

**FSA**

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

# **Menu végétalien**

## **2017**

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières	
Introduction _____	3
Ingrédients spécifiques _____	4
Menu _____	6
Verrine de soupe froide de mangue et poivron jaune _____	7
Tartare de betterave rouge _____	9
Chips de chou kale _____	11
Orecchiette au chou kale _____	12
Curry de légumes d'hiver _____	14
Galettes de quinoa et lentilles rouges. _____	16
Tiramisu au tofu soyeux _____	19

## **Introduction**

Vous allez réaliser un repas végétalien avec des recettes qui ne contiennent aucun ingrédient animal. Sans être insipide ces plats sont simples à cuisiner.

Ce repas vous permettra d'explorer de nouveaux horizons, de réinventer la cuisine du quotidien.

La cuisine végétalienne est une alimentation saine, écologique, constituée de légumes, de fruits, de légumineuses, d'oléagineux et de produits céréaliers.

Il existe des recettes débordantes de couleurs, de vitamines, de sels minéraux, de protéines avec de nombreuses propriétés nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

## **Ingrédients spécifiques**

Voici l'apport nutritionnel de différents aliments que vous allez retrouver dans les plats :

Des graines pour décorer et parfumer vos mets : Les graines de sarrasin sont un apport en fibres, en vitamines, en minéraux, en protéines. Les graines de chia sont riches en oméga-3, en antioxydants, en fibres, en minéraux, en vitamines. Les graines de nigelle ont de nombreuses propriétés curatives.

L'eau de coco est une boisson à la tendance du moment. Elle contient des minéraux importants comme le potassium, le magnésium, le calcium, le sodium et le phosphore.

L'huile de coco vierge est une huile végétale extraite mécaniquement de la chair de noix de coco fraîche, à basse température, elle est riche en sel minéraux, en calcium, en potassium et en fer. L'huile de coco est facilement et rapidement digérée.

Le chou kale, est une variété ancienne de chou bien de chez nous, il s'agit d'un chou vert frisé, particulièrement rustique et résistant aux températures basses. Très faible en

calories mais riche en fibres, en vitamine C et en calcium, afin qu'il garde ses vertus, optez pour une cuisson rapide.

La levure maltée, pour gratiner les plats, est une grande source de protéines. Elle apporte beaucoup de fibres à l'alimentation. Elle est riche en vitamines B6 et B12.

Le tofu est un fromage de soja qui est un aliment d'origine chinoise, issu du caillage du lait de soja. Il est riche en protéines végétales, en fer et en calcium. Il est recommandé pour une alimentation pauvre en cholestérol dans toutes les formes de tofu.

Le tofu soyeux a un goût neutre et une consistance souple.

# Menu

Verrine de soupe froide de mangue et poivron jaune.

Tartare de betterave rouge.

Chips de chou kale.

Orecchiette au chou kale.

Curry de légumes d'hiver.

Galettes de quinoa et lentilles rouges.

Tiramisu au tofu soyeux.

# Verrine de soupe froide de mangue et poivron jaune

Peut se préparer la veille.

## Ingrédients

Pour 1 litre et demi.

2 mangues mûres.

1 poivron jaune.

1 petit oignon.

2 centimètres de gingembre frais.

5 décilitres d'eau de coco.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

2 cuillères à soupe vinaigre de pomme ou de vin blanc.

Jus d'un demi citron vert.

1 demi bouquet de coriandre.

Sel et poivre.

## Préparation

- Peler mangues, poivron et oignon.
- Couper en petits morceaux mangues, poivron, oignon, gingembre.
- Ajouter 5 décilitres d'eau de coco.
- Mixer le tout.
- Ajouter huile, vinaigre, jus de citron, sel et poivre.

- Mixer le tout.
- Rectifier la consistance en ajoutant de l'eau de coco.
- Réfrigérer pendant au moins 2 heures.

### Avant de servir.

- Répartir dans les verrines.
- Ciseler la coriandre.
- Décorer.

## **Variantes**

Remplacer :

La coriandre par de la menthe ou de la ciboulette.

Le poivron par un concombre.

Sur chaque verrine mettre quelques graines de sésame blanc ou noir rôties, de sarrasin, de chia ou de nigelle.



# **Tartare de betterave rouge**

## **Ingrédients**

6 verrines Ikea.

400 grammes de betterave crue.

6 branches de persil plat.

15 brins de ciboulette.

4 cuillères à soupe d'huile de noisette.

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.

1 poignée de noisettes rôties.

Sel et poivre.

## **Préparation**

- Peler les betteraves.
- Hacher les betteraves en tartare au couteau ou hachoir à oignon.
- Ciseler les herbes.
- Concasser grossièrement les noisettes.

### **Avant de servir**

- Assaisonner le tartare de sel, poivre, huile de noisette et vinaigre balsamique.
- Répartir dans les verrines.
- Parsemer de noisettes concassées.

## **Variantes**

Utiliser d'autres légumes racine.

Remplacer :

L'huile de noisette par de l'huile de noix et parsemer de noix ou d'huile de pistache.

Ajouter une petite échalote.

Une pointe de moutarde.

Cela peut se réaliser avec des betteraves cuites, cela donne un goût et une consistance très différente.

Pour surprendre servir les deux, entourées de quelques feuilles de rampon.

# **Chips de chou kale**

## **Ingrédients**

4 feuilles de chou kale sans les tiges.

3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Sel et poivre.

## **Préparation**

- Chauffer le four à 120 degrés.
- Tapiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
- Découper les feuilles de chou kale en morceaux, de la taille d'une chips.
- Laver et sécher soigneusement.
- Mettre dans un saladier avec l'huile, masser délicatement pour la faire pénétrer.
- Saler poivrer.
- Étaler sur la plaque.
- Enfourner 25 minutes jusqu'à que toutes les feuilles soient croustillantes.
- Laisser reposer 2 minutes avant de servir.

# Orecchiette au chou kale

Pâtes au four.

## Ingrédients

Pour 4 personnes.

400 grammes de chou kale.

400 grammes d'orecchiette.

3 cuillères à soupe de levure maltée.

2,5 décilitres de crème de soja.

1 décilitre de bouillon végétal.

3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

4 échalotes.

3 gousses d'ail.

Sel et poivre.

## Préparation

- Cuire les pâtes environ 10 minutes.
- Égoutter.
- Enlever les tiges des choux kale.
- Laver soigneusement, sécher.
- Émincer les feuilles.
- Peler les échalotes et les gousses d'ail.  
Dégermer l'ail, et hacher finement.
- Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, dorer les échalotes et l'ail.

- Ajouter le chou kale émincé, faire revenir 3 minutes en remuant.
- Saler, poivrer.
- Ajouter le bouillon, porter à ébullition.
- Ajouter les pâtes, bien mélanger.

### Pour gratiner

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Transvaser les pâtes et chou kale dans un plat à gratin.
- Napper de crème de soja.
- Mélanger la levure avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Saupoudrer, appuyer très légèrement sur la levure pour qu'elle s'humidifie.
- Mettre dans le four 12 minutes et servir.

### Variantes

Remplacer le chou Kale par des brocolis ou des cime di rape.

Gratiner avec de la chapelure ou du parmesan.

Ce plat peut être servi sans être gratiné.

### Nouveauté gourmande

La crème de soja : Migros et Coop.

Levure maltée : magasin diététique.

# Curry de légumes d'hiver

Peut se faire à l'avance.

## Ingrédients

Pour 4 personnes.

300 grammes de potimarron.

300 grammes de pommes de terre, ferme.

250 grammes de carottes.

200 grammes de panais.

200 grammes de chou-rave.

1 demi bouquet de coriandre.

2,5 décilitres de lait de coco (léger).

2 décilitres de bouillon de légumes.

1 cuillère à soupe d'huile de coco.

3 cuillères à soupe de graines de coriandre.

1 cuillère à café de pâte de curry vert.

2 centimètres de gingembre.

1 tige de citronnelle.

1 étoile de badiane.

Sel.

## Préparation

- Fendre la citronnelle dans la longueur et l'écraser.
- Mettre dans une casserole : bouillon, lait de coco, citronnelle, badiane et graines de coriandre.

- Porter le tout à ébullition, couvrir et laisser infuser 20 minutes hors du feu, puis filtrer.
- Couper en deux le potimarron, ôter les pépins.
- Peler les pommes de terre, les carottes, les panais, le chou rave.
- Détailler tous les légumes en cubes (2 centimètres).
- Peler et hacher finement le gingembre.
- Dans une grande cocotte, mettre 1 cuillère à soupe d'huile de coco.
- Faire revenir les légumes 3 minutes en remuant.
- Ajouter le gingembre et la pâte de curry, bien mélanger.
- Verser le bouillon dans la cocotte.
- Porter à ébullition et mijoter sur feu doux 20 minutes, les légumes sont cuits, mais encore fermes.
- Assaisonner et parsemer de coriandre.

## **Variantes**

Remplacer le potimarron, par une autre courge.

Remplacer la pâte de curry par du curry en poudre.

Adapter les épices en fonction des goûts.

# Galettes de quinoa et lentilles rouges.

Peut se préparer à l'avance et cuire au dernier moment.

## Ingrédients

Pour 4 personnes.

150 grammes de quinoa.

150 grammes de lentilles corail.

100 grammes d'épinard frais.

1 petit oignon.

1 gousse d'ail.

1 demi cuillère à soupe d'huile de coco ou d'arachide.

Persil.

40 grammes de farine.

30 grammes de féculé.

1 cuillère à soupe d'huile de coco ou 1 cuillère à soupe de purée d'oléagineux (cacahuète, cajou, amandes, noisettes ou sésame).

Sel, poivre.

## Préparation

### Cuisson des lentilles

- Rincer rapidement à l'eau.
- Déposer dans une casserole avec 3 à 4 fois leur volume d'eau froide non salée.



- Porter à ébullition et laisser cuire à petit feu et à couvert, pendant 8 minutes.
- Égoutter.

### Cuisson du quinoa

- Rincer le quinoa, mettre dans une casserole avec 2,5 décilitres d'eau.
- Porter à ébullition.
- Baisser le feu. Poursuivre la cuisson 10 minutes.
- Retirer du feu, saler et laisser gonfler.
- Hacher grossièrement les épinards.
- Émincer l'oignon et l'ail.
- Hacher 1 cuillère à soupe de persil.
- Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle.
- Faire revenir l'ail et l'oignon quelques minutes.
- Ajouter les épinards, cuire quelques minutes en remuant.
- Saler, poivrer.
- Mélanger le quinoa, les lentilles, les légumes, l'huile de coco.
- Ajouter le persil, la farine et la fécule.
- Mélanger et laisser reposer 1 heure.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une grande poêle.

- Façonner des galettes à la cuillère et déposer dans la poêle, laisser cuire 3 minutes de chaque côté.
- Servir.

## **Remarques**

Façonner les galettes avec les mains, ajouter farine ou fécule, humidifier les mains pour éviter que ça colle.

Saler les légumineuses en fin de cuisson.

## **Variantes**

Remplacer 1 cuillère à soupe d'oléagineux par 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

C'est le moment où jamais d'utiliser les légumes secs qui dorment dans votre placard, et toutes les céréales qui vous tentent au rayon bio : haricots blancs ou rouges, pois chiches, épeautre, kamut, sarrasin, etc.

Toutes les herbes et les épices de votre choix.

## **Nouveauté gourmande**

Coop et Migros proposent une graisse de coco. Les purées d'oléagineux se trouvent dans les magasins diététiques.

# **Tiramisu au tofu soyeux**

Préparer la veille.

## **Ingrédients**

Pour 6 verrines Ikea.

400 grammes de tofu soyeux.

100 grammes de biscuits à la cuillère.

2 poires.

1 café bien corsé froid.

4 cuillères à soupe de cacao amer.

Vanille pour parfumer.

2 cuillères à soupe de sucre glace.

2 cuillères à soupe de sirop d'agave.

1 pincée de tonka (optionnel).

## **Préparation**

- Laver, évider et couper les poires en petits morceaux.
- Chauffer 2 décilitres d'eau et 2 cuillères à soupe de sirop d'agave.
- Ajouter les poires (et une pincée de tonka râpée). Cuire 5 minutes.
- Égoutter dans une passoire, laisser refroidir.
- Mixer le tofu et le sucre glace longuement pour obtenir une crème épaisse.
- Ajouter la vanille.

- Tremper rapidement les biscuits dans le café.
- Placer en couches, les biscuits imbibés, de la crème au tofu soyeux, des poires à nouveau, des biscuits imbibés, crème.
- Placer au réfrigérateur durant 6 heures (ou la nuit).
- Avant de servir, saupoudrer chaque verrine de cacao amer.
- Servir froid.

## **Remarques**

Le sirop d'agave est un agent sucrant à base de fruits.

Le tofu soyeux est une sorte de tofu, sa consistance se rapproche de celle du fromage blanc ou de la faisselle. Son origine est japonaise.

## **Variantes**

Remplacer les biscuits à la cuillère par des spéculoos sans gluten et sans lactose ou autres. Les poires par un autre fruit.

## **Nouveautés gourmandes**

Sirop d'agave : Migros ou coop.

Le tofu soyeux : Coop, magasin asiatique, magasin diététique.