

**Betty Bossi**

Informations et recettes  
pour hôtes et débutants

# Cuisiner végétarienne plus facile qu'on ne le pense

page 3

Végétarienne – ça veut dire quoi?

page 4

Entretien avec une blogueuse

dès la page 5

Recettes originales



*La recette  
en un clic!*

# recettes



5  
**Bol coco-baies**



6  
**Frappé choco avec fraises et crumble**



7  
**Pain à la tomate rapide**



8  
**Houmous au concombre**



9  
**Chili con verduras**



10  
**Bolognaise de légumes**



11  
**Glace coco et choco**



12  
**Poke cake au kiwi**

Pour hôtes et débutants

# Végane est facile, varié et séduisant

Quiconque souhaite préparer un bon repas équilibré, sans ingrédients d'origine animale, ne doit pas renoncer au plaisir. Pour régaler vos invités, vous avez un large choix de recettes. La cuisine végane, qui utilise comme aliments essentiels les fruits, les légumes, les céréales, les noix et les légumineuses, offre une palette riche et colorée. Il existe aujourd'hui un vaste éventail de produits végétaux pour remplacer les aliments d'origine animale comme la viande, le lait, les œufs et le fromage. Ce qui compte, c'est de bien planifier l'alimentation végane pour un apport suffisant en nutriments essentiels. La cuisine végane a connu entre-temps un bel essor et permet désormais de manger équilibré. Betty Bossi vous propose des recettes étonnamment simples dont le seul effort consiste à repenser les ingrédients à acheter. Tout le reste, c'est un jeu d'enfants.



## Large choix de produits végétaux



### Pour remplacer la viande

Haricots, tofu, lentilles, avoine, noix diverses, fruit de jacquier (disponible à la Coop).



### Pour remplacer les oeufs

Mélange en poudre de farine de lupin, tapioca, féculé de pomme de terre ou de maïs, compote de pommes, bananes, graines de chia, avocat, purée de citrouille.



### Pour remplacer les produits laitiers

Soja, riz, avoine, épeautre, quinoa, millet, lupin, pois et chanvre. Lait d'oléagineux: amandes, noix de coco, noix de cajou, noisettes et noix de macadamia.



### Pour remplacer le miel

Agave, sucre de coco, sirop de malt, dattes.

## 8

questions à la  
blogueuse culinaire  
@vanillacrunnch**Lara, peux-tu te présenter en quelques mots?**

Je m'appelle Lara Romina Zaugg. J'habite à Zurich et je tiens un blog qui s'appelle «vanillacrunnch» depuis bientôt 10 ans. J'ai lancé mon blog de cuisine en parallèle à ma formation en gestion d'entreprise pour un juste équilibre entre logique et créativité. Voilà 2 ans environ, j'ai fondé la start-up Grainglow. Depuis, je propose des desserts véganes à différents cafés. J'aime passer mon temps libre dans la nature et faire du sport.

**Quelle histoire se cache derrière le nom «vanillacrunnch»?**

C'est une bonne question. Au regard de mes recettes, l'appellation «chocolatecrunnch» serait plus appropriée. Entre la vanille et le chocolat, je choisis sans hésiter le chocolat! À l'époque, je n'aimais pas vraiment le terme de «chocolatecrunnch», j'ai donc opté pour «vanilla». Quant à «crunch», c'est un terme utilisé aussi bien dans le sport qu'en cuisine – ce qui me correspond parfaitement! Mais je dois l'admettre: je ne sais toujours pas pourquoi «crunch» s'écrit avec deux «n».

À un moment donné, du fait du succès du blog et du nom, je ne pouvais plus revenir en arrière.

**Depuis quand es-tu végane? La transition a-t-elle été difficile?**

Pour être franche, je n'ai jamais vraiment eu un déclic. Beaucoup de gens se décident à le faire en toute conscience, mais chez moi, cela a évolué dans le temps. Si je devais citer un moment clé, je dirais que j'ai commencé à 17 ans.

**Pourquoi as-tu adopté une alimentation végane?**

Sans raison précise au début. À cause de mon intolérance au lactose, j'ai renoncé très tôt à de nombreux produits laitiers et je n'aimais pas vraiment la viande. Comme ma maman préparait surtout des plats végétariens à la maison, j'ai rapidement pris goût à cette cuisine. Mon problème serait plutôt de devoir me passer de chocolat!

**Suis-tu un strict régime végane ou tu es plus souple dans la mesure du possible?**

Je ne suis pas trop sévère avec

moi-même, et je suis loin d'être parfaite. Au début, on consomme souvent des aliments contenant du miel par exemple, et on ne le découvre que plus tard. Même aujourd'hui, je n'ai aucun problème avec cela, car je ne suis pas fan des étiquettes et je ne me considère pas comme une végane. Je pense que c'est à chacun de fixer ses limites. De nos jours, les alternatives abondent, en particulier en Suisse où nous avons la chance d'avoir des produits très bien déclarés.

**Comment fais-tu en vacances?**

Lors de mes dernières vacances, j'étais à Bali – là-bas, le problème ne se pose pas! À titre d'exemple, les produits laitiers sont une denrée rare en Asie.

**Que fais-tu quand tu es invitée? Est-ce que tes amis et connaissances t'invitent encore? ☺**

Avec mon blog, la plupart d'entre eux savent que je suis végane. J'essaie de ne pas trop en parler, car je ne veux pas être au centre de l'attention. Mais les gens s'y intéressent vraiment et posent des questions. Comme les plats sont toujours

garnis de légumes, de pâtes ou autres accompagnements, je ne vais pas mourir de faim. Mais pour ma grand-maman, je fais volontiers une exception: j'adore son gâteau même s'il contient des œufs.

**Beaucoup prétendent que manger végane coûte cher. Qu'en penses-tu?**

Je réponds toujours: oui et non. Bien sûr que ça coûte, si on achète des produits bien particuliers comme le tofu soyeux, la purée d'amande, etc. Mais il en va de même pour la viande et le fromage. À mon avis, tu peux tout à fait acheter des produits bon marché – voire beaucoup moins cher que si tu mangeais de tout. D'autant plus si tu privilégies les légumes et aimes cuisiner.

**Les restaurants préférés de Lara à Zurich**

Wild Bowls Zürich → [wild-bowls.com](http://wild-bowls.com)  
Kraftwerk → [kraftwerk.coffee](http://kraftwerk.coffee)  
Marktküche → [marktkueche.ch](http://marktkueche.ch)

# Bol coco-baies

 15 min + env. 12 h laisser gonfler  végétarienne  sans lactose

Pour 4 personnes

<b>300 g de Jocos nature</b> (Karma)	Lisser le yogourt dans un bol. Incorporer boisson à l'avoine, flocons d'avoine et sirop, laisser reposer env. 12 h ou toute la nuit à couvert au réfrigérateur.
<b>3 dl de boisson à l'avoine</b> (Karma)	
<b>120 g de flocons d'avoine fins</b>	
<b>3 c.s. de sirop de fleurs de coco</b> ou <b>de sirop d'érable</b>	
<b>450 g de mélange de baies surgelées</b>	Mélanger les baies avec le sucre dans une casserole, porter à ébullition en remuant, baisser le feu, laisser mijoter env. 5 minutes. Laisser tiédir un peu les baies.
<b>2 c.s. de sucre</b>	
<b>2 c.s. de Power Topping</b> (Karma)	Bien remuer la masse au yogourt, dresser dans des bols. Répartir dessus baies, topping et chips de coco. Suggestion pour les plus pressés: Ne pas faire tremper les flocons d'avoine toute la nuit, mais seulement env. 30 min à couvert au réfrigérateur.
<b>20 g de Coconut Chips ginger Karma</b>	

**Suggestion pour les plus pressés:** Ne pas faire tremper les flocons d'avoine toute la nuit, mais seulement env. 30 min à couvert au réfrigérateur.

**portion** (1/4): 404 kcal, lip 19 g, glu 48 g, pro 8 g





## Frappé choco avec fraises et crumble

🕒 15 min 🌱 végétal 🚫 sans lactose

Pour 4 personnes

<b>480 g de glace chocolat</b> (p.ex. Karma Hazelnut Freeze Chocolate), ramollie	Mixer la glace chocolat avec le yogourt au lait d'amande.
<b>200 g yogourt au lait d'amande</b> (p.ex. Karma)	

<b>250 g de fraises</b>	Couper les fraises en quatre, mélanger avec le sucre glace et le jus de citron. En répartir la moitié dans les verres, verser le frappé, répartir dessus le reste des fraises. Émietter les biscuits, parsemer.
<b>1 c.s. de sucre glace</b>	
<b>60 g de biscuits</b> (p.ex. shortbread au chocolat)	

**Pour:** 4 verres d'env. 2½ dl.

**portion (1/4):** 432 kcal, lip 22 g, glu 55 g, pro 3 g

# Pain à la tomate rapide

 10 min + env. 50 min cuisson au four  végétarien  sans lactose

Pour 6 personnes

**500 g** de farine  
**1 sachet** de poudre à lever  
**1.75 c.c.** de sel  
**1 c.s.** de sucre  
**1 c.c.** d'origan séché  
**5 dl** d'eau minérale gazéifiée  
**2 c.s.** d'huile d'olive  
**2 c.s.** de concentré de tomate

Préchauffer le four à 200°C. Mélanger dans un grand bol farine, poudre à lever, sel, sucre et origan. Ajouter eau, huile et concentré de tomate, mélanger avec une cuillère en bois.

**10 tomates séchées à l'huile**

Égoutter les tomates, hacher finement, incorporer à la pâte, remplir le moule préparé.  
**Cuisson:** env. 50 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, démouler, laisser refroidir le pain sur une grille.

**Moule:** Pour un moule à cake d'env. 30 cm, graissé et fariné.

**100 g:** 230 kcal, lip 3 g, glu 42 g, pro 7 g

Recette anti-gaspi alimentaire.





## Houmous au concombre

15 min végétarien sans gluten sans lactose

Pour 4 personnes

---

<b>1 boîte</b>	<b>de pois chiche</b> (d'env. 400 g)	Rincer les pois chiches et les égoutter, mettre dans un bol gradué. Peler le concombre et le couper en morceaux, mixer finement avec feuilles de menthe, huile et jus de citron, saler, poivrer.
<b>200 g</b>	<b>concombre</b>	
<b>8</b>	<b>de feuilles de menthe</b>	
<b>3 c.s.</b>	<b>d'huile d'olive</b>	
<b>2 c.c.</b>	<b>de jus de citron</b>	
<b>0.5 c.c.</b>	<b>de sel</b>	
<b>un peu</b>	<b>de poivre</b>	

---

**Servir avec:** Bâtonnets de concombre ou de carotte.

**Conservation:** Env. 2 jours à couvert au réfrigérateur.

**portion (1/4):** 159 kcal, lip 10 g, glu 12 g, pro 5 g



# Chili con verduras

🕒 30 min + env. 45 min faire mijoter 🌱 végétarienne 🚫 sans lactose

Pour 4 personnes

**1 oignon**  
**1 gousse d'ail**  
**3 poivrons jaunes et rouges**  
**1 c.s. d'huile d'olive**  
**2 c.s. de concentré de tomate**

Préchauffer le four à 180°C. Peler l'oignon et le hacher finement, peler l'ail et le couper en lamelles. Épépiner les poivrons et les tailler en fines lanières. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Faire revenir oignon, ail et poivrons env. 3 minutes. Ajouter le concentré de tomate, mijoter un instant.

**1 boîte de grains de maïs** (d'env. 340 g)  
**3 tomates Délicorn**  
**460 g de hachis Délicorn**  
**0.5 c.c. de paprika fumé** (voir Remarque)  
**0.25 c.c. de piment de Cayenne**  
**1 c.c. de sel**  
**2 dl d'eau**

Rincer les grains de maïs, égoutter. Couper les tomates en morceaux, ajouter les deux avec le hachis et faire revenir un instant, assaisonner. Verser l'eau, porter à ébullition.

**0.5 bouquet de coriandre**

**Braisage:** env. 45 min à couvert dans la moitié inférieure du four. Retirer, effeuiller la coriandre, parsemer.

**Servir avec:** pain plat.

**Remarque:** le paprika fumé est en vente dans les grands supermarchés Coop. À défaut, remplacer par du paprika mifort.

portion (1/4): 282 kcal, lip 5 g, glu 28 g, pro 27 g

**Délicorn haché**  
 (disponible à la Coop)



# Bolognaise de légumes

🕒 25 min 🌱 végétarienne 🚫 sans lactose

Pour 4 personnes

**1 aubergine** Couper en morceaux aubergine, céleribranche et courgettes, hacher finement par portions (p. ex. avec le hachoir universel). Couper les tomates en deux.

**200 g de céleribranche**

**2 courgettes**

**250 g de tomates cerises**

**350 g spaghettis sans oeufs** Cuire les spaghettis al dente dans l'eau salée, réserver env. 1 dl d'eau de cuisson, égoutter les spaghettis, réserver à couvert.

**1 c.s. d'huile d'olive** Faire sauter les légumes env. 5 min dans l'huile bien chaude en remuant. Baisser le feu, ajouter le concentré de tomate et l'eau de cuisson réservée, laisser mijoter encore env. 5 min, saler, poivrer, dresser avec les spaghettis.

**1 c.s. de concentré de tomate**

**1 c.c. de sel**

**un peu de poivre**

portion (1/4): 403 kcal, lip 6 g, glu 68 g, pro 15 g

*Suggestion de produit!*

Des spaghettis ou des tagliatelles de légumes? Avec le tourniquet de Betty Bossi, c'est facile, sûr et propre! Les zoodles sont parfaits pour une alimentation végétarienne.



## Glace coco et choco

 15 min + env. 4 h congeler  végétarien  sans gluten  sans lactose

Pour 4 personnes, pour env. 1 litre

<b>500 g</b> lait de coco	Mélanger le lait de coco, le Jocos, le xylit et la noix de coco râpée, verser dans un bol en inox, laisser prendre à couvert env. 3 heures au congélateur, en brassant deux fois.
<b>450 g</b> de Jocos nature (Karma)	
<b>2.5 c.s.</b> de xylit (voir Remarque)	
<b>50 g</b> noix de coco râpée	
<b>100 g</b> de chocolat au sucre de fleurs de coco (Karma, Coconut Choco)	Hacher finement le chocolat, mettre avec l'huile de coco dans un bol à parois minces, placer au-dessus d'un bain-marie légèrement frémissant en évitant le contact avec l'eau. Faire fondre le chocolat, lisser, laisser tiédir un peu. Incorporer le chocolat à la glace à l'aide d'une spatule en caoutchouc en donnant un effet marbré, laisser prendre à couvert env. 1 heure au congélateur.
<b>1 c.s.</b> d'huile de coco	

**Remarque:** le xylit est disponible dans les magasins de diététique ou les supermarchés Coop.

**Plus rapide:** laisser prendre la masse dans une sorbetière selon le mode d'emploi. Incorporer le chocolat fondu à la glace, servir aussitôt.



Suggestion  
de produit!

Avec cet accessoire de cuisine, vous faites en un clin d'œil des petits ou des gros trous réguliers pour imbiber des gâteaux qui feront aussi les délices de vos invités!

## Poke cake au kiwii

→ Toutes  
les recettes

⌚ 40 min + env. 35 min cuisson au four + env. 3 h mettre au frais

🌱 végétane 🚫 sans lactose

Pour 6 personnes

**100 g de farine**  
**150 g de sucre**  
**150 g de noix de coco râpée**  
**150 g d'amandes mondées moulées**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**1 c.c. de poudre à lever**  
**1 c.c. de bicarbonate de soude**  
**2.5 dl de lait de coco**  
**1 dl d'huile de tournesol**

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger dans un grand bol farine, sucre, noix de coco râpée, amandes, sucre vanillé, poudre à lever et bicarbonate de soude. Incorporer le lait de coco et l'huile, verser la pâte dans le moule chemisé.

**Cuisson:** env. 35 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu le gâteau dans son moule. Avec le manche d'une cuillère en bois, trouser plusieurs fois le gâteau sur env.  $\frac{2}{3}$  de sa hauteur, laisser refroidir sur une grille.

**5 kiwis**  
**100 g de sucre**  
**1 c.s. de jus de citron**  
**1 c.c. de colorant alimentaire vert** (Dr. Oetker)  
**1 sachet de gélifiant végétan** (Dr. Oetker)

Peler les kiwis et les couper en morceaux, mixer, mélanger dans une casserole avec sucre, jus de citron, colorant alimentaire et gélifiant, porter à ébullition sans cesser de remuer, verser aussitôt sur le gâteau, laisser refroidir. Mettre env. 3 h à couvert au frais.

**4 kiwis**  
**1 c.s. de sirop de fleur de sureau ou de sucre glace**  
**140 g de graines de grenade**

Démouler le gâteau et le poser sur un plat. Peler les kiwis et les couper en quartiers, mélanger avec le sirop et disposer sur le gâteau avec les graines de grenade.

**Moule:** Pour un moule à charnière Ø env. 24 cm, fond chemisé de papier cuisson.

**Remarque:** en anglais, «to poke» signifie faire un trou. Après sa cuisson, le gâteau est piqué plusieurs fois avec le manche d'une cuillère en bois sur env.  $\frac{2}{3}$  de sa hauteur. Les trous, nettement plus gros que pour un gâteau simplement imbibé, sont remplis d'un nappage épais qui s'infiltré et infuse le gâteau. Le résultat est délicieusement moelleux et du plus bel effet.

**Conservation:** env. 2 jours à couvert au réfrigérateur.

**part** (1/12): 429 kcal, lip 27 g, glu 39 g, pro 6 g

**Betty Bossi**

*La recette  
en un clic!*

Des questions,  
des suggestions ou  
simplement envie  
d'autres délicieuses  
recettes véganes?

→ [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

