

alimentarium



Lasagnes véganes

Lasagnes véganes

Lasagnes véganes

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

Pâte à lasagne

400 g de farine
160 ml d'eau
80 g d'épinard, ortie, persil, ...

Sauce tomate

40 g d'oignon
80 g de carotte
80 g de céleri branche
800 g de tomate
80 g de protéine de soja
60 g de miso
200 ml de vin rouge
20 g d'ail

Sauce béchamel

400 ml de lait de soja
60 ml d'huile de coco neutre
20 g de farine
20 g de levure de bière

Réalisation

Sauce tomate:

- Faire une brunoise avec la carotte, oignon, céleri et l'ail.
- Faire tremper les protéines de soja dans l'eau.
- Revenir à la poêle la brunoise et le soja.
- Mouiller avec le vin rouge.
- Ajouter la tomate, le miso, le sel et le poivre.
- Laisser mijoter.

Pâte à lasagne:

- Passer au mixer l'eau et la plante verte, pour faire un jus vert.
- Mélanger dans un bol la farine et le jus vert.
- Pétrir la pâte pour qu'elle soit lisse.
- Laminer et découper 3 rectangles de la taille de votre plat.

Sauce béchamel:

- Faire fondre l'huile de coco, ajouter la farine et dorer.
- Verser le lait de soja et porter à ébullition.
- Saler et ajouter la noix de muscade.

Montage des lasagnes:

- Graisser votre plat à gratin.
- Alternier les couches de sauce tomate, béchamel, lasagne.
- Mettre 20 minutes au four à 170 °C.
- Saupoudrer de levure de bière à la sortie.

- La quantité correspond à un plat de 350g en volume.

Lasagnes véganes

Biscuits véganes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

40 g de margarine
60 g de sucre glace
40 ml de crème végétale
200 g de farine
40 g de pépites de chocolat

Réalisation

- Mélanger la margarine avec le sucre glace. Quand c'est bien mélangé, ajouter la crème végétale et après la farine, laisser refroidir à coeur.
- Ajouter la garniture chocolat (pas obligatoire), façonner en biscuit.
- Cuire à 160°C.

Quinoa au lait

Recette pour 1 personne

Ingrédients

200 g de quinoa
600 ml de lait d'avoine
50 g de miel ou sucre

Réalisation

- Faire bouillir 10min le quinoa dans de l'eau bouillante.
- Égoutter, puis bouillir avec le lait d'avoine et le miel durant 5-10min.
- Une fois la consistance désirée, dresser directement dans les verrines et refroidir.
- Décorer avec des fruits de saison.

Lait d'avoine

Recette pour 1 personne

Ingrédients

1 l d'eau chaude
100 g de flocons d'avoine
2 g de sel
10 g de miel ou sucre complet
1 g de cannelle

Réalisation

- Mixer 1 litre d'eau chaude avec les 100 g de flocons d'avoine, le sel, les zestes de citron, la cannelle et le miel.
- Une fois bien lisse, laisser macérer le tout pendant 5 minutes.
- Filtrer et conserver dans une bouteille 3 à 5 jours au frais.

Conseils:

- Si l'eau est trop chaude vous obtiendrez une purée.
- Si le lait est trop épais, allongez avec un peu d'eau.