

WILD & THE MON
EMMA



Emma Sawko

Recettes vegan

À base de plantes • De saison • Sans gluten • Délicieuses



Flammarion

WILD & THE MOON



Apporteur d'affaire : Florent Massot
Directrice d'ouvrage : Ariane Geffard
Responsable éditoriale : Ryma Bouzid-Fuchs
Cet ouvrage n'aurait pu se faire sans la collaboration de Daniele Gerkens
Photographies : Greta Rybus
sauf pages 5, 6, 16, 64, 67, 80, 97, 99, 100, 103, 110, 137, 138,
141, 143, 145, 146, 236, 241 et 252 © Sarah Arnould ;
pages 182 et 230 © Eileen Cho et pages 13, 29 et 248 © Juliet Dunne.

Stylisme : Océane Alaron
Merci à Océane Richard pour la mise en forme des recettes.

Conception graphique et mise en pages : Delphine Delastre pour Flammarion

© Flammarion, Paris, 2020
N° d'édition : L.01EPMN001128.N001
ISBN : 978-2-0815-2033-2
Dépôt légal : octobre 2020
Tous droits réservés

WILD & THE MON
**N**

Emma Sawko

Recettes vegan
À base de plantes •
De saison •
Sans gluten •
Délicieuses

Flammarion

« Il me semble que le monde naturel est la principale source d'excitation, la plus grande source de beauté visuelle, la plus grande source d'intérêt intellectuel. C'est la plus grande source de tant de choses dans la vie qui la rend digne d'être vécue. »

David Attenborough



WILD & MOON

77

Wild Food
Juice Bar

100% Organic

Gluten Free

#eatwise

100% Organic

Plant Based

Wild & Moon

ing
s

11-7PM
12-7PM
11-7PM

Wild & Moon

Plant Based

Wild & Moon





vivre en accord avec soi-même 9

une enfance au naturel 10 les années working girl 12
le bonheur à big apple 14 le défi dubaï 17 la révélation
comptoir 102 19 l'aventure wild & the moon 20 un bel
équilibre de vie 23

#entrées 27

#soupes 45

#plats du jour 63

#desserts 109

#energy snacks 149

#liquides 163

#bar 189

#recettes de base 217

#superfood 228

mes adresses food à dubaï 238 mes adresses food à paris 242
mes adresses food à nyc 246 index 249 remerciements 253



#entrées

Les entrées plantent le décor. Chez Wild, on les aime colorées, légères, végétales, dépaysantes et pleines de saveurs. Influences d'ici et d'ailleurs s'y croisent aussi librement, du Moyen-Orient à la Californie. Bonne nouvelle, en version XL, ces entrées jouent aussi aux grandes, se transformant en plats délicieux.

**konjac noodles spiruline 28 wild guac 28 houmous
30 avo toast 33 tomato beet 35 wild ceviche 36 pink
houmous 38 creamy konjac noodles 40 muffins**

konjac noodles spiruline

Ingrédients pour 4 personnes



500 g de nouilles de Konjac
2 c. à c. de spiruline
100 g de cream cheese (recette p. 227)
Sel, poivre
Toppings :
3 tiges de cébette coupées finement
1 c. à s. de parmesan végétal

Rincez abondamment les nouilles. Égouttez-les.
Dans un bol, délayez la spiruline dans la cream cheese. Mélangez les nouilles à cette préparation. Salez, poivrez. Dressez dans des assiettes ou bols individuels. Ciselez finement la cébette. Servez les nouilles froides, parsemées de cébette ciselée et de parmesan végétal.

wild guac

Ingrédients pour 4 portions



4 avocats
1/4 d'oignon
1/2 gousse d'ail
2 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre

Coupez les avocats en deux. Retirez les noyaux. Prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Écrasez-la grossièrement. Hachez très finement l'oignon et l'ail. Ajoutez-les à l'avocat, ainsi que le jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez. Mélangez le guacamole et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



houmous

Ingrédients pour 4 portions



160 g de pois chiches

1 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de jus de citron

150 ml de bouillon de cuisson des pois chiches

1 c. à c. de cumin en poudre

1 gousse d'ail

Sel

Toppings :

Graines de sésame noir

Quelques pois chiches et graines de courge grillées

1

Faites tremper les pois chiches 12 heures dans un grand volume d'eau. Au bout des 12 heures, rincez-les et égouttez-les. Faites cuire les pois chiches dans un grand volume d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2

Une fois les pois chiches fondants, égouttez-les en gardant un peu d'eau de cuisson. Dans un mixeur, versez les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron, l'eau de cuisson, le cumin et l'ail écrasé. Salez puis mixez finement jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

3

Dressez le houmous dans un bol ou bien dans de petits pots individuels. Saupoudrez de graines de sésame, de quelques pois chiches et de graines de courge grillées.



#plats du jour

« Manger des légumes, ça ne cale pas. Un plat vegan, ça manque de goût. Et où trouver mes protéines si ce n'est dans des animaux ? » Être inventif, jouer sur les textures et les goûts en ne lésinant pas sur les épices, les herbes fraîches et les toppings, ça change tout ! Et puis aujourd'hui, on est plus obligé de recevoir avec, en plat, du poisson ou de la viande. 100 % plant based is cool baby !

the great polenta 65 **walnut pita sandwich** 66 **wild dhal** 68 **japanese bowl** 71 **curry thaï** 73 **peruvian bowl** 74 **chili sin carne** 76 **wild tacos** 78 **la pasta o'pesto** 81



the great polenta

Ingrédients pour 4 personnes



1 gousse d'ail
Quelques feuilles de sauge
1/2 oignon
60 ml d'huile d'olive
160 ml de lait de coco
800 ml de lait d'amande
140 g de polenta
120 g de parmesan végétal
3 ou 4 radis rouges
1 petite patate douce
1 petite betterave
60 g de petits pois
Sel, poivre
Toppings :
Graines de tournesol
Graines de courge

1

Émincez finement l'ail et l'oignon. Dans une grande sauteuse, faites revenir avec un filet d'huile d'olive. Déglacez avec le lait de coco et le lait d'amande et amenez à ébullition. Ajoutez la polenta en pluie avec la sauge émincée et laissez cuire à feu moyen en remuant bien jusqu'à ce que la polenta se décolle de la sauteuse. Ajoutez le parmesan végétal, salez, poivrez, remuez et retirez du feu.

2

À la mandoline, détaillez les radis, la patate douce et la betterave en fines lamelles. Plongez les petits pois quelques secondes dans de l'eau bouillante salée. Dans un saladier, mélangez les lamelles de légumes, les petits pois et l'huile d'olive. Salez, poivrez.

3

Servez la polenta accompagnée de la salade de légumes et parsemée de graines de courge et de tournesol.

walnut pita sandwich

Ingrédients pour 4 personnes



4 sandwichs pita
1 tomate
1 concombre
1 avocat
200 g de noix trempées
1 petite cébette
Pour la sauce
1 c. à s. de tahini
1 bon filet d'huile d'olive
2 c. à s. d'eau
Le jus de 1 citron
Sel, poivre
1 pincée d'ail en poudre

1 Lavez et coupez en lamelles assez fines la tomate et le concombre. Retirez la peau et le noyau de l'avocat et coupez-le en fines lamelles. Concassez grossièrement les noix préalablement trempées. Lavez et émincez la cébette. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.

2 Procédez au montage : coupez les pitas en deux, placez les lamelles de tomate et de concombre dans les pains pita, placez dessus les lamelles d'avocat, les noix concassées. Recouvrez les lamelles de sauce au tahini, parsemez de cébette. Servez les sandwichs avec de la roquette arrosée de sauce au citron et parsemée de pignons de pin.

N.B. : vous pouvez faire tremper les noix la veille pour une meilleure assimilation.



#desserts

Les plus attentifs auront noté que c'est un des chapitres les plus fournis de ce livre...

Loin des idées reçues, manger ultra sain ne signifie pas forcément zapper les douceurs.

Au contraire. Reste à les repenser en y glissant un max de super ingrédients, en misant sur des sucres alternatifs et des cuissons douces. Sweet is fun !

super glow salad 111 **açaï coc loco** 112 **banana bread** 114 **wild muesli** 116 **banana crumble** 117 **blueberry scones** 119 **chia pudding** 121 **raw chocolate tart** 122 **orange blossom cookies** 124 **lemon tart** 127 **matchia pudding** 129 **pom'pot** 130 **poire pochée** 132 **strawberry coco loco** 135 **raw vegan cheesecake** 136 **matcha nice cream** 139 **vanilla thyme nice cream** 142 **pommes au four** 144 **choco petits pots** 147



super glow salad

Ingrédients pour 4 personnes



1 orange à jus
1 papaye
8 mangoustan
1 gros avocat
1 grenade
1 petite poignée de baies de goji
Quelques feuilles de menthe

Pressez l'orange et faites-y tremper les goji pour les réhydrater.

Épluchez et lavez la papaye, les mangoustans et l'avocat.

Coupez-les en morceaux.

Prélevez les grains de grenade.

Mélangez tous les fruits délicatement, arrosez de jus d'orange et de baies de goji et parsemez de feuilles de menthe.

açaï coco loco

Ingrédients pour 4 personnes



3 c. à s. de sirop d'érable
80 g de noix de cajou
1 pincée de vanille en poudre
200 ml de lait de coco
3 g d'agar agar
500 ml d'eau bouillante
1 c. à s. de poudre d'açaï
20 ml de jus de citron
Toppings :
50 g de noix de coco râpée ou autre topping
Quelques myrtilles fraîches

- 1** Mixez le sirop d'érable, les noix de cajou, la vanille et le lait de coco jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène et lisse.
Répartissez la crème dans des bols individuels et réservez au frais.
- 2** Réalisez la gelée d'açaï : délayez l'agar agar dans l'eau bouillante, puis mixez avec la poudre d'açaï et le jus de citron.
Laissez refroidir minimum 2 heures au frais.
- 3** Répartissez cette gelée dans les bols.
Saupoudrez de noix de coco râpée et décorez de quelques myrtilles.

