

Moulinex

i-Companion xl

Simplement végétalien

Les recettes de Rahel Lutz



CONTENU

LES ESSENTIELS

4-13

LES ENTRÉES

14-19

LES PLATS PRINCIPAUX

20-29

LES DESSERTS

30-35

ET BIEN PLUS ENCORE

36-41



«Don't waste your taste»

« Profite de ton goût » – voilà mon credo. Je m'appelle Rahel, je suis une artiste des fourneaux doublée d'une vraie foodie, adepte de nouvelles expériences.

La vie est trop courte pour ne pas profiter de son goût. Pourquoi donc manger autre chose que des plats délicieux ou des ingrédients qui sont bons pour la santé, pour les animaux et pour notre planète ? C'est ce qui me pousse à créer inlassablement des recettes savoureuses, le plus possible nourrissante et riches en substances vitales – pour moi, pour mes proches et pour toi !

Depuis que j'ai opté pour le véganisme en 2016, j'ai appris à aimer la cuisine végane dans toute sa diversité et à exploiter son potentiel créatif sans limite. Je souhaite vous faire découvrir ma vision de l'alimentation végane à travers mes recettes variées, créatives et colorées et en vous donnant envie de les réaliser.

Je tire une grande satisfaction du fait de donner envie à autrui l'envie d'adopter une approche plus saine, plus diversifiée et plus végétale de la vie et de l'alimentation. Je suis très reconnaissante de pouvoir le faire grâce à mon activité de co-animatrice d'une émission culinaire végane sur YouTube en qualité de blogueuse culinaire indépendante et monitrice de yoga. Je suis actuellement une formation de nutritionniste holistique, et j'étoffe ainsi mes connaissances sur les bénéfices de l'alimentation et de l'approche holistique pour la santé. Je mets à profit ces connaissances et mes expériences personnelles dans mes recettes ainsi que mes cours de yoga et de cuisine.

As-tu des questions sur ma personne, mon travail ou l'une de mes recettes ?

N'hésite pas à me les poser en utilisant le formulaire contact sur mon site web dontwasteyourtaste.com ou sur Instagram [@dontwasteyourtaste](https://www.instagram.com/dontwasteyourtaste).

Bien à toi, Rahel Lutz



CUISINE VÉGANE AVEC MOULINEX I-COMPANION XL



En cuisine, mon assistant « Mouli » comme j'appelle affectueusement mon Moulinex i-Companion XL, me permet de

préparer chaque jour en toute simplicité des plats sains, frais et toujours bons pour mes proches et moi. En effet, mon « Mouli » accomplit simplement et efficacement un grand nombre d'étapes habituelles en cuisine végétane, tout en conservant la valeur nutritionnelle des aliments. Il peut tout faire : préparer une purée de noix, mixer des smoothies ou des sauces et dips crémeux, cuire des ragoûts, cuire à la vapeur ou râper des légumes crus.

J'ai rassemblé dans ce livre mes meilleures recettes, qui offrent un aperçu de la diversité de la cuisine végétane. Ces recettes devraient te donner envie de découvrir des aliments qui ne te sont peut-être pas encore familiers, et d'avoir du plaisir à les cuisiner. Ce livre va te prouver que, loin d'être ennuyeuse ou monotone, la cuisine végétane est source de plaisir, de recettes succulentes et de ravissement pour les sens – et grâce à Moulinex i-Companion XL, elle est aussi très simple à préparer.

Dans l'esprit de la devise « Don't Waste Your Taste », Moulinex et moi te souhaitons de belles découvertes culinaires. Bon appétit !

Sauce tamari / soja

Contrairement à la sauce soja classique, la sauce tamari est fermentée en fûts de bois de cèdre, ne contient pas de blé et est donc sans gluten. La sauce tamari se distingue par son goût d'umami prononcé, qui permet de donner une délicieuse touche gustative aux plats préparés.

Flocons de levure

Les flocons de levure sont un ingrédient de base de la cuisine végétane. Ils permettent de donner un goût de fromage et constituent un autre umami méconnu. Riches en vitamines (notamment en vitamine B et en acide folique), ils sont quasiment incontournables dans la plupart des plats les plus savoureux de la cuisine végétane. Les fabricants sont nombreux. Mon expérience plaide en faveur de la qualité plutôt que du prix. J'utilise des flocons de levure sans gluten à base de mélasse.

Poudre de paprika fumé

La poudre de paprika fumé est produite à base de poivrons rouges, qui sont fumés pendant un certain temps avant d'être séchés et enfin réduits en poudre. Doux ou fort, son goût est fumé. Elle convient pour préparer des marinades, sauces et de nombreux autres plats délicieux. Avec la fumée liquide, le sel fumé et le tofu fumé, il s'agit de l'un des quatre ingrédients que j'utilise le plus souvent pour donner un goût fumé à des plats végétans.

Jacquier

Le jacquier (ou jackfruit) est souvent utilisé pour remplacer la viande dans la cuisine végétarienne ou végétane en raison de sa texture fibreuse. Les jacquiers récoltés avant d'être mûrs sont légèrement plus acides que les fruits mûrs, qui sont très doux. Ils sont vendus en conserve ou en bocal. Le jacquier est pauvre en calories et riche en fibres. Les plats végétans les plus connus à base de jacquier sont le Pulled Pork (ou plutôt le Pulled Jackfruit), les wraps farcis au jacquier ou un ragoût végétan.

LES BASIQUES VÉGANES DE RAHEL

Tofu

Pour de nombreuses personnes végétanes, le tofu est une source appréciée de protéines. Dans ma cuisine, j'utilise principalement trois sortes de tofus différentes.

- Le tofu nature est relativement neutre au goût, ce qui lui permet d'être utilisé de bien des manières différentes. J'utilise du tofu nature également pour certains cheesecake végétans, car il se marie agréablement avec d'autres ingrédients, notamment en ce qui concerne les valeurs nutritionnelles, la texture et le goût. Il est recommandé de faire mariner le tofu nature, de le cuire ou de l'épicier d'une autre manière et de bien le mélanger avec d'autres ingrédients, car il peut sinon rapidement être un peu monotone.
- Le tofu soyeux est un peu moins ferme et peut être utilisé par ex. pour préparer une mayonnaise végétane, un mascarpone végétane ou une mousse au chocolat végétane.
- Le tofu fumé (me) plaît aussi sans devoir être réchauffé ou cuit. Comme il a déjà un goût spécifique très aromatique, il n'a pas besoin d'être épicé en plus. Le tofu fumé, utilisé pour garnir une salade ou dans un curry, est une source simple et rapide de protéines.

Noix de cajou

Il est très facile de préparer des sauces savoureuses et crémeuses avec des noix de cajou trempées à l'aide du robot cuiseur i-Companion XL. Les noix de cajou trempées peuvent par ex. servir à obtenir une pâte à cheesecake ou une « sauce au fromage » végétane et crémeuse. Le mariage des noix de cajou trempées, réduites en purée avec une boisson au soja et des flocons de levure, convient très bien à la préparation de plein de sauces différentes. Pour cela, il faut mettre tremper dans de l'eau froide les noix de cajou au moins 1 heure avant leur utilisation, ou pendant 15 minutes dans l'eau chaude.

Mascobado

Une autre alternative au sucre blanc que j'utilise dans mes recettes est le mascobado, ou muscovado ou sucre de canne complet. Il est obtenu à partir de canne à

sucre. Contrairement au sucre blanc, il n'est pas raffiné et s'avère intéressant en raison de la part nettement plus élevée de sels minéraux qu'il contient.

Crème de noix de coco

Il suffit de placer une conserve de lait de coco une nuit au réfrigérateur pour constater le lendemain que le lait de coco s'est séparé dans la boîte. Ce que j'appelle crème de coco apparaît à la surface. Il est possible de la collecter et de la battre, par ex. pour remplacer de la crème fouettée ou comme crème de soja pouvant être fouettée. La crème de coco convient aussi très bien à la préparation de glace ou nicecream végétane (glace à base de fruits surgelés), car elle a une teneur moindre en eau et une teneur supérieure en matières grasses que le lait de coco.

Huile de colza au goût de beurre

L'huile de colza au goût de beurre convient particulièrement bien aux plats qui contiennent du beurre dans la cuisine non végétane. Par rapport à la margarine, l'huile de colza contient des graisses plus saines et est nettement moins fortement raffinée. Je l'utilise volontiers pour rôtir ou cuire à la poêle.

Kala namak

Le kala namak (sel noir) est un sel gemme utilisé en cuisine végétane pour remplacer le goût d'œuf. Il est ainsi possible, en ajoutant un peu de curcuma ou de tofu nature, d'obtenir rapidement et simplement une salade d'œufs végétane ou de préparer des œufs brouillés végétans, qui sont très proches des plats d'origine.

Sucre de fleur de coco

Pour remplacer le sucre blanc habituel, j'utilise volontiers dans mes recettes du sucre de fleur de coco. Ce sucre est obtenu à partir du nectar qui s'écoule de la fleur de cocotier après que celle-ci ait été scarifiée. Il est porté à ébullition jusqu'à cristallisation et se distingue par son goût de caramel malté.

Mon UNIVERS Companion



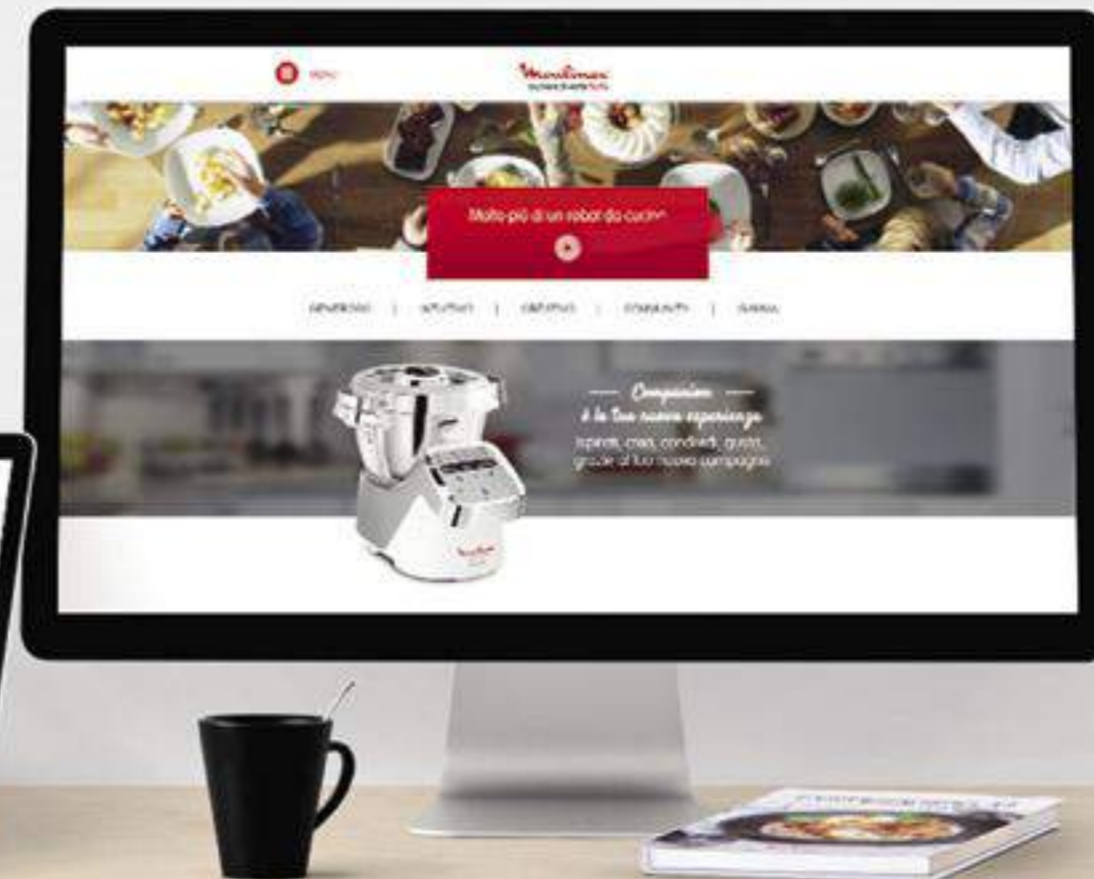
MON APPLICATION

Retrouvez encore plus de recettes et de nouveautés sur l'application Companion. Mais aussi :

- Accédez à plus de 800 recettes gratuites
- Simplifiez la préparation de vos repas en suivant le pas à pas
- Créez vous-même vos propres recettes et partagez-les sur l'application Companion. Vous pouvez également noter et commenter les recettes Moulinex ainsi que les recettes des autres utilisateurs
- Créez vos propres carnets de recettes et facilitez votre organisation
- Créez rapidement votre liste de courses à partir d'une ou plusieurs recettes

CONNECTEZ-VOUS A L'UNIVERS COMPANION

www.moulinex.ch



Découvrez
VOTRE COMPANION

MISE EN ROUTE

Pour mettre en route votre appareil, basculez l'interrupteur situé à l'arrière du companion sur 1.

DÉCOUVREZ LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

Pour accéder aux différents sous-programmes, appuyez plusieurs fois sur la touche du programme concerné*.



Sauce

*Sauce**

Pour accompagner tous vos plats



Soup

Soupe

Pour cuire et mixer de délicieux veloutés ou soupes moulinées



Slow cook

Mijoté

Pour cuire des mets délicats grâce à la combinaison : rissolage, vitesse intermittente, accessoire adapté, cuisson maîtrisée



Steam

Cuisson vapeur

Pour préparer des menus équilibrés et savoureux



Pastry

Pâtes

Pour confectionner pains, pizza et pâtisseries grâce aux vitesses pré-programmées et obtenir de bons pétrissages



Dessert

*Dessert***

Pour réaliser tous vos desserts favoris, de la crème dessert aux îles flottantes en passant par la confiture

*Seulement pour les détenteurs d'un Companion non connecté et d'un Companion connecté bluetooth.

**Pour les détenteurs d'un Companion connecté bluetooth, les programmes Sauce et Dessert ne sont plus en tauche d'accès direct, cependant vous pouvez tout de même réaliser les recettes associées à ces programmes grâce au mode manuel.

Découvrez
VOTRE COMPANION

DÉCOUVREZ LE MODE MANUEL

Vous pouvez régler vous-même le temps, la température de cuisson et la vitesse de mixage.



Sélection de la vitesse moteur

2 vitesses intermittentes et 10 vitesses continues progressives*



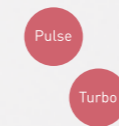
Sélection de la température de cuisson

De 30 °C à 150 °C



Sélection de la durée de fonctionnement

De 5 secondes à 2 heures



Sélection des fonctions Turbo et Pulse*

→ Turbo (vitesse maximale en accès direct)

→ Pulse (marche intermittente) sans recourir à d'autres réglages*



1 bouton central

→ Validation du choix de votre programme automatique ou de vos paramètres choisis dans le cadre d'une utilisation manuelle

→ Pause au cours d'une utilisation, une fois que l'appareil est lancé

→ Réinitialisation des paramètres sélectionnés de l'appareil par une pression de 2 secondes**



Augmentation/Diminution de la vitesse, de la température et de la durée

* Pour les détenteurs d'un Companion connecté bluetooth ou wifi, la vitesse 13 correspond à la fonction PULSE. La fonction Turbo n'est plus en accès direct sur le tableau de bord mais vous pouvez la remplacer par la vitesse 12.

**Pour les détenteurs d'un Companion connecté Wifi, le bouton central a beaucoup plus de fonctions et informe l'utilisateur sur ce qu'il peut faire. La réinitialisation des paramètres se fait en appuyant sur (...) en dehors de l'écran puis en sélectionnant réinitialiser les paramètres de l'étape.

Les • ACCESSOIRES •

Découvrez • VOTRE COMPANION •

DÉCOUVREZ TOUS LES ACCESSOIRES



Le couteau hachoir ultrablade

Un très bon affûtage pour hacher finement les oignons, les soupes, les chairs de viande ou de poisson ou tout autre ingrédient tendre.



Le couteau pétrin/concasseur

Il a une forme qui lui permet d'homogénéiser toute sorte de pâte mais aussi de hâcher les ingrédients durs qui pourraient abîmer l'affûtage de votre couteau ultrablade



Le batteur

Très polyvalent. Il sert à émulsionner, foisonner, battre, mais aussi écraser les purées de pommes de terre et confectionner des sauces onctueuses et aérées



Le mélangeur

Spécialement conçu pour mélanger délicatement les ingrédients



Le panier vapeur

Pour cuire les aliments avec ce panier vapeur, vous disposez de 2 sous-programmes qui vont dégager une vapeur plus douce pour cuire les ingrédients fragiles sans les dégrader ou une vapeur plus forte pour les ingrédients qui demandent plus de temps de cuisson



Le fond XL

Cet accessoire se positionne à la place de l'entraîneur (au fond du bol). Il vous permet de cuire de grosses pièces de viande ou de poisson sans avoir à les couper



Le bouchon

Cet accessoire doit toujours être positionné pendant la réalisation de recette, sauf indication contraire dans la recette



Cette position permet de laisser échapper un maximum de condensation et ainsi obtenir des plats ou des sauces avec une meilleure consistance (Risotto, crème dessert, sauces, etc.)

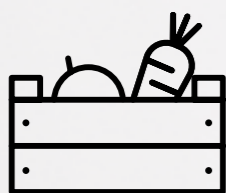


Cette position permet de conserver un maximum de chaleur et de vapeur dans le bol pour toutes les cuissons à vapeur (soupes, etc.)

CONCERNANT LES RECETTES

3 CONSEILS

POUR BIEN S'ORGANISER



Regardez les icônes avant de choisir une recette



Lisez bien toute la recette avant de débiter



Utilisez des ingrédients frais préparés à l'avance

LES ICÔNES



Nombre de personnes



Temps du préparation



Temps de repos



Temps de cuisson dans le Companion

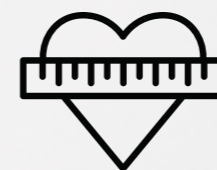


Temps de cuisson hors du Companion (Four, poêle, casserole, friteuse etc.)

CONCERNANT LES RECETTES

ADAPTEZ

NOS RECETTES SELON VOTRE GOÛT



N'hésitez pas à modifier nos recettes selon vos préférences. Pour cela, voici quelques conseils indispensables:

Température

Les ingrédients ayant une température ambiante auront une cuisson plus rapide que ceux refroidis (réfrigérés ou surgelés).

Teneur en graisse ou en eau

Attention aux ingrédients que vous substituez aux ingrédients de la recette initiale : certains ont une teneur plus ou moins forte en graisse ou en eau, ce qui impactera la texture finale de votre recette.

Taille

Attention à la taille des ingrédients que vous placez dans le bol. Ils peuvent impacter la qualité du hachage, mixage mais aussi et surtout le temps de cuisson.

CONSEILS

CONCERNANT LES RECETTES









Si vous ne préchauffez pas votre four, le temps de cuisson de la recette augmentera.

Le matériau (silicone, métal, céramique etc.) ou encore la taille du moule influent sur le temps de cuisson: les moules larges et peu profonds auront besoin de moins de temps de cuisson que ceux petits et profonds.

Pour vérifier si votre gâteau est cuit: insérer la lame d'un couteau: si elle ressort sèche (ou avec quelques gouttes), alors votre gâteau est cuit.

Pour la montée de la pâte: une température ambiante favorise la montée rapide de la pâte. Attention, la température ne doit pas excéder 45 °C au risque de tuer la levure.



 3-4 personnes	 10 min
	 20 min
	
	

SALADE D'ŒUFS VÉGANE

Pour la salade d'œufs

- 200 g de tofu (nature)
- 4 c. à s. de mayonnaise végétane (par ex. la mayonnaise aux noix de cajou faites maison)
- 1 c. à s. de vinaigre de pomme
- 1 c. à c. de kala namak (sel gemme)*
- ½ c. à c. de paprika doux
- 1 c. à c. de curcuma
- 50 g de concombre au vinaigre
- 2 c. à s. de ciboulette hachée
- Poivre noir

Garnitures

- Graines d'oignon germées
- 2 petits pains ou tranches de pain (par ex. pain au levain)

- 1 Si tu préfères utiliser la mayonnaise aux noix de cajou faite maison, prépare-la d'abord. Il est aussi possible d'utiliser une mayonnaise végétane du commerce.
- 2 Presser fortement avec les deux mains le tofu au-dessus de l'évier, puis le râper grossièrement pendant 10 secondes sur la position 10 avec l'accessoire C.
- 3 Verser tous les autres ingrédients dans le bol inox et bien mélanger avec une spatule en caoutchouc.
- 4 Laisser les arômes se diffuser pendant au moins 20 minutes à température ambiante avant de dresser. Dresser ensuite par ex. sur des morceaux de pain ou des moitiés de petits pains et parsemer de graines d'oignon germées.



Dans cette recette, le kala namak sert d'exhausteur de goût. Il est utilisé dans la cuisine végétane pour remplacer le goût d'œuf. Généralement disponible dans les magasins spécialisés et en ligne, il agrémentera également des œufs brouillés ou une omelette végétane, et bien plus encore. Pour une variante un peu plus légère, utiliser des feuilles de laitue romaine à la place du pain. Une entrée croquante, rafraîchissante et délicieuse.



4 personnes 10 min

1 h

SALADE DE CHOU AVEC MAYONNAISE AUX NOIX DE CAJOU

Pour la mayonnaise

- 120 g de noix de cajou, trempées pendant 1 heure
- 3 c. à s. d'huile de lin (30 g)
- 130 g de lait d'avoine
- 2 c. à s. de vinaigre de pomme
- 1-2 c. à c. de sirop d'érable
- ½ c.c. de sel

Pour la salade

- 2 grandes carottes (250 g)
- ½ chou blanc (250 g)
- 1 c. à c. de persil haché

- 1 Couper les carottes une fois en longueur et une fois en largeur, détailler le chou en 3 morceaux environ et râper les carottes et le chou pendant 45 secondes sur la position 10 (avec la râpe D).
- 2 Verser ensuite dans un grand bol et malaxer vigoureusement à la main pendant 5 minutes environ. Il s'agit ainsi d'extraire le jus des légumes et d'intensifier ainsi leur saveur.
- 3 Il n'est pas nécessaire de rincer le bol inox. Placer simplement le couteau pour pétrir et concasser, incorporer tous les ingrédients pour la mayonnaise aux noix de cajou et émulsionner pendant 3 minutes sur la position 12.
- 4 Verser la mayonnaise sur les légumes dans le bol; saler et poivrer à volonté.
- 5 Laisser reposer pendant au moins 1 heure à température ambiante ou mieux encore, toute la nuit au réfrigérateur. Servir la salade parsemée de persil haché.



La salade de céleri peut très bien être combinée à une salade verte ou par exemple un bowl de légumes avec des boulettes de millet.



4-6 personnes 5 min

30 min

SOUPE AU POIREAU

Ingédients

- 300 g de poireau
- 100 g de pomme de terre
- 1 grosse gousse d'ail
- 800 ml de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à s. de flocons de levure
- 1 c. à s. de purée d'amande
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de vinaigre de pomme
- Sel
- Poivre
- Facultatif: Sel fumé*

Idées de garniture

- Croûtons
- Graines de cumin noir
- Fines lamelles de poireau

- 1 Couper le poireau en fines lamelles, verser dans un grand bol et laver. Éplucher la pomme de terre et l'ail et les couper en gros dés.
- 2 Réserver quelques fines lamelles de vert de poireau pour la garniture.
- 3 Placer le couteau hachoir affuté dans le bol inox. Ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive et cuire pendant 30 secondes à 130 °C.
- 4 Ajouter les lamelles de poireau et blanchir pendant 4 minutes à 130 °C sur la position 1.
- 5 Ajouter la pomme de terre, l'ail, le bouillon de légumes et le laurier. Ajouter un peu de sel et cuire 8 minutes à 110 °C.
- 6 Réduire ensuite la température à 95 °C et laisser mijoter pendant 17 min.
- 7 Retirer le laurier, ajouter les autres ingrédients et mixer la soupe pendant 3 minutes sur la position 11.
- 8 Assaisonner avec du sel, du poivre et évtl. le sel fumé. Faire suer rapidement les lamelles de vert de poireau dans une poêle anti-adhésive et servir la soupe avec par ex. des croûtons (de pain au levain fait maison, par exemple) et du cumin noir.



*Le sel fumé est disponible dans les magasins spécialisés ou en ligne.



4-6 personnes 10 min

22 min

🌱

🔥

MINISTRONE

Ingrédients

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ¼ d'un petit céleri-rave (90 g)
- 150 g de courgette
- 120 g de carottes
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à c. de paprika doux en poudre
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 c. à c. de thym effeuillé
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 600 ml de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à s. de flocons de levure
- ½ c. à s. de sirop d'érable
- 100 g de pâtes (par ex. fusilli à l'épeautre)
- 1 boîte/bocal de haricots blancs (poids égoutté 240 g)
- ½ bouquet de persil
- Sel
- Poivre

- 1 Couper en dés la courgette, la carotte et le céleri et hacher finement l'ail.
- 2 Placer le socle (pour rôtir) dans le bol inox du robot ménager. Ajouter l'huile et chauffer brièvement sans couvercle à 150 °C pendant 1 minute.
- 3 Ajouter les dés de carotte, céleri et courgette et faire revenir sans couvercle à 150 °C pendant 4 minutes. Remuer de temps en temps.
- 4 Ajouter ensuite l'ail et le paprika en poudre et laisser cuire brièvement pendant 1 minute à 150 °C.
- 5 Déglacer avec les tomates concassées et le bouillon de légumes. Ajouter la feuille de laurier, les herbes, les flocons de levure, le sirop d'érable. Saler et poivrer. Couvrir et porter la soupe à ébullition pendant 3 minutes à 120 °C.
- 6 Dès que la soupe bout, retirer le couvercle, ajouter les nouilles et laisser mijoter à couvert pendant 8 minutes à 100 °C.
- 7 Égoutter les haricots et les rincer à l'eau courante. Les ajouter à la soupe et laisser mijoter pendant 5 minutes à 100 °C ou jusqu'à ce que les nouilles soient al dente.
- 8 Retirer le laurier et saler/poivrer à volonté. Servir la soupe après l'avoir garnie de persil frais.



Pour une variante sans gluten, choisir des pâtes sans gluten, par ex. des fusilli de lentilles, aux petits pois ou à base d'autres légumineuses. Pour une entrée un peu plus légère, il est aussi possible de se passer des nouilles et/ou des haricots.



4 personnes 10 min

22 min

🌱

🔥

SALADE RAFRAÎCHISSANTE À LA SAUCE AVOCAT

Pour la sauce

- 1 avocat bien mûr
- 1 c. à c. de flocons de levure
- 1 citron vert, jus fraîchement pressé
- ½ c. à c. de sirop d'érable
- 1 petite gousse d'ail pressée
- 1 pincée de piment en poudre
- 5 c. à s. d'eau
- 3 c. à s. de lait d'amande (ou au soja ou à l'avoine)
- Sel
- Poivre

Pour la salade et la garniture

- 1 carotte
- 1 poignée de tomates cerises
- 2 c. à s. de pousses ou micro-greens
- 1 c. à s. d'algue en poudre
- 80 g de salade verte

- 1 Avec l'embout A, râper finement la carotte pendant 15 secondes sur la position 10.
- 2 Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox. Détailler grossièrement l'avocat et l'ajouter aux autres ingrédients pour la sauce. Mixer 30 secondes sur la position 9. Racler les bords et mélanger encore 1 minute sur la position 7 jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse.
- 3 Dresser la salade verte avec les diverses garnitures et ajouter la sauce juste avant de servir.



Selon la taille de l'avocat et la consistance de la sauce souhaitée, utiliser plus ou moins d'eau ou de lait d'amande.

« Conseil Don't Waste »

Si vous avez du pain sec, vous pouvez en faire des croûtons: il vous suffit de couper le pain en petits dés, de le faire revenir dans un peu d'huile d'olive et d'en garnir la salade.



2 personnes	5 min	
28 min	1 h	50 min

PATATE DOUCE FARCIE À LA MEXICAINE

Ingrédients

- 2 patates douces de taille moyenne (de 300 g env. chacune)
- 2 c. à s. de fromage frais végan
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée

Pour la farce de haricots noirs

- 1 gros oignon (120 g), épluché et coupé en deux
- 2 gousses d'ail pelées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bocal/boîte de haricots noirs (poids égoutté 130 g), égouttés et rincés
- 250 g de passata
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- ¼- ½ c. à c. de piment en poudre (selon l'intensité souhaitée)
- ¼ c. à c. de coriandre moulue
- ½ c. à c. de graines de cumin, écrasées au mortier
- 1 c. à c. de sucre de fleur de coco (ou de sucre brun)
- 1 poivron jaune (250 g)
- 1 c. à c. d'origan séché

- Bien laver les patates douces et les piquer tout autour avec une fourchette. Disposer dans un plat à gratin de taille réduite à moyenne et couvrir avec de l'aluminium. Mettre au four et chauffer celui-ci à 200 °C en chaleur tournante. Après 50 minutes, piquer les patates douces avec une fourchette pour contrôler si elles sont bien molles. Si la fourchette ne peut pas pénétrer complètement et sans effort les patates douces, continuer à les cuire au four pendant 10 à 20 minutes.
- Entre-temps, placer le couteau hachoir affûté dans le bol inox. Ajouter l'oignon coupé en deux et les gousses d'ail et les hacher pendant 20 secondes sur la position 11.
- Remplacer le couteau par le mélangeur. Ajouter l'huile d'olive et racler les oignons sur les bords avec une spatule en caoutchouc. Faire revenir l'ail et l'oignon pendant 8 minutes à 130 °C sur la position 2.
- Verser les ingrédients restants pour la farce de haricots noirs (sauf le

poivron et l'origan) dans le bol inox et cuire pendant 15 minutes à 100 °C et sur la position 1.

- Pendant ce temps, laver le poivron jaune, en retirer les graines et le couper en lamelles. Au terme des 15 minutes de cuisson, incorporer les lamelles de poivron et l'origan séché dans la farce de haricots et continuer à cuire pendant 5 minutes à 90 °C sur la position 1.
- Entailler les patates douces cuites au milieu (ne pas les couper entièrement) et écartier légèrement les deux moitiés. Avec une fourchette, écraser légèrement la pulpe des patates douces et gratter de la peau au cœur. Ensuite, presser avec la fourchette le cœur de la patate douce ramollie, tasser légèrement et farcir de haricots.
- Disposer un peu de fromage frais végan sur les patates douces farcies et servir parsemé d'un peu de coriandre fraîche.



Si vous préférez utiliser des haricots noirs secs (au lieu de haricots en boîte), laissez-les tremper toute la nuit. Le lendemain, égouttez-les et versez les haricots dans l'élément filtrant. Placez l'élément filtrant dans le bol inox, couvrez-les avec suffisamment d'eau et cuisez-les pendant 80 minutes à 100 °C.



3-4 personnes	10 min	
20 min		5 min

CURRY DE POIS CHICHES ET SON RIZ DE CHOU-FLEUR

Pour le riz de chou-fleur

- 600 g de chou-fleur
- 1 c. à c. d'huile de coco

Pour le curry de pois chiches

- 1 c. à c. d'huile de coco
- 1 oignon (120 g) coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 8 g (env. 2 cm) de gingembre, finement râpé
- 1-2 c. à c. de curry Madras en poudre (selon l'intensité souhaitée, utiliser un curry plus ou moins relevé)
- ½ poivron rouge coupé en dés
- 1 petite pomme (100 g) coupée en dés
- 1 bocal de pois chiches (poids égoutté 220 g)
- 250 ml de lait de noix de coco
- 1 c. à c. de vinaigre de pomme
- 1 petite poignée de cacahuètes, salées et rôties
- Un peu de coriandre, finement hachée
- Sel
- Poivre noir







- Placer le couteau hachoir affûté dans le bol inox. Retirer les feuilles du chou-fleur, le découper grossièrement et placer les morceaux dans le bol inox. Fermer avec le couvercle et hacher pendant 40 secondes sur la position 10 jusqu'à ce que les morceaux de chou-fleur soient de la taille de grains de riz. Vers le riz de chou-fleur dans un bol et réserver.
- Disposer l'oignon coupé en deux et une gousse d'ail dans le bol inox et hacher pendant 20 secondes sur la position 11 avec le couteau hachoir affûté.
- Remplacer le couteau par le mélangeur. Ajouter l'huile de coco et racler les bords avec une spatule en caoutchouc. Faire revenir l'ail et l'oignon pendant 8 minutes à 130 °C sur la position 2.

- Râper le gingembre et l'incorporer avec le curry en poudre. Faire revenir encore 1 minute à 130 °C sur la position 2.
- Ajouter le lait de coco, les pois chiches rincés ainsi que les morceaux de poivron et de pomme. Saler et poivrer à volonté. Cuire pendant 15 minutes à 100 °C sur la position 1.
- Entre-temps, chauffer 1 c. à c. d'huile de coco dans une poêle. Blanchir légèrement le riz de chou-fleur pendant 5 minutes environ. Saler et poivrer.
- Avant de servir, rectifier le goût du curry avec du vinaigre de pomme, du sel et du poivre. Servir ensuite avec le riz de chou-fleur, les cacahuètes rôties et la coriandre.

« Conseil Don't Waste 1 » Si vous utilisez des pois chiches en bocal ou en boîte, conservez le liquide. L'eau des pois chiches est aussi nommée aquafaba et est utilisée en cuisine végane pour remplacer les blancs d'œufs, par ex. pour préparer une mousse au chocolat végane.

« Conseil Don't Waste 2 » Vous pouvez aussi remplacer le poivron rouge par d'autres légumes qu'il est temps de consommer.



 4 personnes	 10 min
 23 min	
	
	

Pour le ragoût de jacquier

- 1 boîte/bocal** de jacquier (poids égoutté 225 g)
- ½ c. à c.** de bicarbonate de soude
- 1+ 2 c. à s.** d'huile d'olive
- 1+ 2 c. à s.** de sauce tamari / soja
- 200 g** d'oignons
- 50 ml** de vin rouge végétan
- 350 ml** de bouillon de légumes
- 1 c. à s.** de concentré de tomates
- 1 feuille** de laurier
- 1 c. à c.** de sucre de fleur de coco
- 1 c. à c.** de poudre de paprika fumé
- 1 pincée** de girofle moulu
- 1 c. à c.** de feuilles de thym
- Sel fumé
- Sel
- Poivre

Facultatif

- ½-1 c. à c.** de fécule de pomme de terre
- Pour la purée**
- 1 kg** de pommes de terre farineuses
 - 2 c. à s.** d'huile de colza (au goût de beurre)
 - 150 ml** de lait végétal (à l'avoine ou au soja)
 - ¼ c. à c.** de noix de muscade moulue

Pour les légumes en accompagnement

Chou rouge* ou autre légume de saison
Préparer d'abord les légumes d'accompagnement et maintenir le four à une température de 65 °C avec chaleur tournante.

RAGOÛT DE JACQUIER AVEC PURÉE DE POMMES DE TERRE

- 1** Égoutter les jacquiers dans une passoire, les rincer et les presser fermement. Disposer dans un bol, couvrir d'eau, ajouter ½ c. à c. de bicarbonate de soude et laisser reposer 10 minutes.
- 2** Entre-temps, cuire les pommes de terre non pelées et couvertes d'eau dans une grande casserole. Réduire ensuite la chaleur et cuire 20 à 30 minutes.
- 3** Éplucher les oignons, les couper en deux puis en lamelles. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à c. de tamari et 1 c. à s. d'eau.
- 4** Placer le socle pour rôtir dans le bol inox. Y chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive pendant 30 secondes à 145 °C. Puis faire revenir les jacquiers égouttés dans l'huile chaude pendant 4 minutes à 145 °C.
- 5** Dans le bol inox, chauffer à nouveau 2 c. à s. d'huile d'olive pendant 30 secondes à 145 °C. Puis ajouter les oignons et les faire revenir pendant 5 minutes à 145 °C en les remuant de temps en temps.
- 6** Déglacer au vin rouge et laisser s'évaporer pendant 3 minutes environ à 145 °C. Ajouter ensuite le bouillon de légumes, le concentré de tomates, la feuille de laurier, le sucre de fleur de coco, le paprika moulu, la poudre de nigelle et les feuilles de thym avant de laisser mijoter 20 minutes à 135 °C en remuant de temps en temps.
- 7** Égoutter les pommes de terre en robe des champs cuites, laisser la vapeur se dissiper et les peler. Remettre dans la casserole et les réduire en une fine purée avec les autres ingrédients au moyen d'un presse-purée. Saler et poivrer.
- 8** Selon la fluidité de la sauce, mélanger un peu de fécule de pomme de terre avec de l'eau et lier avec la sauce. Ajouter les jacquiers à la sauce, chauffer brièvement, retirer le laurier. Saler et poivrer à volonté. Servir avec la purée de pommes de terre et les légumes.



*Le chou rouge convient bien comme accompagnement. Pour des légumes nettement plus simples et rapides en accompagnement, prépare par ex. des choux de Bruxelles ou un autre légume de saison de vos choix.



3-4 personnes 10 min

40 min 10 min

Slow cook

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET MARRONS

Pour le risotto

1 gros oignon rouge (120 g)
 1 grosse gousse d'ail
 2 c. à s. d'huile de colza (au goût de beurre)
 300 g de riz pour risotto
 80 ml de vin blanc végétal
 25 g de bolets séchés
 1 c. à c. de bouillon de légumes en poudre
 Sel
 Poivre

En plus

1 c. à s. d'huile de colza au goût de beurre
 300 g de champignons de Paris
 1 c. à s. de sauce tamari / soja
 150 de marrons (décongelés s'ils sont surgelés)
 3 c. à s. de flocons de levure
 1 c. à s. de purée d'amande
 ½ bouquet de persil frais

- Commencer par couper les bolets séchés en gros morceaux et les mettre à tremper au moins 10 minutes dans 900 ml d'eau chaude.
- Entre-temps, placer le couteau hachoir affûté dans le bol inox du robot ménager. Éplucher les oignons et les couper en deux, les verser avec l'ail épluché dans le bol inox, hacher pendant 15 secondes sur la position 11.
- Remplacer le couteau par le mélangeur, ajouter de l'huile et racler les oignons et l'ail sur les bords. Faire suer pendant 3 minutes à 130 °C sur la position 2.
- Ajouter le riz pour risotto et laisser étuver 5 minutes supplémentaires à 130 °C sur la position 2.
- Déglacer au vin blanc et laisser s'évaporer une grande partie du liquide pendant 5 minutes à 130 °C sur la position 2.
- Ajouter les bolets séchés, y c. l'eau de trempage, le bouillon de légumes

en poudre ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Avec le programme Slow Cook (P3), faire mijoter le risotto à 95 °C pendant 25 minutes.

- Hacher grossièrement les marrons et couper les champignons en tranches.
- Dans une poêle séparée, chauffer 1 c. à s. d'huile et faire revenir les champignons coupés en tranches une dizaine de minutes. Déglacer ensuite avec 1 c. à s. de sauce tamari et retirer la poêle du feu.
- Lorsque le risotto est cuit, ajouter lentement les flocons de levure, les morceaux de marrons, 2/3 des champignons et la purée d'amande. Servir après avoir parsemé d'un peu de persil frais et ajouté le reste des champignons.

« Conseil Taste » Le plat sera encore plus savoureux avec des marrons achetés auprès d'un vendeur de marrons chauds. Vous pouvez aussi utiliser des marrons surgelés prêts à consommer ou décongelés. Une petite assiette de salade verte en entrée conviendra idéalement en entrée.



4 personnes 10 min

12 min 5 min 10 min

MANUEL

BOWL DE LÉGUMES ET GAULETTES DE MILLET

Pour les galettes de millet

1 petit oignon rouge (80 g)
 4 c. à s. d'huile d'olive
 130 g de millet doré rincé
 ½ c. à c. d'ail en poudre
 ¼ c. à c. de curcuma en poudre
 ¼ c. à c. de piment en poudre
 ½ c. à c. de graines de cumin, écrasées au mortier
 1 c. à c. de gingembre râpé
 230 ml de bouillon de légumes
 1 c. à s. de sauce tamari / soja
 2-3 c. à s. de farine d'épeautre complète*
 Sel
 Poivre noir

Pour la sauce

1 ½ c. à s. de tahini
 9 c. à s. de boisson au soja ou à l'avoine
 2 c. à c. de sauce tamari / soja
 3 c. à s. de jus de citron fraîchement pressé
 2 c. à s. de flocons de levure
 1 c. à c. de sirop d'érable

Crudités

Légumes de saison et crudités de ton choix (par ex. radis, tomates, laitue romaine, jeunes épinards, graines de grenade, etc.)

- Éplucher les oignons et les couper en deux. Placer le couteau hachoir affûté dans le bol inox et hacher pendant 20 secondes sur la position 10.
- Retirer le couteau et placer le mélangeur. Verser 1 c. à s. d'huile d'olive et racler les oignons dans les bords. Faire suer pendant 5 minutes à 130 °C sur la position 2.
- Ajouter le millet lavé, l'ail, le curcuma et le piment, les graines de cumin pilées et le gingembre râpé et faire revenir le tout brièvement pendant 3 minutes à 130 °C sur la position 2.
- Déglacer avec le bouillon de légumes chaud et porter brièvement à ébullition pendant 4 minutes à 110 °C sur la position 4.
- Puis laisser reposer et gonfler pendant 5 minutes (à couvert).
- Ajouter la sauce tamari et la farine, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.



*Pour une variante sans gluten, utiliser de la farine de pois chiches ou un mélange de farine sans gluten. Pour un peu plus de croustillant, vous pouvez aussi garnir les bowls de salade de noix hachées et rôties sans matières grasses.



4-5 personnes 5 min

40 min

40 min

40 min

40 min

SPAGHETTIS « BOLOGNAISE » AUX GRAINES DE TOURNESOL

Pour la sauce bolognaise végétane

- 2 carottes (200 g) coupées en 3 tronçons
- ½ petit céleri-rave (150 g) coupé en 3 morceaux
- 1 gros oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 150 ml de vin rouge (végan)
- 350 g de passata
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- 1 feuille de laurier
- 5 branches de thym, sans les tiges
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 c. à c. d'origan séché
- 100 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de sirop d'érable
- Sel
- Poivre (du moulin)

En plus

- 1 branche de basilic frais
- 100 g de graines de tournesol
- 300 g de spaghettis complets



Pour une variante sans gluten, utiliser simplement des spaghettis sans gluten.

- 1 Placer le couteau hachoir affûté dans le bol inox, verser les carottes et le céleri et hacher 30 secondes sur la position 11. Verser les légumes hachés dans un bol et réserver.
- 2 Disposer l'oignon coupé en deux et les gousses d'ail dans le bol inox et hacher 20 secondes sur la position 11.
- 3 Remplacer le couteau par le mélangeur. Ajouter l'huile d'olive et racler les oignons sur les bords avec une spatule en caoutchouc. Blanchir l'ail et l'oignon pendant 5 min à 130 °C sur la position 2.
- 4 Ajouter les carottes et le céleri et faire revenir pendant 8 minutes à 130 °C sur la position 2.
- 5 Déglacer au vin rouge et laisser réduire à découvert pendant 6 minutes à 140 °C.

- 6 Ajouter la passata, le bouillon de légumes, le concentré de tomates, le laurier, le piment et l'origan séché. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 20 minutes à 95 °C à couvert sur la position 2.
- 7 Entre-temps, cuire les spaghetti conformément aux indications du paquet et faire revenir les graines de tournesol dans une poêle antiadhésive, sans adjonction de matières grasses, pendant 5 minutes environ. Remuer continuellement les graines pour éviter qu'elles grillent.
- 8 Ajouter env. les 2/3 des graines de tournesol dans la sauce avant de servir et ajuster le goût avec du sirop d'érable, du sel et du poivre. Servir les spaghetti nappés de sauce et garnis de basilic frais et du reste des graines de tournesol.



3-4 personnes 10 min

37 min

37 min

37 min

37 min

RAGOÛT DE LENTILLES ET DE PATATES DOUCES À L'INDIENNE

Ingédients

- 1 oignon de taille moyenne épluché et coupé en deux
- 2 gousses d'ail pelées
- 1 c. à s. d'huile de coco solide
- 1 patate douce de taille moyenne (env. 300 g), épluchée et coupée en dés d'env. 1 cm
- 2 c. à c. de gingembre fraîchement râpé
- 2 tomates de taille moyenne (env. 250 g) coupées en morceaux d'env. 2 cm
- 200 ml de lait de noix de coco
- 250 g de lentilles corail, bien rincées à l'eau courante
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 pincée de piment en poudre
- ½ c. à c. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de garam masala
- ½ c. à c. de cumin en poudre (ou de graines pilées au mortier)
- 1 c. à s. de sauce tamari / soja
- ½ - 1 c. à s. de vinaigre de pomme
- 1 pleine poignée d'épinards frais
- Poivre noir
- Sel

- 1 Verser l'oignon et l'ail dans le bol inox et hacher avec le couteau hachoir affûté pendant 20 secondes sur la position 10.
- 2 Remplacer le couteau par le mélangeur et racler l'ail et l'oignon sur les bords. Ajouter l'huile de coco et cuire 7 minutes à 130 °C sur la position 2.
- 3 Ajouter la patate douce et le gingembre fraîchement râpé et rissoler 5 minutes à 130 °C sur la position 2.
- 4 Ajouter ensuite les lentilles, le lait de coco, le bouillon de légumes, les morceaux de tomates, le garam masala, le curcuma, le piment en poudre, le cumin, un peu de sel et un peu de poivre noir. Bien mélanger le tout de manière à ce que les lentilles soient bien trempées.

- 5 Laisser mijoter le plat 25 minutes à 120 °C sur la position 2 jusqu'à ce que les lentilles et les patates douces soient tendres. Durant cette étape, remuer brièvement si nécessaire pour que toutes les lentilles soient bien trempées et cuites.



La pipérine du poivre noir ainsi que la graisse du lait de coco améliorent la biodisponibilité de la curcumine, le principe actif bon pour la santé de la racine de curcuma. Vous pouvez aussi servir ce plat parsemé de coriandre, une herbe qui se marie parfaitement avec les plats indiens.



Pour la sauce tomate

- 200 g** de lentilles (brunes ou vertes)
- 1** oignon (120 g)
- 1 gousse** d'ail
- 1 c. à s.** d'huile d'olive
- 3 c. à s.** de concentré de tomates
- 50 ml** de vin rouge végan (ou de bouillon de légumes)
- 350 ml** de bouillon de légumes
- 1 boîte** de tomates concassées (400 g)
- 1 c. à c.** de mélange d'herbes à l'italienne séchées
- 2 branches** de thym dont vous aurez préalablement retiré les tiges
- 1 c. à c.** de paprika doux en poudre
- 1 c. à c.** de poudre de paprika fumé
- Sel
- Poivre

Pour la sauce béchamel

- 3 c. à s.** d'huile de colza au goût de beurre
- 1 c. à s.** de farine d'épeautre complète (25 g)
- 400 ml** de lait végétal (idéalement un mélange de lait d'avoine et au soja)
- 2 c. à s.** de flocons de levure
- 1 c. à c.** de purée d'amande blanche
- ½ c. à c.** de moutarde
- 2 pincées** de noix de muscade moulue

En plus

- 3** courgettes (750 g) *
- ½ bouquet** de basilic frais
- 1** plat à gratin rectangulaire

LASAGNES AUX COURGETTES

- 1** Dans l'idéal, faire tremper les lentilles pendant la nuit pour qu'elles soient plus digestes, mais cette étape est facultative.
- 2** Placer le couteau hachoir affuté dans le bol inox du robot ménager. Éplucher l'oignon, le couper en deux et le verser dans le bol inox avec les gousses d'ail épluchées. Hacher pendant 20 secondes sur la position 11.
- 3** Retirer le couteau hachoir affuté et placer le mélangeur. Ajouter l'huile d'olive et racler les oignons sur les bords au moyen d'une spatule en caoutchouc. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes sur la position 2.
- 4** Égoutter dans une passoire les lentilles trempées et bien les rincer. Verser avec le concentré de tomates dans le bol inox et cuire pendant 3 minutes à 130 °C sur la position 2.
- 5** Déglacer avec le vin rouge, ajouter le bouillon de légumes et laisser mijoter pendant 10 minutes à 95 °C sur la position 2.
- 6** Ajouter ensuite les tomates concassées, les feuilles de thym fraîchement effeuillées, les herbes sèches, les deux poudres de paprika, un peu de sel et de poivre et laisser mijoter encore 15 minutes à 95 °C sur la position 2 sans le petit couvercle régulateur de vapeur.
- 7** Entre-temps, chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole pour la sauce béchamel végane. Quand l'huile est chaude, ajouter la farine, bien remuer avec un fouet et faire revenir brièvement. Déglacer ensuite avec un lait végétal et porter brièvement la sauce à ébullition en la remuant sans arrêt jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Retirer du feu, incorporer les autres ingrédients et saler/poivrer.
- 8** Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante).
- 9** Laver les courgettes et les couper en lamelles d'env. 3 mm d'épaisseur.
- 10** Répartir une portion de lentilles au fond du plat à gratin. Recouvrir complètement de rondelles de courgettes. Verser une nouvelle couche de farce aux lentilles. Répartir un peu de sauce béchamel et répéter le processus jusqu'à atteindre le bord du plat à gratin ou qu'il n'y ait plus de farce. (Si tu as trop de farce pour ton plat à gratin, prend simplement un autre plat plus petit et remplis-le avec les restes de la farce et des rondelles de courgettes.)
- 11** Cuire les lasagnes 30 à 40 minutes au four préchauffé.
- 12** Avant de servir, laisser brièvement refroidir puis parsemer de basilic haché ou de quelques feuilles de basilic.



*Il est également possible de préparer une version plus classique de ces lasagnes avec des feuilles véganes au lieu des courgettes. Dans ce cas, prolonger la cuisson d'une dizaine de minutes. Avant de sortir les lasagnes du four, vérifier avec une fourchette si les feuilles de lasagne sont al dente.



20 boulettes	10 min
	5 min

BOULETTES ÉNERGÉTIQUES AU SARRASIN GRILLÉ

Ingrédients

- 75 g** de sarrasin
- 50 g** de dattes, séchées et sans noyau
- 50 g** d'amandes
- 1 pincée** de sel
- 2 c. à c.** de zeste d'une mandarine ou orange bio
- 1 c. à c.** de zeste d'un citron bio
- Facultatif : 1-2 gouttes d'huile de citron ou d'orange
- 1 c. à s.** d'eau

- 1** Torrifier le sarrasin pendant 5 minutes environ dans une poêle antiadhésive, sans ajouter de matières grasses. Remuer sans arrêt les graines de sarrasin afin d'éviter qu'elles ne noircissent.
- 2** Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox et verser tous les ingrédients. Malaxer pendant 1,5 minute sur la position 12 pour obtenir une pâte avec laquelle vous façonnerez ensuite des boulettes à la main. Si nécessaire, ajouter 1-2 c. à s. d'eau si la pâte est peu pratique à travailler.



À la place des amandes, il est aussi possible d'utiliser de la noix de coco râpée, en ajoutant 1-2 c. à s. d'eau.



2-3 personnes	5 min
	240 min

NICECREAM MANGUE-FRUIT DE LA PASSION

Ingrédients

- 2** bananes mûres (220 g poids brut)
- ½** mangue mûre (120 g poids brut)
- ½** fruit de la passion
- 1 boîte** de lait de coco

Garnitures facultatives

- 1 c. à s.** de noix de coco râpée
- 1 c. à s.** de pistaches hachées
- ½** fruit de la passion

- 1** Placer la boîte de lait de coco une nuit au réfrigérateur. (Le lendemain, la graisse du lait de coco aura figé au sommet de la boîte, ce que j'appelle la crème de coco.)
- 2** Couper les bananes et la mangue en dés de 2 cm environ. Verser les deux dans une boîte de conservation et congeler pendant la nuit ou au moins 4 heures.
- 3** Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox. Retirer les fruits congelés du congélateur, ajouter la pulpe du 1/2 fruit de la passion et 2 c. à s. de crème de coco et réduire en purée pendant 2 minutes sur la position 12 jusqu'à obtention d'une glace crémeuse.
- 4** Servir avec de la noix de coco râpée, un peu de fruit de la passion ou des pistaches. La nicecream fond très vite, et il vaut donc mieux la déguster de suite.



Les quantités de bananes et de mangue indiquées peuvent être ajustées à volonté. Il est aussi possible d'utiliser des fruits ou baies surgelés (par ex. nicecream de myrtilles et framboises, fraises et menthe, bananes et cerises). Il faut alors veiller à ce que les fruits surgelés ne soient pas plus gros que la taille des tranches de bananes d'environ 2 cm.

« Conseil Don't Waste »

Battre le reste de la crème de coco pour servir de substitut de crème par ex. pour des desserts. La partie aqueuse du lait de coco tranché peut être utilisée par exemple pour un smoothie ou pour préparer un délicieux curry.



12 muffins	10 min
	25 min

MUFFINS CHOCOLAT-BANANE

Ingrédients

- 60 g** de chocolat amer
- 2** bananes très mûres (200 g poids net)
- 120 ml** de lait d'avoine
- 50 g** de sucre de fleur de coco
- 1 c. à c.** d'extrait de vanille
- 50 g** d'huile de colza (au goût de beurre)
- ½ c. à c.** de vinaigre de pomme
- 180 g** de farine d'épeautre complète
- 1 pincée** de sel
- 2 c. à c.** de levure
- ½ c. à c.** de bicarbonate de soude

- 1** Préchauffer le four à 180 °C.
- 2** Casser le chocolat grossièrement et le hacher dans le bol inox avec le couteau hachoir universel pendant 40 secondes sur la position 12. Verser les copeaux de chocolat dans un bol, réserver et retirer le couteau.
- 3** Placer le couteau pour pétrir et concasser, détailler grossièrement les bananes et ajouter. Réduire les bananes en purée pendant 25 secondes sur la position 11.
- 4** Ajouter le lait d'avoine, le sucre de fleur de coco, l'extrait de vanille, l'huile et le vinaigre de pomme et mélanger pendant 30 secondes sur la position 5.

- 5** Ajouter les autres ingrédients secs (farine, sel, levure, bicarbonate de soude et morceaux de chocolat) et mélanger pendant 1 minute 20 secondes sur la position 4.
- 6** Répartir de manière uniforme la pâte dans 12 moules à muffins ; remplir les moules aux 2/3.
- 7** Cuire au four préchauffé pendant env. 25 minutes.



Vous pouvez aussi ajouter par ex. des noix de pécan hachées à la pâte.



25-30 biscuits	10 min
	20 min
	15 min

BISCUITS À L'AVOINE ET SUPERALIMENTS

Ingrédients

- 6** grosses pommes (ou 3 c. à s. de compote de pommes non sucrée)
- 200 g** de flocons d'avoine complets
- 100 g** de farine d'épeautre complète*
- 110 g** de mascobado
- 2 cc** de levure
- 1 c. à c.** d'extrait de vanille
- 100 g** d'huile de coco, ferme
- 5 c. à c.** de graines de chia
- 4 c. à c.** de cacao en poudre
- 2 c. à c.** de poudre de matcha

* Il est également possible d'utiliser pour moitié de la farine de sarrasin et un mélange de farine sans gluten.

- 1** Pour la compote maison, commencer par peler les pommes, les épépiner et les couper en gros morceaux. Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox du robot ménager, ajouter les morceaux de pomme, 50 ml d'eau et cuire pendant 20 minutes sur la position 1 à 95 °C. Mixer finement les pommes pendant 1 minute sur la position 7.
- 2** Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante). Laisser 3 c. à s. de compote de pommes dans le bol inox. Verser le reste dans un verre propre et passé à l'eau chaude, et l'utiliser pour un muesli, un granola ou un autre dessert.
- 3** Une fois le bol inox refroidi, ajouter tous les autres ingrédients et mélanger la pâte pendant 90 secondes sur la position 4.

- 4** Disposer la moitié de l'appareil dans un bol et mélanger avec le cacao en poudre. Retirer le couteau du bol inox et ajouter à la pâte un superaliment en poudre de ton choix.
- 5** Avec les mains humides, former des boules à partir des deux sortes de pâtes, les aplatir légèrement et les placer sur une plaque chemisée de papier cuisson.
- 6** Cuire au four 15 minutes et laisser refroidir sur une grille.



Vous pouvez échanger le matcha en poudre avec n'importe quel superaliment en poudre (par ex. poudre de moringa, cynorhodon, ortie, guarana, gingembre, curcuma, herbe d'orge, açai ou autre mélange de divers superaliments en poudre). Le mieux est de procéder graduellement, donc d'incorporer seulement ½ c. à c. dans l'appareil, de goûter puis de rajouter de la poudre selon votre envie.



Pour le fond du gâteau

- 120 g** de farine d'épeautre complète*
- 50 g** d'amandes
- 3 c. à s.** de graines de lin
- 20 g** d'huile de coco solide
- 20 g** de sucre de fleur de coco (ou mascobado)
- 1 pincée** de sel

Pour la farce à la pomme

- 3** pommes (**350 g**)
- 1 c. à s.** de jus de citron
- 350 ml** d'eau
- 75 g** de sucre de fleur de coco (ou mascobado)
- 25 g** d'amidon de maïs
- 1-2 c. à c.** de cannelle
- 1 pincée** de sel
- 2 pincées** de piment moulu

- 2** pincées de noix de muscade moulue

Pour la couche de gâteau au fromage

- 200 g** de tofu (nature)
- 100 g** de noix de cajou
- 150 g** de lait de coco (part de matières grasses 18%)
- 75 g** de sirop d'érable (de qualité A)
- 3 c. à s.** de jus de citron
- 15 g** d'amidon de maïs
- 1 c. à c.** d'extrait de vanille*

En plus

- 40 g** de noix de pécan hachées
- Moule à charnière de 18 cm

GÂTEAU AU FROMAGE POMME-CANNELLE

- 1** Commencer par faire tremper les noix de cajou pendant au moins 1 heure dans de l'eau froide. Pour une variante plus rapide, verser les noix de cajou dans un bol, les recouvrir d'eau chaude et laisser tremper 15 minutes.
- Pour la pâte**
- 2** Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox. Verser les graines de lin et les moude pendant 2 minutes sur la position 12. Pour préparer le substitut d'œuf à base de graines de lin, disposer 2 c. à s. de graines de lin moulues dans un petit bol, mélanger avec 6 c. à s. d'eau et laisser ramollir 10 minutes. Il est possible de conserver les graines de lin moulu en vue d'une prochaine pâtisserie végétane ou pour un muesli ou un porridge.
- 3** Avec le même couteau, moude les amandes pendant 1 minute sur la position 12. Ajouter tous les autres ingrédients pour le fond, y c. les œufs en graines de lin ayant tiré pendant 10 minutes, et mixer pendant 1 minute sur la position jusqu'à

obtention d'une pâte pouvant être travaillée. Retirer le couteau, disposer la pâte dans un moule à charnière recouvert de papier cuisson ou graissé et appuyer fermement.

Pour la farce aux pommes

- 4** Épluchez les pommes, retirez le trognon et coupez-les en dés.
- 5** Placer le mélangeur dans le bol inox et y faire cuire tous les ingrédients, sauf la pomme pendant 2 minutes à 110 °C sur la position 2.
- 6** Ajouter les morceaux de pomme et laisser mijoter 6 minutes à 100 °C sur la position 2.
- 7** Répartir la moitié de la garniture sur le fond du gâteau et réserver au frais.
- 8** Préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante).

Pour la couche de gâteau au fromage

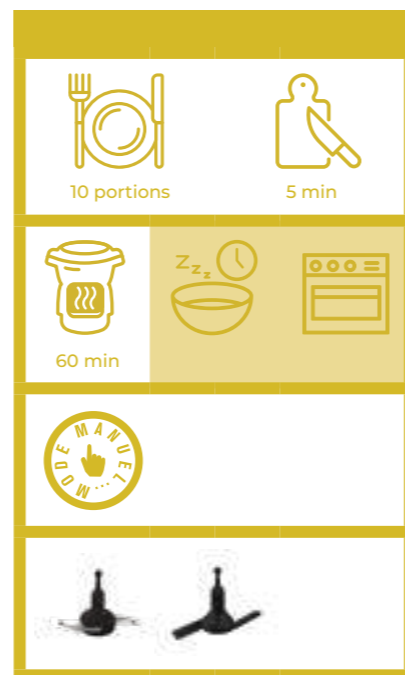
- 9** Pour commencer, rincer rapidement le bol inox. Placer le couteau

pour pétrir et concasser et verser tous les ingrédients pour la couche de gâteau au fromage, y compris les noix de cajou trempées et égouttées. Mixer pendant 2 minutes sur la position 12. Racler l'appareil sur les bords et le couvercle et mixer à nouveau 1 minute sur la position 12 jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

- 10** Sortir le moule à charnière du réfrigérateur et répartir de manière uniforme la garniture au fromage sur la couche de pomme.
- 11** Cuire au four pendant 45 minutes. Laisser ensuite complètement refroidir dans le moule à température ambiante sur une grille.
- 12** Lorsque le gâteau a entièrement refroidi, répartir dessus le reste de la garniture à la pomme et placer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures, idéalement toute la nuit. Servir parsemé de noix de pécan grillées sans matières grasses et hachées grossièrement.



*Pour une variante sans gluten, utiliser un mélange de farine sans gluten ou de la farine de sarrasin.



CONFITURE ABRICOTS-CHIA

Ingrédients

400 g d'abricots (surgelés ou frais), sans noyau et coupés en deux

2 c. à s. d'eau

1 c. à s. de sirop d'érable (ou de sirop de riz ou d'agave)

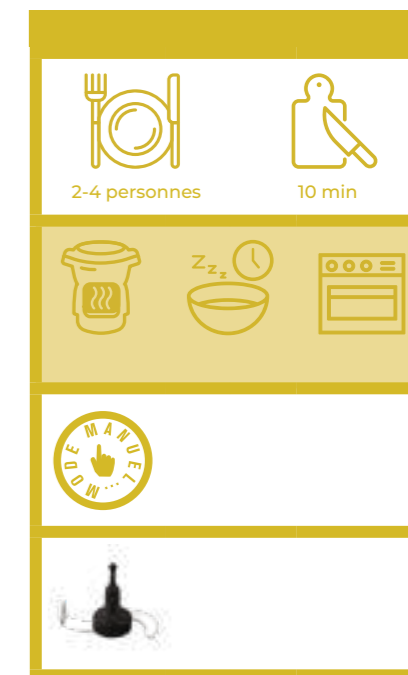
2 c. à s. de graines de chia

½ c. à c. d'extrait de vanille

- 1** Placer le batteur dans le bol inox et ajouter les moitiés d'abricots décongelés ou frais avec l'eau, l'extrait de vanille et le sirop d'érable. Laisser mijoter à 90 °C sur la position 1 pendant 60 minutes.
- 2** Selon les préférences (confiture lisse ou avec morceaux), il est possible de couper les fruits plus finement. Pour ce faire, retirer le batteur et placer le couteau hachoir affûté Ultrablade pendant 40 secondes maximum sur la position 7 afin de réduire les fruits en purée.
- 3** Ajouter les graines de chia, bien mélanger le tout et laisser gonfler 10 minutes avant de savourer.



Les abricots peuvent aussi être remplacés par des cerises, pruneaux, nectarines, myrtilles, fraises, etc. La confiture de chia agrmente aussi un muesli ou un yaourt nature végétal à base d'amande, de coco ou de soja. La confiture se conserve jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.



TARTINADE DE HARICOTS

Ingrédients

1 boîte de haricots blancs (240 g poids égoutté)

1 gousse d'ail, épluchée

1 c. à c. de jus de citron fraîchement pressé

2 c. à c. d'huile de lin, bio

1 c. à s. de sauce soja

1 c. à c. de flocons de levure

½ c. à c. de moutarde

1 petite carotte (100 g), finement râpée

1 c. à s. de persil haché (env. 5 g)

Sel

Poivre

- 1** Égoutter les haricots dans une passoire et rincer. Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox du robot ménager et verser les haricots blancs, l'ail, le jus de citron, l'huile de lin, la sauce soja, les flocons de levure et la moutarde. Réduire en purée pendant 1 minute sur la position 9. Avec une spatule en caoutchouc, racler si nécessaire les morceaux sur les bords et mixer à nouveau 1 minute sur la position 9.
- 2** Ajouter la carotte et le persil et mélanger pendant 20 secondes sur la position 3. Saler, poivrer et servir avec du pain ou des crackers.



HOUMOUS DE BETTERAVE ET MENTHE FRAÎCHE

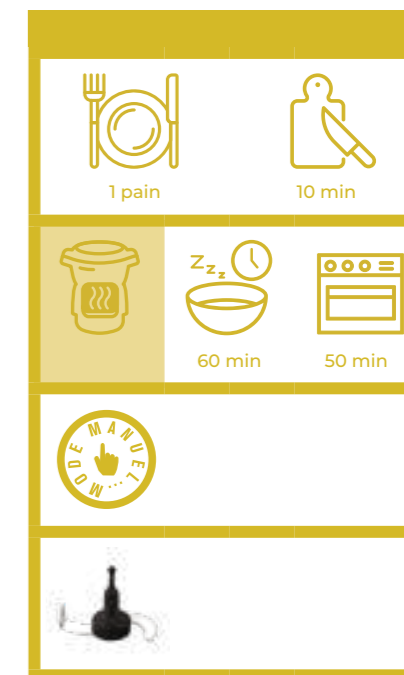
Ingrédients

200 g de betteraves cuites
220 g de pois chiches cuits (poids égoutté)
1 c. à s. de tahini
3 c. à s. d'huile d'olive
3 c. à s. de jus de citron fraîchement pressé
2-4 c. à s. d'eau
¼ c. à c. de piment en poudre
½ c. à c. de cumin en poudre
10 g de menthe poivrée fraîche, sans tige et finement hachée
 Sel
 Poivre

- 1 Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox du robot ménager et verser tous les ingrédients, sauf l'eau et la menthe hachée, dans le bol avant de mixer 3 min sur la position 10. Ajouter un peu d'eau si la purée produite est trop sèche.
- 2 Servir le houmous parsemé de cumin et de menthes hachées.



Ce houmous accompagne parfaitement bien un pain ou des crackers faits maison.



PAIN AUX FRUITS ET NOIX

Ingrédients

250 g de fruits secs coupés en morceaux (pomme, poire, pruneau, figue, etc.)
500 ml d'eau chaude
1 petit paquet de levure sèche
150 g de noix (noix, noisettes, etc.)
500 g de farine d'épeautre complète
1 c. à s. de vinaigre de pomme
½ c. à c. de sel

Épices facultatives

2 c. à s. de gingembre moulu,
3 c. à s. de cannelle moulue,
1 c. à c. de cardamome moulue
1 moule à cake extensible (25 cm)

- 1 Verser dans un bol les fruits secs coupés en morceaux, recouvrir avec 500 ml d'eau et laisser reposer 20 minutes.
- 2 Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox du robot et après les 20 minutes de trempage, verser 10 c. à s. d'eau de trempage dans le bol inox. Ajouter les flocons de levure, remuer légèrement à la main et laisser reposer 10 minutes.
- 3 Verser tous les autres ingrédients dans le bol, placer le couvercle et pétrir 4 minutes sur la position 5.
- 4 Régler ensuite la température sur 30 °C et laisser lever la pâte pendant 40 minutes.
- 5 Lorsque la pâte a levé, la répartir dans les moules graissés (par ex. huile de colza) et lisser la surface avec une spatule en caoutchouc.
- 6 Placer le pain au milieu du four froid. Placer un récipient résistant au four rempli d'eau dans la partie inférieure du four et chauffer à 200 °C en chaleur tournante. Cuire le pain aux fruits pendant 50 minutes jusqu'à obtention d'une belle croûte.



 4 personnes	 10 min
	
 30 min	
	
	

CRACKERS SANS GLUTEN AUX NOISETTES

Ingrédients

80 g de noisettes
30 g de noix
30 g de graines de courge
30 g de graines de lin
20 g de graines de sésame
20 g de graines de chia
80 g de farine de sarrasin
20 g de flocons de levure (sans gluten)
100 ml d'eau
2 c. à s. de sauce tamari / soja
 Sel
 Poivre noir

Facultatif

½ c. à c. de graines de carvi
1 c. à c. de graines de cumin
1 c. à c. de paprika doux en poudre
1 pincée de piment en poudre
1 c. à s. de curcuma en poudre

- 1 Préchauffer le four à 160 °C avec chaleur tournante.
- 2 Placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox, verser tous les ingrédients secs y c. les épices facultatives (sauf l'eau et la sauce soja) et concasser grossièrement pendant 40 secondes sur la position 12.
- 3 Ajouter les ingrédients liquides et malaxer pendant 30 secondes sur la position 7 jusqu'à obtention d'une pâte. Saler et poivrer.
- 4 S'humidifier les mains et répartir la pâte sur un papier de cuisson de manière à former une couche uniforme de 3 mm environ, en se repassant éventuellement les mains sous l'eau durant cette étape.

- 5 Disposer le papier de cuisson sur une plaque et mettre au four. Après 30 minutes de cuisson au four, sortir la plaque et couper en petits carrés avec un couteau ou un rouleau à pizza. Laisser refroidir complètement et servir comme snack ou en accompagnement d'une salade ou d'une soupe.



Pour obtenir une pâte uniforme, placez un papier cuisson sur la pâte avant de passer le rouleau à pâtisserie.



 1 pain	 5 min
	
 195 min 80 min	
	
	

PAIN AU LEVAIN DE SEIGLE AVEC GRAINES

Pour l'activateur de fermentation

1 c. à café de levure en poudre
1 c. à c. de sucre de fleur de coco
100 ml d'eau tiède

Autres ingrédients

500 g de farine de seigle complète
50 g de graines de courge
50 g de graines de lin
50 g de graines de sésame
2 sachets (20 g) de levain en poudre
2 dl d'eau
1 ½ c. à c. de sel
4 dl d'eau tiède
1 c. à s. de vinaigre de pomme

Facultatif

Épices à pain ou **1 c. à c.** de graines de carvi ou de fenouil pilées au mortier
 Graines pour la garniture

En plus

1 moule à cake (25-30 cm)
1 sachet en plastique



Les graines de carvi et de fenouil favorisent le transit intestinal et permettent ainsi de digérer plus facilement le pain. Le processus de fermentation naturel avec le levain améliore les valeurs nutritionnelles du pain, qui reste frais plus longtemps. Si vous avez un activateur de fermentation actif, vous pouvez évidemment aussi l'utiliser à la place du levain en poudre.

- 1 Pour l'activateur de fermentation, mélanger la levure, le sucre et 100 ml d'eau tiède dans un petit bol et laisser reposer 15 minutes jusqu'à ce que de petites bulles se forment.
- 2 Entre-temps, placer le couteau pour pétrir et concasser dans le bol inox et ajouter tous les ingrédients secs. Mélanger grossièrement pendant 30 secondes sur la position 5.
- 3 Ajouter de l'eau et du vinaigre, et mélanger 3 minutes sur la position 5 jusqu'à obtention d'une pâte collante. (La pâte de seigle n'est pas pétrie, seulement brassée).
- 4 Laisser le couvercle ouvert et régler l'appareil sur 30 °C et 2 heures. Pendant ce temps, la pâte va lever.
- 5 Avec une spatule en caoutchouc, disposer la pâte dans le moule à cake (25-30 cm) chemisé de papier cuisson ou graissé, presser légèrement la surface et la lisser avec une spatule en caoutchouc humide. Garnir éventuellement de graines

et laisser reposer ensuite le moule emballé dans un sachet plastique pendant au moins une heure. La pâte devrait maintenant avoir atteint le bord supérieur du moule.

- 6 Glisser une plaque vide dans le rail inférieur du four. Préchauffer le four à 250 °C (chaleur tournante) 30 minutes avant la fin du temps de levage.
- 7 Après que le pain ait levé pendant 1 heure, placer le moule sur une grille au milieu du four chaud. Placer une grande tasse d'eau dans un récipient résistant sur la plaque précédemment placée en bas du four, remuer (afin de créer de la vapeur et donc une chaleur supplémentaire) et vite refermer le four. Réduire la température à 170 °C et cuire le pain au four pendant 80 à 90 minutes.
- 8 Démouler (et le cas échéant retirer le papier cuisson) et laisser refroidir sur une grille. Pendant ce temps, le pain finit de cuire à l'intérieur. Une fois le pain refroidi, le servir avec une confiture de chia faite maison, par ex.



BOWL DE SMOOTHIE AUX BAIES

Ingrédients

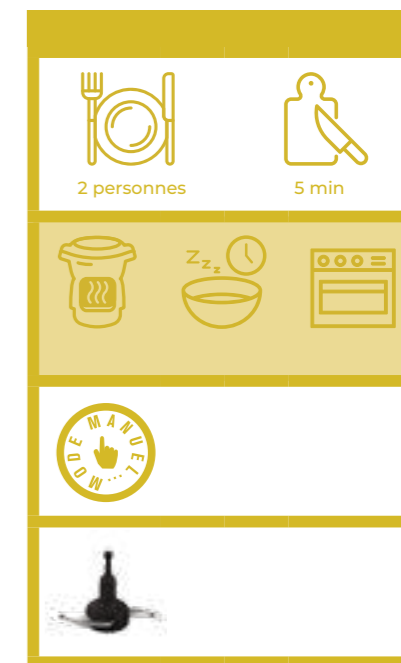
- 2** bananes coupées en rondelles
- 1** petite pomme, sans le cœur et coupée grossièrement
- 200 g** de framboises surgelées
- 100 g** de fraises surgelées
- 3 c. à s.** de flocons d'avoine (sans gluten)
- 1 c. à s.** de graines de chia
- 200 ml** de boisson à l'amande sans sucre
- 2 c. à s.** de yaourt végan (amande, coco, soja)

Garnitures facultatives

- Tranches de banane
- Baies (surgelées ou fraîches)
- Amandes hachées
- Graines de chia
- Fleurs comestibles

- 1** Placer le couteau hachoir affuté dans le bol inox. Ajouter tous les ingrédients et mixer pendant 3,5 minutes sur la position 11. À la moitié du temps, racler si nécessaire les morceaux sur les parois avant de continuer à mixer jusqu'au bout.
- 2** Verser dans un bol et garnir avec les ingrédients de ton choix.

« **Conseil taste** » Les fraises et framboises peuvent être remplacées par des myrtilles ou un mélange de baies.



SMOOTHIE VERT

Ingrédients

- 1 poignée** d'épinard frais
- env. 6 feuilles de menthe poivrée
- ½** pomme coupée grossièrement
- Jus de citron et jus d'orange fraîchement pressés
- ½** banane coupée en tranches
- 1 c. à s.** de graines de chanvre décortiquées
- 1 c. à c.** d'huile de lin
- 1,5-2 dl** d'eau

En option

- ½ c. à c.** de superaliment en poudre (par ex. poudre de moringa, matcha ou herbe d'orge)

- 1** Placer le couteau hachoir affuté dans le bol inox du robot ménager, verser tous les ingrédients et réduire en purée pendant 3 min sur la position 12.



Boire immédiatement le smoothie pour absorber un maximum de substances nutritives. Vous digérez nettement mieux ce smoothie en effectuant un mouvement masticatoire à chaque gorgée. Cela permet de stimuler la production d'enzymes digestives. Il est recommandé de ne pas déguster les smoothies comme une boisson ordinaire, mais lentement et de manière consciente, comme un repas.



La cuisine végétalienne inspire de plus en plus de personnes et n'est pas seulement l'expression d'un mode de vie sain. Elle convainc en outre par sa polyvalence étonnante et son potentiel d'innovation illimité.

Rahel Lutz vit végétalien depuis 2016 et crée avec beaucoup d'amour et passion des recettes qui inspirent et sont faciles à préparer. Le Moulinex i-Companion XL est ainsi son partenaire fiable et polyvalent dans sa cuisine.

Moulinex et Rahel partagent une passion pour une alimentation saine et de bonne qualité. Quoi de plus naturel alors que de réunir ses créations végétaliennes, préparées dans le Moulinex i-Companion XL, dans un livre de recettes...



Moulinex