliser lors de la confection de vos préparations.



Gomme de xanthane

Cette poudre de couleur crème provient de la fermentation de sucres par la bactérie Xanthomonas campestris. Elle est référencée dans la liste des additifs alimentaires sous le numéro E415. Lorsqu'on la mélange à de l'eau, elle forme un gel visqueux. Son utilisation permet d'avoir des pâtes beaucoup moins sèches avec un aspect plus lisse. On peut l'associer avec la gomme de guar pour de meilleurs résultats dans un rapport 50/50.





Le Matériel

LE MATÉRIEL

LE PETIT MATÉRIEL

BATTEUR ET MIXER

Pas besoin de robot très sophistiqué et onéreux pour faire de bonnes recettes. Un simple petit batteur électrique à main et un mixer feront l'affaire. Vous pouvez bien sûr vous passer du batteur en utilisant un bon fouet et de l'huile de coude !

MARYSE

Elle a également le nom de spatule en caoutchouc. On en trouve avec un manche rouge indiquant une utilisation possible avec les préparations très chaudes. Il faut les choisir avec un bout en caoutchouc souple pour bien pouvoir racler l'intérieur de vos saladiers.

SPATULE MÉTALLIQUE

C'est une spatule avec une poignée en plastique d'un côté, et de l'autre, une lame en inox pouvant atteindre entre 10 et 30 cm. C'est l'outil idéal pour étaler une crème et lisser le dessus.

FOUET

C'est presque l'instrument à tout faire. Il vous permettra de bien homogénéiser votre mix de farines, de mélanger votre pâte à cake et si le coeur vous en dit, de battre les blancs en neige. Il en existe de différentes tailles en inox ou en silicone.

PINCEAU

Il ressemble beaucoup aux pinceaux que l'on trouve au rayon bricolage, mais il est préférable d'acheter des pinceaux adaptés au contact alimentaire, pour éviter l'ingestion de produits nocifs pour l'organisme. Il existe maintenant des pinceaux en silicone mais je trouve qu'ils ne donnent pas de bons résultats.

MOULE

Il existe de très nombreuses formes de moules avec des matériaux différents. Les moules métalliques transmettent mieux la chaleur et permettent ainsi d'avoir plus de volume et une meilleure caramélisation de la croûte. Les moules rectangulaires donnent de meilleurs résultats pour la hauteur de la bosse sur le dessus du cake.



ROULEAU À PÂTISSERIES

Matériel indispensable en pâtisserie, il vous sera également très utile pour abaisser la pâte de vos tartes salées, quiches et pizzas. Je le préfère en bois bien plus agréable au toucher. Il vieillit également bien mieux que les rouleaux en plastique.

POCHE À DOUILLE

Cela ressemble à un sac plastique en forme de triangle très pointu. Vous devez la munir d'une douille à son extrémité avant son utilisation. Vous trouverez des poches à douille jetables bien pratiques mais pas très écologiques ou des poches à douille réutilisables difficiles à nettoyer. Ne pas les prendre trop petites sous peine de voir dégouliner la préparation sur vos mains! Une fois maîtrisée, la poche à douille est un instrument merveilleux pour décorer vos cakes ou faire de belles chouquettes et éclairs salées.

DOUILLE

Depuis l'intérêt grandissant pour les wedding cake et les gâteaux très colorés en France, il existe des dizaines de douilles différentes donnant des effets visuels très intéressants. Elles sont soit en inox, soit en plastique. Dans ce livre, je vous indique la douille utilisée, mais vous pouvez très bien la changer pour avoir un visuel différent.

LES INSTRUMENTS DE MESURE

BALANCE

La pâtisserie comme la cuisine demande de la précision dans la pesée des ingrédients. Je possède une balance électronique pour les pesées supérieures à 20 g (précision à 1-2 g) et une autre petite balance avec une précision à 0.1 g près pour les pesées inférieures à 20 g.

CUILLÈRES MESUREUSES

On trouve souvent dans de nombreuses recettes l'utilisation de cuillère à café ou à soupe comme outil de mesure d'un ingrédient. Malheureusement, toutes les cuillères à café ou à soupe n'ont pas toujours la même contenance. On ne sait jamais si l'ingrédient dans la cuillère doit être à ras du haut de la cuillère ou bombé ! Une cuillère à café doit avoir une contenance de 5 ml et une cuillère à soupe une contenance de 15 ml. Le mieux est de se procurer en magasin spécialisé un jeu de cuillères mesureuses ou vous trouverez pour plus de précision des 1/2, 1/4 et 1/8 de cuillère.



TRUCS & ASTUCES

1 – La conservation des œufs

2 – Étalonner son four

3 – L'art du démoulage



4 – Un cake subit bien gonflé

5 - Bien mesurer les ingrédients

La pâtisserie et la cuisine sont une science exacte. Il est important de mesurer avec précision chaque ingrédient pour éviter les mauvaises surprises à la sortie du four. On évite également de remplacer un ingrédient par un autre en pensant que le résultat final sera identique !

6 - Une bonne organisation

Devant la joie intense de faire une nouvelle recette, on a vite tendance à oublier un ingrédient ou de s'apercevoir au beau milieu de la recette qu'il nous manque un ingrédient ! Pour éviter les faux pas, je vous encourage d'abord à lire la recette dans son intégralité et ensuite de peser chaque ingrédient séparément avant de débuter la recette.

7 - Tester la cuisson

C'est l'astuce de grand-mère qui traverse les générations, mais il est important de la rappeler. Pour tester la cuisson d'un cake salé, planter la pointe d'un couteau dedans et vérifier que la lame ressorte sèche. Si la lame est couverte de pâte, prolonger la cuisson de 5 minutes.



8 - Le syndrome du cake anglais

Lorsque que l'on veut ajouter à la pâte du cake, différents ingrédients, ils se retrouvent souvent au fond du cake après la cuisson. Le moyen le plus simple d'éviter ce petit désagrément est de refroidir la pâte 10-15 minutes au frigo avant d'ajouter les inclusions.

9 - La conservation des cakes et tartes salés

Les cakes et tartes salés se conservent très bien quelques jours au frigo, enveloppés dans un film étirable pour éviter le dessèchement.

10 - La congélation des cakes et tartes salés

Les cakes et tartes salés sont vraiment magiques. Vous pouvez les conserver plusieurs mois au congélateur emballés dans un film étirable. Vous les laissez décongeler 1 heure à température ambiante. Lors de la dégustation, on peut vite croire que la préparation est fraîche du jour.

VIANDE OU LÉGUME

Ce livre n'a pas pour but de vous faire devenir végétarien. Chacun est libre d'avoir le régime alimentaire qu'il souhaite. Toutes les recettes de ce livre sont réalisables avec de la viande ou en version végétarienne sans gluten et sans produit laitier. Si vous êtes curieux, je vous encourage à faire quelques recettes en version 100% végétarienne. Vous risquez d'être agréablement surpris du résultat gustatif.

Lorsque vous décidez de devenir végétarien, c'est-à-dire ne plus manger de viande ni de poisson (si, si, le poisson est bien un animal !), vous pouvez choisir 2 façons de vous alimenter.

1. Vous reprenez vos plats favoris et vous achetez des préparations imitant la viande. Des galettes de tofu, des saucisses de soja par exemple.

2. Vous décidez de revoir entièrement votre alimentation en mettant au centre de vos repas beaucoup de végétaux. Trop consommer de céréales (riz et blé pour remplacer la viande n'est pas une solution nutritionnelle viable à court terme.



Dans ce livre, j'ai pris le parti de créer des substituts de viande pour permettre à chacun d'adapter les recettes suivant son régime alimentaire. C'est un moyen simple pour les personnes en phase de transition de ne pas être trop déstabilisées devant ce changement alimentaire. Les personnes qui sont passées au sans gluten et/ou sans lait savent très bien de quoi je parle !

DE LA VIANDE OUI, MAIS DE QUALITÉ !

Chorizo

Trouver du bon chorizo est actuellement très difficile. Pour la plupart, ils contiennent sucre, produit laitier, colorant et arôme. Il faut faire également attention aux traces éventuelles de gluten.
Une bonne lecture de la composition s'impose pour éviter les mauvaises surprises. En cas de doute, contacter directement le service consommateur de la marque qui doit vous fournir une fiche technique du produit. C'est une obligation légale. Sur cette fiche, vous trouverez la liste de tous les allergènes présents dans le produit.

Filet de poulet

Pour avoir une viande de qualité, il faut au moins respecter 2 règles :

1. Avoir des animaux bien nourris, c'est à dire sans tourteau de soja ogm, ni maïs, ni farine animale.

2. Des conditions d'élevage respectueuses de leur qualité de vie.

Éviter donc les filets de poulet en barquette plastique de supermarché. Le mieux étant bien sûr, le biologique ou chez votre artisan boucher qui pourra vous indiquer la provenance du poulet.

Lardons fumés

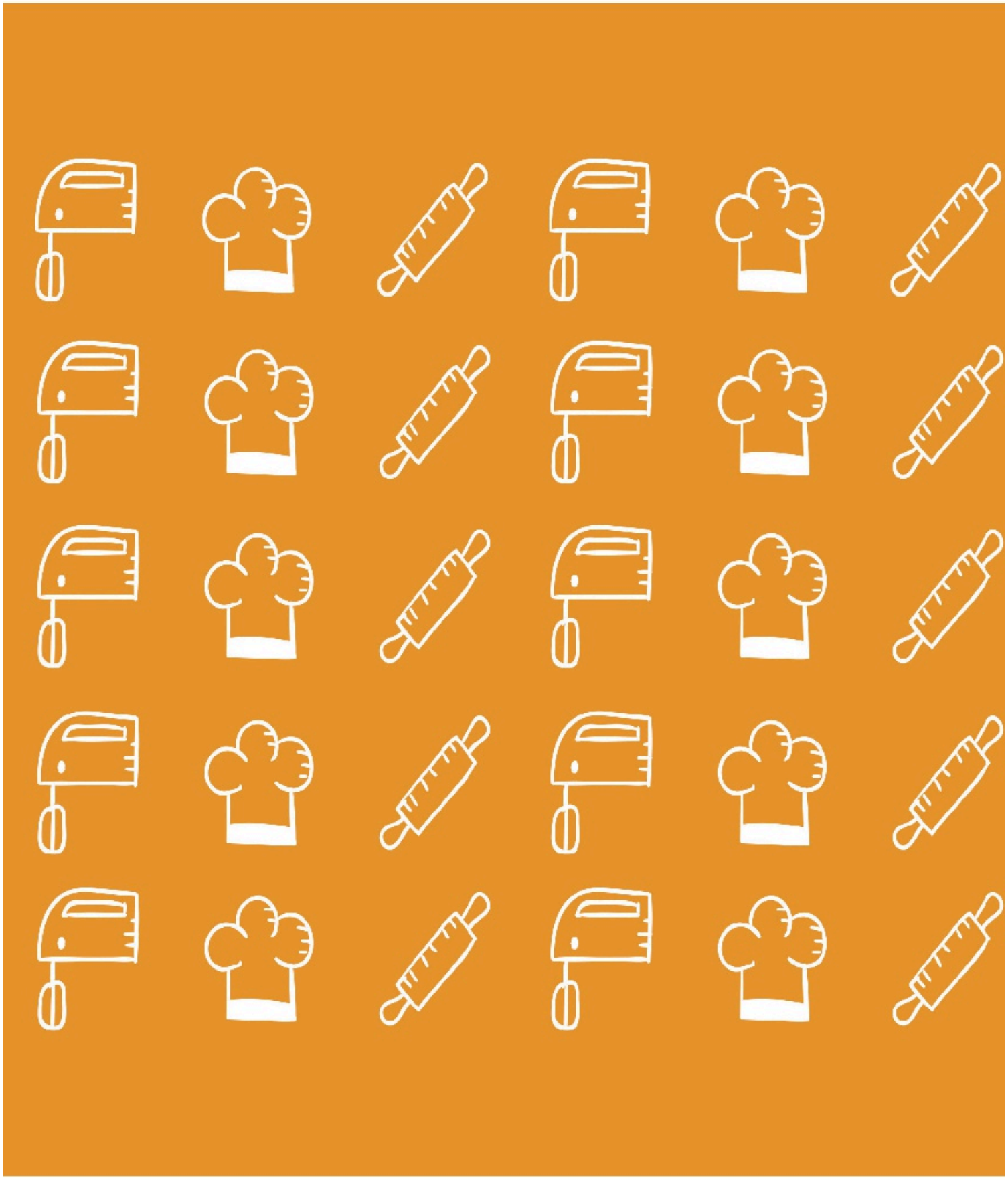
Cela peut vous surprendre, mais les lardons fumés ne sont pas des petits morceaux de viande fumés, fumés au pinceau et très salés ! Allez faire un tour chez votre artisan boucher pour redécouvrir le goût et la tendresse du vrai lard fumé artisanal.

Saucisse knack

Je vous parle bien sûr de cette saucisse Alsacienne à ne pas confondre avec son ersatz industriel. Le knack confectionnées avec de la viande de mauvaise qualité, arôme, colorant, lactose, fibre de blé et nitrite de sodium. Dès lors que une vraie charcuterie confectionnera elle même ses propres knacks, même les saucisses artisanales, peuvent avoir des traces de gluten et produit laitier ! Il faut donc être vigilant et demander la composition pour éviter les mauvaises surprises.

Bacon

Finalement comme toute la charcuterie, il est préférable d'acheter des produits artisanaux bien meilleur en goût et beaucoup plus sains pour votre santé. Certes les produits sont beaucoup plus chers qu'en grande surface, mais il vaut mieux privilégier la qualité à la quantité. Avec les dernières connaissances en nutrition à notre disposition, nous savons maintenant qu'il nous suffit de consommer 2 à 3 fois de viande par semaine pour couvrir nos besoins. Et pourquoi n'essayerions nous pas le bacon à base d'aubergine, pour changer un peu !



Recettes
De Pâtes

PAIN DE MIE

Préparation: 20 min Cuisson: 25-30 min

Matériel: *Moule métallique 18x8 cm*

- 60 g de fécule de pomme de terre
- 30 g de farine de riz • 30 g de farine de pois chiche
- 120 g d'amidon de maïs • 60 g d'amidon de tapioca
- 6 g de sel • 15 g de sucre en poudre
- 3 g de téguments de psyllium blond
- 6 g de gomme de xanthane
- 15 g de levure fraîche de boulanger
- 220 g d'eau tiède (30 – 35°C)
- 30 g d'huile de tournesol ou pépin de raisin
- 1 œuf (Taille M)

1. Dans un cabadlon, mélanger à l'aide d'un fouet les farines, les amidons, le sel, le sucre, le psyllium et la gomme de xanthane.

2. Diluer dans de l'eau tiède la levure de boulanger et l'huile. Verser le liquide sur la farine et remuer à l'aide d'une spatule pendant 2- 3 minutes pour bien homogénéiser la pâte.

3. Graisser un moule avec de l'huile. Verser la pâte et lisser le dessus avec la spatule. Fermer le dessus du moule avec un film étirable pour garder l'humidité.

4. Laisser lever dans une pièce chaude 1h à 1h30. La pâte doit doubler de volume. Un quart d'heure avant la fin de la levée du pain, préchauffer le four à 160°C (180 °C pour un four non ventilé).

5. A l'aide d'un pinceau, graisser le dessus du pain de mie avec de l'huile. Cuire 25 à 30 minutes à 160°C (180 °C pour un four non ventilé).

PÂTE À CAKE

Préparation: 20 min

- 80 g de farine de riz
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 30 g de farine de pois chiche
- 5 g de poudre à lever
- 1.5 g de gomme de guar
- 4 Oeufs (Taille M)
- 90 g d'huile de coco

---

1. Mélanger dans un saladier à l'aide d'un fouet la farine de riz, la fécule de pomme de terre, la farine de pois chiche, la poudre à lever et la gomme de guar.

2. Ajouter les oeufs et l'huile de coco (juste fondue). Bien mélanger la préparation.

PÂTE À CHOUX

Préparation: 20 min

- 90 g de farine de riz
- 1 g de gomme de guar
- 160 g de lait d'amande ou autre lait végétal
- 10 g de sucre en poudre
- 2 pincées de sel
- 50 g d'huile de coco
- 3 œufs (Taille M)

1. Mélanger à l'aide d'un fouet la farine de riz et la gomme de guar.

2. Faire chauffer à feu doux dans une casserole, le lait d'amande, le sucre, le sel et l'huile de coco. Retirer du feu dès que la préparation commence à bouillir. Verser en une seule fois la farine de riz dans la casserole et remuer rigoureusement avec une cuillère en bois pour faire une boule de pâte.

3. Remettre sur le feu et mélanger la pâte 1 minute pour la dessécher. Verser la boule de pâte dans un récipient et attendre 2 - 3 minutes que la pâte refroidisse.

4. Mettre vos 3 œufs dans un bol et les fouetter légèrement.

5. Ajouter 1/3 des œufs à la boule de pâte et mélanger jusqu'à complète incorporation. Incorporer de nouveau 1/3 des œufs. Verser le dernier tiers et mélanger à feu doux jusqu'à la consistance souhaitée. La pâte à choux doit être utilisée immédiatement.

PÂTE À GAUFRE

Préparation: 30 min Pour: 6 à 8 gaufres

- 150 g de farine de riz
- 30 g de farine de châtaigne
- 70 g de fécule de pomme de terre
- 2 g de gomme de guar
- 2 pincées de sel
- 30 g sucre en poudre
- 10 g de poudre à lever
- 2 œufs (taille M)
- 30 g d'huile de tournesol ou pépin de raisins
- 360 g de lait de riz ou d'eau

1. Mélanger à l'aide d'un fouet la farine de riz, la farine de châtaigne, la fécule de pomme de terre, la gomme de guar, le sel, le sucre et la poudre à lever.

2. Ajouter les œufs, l'huile et le lait. Bien mélanger pour homogénéiser la pâte.

3. Laisser reposer la pâte au frigo 1h.

4. Cuire dans un gaufrier bien chaud et huilé au préalable.

PÂTE À PIZZA

Préparation: 20 min

- 130 g de farine de riz
- 30 g de farine de pois chiche
- 100 g de fécule de pomme de terre
- 5 g de sel
- 9 g de téguments de psyllium blond
- 4 g de gomme de guar
- 4 g de sucre en poudre
- 220 g d'eau tiède (30 à 35°C)
- 7 g de levure de boulanger fraîche
- 15 g d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive pour le graissage des mains

1. Mélanger à l'aide d'un fouet la farine de riz, la farine de pois chiche, la fécule de pomme de terre, le sel, les téguments de psyllium, la gomme de guar et le sucre en poudre.

2. Diluer dans de l'eau tiède la levure de boulanger et l'huile d'olive.

3. Verser le liquide sur la farine et remuer à l'aide d'une spatule pendant 2 à 3 minutes pour bien homogénéiser la pâte.

4. Découper un morceau de papier de cuisson que vous disposez sur une plaque allant au four. Le graisser avec de l'huile d'olive.

5. Étaler la pâte avec vos mains au préalable graissées pour faire un cercle de 25 à 30 cm de diamètre environ.

6. À l'aide d'un pinceau, graisser le dessus de la pizza avec de l'huile d'olive.

PÂTE BRISÉE

Préparation: 15 min Pour: 550 g de pâte

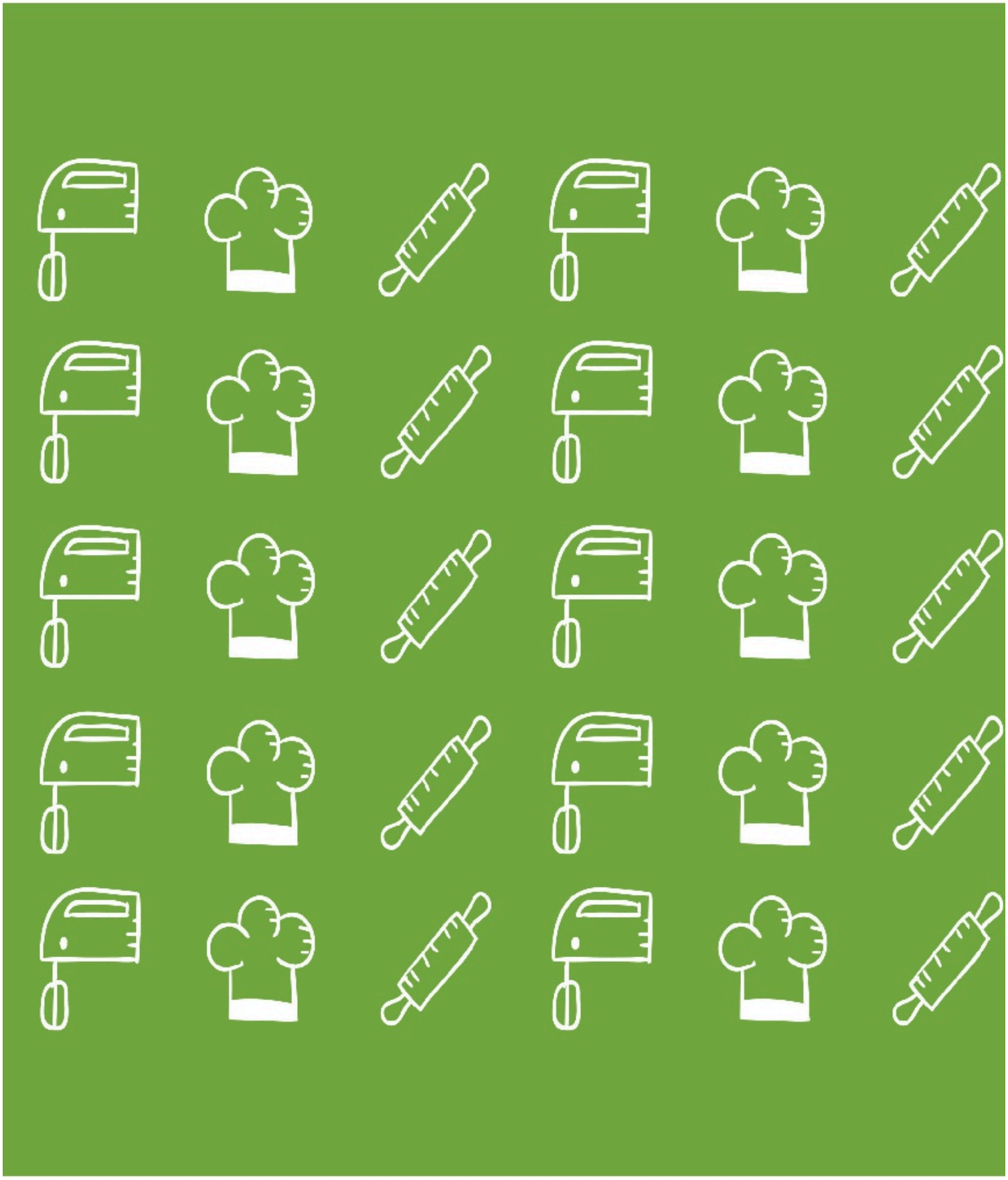
- 150 g de farine de riz
- 150 g de fécule de pomme de terre
- 1 cuil. à café de sel
- 10 g de sucre glace (facultatif)
- 1 cuil. à café de poudre à lever
- 1 cuil. à soupe de téguments de psyllium blond
- 100 g + 50 g d'eau
- 1 œuf (Taille M)
- 50 g d'huile de coco

1. Mélanger les téguments de psyllium avec 100 g d'eau tiédie. Laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Mélanger la farine de riz, la fécule de pomme de terre, le sel, le sucre glace et la poudre à lever.

3. Verser l'œuf, l'huile de coco/cuite fondue, les téguments de psyllium et les 50 g d'eau restants. La pâte doit être légèrement collante aux doigts.

4. Envelopper la pâte dans un film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur au minimum 2 heures avant son utilisation.



Recettes Végétalisées

ANCHOIS

Préparation: 15 min Pour: 130 g d'anchois

- 50 g de noix de cajou
- 10 olives noires
- 20 g de haricots de mer

(algues séchées disponibles en magasin Bio)

---

1. Le veille au soir, faire tremper les noix de cajou dans de l'eau.
2. Faire tremper dans de l'eau les haricots de mer pendant 30 minutes.
3. Égoutter les noix de cajou et les haricots de mer.
4. Mixer avec les olives noires sans les noyaux en ajoutant progressivement de l'eau pour avoir une pâte épaisse.

CHORIZO

Préparation: 15 min

- 200 g de tofu nature
- 1 cuil. à café de paprika fumé
- 2 cuil. à café de piment de Cayenne
- 1 cuil. à café de piment doux
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de tamari (sauce de soja)

1. Couper de fines tranches de tofu d'environ 1 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce cylindrique de 4 cm de diamètre, faire des rondelles de chorizo. Pour plus de facilité, vous pouvez tout simplement faire des cubes de tofu.

2. Diluer le paprika, le piment doux et le piment de Cayenne dans l'huile de tournesol.

3. Verser le tout dans la poêle avec le tamari.

4. Faire revenir 5 minutes le chorizo en retournant les tranches régulièrement pour bien les enrober d'épices.

LARDON FUMÉ

Préparation: 10 min

- 200 g de tofu nature
- 3 cuil. à café de paprika fumé
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de tamari (sauce de soja)

1. Couper en petits cubes le tofu.

2. Diluer le paprika dans l'huile de tournesol.

3. Verser le tout dans une poêle avec le tamari.

4. Faire revenir 5 minutes les lardons en les retournant constamment pour bien les enrober d'épices.

POULET

Préparation: 40 min Pour: 250 g de poulet

- 4 cuil. à soupe de tamari (sauce de soja)
- 125 g de protéines de soja texturé (gros morceaux)
- 500 g d'eau
- 500 g de vin blanc sec (ex : Riesling)

---

1. Dans une casserole jusqu'à ébullition, faire chauffer l'eau, le tamari et le vin blanc.

2. Ajouter le soja texturé et laisser cuire 5 min.

3. Couper la cuisson et laisser le soja dans la casserole encore 30 minutes. Égoutter à l'aide d'une écumoire ou passoire avant son utilisation.

KNACK

Préparation: 30 min Pour: 4 saucisses

- 4 cuil. à soupe de farine de riz
- ½ cuil. à café de gomme de guar
- 200 g de haricot rouge en boîte égoutté
- 2 cuil. à soupe de paprika
- 1 cuil. à café de paprika fumé
- 1 cuil. à café d'ail en poudre
- 2 pincées de sel
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- 20 g de concentré de tomates
- 1 œuf
- huile d'olive

---

1. Mélanger la farine de riz et la gomme de guar.

2. Mixer tous les ingrédients sauf l'œuf. Ajouter petit à petit l'œuf pour avoir une consistance ne collant pas aux doigts.

3. Diviser la préparation en 4 portions égales.

4. Graisser votre plan de travail et vos mains avec de l'huile d'olive.

5. Faire 4 boules pour former ensuite des boudins de 10 cm de long.

6. Cuire au four 30 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé).

7. Terminer la cuisson 2 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

BACON

Préparation: 15 min Cuisson 10 min

- 1 petite aubergine
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de sauce tamari (sauce de soja)
- ½ cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à café de paprika fumé
- ½ cuil à café d'ail en poudre
- ½ cuil à café de sel

1. Préchauffer votre four à 160°C (180°C pour un four non ventilé).

Mélanger dans un petit saladier l'huile d'olive, la sauce tamari, le miel, le paprika, l'ail en poudre et le sel.

2. Couper à l'aide d'une mandoline ou couteau économe, des tranches d'aubergine de 2 mm d'épaisseur.

Les disposer sur une plaque de cuisson ou préalable recouverte d'un papier de cuisson.

A l'aide d'un pinceau, badigeonner chaque tranche d'aubergine avec l'huile épicée précédente.

Cuire entre 5 et 10 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé). Bien surveiller la cuisson pour ne pas brûler les tranches d'aubergines. Attendre le refroidissement avant de les utiliser.

FROMAGE À PIZZA

Préparation: 20 min Cuisson: 5 min

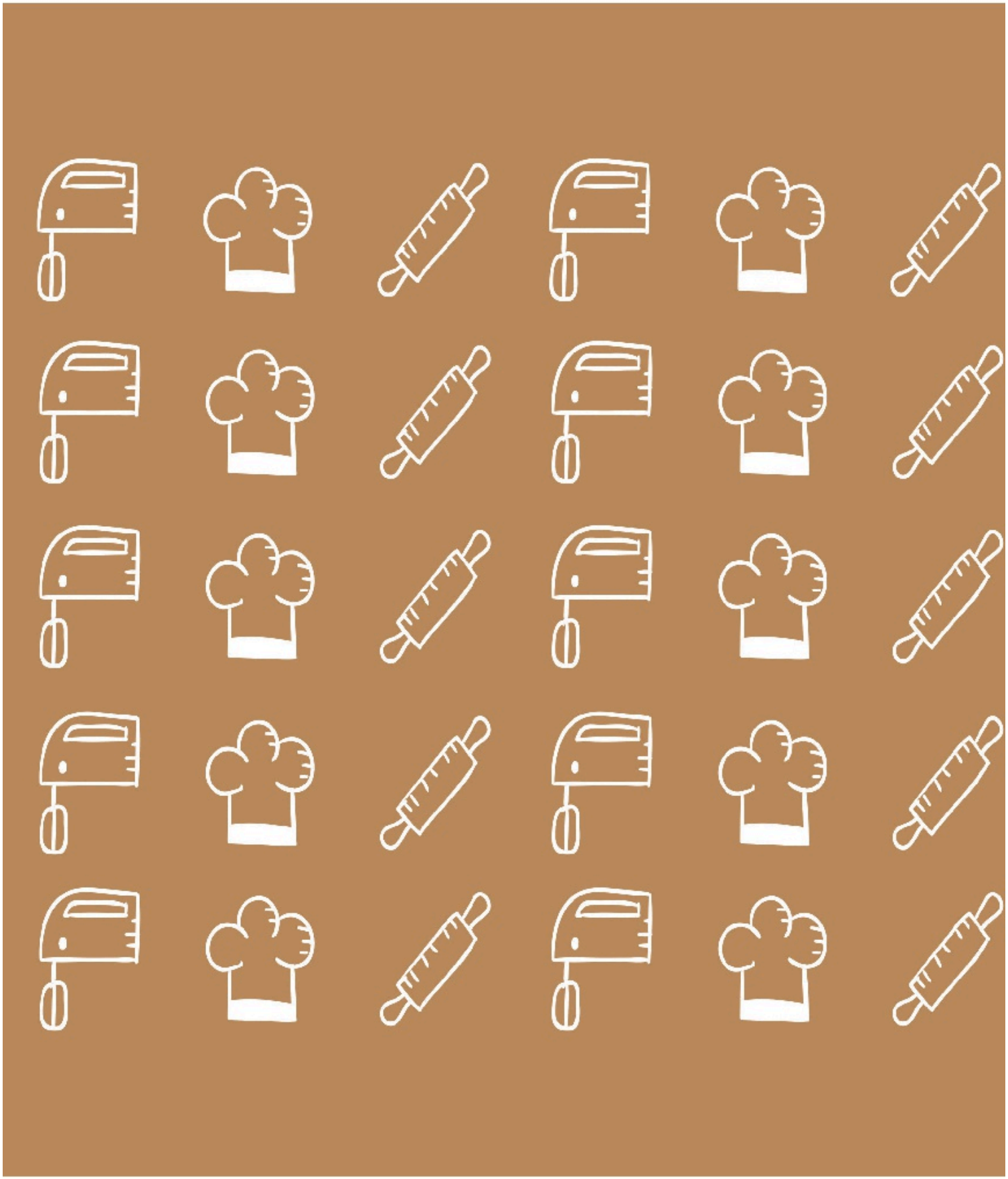
- 250 g de tofu soyeux
- 125 g de vin blanc sec (ex. : Riesling)
- 25 g d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de miso de riz (facultatif)
- 25 g de farine de tapioca
- ½ cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café d'ail en poudre
- 2 pincées de noix de muscade

---

1. Mélanger dans une casserole tous les ingrédients.

2. Faire chauffer à feu doux et mélanger continuellement la préparation jusqu'à épaississement complet. Vous pouvez déguster le fromage au réfrigérateur 1 semaine et le réchauffer légèrement avant de le mettre sur une pizza.





Recettes

CAKE POULET ESTRAGON

Préparation: 30 min Cuisson: 30-35 min

Matériel: *Moule rectangulaire 16x9 cm*

- 90 g de farine de riz
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 30 g de farine de pois chiche • 5 g de poudre à lever
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre • 5 g de gomme de guar • 3 Oeufs (Taille M)
- 1,5 g d'estragon séché
- 125 g de poulet végétal (cf. recette page 37)
- 1 échalote • 90 g d'huile de coco

---

1. Préchauffer le four à 160°C (140°C pour un four non ventilé).

2. Mélanger dans un saladier à l'aide d'un fouet, la farine de riz, la fécule de pomme de terre, la farine de pois chiche, la poudre à lever, le sel, le poivre et la gomme de guar.

3. Ajouter les oeufs, l'estragon, le poulet végétal, l'échalote émincée et l'huile de coco (juste fondue). Bien mélanger la préparation.

4. Graisser le moule métallique avec une huile de cuisson (colza, tournesol, olive) et verser la préparation.

5. Cuire 30 à 35 minutes à 160°C (140°C pour un four non ventilé). A la sortie du four, attendre 10 minutes avant de démouler.



CAKE TOMATE OLIVE

Préparation: 30 min Cuisson: 30-35 min

Matériel: *Moule rectangulaire 16x9 cm*

- 80 g de farine de riz
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 30 g de farine de pois chiche
- 5 g de poudre à lever
- 1,5 g de gomme de guar
- 3 Oeufs (Taille M)
- 90 g d'huile de coco
- 110 g d'olives vertes (dénoyautées)
- 60 g de tomates séchées à l'huile

---

1. Préchauffer le four à 160°C (140°C pour un four non ventilé).

2. Mélanger dans un saladier à l'aide d'un fouet la farine de riz, la fécule de pomme de terre, la farine de pois chiche, la poudre à lever et la gomme de guar.

3. Ajouter les oeufs et l'huile de coco (juste fondue). Bien mélanger la préparation.

4. Couper en 2 les olives et découper en petits morceaux les tomates séchées. Verser dans la poêle à cake et remuer.

5. Graisser le moule métallique avec une huile de cuisson (colza, tournesol, olive) et verser la préparation.

6. Cuire 30 à 35 minutes à 160°C (140°C pour un four non ventilé). A la sortie du four, attendre 10 minutes avant de démouler.



CAKE CAROTTE RAISIN

Préparation: 30 min Cuisson: 30-35 min

Matériel: *Moule rectangulaire 16x9 cm*

- 70 g de farine de riz
- 30 g de fécule de pomme de terre
- 2 pincées de curcuma
- 2 pincées de piment doux
- 2 pincées de paprika
- 5 g de poudre à lever
- 2 pincées de sel
- 1 g de gomme de guar
- 2 œufs (Taille M)
- 25 g d'huile d'olive
- 120 g de carottes râpées
- 20 g + 10 g de pignons de pin
- 30 g de raisins secs

---

1. Préchauffer le four à 160°C (140°C pour un four ventilé).

2. Mélanger dans un saladier à l'aide d'un fouet la farine de riz, la fécule de pomme de terre, les épices, la poudre à lever, le sel et la gomme de guar.

3. Ajouter les œufs et l'huile d'olive. Bien mélanger la préparation.

4. Verser les carottes râpées, les 20 g de pignons de pin et les raisins secs. Mélanger de nouveau.

5. Graisser le moule métallique avec une huile de cuisson (colza, tournesol, olive) et verser la préparation. Déposer sur le dessus les 10 g de pignons de pin restants et quelques tranches de carottes.

6. Cuire 30 à 35 minutes à 160°C (140°C pour un four non ventilé). À la sortie du four, attendre 10 minutes avant de démouler.



MARBRÉ TOMATE PISTOU

Préparation: 30 min Cuisson: 30-35 min

Matériel: *Moule rectangulaire 16x9 cm*

Pistou

- 20 g de feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- 20 g de pignons de pin
- 20 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Coulis de tomates

- 40 g de concentré de tomates
- 20 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de paprika

Pâte à cake

- 40 g de farine de riz
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 30 g de farine de pois chiche
- 1,5 g de gomme de guar
- 5 g de poudre à lever
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de paprika
- 3 Œufs (Taille M)
- 60 g d'huile de coco
- graines de lin

---

1. Préchauffer le four à 160°C (140°C pour un four non ventilé).

2. Mixer ensemble les feuilles de basilic, la gousse d'ail épluchée, les pignons de pin, l'huile d'olive et le sel.

3. Dans un petit récipient, mélanger le concentré de tomates, l'huile d'olive et les épices.

4. Mélanger dans un grand récipient la farine de riz, la fécule de pomme de terre, la farine de pois chiche, la gomme de guar, la poudre à lever, le sel et le paprika.

5. Ajouter les œufs et l'huile de coco (cuite fondue). Séparer la pâte en 2 quantités égales. Dans la première moitié, ajouter le pistou et 10 g d'eau. Dans la deuxième moitié, ajouter le coulis de tomates. Les 2 pâtes doivent avoir une consistance assez proche.

6. Graisser le moule métallique avec une huile de cuisson (colza, tournesol, olive) et verser en alternance les 2 préparations. Ajouter sur le dessus des graines de lin.

7. Cuire 30 à 35 minutes à 160°C (140°C pour un four non ventilé). À la sortie du four, attendre 10 minutes avant de démouler.



GÂTEAU AU CHOU-FLEUR

Préparation: 30 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: Moule métallique de 18 cm de diamètre et 4 cm de haut

---

- 1 chou-fleur
- 1 oignon rouge
- 35 g d'huile d'olive
- 90 g de farine de riz
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 2 g de gomme de guar
- 10 g de poudre à lever
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 cuil. à café de curcuma
- ½ cuil. à café de piment d'Espelette
- 4 œufs (Taille M)
- 5 - 6 feuilles de basilic frais

---

1. Préchauffer le four à 190°C (170°C pour un four non ventilé).

2. Laver, éplucher et faire cuire le chou-fleur à la vapeur ou dans une casserole d'eau.

3. Éplucher et émincer l'oignon rouge. Le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes.

4. À l'aide d'un fouet, mélanger dans un petit saladier la farine de riz, la fécule de pomme de terre, la gomme de guar, la poudre à lever, le sel, le poivre, le curcuma et le piment d'Espelette.

5. Ajouter les œufs, l'huile d'olive, l'oignon rouge et les feuilles de basilic émincées.

6. Graisser votre moule à l'huile d'olive. Disposer des morceaux de chou-fleur sur le fond. Recouvrir avec le mélange à base d'œuf.

7. Cuire 35-40 minutes à 190°C (170°C pour un four non ventilé). À la sortie du four, attendre 10 minutes avant de démouler.



TARTE TOMATE CHORIZO

Préparation: 30 min Cuisson: 45-50 min

Matériel: Moule métallique de 20 cm de diamètre et 4 cm de haut

---

- 550 g de pâte brisée (cf. recette page 31)
- 100 g de chorizo végétal (cf. recette page 35)
- 1 poignée de roquette
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
(18 % minimum de matière grasse)
- 3 œufs (Taille M) • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre
- 1 pincée de curcuma •
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 10 tomates cerises rouges et jaunes

---

1. Préchauffer le four à 160°C (180°C pour un four non ventilé).

2. Étaler la pâte et garnir le moule. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la pâte. Disposer le chorizo et la roquette.

3. Dans un bol, mélanger à l'aide d'un fouet le lait de coco, les œufs, le sel, le poivre, le curcuma et le piment d'Espelette. Verser sur la pâte.

4. Couper les tomates cerises en 2 et les disposer sur le dessus.

5. Cuire 40-50 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé). À la sortie du four, attendre 10 minutes avant de démouler.



TARTE PROVENÇALE

Préparation: 40 min Cuisson: 30-35 min

Matériel: Moule à tarte métallique de 24 cm de diamètre

- 550 g de pâte brisée (cf. recette page 31)
- 2 grosses tomates
- ½ poivron vert • ½ poivron jaune • ½ poivron rouge
- 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 2 pincées de sel • 2 pincées de poivre
- ½ cuil. à café de piment d'Espelette
- 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence
- huile d'olive • 10 olives noires

---

1. Préchauffer le four à 190°C (210°C pour un four non ventilé).

2. Étaler la pâte et garnir le moule. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la pâte.

3. Laver les poivrons et les tomates. Couper en morceaux une des tomates. Éplucher et couper en petits cubes les poivrons.

4. Éplucher et émincer l'oignon et les gousses d'ail. Les faire revenir dans une poêle pendant 2 minutes avec un filet d'huile d'olive. Ajouter la tomate coupée en morceaux, la moitié des poivrons, le sel, le poivre, le piment d'Espelette et les herbes de Provence. Laisser mijoter jusqu'à évaporation du jus. Laisser refroidir avant son utilisation.

5. Recouvrir le fond de la tarte de ce mélange. Disposer sur le dessus la tomate coupée en tranche, le reste des poivrons et les olives noires.

6. Cuire 30-35 minutes à 190°C (210°C pour un four non ventilé). Stopper la cuisson et entrouvrir la porte du four en laissant la tarte refroidir complètement. Cela permet d'éviter le surplus d'humidité des légumes.



TARTE SOLEIL AU PISTOU

Préparation: 40 min Cuisson: 25-30 min

- 20 g de feuilles de basilic
- 2 gousses d'ail
- 50 g de pignons de pain
- 2 pincées de sel
- 20 g d'huile d'olive
- 550 g de pâte brisée (cf. recette page 31)
- 20 g de graines de sésame
- 1 oeuf

1. Préchauffer le four à 160°C (180°C pour un four non ventilé).

2. Mixer le basilic, l'ail épluché, les pignons de pain, le sel et l'huile d'olive. Vous devez obtenir une consistance pommade et pas huileuse.

3. Diviser la pâte brisée en 2 morceaux égaux en poids. Étaler en 2 disques d'environ 22 cm de diamètre sur 3 mm d'épaisseur. Répartir le pistou sur le premier disque en laissant une marge de 1 cm par rapport au bord de la pâte.

4. A l'aide d'un pinceau, humidifier le bord de la pâte. Recouvrir du second disque de pâte. Presser le bord de la pâte avec les doigts pour souder les 2 disques de pâte.

5. Battre l'oeuf avec une fourchette et dorer le dessus de la tarte avec un pinceau. Saupoudrer le dessus de graines de sésame.

6. A l'aide d'un couteau tranchant, couper les 2 épaisseurs de pâtes en partant à 3 centimètres du centre de la tarte et en allant sur l'extérieur. Répéter l'opération sur toute la périphérie de la tarte. Faire des tortillons avec chaque branche de la tarte.

7. Cuire 25-30 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé).



TARTE À L'OIGNON

Préparation: 40 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: Moule à tarte métallique de 25 cm de diamètre et 2.5 cm de haut

- 3 gros oignons jaunes • 30 g + 30 g d'huile de coco
- 200 g de vin blanc sec (ex. Riesling)
- 1 oignon rouge
- 1 boîte de 400 ml lait de coco (18% minimum de matière grasse)
- 3 œufs (Taille M) • 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 2 pincées de noix de muscade
- 330 g de pâte brisée (cf. recette page 31)

1. Préchauffer le four à 160°C (180°C pour un four non ventilé).

2. Émincer les oignons jaunes. Les faire revenir dans une poêle, 20 minutes environ, avec les 30 g d'huile de coco. Lorsqu'ils sont bien tendres, ajouter le vin blanc et laisser réduire encore quelques minutes pour le faire s'évaporer.

3. Couper l'oignon rouge en grosses rondelles. Les faire revenir dans une poêle 10 minutes de chaque côté avec 30 g d'huile de coco. Il ne faut surtout pas que les rondelles d'oignons se défassent.

4. Dans un bol, mélanger à l'aide d'un fouet le lait de coco, les œufs battus, le sel, le poivre et la muscade.

5. Étaler la pâte et garnir le moule. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la pâte.

6. Déposer les oignons jaunes sur la pâte. Verser le mélange à base d'œufs. Décorer le dessus de la tarte avec les tranches d'oignon rouge.

7. Cuire 35-40 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé).



TARTE FLEUR

Préparation: 60 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: *Moule à tarte métallique de 18 cm de diamètre et 4 cm de haut*

- 550 g de pâte brisée (cf. recette page 31)
- 2 grosses carottes
- 2 grosses courgettes jaunes
- 2 grosses courgettes vertes
- 2 cuil. à soupe de moutarde
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

---

1. Étaler la pâte et garnir le moule. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la pâte.

2. Garnir le fond de la tarte de moutarde.

3. Préchauffer le four à 160°C (180°C pour un four non ventilé).

4. Laver les légumes. À l'aide d'une mandoline, couper de fines tranches d'environ 1 mm pour les carottes et 2 mm pour les courgettes. Faire une belle spirale en alternant entre chaque tour un légume différent.

5. À l'aide d'un pinceau, graisser le dessus des légumes avec de l'huile d'olive.

6. Cuire 35-40 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé).

7. Stopper la cuisson et entrouvrir la porte du four en laissant la tarte se refroidir complètement. Cela permet d'évaporer le surplus d'humidité des légumes.



TARTE ESTIVALE

Préparation: 60 min Cuisson: 30-35 min

Matériel: Moule à tarte métallique de 22 cm de diamètre

Tarte

- 100 g de noix de cajou
- 150 g de pâte brisée (cf. recette page 31)
- 50 g de poudre d'amandes
- 2 pincées + 1 pincée de sel
- ½ cuil. à café de curcuma
- ½ cuil. à café de piment d'Espelette
- 10 g de farine de riz
- 1 œuf (taille M)
- 40 g d'huile de coco
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 20 tomates cerises
- 1 carotte
- 1 bouquet de ciboulette
- 10 noisettes

Crème de carotte

- 100 g de carottes cuites
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de graines de cumin
- lait de coco (18 % minimum de matière grasse)

Crème de betterave

- 100 g de betterave rouge cuite et épluchée
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de poudre de raifort



TARTE ESTIVALE

1. Préchauffer votre four à 160°C (180 °C pour un four non ventilé).

2. La veille au soir, faire tremper les noix de cajou dans de l'eau. Les égoutter avant de les utiliser.

3. Étaler la pâte et garnir le moule. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la pâte.

4. Mélanger dans un petit saladier la poudre d'amandes, 1 pincée de sel, le curcuma, le piment d'Espelette, la farine de riz et l'oseille. Répartir la préparation sur le fond de la tarte.

5. Cuire 30-35 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé). Faire refroidir la tarte avant d'ajouter la garniture.

6. Mixer la betterave rouge, le sel, le safran et 50 g de noix de cajou égouttées.

7. Mixer les carottes, le curcuma, le sel. Ajouter petit à petit du lait de coco pour avoir la consistance d'une crème épaisse.

8. Mixer la moitié des noix de cajou égouttées avec 1 pincée de sel. Ajouter l'eau petit à petit pour avoir la consistance d'une crème fraîche épaisse.

9. Émincer la ciboulette. À l'aide d'une petite spatule, étaler de la crème de cajou sur le fond de tarte. Plaquer de la ciboulette sur le pourtour de la tarte.

10. Avec poche à douille, faire des petits dômes de crème de carotte et de crème de betterave rouge.

11. Disposer les tomates cerises coupées en 2, les morceaux de poivrons, les radishes coupées en 2 et deux rondelles de carotte crue.



QUICHE PRESQUE LORRAINE

Préparation: 40 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: Moule à tarte métallique de 25 cm de diamètre et 2.5 cm de haut

---

- 550 g de pâte brisée (cf. recette page 31)
- 200 g de lardons végétal (cf. recette page 34)
- 4 Œufs (Taille M)
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco (18 % minimum de matière grasse)
- 2 pincées poivre
- 2 pincées de noix de muscade

---

1. Étaler la pâte et garnir le moule. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la pâte.

2. Déposer sur le fond les lardons.

3. Battre ensemble les œufs, le poivre, la noix de muscade et le lait de coco.

4. Verser sur le fond de la tarte.

5. Cuire 35-40 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé).



FLAMMEKUECHE

Préparation: 40 min Cuisson: 15-20 min

- 50 g de noix de cajou
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de paprika
- 2 pincées de noix de muscade
- 1 oignon jaune
- 1 oignon rouge
- ½ poivron jaune
- huile d'olive
- 200 g de vin blanc sec (ex : Riesling)
- 1 pâte brisée (cf. recette page 31)
- 80 g de lardons végétal (cf. recette page 34)

---

1. Le veille au soir, faire tremper les noix de cajou dans de l'eau.

2. Égoutter les noix de cajou. Les mixer en ajoutant progressivement de l'eau pour avoir la consistance d'une crème fraîche épaisse. Ajouter le sel, le paprika et la noix de muscade et mélanger.

3. Préchauffer le four à 190°C (210°C pour un four non ventilé).

4. Éplucher et émincer les oignons. Couper en petits cubes le poivron jaune. Faire revenir les oignons et le poivron dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 4-5 minutes. Ajouter le vin blanc et laisser mijoter 10 minutes.

5. Étaler la pâte sur une épaisseur de 2-3 mm. Vous devriez obtenir un disque d'environ 25 cm.

6. Répartir la crème de cajou sur toute la surface de la pâte. Égoutter les oignons et les répartir sur la crème de cajou. Ajouter les lardons.

7. Cuire 15-20 minutes à 190°C (210°C pour un four non ventilé).



PISSALADIÈRE

Préparation: 30 min Cuisson: 25-30min

- 3 gros oignons
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 pâte à pizza (cf. recette page 30)
- 150 g d'anchois végétaux (cf. recette page 34)
- 10 olives noires

1. Éplucher et émincer les oignons en l'air. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, le sel et le poivre sans colorer. Couvrir avec un couvercle et laisser mijoter 20-30 minutes. Les oignons doivent être fondants.

2. Découper un morceau de papier de cuisson que vous disposez sur une plaque allant au four.

3. Graissez vous les mains à l'huile d'olive. Étaler la pâte avec les mains sur le papier. Vous devriez obtenir un cercle de 30 cm de diamètre environ. À l'aide d'un pinceau, graissez le dessus de la pâte avec de l'huile d'olive.

4. Laissez lever dans une pièce chaude 1h à 1h30. La pâte doit doubler de volume. Un quart d'heure avant la fin de la levée de la pissaladière, préchauffer le four à 210°C (190°C pour un four non ventilé).

5. Lorsque la pâte est levée, répartir les oignons sur la pâte. Ajouter les olives. Former des petits filets avec les anchois végétal et les ajouter sur la pissaladière.

6. Cuire 15-20 minutes à 210°C (190°C pour un four non ventilé).



EMPANADAS

Préparation: 60 min Cuisson: 25-30 min

Pour: 10-15 empanadas

- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ poivron jaune
- 1 tomate
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 2 cuil. à soupe de persil ciselé
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 15 g de farine de riz
- 100 g de poulet végétal (cf. recette page 27)
- 750 g de pâte brisée (cf. recette page 31)
- 1 œuf (Taille M)

---

1. Émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 3-4 minutes.

2. Couper en petits cubes le poivron et la tomate. Verser dans la casserole la tomate, le poivron, le sel, le poivre, le persil et le piment d'Espelette. Faire revenir jusqu'à disparition de l'eau au fond de la poêle. Couper la cuisson et ajouter le poulet végétal. Laisser refroidir la préparation 10 minutes.

3. Préchauffer le four à 190°C (210°C pour un four non ventilé).

4. Ajouter la farine de riz et bien mélanger.

5. Étaler la pâte avec une épaisseur de 3-4 mm. Découper des disques de 12 cm de diamètre. Ajouter de la farce au centre de chaque disque en laissant bien 1 cm de marge par rapport au bord.

6. À l'aide d'un pinceau, mouiller le bord du disque. Refermer l'empanadas en pressant le bord de la pâte avec une fourchette pour bien la souder. Fouetter l'œuf et dorer avec un pinceau le dessus.

7. Cuire 25-30 minutes à 190°C (210°C pour un four non ventilé).



HOT DOG

Préparation: 60 min Cuisson: 20-25 min

Matériel: *gouttière à baguette* *Pour:* *4 Hot Dog*

- pâte à pain de mie (cf. recette page 24)
- 4 saucisses végétales (cf. recette page 36)
- 1 oeuf
- moutarde
- concentré de tomates

---

1. Diviser la pesée des ingrédients de la recette de pain de mie par 2 (cf. recette page 24). Faire la recette en suivant les instructions.

2. Dans un moule à baguette, faire 4 pains à Hot Dog. Recouvrir d'un film alimentaire pour éviter le dessèchement. Le film ne doit pas toucher la pâte.

3. Laisser lever dans une pièce chaude 1h à 1h30.

4. 10 minutes avant la fin de la levée, préchauffer votre four à 240°C (210°C pour un four non ventilé).

5. Badigeonner délicatement à l'aide d'un pinceau, dorer le dessus des pains à Hot Dog. Cuire 20-25 minutes à 240°C (210°C pour un four non ventilé).

6. Faire la recette des saucisses végétales (cf. recette page 36).

7. Ouvrir vos pains à Hot Dog et ajouter une saucisse, de la moutarde et du concentré de tomates à votre convenance.



PIZZA BALL

Préparation: 60 min Cuisson: 25-30 min

Pour: 12 pizza balls

Boulettes

• ½ oignon • 1 cuil. à soupe de persil
• 140 g de noix décortiquées • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre
• 2 pincées de piment d'Espelette • 30 g de farine de riz
• 1 œuf (Taille M) • 200 g de coulis de tomates

Pâte à pizza

• 150 g de farine de riz • 80 g de farine de pois chiche
• 100 g de fécule de pomme de terre • 5 g de sel
• 4 g de téguments de psyllium blond • 4 g de gomme de guar
• 4 g de sucre en poudre • 240 g d'eau tiède (30 à 35°C)
• 7 g de levure de boulanger fraîche • 15 g d'huile d'olive

---

1. Éplucher et émincer l'oignon. Hacher l'oignon, le persil, les noix, les épices, le sel et la farine de riz. Verser petit à petit l'œuf battu jusqu'à obtenir une consistance permettant de faire facilement des boules.

2. Graisser vous les mains avec de l'huile d'olive et faites une douzaine de boules.
Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et les faire dorer. A la fin de la cuisson, ajouter le coulis de tomate et maintenir la cuisson 1 minute de plus. Laisser refroidir avant utilisation.

3. Mélanger à l'aide d'un fouet la farine de riz, la farine de pois chiche, la fécule de pomme de terre, le sel, les téguments de psyllium, la gomme de guar et le sucre en poudre.

4. Diluer dans l'eau tiède la levure de boulanger et l'huile d'olive. Verser le liquide sur la farine et remuer à l'aide d'une spatule pendant 2- 3 minutes pour bien homogénéiser la pâte.

5. Graisser un plan de travail avec de l'huile d'olive et étaler la pâte sur une épaisseur de 1 à 2 mm. Découper des cercles de 12 cm de diamètre. Mettre une boule au centre avec un petit peu de coulis de tomates et refermer les bords.

6. Disposer les pizza balls sur une plaque la couture en dessous. Laisser lever dans une pièce chaude 30 à 35 00. La pâte doit doubler de volume. Cuire 25-30 minutes à 210°C (190°C pour un four non ventilé).



PIZZA POIVRON & TOFU FUMÉ

Préparation: 40 min Cuisson: 20-25 min

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 pâte à pizza GF - recette page 301
- 1 oignon rouge
- 200 g de tofu fumé
- 1 poivron jaune
- 4 champignons de paris
- 250 g de coulis de tomates

1. Pendant 5 à 10 minutes, chauffer à feu doux dans une poêle l'huile d'olive, la gousse d'ail émincée, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Laisser refroidir.

2. Découper un morceau de papier de cuisson que vous disposerez sur une plaque allant au four.

3. Graisser vos mains à l'huile d'olive. Étaler la pâte avec les mains sur le papier. Vous devriez obtenir un cercle de 30 cm de diamètre environ. À l'aide d'un pinceau, graisser le dessus de la pizza avec de l'huile d'olive. Laisser lever dans une pièce chaude 1h à 1h30. La pâte doit doubler de volume.

4. Un quart d'heure avant la fin de la levée de la pâte, préchauffer votre four à 210°C (190 °C pour un four non ventilé).

5. Laver, égoutter et émincer le poivron, les champignons et l'oignon rouge. Étaler le coulis de tomate sur la pâte à pizza sans gluten. Ajouter les légumes émincés.

6. Cuire 15-20 minutes à 210°C (190°C pour un four non ventilé).



PIZZA OEUF & FROMAGE

Préparation: 40 min Cuisson: 20-25 min

- 250 g de coulis de tomates
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 pâte à pizza (cf. recette page 30)
- 100 g de fromage à pizza (cf. recette page 40)
- 100 g de poulet végétal (cf. recette page 37)
- 1 poivron vert
- 10 tomates cerises
- 2 oeufs
- quelques feuilles de basilic

1. Mélanger dans un saladier le coulis de tomates, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.

2. Découper un morceau de papier de cuisson que vous disposerez sur une plaque allant au four.

3. Graissez vous les mains à l'huile d'olive. Étaler la pâte avec les mains sur le papier. Vous devrez obtenir un cercle de 30 cm de diamètre environ. À l'aide d'un pinceau, graissez le dessus de la pizza avec de l'huile d'olive. Laissez lever dans une pièce chaude 1h à 1h30. La pâte doit doubler de volume.

4. Un quart d'heure avant la fin de la levée de la pâte, préchauffer votre four à 210°C (190 °C pour un four non ventilé).

5. Laver, égoutter et émincer le poivron vert. Étaler le coulis de tomate sur la pâte. Ajouter les morceaux de poivron vert, le poulet, des morceaux de fromage à pizza et les tomates cerises.

6. Cuire 20-25 minutes à 210°C (190°C pour un four non ventilé).

7. 5 minutes avant la fin de la cuisson, sortir la pizza et casser les oeufs sur le dessus. Continuer la cuisson 3 à 4 minutes. À la sortir du four, déposer les feuilles de basilic.



TIMPANO

Préparation: 60 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: *Moule rectangulaire 18x8 cm*

Crème de cajou

- 100 g de noix de cajou
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 3 feuilles de basilic

Pâtes à la tomate

- 100 g de pennes
- 40 g de concentré de tomates
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Oignons caramélisés

- 2 oignons jaunes
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Timpano

- 1 pâte brisée (cf. recette page 31)
- 3 œufs durs (Taille M)

---

1. Le veille au soir, faire tremper les noix de cajou dans de l'eau.

2. Égoutter les noix de cajou. Les mixer en ajoutant progressivement de l'eau pour avoir la consistance d'une crème fraîche épaisse. Ajouter le sel, le poivre et les feuilles de basilic.

3. Cuire les pennes. Les égoutter et les mélanger avec le concentré de tomates, le sel, le poivre, le piment d'Espelette et l'huile d'olive.

4. Éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans une poêle avec le sucre et l'huile d'olive jusqu'à la caramélisation.

5. Étaler votre pâte brisée. La disposer dans votre moule. Ajouter dans l'ordre, la moitié des pennes, la moitié de la crème de cajou, les œufs durs coupés en quatre, le reste de la crème de cajou et enfin le reste des pâtes. Refermer le timpano avec le reste de la pâte. Ne pas oublier de pincer les bords de la pâte pour une bonne soudure.

6. Cuire 30 à 35 minutes à 160°C (180°C pour un four non ventilé). À la sortie du four, attendre 10 minutes avant de démouler.



TOURTE AUX LÉGUMES

Préparation: 40 min Cuisson: 35-40 min

Matériel: Moule métallique de 18 cm de diamètre et 4 cm de haut

---

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

---

1. [illegible]

2. [illegible]

3. [illegible]

4. [illegible]

5. [illegible]

6. [illegible]

7. [illegible]



GAUFRE BETTERAVE
& CAROTTE

Préparation: 60 min | Pour: 8 gaufres

Crème de betterave

- 200 g de betterave rouge cuite et épluchée
- 150 g de noix de cajou • 2 pincées de sel
- ½ cuil. à café de poudre de raifort

Crème de carotte

- 200 g de carottes cuites • 2 pincées de sel
- 2 pincées de graines de cumin
- lait de coco (18 % minimum de matière grasse)

Gaufre

- pâte à gaufres (cf. recette page 74)
- 30 g de noix de cajou (facultatif)
- 1 bouquet de ciboulette (facultatif)

1. La veille au soir, faire tremper les 150 g de noix de cajou dans de l'eau.

2. Faire des gaufres avec la recette page 74.

3. Égoutter les 150 g de noix de cajou. Mixer la betterave rouge, le sel, le raifort et 100 g de noix de cajou égouttées.

4. Mixer les carottes, le cumin, le sel. Ajouter petit à petit du lait de coco pour avoir la consistance d'une crème épaisse.

5. Mixer le reste de noix de cajou égouttées (50 g). Ajouter l'eau petit à petit pour avoir la consistance d'une crème fraîche épaisse.

6. À l'aide d'une poche à douille, remplir les différents trous des gaufres avec la préparation de votre choix. Décorer avec quelques noix de cajou concassées et de la ciboulette ciselée.



GAUFRE POIVRON
& AVOCAT

Préparation: 60 min | Pour: 8 gaufres

Crème de poivron

- 2 poivrons rouges
- 150 g de noix de cajou
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- 2 pincées de sel

Crème d'avocat

- 2 avocats bien mûrs
- 2 cuil. à café de moutarde

Gaufre

- pâte à gaufres (cf. recette page 29)
- 30 g de pignons de pin (facultatif)
- graines germées d'alfalfa (facultatif)

1. La veille au soir, faire tremper les 150 g de noix de cajou dans de l'eau.

2. Faire des gaufres avec la recette page 29.

3. Égoutter les 150 g de noix de cajou. Mixer les poivrons rouges, le sel, le piment d'Espelette et 100 g de noix de cajou égouttées.

4. Mixer la chair des avocats et la moutarde.

5. Mixer le reste de noix de cajou égouttées (50 g). Ajouter l'eau petit à petit pour avoir la consistance d'une crème fraîche épaisse.

6. À l'aide d'une poche à douille, remplir les différents trous des gaufres avec la préparation de votre choix. Décorer avec quelques pignons de pin et des graines germées.



ÉCLAIR MANGUE
& COCO

Préparation: 60 min Pour: 6 éclairs

Matériel: Douille métallique de 16 mm de diamètre

- pâte à choux (cf. recette page 28)
- 1 oeuf
- graines de sésame (facultatif)
- 50 g de riz basmati
- poulet végétale (cf. recette page 37)
- 200 g de lait de coco (18 % minimum de matière grasse)
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de cannelle
- 1 cuil. à café de piment doux
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 mangue bien mure
- 50 g de noix de cajou
- noix de coco râpée (facultatif)

1. Préchauffer le four à 190°C (210°C pour un four non ventilé).

2. Faire la recette de la pâte à choux (cf. recette page) en divisant les quantités par 2.

3. A l'aide de votre poche à douille munie d'une douille métallique, dresser des boudins de pâtes d'environ 12 cm de long sur du papier de cuisson.

4. Casser l'oeuf dans un petit saladier et le battre légèrement à la fourchette. Dorer avec un pinceau le dessus de la pâte à choux. Parsemer de graines de sésame.

5. Cuire pendant 20-25 minutes à 190°C (210°C pour un four non ventilé). Attendre le complet refroidissement des éclairs pour couper le dessus avec un couteau à dents.

6. Faire la recette du poulet végétal. Remplir une casserole d'eau et cuire le riz.

7. Faire revenir dans une poêle le poulet végétal, le lait de coco, le sel, le poivre, la cannelle, le piment doux et le curcuma. Laisser réduire pendant 5 minutes.

8. Disposer un petit peu de riz dans le fond des éclairs. Ajouter le poulet végétal. Parsemer de morceaux de noix de cajou et de morceaux de mangue. Saupoudrer sur le dessus de la noix de coco râpée.



ÉCLAIR TAJINE

Préparation: 60 min Pour: 6 éclairs

Matériel: *Douille métallique de 16 mm de diamètre*

- pâte à choux (cf. recette page 28)
- 1 œuf • graines de pavot (facultatif)
- 30 g de riz basmati
- 1 oignon rouge • 1 poivron vert
- 1 tomate • 100 g de pois chiche égouttés
- 10 feuilles de coriandre fraîche
- ½ cuil. à café de gingembre en poudre
- ½ cuil. à café de cannelle
- ½ cuil. à café noix de muscade • 40 g de cacahuètes non salées
- 3 figues fraîches

---

1. Préchauffer le four à 190°C (210°C pour un four non ventilé).

2. Faire la recette de la pâte à choux (cf. recette page) en divisant les quantités par 2.

3. À l'aide de votre poche à douille munie d'une douille métallique, dresser des beaux bâtons de pâtes d'environ 12 cm de long sur du papier de cuisson.

4. Casser l'œuf dans un petit saladier et le battre légèrement à la fourchette. Dorer avec un pinceau le dessus de la pâte à choux. Parsemer de graines de pavot.

5. Cuire pendant 20-25 minutes à 190°C (210°C pour un four non ventilé). Attendre le complet refroidissement des éclairs pour couper le dessus avec un couteau à dents.

6. Laver, éplucher et couper en morceaux l'oignon rouge, le poivron vert et la tomate.

7. Verser dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Faire revenir 5 à 10 minutes avec la coriandre, les pois chiche, les cacahuètes et les épices.

8. Disposer un petit peu de riz dans le fond de chaque éclair. Ajouter les légumes mijotés. Parsemer de morceaux de figues fraîches et de feuilles de coriandre.



BURGER AUX NOIX

Préparation: 60 min Cuisson: 25-30 min

Matériel: moules à tartelette Pour: 4 burgers

- pâte à pain de mie (cf. recette page 24)
- 1 oeuf
- salade / roquette
- graines de sésame, lin, quinoa

Steak de noix

- ½ oignon
- 200 g de noix décortiquées
- 20 g de farine de riz
- 2 cuil. à soupe de persil frais
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- 1 oeuf (taille M)

Frites de patate douce

- 400 g de patate douce
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre



BURGER AUX NOIX

Pain burger

1. Suivre la recette du pain de mie (cf. recette page 24).

2. Graisser avec de l'huile d'olive les moules à tartelette. Remplir les 4 moules et à l'aide d'une spatule mouillée, lisser le dessus de la pâte.

3. Laisser lever dans une pièce chaude 1h à 1h30. Couvrir de boîte plastique chaque moule pour éviter le dessèchement. 15 minutes avant la fin de la levée, préchauffer votre four à 160 °C (180 °C pour un four non ventilé).

4. Battre un oeuf et à l'aide d'un pinceau, dorer le dessus des pains burger. Déposer des graines sur le dessus.

5. Cuire 20-25 minutes à 160 °C (180°C pour un four non ventilé).

Crème d'avocat

1. Mixer la chair des 2 avocats, le jus du citron, les graines de sésame, le sel et le poivre. Réserver au frigo.

Frites de patate douce

1. Laver, éplucher et couper en frites la patate douce.

2. Mettre dans un saladier les frites, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le paprika, le curcuma et le piment d'Espelette. Remuer à l'aide des doigts et disposer sur une plaque allant au four. Cuire 20 minutes à 190 °C (210 °C pour un four non ventilé).

Steak de noix

1. Mixer tous les ingrédients sauf l'oeuf. Ajouter petit à petit l'oeuf pour avoir une consistance ne collant pas aux doigts.

2. Diviser la préparation en 4 portions égales. Graisser vos mains avec de l'huile d'olive. Faire 4 boules et les aplatir à un diamètre égal à vos moules à tartelette.

3. Cuire dans une poêle, faire cuire les steaks de chaque côté avec un filet d'huile d'olive.

Burger

1. Couper les pains burger en 2. Ajouter dans l'ordre, la salade roquette, la crème d'avocat, le steak, les frites de patate douce et enfin le chapeau du burger.



BURGER POIS CHICHE
& PISTACHE

Préparation: 60 min Cuisson: 25-30 min

Pour: 4 burgers Matériel: moules à tartelette

- pâte à pain de mie (p7 - recette page 26)
- 1 oeuf • salade roquette
- 1 oignon rouge • graines de sésame

Mayonnaise à la tomate

- 40 g de jaune d'oeuf (2 jaunes)
- 1 cuil. à café de paprika • 150 g d'huile de tournesol
- 15 g de purée de tomates • 20 g de miel d'acacia
- 20 g de vinaigre de cidre • 2 cuil. à café de moutarde

Sauce pistache

- 1 avocat • 100 g de pistaches
- 2 cuil. à soupe de persil • ½ citron • 1 gousse d'ail
- 30 g d'huile d'olive
- 30 g d'eau • 1 pincée de sel

Steack au pois chiche

- 220 g de pois chiche égouttés en boîte
- ½ oignon jaune • 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à café de paprika • 2 cuil. à café de piment d'Espelette
- 30 g de farine de riz
- 5 g de téguments de psyllium blond
- 4 pincées de sel • 4 pincées de poivre



BURGER POIS CHICHE
& PISTACHE

Pain burger

1. Suivre la recette du pain de mie GF - recette page 116.

2. Graisser avec de l'huile d'olive les moules à tartelettes. Remplir les 4 moules et à l'aide d'une spatule mouillée, lisser le dessus de la pâte.

3. Laisser lever dans une pièce chaude 1h à 1h30. Couvrir de boîte plastique chaque moule pour éviter le dessèchement. 15 minutes avant la fin de la levée, préchauffer votre four à 160°C (140°C pour un four non ventilé).

4. Battre un oeuf et à l'aide d'un pinceau, dorer le dessus des pains burger. Déposer des graines de sésame sur le dessus.

5. Cuire 20-25 minutes à 160°C (140°C pour un four non ventilé).

Sauce pistache

1. Mixer tous les ingrédients et réserver au frigo dans un petit saladier.

Mayonnaise à la tomate

1. Mixer tous les ingrédients en ajoutant progressivement l'huile de tournesol. Réserver au frigo.

Steack aux pois chiche

1. Mixer tous les ingrédients. La pâte ne doit pas coller aux doigts. Si nécessaire, ajouter de la farine de riz.

2. Diviser la préparation en 4 portions égales. Graisser vos mains avec de l'huile d'olive. Faire des boules et les aplatir à un diamètre égal à vos moules à tartelette. Cuire dans une poêle de chaque côté avec un filet d'huile d'olive.

Burger

1. Couper les pains burger en 2. Ajouter dans l'ordre, la salade roquette, la sauce pistache, le steak, des rondelles d'oignon rouge, la mayonnaise à la tomate et enfin le chapeau du burger.



BAGEL AU BACON

Préparation: 45 min Cuisson: 25-30 min

Matériel: moules à tartelette Pour: 4 bagels

Bagel

- 250 g de farine de tapioca
- 120 g de noix de coco en poudre
- 5 oeufs (Taille M)
- 30 g d'eau
- 40 g de miel liquide
- 2 pincées de sel
- 10 g de poudre à lever
- 1 cuil. à café de sel
- 1 oeuf pour la dorure
- graines de pavot

Sauce cheddette

- 100 g de noix de cajou
- 20 g de cheddette fraiche
- 2 pincées de sel
- 4 pincées de paprika

Garnitures

- 1 courgette
- ¼ chou rouge
- bacon végétal (cf. recette page 39)
- salade roquette

---

1. Préchauffer votre four à 160°C (140°C pour un four non ventilé).

2. Mélanger dans un saladier tous les ingrédients du bagel. Diviser la pâte en 4 boules égales. Graisser les moules à tartelette. Mettre la pâte dans chaque moule. Lisser le dessus avec une spatule trempée dans un oeuf battu. Disposer des graines de pavot sur le dessus.

3. Cuire 25 à 30 minutes. Attendre le complet refroidissement avant de les utiliser.

4. La veille au soir, disposer les noix de cajou dans un récipient rempli d'eau. Égoutter les noix de cajou. Les mixer avec la cheddette, le sel et le paprika. Pendant le mixage, ajouter de l'eau progressivement pour avoir la consistance d'une crème épaisse.

5. Laver, éplucher et couper en fines rondelles la courgette. Émincer le chou rouge. Couper en 2 les bagels. Disposer une cuillère à soupe de sauce cheddette, du chou rouge, du bacon, de la courgette, de la roquette, encore de la sauce cheddette et refermer le chapeau du bagel.



BAGEL SAUCE MOUTARDE

Préparation: 45 min Cuisson: 25-30 min

Matériel: moules à tartelette Pour: 4 bagels

Bagel

- 250 g de farine de tapioca
- 120 g de noix de coco en poudre
- 3 oeufs (Taille M)
- 30 g d'eau
- 40 g de miel liquide
- 2 pincées de sel
- 10 g de poudre à lever
- 1 cuil. à café de sel
- 1 oeuf pour la dorure
- graines de sésame

Sauce moutarde

- 100 g de noix de cajou
- 40 g de moutarde
- ½ cuil. à café de paprika
- ½ cuil. à café de curcuma

Garnitures

- 1 boîte de pois chiche
- 1 concombre
- 2 tomates
- salade roquette

---

1. Préchauffer votre four à 160°C (140°C pour un four non ventilé).

2. Mélanger dans un saladier tous les ingrédients du bagel. Diviser la pâte en 4 boules égales. Graisser les moules à tartelette. Mettre la pâte dans chaque moule. Lisser le dessus avec une spatule trempée dans un oeuf battu. Disposer des graines de sésame sur le dessus.

3. Cuire 25 à 30 minutes. Attendre le complet refroidissement avant de les utiliser.

4. La veille au soir, disposer les noix de cajou dans un récipient rempli d'eau. Égoutter les noix de cajou. Les mixer avec la moutarde, le paprika et le curcuma. Pendant le mixage, ajouter de l'eau progressivement pour avoir la consistance d'une crème épaisse.

5. Laver, éplucher et couper en rondelle le concombre et les tomates. Couper en 2 les bagels. Disposer une cuillère à soupe de sauce moutarde, des pois chiches, des rondelles de tomates et de concombre, de la roquette, arroser de la sauce moutarde et refermer le chapeau du bagel.



CHOUQUETTES À LA TOMATE

Préparation: 30 min Cuisson: 25-35 min

Pour environ: 40 chouquettes

- [illegible] de lait d'amandes ou autre lait végétal
- [illegible] de sucre en poudre
- [illegible] cuil. à café de concentré de tomates
- [illegible] pincées de sel
- [illegible] pincées d'piment d'Espelette
- [illegible] pincées de paprika
- [illegible] d'huile de coco
- [illegible] de farine n1
- [illegible] d'oeufs (Taille M) + [illegible] pour la dorure
- graines de sésame
- graines de courge
- graines de pavot

---

1. Préchauffer le four à [illegible] pour un four non ventilé).

2. Faire chauffer à feu doux dans une casserole, le lait d'amandes, le sucre, le sel, le concentré de tomates, les épices et l'huile de coco. Retirer du feu dès que la préparation commence à bouillir.

3. Verser en une seule fois la farine de n1 dans la casserole et remuer vigoureusement avec une cuillère en bois pour faire une boule de pâte. Remettre sur le feu et mélanger la pâte 1 minute pour la dessécher.

4. Verser la boule de pâte dans un récipient et attendre 2- 3 minutes que la pâte refroidisse un peu.

5. Ajouter [illegible] oeufs à la boule de pâte et mélanger jusqu'à complète incorporation. Incorporer de nouveau [illegible] oeufs. Verser le dernier blanc en plusieurs fois jusqu'à la consistance souhaitée.

6. Dresser à l'aide d'une poche à douille des petites boules de pâte sur du papier de cuisson. A l'aide d'un pinceau de cuisine, dorer chaque choux avec le dernier oeuf battu.

7. Aplatir légèrement chaque choux à l'aide d'une fourchette. Cette astuce permet d'avoir des chouquettes bien rondes. Déposer des graines de votre choix sur le dessus.

8. Cuire au four 25- 30 minutes à [illegible] pour un four non ventilé). Les 5 dernières minutes de cuisson, entrouvrir légèrement votre four pour sécher les chouquettes.



CROQUE MADAME

Préparation: 30 min Cuisson: 30-35 min

Pour: 6 croques madame

Béchamel

- 30 g d'huile de coco
- 30 g de farine de riz
- 250 g de lait d'amandes ou de noisettes
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de noix de muscade

Croque Madame

- 1 pain de mie (cf. recette page 24)
- 120 g de tomates cerises à l'huile (poids égouttés)
- 6 œufs
- Salade roquette ou mâche
- 2 courgettes

---

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile de coco et la farine de riz. 3-4 minutes. Ajouter le lait en plusieurs fois en mélangeant à l'aide d'un fouet.

2. Lorsque la préparation a bien épaissie, ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade. Laisser refroidir dans un petit saladier recouvert d'un film alimentaire au contact de la béchamel.

3. Couper 12 tranches de pain de mie.

4. A l'aide d'un pinceau étaler une face de chaque tranche avec de l'huile d'olive. Dans une poêle chaude, faire dorer la face grillée de chaque tranche de pain de mie.

5. Déposer une cuillère à soupe de béchamel sur la mollle des tranches. Parsemer de morceaux de tomates cerises. Ajouter la salade et les tranches de courgettes.

6. Recouvrir de la seconde tranche de pain de mie. Le côté grillé toujours à l'extérieur.

7. Faire cuire 6 œufs au plat avec un petit filet d'huile olive. Déposer un œuf sur chaque croque madame.



CROQUE CAKE

Préparation: 30 min Cuisson: 30-35 min

Matériel: *Moule métallique 18x8 cm*

- 1 pain de mie (cf : recette page 16)
- 4 oeufs (Taille M)
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco (19% minimum de matière grasse)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- ½ cuil. à café de paprika
- ½ cuil. à café de piment d'Espelette
- 1 oignon rouge
- ½ poivron jaune
- 1 petit boîte d'asperges vertes
- 1 tomate
- huile d'olive

---

1. Préchauffer le four à 190°C (210°C pour un four non ventilé).

2. Couper votre pain de mie en tranche. Graisser votre moule avec de l'huile d'olive.

3. Mélanger dans un saladier les oeufs, le lait de coco, le sel, le poivre, le paprika et le piment d'Espelette.

4. Éplucher l'oignon rouge et l'émincer grossièrement. Laver, égoutter et couper en petits cubes le poivron jaune.

5. Mettre une première couche de pain de mie au fond du moule. Déposer les asperges vertes dessus. Verser 1/3 du mélange œuf/lait de coco.

6. Déposer une 2e couche de pain de mie. Déposer les morceaux d'oignon et de poivron.

7. Verser 1/3 du mélange œuf / lait de coco. Mettre une dernière couche de pain de mie. Couler le reste du mélange œuf / lait de coco.

8. Déposer des tranches de tomate et d'oignon sur le dessus.

9. Cuire 30-35 minutes à 190°C (210°C pour un four non ventilé).



WRAP

Préparation: 30 min Cuisson: 15 min

Pour: 4 wraps

Sauce

- 100 g de yaourt de soja
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 1 échalote
- 1 cuil. à café de paprika
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 cuil. à café de tamari (sauce de soja facultative)

Tortillas

- 160 g de farine de maïs blanc ou jaune
- 40 g d'amidon de tapioca
- 2 pincées de sel
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 200 - 250 g d'eau bouillante

Garniture

- 2 carottes
- 1 avocat
- 4 feuilles de salade
- 10 dattes séchées

---

1. Éplucher et émincer finement l'échalote. Ajouter le yaourt de soja, la moutarde, le paprika, le piment d'Espelette et la sauce tamari. Bien mélanger.
2. Dans un saladier, mélanger à l'aide d'un fouet la farine de maïs, l'amidon de tapioca et le sel.
3. Ajouter la moitié de l'eau bouillante et l'huile d'olive. Remuer avec une grosse cuillère. Verser petit à petit l'eau restante pour avoir une consistance qui ne colle pas aux doigts. Laisser refroidir la pâte 10 minutes avant son utilisation.
4. Diviser la pâte en 4 boules égales. Bien fariner son plan de travail avec de la farine de riz. Étaler finement la tortilla à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
5. Disposer votre galette dans une poêle anti-adhésive bien chaude. La retourner régulièrement pour avoir une belle coloration. Disposer les tortillas dans un récipient hermétique pour les garder bien souples. Attendre le refroidissement avant de les utiliser.
6. Émincer les feuilles de salades. Couper en petites lamelles l'avocat et les carottes épluchées. Dénoyauter les dattes.
7. Étaler sur la tortilla 1 cuil. à soupe de sauce. Ajouter de la salade sur toute la longueur. Disposer ensuite les carottes, l'avocat et 2 - 3 dattes. Rouler délicatement en serrant à bien serrer le wrap pour avoir un beau résultat et une bonne tenue.



MESURES

Équivalence des températures

Thermostat	Température en °C	Température en °F
1	30	50
2	60	100
3	90	150
4	120	200
5	150	250
6	180	300
7	210	350
8	240	400
9	270	450
10	300	500

Mesures en cuillère à café

Ingrédients	Poids
Gomme de guar	2,8 g
Poudre à lever	4,3 g

Mesures en Cup ou Tasse

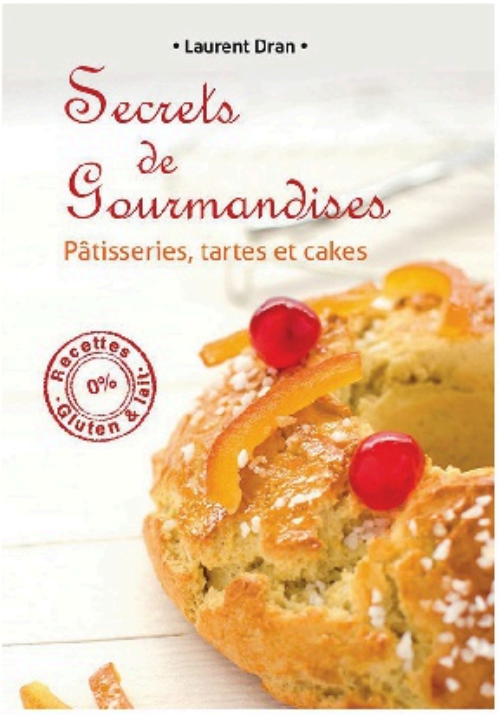
Ingrédients	Poids
Farine de riz	135 g
Farine de chataigne	105 g
Farine de sarrasin	140 g
Fécule de pomme de terre	175 g
Sucre en poudre	220 g
Noix de coco râpée	75 g
Poudre d'amandes	95 g
Cacao amer en poudre	90 g

DU MÊME AUTEUR

Secrets de gourmandises

Les grands classiques de la pâtisserie française revisités en version sans gluten et sans produit laitier.

Disponible chez : Amazon, Cultura et dans toutes les librairies. Il est également en vente sur mon blog http://www.lafaimdesdelices.fr en version papier et électronique.



Ma boulange sans Gluten

Tous les secrets pour réussir de succulents pains sans gluten.

Disponible chez : Amazon, Fnac, Cultura et dans toutes les librairies



Les cakes de Laurent

Dans la famille des gâteaux de voyage, je voudrais le cake ! C'est le roi des cours de récré et des goûters réussis ! Sa réalisation nécessite peu de temps et demande ni matériel spécifique ni savoir-faire en pâtisserie. C'est le gâteau parfait pour se remettre à la pâtisserie faite maison!

Disponible chez : Amazon, Cultura et dans toutes les librairies. Il est également en vente sur mon blog http://www.lafaimdesdelices.fr en version papier et électroniques.

