



**Recettes végétariennes
Sans gluten et sans lait**

pinkcappuccino.ch

Liste des recettes :

Le petit déjeuner	3
Brioche	4
Crêpes végétaliennes	5
Banana Boat :	6
Les bols ou lunchbox	7
Poêlée de pâtes de riz et brocoli :	8
.....	8
.....	8
Poêlée de quinoa aux légumes	9
Lentilles aux carottes	10
Pizza.....	11
Frites au four :	12
Soupe de courge :.....	13
Risotto rapide au butternut	14
Les sauces et tartinades	15
Pâte à tartiner :	16
Pesto d'avocat	17
Tartinade ou sauce à pâtes.....	18
Houmous	19
Les desserts	20
Moelleux au chocolat.....	21
Madeleines au citron.....	22
Flan au chocolat :	23
Gâteau chocolat et courgette :	24

Motivations :

Vous connaissez sûrement des collègues, membres de famille qui ne peuvent consommer du gluten ou du lait de vache.

Voilà quelques recettes simples et délicieuses pour cuisiner de délicieux :

- Gouters
- Apéros
- Repas

Qui soient :

- Végétariens
- Sans gluten et
- Sans lait !

Si vous cherchez plus de recettes, n'hésitez pas à venir visiter le blog :

<http://pinkcappuccino.ch/liste-des-recettes/>

A close-up photograph of a breakfast meal. The main focus is a white plate containing a golden-brown crepe. The crepe is topped with several slices of green kiwi, a single bright red strawberry, and three blueberries. To the right of the plate, a white ceramic cup is filled with dark coffee. The background is a light-colored wooden surface.

Le petit déjeuner

Quelles sont les options pour un petit déjeuner végétarien, sans gluten et sans lait ?

Soyons plus créatifs que la tartine au beurre !

Brioche

Ingrédients :

- 5 verres de farine sans gluten
- 1 verre de lait d'amande
- 1 sachet de levure déshydratée pour pain (sans gluten)
- 5 œufs
- ¼ de verre de sucre
- 1 verre de beurre de coco ou margarine
- 2 pincées de sel

Marche à suivre :

1. Mélangez tous les ingrédients au robot.
2. Mettez un torchon sur le bol de la pâte et déposez le bol sur une plaque de cuisinière qui vient d'être éteinte.
3. Laissez doubler la pâte de volume.
4. Séparez la pâte en deux et déposez chaque partie dans un moule à cake huilé.
5. Remettez le torchon sur la pâte et laissez monter à nouveau.
6. Enfournez 20 minutes à 190°C puis 10 minutes à 220°C.



Crêpes végétaliennes

Ingrédients :

- 1 c. à soupe de farine de pois chiche
- 1 c. à soupe de farine de lupins
- 2 c. à soupe de farine de sarrasin
- 1 verre d'eau
- Garnitures : sirop d'érable, sucre d'érable, confiture, etc.

Marche à suivre :

1. Chauffez la poêle.
2. Déposez les farines dans un bol.
3. Mélangez à la fourchette en ajoutant progressivement l'eau.
4. Avant d'ajouter toute l'eau, assurez-vous de ne plus avoir de grumeaux. Il est plus facile de les caser lorsqu'il y a peu de liquide.
5. Versez une louche de pâte dans la poêle et étaler en inclinant la poêle.
6. Lorsqu'il n'y a plus de liquide sur le haut, vous pouvez retourner la crêpe et la cuire de l'autre côté.



Banana Boat :

Une recette facile qui mairite d'être citée pour ne pas être oubliée.

Ingrédients :

- 1-2 banane par personne
- pâte à tartiner ou purée d'oléagineux et miel
- fruits frais ou secs

Marche à suivre :

1. Pelez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
2. Tartinez de pâte à tartiner (ou purée d'oléagineux et miel)
3. Décorez de fruits frais ou secs.
4. Dégustez !





Les bols ou lunchbox

Dans cette section, nous allons découvrir des recettes rapides à préparer pour tous les jours et déguster chez soi ou au travail.

Poêlée de pâtes de riz et brocoli :

Ingrédients :

- 1 paquet de pâtes de riz tai
- 1 bouquet de brocoli
- 1 bloc de tofu (200 gr)
- 3 c. à soupe de tamari
- huile d'olive pour la poêle
- épices italiennes

Marche à suivre :

1. Lavez le brocoli et séparez les fleurs en petits bouquets. Coupez le tofu en cubes.
2. Déposez le brocoli et le tofu avec un tout petit peu d'eau (1/4 de verre), le tamari et de l'huile d'olive dans une poêle. Allumez le feu à moyen et déposez un couvercle. *(la vapeur va aider à cuire).*
3. Cuisez les pâtes selon les indications du paquet.
4. Versez les pâtes égouttées dans la poêle du brocoli-tofu. Ajoutez les épices et un peu de tamari pour ajuster l'assaisonnement à votre convenance. Laissez griller en remuant régulièrement.
5. Servez chaud ou froid.



Poêlée de quinoa aux légumes

Préparation et cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 1 verre de quinoa blanc
- 1/3 de verre de millet
- 4 verres d'eau
- 1 c. à café de bouillon de légumes en poudre bio
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 verre de petits pois surgelés
- 3 carottes
- 400 grammes de tofu
- 4 c. à soupe d'huile s'olive
- 4 c. à soupe de tamari
- 1/2 c. à café d'épices italiennes
- 1/3 de verre de crème de soja (ou vache ou lait de coco)



Marche à suivre :

1. Dans une grande poêle, déposez le quinoa, le millet, l'eau, les carottes émincées finement et le bouillon de légumes. Mélangez et laissez à feu vif jusqu'à ébullition. Baissez ensuite à feu moyen jusqu'à évaporation complète du liquide.
2. Ajoutez les petits pois et les épices. Mélangez et réservez.
3. Dans une petite poêle, faites dorer le tofu coupé en dés avec l'huile et le tamari. Mélangez régulièrement et incorporez à la poêlée de quinoa. Ajoutez les épices et la crème.
4. La poêlée est prête ! Modifiez l'assaisonnement à votre goût : du jus de citron frais et de la coriandre fraîche pour moi.

Le truc :

Le gain de temps avec cette recette : choisir un verre qui sera la mesure ! Pas besoin de balance ! Tout sera proportionnel ! Un petit verre pour une petite quantité et une grande tasse pour une plus grande quantité. A la place de la coriandre, vous pouvez par exemple utiliser du basilic thaïlandais.

Lentilles aux carottes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

- 1 verre de lentilles vertes
- 1/3 de verre de millet (ou riz)
- 4 verres d'eau
- 1 c. à café de bouillon de légumes en poudre
- 2 verres de coulis de tomate
- 3 carottes pelées émincées
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café d'épices italiennes
- ½ c. à café d'ail en poudre



Marche à suivre :

1. Dans une casserole, déposez les lentilles, le millet (ou riz), l'eau, le bouillon et les carottes avec la feuille de laurier, les épices et l'ail en poudre. Chauffer à feu moyen jusqu'à évaporation complète de l'eau. Remuez de temps en temps.
2. Lorsqu'il n'y a plus d'eau dans la casserole, ajoutez le coulis de tomate et laissez mijoter à feu doux avec un couvercle.

Astuce :

Les lentilles vertes sont assez fondantes en bouche mais ne se transforment pas en purée.
Pour une cuisson plus rapide et des lentilles croquantes, utiliser des lentilles béluga.

Pizza

Ingrédients :

- 3 verres de farine de pois chiche
- 3 verres d'eau
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café d'épices mexicaines
- 1 pincée de sel
- 2 verres de coulis de tomate
- 2 verres de feuilles d'épinards
- 1 poivron coupé en lamelles
- ½ verre de houmous

Marche à suivre :

1. Dans un saladier, mélangez la farine, l'eau et les épices.
2. Versez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 20 minutes à 200°C.
3. Etalez le coulis de tomate, recouvrir de feuilles d'épinards, éparpillez les lamelles de poivron et ajoutez du houmous.
4. Dégustez en coupant en caffés.



Remarque :

Le mélange de base est très liquide. Pas d'inquiétude : il se transforme en une délicieuse pizza !

Frites au four :

Ingrédients :

Marche à suivre :

1. Lavez et pelez les pommes de terre.
2. Coupez chaque pomme de terre en rondelles et chaque rondelle en lamelles pour obtenir la forme des frites.
3. Disposez les frites sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. (Les frites ne doivent pas se superposer. Au besoin, utilisez deux plaques)
4. Versez l'huile et les épices sur les frites et mélangez.
5. Enfourez 50 minutes à 190°C en remuant de temps en temps.
6. Dégustez dans un bol composé de légumes et accompagné de sauce (dragon, Houmous, pesto, etc.)



Soupe de courge :

Ingrédients :

Marche à suivre :

1. Lavez et coupez les courges pour les couper en gros morceaux.
2. Déposez les morceaux de courge dans une casserole et recouvrez d'eau.
3. Mettez à cuire à feu moyen durant 30-45 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau : si la lame s'enfonce facilement, la courge est prête.
4. Ajoutez le lait de coco et les épices avant de mixer.
5. Servez chaud et saupoudrez de cacahuètes hachées..



Risotto rapide au butternut

Ingrédients :

- ½ butternut en cubes
- 1 verre de noix de cajou
- ½ c. à café de noix de muscade
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 3 verres de riz cuit
- 1 verre de petits pois
- 2 c. à soupe de miel
- 1 oignon émincé,
- 3 c. à soupe de tamari

Marche à suivre :

1. Mettez le butternut et les noix de cajou sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Mélangez avec la noix de muscade et l'huile. Enfourez 20 minutes à 180°C.
2. Mettez le riz à cuire selon les indications du paquet. (Astuce gain de temps : utilisez des sachets cuisson).
3. Dans une poêle, faire dorer l'oignon avec le miel et le tamari.
4. Mélangez le riz et le butternut-noix de cajou dans la poêle. Ajustez l'assaisonnement en goutant.



Les sauces et tartinades

Dans cette section, nous allons découvrir des recettes rapides à préparer pour tous les apéros, les sandwiches ou à utiliser en sauces pour pâtes.

Pâte à tartiner :

Pour cette recette, il faut choisir le bocal à remplir de pâte à tartiner. Cela sera l'élément de mesure.

Conservation : une semaine au frigo.

Ingrédients :

- 1 bocal de noix de cajou
- 2 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 4-8 c. à soupe de sirop d'érable (dépend si vous aimez très sucré ou pas)
- 1/3 de bocal d'eau

Marche à suivre :

1. Mettez les noix de cajou sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 12 minutes à 180°C.
2. Laissez refroidir les noix de cajou et déposez-les dans un blender pour les mixer et obtenir une purée d'oléagineux.
3. Ajoutez le cacao en poudre et le sirop d'érable pour obtenir la pâte. Ajoutez un peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



Pesto d'avocat

Ingrédients :

- 1 avocat mûr
- 1 verre de basilic frais
- 1/3 de verre de noix de cajou
- ¼ de verre d'eau
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café d'épice italiennes
- 1 citron

Marche à suivre :

1. Lavez le basilic, le citron et l'avocat. Coupez l'avocat en deux pour enlever le noyau. Récupérez la chair à la cuillère à soupe. Pressez le citron pour récupérer le jus.
2. Dans le fond d'un blender, versez l'eau, le jus de citron et l'huile. Déposez le basilic, l'avocat, les noix de cajou et les épices. Mixer pour obtenir un mélange homogène.
3. Si le mélange est trop liquide, ajoutez un peu d'eau. Ajustez l'assaisonnement selon les goûts.
4. Servez avec des pâtes de riz du rayon asiatique ou en dip pour l'apéritif.



Variante : On peut remplacer l'avocat par une aubergine : Coupez l'aubergine en deux pour la cuire 30 minutes au four à 180°C. Récupérez la chair à la cuillère à soupe.

Tartinade ou sauce à pâtes

Ingrédients :

- 1 poivron
- 1 aubergine
- 1 patate douce
- 3 c. à soupe de crème de soja
- 1 c à café d'épices mexicaines

Marche à suivre :

1. Lavez la patate douce, l'aubergine et le poivron. Coupez-les en deux pour les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 30 minutes à 200°C.
2. Récupérez la chair de la patate douce et de l'aubergine avec une cuillère à soupe. La peau du poivron s'enlève toute seule.
3. Déposez tous les ingrédients dans un blender et mixer pour obtenir un mélange homogène.
4. Tartinez sur une tranche de pain sans gluten grillé ou versez sur des pâtes sans gluten.



Houmous

Ingrédients :

- 1 bocal de pois chiche cuit
- ¼ de bocal de crème soja (ou 1 c à soupe de tahin)
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café d'épices mexicaines ou italiennes
- 1/3 de c. à café de paprika fumé

Marche à suivre :

1. Egouttez les pois chiche (l'eau s'appelle « aquafaba » et s'utilise comme des blancs d'œufs en pâtisserie végétale)
2. Déposez tous les ingrédients dans un blender et mixer pour obtenir un mélange homogène.
3. Goutez pour ajuster l'assaisonnement selon les goûts : plus de crème pour plus de crémeux ou plus d'épices pour plus de piquant.
4. Dégustez avec des dip ou tartinez pour des sandwichs végétariens.





Les desserts

Pas besoin de supprimer le dessert lorsque l'on mange végétarien, sans gluten et sans lait !

Voilà plusieurs classiques gourmands à faire et refaire souvent !

Moelleux au chocolat

Temps de préparation : 5 minutes

Cuisson : 40 minutes

Végétarien.

Ingrédients :

- 200 gr de chocolat noir
- 500 gr de crème de marron sucrée
- 2 sachets de sucre vanillés
- 4 œufs
- 100 gr de margarine



Marche à suivre :

1. Faites fondre le chocolat et la margarine dans un bol, au micro-onde.
2. Mélangez la crème de marron avec le sucre vanillé et les œufs.
3. Mélangez les deux préparations dans le même récipient.
4. Versez la préparation dans un plat à tarte recouvert de papier sulfurisé.
5. Enfournez pour 40 minutes à 180°C.
6. Laissez refroidir avant de démouler.
7. Décorez avec du sucre glace, des perles en sucre ou laissez sans décoration.

Madeleines au citron

Ingrédients :

- 80 gr de beurre de coco (ou margarine)
- 2 œufs
- 100 gr de sucre blanc
- 50 gr de poudre d'amande (sans peau)
- 100 gr de farine sans gluten
- 1 cc de levure chimique
- 1 citron (zeste & jus)

Marche à suivre :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
2. Mettez la préparation 30 minutes au frigo.
3. Préchauffez le four à 240°C.
4. Graissez les moules à madeleine avec de l'huile.
5. Remplissez les moules à madeleines avec la pâte.
6. Enfournez 3 minutes à 240°C puis baissez la température à 200°C pour 5 minutes.
7. Laissez tiédir avant de démouler



Astuce : Pour obtenir la bosse des madeleines, il faut deux chocs thermiques :

- 1) La pâte fraîche au four chaud
- 2) Le changement de la température du four

Flan au chocolat :

Ingrédients :

- ½ litre de lait d'amande
- 100 gr de sucre (blanc ou canne)
- 1 sachet de 8 g d'agar agar
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 grandes c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- perles en sucre pour la décoration

Marche à suivre :

1. Versez le lait, le sucre, le sirop d'érable, le cacao et l'agar agar dans une casserole et mélangez au fouet.
2. Déposez la casserole sur le feu et chauffez en mélangeant jusqu'à ébullition.
3. Versez dans un moule ou dans des verres.
4. Laissez refroidir.
5. Mettez au frigo durant une nuit.
6. Démoulez et décorez de perles en sucre.



Gâteau chocolat et courgette :

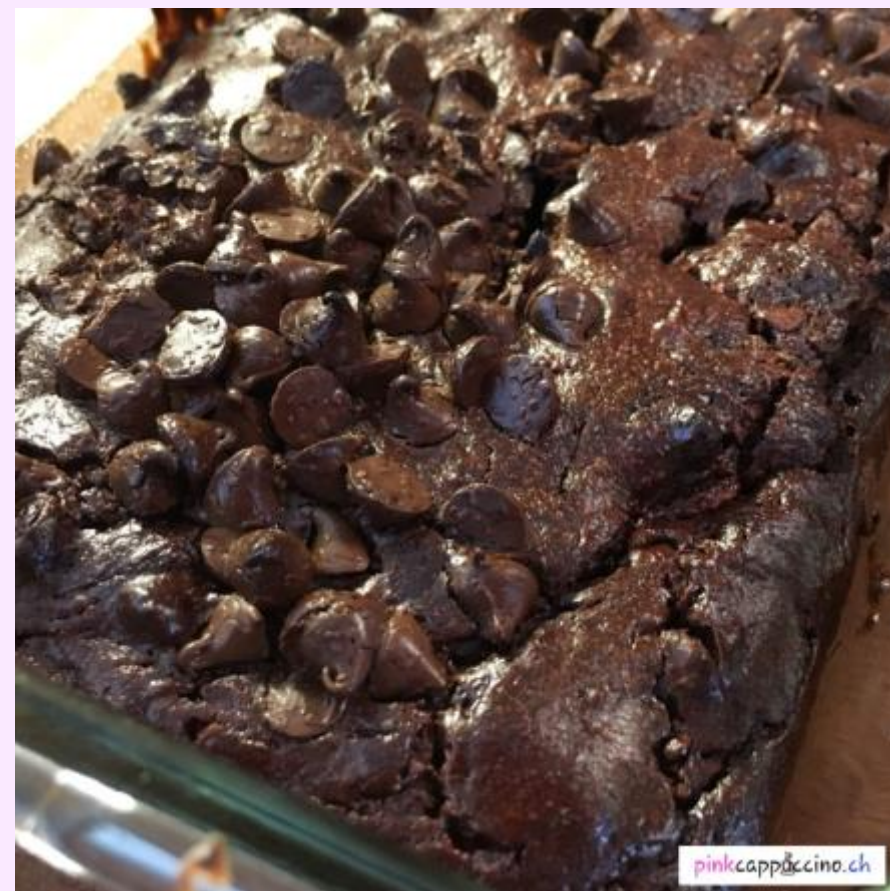
Choisir un verre comme mesure ou un « cup » (mesure américaine)

Ingrédients :

- 1 verre de purée d'amande (ou amande-coco)
- $\frac{1}{4}$ de verre de cacao en poudre non sucré
- $\frac{1}{3}$ de verre de sirop d'érable
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- $\frac{1}{4}$ de c. à café de vanille en poudre
- $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique
- 1 courgette pelée et râpée
- 1 verre de pépites de chocolat

Marche à suivre :

1. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients, sauf la moitié des pépites de chocolat.
2. Versez dans un moule huilé.
3. Saupoudrez avec les pépites de chocolat restantes.
4. Mettre au four durant 50 minutes à 180°C.
5. Laissez refroidir avant de démouler.



Remerciements :

Merci à mon mari qui m'aide dans la logistique du blog, la relecture de cette collection de recettes.

Merci à mes enfants qui participent souvent à la préparation des desserts et surtout à goûter.

Merci aux goûteurs qui me font part de commentaires, demandes ou suggestions.

Présentation :

Végétarienne et passionnée de cuisine depuis la naissance de mes enfants, je cherche sans cesse à développer leurs papilles en leur faisant des plats faits maison.

Avec des membres de famille au régime sans gluten et sans lait, il faut sans cesse chercher de nouvelles associations pour chaque menu ou goûter. Les restrictions poussent à la création.

Je collectionne les recettes sur mon blog de cuisine végétarienne : pinkcappuccino.ch

