

Juliette Pochat



jouvence  
EDITIONS

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Recettes sans lait ni gluten*, Valérie Cupillard

**Également parus aux Éditions Jouvence :**

*Algues faciles*, Carole Dougoud Chavannes

*Recettes ayurvédiques faciles*, Janet Gomez

*Kousmine gourmande, 180 recettes pour votre bien-être*,  
Suzanne Preney & Brigitte Favre

*Manuel de diététique, de nutrition et d'alimentation saine*,  
Christopher Vasey

*Les Graines germées de A à Z*, Carole Dougoud Chavannes

*De la cueillette à l'assiette, salades et fleurs sauvages*,  
Catherine Charmetant & Philippe Rivault

**Catalogue gratuit sur simple demande**

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97, 1206 Genève

Site internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Email : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-933-2

Maquette de couverture | Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Maquette intérieure | Anne-Sophie Peyer

Mise en page | Morgane Postaire

Photographies de couverture et intérieures | Juliette Pochat

Ornements | © Bluelela – [Freepik.com](http://Freepik.com) (free license with attribution)

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

*Avant-propos* 7

*Ingrédients incontournables* 9

Les légumineuses .....	11
Les oléagineux .....	13
Les céréales .....	14
Les graines .....	15
Les épices, les aromates et les huiles essentielles .....	18
Les substituts à la viande .....	20
Les algues alimentaires .....	22
Les fruits et légumes de saison .....	24

*Comment remplacer...* 27

Le beurre .....	29
Les œufs .....	30
Les produits laitiers .....	32
Les sauces .....	34
Ma liste de courses .....	36

*Petit-déjeuner et goûter* 39

Muesli ou granola gourmand .....	40
Porridge .....	42
Smoothie complet .....	44
Muffins au chocolat .....	46
Pudding de chia fruité à la vanille .....	48
Pancakes .....	50
Overnight oatmeal à la banane .....	52
Scones aux fruits secs .....	54
Gaufres à la vanille .....	56
Barres de céréales chocolat-coco .....	58

## *Apéritif*

61

Gressins aux graines et dips gourmands .....	62
Houmous de betterave .....	64
Mini-muffins tomate-basilic .....	66
Pickles de légumes .....	68
Guacamole aux graines torrifiées .....	70
Crème de cajou à l'ail .....	72
Tartinade à l'aubergine rôtie et aux lentilles corail .....	74
Avocado toasts .....	76

## *Salades, soupes et tartes*

79

Velouté courge, lentilles corail, coco .....	80
Soupe froide aux saveurs du Sud .....	82
Soupe de pois cassés au cumin .....	84
Taboulé de chou-fleur et crudités à la menthe .....	86
Salade vitaminée au boulgour et aux agrumes .....	88
Salade tiède de courge butternut, tofu fumé, noix et citron .....	90
Salade de pâtes et légumes rôtis au sésame .....	92
Bouddha bowl de crudités, quinoa et lentilles .....	94
Quiche au tofu et petits légumes .....	96
Tarte fine tomate-moutarde sans gluten .....	98
Chaussons aux légumes à l'indienne .....	100

## *Petits plats chauds : saveurs d'ici et d'ailleurs*

103

Samossas à la grecque .....	104
Nouilles sautées à l'asiatique .....	106
Burger végétarien .....	108
Dhal de lentilles corail .....	110
Lasagnes végétales tomate-poireau .....	112
Spaghettis « bolognaise » .....	114
Chakchouka végétal .....	116
Falafels .....	118
Gratin de chou-fleur et patate douce à la béchamel végétale .....	120
Légumes farcis au riz et tofu .....	122
Crêpes de blé noir et idées de garnitures .....	124
Korma de légumes, pois chiches et noix de cajou .....	126

## *Desserts faciles et gourmands*

129

Milkshake vitaminé aux agrumes et à la menthe .....	130
Flans au chocolat .....	132
Gâteau au yaourt fruité .....	134
Clafoutis aux fruits .....	136
Tapioca banane-mangue .....	138
Gâteau chocolat et noix de coco .....	140
Crêpes de froment et idées de garnitures .....	142
Cookies .....	144
Tarte aux pommes et kiwis à la crème pâtissière végétale .....	146
Crème au café et chantilly noix de coco .....	148
Mousse au chocolat .....	150

## *Index par ingrédients*

153



# Avant-propos

Manger végétarien/végétalien n'est pas une évidence. La gastronomie française est ancrée dans une culture du « bien-manger » qui impose presque de fait la chair animale chaque jour. Pour beaucoup, il paraît inconcevable d'envisager un repas complet sans viande ou poisson. À tort.

En effet, les sources de protéines végétales sont nombreuses. Les légumineuses, les céréales, les oléagineux, les légumes ou encore les graines en tout genre sont autant d'ingrédients dans lesquels il est possible de puiser sa dose quotidienne de protéines, de vitamines et de nutriments.

Sans entrer dans des considérations scientifiques, notons que le règne végétal nous offre de multiples solutions culinaires, riches et saines, complètes et gourmandes. Il suffit de savoir marier les ingrédients pour offrir à vos convives et à vous-même une cuisine alléchante, variée et colorée.

Pourquoi cuisiner sans chair animale ? Les raisons de manger végétarien/végétalien sont nombreuses : éthiques, sanitaires, environnementales. Personnellement, manger végétal a été pour moi un cheminement, une prise de conscience progressive qui a évolué (et évolue encore) au fil des années, des rencontres et des recherches que j'ai menées.

Ce livre de recettes a une vocation pédagogique mais pas uniquement. Si vous êtes novice en la matière, il peut vous donner certaines clés pour tendre vers la « végétalisation » de vos menus. Si vous êtes plus aguerri(e), il vous permettra – je l'espère – de trouver l'inspiration afin d'équilibrer davantage vos plats, de varier les plaisirs et de découvrir de nouvelles saveurs, jusqu'ici insoupçonnées.

Manger végétal, c'est avant tout se faire plaisir et faire plaisir aux autres.

À l'image de ce que je partage chaque semaine sur mon blog, les recettes que vous découvrirez dans cet ouvrage sont simples, gourmandes et peu onéreuses. Elles sont réalisables au quotidien et adaptables au gré des saisons. Vous y trouverez à ce titre des modifications suivant les différentes périodes de l'année, que vous pouvez bien entendu moduler.

**Bonne lecture, et régalez-vous !**





CHAPITRE 1

*Les ingrédients  
incontournables*

# Les légumineuses

Les légumineuses sont un indispensable des placards d'un végétarien/végétalien. Riches en protéines végétales, en fibres, en magnésium et en fer, elles sont un ingrédient clé pour tout végétarien/végétalien qui devra en faire un allié culinaire et les consommer régulièrement.

## Les lentilles

### Quelles lentilles choisir ?

- **Les lentilles vertes** sont les plus connues en France. Ce sont elles qui constituent d'ordinaire nos fameuses salades de lentilles.
- **Les lentilles béluqa** sont noires et ont un léger goût de noisette. Elles peuvent se substituer facilement aux lentilles vertes.
- **Les lentilles corail** et les **lentilles blondes**, enfin, sont plus douces et joliment colorées. Attention, à la cuisson, ces lentilles « explosent » et se dégustent donc davantage en purée ou en soupe.

### Comment les faire cuire ?

1. Rincez-les à l'eau froide.
2. Faites dorer (dans un peu d'huile d'olive) de l'ail, une échalote et une petite carotte râpée, avant d'ajouter les lentilles.
3. Ajoutez 3 volumes d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes environ.

### Qu'y ajouter ?

- **Des crudités**, bien sûr : concombre, carottes râpées, betterave, tomate, oignon (blanc ou rouge), etc.
- **Des fruits** : orange, pomme, poire...
- **Des fruits séchés** : raisins, figues, abricots...
- **Des graines** : de courge, de sésame torréfié, de lin, de tournesol...
- **Des aromates** : basilic, coriandre, thym citron...
- **Des épices** : poudre de cumin, curry, curcuma...

### Quels assaisonnements ?

- Une simple vinaigrette à la moutarde.
- Un mélange de vinaigre balsamique + huile d'olive + sel et poivre.
- Citron pressé + huile de sésame torréfié + menthe fraîche.

**Voir les recettes du dhal de lentilles corail p. 110 et du dip de lentilles p. 62.**

---

*Les pois chiches, les fèves et les haricots secs doivent être trempés dans 3 volumes d'eau 12 heures avant d'être cuisinés.*

---



## Les autres légumineuses

- **Les pois cassés**, tout d'abord, ne sont rien d'autre que des petits pois séchés. Ils sont principalement utilisés en purée, soupe ou sauce. **Voir la recette de la soupe de pois cassés p. 84.**
- **Les pois chiches** sont un ingrédient de base des pays méditerranéens. Ils sont très populaires et se retrouvent principalement dans la « cuisine du monde ». **Voir les recettes du houmous p. 64, du chakchouka p. 116, des falafels p. 118 et du korma p. 126.**
- **Les fèves sèches** sont principalement consommées sous forme de purée ou de bouillie. Elles peuvent également être dégustées grillées ou en complément des pois chiches dans les falafels.
- **Les haricots secs**, enfin, peuvent avoir différentes formes et couleurs. Parfois appelés fayots, flageolets, cocos, lingots, ils sont dégustés en salade, en sandwich, au petit-déjeuner (chez nos voisins d'outre-Manche), en soupe, en potée, en ragoût, en chili sin carne, etc.

Les pois chiches, les fèves et les haricots secs doivent être trempés dans 3 volumes d'eau 12 heures avant d'être cuisinés. Le trempage permet de réhydrater les graines, facilite et accélère la cuisson. Qui plus est, en restant dans l'eau plusieurs heures, les graines commencent à germer et leur teneur en micronutriments est ainsi augmentée.

Après trempage, démarrez toujours la cuisson dans de l'eau froide puis portez à ébullition. Cela permettra d'attendrir vos graines. Laissez ensuite mijoter de 45 minutes (pois cassés) à 2 heures (pois chiches, haricots et fèves). Salez en fin de cuisson.

## Comment éviter les ballonnements ?

Flatulences et gonflement de l'estomac : voilà les effets secondaires qui peuvent être liés à une grande consommation de légumineuses, en particulier les haricots secs et les pois chiches...

### Pour limiter ces désagréments :

- Alternez-les en variant vos plats.
- Vous pouvez également, à la cuisson, y ajouter des épices ou des aromates reconnus pour faciliter la digestion (cumin, fenouil, thym, romarin, gingembre).
- Ajoutez par ailleurs 1 c. à s. de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson. En plus d'accélérer la cuisson, cela va rendre les légumineuses plus digestes.
- Vous pouvez aussi interrompre la cuisson. Après les 5 premières minutes d'ébullition, retirez vos légumineuses du feu, laissez-les reposer 30 minutes, filtrez-les puis reprenez la cuisson normalement.
- Enfin, attendez au minimum 1 heure avant de manger quelque chose de sucré après avoir ingéré des légumineuses.

# Les oléagineux

Les oléagineux sont des plantes cultivées pour leurs graines ou leurs fruits, riches en matières grasses et d'une grande qualité nutritionnelle. Parmi les oléagineux, l'on compte le tournesol, la noix, la noisette, le sésame, l'amande, le soja ou encore l'arachide. On peut en faire de l'huile, mais également de la purée onctueuse et lisse.

## Quelques purées d'oléagineux que j'affectionne tout particulièrement

### La purée d'amande

La purée d'amande est la plus neutre en goût de toutes les purées présentées ici. Il en existe de deux types : la blanche et la complète. La première est assez neutre et peut être utilisée très facilement dans toutes vos préparations culinaires. La seconde est plus forte en goût et légèrement granuleuse.

### La purée de sésame, aussi appelée tahin ou tahini

Il existe quatre types de purées de sésame, de la plus neutre à la plus forte en goût : la blanche, la complète, la semi-complète et la noire. Utilisez de préférence la purée de sésame dans vos préparations salées (car elle est amère).

### La purée de noisette

La purée de noisette est assez forte en goût. Si vous souhaitez obtenir une saveur plus neutre, préférez la purée d'amande.

### La purée de noix de cajou

Comme la purée de noisette, la purée de noix de cajou est forte en saveur. Elle s'utilise aussi bien dans les recettes sucrées que salées. Elle se marie parfaitement aux courges.

### La purée de cacahuète

La purée de cacahuète, au goût très prononcé, est excellente dans les préparations sucrées et salées (biscuits apéritifs, cookies, cakes...). Cette purée ne doit pas être confondue avec le beurre de cacahuète : la première est 100 % naturelle, composée uniquement de cacahuètes grillées puis tamisées ; le second contient beaucoup de sucre ajouté.

## Comment fabriquer vous-même vos purées d'oléagineux

Faites tremper 200 g d'oléagineux de votre choix dans de l'eau à température ambiante pendant une nuit. Égouttez puis mixez au robot pendant une dizaine de minutes. Arrêtez de mixer toutes les 1 à 2 minutes et laissez le mélange refroidir un peu. Décollez la purée des lames au besoin. Mixez de nouveau jusqu'à obtention d'une purée lisse.

## Mode de conservation

Conservez vos purées d'oléagineux (mêmes entamées) dans un placard à l'abri de la lumière et de la chaleur, dans un bocal en verre. Inutile de les placer au réfrigérateur où elles ont tendance à durcir. Vous pouvez ainsi les conserver plusieurs mois.

DIFFICULTÉ ★☆☆

POUR 2 GROS BOCAUX



👉 PRÉPARATION 10 MIN

🕒 CUISSON 1 H 00

- 500 g de flocons d'avoine
  - 100 g d'amandes émondées
  - 3 c. à s. de graines de courge
  - 2 c. à s. de graines de tournesol
  - 2 c. à c. de graines de sésame
  - 150 g de miel liquide
  - 100 ml d'eau
  - 120 ml d'huile de tournesol ou d'olive
  - 150 g de pépites de chocolat
- 1 • Préchauffez votre four à 140 °C (th. 5).
  - 2 • Versez, dans une casserole, le miel, l'eau et l'huile. Portez à ébullition.
  - 3 • Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les amandes et les graines.
  - 4 • Versez le liquide encore chaud sur le mélange à base de flocons d'avoine et mélangez bien jusqu'à absorption totale du liquide.
  - 5 • Versez le muesli sur une plaque préalablement couverte de papier cuisson.
  - 6 • Enfourez pour 1 heure.
  - 7 • Laissez refroidir, ajoutez les pépites de chocolat et conservez dans une boîte bien hermétique ou un bocal en verre.

**ADAPTATIONS** • Pour un muesli sans gluten, utilisez des flocons de millet, de maïs ou autres flocons sans gluten.

- Pour une version fruitée, remplacez les pépites de chocolat par des fruits secs (cranberries, figues, abricots, baies de goji).
- Pour une version végétarienne, remplacez le miel par du sirop d'érable ou d'agave.
- Servez ce muesli dans un bol de lait ou sur du fromage blanc avec des fruits frais de saison (pomme, poire, fruits rouges, banane, kiwi...).

