



# 50 recettes VEGAN FACILES



# *Introduction*

Une des croyances les plus partagées à propos du véganisme, c'est que c'est compliqué...

Voici un recueil de recettes qui vous prouvera exactement le contraire : les alternatives sont très nombreuses, faciles et souvent très rapides !

Essayez-les et vous verrez que vous adopterez assez vite de nouveaux réflexes quotidiens, pour une alimentation plus saine, pour vous et pour vos proches.

Vous contribuerez aussi à l'amélioration de votre environnement tout en luttant contre la souffrance animale.

Pour plus de recettes, d'infos et de conseils, suivez-nous en vous inscrivant gratuitement à notre newsletter sur :

**[alternative-vegan.com](http://alternative-vegan.com)**

Bon appétit !

# *Petits déjeuners*





# Smoothie à la cerise

**2 personnes / 5 minutes**

**100 ml de jus de cerise**

**200 ml de lait de soja non sucré**

**1 yaourt de soja à la cerise**

**50 g de tofu soyeux**

**75 g de cerises congelées**

**2 c. à soupe de porridge**



Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse !

# Smoothie aux Kiwis

**2 personnes / 5 minutes**

**3 kiwis pelés**

**1 mangue, pelée, dénoyautée et hachée**

**500 ml de jus d'ananas**

**1 banane, coupée en tranches**



Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur et mixez jusqu'à ce que ce soit lisse, puis versez dans 2 grands verres.

# Smoothie au chou Kale

**2 personnes / 5 minutes**

**2 poignées de chou Kale**

**½ avocat**

**½ citron vert, jus seulement**

**Quelques morceaux d'ananas congelés**

**Morceau de gingembre de taille moyenne**

**1 c. à soupe de noix de cajou**

**1 banane**



Mettez tous les ingrédients dans un blender à smoothies, ajoutez un grand filet d'eau et mélangez.

Ajoutez plus d'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

# *Smoothie crémeux à la mangue et à la noix de coco*

***2 personnes / 5 minutes***

**200 ml de lait de coco**

**4 c. à soupe de yaourt au lait de coco**

**1 banane**

**1 cuillère à soupe de graines de**

**lin moulues, de tournesol et de citrouille**

**120 g de morceaux de mangue congelée**



Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

# Smoothie tropical

**2 personnes / 5 minutes**

**3 fruits de la passion**

**1 banane, hachée**

**1 petite mangue pelée, dénoyautée  
et hachée**

**300 ml de jus d'orange**

**Glaçons**



Versez la pulpe des fruits de la passion dans un blender et ajoutez le jus de banane, de mangue et d'orange.

Réduisez en purée lisse et buvez immédiatement, en ajoutant des glaçons.



# Smoothie du soleil

**3 personnes / 5 minutes**

**500 ml de jus de carottes**

**200 g d'ananas (frais ou en conserve)**

**2 bananes coupées en morceaux**

**1 petit morceau de gingembre pelé**

**20 g de noix de cajou**

**1 jus de citron vert**



Mettez les ingrédients dans un blender et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

# Salade de pamplemousse, d'agave et de pistache

*2 personnes / 5 minutes*

**1 pamplemousse rose**

**1 pamplemousse blanc**

**1 cuillère à soupe de nectar d'agave**

**1 c. à café de pistache hachée**



Découpez des tranches de pamplemousse, versez le nectar d'agave et garnissez de pistaches.

# Porridge aux 3 céréales

**4 personnes / 10 minutes**

**300 g de flocons d'avoine**

**300 g de flocons d'épeautre**

**300 g de flocons d'orge**

**Nectar d'agave et fraises tranchées**



Faites griller les flocons d'avoine, les flocons d'épeautre et l'orge dans une grande poêle à frire pendant 5 minutes, puis laissez-les refroidir et conservez-les dans un récipient hermétique.

Mélangez 50 g du mélange de porridge dans une casserole avec 300 ml d'eau.

Faites cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps, puis garnissez d'un filet de nectar d'agave et de fraises.

# Bowl açai

**1 personne / 5 minutes**

**2 c. à café de poudre d'açaï**

**1 poignée de baies açai congelées**

**½ une banane bien mûre, hachée**

**1 poignée de glaçons**

**1 c. à café de flocons de noix de coco**

**5 morceaux d'ananas**

**½ fruit de la passion**



Mettez la poudre d'açaï, les baies congelées, la banane et les glaçons dans un puissant mélangeur avec 100 ml d'eau.

Mélangez jusqu'à consistance lisse, puis versez dans un bol et ajoutez votre choix de garnitures.

# Lait de curcuma

**2 personnes / 10 minutes**

**350 ml de lait d'amande**

**¼ c. à café de curcuma moulu**

**¼ c. à café de cannelle moulue**

**¼ c. à café de gingembre moulu**

**½ cuillère à café d'extrait de vanille**

**1 cuillère à café de sirop d'érable**

**Poivre noir**



Mettez tous les ingrédients dans une casserole et fouettez constamment à feu doux.

Une fois chaud, versez dans des tasses et saupoudrez d'un peu plus de cannelle pour servir.



# Muesli aux noix

**10 personnes / 10 minutes**

**3 tasses d'avoine**

**1 tasse de noix mélangées,  
y compris la macadamia si possible**

**½ tasse de graines de sésame**

**½ tasse de graines de tournesol**

**½ tasse de raisins secs**

**½ tasse de cranberries séchées**

**1 tasse d'abricots secs, hachés**

**Lait de soja**

**Fruits de saison frais coupés**



Versez l'avoine dans un grand récipient hermétique et ajoutez les noix, les graines, les raisins secs et les cranberries.

Ajoutez les abricots.

Pour servir, versez une portion dans un bol, versez le lait et garnissez de fruits frais hachés.

# *Les entrées*



# Guacamole épais

**8 personnes / 10 minutes**

**1 grosse tomate mûre**

**3 avocats très mûrs**

**1 jus de gros citron vert**

**Coriandre, feuilles et tiges hachées,  
plus quelques feuilles, hachées  
grossièrement, pour servir**

**1 petit oignon rouge, haché finement**

**1 piment, rouge ou vert, épépiné et  
finement haché**

**Chips de tortilla**



Utilisez un grand couteau pour réduire 1 grosse tomate mûre en une pulpe sur une planche, puis versez dans un bol.

Coupez en deux et lacérez l'intérieur des 3 avocats. Utilisez une cuillère pour extraire la chair dans le bol avec la tomate.

Ajoutez le jus d'un gros citron vert, une poignée de coriandre hachée grossièrement, un petit oignon rouge haché finement et un piment rouge ou vert épépiné et finement haché, puis assaisonnez de sel et de poivre.

Utilisez un fouet pour tout écraser. Servez immédiatement.

# Toasts grillés à l'avocat

**1 personne / 5 minutes**

**1 avocat mûr**

**½ citron**

**Gros flocons de piment**

**2 tranches de pain au levain**

**Filet d'huile d'olive extra vierge**



Coupez l'avocat en 2 et retirez délicatement son noyau, puis évidez la chaire dans un bol.

Pressez le jus de citron puis écrasez à la fourchette.

Assaisonnez au goût avec du sel de mer, du poivre noir et des flocons de piment.

Faites griller votre pain, arrosez-le d'huile puis étalez l'avocat.

# Soupe à l'ail

**4 personnes / 10 minutes**

**200 g d'amandes blanchies**

**50 ml d'huile d'olive extra vierge**

**1 gousse d'ail**

**1 ½ cuillère à soupe de vinaigre  
de vin**



Mélangez les ingrédients avec 350 ml d'eau et 1 c. à café de sel.

Laissez la soupe refroidir au réfrigérateur pendant environ 1 heure, puis servez-la avec un filet d'huile et du poivre noir.



# Soupe Satay aux Nouilles

**1 personne / 25 minutes**

**1 cuillère à soupe de sauce soja**  
**2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes**  
**1 petit citron vert, zesté et pressé**  
**1 cuillère à soupe d'huile de sésame**  
**2 oignons nouveaux coupés**  
**1 piment rouge émincé**  
**1 gousse d'ail, écrasée**  
**25 g de crème de noix de coco**  
**1 paquet de nouilles sèches**  
**1 grosse carotte coupée en longs rubans avec un éplucheur**



Mélangez le soja, le beurre de cacahuètes, le zeste de citron vert et le jus, puis mettez de côté. Chauffez l'huile dans une casserole à feu moyen, ajoutez un  $\frac{1}{2}$  oignon nouveau, un  $\frac{1}{2}$  poivron, l'ail et une pincée de sel, puis faites cuire pendant 3 minutes.

Versez 450 ml d'eau, portez à ébullition, puis versez le crème de noix de coco. Mélangez pour dissoudre, puis versez dans le mélange de beurre de cacahuètes. Mélangez bien, ajoutez les nouilles et la moitié des rubans de carottes, et cuisez 5 minutes.

Assaisonnez au goût, versez dans un bol et garnissez avec les oignons nouveaux, le piment et la carotte.

Arrosez d'huile de sésame ou de soja.

# Poivrons Padron

**6 personnes / 5 minutes**

**1 cuillère à soupe d'huile d'olive**

**500 g de poivrons padron**



Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu vif.

Faites frire les poivrons pendant 5 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient boursoufflés. Les poivrons doivent être tendres et légèrement carbonisés.

Transférez les poivrons dans une assiette et assaisonnez avec du sel marin.

# Houmous à l'harissa

**10 personnes / 10 minutes**

**2 boîtes de 400 g de pois chiches,  
rincés et égouttés**

**5 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**1 gousse d'ail, écrasée**

**1 jus de citron**

**2 cuillères à soupe de pâte de harissa**

**1 cuillère à soupe de purée de tomates**



Mettez les trois quarts des pois chiches dans un robot culinaire avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, d'ail et une demi-tasse d'eau.

Mélangez jusqu'à consistance lisse, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une consistance crème épaisse. Ajoutez le reste des pois chiches, puis mélangez à nouveau pendant quelques secondes. Assaisonnez avec du sel et un jus de citron.

Mélangez l'harissa et la purée de tomates avec le reste de l'huile d'olive. Versez le mélange sur le houmous pour servir.

# Houmous aux légumes grillés

**4 personnes / 10 minutes**

**350 g de légumes grillés au four,  
décongelés**

**400 g de pois chiches, égouttés**

**1 gousse d'ail hachée**

**Jus d'un ½ citron**

**1 cuillère à café d'huile d'olive**

**2 pains pita complets, grillés et tranchés**

**100 g de radis**

**2 carottes coupées en bâtonnets**

**3 branches de céleri, coupées en bâtonnets**



Versez les légumes, la plupart des pois chiches, l'ail et le jus de citron dans le bol d'un robot ménager avec un peu d'assaisonnement, puis mixez l'ensemble jusqu'à une consistance lisse.

Mettez le houmous dans un bol. Versez sur le houmous les pois chiches réservés et l'huile d'olive.

Servez avec des tranches de pain pita grillées et les légumes.

# *Bowl épicé aux haricots et au maïs*

**4 personnes / 10 minutes**

**400 g en boîte de haricots en sauce épicée**

**400 g en boîte de haricots mélangés,  
égouttés**

**300 g en boîte de maïs, drainé**

**1 petit oignon rouge, haché**

**1 piment rouge, épépiné et haché**

**1 petit bouquet de coriandre, haché**

**350 g de bâtonnets de légumes**

**Chips tortilla**



Dans un robot culinaire, mélangez 3/4 des haricots rouges et la moitié des haricots mélangés jusqu'à consistance lisse.

Versez dans un bol et ajoutez le reste des ingrédients avec un peu d'assaisonnement.

Servez avec des bâtonnets de légumes croquants et des tortillas.



# Salade de carottes, d'oranges et d'avocats

**4 personnes / 10 minutes**

**2 oranges, plus le zeste et le jus d'1 des 2  
3 carottes, coupées en deux dans le sens  
de la longueur et tranchées avec  
un éplucheur**

**70 g de roquette**

**2 avocats, dénoyautés, pelés et tranchés**

**1 cuillère à soupe d'huile d'olive**



Coupez des quartiers à partir des 2 oranges et mettez-les dans un bol avec les carottes, la roquette et les avocats.

Mélangez le jus d'une orange, le zeste et l'huile.

Versez sur la salade et assaisonnez

# "Poches de pita"

**1 personne / 5 minutes**

**1 pain pita complet**

**3 cuillères à soupe d'houmous**

**2 poignées de cresson, épinards  
et roquette**

**1 cuillère à café d'huile d'olive**



Coupez le pain pita en 2 pour former 2 poches et faites-les griller jusqu'à ce qu'il soit ouvert.

Enduisez l'intérieur de chacune des poches avec du houmous.

Farcissez avec la salade, arrosez avec l'huile d'olive.

# *Salade de haricots, tomates et cresson*

***2 personnes / 10 minutes***

**2 x 400 g de haricots cannellini**

**100 g de cresson**

**1 citron, zesté et pressé**

**250 g de tomates séchées**

**Quelques olives**



Égouttez et rincez les haricots, puis mélangez dans un bol avec le cresson, le zeste et le jus de citron, les tomates et les olives, y compris l'huile de la boîte.

Mélangez bien et assaisonnez au goût.

# *Betterave à la moutarde*

**6 personnes / 5 minutes**

**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**2 cuillères à soupe de jus d'orange**

**1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne**

**2 grandes poignées de cresson**

**4 betteraves cuites découpées en tranches**



Faites la vinaigrette en fouettant l'huile, le jus d'orange et la moutarde avec un peu d'assaisonnement.

Disposez le cresson sur une grande assiette et étalez les tranches de betterave dessus.

Arrosez avec la vinaigrette et servez immédiatement.

# *Snacks et plats*





# Sandwich au chou kale

**1 personne / 10 minutes**

**25 g de chou Kale**

**½ cuillère à soupe d'huile de sésame**

**½ cuillère à soupe de tamari**

**1 petit avocat**

**Jus d'un petit citron vert**

**40 g de pois chiches égouttés**

**2 tranches de pain de seigle**

**½ cuillère à café de paprika**



Melangez le chou frisé dans l'huile de sésame et le tamari pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent, puis réservez.

Écrasez l'avocat à la fourchette dans un bol avec le jus de citron vert, les pois chiches et un peu d'assaisonnement.

Étalez sur 1 tranche de seigle, déposez le chou sur le dessus et saupoudrez de paprika.

Couvrez avec une autre tranche de seigle et coupez en 2.

# Sandwich à la betterave

**2 personnes / 20 minutes**

**300 g de betterave cuite dans de l'eau,  
égouttée, coupée en 2**

**400 g de pois chiches, égouttés**

**3 cuillères à soupe de pesto végétal**

**Huile d'olive**

**Quelques gouttes de vinaigre**

**2 pains type ciabatta, coupés en 2**

**2 grandes poignées de roquette,  
de cresson et d'épinards**



Mixez la betterave,  $\frac{3}{4}$  des pois chiches, 2 c.à soupe de pesto et 1 cuillère à soupe d'huile dans un robot culinaire avec un peu d'assaisonnement jusqu'à obtenir un houmous épais et lisse.

Chauffez la ciabatta.

Faites frire les pois chiches restants dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, puis réservez.

Mélangez les feuilles de salade avec le pesto restant et un soupçon de vinaigre. Tranchez les petits pains, puis garnissez les sandwiches avec l'houmous, les tranches de betterave rouge, les feuilles de salade et les pois chiches frits.

# Wrap aux légumes et aux olives

**1 personne / 10 minutes**

- 1 carotte râpée**
- 80 g de chou rouge, finement coupé**
- 2 oignons nouveaux, émincés**
- 1 courgette râpée**
- 1 poignée de feuilles de basilic**
- 5 olives vertes dénoyautées**
- ½ cuillère à café de moutarde**
- 2 cuillère à café d'huile de colza extra vierge**
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre**
- 1 grande tortilla aux graines**



Mélangez tous les ingrédients de la garniture.

Placez la tortilla sur une feuille de papier d'aluminium et empilez la garniture sur un côté. Roulez la tortilla du côté du remplissage, en repliant les côtés au fur et à mesure.

Pliez la feuille aux extrémités pour garder les ingrédients à l'intérieur. Coupez en 2 et dégustez tout de suite.

# Wrap aux légumes sautés

**1 personne / 5 minutes**

**2 cuillères à soupe de tahini**

**Le jus d'un 1/2 citron**

**1 grande tortilla de blé entier**

**130 g de légumes sautés**

**½ cuillère à soupe de graines de sésame**



Mélangez le tahini avec le jus de citron et 1 cuillère à soupe d'eau pour former une pâte.

Étalez sur la base de l'enveloppe de tortilla complète avec un peu d'assaisonnement.

Parsemez les légumes sautés et les graines de sésame. Roulez serré et coupez en 2.

# *Soupe indienne aux pois chiches et aux légumes*

**4 personnes / 25 minutes**

**1 cuillère à soupe d'huile végétale**  
**1 gros oignon, haché**  
**1 cuillère à café de racine de gingembre fraîchement râpé**  
**1 gousse d'ail hachée**  
**1 cuillère à soupe de garam masala**  
**850 ml de bouillon de légumes**  
**2 grosses carottes, coupées en quartiers et hachés**  
**400 g de pois chiche, égouttés**  
**100 g de haricots verts hachés**



Faites chauffer l'huile dans une casserole, puis ajoutez l'oignon, le gingembre et l'ail. Faites frire pendant 2 minutes, puis ajoutez le garam masala, laissez cuire 1 minute de plus, puis ajoutez le bouillon et les carottes.

Laissez mijoter 10 minutes, puis ajoutez les pois chiches. Utilisez un mixeur pour mixer un peu la soupe. Ajoutez les haricots et laissez mijoter pendant 3 minutes.



# *Soupe marocaine au chou-fleur*

***4 personnes / 30 minutes***

**1 gros chou-fleur**

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**½ cuillère à café de cannelle, de cumin  
et de coriandre moulus**

**2 cuillères à soupe de pâte de harissa**

**1l de bouillon de légumes**

**50 g d'amandes effilées grillées**



Coupez le chou-fleur en petits bouquets. Faites frire l'huile d'olive, la cannelle moulue, le cumin, la coriandre et la pâte d'harissa pendant 2 minutes dans une grande casserole. Ajoutez le chou-fleur, le bouillon et les amandes.

Couvrez et cuisez pendant 20 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Mélangez la soupe jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, puis servez-la avec un filet supplémentaire de harissa et une pincée d'amandes grillées.

# Curry aux champignons et aux pommes de terre

**4 personnes / 30 minutes**

**1 cuillère à soupe d'huile**  
**1 oignon, haché grossièrement**  
**1 grosse pomme de terre coupée en petits morceaux**  
**1 aubergine coupée en morceaux**  
**250 g de champignons de Paris**  
**2 à 4 cuillères à soupe de pâte de curry**  
**150 ml de bouillon de légumes**  
**400 ml de lait de coco**  
**Coriandre hachée, pour servir**



Chauffez l'huile dans une grande casserole, ajoutez l'oignon et la pomme de terre. Couvrez, puis faites cuire à feu doux pendant 5 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à ramollir. Ajoutez les aubergines et les champignons, puis laissez cuire encore quelques minutes.

Ajoutez la pâte de curry, versez le bouillon et le lait de coco.

Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez la coriandre et servez avec du riz ou du pain naan.

# Riz épicé

**4 personnes / 20 minutes**

**1 cuillère à soupe d'huile de tournesol**  
**2 gousses d'ail, écrasées**  
**2 cuillères à soupe de pâte de curry moyen**  
**250 g de riz basmati, rincé**  
**450 ml de bouillon de légumes**  
**400 g de pois chiches, égouttés, rincés**  
**1 poignée de raisins secs**  
**175 g d'épinards décongelés**  
**1 poignée de noix de cajou**  
**Yaourt végétal**



Faites chauffer l'huile dans une grande casserole antiadhésive dotée d'un couvercle, puis faites frire l'ail et la pâte de curry à feu moyen pendant 1 minute.

Versez le riz dans la casserole avec le bouillon, les pois chiches et les raisins secs et mélangez à la fourchette pour empêcher le riz de coller. Salez et poivrez, puis couvrez et portez à ébullition. Réduisez à feu moyen et faites cuire pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé et que le riz soit tendre.

Pressez l'excès d'eau des épinards décongelés avec vos mains. Versez-le dans la casserole avec 2 c. à soupe d'eau chaude et remuez le riz avec une fourchette, en vous assurant que les épinards sont bien mélangés. Mélangez les noix de cajou.

Servez nappé de yaourt végétal.

# Tajine de légumes aux pois chiches et raisins secs

**4 personnes / 10 minutes**

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**2 oignons hachés**  
**½ cuillère à café de cannelle, de coriandre**  
**et de cumin moulus**  
**2 grandes courgettes coupées**  
**en morceaux**  
**2 tomates hachées**  
**400 g de pois chiche, rincés et égouttés**  
**4 cuillères à soupe de raisin**  
**425 ml de bouillon de légumes**  
**300 g de pois surgelés**  
**Coriandre hachée**



Chauffez l'huile dans une poêle, puis faites revenir les oignons pendant 5 minutes. Ajoutez les épices. Ajoutez les courgettes, les tomates, les pois chiches, les raisins secs et le bouillon, puis amenez à ébullition.

Couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez les petits pois et faites cuire encore 5 minutes. Saupoudrez de coriandre pour servir.



# Spaghetti aux champignons à l'ail

**4 personnes / 25 minutes**

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**250 g de champignons alezans,**  
**tranchés épais**  
**1 gousse d'ail, émincée**  
**1 petit bouquet de persil (seulement**  
**les feuilles)**  
**1 céleri bâton, haché finement**  
**1 oignon haché finement**  
**400 g de tomates hachées**  
**1/2 piment rouge, épépiné et haché**  
**finement**  
**300 g de spaghettis**



Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole, ajoutez les champignons, puis faites-les cuire à feu vif pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et ramollis. Ajoutez l'ail, faites revenir 1 minute de plus, puis versez dans un bol avec le persil. Ajoutez l'oignon et le céleri dans la poêle avec le reste de l'huile, puis faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés.

Ajoutez les tomates, le piment et un peu de sel, puis portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 10 minutes jusqu'à épaississement. Pendant ce temps, faites bouillir les spaghettis, puis égouttez-les. Mélangez avec la sauce, ajoutez les champignons à l'ail, puis servir.



# *Linguine à l'avocat, tomate et citron vert*

**2 personnes / 30 minutes**

- 100 g de linguine complète**
- 1 citron vert, zesté et pressé**
- 1 avocat, dénoyauté, pelé et haché**
- 2 grosses tomates mûres, hachées**
- ½ paquet de coriandre fraîche hachée**
- 1 oignon rouge, haché finement**
- 1 piment rouge, épépiné et haché finement**



Faites cuire les pâtes. Pendant ce temps, mettez le jus et le zeste de citron vert dans un bol moyen, avec l'avocat, les tomates, la coriandre, l'oignon et le piment, et mélangez bien.

Égouttez les pâtes, mélangez dans le bol.

# Saag Aloo (indien)

**2 personnes / 25 minutes**

**2 cuillères à soupe d'huile de tournesol**

**1 oignon haché finement**

**2 gousses d'ail tranchées**

**1 cuillère à soupe de gingembre haché**

**500 g de pommes de terre, coupées  
en morceaux de 2 cm**

**1 gros piment rouge, coupé en deux,  
épépiné et émincé**

**½ cuillère à café de graines de moutarde,  
de cumin, de curcuma**

**250 g de feuilles d'épinards**



Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol dans une grande casserole, ajoutez 1 oignon haché finement, 2 gousses d'ail émincées et 1 cuillère à soupe de gingembre haché, et faites-les revenir pendant environ 3 minutes.

Ajoutez 500 g de pommes de terre, coupez-les en morceaux de 2 cm, 1 piment rouge coupé en 2, épépiné et émincé, une ½ cuillère à café de moutarde noire, une ½ cuillère à café de cumin, une ½ cuillère à café de curcuma et une ½ cuillère à thé de sel, puis laissez cuire et remuez pendant 5 minutes.

Ajoutez un peu d'eau, couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes.

Ajoutez 250 g de feuilles d'épinard et laissez-les se flétrir dans la poêle. Retirez du feu et servir.

# *Spaghetti aux tomates cerises et aux câpres*

**2 personnes / 17 minutes**

**200 g de spaghettis**  
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**1 gousse d'ail, tranchée**  
**1 piment rouge épépiné**  
**et haché finement**  
**200 g de tomates cerises, coupées**  
**en 2**  
**2 cuillères à café de câpres, hachés**  
**grossièrement**



Faites bouillir les spaghettis. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une petite poêle antiadhésive, ajoutez l'ail et faites frire, en remuant tout le temps, jusqu'à coloration dorée.

Ajoutez le piment, les tomates et les câpres et faites cuire encore 3-4 minutes jusqu'à ce que les tomates commencent à se décomposer.

Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes aux tomates, égouttez-les et remettez-les dans la casserole. Versez la sauce tomate et remuez bien le tout.

# Goulash de haricots

**2 personnes / 25 minutes**

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**1 gros oignon haché finement**

**1 cuillère à soupe de paprika fumé**

**400 g de tomates hachées**

**avec de l'ail**

**400 g de haricots en boîte mélangés,  
égouttés et rincés**



Faites chauffer l'huile dans une grande casserole, puis faites revenir l'oignon pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Ajoutez le paprika et laissez cuire encore une minute, puis ajoutez les tomates et 1/2 tasse d'eau.

Laissez mijoter doucement pendant 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais.

Versez les haricots mélangés et laissez cuire encore 2 minutes pour les faire chauffer.

# Biryani facile

**4 personnes / 20 minutes**

**250 g de riz basmati  
400 g de légumes surgelés  
1 poignée de raisins secs  
1 cube de bouillon de légumes  
2 cuillères à soupe de pâte de curry  
korma  
1 poignée de noix de cajou salées**



Faites bouillir 600 ml l'eau. Sortez un grand bol allant au micro-  
onde et déposez dedans le riz, les légumes et les raisins secs.

Versez l'eau bouillante sur le mélange de riz et émiettez le cube  
de bouillon, puis ajoutez la pâte de curry. Couvrez le bol avec un  
film plastique, en laissant un petit espace sur le côté pour laisser  
sortir la vapeur. Cuisez à pleine puissance (850 watts) pendant 12  
minutes - si votre micro-onde est moins puissant, ajoutez 2  
minutes.

Sortez le bol du micro-onde et laissez-le encore couvert pendant  
5 minutes pour terminer la cuisson. Remuez le riz, parsemez de  
noix de cajou.



# Dhal d'épinards et pois chiches

**2 personnes / 35 minutes**

**400 g de pois chiches**

**200 g d'épinards**

**160 ml de crème de noix de coco**

**1 cuillère à soupe de pickles**

**d'aubergine**



Chauffez le four à 220 ° C.

Égouttez les pois chiches en réservant le liquide, puis versez la moitié sur une plaque. Assaisonnez, ajoutez 2 cuillères à café d'huile de tournesol et faites cuire au four pendant 15 minutes.

Faites cuire les épinards dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile de tournesol, puis ajoutez la crème de noix de coco, le reste des pois chiches et le pickle d'aubergine.

Mélangez et laissez mijoter pendant 3-4 minutes en écrasant les pois chiches avec le dos d'une cuillère. Parsemez les pois chiches grillés et servez avec du pain naan.

# Lentilles tahini

**4 personnes / 20 minutes**

**50 g de tahini**

**1 citron : zeste et jus**

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**1 oignon rouge, émincé**

**1 gousse d'ail, écrasée**

**1 poivron jaune, émincé**

**200 g de haricots verts, coupés en 2**

**1 courgette, tranchée en demi-lune**

**100 g de chou kale**

**1 paquet de 250 g de lentilles précuites  
du Puy**



Mélangez le tahini avec le zeste et le jus du citron et 50 ml d'eau froide pour obtenir une vinaigrette qui coule. Assaisonnez au goût, puis réservez.

Chauffez l'huile dans un wok ou une grande poêle à frire à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon rouge, avec une pincée de sel, et faites frire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et à colorer. Ajoutez l'ail, le poivron, les haricots verts et la courgette et faites revenir pendant 5 min en mélangeant fréquemment.

Ajoutez le chou kale, les lentilles et la vinaigrette au tahini. Laissez la casserole sur le feu pendant quelques minutes, en remuant le tout jusqu'à ce que le chou soit fané et recouvrez de vinaigrette.

# *Desserts*



# Mug Cake

**1 personne / 7 minutes**

**3 cuillères à soupe de lait végétal**

**1 pincée de zeste de citron**

**1 cuillère à café de jus de citron**

**1 cuillère à soupe d'huile de tournesol**

**4 cuillère à soupe de farine auto-levante**

**2 cuillères à soupe de sucre en poudre**

**1 pincée de bicarbonate de soude**

**4 framboises fraîches ou surgelées**

**Crème de noix de coco**



Mettez le lait dans un gobelet allant au micro-ondes, ajoutez le zeste et le jus de citron et laissez reposer pendant 2-3 minutes.

Ajoutez l'huile de tournesol, la farine, le sucre et le bicarbonate de soude. Mélangez bien à la fourchette jusqu'à consistance lisse.

Ajoutez les framboises, puis faites cuire au micro-onde à puissance maximale pendant 1 min 30 s ou jusqu'à ce qu'elles soient gonflées et cuites.

Servez avec un filet de crème de noix de coco.



# "Milkshake" chocolat et vanille

**4 personnes / 10 minutes**

**200 g de chocolat noir végétal, plus  
quelques carrés fondus, pour servir  
450 ml de lait végétal**

**800 ml de crème glacée végétale à la vanille  
4 cuillères à café d'extrait de malt**

**Pour servir : biscuits végétaliens crème  
fouettée au soja, brownies végétaliens**



Mixez tous vos ingrédients - sauf les ingrédients "pour servir" - dans un blender jusqu'à consistance lisse.

Décorez votre verre avec du chocolat fondu et éventuellement des biscuits végétaux.

Versez votre lait frappé dans le verre et recouvrez de crème fouettée au soja et de brownies émiettés.



# *Crème glacée à la banane et au chocolat*

**1 personne / 5 minutes**

**1 banane congelée**

**1 cuillère à café de cacao en poudre**



Dans un robot, mixez la banane congelée avec la poudre de cacao jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Dégustez tout de suite !

# *pudding chocolat aux graines de chia*

**4 personnes / 5 minutes**

**60 g de graines de chia  
400 ml de lait d'amande  
3 cuillères à soupe de poudre de cacao  
2 cuillères à soupe de sirop d'érable  
½ cuillère à café d'extrait de vanille  
Eclats de cacao, mélangés  
Baies congelées**



Mettez tous les ingrédients dans un grand bol avec une pincée généreuse de sel de mer et mélangez au fouet. Couvrez avec un film plastique puis laissez épaissir au réfrigérateur pendant au moins 4 heures ou jusqu'au lendemain.

Versez le mélange dans quatre verres, puis garnir de baies congelées et de pointes de cacao.

# Glaces à l'avocat et à la fraise

**4 personnes / 5 minutes**

**200 g de fraises mûres, décortiquées  
et hachées**

**1 avocat dénoyauté, pelé et haché  
grossièrement**

**2 cuillères à café de vinaigre balsamique**

**½ cuillère à café d'extrait de vanille**

**1-2 cuillères à café de sirop d'érable**



Mettez les fraises (conservez quatre morceaux pour le dessus), l'avocat, le vinaigre et la vanille dans un bol et mixez à l'aide d'un mixeur à main (ou d'un robot culinaire) jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Goûtez et ajoutez le sirop d'érable uniquement si les fraises ne sont pas assez sucrées.

Versez dans des récipients, ajoutez une fraise à chacun, couvrez d'un film plastique et congelez.

Laissez les pots ramollir pendant 5 à 10 minutes avant de manger.

# Glaces au thé de framboise

**6 personnes / 10 minutes**

**100 g de framboises**

**3 sachets de thé à la framboise**

**1 cuillère à soupe de sirop d'érable**

**1 jus de citron vert**



Mettez les framboises, les sachets de thé à la framboise et le sirop d'érable dans un bol, puis versez dessus 350 ml d'eau bouillante.

Laissez infuser 10 minutes, puis retirez les sachets de thé, ajoutez le jus de citron vert et laissez le tout refroidir.

Versez dans six moules de glaces à eau et congelez au moins 4 heures.

# *Cerises au rosé et au sirop de vanille*

**4 personnes / 30 minutes**

**425 ml de vin rosé**

**1 gousse de vanille, fendue dans  
le sens de la longueur**

**100 g de sucre**

**500 g de cerises**



Versez le vin dans une casserole moyenne, puis ajoutez la gousse de vanille dans la casserole avec le sucre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

Ajoutez les cerises dans la casserole et faites cuire doucement pendant 6 minutes. Retirez-les avec une cuillère à égoutter dans un bol. Augmentez le feu, puis faites bouillir le liquide pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement sirupeux.

Versez-le sur les cerises et servez chaud ou froid.



# *Cheesecake au citron*

**12 personnes / 15 minutes**

## ***Pour la base***

**30 g d'huile de noix de coco**

**100 g d'amandes blanchies**

**100 g de dattes dénoyautées**

## ***Pour la garniture***

**300 g de noix de cajou**

**2 ½ cuillères à soupe de sirop d'agave**

**50 g d'huile de noix de coco**

**150 ml de lait d'amande**

**2 citrons, zestés et pressés**



Mettez les noix de cajou dans un grand bol, versez-les sur de l'eau bouillante et laissez-les tremper pendant 1 heure. Pendant ce temps, mixez les ingrédients de la base avec une pincée de sel dans un robot culinaire. Graissez un moule à tarte avec de l'huile de noix de coco, puis pressez le mélange dans la base et placez au réfrigérateur pour le durcir (environ 30 minutes).

Égouttez les noix de cajou et versez-les dans le robot ménager nettoyé. Ajoutez tous les ingrédients de la garniture restants, en réservant un quart du zeste de citron dans du papier essuie-tout humide, puis mélangez-les jusqu'à consistance lisse. Déposez à la cuillère sur la base et mettez au réfrigérateur pour durcir complètement (environ 2 heures).

Juste avant de servir, répartissez sur le zeste de citron réservé.

# Sorbet au citron

**6 personnes / 20 minutes**

**250 g de sucre en poudre blanc**

**1 bande épaisse de zeste de citron**

**Jus de 2-3 citrons**

**2 cuillères à soupe de vodka**



Faites chauffer 250 ml d'eau, le sucre et le zeste de citron dans une petite casserole jusqu'à ce que le sucre soit dissout, puis amenez le mélange à ébullition. Cuisez pendant 3 minutes, puis éteignez le feu et laissez refroidir. Retirez le zeste de citron et jetez-le. Mesurez 100 ml de jus de citron et ajoutez-les au mélange de sucre avec la vodka.

Versez dans une boîte de congélation et congelez-les pendant 1h30, puis mélangez-les avec un fouet pour les dissocier avant de revenir au congélateur.

Continuez à mélanger le sorbet une fois par heure pendant 4 heures pour briser les cristaux de glace. Arrêtez de mélanger lorsque le produit est ferme, puis stockez-le au congélateur pendant 1 mois maximum.

# Délices de Noël

**25 personnes / 18 minutes**

**75 g d'huile de noix de coco**

**200 g de chocolat noir végétal  
(au moins 70%), haché grossièrement**

**2 cuillères à soupe de sirop de sucre  
(=golden syrup)**

**200 g de noix de gingembre**

**100 g de canneberges séchées**

**50 g de pistaches grillées et hachées**



Huilez légèrement un moule à brownies carré de 20 cm avec de l'huile de coco et tapissez la base de papier sulfurisé. Faites fondre le chocolat avec l'huile de noix de coco et le sirop de sucre au micro-onde en 30 secondes, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Cassez les noix de gingembre en petits morceaux dans un bol, puis ajoutez les canneberges séchées et les pistaches. Intégrez le tout dans le mélange de chocolat et mélangez bien puis versez dans le moule. Utilisez le dos de la cuillère pour lisser le dessus puis mettez au réfrigérateur pendant 2 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Une fois ferme, couper en 25 mini carrés.

# Suivez-nous !

La mission d'Alternative Vegan est de vous informer au mieux, en toute indépendance, et de vous accompagner au quotidien dans votre transition végétale.

Toujours de manière douce, progressive, intelligente mais pragmatique et très pratique aussi.

Avec constamment pour objectif votre santé et celle de vos proches, le respect de l'environnement et de la vie animale... Sans pour autant oublier de vous faire plaisir !

**Suivez-nous pour être toujours bien informé(e), conseillé(e), recevoir des nouvelles recettes et échanger avec la communauté d'Alternative Vegan.**

**Suivez-nous en vous inscrivant gratuitement  
à notre newsletter sur :  
[alternative-vegan.com](http://alternative-vegan.com)**

