

VEGANUARY 

RECETTES DE STARS

ÉDITION 2021

**PLUS DE 25
RECETTES
VEGAN**



BIENVENUE !

MERCI D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ NOTRE LIVRET DE RECETTES DE STARS.

Ce livret de recettes a été créé spécialement pour les personnes participant à Veganuary afin de faire le plein d'inspiration. Certaines recettes nous ont été proposées par les célébrités elles-mêmes ; d'autres sont inspirées de leurs aliments favoris. Dans tous les cas, elles vont vous mettre l'eau à la bouche. Que vous ne juriez que par une alimentation saine, que vous cuisiniez pour toute la famille ou que vous cherchiez à satisfaire votre gourmandise, vous trouverez forcément de quoi vous régaler dans ces pages. Lancez-vous et bon appétit !

VEGANEMENT VÔTRE, L'ÉQUIPE VEGANUARY

Evanna Lynch, ambassadrice Veganuary, avec une chanceuse pensionnaire du refuge The Retreat Sanctuary, dans le Kent, au Royaume-Uni.



**ACCÉDEZ
À CHAQUE
RECETTE EN
CLIQUANT SUR
SON TITRE**



PETITS DÉJEUNERS ET ENTRÉES

PORRIDGE À LA MÛRE 4

DÉLICES À L'AVOCAT 5

**SOUPE AU POIVRON GRILLÉ,
À LA TOMATE ET À L'AIL 6**

SOUPE SUPER GREEN 7

GUACAMOLE 8

TABOULÉ LIBANAIS 9



Harry Kirton

Harry est un acteur britannique connu pour son rôle dans la série télévisée *Peaky Blinders*. Il est vegan et soutient Veganuary. Ce petit déjeuner savoureux et nourrissant lui permet de bien démarrer sa journée.



PORRIDGE À LA MÛRE PAR HARRY KIRTON

POUR 1
PERSONNE



INGRÉDIENTS

Flocons d'avoine

4 c. à soupe de graines de chia

4 c. à soupe de graines de lin

1 banane

Graines de courge ou de tournesol

Noix de pécan

1 c. à soupe de purée d'amandes

1 c. à soupe de confiture de mûre

Un peu de lait de coco

PRÉPARATION

1. Remplissez un bocal de 1 litre aux $\frac{3}{4}$ avec les flocons d'avoine et les graines de lin et de chia. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient à peine couverts. Laissez reposer une nuit.
2. Au moment de prendre votre petit déjeuner, garnissez avec la banane et les fruits frais de votre choix, les graines et les noix de pécan, la confiture de mûre, la purée d'amandes et une lichette de lait de coco.





Bif Naked

La musicienne, poète, vegan et activiste Bif Naked ne sait pas résister à un petit en-cas nocturne à base d'avocat. Sa recette tout en simplicité est pleine de saveurs et s'adapte à vos envies du moment.



DÉLICES À L'AVOCAT PAR BIF NAKED

INGRÉDIENTS

1 avocat par personne
1 morceau de concombre de 2 cm d'épaisseur coupé en dés
1 morceau de courgette crue de 2 cm d'épaisseur coupé en dés
1 c. à soupe de ciboulette ciselée
¼ de poivron coupé en dés
2 c. à soupe de riz basmati cuit (du riz de la veille fera tout à fait l'affaire)
1 filet de jus de citron

PRÉPARATION

1. Coupez les avocats en deux et retirez le noyau. À la cuillère, évidez un peu l'avocat.
2. Dans un bol, mélangez les ingrédients crus avec le riz. (Vous pouvez ajouter tous les ingrédients que vous souhaitez à cette étape : tomates, pois chiches, coriandre, carotte râpée, épices garam masala, curcuma, graines de chanvre, petits morceaux de tofu, petits pois, haricots verts, olives... À vous de jouer !)
3. Versez cette salade dans l'avocat et servez avec une cuillère. Un délice !





Jane Fallon

Jane est une autrice britannique à succès dont les livres se vendent à un million d'exemplaires.

Engagée pour l'environnement et amie des animaux, elle a participé à Veganuary en 2019. Quand elle n'est pas en train d'écrire, de faire du sport ou de défiler sur un tapis rouge, Jane se réfugie en cuisine pour préparer cette soupe réconfortante.

SOUPE AU POIVRON GRILLÉ, À LA TOMATE ET À L'AIL

PAR JANE FALLON

**POUR 2
PERSONNES**



INGRÉDIENTS

1 ou 2 poivrons épépinés et coupés en quatre

8-10 tomates moyennes coupées en deux

2 têtes d'ail coupées en deux avec la peau (je mets beaucoup d'ail car j'adore ça, mais vous pouvez réduire la quantité)

1 oignon coupé en quatre

3 c. à soupe de levure maltée

1 cube de bouillon de légumes

Au choix : huile d'olive, sauce soja, sel, poivre et/ou herbes (basilic, thym et romarin fonctionnent bien)

Le zeste d'un citron (facultatif)

PRÉPARATION

1. Mettez tous les légumes dans un plat allant au four, arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis enfournez le tout à 180 °C pour 25-30 minutes, jusqu'à ce les légumes commencent à griller.
2. Retirez l'ail et réservez. Versez le reste, y compris le jus, dans une casserole.
3. Ajoutez le cube de bouillon et suffisamment d'eau pour couvrir les légumes. Puis, quand l'ail a suffisamment refroidi pour être manipulé, pressez les gousses rôties en retirant la peau et ajoutez dans la casserole.
4. Ajoutez les herbes de votre choix (j'aime mettre du basilic frais), salez et poivrez. Ajoutez la levure maltée, un filet de sauce soja et le zeste de citron si vous en utilisez.
5. Réchauffez bien l'ensemble, puis mixez au mixeur plongeant.





Joanna Lumley

On connaît notamment Joanna pour ses rôles dans les séries télévisées *Chapeau melon et bottes de cuir* et *Absolutely Fabulous*. Pour Veganuary et dans un style bien à elle, elle propose son meilleur « truc » : cette soupe super green.



SOUPE SUPER GREEN

PAR JOANNA LUMLEY

POUR 4
PERSONNES



INGRÉDIENTS

Poivrons

Chou

Céleri

Poireaux

Haricots

N'importe quoi de vert

Un gros oignon

4 gousses d'ail

Jus de pomme

Bouillon de légumes en poudre

Chutney de pommes / pesto
vegan

Graines de tournesol

PRÉPARATION

1. Rassemblez vos ingrédients VERTS. Coupez-les en morceaux et balancez-les dans une casserole.
2. Ajoutez environ 1 litre de jus de pommes et 1 c. à soupe bombée de bouillon de légumes en poudre. Couvrez partiellement et laissez mijoter à feu doux pendant... Quoi ? ... Environ 1 heure ?
3. Surveillez et goûtez : poivrez et ajoutez un peu de chutney aux pommes si vous en avez.
4. Swinguez tout ça dans un mixeur : goûtez à nouveau. Ajustez l'assaisonnement. (En ce qui me concerne, j'aime y mettre du cumin, de l'asafoetida et parfois un morceau de gingembre, alors n'hésitez pas à y incorporez ce qui traîne dans votre frigo et vos placards et qui a besoin d'être consommé.)
5. Goûtez : c'est délicieux.
6. Servez avec les graines de tournesol.





Beyoncé

Chanteuse superstar, Beyoncé est aussi connue pour son régime végétalien de 22 jours, qui, selon elle, l'a aidée à perdre du poids à court terme et à faire de meilleurs choix alimentaires à long terme. Son plat préféré ? C'est sans aucun doute ce guacamole vitaminé, parfait aussi bien pour un en-cas qu'en entrée, dans un sandwich ou dégusté à même le bol avec des chips de tortilla devant la télévision.



GUACAMOLE

BEYONCÉ EST CRAZY IN LOVE DE CETTE RECETTE !

POUR 2-4
PERSONNES



INGRÉDIENTS

2 avocats bien mûrs

½ c. à café de sel

Le jus de ½ citron vert

½ petit oignon rouge coupé
en très petits dés

1 piment vert épépiné et
émincé très finement

1 tomate bien mûre coupée
en dés

2 c. à soupe de coriandre
fraîche

PRÉPARATION

1. Écrasez les avocats à la fourchette.
2. Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez bien.





Joaquin Phoenix

L'acteur et activiste Joaquin Phoenix a arrêté de manger des animaux à l'âge de trois ans, après avoir vu ses parents tuer un poisson qu'ils avaient pêché : il est vegan depuis. De tous les plats qu'il a mangés, cette salade libanaise est son préféré. Régalez-vous !

TABOULÉ LIBANAIS

JOAQUIN PHOENIX EN RAFFOLE

POUR 4 PERSONNES



INGRÉDIENTS

50 g de boulgour
2 grosses tomates émincées
finement
1 bouquet de persil plat
finement ciselé
1 bouquet de menthe fraîche
finement ciselée
1 petit oignon rouge pelé et
émincé finement
3 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faites cuire le boulgour en suivant les instructions sur le paquet.
2. Tracez une petite croix à la base des tomates avec la pointe d'un couteau. Placez-les dans un bol à part et couvrez d'eau bouillante. Réservez 30 secondes, puis égouttez.
3. Quand les tomates ont suffisamment refroidi, retirez-en la peau. Coupez les tomates en quartiers, épépinez-les, puis coupez-les en dés. Transférez dans un saladier.
4. Dans ce saladier, ajoutez le persil, la menthe et l'oignon, puis mélangez bien.
5. Égrenez le boulgour à la fourchette. Ajoutez-y le mélange de tomates.
6. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, et assaisonnez selon votre goût. Mélangez bien pour répartir.





**ACCÉDEZ
À CHAQUE
RECETTE EN
CLIQUANT SUR
SON TITRE**

LA PIÈCE DE RÉSISTANCE

MA PO TOFU À LA ZEPHANIAH 11

**HACHIS PARMENTIER AUX
TROIS HARICOTS 13**

**CURRY D'ÉPINARDS ET
DE POMMES DE TERRE 14**

STEAKS FONDANTS AUX POIS CHICHES 15

SPAGHETTIS BOLOGNAISE 16

CURRY ROUGE THAÏ 17

AUBERGINES À LA PARMIGIANA 19

BOULETTES SANS VIANDE 20

**FEUILLETÉS AUX CHAMPIGNONS FAÇON
WELLINGTON ET SAUCE AU VIN ROUGE 21**

PIZZA SANS GLUTEN 24

TOFU SRIRACHA SUCRÉ ET ÉPICÉ 25

**MAFÉ AUX PATATES DOUCES
ET POIS CHICHES 27**

**MACARONIS AU FROMAGE
VEGAN (MAC'N'CHEESE) 28**





Benjamin Zephaniah

Benjamin est poète, écrivain, parolier, musicien et s'est auto-proclamé « vilain garçon ». C'est aussi un grand amateur d'arts martiaux et un vegan de longue date. Voici sa délicieuse recette de Ma Po Tofu, un plat originaire du Sichuan : c'est sûr, vous allez adorer !

MA PO TOFU À LA ZEPHANIAH

PAR BENJAMIN ZEPHANIAH

**POUR 2
PERSONNES**



INGRÉDIENTS

430 g de tofu nature coupé en cubes de 2 cm

Un peu de sel

1 c. à soupe de fécule de maïs

125 ml d'eau

1 c. à soupe d'huile

2 gousses d'ail émincées finement

5 g de gingembre émincé finement ou râpé

25 g d'échalotes ou d'oignon coupé(es) en petits morceaux

80 g de maïs

80 g de petits pois

1 c. à café de poivre du Sichuan moulu

1 c. à soupe de sauce soja allégée en sel

1,5 c. à soupe de doubanjiang (ou de n'importe quelle pâte de piment)

PRÉPARATION

1. Faites tremper les cubes de tofu dans de l'eau salée pendant 10 minutes, puis égouttez-les.
2. Dans un bol, mélangez la fécule de maïs avec l'eau. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites-y revenir l'ail, le gingembre et les échalotes ou l'oignon jusqu'à ce que vous puissiez en sentir les arômes. Ajoutez le maïs et les petits pois, mélangez pendant 3 minutes. Poussez l'ensemble d'un côté du wok.
4. Ajoutez le doubanjiang ou la pâte de piment et le poivre du Sichuan moulu dans le wok et faites revenir pendant 1 minute à feu doux.
5. Versez les cubes de tofu, ajoutez le mélange d'eau et de fécule de maïs, puis la sauce soja.
6. Augmentez le feu et laissez mijoter pendant 3 minutes. Remuez de temps en temps, mais avec délicatesse pour éviter que les cubes de tofu ne se délitent.
7. Ajoutez une pincée de sel selon votre goût, mélangez bien et servez chaud.





Evanna Lynch

Evanna est actrice et comédienne. Elle est connue dans le monde entier pour avoir interprété Luna Lovegood dans les films *Harry Potter*. Non seulement elle crève l'écran, mais elle est aussi l'une des ambassadrices de Veganuary. Le hachis parmentier est son plat de prédilection et, après avoir goûté à sa recette, il y a de fortes chances pour que ça devienne aussi le vôtre !

**RECETTE
PAGE
SUIVANTE**



HACHIS PARMENTIER AUX TROIS HARICOTS

PAR EVANNA
LYNCH



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la garniture aux haricots :

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon pelé et coupé en dés

2 gousses d'ail pelées et
écrasées

150 g de champignons coupés
en tranches

½ poivron rouge épépiné et
émincé

½ poivron jaune épépiné et
émincé

2 carottes de taille moyenne,
pelées et coupées en petits dés

200 g de haricots azuki

200 g de haricots rouges

200 g de haricots borlotti

1 c. à café de thym séché

1 poignée de persil frais

1 lichette de vin rouge vegan
(facultatif)

375 ml de bouillon de légumes

1 c. à soupe bombée de fécule
de maïs

1 c. à soupe de purée ou de
concentré de tomate

Pour l'écrasé de pommes
de terre :

750 g de pommes de
terre pelées et coupées
grossièrement

1 c. à soupe de margarine

Poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Portez une casserole d'eau à ébullition et faites bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez, écrasez avec la margarine et assaisonnez avec le poivre. Réservez.
3. Pendant ce temps, dans une grande casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez l'ail et les champignons et faites revenir encore 2 minutes en remuant pour éviter que l'ail ne brûle.
4. Ajoutez les poivrons, les carottes, les haricots et les herbes. Mélangez bien.
5. Ajoutez le vin rouge si vous le souhaitez et le bouillon de légumes. Portez à ébullition et laissez mijoter sans couvrir pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
6. Dans un bol, mélangez la fécule de maïs avec 2 c. à soupe d'eau froide, puis incorporez dans la casserole pour que le liquide épaississe. Ajoutez la purée ou le concentré de tomates.
7. Retirez du feu et versez dans un plat allant au four. Recouvrez de l'écrasé de pommes de terre et enfournez pour 25-30 minutes jusqu'à ce que le dessus commence à dorer.





Petit Biscuit

Petit Biscuit est un musicien électro français virtuose : il a sorti son premier album alors qu'il avait à peine le bac en poche ! En plus d'être hyper talentueux, il est aussi plein de compassion et concerné par la cause animale. Pour vous régaler, il recommande ce curry nourrissant et réconfortant.

CURRY D'ÉPINARDS ET DE POMMES DE TERRE PAR PETIT BISCUIT

**POUR 2-3
PERSONNES**



INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile végétale
ou de coco
1 oignon pelé et coupé en dés
2 gousses d'ail pelées et
émincées
1 c. à soupe de gingembre
frais râpé
1 gros piment rouge épépiné et
émincé finement*
½ c à café de cumin moulu
½ c. à café de curcuma moulu
½ c. à café de coriandre moulue
500 g de pommes de terre
pelées et coupées en cubes
de 2,5 cm
250 g d'épinards
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faites revenir l'oignon pendant 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices moulues, puis faites revenir encore 2-3 minutes en remuant.
3. Ajoutez les pommes de terre et mélangez jusqu'à ce que les épices soient réparties uniformément.
4. Ajoutez 120 ml d'eau et couvrez. Laissez les pommes de terre cuire pendant 7-10 minutes. Remuez de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Quand les pommes de terre sont tendres, incorporez les épinards et faites-les cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'ils réduisent.
6. Assaisonnez selon votre goût.

* Comme dans toutes les autres recettes qui en contiennent, vous pouvez remplacer le piment rouge par du piment en poudre et/ou du poivron rouge, réduire la quantité ou supprimer cet ingrédient si vous n'aimez pas les plats épicés. Tout est fonction de goûts !





John Bishop

John est humoriste, acteur, présentateur et un ancien footballeur britannique. C'est quelqu'un d'hilarant, mais il y a pourtant une chose qui ne le fait pas rire : la souffrance animale. Il est devenu végétarien en 1985 après avoir assisté à l'abattage d'une vache, et n'a jamais regretté sa décision. Après tout, qui a besoin de steaks de bœuf quand ceux à base de légumineuses sont tout aussi délicieux ?

STEAKS FONDANTS AUX POIS CHICHES PAR JOHN BISHOP

POUR 4 STEAKS



INGRÉDIENTS

1 petit oignon émincé finement
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail pelée et émincée
1 boîte de 400 g de pois chiches égouttés
1 c. à café de cumin moulu
½ c. à café de paprika fumé
Un filet de jus de citron
1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
Un peu de farine
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faites revenir l'oignon à feu moyen dans 2 c. à soupe d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Ajoutez l'ail et faites revenir encore une minute en remuant.
2. Écrasez les pois chiches à la fourchette ou avec un presse-purée, et ajoutez-les aux oignons avec le cumin et le paprika. Faites cuire 3 ou 4 minutes supplémentaires en remuant.
3. Ajoutez le jus de citron et incorporez le tahini pour lier le mélange. Assaisonnez selon votre goût.
4. Répartissez cette pâte pour former 4 steaks et farinez-les. Faites-les ensuite griller dans le reste d'huile pendant 4 minutes de chaque côté.
5. Servez avec une salade verte.





Leona Lewis

Bourrée de talent et de compassion, la chanteuse Leona Lewis est végétarienne depuis l'âge de 12 ans. Elle a plus récemment adopté un mode de vie vegan après avoir découvert les risques pour la santé associés aux produits laitiers et aux œufs. Son plat préféré est un grand classique : les spaghettis bolo ! Testez cette recette savoureuse et rapide à préparer, idéale pour un milieu de semaine, servie avec une salade verte et du pain à l'ail.

SPAGHETTI BOLOGNESE FAÇON LEONA LEWIS !

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

350 g d'émincé de soja
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon émincé finement
1 branche de céleri émincée finement
200 g de champignons
2 gousses d'ail écrasées
1 boîte de 400 g de tomates concassées
100 ml de vin rouge
1 c. à soupe de ketchup
1 c. à soupe de purée de tomates
1 c. à café d'origan séché
1 c. à café de marjolaine séchée
200 ml de bouillon de légumes
1 poignée de feuilles de basilic frais pour la garniture
Sel et poivre
350 g de spaghetti

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon et le céleri pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons et l'ail, et faites revenir encore 2-3 minutes.
2. Incorporez l'émincé de soja et ajoutez les tomates, la purée de tomates, le vin rouge, le ketchup, les herbes séchées et le bouillon. Couvrez et laissez mijoter pendant 8-10 minutes pendant que vous préparez les spaghettis.
3. Vérifiez l'assaisonnement et servez avec les feuilles de basilic parsemées sur le dessus.





Anthony Mullally

Anthony Mullally est rugbyman professionnel. Il a rejoint le club français Carcassonne XIII pour la saison 2020-2021. Pour être en pleine forme sur le terrain, Anthony a besoin de repas aussi costauds que lui. Voici sa recette de curry thaï, succulent et nutritif : nous, on adore !

CURRY ROUGE THAÏ

PAR ANTHONY MULLALLY

**POUR 4
PERSONNES**



INGRÉDIENTS

1 gros oignon pelé et coupé en rondelles
2 c. à soupe d'huile de coco
200 g de champignons coupés en tranches
2 piments rouges épépinés et émincés finement
2 gousses d'ail pelées et émincées
150 g de haricots noirs
100 g de petits pois surgelés
150 g d'asperges coupées en morceaux
200 g de tofu ferme (nature ou aromatisé) coupé en morceaux
1 filet de sauce soja
2 c. à soupe de pâte de curry rouge
400 g de lait de coco
100 g d'épinards

PRÉPARATION

1. Faites revenir l'oignon dans l'huile de coco pendant 8-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez les champignons, l'ail et les piments. Faites revenir encore 5 minutes en remuant.
3. Ajoutez les haricots, les petits pois, les asperges, le tofu, la sauce soja, la pâte de curry et le lait de coco. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres.
4. Incorporez les épinards et mélangez jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
5. Servez avec du riz complet.





Peter Egan

Peter est un acteur fantastique, un vrai gentleman et un véritable amoureux des animaux. Il a participé à Veganuary en 2016 et n'a pas regretté sa décision une seule seconde. Il raconte : « Je soutiendrai toujours Veganuary, mais je n'ai plus besoin de faire le défi, parce que maintenant... je suis vegan. » Si, comme Peter, vous aimez les saveurs méditerranéennes, ses aubergines à la Parmigiana vont vous régaler.

**RECETTE
PAGE
SUIVANTE**



AUBERGINES À LA PARMIGIANA

PAR PETER EGAN



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive, et un peu plus pour les aubergines

3 gousses d'ail écrasées

3 branches de thym

8 feuilles de sauge finement ciselées

4 boîtes de 400 g de tomates concassées

3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

3 c. à soupe de sucre en poudre

4 grosses aubergines coupées dans la longueur en tranches aussi fines que possible

150 g de fromage râpé à fondre vegan

85 g de chapelure

50 g de pignons de pin

1 poignée de feuilles de basilic

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole, ajoutez-y l'ail, le thym et la sauge et faites revenir quelques minutes. Versez ensuite les tomates, le vinaigre et le sucre, et laissez mijoter 20-25 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle. Appliquez un peu d'huile d'olive de chaque côté des tranches d'aubergine et faites-les frire en plusieurs fois jusqu'à ce que chaque tranche soit tendre et bien dorée.
4. Mélangez 25 g du fromage râpé avec la chapelure et les pignons. Réservez.
5. Garnissez le fond d'un grand plat allant au four avec un peu de la sauce tomate. Dessus, déposez une couche ou deux de tranches d'aubergines. Assaisonnez.
6. Versez encore un peu de sauce tomate, puis ajoutez une couche de fromage et de feuilles de basilic, puis une nouvelle couche d'aubergines. Répétez jusqu'à finir avec une couche de sauce tomate sur laquelle répartir le mélange de fromage et de chapelure.
7. Enfournez pour 30-40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et gratiné, et que la sauce tomate fasse des bulles. Laissez refroidir 10 minutes, puis saupoudrez de feuilles de basilic hachées.





Jack Monroe

Jack est cheffe, autrice culinaire, militante contre la pauvreté et une ancienne participante à Veganuary. Elle crée des repas à faire frémir les papilles et qui coûtent trois fois rien à préparer. Ses boulettes sans viande sont incontournables chez les Monroe et peut-être aussi bientôt chez vous !

BOULETTES SANS VIANDE

PAR JACK MONROE

POUR 4 PERSONNES



INGRÉDIENTS

2 aubergines
2 oignons rouges ou blancs
2 gousses d'ail
2 piments rouges
2 c. à soupe d'olives noires émincées finement
3 c. à soupe d'huile
Le jus et le zeste de 2 citrons
2 tranches de pain (frais ou légèrement rassis)
1 poignée de feuilles de basilic frais

PRÉPARATION

1. Retirez la tige des aubergines et coupez-les en deux dans la longueur. Coupez-en la chair en petits morceaux et versez le tout dans une poêle à frire antiadhésive.
2. Pelez et émincez l'oignon et l'ail, coupez les piments aussi finement que possible et ajoutez le tout, ainsi que les olives et 1 c. à soupe d'huile, dans la poêle. Faites revenir à feu moyen pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et dorées.
3. Ajoutez le zeste et le jus de citron et, quand les aubergines sont tendres, versez le tout dans un saladier. Émiettez-y le pain, ciselez finement le basilic et mélangez bien. (Si ça ne se mélange pas bien, vous pouvez passer la préparation au mixeur et ajouter de la chapelure.)
4. À la main, formez des boulettes de la taille d'une cuillère à soupe. Versez les 2 c. à soupe d'huile restantes dans une poêle à frire et faites revenir les boulettes en plusieurs fois jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dorées. Retirez-les du feu avec une cuillère à rainures et servez avec un supplément de jus de citron et des feuilles de basilic hachées, selon votre goût.



FEUILLETÉS AUX CHAMPIGNONS FAÇON WELLINGTON ET SAUCE AU VIN ROUGE

PAR KRISTINA RIHANOFF



POUR 4
PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour les feuilletés :

60 g de pousses
d'épinards

125 g de shiitakés

95 g de champignons
de Paris

3 petites échalotes
pelées et émincées
grossièrement

3 gousses d'ail pelées et
émincées grossièrement

2 tiges d'estragon frais

2 c. à café de margarine

65 ml de bouillon de
légumes

Poivre noir selon votre
goût

4 champignons
Portobello

1 pâte feuilletée vegan

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Hachez finement les épinards, les shiitakés, les champignons de Paris, les échalotes, l'ail et les feuilles d'estragon (sans les tiges) au robot de cuisine.
3. Faites fondre la margarine dans une grande poêle sur feu moyen. Ajoutez le mélange de champignons et le bouillon de légumes et faites revenir pendant 10 minutes jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé. Assaisonnez d'une pincée de poivre et laissez refroidir.
4. À la cuillère, retirez délicatement les lamelles sous le chapeau des champignons Portobello. Placez ces derniers sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou sur une plaque antiadhésive. Enfournez pour 10 minutes, puis réservez.
5. Coupez la pâte feuilletée en 4 morceaux de taille égale. À l'aide d'une cuillère, badigeonnez chaque champignon Portobello du mélange d'épinards et de champignons et remplissez-en bien le creux du chapeau.

LA RECETTE
CONTINUE
À LA PAGE
SUIVANTE





Kristina Rihauff

Kristina est danseuse professionnelle. En plus de se produire sur scène, elle enseigne le yoga et la danse, et entretient sa forme physique spectaculaire grâce à une alimentation 100 % végétale. Ses succulents feuilletés aux champignons sont parfaits pour un repas de fête.

FEUILLETÉS AUX CHAMPIGNONS FAÇON WELLINGTON ET SAUCE AU VIN ROUGE (SUITE)

INGRÉDIENTS

Pour la sauce :

125 ml de vin rouge

435 ml de bouillon de légumes allégé en sel

2 c. à soupe de sirop de dattes

PRÉPARATION

- Placez un champignon farci au centre de chaque morceau de pâte feuilletée, le dessous du chapeau vers le haut. Repliez les coins de la pâte feuilletée autour du champignon pour que celui-ci en soit entièrement recouvert et appuyez légèrement avec les doigts pour bien sceller la pâte. Placez les champignons enrobés de pâte (soudure vers le bas) sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez jusqu'à ce que la pâte soit joliment dorée, soit environ 20-25 minutes.
- Préparer la sauce au vin rouge en mélangeant le vin rouge et le bouillon de légumes dans une petite casserole. Laissez mijoter sans couvrir pendant 20 minutes. Incorporez le sirop de dattes et réservez. Faites réchauffer à feu doux juste avant de servir et versez-en un filet sur les feuilletés.
- Servez avec des pommes de terre rôties au four et des mini carottes glacées.





Pamela Anderson

Actrice, autrice, mannequin et activiste, Pamela est engagée de longue date pour la cause animale. Vegan depuis de nombreuses années, elle prêche par l'exemple. Et elle sait parfaitement prendre soin d'elle sans pour autant s'ennuyer dans son assiette. Ce qu'elle aime manger ? De la pizza faite maison avec du fromage sans produits laitiers ! Laissez-vous tenter par cette recette atypique, mais à tomber. Et pour la garniture, vous pouvez laisser parler votre imagination.

**RECETTE
PAGE
SUIVANTE**



PIZZA SANS GLUTEN

INCONTOURNABLE À LA TABLE DE PAMELA ANDERSON



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la sauce :

6 c. à soupe d'huile d'olive

2 oignons moyens pelés et émincés finement

5 gousses d'ail pelées et émincées finement

2 boîtes de 400 g de tomates concassées

6 c. à soupe de purée de tomates

1 c. à café de piment en poudre

2 c. à café d'origan séché

Pour la base :

2 grosses patates douces coupées en petits cubes

175 g de farine d'avoine sans gluten

35 g d'amandes en poudre

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

1 c. à café de basilic séché

1 c. à café d'origan séché

1,25 c. à café d'ail en poudre

½ c. à café de sel de mer

1 pincée de flocons de piment (facultatif)

Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Pour la sauce :

Dans une grande casserole, versez l'huile, les oignons, l'ail, 75 ml d'eau et une bonne pincée de sel.

1. Faites bouillir pendant 8-10 minutes, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que les oignons soient translucides et grésillent.
2. Ajoutez les tomates concassées et faites mijoter jusqu'à ce que le jus ait bien réduit, puis ajoutez la purée de tomates, le piment et l'origan. Laissez cuire encore 2-3 minutes en mélangeant pour éviter que le fond n'attache. Assaisonnez.

Pour la base :

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Faites cuire les patates douces à la vapeur pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Puis écrasez-les dans un saladier et ajoutez tous les autres ingrédients. Mélangez bien.
3. Couvrez une plaque à pizza de papier sulfurisé et étalez-y la pâte à l'aide d'une spatule. Prenez le temps de la rendre aussi lisse que possible.
4. Enfournez pour 25-30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et que les bords commencent à dorer.
5. Étalez la sauce tomate sur la pizza.
6. Garnissez de ce qui vous fait envie : olives, cœurs d'artichaut, câpres, ananas, maïs, saucisses vegan, tomates fraîches ou séchées, fromage râpé... Enfournez de nouveau pour 5-10 minutes.





James Moore

Acteur et ambassadeur Veganuary, James Moore est connu pour son rôle dans *Emmerdale*, le 3e feuilleton télévisé britannique qui dure depuis le plus longtemps (il est diffusé depuis 1972 !). Il a reçu un prix, le National Television Award, mais nous, on pense qu'il en mérite deux de plus : le premier pour son engagement en tant que militant vegan, et le deuxième pour sa recette de tofu. Elle est dé-li-cieuse !

TOFU SRIRACHA SUCRÉ ET ÉPICÉ PAR JAMES MOORE

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

400 g de tofu pressé et coupé en cubes
6 c. à soupe de fécule de maïs
4 c. à soupe d'huile
2 oignons nouveaux
2 gousses d'ail
250 ml d'eau
1 c. à soupe de sauce sriracha
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de sirop d'agave
4 c. à soupe de sucre

Pour la garniture :

2 oignons nouveaux
1 poignée de coriandre
Graines de sésame
1 quartier de citron vert

PRÉPARATION

1. Mettez 4 c. à soupe de fécule de maïs dans une assiette et roulez-y les cubes de tofu jusqu'à ce qu'ils en soient uniformément couverts.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire le tofu pendant 4-5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Sortez-les ensuite de l'huile et réservez.
3. Dans la même poêle, faites revenir 2 oignons nouveaux et l'ail pendant une minute ou deux.
4. Puis ajoutez l'eau, la sauce sriracha et la sauce soja, le sirop d'agave et le sucre. Faites chauffer jusqu'à frémissement.
5. Dans un bol, mélangez les 2 c. à soupe de fécule de maïs restantes avec 1 c. à soupe d'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis incorporez au liquide dans la poêle pour le faire épaissir.
6. Versez cette sauce épicée et sucrée sur le tofu et garnissez avec les 2 oignons nouveaux restants, de la coriandre hachée, un quartier de citron vert et une pincée de graines de sésame.





Chris et Sam Smalling

Chris Smalling est un footballeur de renommée internationale et son épouse, Sam, est un ancien mannequin. Avec cette recette (qu'ils adorent tous les deux, même si Chris n'est pas un grand fan des cacahuètes),

Sam revisite un ragoût africain traditionnel. On a testé et c'est un régal : le plat parfait pour booster un footballeur et l'envoyer droit vers la victoire.

**RECETTE
PAGE
SUIVANTE**



MAFÉ AUX PATATES DOUCES ET POIS CHICHES

PAR CHRIS ET SAM SMALLING



POUR 4 PERSONNES



INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile de coco
1 oignon émincé finement
1 piment épépiné et émincé finement
4 gousses d'ail émincées
1 gros poivron rouge épépiné et coupé en lamelles
1 morceau de gingembre frais de 5 cm pelé et émincé finement
1 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de coriandre moulue
6 tomates séchées
2 patates douces (environ 800 g) pelées et coupées en cubes de 2,5 cm
2 boîtes de pois chiches égouttés
2 c. à soupe bombées de beurre de cacahuètes (avec ou sans morceaux)
350 ml de lait de coco
2 c. à café de sucre de coco (ou de n'importe quel sucre ou sirop)
350 ml d'eau
1 cube de bouillon ou 1 c. à soupe de bouillon en poudre
Quelques poignées d'épinards frais (facultatif)
Sel et poivre selon votre goût
1 poignée de coriandre fraîche (facultatif)
Le jus de ½ citron vert (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préparez tous les légumes.
2. Faites chauffer l'huile de coco dans une grande casserole sur feu moyen. Ajoutez l'oignon, saupoudrez de sel et faites revenir pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail, le piment, le gingembre, le poivron rouge et faites revenir pendant encore 3 minutes.
3. Ajoutez ensuite le cumin et la coriandre moulus, puis mélangez. Laissez cuire pendant 2 minutes environ.
4. Ajoutez les tomates séchées, le beurre de cacahuètes, l'eau, le bouillon et le lait de coco. Mélangez bien et portez à ébullition. Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes avant de mixer jusqu'à obtenir une sauce homogène.
5. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et versez-y les patates douces, faites blanchir pendant 4 minutes. (Attention à ne pas trop les cuire, sinon vous allez vous retrouver avec une purée de curry !)
6. Versez les patates douces blanchies et les pois chiches dans la sauce à la cacahuète et mélangez. Faites mijoter pendant 10 minutes et vérifiez que les patates sont bien cuites.
7. Si vous utilisez des épinards, ajoutez-les dans la casserole, mélangez, puis couvrez et faites cuire encore 2 minutes.
8. Ajoutez la coriandre et le jus de citron vert si vous le souhaitez, puis assaisonnez selon votre goût. Servez avec du riz ou du quinoa.





Melody Kane

Quoi de plus réconfortant qu'un bon plat de macaronis au fromage ? Pas étonnant que cette merveille soit l'un des plats favoris de notre DJette préférée, Melody. Non seulement elle gère comme une reine derrière les platines, mais en plus, c'est une super cuisinière et une ambassadrice Veganuary. Trois raisons de l'adorer !

MACARONIS AU FROMAGE VEGAN PAR MELODY KANE

POUR 4 PERSONNES



INGRÉDIENTS

225 g de pâtes sans gluten ou d'épeautre

150 g de noix de cajou trempées pendant 4-6 heures

1,5 c. à soupe d'huile d'avocat ou d'olive extra vierge

1 gros oignon rouge

5 gousses d'ail écrasées ou émincées

1 petite pincée de quatre-épices

½ c. à café de muscade

½ c. à soupe de moutarde

½ c. à café de sel rose de l'Himalaya

1 poignée de thym haché

250 ml de lait d'amande, plus si nécessaire

15 g de levure maltée

250 g de fromage râpé vegan (de préférence à base d'huile de coco pour qu'il fonde bien, par ex. des marques Vegecheese ou Violife)

Ciboulette pour la garniture

Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égouttez et réservez.
2. Dans une poêle sur feu moyen-doux, faites sauter l'oignon dans l'huile d'olive pour 7-8 minutes, puis ajoutez l'ail et faites revenir encore 2 minutes en remuant.
3. Mixez l'oignon et l'ail au blender avec tous les autres ingrédients sauf le fromage jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Versez cette sauce dans une casserole et faites chauffer à feu moyen, ajoutez le fromage et mélangez régulièrement jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que la sauce ait légèrement épaissi.
5. Mélangez les pâtes et la sauce au fromage, garnissez de ciboulette et servez immédiatement.



**ACCÉDEZ
À CHAQUE
RECETTE EN
CLIQUANT SUR
SON TITRE**



LA CERISE SUR LE GÂTEAU

ENTREMET AU CHOCOLAT 30

**TRUFFES AU CHOCOLAT
ET AU WHISKY 31**

**CHEESECAKE TARTE
DE THIBAUT 32**

**CUPCAKE AU CHOCOLAT
ET À LA ROSE 34**

SABLÉS À LA FRAISE 36

GÂTEAU MOELLEUX AU CARAMEL 38

GÂTEAU AU CHOCOLAT 40



Jason Mraz

Auteur-compositeur-interprète, Jason Mraz adore les desserts et sa délicieuse recette de mousse au chocolat donne le « La » ! À base d'avocats, de dattes et de sirop d'érable, elle est onctueuse à souhait : un délice.

ENTREMET AU CHOCOLAT

JASON MRAZ EN CHANTE LES LOUANGES

POUR 4-6
PERSONNES



INGRÉDIENTS

16 dattes Medjool dénoyautées
et émincées grossièrement

3 avocats mûrs

250 ml de lait d'amande ou
de coco non sucré

100 g de cacao en poudre
non sucré

85 g de sirop d'érable ou
d'agave

1 c. à soupe d'huile de coco

1 c. à café d'extrait de vanille

1 pincée de sel

Décoration alimentaire de
votre choix

PRÉPARATION

1. Faites tremper les dattes dans de l'eau chaude pendant 5-10 minutes pour qu'elles ramollissent. Égouttez.
2. Pelez et dénoyautez les avocats, puis passez leur chair au mixeur avec le lait végétal, le cacao, le sirop, l'huile de coco, l'extrait de vanille et le sel.
3. Placez dans des ramequins ou des tasses à expresso et réservez au frigo pendant 3 heures avant de servir.





Mayim Bialik

Vous connaissez sans doute Mayim pour le rôle du Dr. Amy Farrah Fowler qu'elle interprète dans la série *The Big Bang Theory*. Mais saviez-vous qu'elle a aussi un doctorat en neurosciences et qu'elle est devenue vegan après avoir lu *Faut-il manger les animaux ?* de Jonathan Safran Foer ? Voici sa recette de truffes alcoolisées au chocolat.



TRUFFES AU CHOCOLAT ET AU WHISKY LE PÉCHÉ MIGNON DE MAYIM BIALIK !

INGRÉDIENTS

325 g de noix de pécan grillées
et hachées finement
30 g de biscuits émiettés
200 g de cassonade
½ c. à café de sel
2 c. à soupe de sirop d'érable
60 ml de bourbon
1 c. à café d'extrait de vanille
200 g de chocolat noir

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez les noix de pécan hachées, les biscuits émiettés, la cassonade et le sel.
2. Ajoutez le sirop d'érable, le bourbon et l'extrait de vanille. Mélangez bien.
3. Formez des boules de la taille d'une noix et placez-les sur une plaque antiadhésive. Placez au congélateur pour au moins deux heures.
4. Tapissez une plaque de papier sulfurisé.
5. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Plongez les truffes dans le chocolat, soit entièrement, soit seulement à moitié. Laissez poser sur la plaque pendant 15 minutes avant de déguster.



CHEESECAKE TARTE DE THIBAUT PAR THIBAUT COURTOISIER



INGRÉDIENTS

Pour la base :

120 g d'amandes (cruées ou
torréfiées)

55 g de noix de pécan ou de
votre noix préférée

100 g de noix de coco rapée

200 g de dattes Medjool

2 citrons verts

30 g d'huile de noix de coco
cruée

Pour la mixture de cheesecake :

225 g de noix de cajou

50 g d'huile de noix de
coco crue

50 g de beurre de cacao

35 g de sirop d'érable

130 g de jus exotique (ananas,
citron vert, papaye, mangue)

PRÉPARATION

Pour la base :

1. Faites fondre l'huile de noix de coco. Laissez de côté.
2. Dans un robot de cuisine, ajouter les amandes, les noix de pécan, les dattes Medjool, le zeste de 2 citrons verts et le jus de l'un d'entre eux. Hachez jusqu'à obtenir une consistance granuleuse. Ajoutez l'huile de noix de coco et mélangez pour couvrir la mixture d'huile.
3. Pressez la base de la tarte dans un moule à tarte ou à gâteau, puis laissez refroidir au réfrigérateur pendant quelques heures.

Pour la mixture de cheesecake :

1. Faites tremper les noix de cajou dans un bol remplis d'eau toute une nuit.
2. Faites fondre le beurre de cacao et l'huile de noix de coco.
3. Dans un robot de cuisine, ajoutez les noix de cajou égoutées, le sirop d'érable et le jus exotique. Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Ajoutez les huiles fondues et mélangez jusqu'à ce que les huiles soient bien incorporées.
4. Versez la mixture dans le fond de tarte frais. Vous pouvez garder un peu de mixture de cheesecake pour la décoration. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant quelques heures.

LA RECETTE
CONTINUE
À LA PAGE
SUIVANTE





Thibault Courtoisier

Thibault Courtoisier est surtout connu pour avoir remporté *Bake Off The Professionals 2020* et il n'aime rien de plus que d'apporter de la joie aux gens à travers leurs palais. Mais cela devrait-il détruire la planète ? Depuis qu'il est devenu végétalien, il conçoit une gamme de pâtisseries plus saines et sans cruauté envers les animaux, afin que TOUT le monde puisse en profiter !

CHEESECAKE TARTE DE THIBAUT (SUITE)

INGRÉDIENTS

« Crème » cacao (facultatif) :

1 avocat

80 g de sirop d'érable

60 g de votre lait végétal préféré

25 g de poudre de cacao

1 gousse de vanille

1 pincée de sel

15 g d'huile de noix de coco crue

PRÉPARATION

« Crème » cacao (facultatif) :

1. Dans un robot de cuisine, mélangez tous les ingrédients ensemble et mixez jusqu'à obtention d'une « crème » chocolatée bien lisse. Laissez refroidir au réfrigérateur avant d'utiliser pour la décoration.

CONSEILS

Pour le jus exotique, j'achète mes fruits frais et produis une purée à l'aide d'un robot de cuisine. Je mixe le tout avec un petit peu d'eau afin d'obtenir la consistance que je veux. Vous pouvez trouver des purées de fruits surgelées en supermarché ou chez certains maraîchers, ou acheter des fruits surgelés et faire votre jus vous-même.

Les macarons en illustration sont bien entendu optionnels. Ils sont produits par notre entreprise appelée « Thibault Courtoisier Pâtisserie Verte », où nous ne produisons que des pâtisseries 100 % végétales.



CUPCAKES AU CHOCOLAT ET À LA ROSE

PAR CARL DONNELLY



POUR 12 GROS CUPCAKES

INGRÉDIENTS

Pour les gâteaux :

170 g de farine avec poudre à lever incorporée
30 g de cacao en poudre
200 g de sucre en poudre
¼ de c. à café de bicarbonate de soude
¼ de c. à café de levure chimique
1 pincée de sel
200 ml de lait de soja
200 ml de vinaigre de cidre
80 ml d'huile végétale
1 c. à soupe d'eau de rose (n'hésitez pas à en mettre un peu plus si vous souhaitez intensifier le goût de rose)

PRÉPARATION

Pour les gâteaux :

1. Commencez par préchauffer le four à 180 °C.
2. Ensuite, versez le lait de soja et le vinaigre dans un saladier, mélangez et laissez reposer pendant que vous passez à l'étape suivante.
3. Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand saladier et creusez un petit puits au milieu.
4. Versez-y les ingrédients humides (y compris le lait de soja et le vinaigre) et mélangez délicatement en faisant attention de ne pas trop travailler la pâte.
5. Versez dans des moules à cupcakes placés sur une plaque de cuisson.
6. Enfournez pour 15-18 minutes (surveillez un peu la cuisson et vérifiez au bout de 15 minutes s'ils ont besoin de quelques minutes supplémentaires).
7. Sortez la plaque du four et laissez refroidir 5 minutes, puis démoulez les cupcakes et laissez-les refroidir complètement sur une grille avant d'appliquer le glaçage.
8. Juste une remarque : si vous préparez un grand nombre de gâteaux pour une fête, vous pouvez les préparer à l'avance et les congeler ; il n'y aura plus qu'à mettre le glaçage. D'ailleurs, une petite astuce : sortez les cupcakes du congélateur le matin pour le soir et appliquez directement le glaçage. Celui-ci prendra plus vite pendant que les gâteaux décongèlent.

LA RECETTE
CONTINUE
À LA PAGE
SUIVANTE





Carl Dounelly

Carl est un humoriste et un écrivain britannique, mais aussi un merveilleux ambassadeur pour Veganuary. Voici sa recette gourmande de cupcakes, inspirée par les talents de l'incontournable Melissa Morgan, alias Ms Cupcake, qui a ouvert la toute première pâtisserie vegan du Royaume-Uni.

CUPCAKES AU CHOCOLAT ET À LA ROSE (SUITE)

INGRÉDIENTS

Pour le glaçage :

75 g de margarine (je trouve que celles à base d'huile de tournesol fonctionnent le mieux)

75 g de graisse végétale (si vous n'en trouvez pas, remplacez par 75 g de margarine supplémentaire : ça marche aussi et c'est tout aussi bon)

100 g de cacao en poudre

650-750 g de sucre glace

80 ml de lait de soja

1 c. à soupe d'eau de rose

PRÉPARATION

Pour le glaçage :

1. Battez la margarine et la graisse végétale. Je le fais à la main, mais rien ne vous empêche d'utiliser un mixeur.
2. Ajoutez le cacao, le lait, l'eau de rose et mélangez.
3. Commencez à incorporer le sucre glace en mélangeant. En général, j'ajoute 100 g par 100 g jusqu'à ce que j'obtienne la bonne consistance. Vous pouvez toujours ajouter un peu de lait si vous pensez que le mélange est trop épais ou de sucre glace si au contraire il est trop mou.
4. Transvasez dans une poche à douille avec l'embout de votre choix et vous pouvez envoyer la sauce... enfin, le glaçage !

ET APRÈS ?

Cachez vos cupcakes ! Après y avoir goûté, votre famille et vos ami•e•s vont certainement vouloir tous les voler !





Moby

Musicien, vegan et défenseur de la cause animale, Moby est aussi un vrai gourmet. Ce n'est pas pour rien qu'il a ouvert son propre restaurant vegan en Californie (dont tous les bénéfices sont reversés au profit de la protection animale). Parmi les nombreux desserts qu'il adore, il a choisi de partager cette délicieuse recette de sablés à la fraise.

SABLÉS À LA FRAISE

MOBY EN RAFFOLE

INGRÉDIENTS

Pour les sablés :

200 g de margarine

1 c. à café d'extrait de vanille

100 g de sucre en poudre

300 g de farine tamisée

Pour la crème :

1 boîte de 400 ml de lait de coco entier (à mettre au frigo la veille)

75 g de sucre glace

½ c. à café d'extrait de vanille

Et n'oubliez pas...

16 fraises

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, battez la margarine, l'extrait de vanille et le sucre. Incorporez la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte. Enveloppez-la dans du film alimentaire et placez au frigo pendant 30 minutes.
2. Préchauffez le four à 160 °C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
3. Abaissez la pâte à 5 mm d'épaisseur et coupez-la en ronds à l'aide d'un emporte-pièce. Placez les sablés sur la plaque de cuisson, saupoudrez avec un peu de sucre et enfournez pour 12-15 minutes.
4. Laissez refroidir pendant au moins 10 minutes.
5. Pour préparer la crème, placez votre saladier au frigo pendant 10 minutes. Sortez le lait de coco placé la veille au frigo. Il a dû se séparer en deux couches : une crémeuse et épaisse sur le dessus (qui se solidifie avec le froid) et une liquide en dessous. Récupérez la couche épaisse.
6. Fouettez cette crème de coco pendant 30 secondes pour la ramollir, puis ajoutez le sucre glace et l'extrait de vanille.
7. Coupez les fraises et garnissez-en un sablé. Couvrez de crème et coiffez le tout d'un deuxième sablé. Saupoudrez de sucre glace et décorez avec une moitié de fraise.





Madonna

La reine de la pop ne résiste pas à ce gâteau moelleux et décadent au caramel... qui est aussi un grand favori au QG de Veganuary. Laissez-vous tenter, puis rendez-vous sur la piste de danse pour brûler ces calories !

**RECETTE
PAGE
SUIVANTE**



GÂTEAU MOELLEUX AU CARAMEL

POUR MADONNA, C'EST LE ROI DES DESSERTS



POUR 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la génoise :

250 ml de lait de soja

100 ml d'eau

200 g de dattes

1 c. à café de bicarbonate
de soude

115 g de margarine

115 g de cassonade

200 g de farine avec
poudre à lever incorporée

1/8 de c. à café de
muscade moulue

1/2 c. à café de gingembre
moulu

1/2 c. à café de cannelle
moulue

6 noix coupées en deux
(facultatif)

Pour le caramel :

100 g de sirop d'agave ou
d'érable

200 g de cassonade

150 g de margarine

100 ml de crème de soja

1 c. à café d'extrait de
vanille

PRÉPARATION

Pour la génoise :

1. Coupez les dattes en quartiers et mettez-les dans une petite casserole. Versez le lait de soja et l'eau, et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elles aient ramolli.
2. Retirez du feu et incorporez le bicarbonate qui va écumer au contact de ce mélange.
3. Laissez refroidir pendant environ 15 minutes.
4. Préchauffez le four à 190 °C.
5. Huilez un moule à gâteau peu profond de 20 cm x 20 cm et tapissez-le de papier sulfurisé.
6. Battez la margarine et le sucre jusqu'à obtenir une pommade. Ajoutez le mélange de dattes et mélangez.
7. Mélangez les épices avec la farine tamisée. Incorporez ensuite délicatement la farine à la préparation pour la génoise et versez le tout dans le moule à gâteau.
8. Enfournez pour 30 minutes ou jusqu'à ce que la génoise soit bien moelleuse.

Pour le caramel :

1. Faites chauffer le sirop, la margarine, le sucre et l'extrait de vanille dans une petite casserole.
2. Laissez mijoter pendant 5 minutes sans remuer.
3. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez la crème de soja.
4. Piquez la génoise à la fourchette sur toute la surface et versez la moitié du caramel chaud dessus. Servez le gâteau avec le reste du caramel et, si vous le souhaitez, une boule de glace à la vanille et quelques noix pour décorer.





Peter Tatchell

Militant pour les droits des humains et des animaux, Peter Tatchell est aussi un grand amateur de gâteaux au chocolat noir. Qui pourrait l'en blâmer ? Régalez-vous avec cette recette moelleuse à souhait, à décorer selon vos envies.

**RECETTE
PAGE
SUIVANTE**



GÂTEAU AU CHOCOLAT

PETER TATCHELL N'Y RÉSISTE PAS



INGRÉDIENTS

Pour le gâteau :

150 g de farine avec poudre
à lever incorporée

200 g de sucre

35 g de cacao en poudre
non sucré

1 c. à café de bicarbonate
de soude

½ c. à café de sel

250 ml d'eau tiède (ou utilisez
du café pour un gâteau moka)

1 c. à café d'extrait de vanille

80 ml d'huile végétale

1 c. à café de vinaigre de cidre

Pour le glaçage :

115 g de sucre

4 c. à soupe de margarine

2 c. à soupe de lait de soja

2 c. à soupe de cacao en
poudre non sucré

2 c. à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Pour le gâteau :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélangez bien la farine, le sucre, le cacao, le bicarbonate et le sel avec une fourchette. Ajoutez l'eau, l'extrait de vanille, l'huile, le vinaigre, et mélangez bien.
3. Versez la pâte dans un moule à gâteau de 20 cm x 20 cm.
4. Enfournez pour 25 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau ressorte propre. Laissez refroidir complètement sur une grille (2 heures).

Pour le glaçage :

1. Dans une petite casserole, portez le sucre, la margarine, le lait de soja et le cacao à ébullition. Remuez fréquemment, puis réduisez le feu et laissez mijoter 2 minutes en remuant constamment. Le mélange va prendre un aspect visqueux, mais c'est juste à cause des bulles ! Retirez du feu et remuez pendant encore 5 minutes.
2. Ajoutez l'extrait de vanille, mélangez et versez immédiatement sur le gâteau. Le glaçage fige très vite, alors répartissez-le vite et ajoutez d'éventuelles décorations dès maintenant. Laissez refroidir 1 heure avant de déguster.

NOTE

Cette recette est pour un gâteau. En doublant les quantités, vous pouvez préparer un gâteau à étage (layer cake). Utilisez la recette de glaçage pour les cupcakes p. 33 (sans eau de rose) pour garnir entre les deux couches de gâteau.



À VOS FOURNEAUX !



**POUR ENCORE PLUS DE
RECETTES, DE CONSEILS ET
D'ASTUCES, RENDEZ-VOUS SUR
[VEGANUARY.COM](https://veganuary.com)**



Photographies : Christopher Shoebridge
© Veganuary 2020