

Cuisine

- Mozzarella végétale
- Cookies au sarrasin, noisettes et chocolat
- Tofu brouillé
- Cake salé
- Cookies moelleux au beurre de cacahuètes

Mozzarella végétale

Une mozzarella fondante mais qui setient, que l'on peut utiliser telle quelle en salade et qui fond parfaitement au four grâce à l'utilisation d'huile de coco. C'est la rectte dont je rêvais depuis des années et que je me réjouis de pouvoir aujourd'hui partager avec vous !

Pour 2 boules / 4 à 8 personnes

- 125g de tofu soyeux
 - 100g de yaourt de soja
 - 150ml de lait de soja
 - 100ml de lait de riz
 - 2 càc d'agar-agar
 - $\frac{3}{4}$ de càc de sel
 - 150ml d'huile de coco inodore
-

Verser tous les ingrédients sauf l'huile de coco dans le bol d'un blender et mixer quelques minutes. Ajouter l'huile de coco préalablement fondue au bain-marie et mixer de nouveau pour obtenir une crème bien lisse. Verser le mélange dans une casserole et porter à feu vif pendant 5 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois. Le mélange va épaissir et prendre une texture de crème très épaisse. Verser dans des cercles ou des moules. Pour former des boules, verser la préparation dans des petits bols à fond bien rond et recouverts de film alimentaire dont on rabattra ensuite les bords vers le milieu. Laisser prendre au frais pendant 3 à 4 heures. Démouler et utiliser comme une mozzarella traditionnelle.

Idée recette

Réaliser une délicieuse salade caprese aux figues avec par personne :

- 1 tomate
- 1 fague verte
- $\frac{1}{2}$ boule de mozzarella
- un filet d'huile d'olive
- 1 filet de vinaigre balsamique
- quelques herbes
- sel & poivre

Au four

Cette mozza fond parfaitement et va vraiment couler. Elle sera donc parfaite pour les pizzas, pour gratiner, pour des tartines gourmandes passées sous le grill.

Source : Les grands classiques version Vegan

Cookies au sarrasin, noisettes et chocolat

- Pour **8** cookies
- Préparation : **5min**
- Cuisson : **14min**
- **60g** de farine de blé T65
- **60g** de farine de sarrasin
- **60g** de poudre de noisettes (ou amande)
- **60g** de sucre
- **1 grosse pincée** de bicarbonate alimentaire
- **1 pincée** de sel
- **50ml** de lait (amande/riz/soja/avoine)
- **20g** d'huile d'olive / tournesol
- **50g** pépites de chocolat noir

Sans gluten

Remplacer la farine de blé par :

- **50%** de farine de riz semi complet
- **25%** de farine de chataigne
- **25%** de farine de sarrasin

Tofu brouillé

Passer au contenu principal Passer à la navigation d'application

Recette du tofu brouillé

- Huile d’olive
 - Oignon
 - Ail
 - Tofu
 - Curcuma
-
- Champignons
 - Persil
 - Pomme de Terre
 - Levure maltée



Cake salé

La base :

- 150 g de farine T80
- 50 g de farine de pois chiche
- 1 sachet de levure chimique ou poudre à lever
- 70 ml d'huile
- 200 ml de lait de soja
- Assaisonnement, épices et garniture ! (Pensez à saupoudrer de farine votre garniture)

Option méditerranéenne :

- 1 càc de harissa
- 1 càc d'ail semoule
- 1 càc d'oignon semoule
- 1 càc d'origan séché
- 60 g de chorizo vegan
- 40 g d'olives vertes
- 35 g de tomates séchées

Option curry :

- 1 càc de pâte de curry
- 1 càc de curry en poudre
- 60 g de tofu au curry
- 1 oignon caramélisé
- 40 g de noix de cajou concassées
- Un peu de coriandre fraîche lavée, séchée et hachée

Option classique :

- 1 càc de moutarde
- 40 g de fromage vegan en cube ou râpé
- 40 g de tofu fumé
- 20 g de câpres
- 35 g d'olives noires
- 1 càc de thym frais ou séché

<https://yt.kher.nl/embed/sX-RbLAWoWo>

Mais discours trop mal informé sur les zoo's

Cookies moelleux au beurre de cacahuètes

Pour une vingtaine de cookies :

- 120 g de beurre de cacahuètes
- 180 g de sucre
- 200 g de farine de blé
- 110 ml de lait végétal
- 70 g de pépites de chocolat noir
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 càc de vanille liquide

Préparation

Dans un grand bol, versez la farine, le sucre, le bicarbonate, le sel. Au centre, ajoutez le beurre de cacahuètes, le lait et la vanille liquide. Mélangez cette préparation jusqu'à ce que vous obteniez une boule compacte bien malléable. La pâte ne doit pas être trop liquide, mais si elle vous paraît difficile à travailler, ajoutez du lait par petite quantité. La texture de la pâte peut varier en fonction de la consistance de votre beurre de cacahuètes.

Ajoutez les pépites de chocolat à la pâte et répartissez bien le tout.

Déposez au réfrigérateur pendant 15 min. Préchauffez le four à 200°C.

Formez des boules de pâte avec vos mains de la taille d'une grosse noix et déposez-les sur une plaque de four.

Faites cuire pendant 10 min pour des cookies moelleux à cœur.

Source