



Houmous

Ingrédients par personne (multiplier par le nombre de convives) :

Pois chiches secs	15 g
Jus de citron	20 g
Huile de colza	10 g
Purée de sésame (tahin)	10 g

Préparation :

Immerger les pois chiches dans une eau froide pendant une nuit. Rincer et faire cuire le temps indiqué sur le paquet. Mixer les pois chiches égouttés avec la purée de sésame, le jus de citron et l'huile de colza. Saler éventuellement.

Remarque : le goût et la digestibilité des pois chiches sont améliorés si l'on prend la peine de les éplucher un par un lorsqu'ils sont cuits.

Fougasse au romarin sans levain

Ingrédients par personne (multiplier par le nombre de convives) :

Farine de blé.....	100 g
Levure chimique	4 g
Huile d'olive	10 g
Eau	50 g
Romarin	½ g
Sel	½ g

Préparation :

Mélanger la farine, le sel et la poudre à lever dans un grand bol. Ajouter l'eau, l'huile et mélanger énergiquement jusqu'à pouvoir faire de petites boules de pâte. Aplatir des boules de pâte sur une surface plane, puis les huiler sur les deux faces et saupoudrer de romarin, avant d'enfourner sur une plaque farinée à 180 °C pendant 25 minutes ou plus si l'on souhaite les rendre croquantes.

Citronnette crémeuse (pour salades, asperges, etc.)

Ingrédients par personne (multiplier par le nombre de convives) :

Huile de colza	5 g
Jus de citron	5 g
Purée de sésame (tahin)	5 g
Sel	
Poivre	

Préparation :

Placer tous les ingrédients dans un récipient que l'on peut secouer en toute sécurité. Secouer énergiquement jusqu'à ce que l'émulsion soit crémeuse.



Seitan d'automne en papillote*

Ingrédients par personne (multiplier par le nombre de convives) :

Potimarron.....	80 g	Lait de coco ¹	20 g
Céleri-branche	25 g	Concentré de tomates (100 %)	40 g
Chou rouge.....	25 g	Huile de sésame	un filet
Coriandre fraîche.....	quelques feuilles	Huile d'olive	un filet
Farine de blé.....	250 g	Curcuma en poudre	
Riz basmati (poids cru).....	50 g	Cumin moulu	
Raisins secs	10 g	Piment en poudre	
Amandes effilées	10 g	Poivre en poudre	
		Paprika	

Seitan (viande végétale)

Mélanger la farine avec la moitié de son poids en eau froide et pétrir en boule (brièvement). Disposer la pâte au fond d'un grand bol rempli d'eau froide. Laisser reposer 30 minutes en immersion, puis pétrir sous l'eau : les protéines de blé forment des filaments élastiques qui ne se dissolvent pas, contrairement au reste de la farine. Remplacer l'eau lorsqu'elle devient laiteuse en versant l'intégralité du bol au travers d'une passoire à mailles fines. Récupérer la viande végétale dans la passoire. Suivant les farines, l'eau doit être renouvelée de 4 à 6 fois. La dernière eau ne doit pas forcément être limpide. Un trouble léger suffit. La viande végétale doit alors être compressée entre les mains pour extraire un maximum d'eau. Elle pèse environ 40 % du poids de la farine brute initiale.

Écraser les protéines végétales pour les étaler aussi finement que possible (en rectangle) avec les mains sur un plan de travail. Éviter les trous comme l'on peut. Assaisonner : tartiner généreusement le concentré de tomates sur les protéines végétales. Parsemer de morceaux de chou rouge. Saupoudrer de poivre, de piment et de cumin. Badigeonner d'un filet d'huile de sésame. Déposer une branche de céleri à l'une des extrémités et enrouler le pâton assaisonné autour. Disposer le rouleau sur une grande feuille d'aluminium huilée à l'huile d'olive. Saupoudrer de curcuma. Refermer la papillote aussi hermétiquement que possible et enfourner dans un plat à 200 °C pendant 45 minutes.

Potimarron au lait de coco

Pendant la cuisson du seitan, brosser le potimarron avant de le couper en deux pour retirer les graines. Remplir le fond d'une petite casserole d'un centimètre d'eau (pas davantage). Disposer le potimarron découpé en gros cubes et laisser cuire 25 minutes à couvert. Mixer avec le lait de coco. Saupoudrer d'amandes effilées et de feuilles de coriandre dans l'assiette au moment de servir.

Riz basmati

Rincer le riz deux fois. Placer un volume de riz pour 2 volumes d'eau dans une casserole et ajouter les raisins secs avant de couvrir. Porter à ébullition et compter 8 minutes avant de commencer à goûter. Arrêter la cuisson lorsque le riz est presque prêt, et laisser le couvercle pour achever la cuisson. Il doit claquer sous la dent. Saupoudrer de paprika au moment de servir.

1. Le lait de coco peut contenir des ingrédients qui ne sont pas « Manger ensemble », tels que les carraghénanes (algues), la caséine (produit d'origine animale) ou la gomme xanthane (produit fermentaire).

*Recette de Constantin Imbs et Jasmine Perez



Tarte aux pommes (6 personnes)*

Ingrédients de la pâte à tarte :

280 g de farine de blé
4 cuillères à soupe de poudre d'amandes bio
4 cuillères à soupe de sucre de canne blond
6 cuillères à soupe d'huile végétale (olive ou colza)
6 cuillères à soupe d'eau (en ajouter un peu plus si la pâte est trop sèche)
1 pincée de sel non raffiné
Cannelle en poudre (facultatif)

Ingrédients de la compote :

750 g de pommes
1 verre d'eau
30 g de sucre de canne
½ sachet de sucre de canne vanillé
L'intérieur d'une gousse de vanille (facultatif)

Préparation :

Pour la compote, éplucher et couper en petits cubes les pommes. Mettre le tout dans une casserole et laisser réduire à petit feu.

Pour la tarte, préchauffer le four à 180 °C. Mélanger tous les ingrédients de la pâte ensemble, en mettant l'huile et l'eau en dernier. Travailler la pâte avec les mains ou avec une spatule. Ajouter de l'eau si besoin.

Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau pâtissier (0,5 cm d'épaisseur environ). Tapiser le moule avec la pâte. Remplir avec la compote, puis placer les pommes crues (préalablement épluchées et coupées en tranches) au-dessus de la compote. Saupoudrer de cannelle. Mettre à cuire au four pendant environ ½ heure.

Muffins au chocolat et aux noix* (6 gros muffins)

Ingrédients :

150 g de farine de blé T55 ou T65
½ sachet de levure bio (sans phosphates)
70 g de sucre de canne bio
1 petite pincée de sel
3 cuillères à soupe de cacao bio (au sucre de canne)
100 g environ de cerneaux de noix
12 cl de lait d'avoine au chocolat bio¹
60 g de crème de riz bio¹
30 g d'huile de colza bio

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C.

Préparer des moules à muffins dans lesquels on place des caissettes en papier. Dans un saladier, peser tous les ingrédients secs (farine, sel, levure, cacao, sucre). Casser les noix dans les mains avant de les ajouter. Mélanger. Ajouter les ingrédients liquides (lait d'avoine, crème de riz, huile de colza) et mélanger encore. Remplir les caissettes de pâte (à ras bord). Mettre à cuire au four pendant 20 min.

1. Ce produit peut contenir des ingrédients qui ne sont pas « Manger ensemble », tels que les carraghénanes (algues), la caséine (produit d'origine animale), la gomme xanthane (produit fermentaire), le sucre de betterave (racine).

*Recette de Marge feels good. Retrouvez son blog culinaire : <http://margefeelsgood.canalblog.com/>.

Composition nutritionnelle pour 100 g (Emmaüs, 19 novembre 2013)

Nutriments (unités)	Houmous	Fougasse	Salade	Seitan	Tarte	Muffin
Énergie (kcal)	236,69	277,10	60,15	115,81	232,55	376,07
Eau (g)	36,14	7,98	88,16	63,52	46,26	20,96
Protéines (g)	3,58	6,30	1,69	6,80	3,76	8,21
Lysine (g)	0,11	0,14	0,07	0,07	0,09	0,28
Cystine (g)	0,07	0,13	0,02	0,03	0,06	0,12
Méthionine (g)	0,11	0,11	0,03	0,03	0,05	0,12
Matières grasses (g)	22,80	6,70	4,68	2,49	10,31	20,55
Mono-insaturées (g)	12,01	4,50	2,47	0,69	7,04	5,17
Acide oléique (g)	11,76	4,40	2,42	0,68	6,90	5,07
Poly-insaturées (g)	7,87	0,89	1,57	0,47	1,52	8,64
Acide linoléique (g)	6,55	0,83	1,27	0,42	1,46	6,82
Acide alpha-linolénique (g)	1,31	0,06	0,30	0,04	0,07	1,83
Saturées (g)	2,30	0,94	0,47	1,11	1,28	5,55
Acides gras trans (g)	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02
Hydrates de carbone (g)	7,53	47,12	4,04	17,61	32,27	48,04
Sucres (g)	0,92	0,16	0,30	3,90	10,89	19,77
Fructose (g)	0,00	0,00	0,00	1,38	1,34	0,15
Glucose (g)	0,00	0,00	0,00	1,34	1,27	0,17
Maltose (g)	0,00	0,00	0,00	0,03	0,28	0,00
Sucrose (g)	0,00	0,00	0,00	0,12	5,18	11,71
Fibres (g)	1,94	1,65	3,11	1,94	2,29	5,67
Alcool (g)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Phytostérols (mg)	0,00	13,48	0,00	5,08	16,58	3,20
Potassium, K (mg)	118,85	65,43	301,09	250,28	107,23	397,59
Sodium, Na (mg)	22,31	193,85	22,88	87,08	3,60	115,91
Calcium, Ca (mg)	85,00	188,82	60,33	27,77	23,68	122,81
Phosphore, P (mg)	148,08	307,76	48,52	57,20	55,15	308,84
Magnésium, Mg (mg)	21,54	14,37	16,79	20,64	21,10	90,95
Fer, Fe (mg)	0,53	1,02	0,83	1,05	0,67	2,77
Zinc, Zn (mg)	0,92	0,43	0,86	0,39	0,36	1,51
Cuivre, Cu (mg)	0,33	0,09	0,14	0,11	0,11	0,75
Manganèse, Mn (mg)	0,29	0,42	0,43	0,31	0,33	1,17
Sélénium, Se (µg)	0,04	20,68	0,18	5,90	8,74	11,13
Vitamine A, ÉR (µg)	0,96	0,00	98,30	73,29	0,50	0,35
Thiamine (mg)	0,26	0,07	0,11	0,04	0,05	0,09
Riboflavine (mg)	0,10	0,02	0,08	0,05	0,07	0,08
Niacine (mg)	1,22	0,76	0,55	0,66	0,55	0,76
Acide pantothénique (mg)	0,17	0,27	0,84	0,28	0,16	0,24
Vitamine B6 (mg)	0,05	0,03	0,02	0,11	0,03	0,11
Folates, ÉF (µg)	22,69	15,85	132,36	9,89	9,55	25,16
Vitamine C (mg)	9,54	0,00	6,66	6,46	0,23	0,20
Vitamine E (mg)	2,41	0,91	0,93	0,73	2,43	1,06
Vitamine K1 (µg)	9,60	3,85	212,16	7,15	4,82	5,23