

50g de tofu fumé en petits cubes
1/3 de litre de bouillon de légumes
12cl de madère
3 c. à s. de farine
1 c. à c. de bouquet garni séché
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide

Faire rissoler les échalotes, la carotte et les champignons dans l'huile d'arachide. Ajouter le tofu fumé et laisser mijoter 5 à 10 minutes. Ajouter la farine et remuer pour bien enrober les aliments. Verser ensuite le bouillon et le madère en fouettant, assaisonner selon le goût, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter une demi-heure. Passer au chinois pour éliminer les morceaux de légumes. Servir par exemple sur des boulettes de céréales.

sauce de soja

Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux. En remuant sans cesse, ajouter le lait de soja en alternance avec le bouillon, pour obtenir une sauce lisse. Assaisonner avec la sauce de soja, beaucoup de poivre et de noix de muscade.

Sauce à l'oignon et au curry

3 oignons hachés
50cl de bouillon de légumes
3 cuillères à soupe de farine
10cl de vin blanc sec
1 cuillère à soupe de curry
sel - poivre
huile d'olive

Blondir les oignons dans l'huile pendant 30 min. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux. Incorporer petit à petit le bouillon, en remuant sans cesse, puis le vin blanc. Laisser épaissir, ajouter le curry et l'assaisonnement. Mélanger les oignons à la sauce.

Sauce aux tomates et au poivron jaune *(pour servir sur des pâtes ou d'autres céréales)*

1 poivron jaune en dés
4 tomates en dés
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
200ml de bouillon de légumes
1 c. à s. de fécule de maïs
sel - poivre - paprika
origan - herbes de Provence
huile d'olive

Faire rissoler l'oignon à l'huile d'olive dans une poêle, lui ajouter l'ail, le poivron, les tomates et les épices. Porter à ébullition. Diluer soigneusement la fécule dans le bouillon de légumes et versez-le tout dans la poêle. Si la préparation devient trop épaisse, ajoutez un petit peu d'eau. Baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes.

Sauce à l'aubergine

1 aubergine coupée en petits dés
1 petit oignon haché
200g de purée de tomates
1 verre d'eau
½ c. à c. d'herbes de provence
½ c. à c. de fenugrec pilé
1 c. à c. de coriandre pilée
sel - poivre - paprika
2 c. à s. d'huile d'olive

Faire rissoler l'oignon et les dés d'aubergine dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes, ajouter les tomates, l'eau et le reste des épices et laisser mijoter 1 demi-heure environ. Délicieuse sur une céréale.

Sauce madère

1 carotte en petits cubes
2 échalotes hachées
50g de champignons hachés

sel – poivre - paprika
1 c. à s. d'herbes de Provence
1 c. à s. d'huile d'olive
un bouquet de persil haché

Dans l'huile d'olive, faire rissoler l'oignon, la carotte et le poivron. Assaisonner de sel, de poivre, de paprika et d'herbes de Provence. Ajouter l'ail et les olives et laisser suer quelques minutes. Incorporer le millet, et recouvrir le tout du coulis de tomates et de 200ml d'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter un bon quart d'heure. La cuisson est terminée quand toute l'eau a été absorbée. Servir en accompagnement, avec des galettes par exemple, garni de persil haché.

Boulettes de millet à l'indienne

150g de millet
1 c. à s. d'huile d'arachide
2 carottes en petits dés
400ml d'eau
quelques tiges d'oignons nouveaux
¼ de c. à c. de curcuma
¼ de c. à c. de cannelle
¼ de c. à c. de fenugrec
½ c. à c. de curry
½ c. à c. de coriandre moulue
chapelure ou miettes de pain
sel - poivre

Chauffer l'huile dans une casserole et y faire dorer les épices, jusqu'à ce qu'elles dégagent un arôme puissant. Ajouter les grains de millet et les dés de carottes et laisser cuire quelques instants. Verser l'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 15 minutes sur feu doux. Laisser ensuite refroidir complètement. Couper finement les tiges d'oignons, les incorporer à la préparation, et rectifier l'assaisonnement. Ajouter suffisamment de chapelure pour former des boulettes de 5cm de diamètre, qui ne collent pas aux mains. Frire les boulettes à la grande friture, et servir aussitôt.

SAUCES

Sauce moutarde

1/3 de litre de bouillon végétal
10cl de crème de soja
10cl de vin blanc sec
2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
le jus de 1/2 citron
sel - poivre

Porter le bouillon à ébullition, ajouter le vin, la crème, le jus de citron, la moutarde et bien mélanger. Laisser cuire pour épaissir. Saler et poivrer.

Sauce blanche

3 cuillères à soupe d'huile
3 cuillères à soupe de farine
20cl de bouillon de légumes
20cl de lait de soja
noix de muscade - poivre

Porter l'eau à ébullition avec le clou de girofle, le cumin et le curry. Ajouter les lentilles, baisser le feu et laisser mijoter (10 minutes pour les lentilles corail, 20 minutes pour les lentilles blanches). Faire rissoler pendant ce temps l'oignon haché dans un peu d'huile d'arachide, puis l'ajouter aux lentilles. Quand les lentilles sont cuites, saler, poivrer, puis laisser refroidir. Si la préparation est trop mouillée, ajouter de la chapelure, jusqu'à pouvoir former des boulettes (2,5cm de diamètre) qui ne collent pas aux mains. Faire frire les boulettes quelques instants dans l'huile de friture.

Omelette aux poivrons (ou aux champignons)

***250ml de lait de soja non sucré
2 pommes de terre rapées
3 c. à s. de fécule de maïs
3 c. à s. de farine
1 gousse d'ail écrasée
2 poivrons rouge et jaune ou
200g de champignons de Paris
1 échalote hachée
sel - poivre
levure maltée en paillettes
1 c. à s. d'huile d'olive***

Dans une grande poêle, faire rissoler l'échalote et les poivrons coupés menu (ou les champignons) pendant une dizaine de minutes. Mélanger le lait de soja, la pomme de terre rapée, la fécule, la farine, l'ail et assaisonner selon le goût de sel et de poivre. Verser ensuite ce mélange dans la poêle, et faire cuire à feu moyen pendant ½ heure environ. Retourner délicatement l'omelette, saupoudrer de levure et continuer la cuisson 15 minutes environ. Servir avec de la salade verte.

Pâté recyclé

***Reste de farce de potiron
Reste de pâtes à la sauce blanche
chapelure***

Mixer tous les ingrédients, ajouter suffisamment de chapelure pour sécher la préparation, puis la déposer dans un moule à cake huilé. Cuire 30 minutes dans un four préchauffé, à 200°.

Petits pois carottes au tofumé

***1 échalote hachée
3 carottes en rondelles
250g de petits pois frais ou surgelés
50g de tofumé en petits cubes
½ verre d'eau
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Faire rissoler l'échalote, les carottes et le tofumé dans l'huile pendant 10 minutes. Ajouter ensuite les petits pois et l'eau, assaisonner selon le goût, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter ½ heure environ. Au dernier moment, vous pouvez également ajouter 1 ou 2 c. à s. de crème de soja.

Pilaf de millet à la Provençale

***100g de millet
½ verre de coulis de tomates
2 oignons rouges en rondelles
1 carotte en petits dés
5 olives vertes coupées en lamelles
1 poivron vert coupé en petits dés
1 gousse d'ail hachée***

Pains perdus forestière

***4 tranches de pain au levain
1,5dl de lait de soja non sucré
sel - poivre - curry
sauce de soja
250g de champignons de Paris en lamelles
2dl d'eau
1 c. à s. de farine
2 c. à s. d'huile d'olive***

Faire rissoler les champignons dans 1 c. à s. d'huile d'olive pendant quelques minutes et déglacer avec 1 c. à s. de sauce de soja. Ajoutez la farine et remuez pour que les champignons soient bien enrobés. Verser ensuite l'eau et porter à ébullition en remuant. Saler, poivrer et réserver. Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Tremper les tranches de pain dans le lait de soja, additionné d'1 c. à s. de sauce de soja, de poivre et de curry. Les faire dorer ensuite dans la poêle, 5 minutes de chaque côté. Servir les pains perdus, surmontés de la sauce aux champignons.

Galettes aux pois cassés

***50g de pois cassés
100g de millet
100g de tofu
sel - poivre - muscade
sauce de soja
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Faire cuire les pois cassés et le millet dans de l'eau additionnée de sauce de soja pendant 40 minutes, à feu doux. Laisser refroidir la préparation, puis ajouter le tofu écrasé et les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter un peu de chapelure. Façonner des galettes et les faire dorer dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Tofu pané 2

***250g de tofu nature en tranches
1 oignon haché
¼ de tasse d'eau
1 c. à s. de curry
2 c. à s. de sauce de soja
sel - poivre
farine
huile d'arachide***

Mélanger l'eau, le curry, la sauce de soja, l'oignon haché, le sel et le poivre, et verser le tout sur les tranches de tofu. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure au moins. Passer le tofu dans la farine, faire chauffer l'huile dans une poêle, et y dorer les tranches quelques minutes de chaque côté.

Boulettes de lentilles à l'indienne

***200g de lentilles corail ou blanches
1 oignon haché
400ml d'eau
1 c. à s. de curry
1 clou de girofle
1 c. à c. de graines de cumin
sel - poivre
chapelure
huile de friture***

environ. Ajouter ensuite les flageolets égouttés et rincés, et laisser cuire une bonne dizaine de minutes. Servir sur des pâtes ou sur du riz.

Tofu aux pruneaux et au vin blanc

***300g de tofu coupé en gros dés
500ml de bouillon de légumes
300ml de vin blanc sec
1 oignon haché
125g de pruneaux dénoyautés
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide***

La veille au soir, préparer la sauce : passer le bouillon de légumes à travers un fin tamis, le mélanger au vin blanc, porter à ébullition et faire réduire de moitié. Saler et poivrer au goût, laisser refroidir et y faire mariner le tofu pendant une nuit, au réfrigérateur. Le lendemain, faire rissoler l'oignon dans l'huile, puis ajouter le dés de tofu égouttés et les faire dorer de tous les côtés. Pendant ce temps, réhydrater les pruneaux dans la sauce au vin. Quand le tofu est bien brun, verser la sauce et les pruneaux et laisser mijoter une bonne demi-heure.

Croquettes de pommes de terre

***6 grosses pommes de terre en dés
un petit verre de lait de soja non sucré
sel - poivre - muscade
2 c. à c. de fécule de maïs diluée dans ¼ de tasse de lait soja non sucré
chapelure
huile de friture***

Faire cuire les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante salée. Les réduire en purée avec le lait de soja, pour obtenir une pâte lisse mais compacte. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Laisser refroidir. Préparer deux assiettes, l'une emplit du mélange fécule/lait de soja, l'autre de chapelure. Former avec les mains des croquettes de pommes de terre, que vous passez successivement dans le lait de soja, puis dans la chapelure. Faire frire à la grande friture pendant quelques minutes. Vous pouvez préparer une grande quantité de croquettes et les congeler.

Ragoût d'oignons aux croûtons

***Ragoût
6 oignons émincés
4 clous de girofle
1 c. à c. de baies de genévrier
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide***

***Croûtons
50g de farine de pois chiches
100g de farine de blé
½ c. à c. de carvi
½ c. à c. de curry
1 c. à s. de sauce de soja
poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide***

Faire rissoler les oignons dans l'huile dans une cocotte en fonte. Ajouter un peu d'eau, les baies, les clous de girofle et assaisonner selon le goût. Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure. Mélanger les ingrédients des croûtons, sauf l'huile. Pétrir en une pâte lisse, puis façonner un long boudin, que vous couper ensuite en petits morceaux. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire rissoler les croûtons. Les ajouter au moment de servir dans la cocotte.

crémeuse, assaisonner et mélanger avec les champignons. Servir les pelures de pommes de terre bien chaudes, garnies de la préparation.

Polenta panée

***125g de polenta
400ml d'eau
1 gousse d'ail écrasée
1/2 c. à c. de sel et de curry
1 c. à s. de fécule diluée dans 2 c. à s. d'eau
chapelure
farine
huile d'arachide
romarin***

Porter l'eau à ébullition, avec l'ail, le sel et le curry. Y verser la polenta en fouettant, puis laisser mijoter sur feu très doux pendant 20 minutes. Laisser refroidir la préparation. Former des boules d'environ 3 cm de diamètre, et les aplatir en fins disques. Les passer ensuite alternativement dans la farine, dans la fécule diluée, puis dans la chapelure, en veillant à bien faire adhérer la panure. Chauffer l'huile dans une poêle avec du romarin et faire griller les disques de polenta des deux côtés.

Rissoles de riz à la sauce avocat

***Rissoles
1 oignon haché
60g de lentilles corail
140g de riz blanc
400ml d'eau
1/2 c. à c. de curry
1/2 c. à c. de graines de nigelle (facultatif)
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide***

***Sauce
la chair d'un avocat
1/2 c. à c. de moutarde
1/2 c. à s. d'huile d'arachide
poivre
jus de citron***

Rissoler l'oignon dans l'huile avec le curry et les graines ; ajouter les lentilles, le riz et l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes. Laisser refroidir, puis former des petites boulettes, bien tassées. Faire frire les rissoles par petite quantité dans la friteuse. Ecraser la chair de l'avocat, ajouter les autres ingrédients, et servir aussitôt, avec les rissoles.

Flageolets et aubergine aux olives

***1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 aubergine en petits dés
1 poivron vert en dés
1 boîte de flageolets
10 olives vertes hachées
herbes de Provence
poivre
1 c. à s. d'huile d'olive***

Dans une cocotte en fonte, faire rissoler l'oignon dans l'huile, ajouter les dés d'aubergine et de poivron, l'ail, le poivre, les herbes de provence et les olives. Mouiller avec un peu d'eau et laisser mijoter 1/2 heure

1 c. à s. d'huile d'olive

Chauffer ½ litre de lait de soja, y verser les flocons puis retirer du feu, ajouter le gomasio et laisser de côté. Dans l'huile d'olive, rissoler les échalotes pendant 10 minutes environ, et leur ajouter les champignons. Laisser mijoter quelques instants. Préparer un roux avec 3 c. à s. d'huile et la farine, puis ajouter petit à petit le reste de lait de soja en alternance avec le bouillon de légumes. Assaisonner la sauce de curry, de muscade, de sel et de poivre, puis lui ajouter les champignons et les échalotes. Faire chauffer l'huile d'arachide restante dans une poêle, y déposer 1 c. à s. de flocons et l'écraser finement. Procéder chaque fois ainsi, pour obtenir de fines escalopes de flocons, et les faire dorer de chaque côté. Servez-les surmontées de crème aux champignons.

Gigots d'aubergine à la provençale

1 grosse aubergine
1 oignon haché
1 c. à s. d'huile d'olive
3 tomates en dés
1 gousse d'ail écrasée
sel – poivre
thym

Laver l'aubergine et la couper en trois tronçons. Fendre chaque tronçon de haut en bas, puis recoupez à nouveau les «dos» d'aubergines ainsi obtenus. Faire rissoler l'oignon haché dans l'huile d'olive quelques instants, puis ajouter les morceaux d'aubergine et les faire dorer de tous les côtés 15 bonnes minutes, sur feu moyen. Mélanger les tomates en dés à l'ail écrasé et à l'assaisonnement, puis les ajouter aux aubergines. Laisser mijoter ½ heure sur feu doux.

Roulade aux carottes et aux bettes

250g de pâte feuilletée
650g de carottes en rondelles
4 pommes de terre en dés
150g de bettes ou d'épinards surgelés
sel - poivre
thym
1 c. à s. d'huile d'arachide

Rissoler les carottes quelques instants dans l'huile d'arachide. Ajouter les pommes de terre, le thym, du sel, couvrir d'eau et laisser cuire 20 minutes à gros bouillons. Dégeler les bettes et les égoutter dans une passoire. Ecraser les carottes en une purée fine avec une partie du jus de cuisson, saler et poivrer. Abaisser la pâte feuilletée en un grand rectangle, sur lequel vous étalez la purée de carottes, surmontée des bettes bien essorées. Rouler la pâte en enfermant soigneusement la garniture, souder les bords avec un peu d'eau. Cuire la «roulade» 20 minutes environ à 220°, que vous servirez chaude ou froide, coupée en tranches épaisses.

Pommes de terre farcies

6 pommes de terre
250g de champignons en lamelles
1 oignon haché
200ml de lait de soja non sucré
sel - poivre
1 c. à s. d'huile d'olive

Laver les pommes de terre et les faire cuire dans leur peau 1 heure au four. Rissoler l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les champignons et les griller quelques instants. Quand les pommes de terre sont cuites, les couper en deux et les évider. Ecraser la pulpe avec le lait de soja jusqu'à obtenir une consistance

3 c. à s. de levure maltée en paillettes
200g de flocons d'avoine
sel - poivre - paprika
eau
farine
chapelure
huile d'arachide

Mélanger les ingrédients secs en y ajoutant de l'eau, de manière à obtenir une pâte. Laisser mariner au frigo quelques heures. Ajoutez un peu de farine pour sécher la pâte, déposez la en petites boules dans la chapelure, les enrober et les aplatir en galettes. Rissoler dans l'huile quelques instants de chaque côté.

Brochettes de seitan

Pour le seitan

150g de poudre de gluten
1 c. à c. de curry
1 c. à s. de moutarde
1 c. à s. de sauce de soja
1 verre d'eau

Pour le bouillon

1 cube de bouillon de légumes
2 litres d'eau
1 feuille de laurier
romarin - thym

Pour la marinade

4 c. à s. d'huile d'arachide
origan - thym - romarin
piments séchés - paprika

Pour les brochettes

1 poivron jaune en dés
1 poivron vert en dés
2 oignons en pelures
tomates cerise

Mélanger les ingrédients du seitan et pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. La couper en dés. Faire bouillir l'eau additionnée du bouillon de légumes, de la feuille de laurier, de thym et de romarin. Y plonger les morceaux de seitan et faire cuire à gros bouillons pendant 15 à 20 minutes. Egoutter ensuite le seitan et laisser refroidir. Recouper les morceaux s'ils sont trop gros.

Mélanger les ingrédients de la marinade. En réserver un petit peu et verser le reste sur les morceaux de seitan en les enrobant soigneusement. Laisser mariner 1 bonne heure.

Sur des bâtonnets de bois, alterner les morceaux de poivrons, oignons, seitan et les tomates. Aligner les brochettes sur une grille au-dessus d'un plat à four et les recouvrir au pinceau du reste de la marinade.

Faire cuire au four ½ heure, ou sur le barbecue.

Escalopes de flocons d'avoine à la crème de champignons

750ml de lait de soja non sucré
150g de flocons d'avoine
2 c. à s. de gomasio
250g de champignons de Paris hachés
4 échalotes hachées
3 c. à s. de farine
250ml de bouillon de légumes
1 c. à c. de curry
sel - poivre - muscade
4 c. à s. d'huile d'arachide

Porter le bouillon à ébullition, y faire cuire le millet pendant 15 minutes environ en mélangeant régulièrement. Laisser refroidir. Mélanger le millet cuit avec la pomme de terre et la carotte râpées, l'échalote, les graines de sésame et les épices. Ajouter ensuite suffisamment de chapelure pour pouvoir former de petites galettes rondes. Rissoler-les dans l'huile d'arachide quelques minutes de chaque côté.

Burgers de tofu

200g de tofu
1 gousse d'ail hachée
1 c. à s. de jus de citron
1 oignon haché
1 ou 2 pommes de terre râpées
3 ou 4 tranches de pain
2 c. à s. de levure maltée en paillettes
1 c. à s. de concentré de tomates
sel - poivre
3 pointes de couteau de curry
huile végétale

Mixer tous les ingrédients en une purée fine et homogène. Modeler de petites galettes, que vous ferez dorer à l'huile quelques minutes de chaque côté.

Boulettes de millet au coulis de tomates

100g de millet
250ml d'eau
4 carottes en morceaux
de 50 à 80g de farine
sel-poivre
1 feuille de laurier
romarin – paprika - origan
1 boîte de passata (coulis de tomate)
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. d'huile d'arachide

Faire rissoler les carottes dans l'huile d'arachide, ajouter les grains de millet et les faire dorer. Verser l'eau, saler et poivrer et porter à ébullition. Ajouter la feuille de laurier et laisser mijoter ¼ d'heure. Puis, laisser refroidir. Chauffer l'huile d'olive et la passata, porter à ébullition puis laisser mijoter ½ heure. Assaisonner de sel, de paprika et d'origan. Ajouter de la farine au millet jusqu'à pouvoir former des boulettes qui ne collent pas aux mains (2,5cm de diamètre). Les faire dorer à la friteuse et servir avec le coulis de tomates.

Galettes de tofu

250g de tofu
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 bouquet de persil
sel - poivre
huile d'arachide

Mixer le tofu, l'ail, l'oignon et le persil, de manière à obtenir un pâte souple. Assaisonner selon le goût. Former de petites galettes rondes, de 1cm d'épaisseur. Faire chauffer l'huile dans une poêle et dorer les galettes 10 minutes de chaque côté.

Galettes d'avoine

1 oignon haché
1 tomate en dés

Galettes de lentilles aux graines

***100g de lentilles corail (oranges)
200ml de bouillon de légumes
1 échalote émincée
25g de graines de tournesol
25g de graines de sésame
graines de fenouil
gomasio - poivre
chapelure
huile d'arachide***

Rissoler l'échalote, ajouter les lentilles (rincées) et les graines. Mouiller avec le bouillon, ajouter les épices, porter à ébullition puis laisser mijoter 12 min. à feu doux. Laisser refroidir la préparation. Ajouter suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Servir avec un ragoût de légumes, ou avec une céréale nappée de sauce.

Galettes de haricots rouges au maïs

***200g de haricots rouges cuits
150g de maïs
1 oignon émincé
huile d'arachide
chapelure
sel - poivre***

Mixer les haricots, leur mélanger l'oignon, le maïs et l'assaisonnement, ainsi que suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Vous pouvez servir ces galettes avec une céréale nappée de coulis de poivrons rouges.

Tofu pané 1

***200g de tofu en tranches de 1cm
2 cuillères à soupe de sauce de soja
1 cuillère à soupe de moutarde
farine
paprika - poivre
huile d'arachide***

Faire mariner le tofu dans la sauce de soja et la moutarde (2h.) Paner le tofu dans la farine mélangée au paprika et au poivre, et les faire griller des deux côtés à la poêle dans de l'huile.

Ce tofu pané est délicieux avec une salade verte à la vinaigrette et des pommes de terre nature.

Galettes de millet

***100g de millet
250ml de bouillon de légumes
1 carotte râpée
1 pomme de terre râpée
1 échalote hachée
50g de graines de sésame
sel - poivre - gomasio
chapelure
huile d'arachide***

Gratin de tofu

100g de haricots rouges (secs) mis à tremper la veille
1 boîte de tomates pelées
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
150g de tofu émietté
chapelure
levure de bière en paillettes
paprika - poivre
sauce de soja
herbes de Provence
huile d'olive

Cuire les haricots dans l'eau bouillante pendant 1 heure environ. Pendant ce temps, faire mariner le tofu dans la sauce de soja, le paprika et le poivre. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile puis ajouter les tomates pelées et les herbes de Provence. Laisser mijoter ½ heure, puis mélanger le tofu et les haricots à la sauce et laisser cuire quelques instants. Déposer la préparation dans un plat à four, saupoudrer de chapelure et de levure, mouiller d'un filet d'huile d'olive et dorer au four.

Vous pouvez servir le gratin sur une céréale ou comme accompagnement de galettes de céréales.

Ragoût de fenouil

1 fenouil coupé en morceaux
4 pommes de terre coupées en morceaux
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
graines de fenouil
sel- poivre
huile d'olive

Rissoler dans une cocotte l'ail, l'oignon et les graines de fenouil. Ajouter le fenouil et les pommes de terre, les recouvrir d'eau (ou de bouillon de légumes), assaisonner, porter à ébullition puis laisser mijoter ½ heure environ.

Ce plat peut être servi avec des galettes, ou avec des boulettes de céréales ou de légumineuses.

Galettes aux noix et flocons d'avoine

100g de flocons d'avoine
50g de noix pilées
1 gousse d'ail hachée
25cl de bouillon végétal
½ cuillère à café de miso
1 cuillère à café de sauce de soja
noix de muscade - sel - poivre
chapelure
huile d'arachide

Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché. Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 minutes à petit feu. Laisser refroidir. Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.

Cuisinez végétalien

Cercle des Végétaliens Gastronomes
www.avea.net

2) LES ELEMENTS DE PLATS COMPOSES + LES SAUCES

Boulettes de lentilles

100g de lentilles rouges (ou corail)
200ml de bouillon de légumes
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
persil
sel - poivre
chapelure
huile de friture

Porter l'eau à ébullition, y jeter les lentilles (après les avoir soigneusement rincées et triées) puis laisser mijoter entre 10 et 15 minutes, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter l'oignon, le persil et l'ail hachés, ainsi que les épices. Ajouter de la chapelure si la préparation est trop humide, former des boulettes, et les faire dorer dans l'huile de friture.

Servir ces boulettes avec un gratin de millet, ou avec une autre céréale (boulgour, blé, kamut etc.) nappée de sauce tomate.

Boulettes de millet

100g de millet
250ml d'eau
50g de carottes râpées
50g de courgette râpée
1 oignon émincé
persil haché
sel - poivre
chapelure
huile de friture

Porter l'eau à ébullition, y jeter le millet puis laisser mijoter pendant un quart d'heure environ, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter les légumes râpés et hachés, ainsi que les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter suffisamment de chapelure pour pouvoir modeler de petites boulettes. Plongez-les ensuite dans l'huile de friture pour qu'elles soient bien dorées.

Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade verte garnie de noix, ou avec une sauce blanche aux champignons.