

CRASSES PLUTÔT CLASSES !

Salé

Burgers veggie tout fait maison !
Maki aux légumes de saisons

Boissons

Infusions fraîches avec les aromates de la
ferme

Sucré

Snickers au naturel
Bounty 0 calories

Veggie Burgers tout fait maison

Pour les petits pains (9 pains de 100g)

- 380g de lentilles corail
- 45g de psyllium (téguments)
- 1/2 cac de sel
- 6g de bicarbonate alimentaire
- 1 cas de vinaigre de cidre sans lait ou de jus de citron
- 2 cas d'huile d'olive
- Des graines ou noix pour décorer

Rincer abondamment ses lentilles plusieurs fois puis les laisser tremper toute une nuit.

Le lendemain, dans un mixeur, verser les lentilles et tous les autres ingrédients. Mixer jusqu'à ce qu'une boule se forme. Mouiller ses mains et venir prélever des boules de pâte, les rouler jusqu'à obtenir de jolis pâtons. Venir les mettre sur une plaque et les badigeonner d'eau avant de parsemer des graines sur le dessus.

Enfourner 20mn à 180°. Les laisser bien refroidir avant de les trancher, ils font des mini-bun à burger parfait !

Pour les « steaks » veggie

La base de la recette repose sur un mélange d'avoine, d'emmental râpé et de légumes ! 100G de chaque, additionné d'un œuf pour lier le tout, des épices de votre choix et le tour est joué, il ne reste plus qu'à tout mélanger et former de « steaks » et les poêler pour les cuire.

Ici nous proposons deux recettes : betterave-cumin et carotte-menthe

« Steaks » betterave-cumin

- 300g de flocons d'avoine
- 300g de betterave râpée
- 300g d'emmental
- 3 œufs
- 2 càc de cumin
- 2 oignons
- sel/poivre

« Steaks » carotte- menthe

- 300g de flocons d'avoine
- 300g de betterave râpée
- 300g d'emmental
- 3 œufs
- menthe
- 5 gousses d'ail

Préparation

Dans un grand saladier, râper les légumes, l'oignon, ou l'ail selon la recette. Ajouter l'avoine, l'emmental râpé, les épices ou la menthe, les œufs, le sel et le poivre.

Mélanger le tout à la main et former des steaks, bien presser le résultat pour qu'ils se tiennent bien. Faire cuire le tout dans une poêle bien huilée pendant 15-20 minutes à feu moyen.

Pickles minute

- 200g de chou-fleur, radis roses, navets, betteraves...
- 50g de sucre fin
- 100g de vinaigre blanc
- 150g d'eau

Préparation

Découper les légumes en morceaux réguliers, tranches ou bâtonnets. Déposer le tout dans un bocal. Porter à ébullition le mélange eau, sucre et vinaigre blanc et remuer pour dissoudre le sucre. Verser le contenu de la casserole à hauteur des légumes et fermer hermétiquement. Laisser reposer 4 heures avant de déguster.

Sauce burger vegan

Pour la mayo vegan ou véganaise

- 5 c-à-s d'aquafaba (vous pouvez utiliser l'eau des haricots rouges)
- 1 c-à-s de moutarde fine
- 1 c-à-s de vinaigre de cidre de pomme
- 200 ml d'huile végétale neutre ici, huile de tournesol

Pour la sauce

- 45g d'oignons nouveaux émincés très finement
- 45g de câpres émincés très finement
- 1 c-à-c de paprika fumé
- 3 c-à-c de moutarde fine
- 2 c-à-c de vinaigre de cidre
- 1 c-à-c de sirop d'érable ou de miel

Instructions Pour faire la mayo

Mettre tous les ingrédients dans un bol, sauf l'huile.

Utiliser le mixeur plongeant pour bien les mélanger, quelques secondes. Le mélange devient un peu mousseux.

Ajouter l'huile en fin filet tout en continuant à mélanger avec le mixeur plongeant.

Il faut vraiment ajouter l'huile petit à petit, quitte à arrêter d'en verser et à mixer s'il en reste un peu en surface. Puis continuer à verser.

Le mélange va s'épaissir petit à petit et prendre la consistance de la mayo.

Saler et poivrer au goût à la fin, ajouter aussi les autres éléments pour faire de cette mayo une super sauce à burger !

Dresser les pains burger avec les steaks VG, des pickles, une tranche de fromage (Vegan ou du gouda) de belles feuilles de laitue, des crudités et la sauce !

Makis aux légumes de saisons

Préparation du riz

- Temps de préparation: 20 minutes
- Temps de repos: 75 minutes
- Temps de cuisson: 10 minutes + quelques minutes pour la cuisson du vinaigre

Ingrédients pour 8-10 rouleaux:

- 500 gr de riz spécial sushi
- 800 ml d'eau
- 100 ml de vinaigre de riz
- 50 gr de sucre
- 10 gr de sel

Autres matériels :

- un tapis en bambou pour rouler les makis
- un couteau très bien aiguisé
- un bol d'eau tiède contenant un peu de vinaigre de riz.

Garniture

- un paquet de feuilles d'algues pour sushis
- des légumes de saisons : par exemple 1 carotte & un petit concombre coupés en fins bâtonnets, des oignons nouveaux finement hachés
- du fromage frais
- 3 ou 4 œufs en omelette déjà cuits
- graines de sésame
- de la sauce wasabi

Sauces

- 10 c.à soupe de sauce soja
- 6 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 2 gousses d'ail
- 10 cm de gingembre frais

Préparez le riz.

Dans un grand récipient ou dans une passoire à maille fine, rincez abondamment le riz en soulevant les grains à l'aide d'une fourchette ou avec la main. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit parfaitement limpide.

Couvrir le riz d'une eau propre et claire et laissez reposer pendant 1 heure. L'eau doit recouvrir le riz d'1 cm environ. J'ai mis directement la passoire dans le récipient d'eau, pour pouvoir égoutter

le riz plus facilement par la suite.

Passé ce temps, le riz aura légèrement gonflé et sera désormais bien blanc.

Égouttez le riz et le transférer dans une grande casserole. Couvrir avec son couvercle.

Faites bouillir l'eau contenant le riz (toujours couvert). Dès que l'eau bout, baissez la flamme et faites cuire 10 minutes.

Éteindre la plaque de cuisson, et laissez reposer le riz 10-15 minutes, toujours sous son couvercle, de manière à ce que le riz continue à cuire à la vapeur.

Pendant ce temps, versez le vinaigre, le sucre et le sel dans une petite casserole et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre et le sel soient bien dissous.

Le riz est enfin cuit.

Transférez le riz dans un plat large ou idéalement dans une bassine en bois pour sushis (ou autre contenant) , et versez progressivement sur le riz encore chaud le mélange de vinaigre, sucre et sel. Mélangez avec une cuillère en bois au fur et à mesure que vous versez le mélange.

Laissez refroidir le riz.

Rouler les makis

Commencez par préparer tous les ingrédients qui vont vous servir à farcir vos makis et gardez-les à disposition devant vous.

Préparez votre plan de travail. Mettre le tapis de bambou sur une grande planche.

Disposez une feuille d'algues sur le tapis de bambou, y mettre quelques cuillères de riz. Plongez vos doigts dans le mélange d'eau tiède et de vinaigre et étalez le riz sur l'algue, en laissant une extrémité de l'algue libre de toute garniture.

Mettre la garniture au centre du riz. Soyez créatifs avec votre garniture. Attention cependant à ne pas en mettre trop !

Fermez le rouleau en commençant par le côté de l'algue sans garniture. Aidez-vous du tapis et pressez avec les doigts. Continuez de rouler jusqu'à ce que la garniture soit bien enrobée dans le riz et que le rouleau soit complètement fermé.

Bravo ! Vous avez un joli rouleau. Vous pouvez à présent découper votre rouleaux en tronçon avec un couteau très aiguisé.

Pour la sauce, vous pouvez soit choisir de tremper les makis dans de la sauce soja salée ou sucrée.

Ou alors vous pouvez préparer une sauce plus gourmande. Pour ça, mettez tous les ingrédients dans un mixeur, et mixez jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Ajoutez de l'eau pour ajuster la consistance.

Snickers au naturel

Ingrédients

- Dattes
- Purée de cacahuètes
- chocolat noir fondu
- fleur de sel

Faire fondre le chocolat. En parallèle couper les dattes en deux, retirer le noyau, les farcir d'une petite cuillerée de purée de cacahuète et tremper le tout dans le chocolat fondu. Déposer sur une grille ou assiette, saupoudrer le tout de fleur de sel et laisser refroidir/durcir au frigo.

Bounty 0 calories

Ingrédients

- 600g Pommes
- 180g Noix de coco râpée
- 3 càs graines de lin

Mixer les graines de lin et réserver. Mixer les pommes. Ajouter ensuite la coco et les graines de lin. Mixer le tout ensemble. Former ensuite des boules et les disposer sur la plaque du four (sur du papier cuisson) et les écraser avec une fourchette.

Enfourner à 180°C pendant 20 min et laisser reposer 15 min après cuisson avant de déguster.

Pour un effet bounty encore plus fidèle, tremper les biscuits une fois refroidis dans du chocolat fondu et laisser refroidir au frigo.