



## RECETTES VEGANES SIMPLES ET RAPIDES DE TOUS LES JOURS





**EVA végétalise**

[www.evavzw.be/fr](http://www.evavzw.be/fr)

Suivez nous sur les réseaux sociaux @jeudivегgie

### **EVA**

EVA informe de manière positive et séduisante sur tout ce qui concerne la nourriture veggie. Par le biais de nombreuses activités, nous aidons les personnes qui, de manière simple, saine et savoureuse, désirent manger moins ou pas de viande.

EVA a un partenariat rémunéré avec Cérééal Bio.



### **Soutenez notre asbl!**

EVA veut réduire la production de produits d'origine animale de moitié d'ici 2040. Cette mission est plus importante que jamais. Avec d'autres organisations, nous demandons aux gouvernements de faire une transition vers un système alimentaire plus végétal. Vous pouvez nous aider à accélérer cette évolution.

Faites un don via

[www.evavzw.be/fr/doe-een-gift](http://www.evavzw.be/fr/doe-een-gift)



# CONTENU



5

**Bao Bun aux lamelles de soja et de blé**



6

**Conchiglioni sauce arrabiata et émincés Soja et Blé**



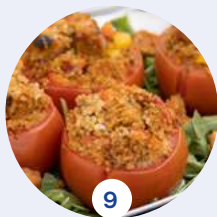
7

**Pâtes farcies aux épinards et tofu soyeux**



8

**Tarte salée de saison**



9

**Tomates farcies au seitan**



11

**Mousse de tofu soyeux au chocolat et son crumble cru à la coco**



12

**Tiramisu chocolat-vanille sans cuisson**



14

**Gâteau glacé tricolore à la vanille et aux spéculoos**





# CÉRÉAL BIO

## SUBSTITUTS DE VIANDE



**Tofu Soyeux**



**Galettes de  
fèves et blé**



**Seitan Croc  
Méditerranéen**



**Escalope  
Soja & Blé**



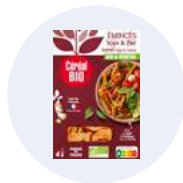
**Émincés  
Soja & Blé**

Vous trouverez les substituts de viande et le tofu soyeux au rayon végétarien frais chez Carrefour, Colruyt, Bioplanet & Makro.



# Bao Bun aux lamelles de soja et de blé

👥 4 - ⏱️ moyen - 🍳 facile



## Pour les bas buts:

- 300 g de farine
- 1 càc de sel
- 2 càc de levure sèche
- 10 cl d' eau chaude
- 2 càs d' huile d'olive

## Pour la farce:

- 1 paquet de Lamelles de Céréals Bio
- Quelques rondelles de concombres
- chou rouge
- graines de sésame
- Quelques bâtonnets de carottes
- gingembre râpé

## Préparation:

1. Dans un récipient, mélangez d'abord la farine, le sel et la levure. Ajoutez ensuite l'eau et l'huile et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse.
2. Couvrez la pâte et laissez-la reposer 2h.
3. Formez 8 boules et déposez-les sur du papier cuisson.
4. Aplatissez-les en disque d'environ 5mm d'épaisseur, placez un papier sulfurisé sur les disques et pliez-les en deux pour obtenir la forme des bao buns.
5. Recouvrez-les et laissez reposer 1h.
6. Placez ensuite les bao buns dans un cuit vapeur en conservant le papier sulfurisé. Couvrez et laissez cuire 10 minutes.
7. Remplissez-les avec votre garniture et bon appétit !

# Conchiglioni sauce arrabiata et émincés Soja et Blé

Cette recette, super facile et rapide à préparer avec seulement 8 ingrédients, constitue un dîner parfait servi en 20 minutes. Ce plat te séduira non seulement par son côté accessible mais également pour son goût épicé.

👤 2 - ⌚ court - 🍳 facile

## Préparation:

1. Cuisez les pâtes « al dente » selon les instructions indiquées sur l'emballage.
2. Émincez l'oignon et écrasez l'ail.
3. Faites-les revenir 5 minutes, sur feu moyen, dans l'huile d'olive. Mélangez occasionnellement.
4. Ajoutez les émincés « soja et blé » Céréal bio et faites revenir le tout pendant 2 minutes.
5. Incorporez les tomates cerises, le basilic et le piment de cayenne. Laissez mijoter à couvert, sur feu moyen, pendant 10 minutes.
6. Egouttez les pâtes et ajoutez-les à la sauce. Mélangez et laissez cuire 1 à 2 minutes pour que les arômes se dégagent.
7. Servez dans une assiette et parsemez de basilic frais.

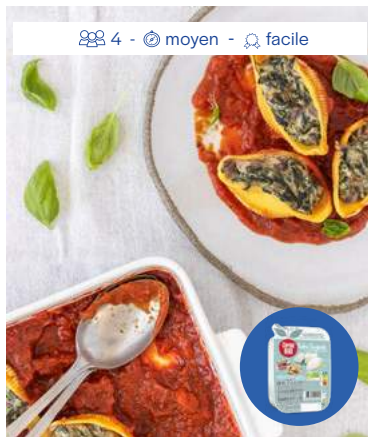


## Ingrédients:

- 200 g conchiglioni (ou autres pâtes au choix)
- 1 càs de huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses ail
- 1 paquet émincés « soja et blé » Céréal Bio
- 1/8 càc de piment de cayenne
- 6 grandes feuilles basilic frais
- 400 g tomates cerises en boîte
- Poivre & sel



# Pâtes farcies aux épinards et tofu soyeux



## Ingrédients:

- 21 Conchiglioni pâtes coquilles
- 1 oignon rouge
- 2 gousses ail
- 400 g épinards frais
- 400 g Tofu Soyeux Céréral Bio
- le jus d'1/2 citron
- 3 c. à soupe flocon de levure noble
- 1 c. à soupe herbes de Provence
- 1 c. à soupe miso blanc
- 3 c. à soupe farine de pois-chiches (ou maïzena)
- 500 g tomates concassées avec oignon et basilic (ou sauce pour pâtes de votre choix)
- huile d'olive
- poivre (au goût)
- sel (au goût)
- basilic frais (au goût)
- roquette (pour la garniture ou comme accompagnement)

*Cette recette combine parfaitement healthy et comfort food. Pour obtenir une sensation « cheesy », ces pâtes sont farcies d'un mélange d'épinards, de tofu soyeux et de levure nutritionnelle. Elles reposent sur un lit de délicieuse sauce tomate aux oignons et au basilic.*

## Préparation:

1. Cuisez les pâtes al dente selon les instructions indiquées sur l'emballage. Egouttez et réservez.
2. Emincez l'oignon et l'ail et faites-les revenir quelques minutes, sur feu doux, dans un filet d'huile d'olive préalablement chauffé dans une poêle à bords hauts ou un wok.
3. Rincez les épinards et ajoutez-les dans la poêle. Laissez-les fondre jusqu'à évaporation complète de l'eau ; cela peut prendre quelques minutes.
4. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez, à l'aide d'un fouet, le tofu soyeux Céréral Bio, le jus de citron, la levure nutritionnelle, les herbes de Provence, le miso blanc et la farine de pois chiches, et ce, jusqu'à obtenir un liquide lisse et homogène.
5. Assaisonnez. Incorporez ensuite les épinards et mélangez bien.
5. Préchauffez le four à 200°C.
6. Dans le fond d'un plat à gratin, déposez les tomates concassées à l'oignon et au basilic (ou la sauce pour pâtes).
7. Remplissez les pâtes avec le mélange épinards-tofu soyeux et déposez-les dans le plat.
8. Saupoudrez de levure nutritionnelle (optionnel) et enfournez pour 20 à 25 minutes.
9. Si vous le souhaitez, garnissez de basilic frais et accompagnez d'un peu de roquette. Servez sans attendre.



# Tarte salée de saison

## Ingrédients:

- 500 g pommes de terre en cubes
- 1 brocoli en fleurons
- quelques c. à soupe huile (d'olive)
- 1 gros oignon émincé
- 200 g carottes en morceaux
- 250 g champignons en tranches
- 250 g tomates concassées
- mélange d'herbes méditerranéennes selon goût
- 250 g Tofu Soyeux Céréal Bio
- 250 ml eau
- 2 c. à soupe maïzena
- 1,5 c. à soupe poudre de bouillon de légumes
- 1 poignée basilic frais (ou 1 c. à soupe de basilic sec)
- 1,5 el polenta ou chapelure
- sel et poivre selon goût

## Préparation:

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 5 minutes et mettez-le de côté.
3. Faites sauter l'oignon et la carotte dans l'huile. Ajoutez les champignons et continuez à faire frire pendant quelques minutes. Ajoutez les morceaux de tomates et laissez bouillir pendant un moment. Assaisonnez avec du sel, du poivre et les herbes méditerranéennes.
4. Mettez les cubes de pommes de terre dans un plat à four et recouvrez-les avec les légumes et la tomate. Enfin, répartissez le brocoli.
5. Mélangez le tofu avec l'eau, la féculé de maïs, le bouillon de légumes et le basilic jusqu'à obtenir un mélange homogène.
6. Versez le tout sur les légumes et saupoudrez la polenta sur le dessus.
7. Enfourez pour 15 à 20 minutes. Le gâteau aux légumes est prêt lorsque le mélange de tofu au centre s'est solidifié. Vous pouvez le tester en le piquant avec une fourchette ou avec la pointe d'un couteau.

 4 -  moyen -  facile







 4 -  court -  facile

## Tomates farcies au seitan

*Une délicieuse recette aux inspirations méditerranéennes pour profiter des dernières tomates de l'été. Elle est simple, avec des ingrédients du supermarché, et incroyablement délicieuse.*

### Préparation:

1. Préchauffez le four à 200°C (180°C chaleur tournante).
2. Lavez les poivrons et coupez-les en petits cubes. Réservez.
3. Dans un grand saladier, émiettez les Seitan Croq méditerranéens Céréal Bio et mélangez-les avec les poivrons en cubes, le quinoa, le basilic séché, le thym séché et l'huile d'olive. Assaisonnez selon vos préférences.
4. Nettoyez les tomates et évidez-les (enlevez le coeur et les pépins).
5. Répartissez la farce dans les tomates et enfournez pour 20 à 25 minutes.
6. Servez sur un lit de roquette ou avec tout autre légume de votre choix.

### Ingrédients:

- 1 paquet Seitan croc Méditerranéen Céréal
- 1 paquet quinoa de Céréal Bio
- 1 càc basilic séché
- 1 càc de thym séché
- Filet d'huile d'olive
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 4 grosses tomates (ou poivrons ou autres légumes de saison)
- poivre
- sel





# CÉRÉAL BIO

## PLATS VÉGÉTALENS



Quinoa & Boulgour  
à l'Indienne



Salade de Lentilles,  
Epeautre, Tofu &  
Petits Légumes



Ravioli, tomates, tofu  
& basilic



Lentilles, Riz  
& Soja



Haricots rouges, blé & soja  
façon chili



Quinoa royal, carottes  
jaunes & cumin



Dahl lentilles corail,  
pois chiches, lait de  
coco et cumin

Les repas végétaliens avec NutriScore A se retrouvent dans les plats cuisinés ou au rayon bio chez Carrefour, Delhaize, AD Delhaize, Cora, Match, Intermarché & Makro.



# Mousse de tofu soyeux au chocolat et son crumble cru à la coco

Un délicieux dessert sain, facile et rapide. Il plaira aux plus petits comme aux plus grands grâce à son côté chocolaté. La noix de coco lui apporte une petite touche exotique et les fruits une note de fraîcheur.

## Préparation:

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2. Pendant ce temps, montez l'aquafaba en neige (facultatif).
3. Mettez le chocolat fondu et le tofu soyeux Céréal Bio dans un blender. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
4. Incorporez le mélange tofu soyeux et chocolat à l'aquafaba en neige (si utilisé).
5. Remplissez à moitié des verrines avec la mousse. Ajoutez des morceaux de biscuits coco sans sucre Céréal Bio et complétez avec une seconde couche de mousse. Réservez au frigo.
6. Dans un robot multifonctions, mixez les dattes et les biscuits jusqu'à obtenir un mélange sablé mais agglomérant. Ajoutez le crumble sur les mousses et réfrigérez à nouveau 2 heures avant dégustation.



 4 -  court -  facile



### Pour la mousse:

- 400 g Tofu Soyeux Céréal Bio
- 200 g chocolat noir
- 60 - 120 g aquafaba (facultatif)
- 8 biscuits coco Céréal Bio

### Pour le crumble cru:

- 4 dattes medjoul dénoyautées
- 4 biscuits coco Céréal Bio
- fruit rouge au choix
- rood fruit naar keuze (voor de afwerking)

# Tiramisu chocolat-vanille sans cuisson

## Ingrédients:

### Biscuits:

- 200 g biscuits digestifs
- 100 g beurre végétal, fondu
- 2 c. à soupe sucre
- 1 c. à soupe cacao en poudre
- 1 c. à café café instantané
- Pincée sel

### Cheesecake chocolat-café

- 250 g chocolat noir
- 2 c. à soupe huile de coco
- 250 g tofu soyeux Céréral Bio
- 200 ml crème de coco, froide
- 75 g sucre en poudre, tamisé

- 1 c. à soupe jus de citron
- 2 c. à soupe cacao en poudre
- 1 c. à soupe café instantané
- 2-3 c. à soupe Amaretto/ Rhum (optionnel)
- Pincée sel

### Cheesecake mascarpone à la vanille

- 250 g mascarpone végétal
- 150 g tofu soyeux Céréral Bio +packshot
- 200 ml crème de coco, froide
- 100 g sucre en poudre, tamisé

- 4 c. à soupe fécule de maïs
- 2 c. à soupe jus de citron
- 1 c. à soupe extrait de vanille
- Pincée sel

### Garniture

- 250 ml crème fraîche végétale à fouetter/crème de coco
- 30 g sucre en poudre
- 1 c. à café extrait de vanille
- Cacao en poudre
- Grains de café (optionnel)

👥 10 - ⌚ long - 🕒 moyen





## Préparation:

1. Recouvrez le fond d'un moule à charnière rond de 24 cm de papier sulfurisé et graissez les bords.
2. Mettez tous les ingrédients pour le biscuit dans un robot ménager et broyez-les jusqu'à obtenir un mélange friable mais homogène et agglomérant.
3. Répartissez le mélange au fond du moule à charnière et pressez-le bien pour obtenir une couche uniforme. Placez ensuite au réfrigérateur pendant que vous préparez la suite.
4. Pour la couche café-chocolat, faites fondre le chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.
5. Mettez le reste des ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à

obtenir un mélange crémeux et léger. Ajoutez ensuite le chocolat fondu et mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une texture homogène.

6. Versez cette première couche sur la base, égalisez et remettez au réfrigérateur jusqu'à ce que le cheesecake soit complètement solidifié (environ 1 heure).
7. Pour la couche de mascarpone à la vanille, mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez à nouveau jusqu'à obtenir un liquide crémeux et léger.
8. Versez cette couche sur la première, égalisez-la à l'aide d'une palette et laissez l'ensemble prendre au réfrigérateur, à couvert, pendant au moins 6 heures ou, de préférence, toute la nuit.
9. Enfin, au moment de servir, finalisez le cheesecake. Pour ce faire, fouettez la crème avec le sucre et la vanille jusqu'à obtenir une crème ferme.
10. Démoulez ensuite le gâteau, décorez-le avec la crème fouettée et terminez avec la poudre de cacao et, éventuellement, quelques grains de café supplémentaires.

### CONSEIL:

Vous préférez un goût de café encore plus prononcé dans le cheesecake ?

Ajoutez une cuillère à soupe de café instantané supplémentaire à la couche café-chocolat !

# Gâteau glacé tricolore à la vanille et aux spéculoos



## Pour la pâte de la tarte:

- 150 g amandes
- 150 g dattes medjoul
- 50 g chocolat noir

## Pour la farce:

- 400 g Tofu Soyeux Céréral Bio
- 115 g sirop d'agave
- citron, le jus de 1/2
- gousse de vanille, les graines d'une demi gousse
- 150 g speculoos

## Pour la finition:

- 50 g chocolat (naar keuze)
- 50 g noix de coco rapée
- glace à la fraise végétane (optionnel)
- quelques framboises et/ou des fraises

## Préparation:

1. Pour la base: Mélangez les amandes avec les dattes et le chocolat noir pour obtenir une boule de pâte épaisse et collante.
2. Pressez la pâte pour former un cercle à gâteau et placez-la au congélateur.
3. Pour la garniture: Mixer le Tofu Soyeux Céréral Bio avec le reste des ingrédients (sauf les spéculoos) pour obtenir un mélange onctueux. Cela peut prendre quelques minutes.
4. Retirez le moule à gâteau du congélateur et utilisez la moitié du mélange onctueux pour faire la deuxième couche. Mettez l'autre moitié au réfrigérateur et remettez le moule à gâteau au congélateur pendant minimum 1 heure.
5. Sortez le mélange du réfrigérateur et ajoutez les spéculoos. Mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir un mélange homogène. Utilisez-le pour faire la troisième couche de votre tartelette.
6. Remettez le moule à gâteau dans le congélateur pendant au moins 2 heures.
7. Sortez le gâteau du moule et coupez-le en fines tranches.
8. Avant de servir: Décorez avec du chocolat, de l'écorce de noix de coco, de la glace à la fraise et des fruits rouges frais. Servez immédiatement.





EVA vzw  
Steendam 84  
9000 Gent  
09 329 68 51  
info@evavzw.be  
BE53523080110153



## Colophon

**Rédaction:**

Ulrike Verdonck

**Recettes:**

Alexia Cieters, Frédéric Dupont & Toos Vergote

**Photos:**

Alexia Cieters, Frédéric Dupont & Toos Vergote

**Conception:**

Urike Verdonck

**Traduction:**

Frédéric Dupont