

## **Tartelettes aux fruits**

**250g de farine**  
**100g de sucre**  
**4 c. à s. de fécule de maïs**  
**½ tasse d'eau**  
**50g d'huile d'arachide**  
**prunes et pommes**  
**sucre brun**  
**confiture de fraises**

Tamiser la farine dans une terrine et y faire un puits. Délayer la fécule dans la demi-tasse d'eau, verser le tout dans le puits, ainsi que le sucre et l'huile. Mélanger soigneusement et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène. Détailler la boule de pâte en 10 portions et abaisser chacune d'entre elles sur un plan de travail fariné. Déposer les abaisses dans les moules huilés. Couper et dénoyauter les prunes et les ranger joliment sur la pâte, côté bombé en bas (sinon, tout le jus va s'écouler sur la pâte et la ramollir). Couper la pomme en tranches fines et en garnir d'autres tartelettes. Saupoudrer les fruits de sucre brun et enfourner 15 minutes dans un four préchauffé à 200°. Chauffer la confiture de fraises avec un peu d'eau (2 c. à s. de confiture pour 1 d'eau) et glacer les fruits au sortir du four. Laisser refroidir les tartelettes avant de les démouler.

### **Remarques**

- 1) Vous pouvez déposer sur les abaisses un peu de biscuit écrasé, ou de chapelure, pour absorber le jus des fruits.
- 2) Vous pouvez cuire les croûtes à blanc (un peu moins longtemps), les laisser refroidir, les démouler et les garnir ensuite de fruits crus, comme des fraises, des framboises, des cerises, ou, délice suprême, de fraises des bois.

Travailler la margarine et le sucre ensemble en une crème. Ajouter la farine tamisée et le cacao, et pétrir en une masse lisse (ajouter au besoin un filet d'eau froide). Diviser la pâte en deux, et étaler (avec la paume de la main) chaque partie sur la plaque à pâtisserie huilée et farinée. Faire cuire les deux cercles de pâte dans un four préchauffé pendant 15 minutes environ à 200°. Laisser reposer 2 minutes, puis couper l'un des cercles en 8 portions. Laisser refroidir un peu, puis détacher délicatement le tout (cela casse très vite, attention !) et réserver. Dans une casserole, chauffer le lait de soja, après avoir prélevé une tasse, dans laquelle vous délayez la fécule. Quand le lait arrive à ébullition, verser la liaison à la fécule et laisser épaissir quelques minutes. Laisser ensuite refroidir complètement. Incorporer le sucre vanillé et la margarine, et fouetter avec un batteur électrique. Chauffer la gelée de framboises avec un peu d'eau (1 c. à s. d'eau pour 3 c. à s. de gelée), puis en badigeonner le disque de pâte entier, ainsi que le dessus des 8 portions. Étaler la crème sur le disque de pâte entier, et y placer joliment les mûres. Recouvrir cette garniture avec les 8 portions de sablé, et saupoudrer de sucre glace.

### ***Chaussons à la compote de rhubarbe***

***500g de rhubarbe  
200g de sucre brun  
250g de farine  
1 pincée de sel  
20g de levure  
12cl de lait de soja sucré  
10g de sucre  
50g de margarine vegan***

Couper la rhubarbe en tronçons et la faire cuire avec le sucre une vingtaine de minutes. Tamiser la farine dans une terrine, faire un puits, ajouter le sel, puis délayer la levure et le sucre dans le lait de soja tiédi, et les verser sur la farine. Débiter la margarine en petits morceaux, les déposer sur le liquide, puis pétrir le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Si la pâte est trop sèche, ajouter un petit peu d'eau. Couvrir la terrine d'un linge et laisser lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Couper la pâte en 10 portions, puis abaisser chacune d'entre elles en carrés de 12X12cm. Placer au centre deux à trois c. à s. de compote, replier en triangle et souder solidement les bords (par pression). Lustrer les chaussons de lait de soja et les faire cuire dans un four préchauffé, sur la plaque à pâtisserie huilée et farinée, pendant une vingtaine de minutes, à 200°.

### ***Gâteau aux pommes et à l'orange***

***150g de sucre semoule  
½ tasse d'eau  
4 c. à c. de fécule de maïs  
100g de farine  
50g de fécule de maïs  
¼ de c. à c. de bicarbonate de soude  
250g de compote de pommes  
100g de sucre impalpable  
2 c. à s. de jus d'orange  
1 orange***

Chauffer de l'eau, la verser dans un saladier, et placer au bain-marie la terrine dans laquelle vous aller confectionner la pâte à biscuit. Délayer les 4 c. à c. de fécule dans la demi-tasse d'eau, verser dans la terrine, ainsi que le sucre, et fouetter jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Travailler éventuellement au fouet électrique. Tamiser au-dessus de la terrine la farine, le bicarbonate et la fécule de maïs, par petites quantités et les incorporer à la pâte. Ajouter un petit peu d'eau, si la pâte est trop solide. Verser la pâte dans un moule carré à petits bords, soigneusement huilé, ou recouvert de papier sulfurisé. Cuire dans un four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, à 220° (une aiguille enfoncée doit ressortir sèche). Laisser refroidir le biscuit pendant 10 minutes, puis le sortir du moule (en le renversant sur une planche en bois). Couper le carré en deux. Garnir une des deux parties de compote de pommes, et placer l'autre au-dessus. Préparer un fondant en mélangeant 1 c. à s. de jus d'orange, ou un peu plus, avec le sucre glace. Le mélange doit être lisse, mais pas trop liquide. En enduire le dessus et les côtés du gâteau, puis décorer de quartiers d'orange, pelée à vif.

**50g de crème de soja**  
**125g de sucre brun**  
**2 c. à s. de féculé de maïs**  
**6 c. à s. de jus de citron**

Dans une terrine, mélanger la farine, le sel et le sucre avec la margarine. Ajouter ensuite petit à petit de l'eau froide, et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse (le mieux est de la pétrir avec un appareil électrique). Huiler 6 moules à tartelettes, diviser la pâte en 6 et l'abaisser dans chacun des moules. Mélanger soigneusement tous les ingrédients de la garniture, verser cette préparation sur les abaisses et cuire les tartelettes 15 minutes environ dans un four préchauffé à 200°.

## **Cookies au chocolat**

**140g de margarine vegan ou d'huile d'arachide**  
**180g de chocolat noir**  
**100g de sucre brun**  
**225g de farine**  
**1 c. à c. de levure**  
**1 pincée de sel**  
**1 c. à c. de féculé de maïs, diluée dans 1 c. à s. d'eau**

Passer le chocolat au robot ménager, pour le casser en petits morceaux. Fouetter le sucre et l'huile (ou la margarine fondue), ajouter la farine tamisée, la levure et le sel, et mélanger le tout intimement. Incorporer ensuite les morceaux de chocolat. Si la préparation est trop sèche, ajouter un peu d'eau (1 c. à c. à la fois), jusqu'à obtenir une pâte lisse. Faire chauffer le four à 160°, huiler soigneusement la plaque à pâtisserie, y déposer des petits tas de pâtes, et les aplatir avec le dos d'une fourchette. Eviter de trop les serrer car les cookies s'étendent à la cuisson. Enfourner 10 minutes environ, sortir la plaque du four et laisser refroidir le tout complètement. Décoller les biscuits avec une spatule.

## **Crème moka**

**25g de margarine vegan**  
**2 c. à s. de sucre**  
**1 c. à s. d'Amaretto**  
**2 c. à café de café instantané**  
**½ litre de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de semoule de riz**

Faire fondre la margarine dans une casserole, y dissoudre le sucre et verser l'Amaretto. Prélever un peu de lait de soja et verser le reste dans la casserole, avec le café instantané. Porter à ébullition. Diluer la semoule de riz dans le lait de soja mis de côté et l'ajouter au reste des ingrédients. Laisser épaissir sur feu moyen quelques instants, verser dans des coupes et laisser prendre au réfrigérateur.

## **Sablé aux mûres**

**125g de margarine vegan**  
**50g de sucre**  
**150g de farine tamisée**  
**25g de cacao**  
**1/3 de litre de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de féculé de maïs**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**25g de margarine vegan**  
**150g de mûres fraîches, ou décongelées**  
**gelée de framboises**  
**sucre glace**

## **Sorbet à la banane**

**2 bananes bien mûres**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**2 c. à s. de yaourt au soja nature**

Ecraser les bananes à la fourchette, incorporer le sucre et le yaourt, et placer au congélateur. Sortir le sorbet une demi-heure avant de servir.

## **Gâteau de biscuits**

**25 Speculoos vegan (ou Petits Tendres)**  
**1dl de café fort**  
**1 c. à s. de grand Marnier**  
**50g de margarine vegan**  
**3 c. à s. de sucre impalpable**  
**2 barres de chocolat noir**

Mélanger le café au grand Marnier, puis y tremper les biscuits. Disposez sur une planche un rectangle de 5 biscuits. Manier la margarine et le sucre en crème et étalez-en sur les biscuits. Ajoutez une seconde couche de biscuits, puis de crème, et ainsi de suite. Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis éventuellement, s'il vous reste de la crème, l'incorporer au chocolat. Verser le chocolat fondu sur le gâteau, puis, avec un couteau mouillé, étendez-le soigneusement sur le sommet et les bords. Placer au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

## **Petits pains au chocolat**

**250g de farine**  
**1 sachet de levure (=25g de levure fraîche)**  
**12cl de lait de soja**  
**une pincée de sel**  
**1 c. à c. de sucre**  
**1 c. à c. de fécule de maïs diluée dans 1 c. à s. d'eau**  
**125g de margarine vegan**  
**3 barres de chocolat noir**

Mettre la farine et le sel dans une terrine, faire un puits et y verser la levure diluée dans le lait de soja tiède. Mélez-y un peu de farine, puis laisser lever 5 minutes. Incorporer le reste de farine,  $\frac{1}{4}$  de la margarine, le sucre et la fécule diluée dans l'eau, et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser lever 10 minutes. Étendre la pâte en un rectangle, placer au centre le reste de margarine (elle doit avoir la même consistance que la pâte), puis replier la pâte dessus. Étendre à nouveau en un rectangle, la plier à nouveau en trois, donner un quart de tour, l'étendre à nouveau en rectangle, puis la plier en trois et la laisser reposer au réfrigérateur un bon quart d'heure. Recommencer cette opération deux fois, de manière à donner 6 tours. Diviser la pâte en trois, étendre chaque partie en un rectangle, que l'on divise en trois petits rectangles. Placer au centre de chacun un tiers de barre de chocolat, replier la pâte dessus et laisser lever à nouveau une vingtaine de minutes. Vous obtiendrez ainsi 9 petits pains au chocolat, à cuire 12 minutes à 200°.

## **Tartelettes au citron**

**Pâte**  
**250g de farine**  
**une pincée de sel**  
**2 c. à c. de sucre**  
**125g de margarine vegan**  
**un peu d'eau (environ 5cl)**

**Garniture**  
**70g de yaourt au soja nature**

**30g de cacao**  
**250g de Speculoos vegan écrasés**  
**60g de noix de coco râpée**  
**30g de noisettes hachées**  
**un peu de café fort**

**Crème**  
**60g de margarine vegan**  
**200g de sucre impalpable**  
**un peu de Grand-Marnier**

**Glaçage**  
**125g de chocolat noir**  
**un peu de lait de soja**

Dans une terrine, mélanger la margarine ramollie, le sucre et le cacao. Ajouter les biscuits écrasés, les noisettes, la noix de coco et un peu de café, de manière à obtenir une pâte. Tasser cette pâte dans un moule rectangulaire tapissé de papier aluminium et réfrigérer, jusqu'à ce que le mélange ait durci. Manier la margarine avec le sucre, pour obtenir une crème. Aromatiser avec le Grand-Marnier. Napper la pâte de crème et réfrigérer à nouveau. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec un peu de lait de soja, et en recouvrir le gâteau. Réfrigérer à nouveau, puis découper en pavés de 3 ou 4 centimètres de côté.

### ***Truffles en chocolat***

**300g de chocolat noir**  
**un peu de lait de soja sucré**  
**un peu de crème de soja**  
**100g de margarine vegan**  
**2 c. à c. de fécule diluée dans 2 c. à s. de lait de soja sucré**  
**125g de sucre impalpable**  
**3 c. à s. de cacao**

Faire fondre le chocolat au bain-marie, en y ajoutant un peu de lait de soja, jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Ajouter en suite un peu de crème de soja, la fécule diluée dans le lait de soja, ainsi que la margarine en petits morceaux. En dehors du feu, incorporer le sucre, puis placer le tout au réfrigérateur, pendant une bonne heure (ou plus, le temps que la préparation ait suffisamment durci). Former des petites boules, et les rouler ensuite dans le cacao. Au réfrigérateur, les truffes se conserveront pendant plusieurs jours.

### ***Petits cakes aux pommes***

**150g de farine**  
**50g de sucre brun**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**1 c. à c. de bicarbonate**  
**1/3 de sachet de levure chimique**  
**¼ de tasse d'huile d'arachide**  
**½ tasse d'eau environ**  
**1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger**  
**2 pommes en dés**

Mélanger la farine et tous les ingrédients secs dans une terrine. Verser ensuite l'eau de fleur d'oranger, l'huile, et l'eau petit à petit, en mélangeant soigneusement, jusqu'à obtenir une pâte lisse et onctueuse. En dernier lieu, incorporer les dés de pomme. Huiler des ramequins, et les remplir aux trois quarts de la préparation. Cuire les cakes dans un four (préchauffé) pendant 20 minutes environ à 200°. Les cakes sont cuits quand une aiguille enfoncée en leur milieu ressort sèche.

Pour confectionner le gâteau, délayer la fécule dans le lait de soja, puis fouetter ensemble le sucre, le mélange lait-fécule et l'huile. Ajouter ensuite la farine petit à petit, puis le cacao et la levure chimique. Quand la pâte est bien lisse, l'étendre dans un moule carré huilé et cuire le biscuit environ 20 minutes à 180 degrés (surveiller la cuisson, le biscuit est cuit quand une aiguille enfoncée en son centre ressort sèche).

Pour confectionner la crème, délayer la fécule dans un peu de lait, chauffer le reste et y verser le mélange ; laisser épaissir quelques instants, puis refroidir. Ajouter le sucre vanillé et la margarine, puis fouetter jusqu'à obtenir une crème lisse.

Pour la garniture : faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait de soja.

Pour le montage : découper le biscuit en carrés ou en rectangles. Tartiner un biscuit de crème, placer un second biscuit au dessus et couvrir de chocolat fondu.

## ***Bouchées au chocolat***

***100ml de crème de soja  
100ml de lait de soja sucré  
2 c. à s. de sucre brun  
2 bâtons de chocolat noir  
1 c. à s. de cacao  
160g de flocons d'avoine  
un peu de margarine vegan***

Chauffer le lait de soja avec la crème. Ajouter le chocolat en morceaux, le cacao et le sucre, et mélanger régulièrement jusqu'à ce que cela soit onctueux. En fin de cuisson, verser les flocons d'avoine et bien mélanger. Placer la préparation au frigo pendant 20 minutes. Incorporer un peu de margarine, puis former des petites boules, que vous placez à nouveau au frigo avant de consommer.

## ***Tarte aux pommes***

### ***Pâte***

***75ml d'huile  
1/5 de tasse d'eau  
1/2 sachet de levure  
200g de farine***

### ***Garniture***

***4 pommes en rondelles  
100ml de lait de soja sucré  
1 sachet de sucre vanillé  
1 c. à s. de farine  
1 c. à s. de fécule de maïs***

### ***Glaçage***

***1 c. à s. de confiture  
2 c. à s. d'eau***

Mélanger la farine, l'huile et l'eau additionnée de la levure. Pétrir pour obtenir une pâte lisse. Laisser lever une heure au chaud. Abaisser la pâte dans un moule à tarte huilé et la garnir des rondelles de pommes. Fouetter ensemble le lait de soja, la fécule, la farine et le sucre vanillé et répandre ce mélange sur la tarte. Cuire dans un four préchauffé 20 minutes à 200°. Chauffer la confiture et l'eau, laisser cuire quelques instants puis en enduire la tarte.

## ***Pavés au chocolat***

### ***Pâte***

***125g de margarine vegan  
125g de sucre brun***

**2 c. à s. de féculé de maïs**  
**30g de margarine végétale**  
**1 sachet de sucre vanilliné**  
**3 c. à s. de crème de soja**  
**1 barre de chocolat noir râpée**

Diluer la féculé dans un peu de lait, ajouter le reste de lait et chauffer le tout jusqu'à l'ébullition, en fouettant constamment. Laisser cuire quelques instants puis refroidir. Mélanger le café et l'Amaretto, y tremper les biscuits un par un et les aligner dans le fonds d'un plat de service. Quand la crème a bien refroidi, ajouter la margarine ramollie, le sachet de sucre vanilliné et la crème de soja. Battre la crème avec un fouet électrique jusqu'à ce qu'elle soit lisse et onctueuse (à la main, c'est plus long). Répartir la crème sur les biscuits, saupoudrer de chocolat râpé et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

### **Crème au chocolat**

**½ litre de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de féculé de maïs**  
**3 bâtons de chocolat noir**  
**2 c. à s. de cacao**

Diluer la féculé dans un peu de lait. Chauffer le reste de lait, avec le cacao et le chocolat noir en morceaux. Quand le chocolat est fondu, ajouter le mélange à la féculé et laisser épaissir quelques instants, en tournant sans cesse. Verser dans des coupes et laisser prendre au frigo.

### **Crème bicolore caramel-café**

**½ litre de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de féculé de maïs**  
**3 c. à s. de sucre brun**  
**1 c. à s. d'eau**  
**¼ de tasse de café fort**

Diluer la féculé dans un peu de lait. Faire brunir le sucre dans l'eau sur le feu. Ajouter le lait de soja et le chauffer. Verser le mélange à la féculé et laisser épaissir. Verser la moitié de cette crème dans des coupes et laisser prendre au frigo. Mélanger au reste de crème le café, et recouvrir la crème blanche de crème au café. Réfrigérer ½ heure.

### **Petits fours au chocolat et à la crème**

**Pour le gâteau**  
**150g de sucre de canne**  
**50ml d'huile**  
**75ml de lait de soja sucré**  
**2 c. à s. de féculé**  
**150g de farine**  
**50g de cacao**  
**½ sachet de levure chimique**

**Pour la crème**  
**300ml de lait de soja sucré**  
**3 c. à s. de féculé de maïs**  
**1 sachet de sucre vanilliné**  
**30g de margarine végétale**

**Pour la garniture**  
**2 bâtons de chocolat noir**  
**2 c. à s. de lait de soja sucré**

Laisser lever la pâte dans un endroit chaud. Huilez le gaufrier brûlant, placez-y deux grosses cuillères à soupe de pâte et faites cuire quelques instants. Dégustez les gaufres sans attendre.

### **Crêpes sucrées** (pour 30 crêpes)

**500g de farine**  
**100g de sucre brun**  
**2 c. à s. d'huile d'arachide**  
**2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger**  
**1 pincée de sel**  
**2 verres de lait de soja**  
**2 verres d'eau**

Placer la farine, le sucre et le sel dans un bol. Ajouter l'eau et le lait petit à petit en veillant à bien mélanger. Ajouter ensuite la fleur d'oranger et l'huile. Ajouter de l'eau si la pâte est trop épaisse. Faire cuire les crêpes dans une poêle huilée.

### **Cake nature**

**1000g de farine**  
**8g de baking powder**  
**240g de margarine végétale ou d'huile d'arachide**  
**240g de sucre brun**  
**2 c. à c. de fécule de maïs diluées dans 2 c. à s. d'eau**  
**2 bananes écrasées**

Mélanger l'huile (ou la margarine fondue) avec le sucre. Ajouter les bananes écrasées, puis la farine et le baking powder, petit à petit. Mouiller avec le mélange eau/fécule (ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche). Placer la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné. Cuire dans un four préchauffé pendant 40 à 50 minutes à 180°.

Rmq : vous pouvez ajouter à cette pâte des raisins secs trempés dans du rhum, des pépites de chocolat, des pommes en dés, etc.

### **Biscuits au chocolat et à la noix de coco**

**180g de sucre brun**  
**150g de chocolat noir**  
**½ tasse d'eau additionnée de 2 c. à c. de fécule de maïs**  
**80g de margarine végétale**  
**90g de farine**  
**90g de noix de coco râpée**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**2 c. à s. de cacao**  
**1 c. à s. de sucre glace**

Mélanger le sucre avec l'eau additionnée de la fécule. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter au mélange sucre/eau 50g de margarine, le sucre vanillé, la farine, la noix de coco et le chocolat fondu. Verser la préparation dans un moule huilé rectangulaire. Faire cuire 10 minutes à 240°. Laisser refroidir la pâte puis la découper en carrés. Ramollir le reste de margarine à la fourchette, ajouter le cacao et le sucre glace et manier le tout en crème. Etaler-la sur les biscuits au couteau. A déguster tels quels ou réfrigérés.

### **Tiramisu**

**20 biscuits Petits Tendres ou Speculoos**  
**½ tasse de café fort**  
**2 c. à s. d'Amaretto**  
**300ml de lait de soja**



# Cuisinez végétalien

Cercle des Végétaliens Gastronomes  
[www.avea.net](http://www.avea.net)

## 5) LES DESSERTS

### **Gaufrettes fines ou galettes** (pour 20 gaufrettes)

**100g de margarine végétale ou 100ml d'huile d'arachide**  
**150g de sucre brun**  
**200g de farine**  
**une pincée de sel**  
**1 /4 de c. à c. de bicarbonate de soude**  
**1 c. à c. de fécule de maïs diluée dans 1 c. à s. d'eau**

Mélanger le sucre à la matière grasse (si vous utilisez de la margarine, il est préférable de la faire fondre avant). Incorporer la farine, le sel, le bicarbonate puis le mélange fécule/eau. Diviser la pâte en petites boules. Chauffer le moule (pour que les galettes ne collent pas, il faut qu'il soit bien chaud). Enduisez-le d'huile, placez-y deux boules et laisser cuire quelques instants. Faire refroidir sur une grille.

### **Mousse de framboises** (pour 4 portions)

**500ml de lait de soja**  
**2 c. à s. d'agar-agar (1 sachet)**  
**500g de framboises fraîches ou surgelées**  
**1 c. à s. de sucre brun diluée dans 1 c. à s. d'eau tiède**

Faire frémir le lait de soja dans une casserole. Lui ajouter l'agar-agar en fouettant, réduire le feu et faire mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps. Mixer les framboises, l'eau sucrée et le lait de soja. Verser la préparation dans des coupes et laisser prendre 2 heures au réfrigérateur.

### **Gaufres** (pour 30 gaufres)

**2,5 dl de lait de soja**  
**20g de levure fraîche**  
**500g de farine**  
**150g de margarine végétale ou d'huile d'arachide**  
**100g de sucre brun**  
**une pincée de sel**  
**4 c. à c. de fécule de maïs diluées dans 4 c. à s. d'eau**

Faire tiédir le lait de soja et y diluer la levure. Placer la farine et le sel dans une terrine, y creuser un puits et y verser petit à petit le lait, l'huile (ou la margarine fondue), le sucre et le mélange fécule/eau. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si la pâte est trop sèche, ajouter un tout petit peu d'eau.