



Recettes à base de protéines de soja texturées

Table des matières

Contenu

Protéines de Soja gout bœuf aux champignons séchés.....	4
Protéines de Soja Texturées sauce Chasseur	5
Protéines de Soja Texturées façon Miron ton	7
Goulasch à la hongroise Vegan	8
Ragout de pst gout bœuf, oignons et pois chiche, carottes et tomates.....	9
Bolognaise de haché végétal (ou pst)	10
Yakitori de pst (protéines de soja texturées)	11
Protéines de Soja gout bœuf aux champignons séchés.....	12
Protéines de soja façon bœuf aux oignons et poivrons à l'asiatique	13
Protéines de Soja texturées sautées	15
Hachis Parmentier cèpes, pst, pommes de terre	17
Protéines de Soja Texturées aux brocolis et vermicelles Konnyaku	19
Basquaise d'allumettes de protéines de soja texturées	21
Faux poulet grillé.....	23
Salade Caesar avec croutons avec protéines de soja et salade du jardin.....	25
Bourguignon Végétalien [vegan].....	27
Riz façon Paella vegan	29
Steaks de haricots noirs.....	31
Soupe asiatique aux légumes et crème de coco	34
Fausse Andouillette vegan	36
Simili Bacon	39
Choux farcis	40
Nugget de Protéines de soja et courgettes poêlées	41
Fajitas végétales	43
Terrine Forestière végétale	45
Couscous végétal.....	47
Moussaka végétalienne.....	50

Hachis Parmentier rapide et vegan.....	51
Terrine aux cèpes et aux noix.....	53

Protéines de Soja gout bœuf aux champignons séchés

2 parts (repas complet) ou 3/4 parts avec entrée et/ou dessert

- 50 g de pst séchées gout boeuf (The Vegan Shop)
- 30 g de champignons séchés (cèpes et champignons bruns)
- 5 g d'ail semoule (1 cs)
- 5 g de sauce brune (les produits de la vie)
- 1 bouillon cube gout boeuf (The Vegan Shop)
- 160 d'oignons (rouge et blanc mélangés coupés en morceaux)
- 1 carotte coupées en dés (100 g environ)
- 1 cc de bouillon de légumes saporì (les produits de la vie)
- 1 feuille de laurier
- 400 g de pommes de terre
- sel, poivre, muscade
- 1 cs de fécule de maïs bio

Mettre les pommes de terre à cuire dans le cuiseur pendant 45 / 50 mn avec la feuille de laurier, en couvrant juste d'eau les pommes de terre.

Pendant ce temps-là, mettre dans une cocotte, les PST, les champignons séchés avec le bouillon de légumes, le bouillon cube gout bœuf, mettre environ 1 litre d'eau, et faire cuire pendant 10 mn, ensuite ajouter la carotte et les oignons, l'ail, la sauce brune, une pincée de muscade, sel, poivre au goût.

À 10 mn de la fin de cuisson des pommes de terre, mettre la fécule de maïs avec les PST, mélangez et laissez cuire jusqu'à la fin de cuisson des pdt.



Protéines de Soja Texturées sauce Chasseur

En allant sur la fabrique à Menu, plusieurs un plat sauce chasseur revenait, du coup, je me suis dit que ça serait sympa de cuisiner des PST de cette façon-là, accompagnées de frites (mais au four), comme dans le menu.

Alors il nous faut :

- 1 belle poignée de PST (protéines de soja texturées) plate pour nous mais vous pouvez le faire avec des médaillons sans problème.
- 1 petite tasse de trompettes des morts et de cèpes séchés pas mangeables (trop en poussière, donc je garde pour faire des sauces ou des farces)
- 1 échalote ciselée
- 1 cs d'ail en poudre
- 1 cs d'échalotes grillées (en magasin asiatique)
- Du persil frais (pour mettre à la toute fin de cuisson)
- 1 verre de vin blanc (riesling pour nous)
- 6 gros champignons bruns coupés en morceaux
- 1 tige de sarriette
- 1 cc de muscade
- 2 clous de girofle
- du poivre de Sichuan, du poivre fumé (ou bien un bon poivre blanc), du poivre noir
- 3 cs de sauce soja aux champignons (sinon du tamari, mais ça apporte un gout forestier supplémentaire)
- 1 cs de farine de petit épeautre (pour nous)
- Sel au piment d'Espelette au gout (attention la sauce soja sale un peu) ou bien sel + 1 pincée de piment d'Espelette
- des pommes de terre pour faire les frites
- 1 cs de beurre végétal
- 1 cs de crème de balsamique (ou 1/2 cs de balsamique)

Mettre dans une casserole, les champignons secs, la muscade, les clous de girofle, l'ail et l'échalote séchés, la crème de balsamique, poivre noir, poivre fumé, sarriette, la sauce soja aux champignons, remplir votre casserole d'eau (s'il reste du bouillon vous pouvez l'utiliser pour cuire du riz par exemple ou faire une gelée avec de l'agar agar pour décorer un plat en la coupant en cubes par exemple). Lorsque le bouillon est chaud, mettre les PST dedans. Laissez cuire

Pendant ce temps préparez vos frites, en les taillant, puis mettre dans une boîte hermétique avec sel, poivre et 1 cs d'huile d'olive.

Mettre au four pour 30 minutes à 250° chaleur tournante en surveillant.

Une fois les pst bien réhydratées, et le bouillon gouteux, passez le tout en gardant bien le bouillon, prendre les PST et mettez-les à griller dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Faites les bien dorer, puis ajoutez 1 cs de farine, remuez bien, puis ajoutez les champignons coupés, puis le verre de vin blanc. Laissez réduire un peu.

Ajoutez le bouillon, en couvrant à hauteur (si vous en mettez trop votre sauce ne va pas réduire), laissez cuire assez longtemps sans faire bouillir surtout, en remuant, rectifiez l'assaisonnement à la fin, en ajoutant le persil, sel si nécessaire et poivre. Si vous avez mis trop de sauce, vous pouvez rattraper le coup, en mélangeant dans une tasse 1 cs de fécule de maïs et de la sauce chaude, bien mélanger, puis versez dans la sauteuse, remuez, votre sauce devrait épaissir.

Servez avec les frites arrosées de sauce chasseur.

Bon appétit.



Protéines de Soja Texturées façon Mironton

Pour les PST :

- 1 grosse poignée de [protéines de soja texturées chez The Vegan Shop](#)
- 1/2 verre de sauce soja, 1 gousse d'ail
- 1 cs de [bouillon en poudre Produit de la vie](#) (ou un bouillon cube bio)

La sauce :

- 6 belles tomates
- 3 poivrons longs (vert, orange, rouge)
- 1 gros oignon jaune
- 1 cs d'ail semoule
- 1 branche de thym
- 1 cs rase de pimenton (paprika fumé)
- 1 cs de gingembre en poudre
- 1 petit verre de vin blanc
- sel, poivre fumé, 3 cs de concentré de tomates
- 2 cornichons maisons (très vinaigrés)

Recette

Mettre les pst (protéines de soja texturées) à réhydrater dans une casserole recouvertes d'eau, avec la sauce soja, l'ail et le bouillon en poudre.

Préparez la sauce, en faisant revenir légèrement l'oignon émincé, et le thym puis en ajoutant les poivrons en lamelles. Laissez cuire un peu, salez.

Une fois que les oignons et les poivrons ont commencé à « fondre » un peu, ajoutez le vin et le concentré de tomates.

Lorsque les légumes ont commencé à fondre, ajoutez les tomates en morceaux moyens, remuez, ajoutez le pimenton, le gingembre, rectifiez l'assaisonnement, l'ail en poudre.

Ajoutez les pst dans la sauce tomate, laissez cuire une dizaine de minutes, puis ajoutez les cornichons en rondelles.



Goulasch à la hongroise Vegan



Pour 4 personnes :

- 4 grosses pommes de terre à chair ferme épluchées et coupées en gros morceaux
- 1 vingtaine de [PST gout bœuf The Vegan Shop](#) de préférence
- 1 cube de [bouillon gout bœuf The vegan shop](#)
- 2 gros oignons émincés en petits morceaux
- 2 gousses d'ail émincées
- 5 tomates (cœur de bœuf de préférence), coupées en morceaux pas trop petits
- 1 CS de concentré de tomates
- 2 ou 3 poivrons longs émincés dans la largeur.
- Paprika (2 grosses CS)
- Huile d'olive
- Farine (1,5 cs)
- 1 cs de sauce tamari
- 1 petite branche d'hysope (ou thym si vous n'en avez pas)
- Sel et poivre

Mettre 1 bon litre d'eau dans une casserole avec le bouillon cube, et 1 cs de sauce tamari. Ajoutez les pst afin qu'elles se réhydratent, faites « cuire » pendant 5/10 mn à feu doux. Ne pas jeter le bouillon surtout.

Mettre dans votre cocotte en fonte, l'oignon avec un peu d'huile d'olive, faites revenir les oignons, puis ajoutez les pst quand elles sont bien réhydratées. Faire bien griller dans la cocotte, puis ajoutez la farine, mélangez, ajoutez tout le bouillon et l'hysope (ou le thym).

Ajoutez les tomates et l'ail, mélangez, puis le poivron émincé, le paprika, les pommes de terre, sel, poivre, paprika, concentré de tomates. Bien mélanger, puis laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Parsemez avec des pluches de persil au moment de servir.

Ragout de pst gout bœuf, oignons et pois chiche, carottes et tomates

Il nous faut :

- des pst (protéines de soja texturées) gout bœuf,
- 2 [bouillons cubes « not bœuf », chez the vegan chop](#)
- des pois chiches
- des tomates au naturel en bocal (de verre), gardez le jus pour faire votre fond de sauce
- du céleri branche (du jardin pour nous)
- 2 gros oignons jaunes ciselés
- 1 échalote ciselée
- 2 belles gousses d'ail coupées en petits morceaux
- 1 morceau de carottes coupés en petits bouts
- du safran, du cumin, poivre citron, sel
- persil frais, coriandre

Mettre vos pst à réhydrater dans une casserole avec de l'eau et un bouillon not bœuf.

Pendant ce temps, mettez à revenir dans un wok vos oignons et échalote, ensuite ajoutez votre ail et la carotte, et le céleri coupé en petits morceaux (tiges et feuilles), puis ajouter les pois chiche et les pst.

Ajouter vos tomates, gardez le jus, bien mélanger, assaisonner, mettre les feuilles de persil, la coriandre, puis mettre le jus de vos tomates.

Laissez cuire assez longtemps (pour nous 1 petite heure), afin que tous les parfums se mélangent.



Bolognaise de haché végétal (ou pst)

Je ne sais pas pour vous, mais dans les sacs de protéines de soja texturées (surtout les allumettes), il y a toujours de brisures de pst au fond du sac, et quand on a fini le sac, et bien, on cherche une alternative pour les utiliser, j'ai donc décidé, puisqu'en plus il me restait du coulis de tomates entamés de « sauver » ces 2 ingrédients, en les transformant en bolognaise,

J'ai donc pris le reste des brisures d'un sac de pst (ou prenez des pst hachées fines, ça existe aussi).

- 3/4 de brique de 500ml de coulis de tomates
- 1 morceau de carottes, 2 branches de céleri du jardin,
- 2 grosses cuillère à soupe de mon [« bouillon de faux poulet »](#) ou 2 bouillons cube de ce que vous voulez,
- 1 cs de sumac en poudre (ou un peu de citron, ça apporte un peu d'acidité), 1 bouchon de yuzu (ou jus de citron), 1 cs de poivre fumé (ou poivre ordinaire si vous ne trouvez pas), 1 cc de muscade, 1 cc de clous de girofle en poudre
- 2 cs de persil séché ou du frais, idem pour la ciboulette.

Mettez dans un wok vos pst avec de l'huile d'olive, faites griller un peu, puis ajouter les épices, bien mélanger pour que ça s'imprègne des parfums d'épices, ajouter votre coulis de tomates, et votre carotte râpée et le céleri coupé en petits morceaux, mélanger, puis ajouter environ 1 litre d'eau suivant le volume de vos pst (j'en avais environ 2 belles poignées), attention ça boit énormément, salez un peu, mais goûtez avant, laissez cuire doucement pendant 15/20 mn à feu très doux, utiliser soit comme bolognaise, soit en ajoutant un peu de gluten en boulettes pour manger avec des céréales (riz ou autres) , ou tout autre recette, même pour farci des légumes, ou faire des lasagnes.

J'en ai récupéré la valeur de 2 barquettes, qui conviennent à mon avis pour un repas complet de 4 personnes.



Yakitori de pst (protéines de soja texturées)

- des [aiguillettes de pst \(de chez The Vegan Shop\)](#) suivant votre faim (1 poignée par personne environ)
- 1 bouillon cube gout [« bœuf » de chez The Vegan Shop](#)
- 1 cs d'ail en poudre
- 1 cs de graine de sésame
- 2 cs d'huile de sésame toastée
- 1 cs d'huile pour démarrer la cuisson
- 2 cs de sauce yakitori
- 2 cs de sauce soja
- 1 cs de 4 épices
- 2 cs de farine de riz gluant, poivre citron



Faire réhydrater vos pst en les mettant dans 1 litre d'eau + le bouillon cube + la sauce soja, faire cuire jusqu'à bouillon, ensuite laisser reposer.

Une fois qu'elles sont bien réhydratées, mettez-les dans une boîte avec la farine de riz gluant et le poivre citron, mélangez bien en secouant votre boîte à laquelle vous aurez mis un couvercle.

Faire chauffer votre wok avec l'huile, mettez y vos pst, le 4 épices, bien mélanger, faire cuire jusqu'à ce que ça colore, mais sans sécher surtout, mettre le sésame et l'ail, bien mélanger, mettez votre huile de sésame toastée, bien remuer, laisser cuire 2 à 3 mn à feu moyen, puis ajouter la sauce yakitori, mélanger, et laisser de côté.



Protéines de Soja gout bœuf aux champignons séchés

- 2 parts (repas complet) ou 3/4 parts avec entrée et/ou dessert
- 50 g de pst séchées gout boeuf (The Vegan Shop)
- 30 g de champignons séchés (cèpes et champignons bruns)
- 5 g d'ail semoule (1 cs)
- 5 g de sauce brune (les produits de la vie)
- 1 bouillon cube gout boeuf (The Vegan Shop)
- 160 d'oignons (rouge et blanc mélangés coupés en morceaux)
- 1 carotte coupées en dés (100 g environ)
- 1 cc de bouillon de légumes savori (les produits de la vie)
- 1 feuille de laurier
- 400 g de pommes de terre
- sel, poivre, muscade
- 1 cs de fécule de maïs bio

Mettre les pommes de terre à cuire dans le cuiseur pendant 45 / 50 mn avec la feuille de laurier, en couvrant juste d'eau les pommes de terre.

Pendant ce temps-là, mettre dans une cocotte, les PST, les champignons séchés avec le bouillon de légumes, le bouillon cube gout bœuf, mettre environ 1 litre d'eau, et faire cuire pendant 10 mn, ensuite ajouter la carotte et les oignons, l'ail, la sauce brune, une pincée de muscade, sel, poivre au gout.

À 10 mn de la fin de cuisson des pommes de terre, mettre la fécule de maïs avec les PST, mélangez et laissez cuire jusqu'à la fin de cuisson des pdt.



Protéines de soja façon bœuf aux oignons et poivrons à l'asiatique

Pour 2

- 20 morceaux de pst "bœuf"
- 1 cuillère à café de maïzena
- 2 oignons jaunes et 1 poivron jaune
- 1 pincée de sucre
- 1 cuillère à soupe de satay
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 gousse d'ail pilé
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 1 cube de bouillon "bœuf"
- basilic thaï ou pourpre
- nouilles chinoises
- 1 poignée de noix de cajou
- 1 cs de tamari pour faire sauter les nouilles
- 1 cs d'huile de sésame toasté pour les nouilles

Préparation

Éplucher puis couper les oignons en fines rondelles.

Eplucher l'ail puis le hacher finement.

Dans un wok, faire chauffer l'huile à feu vif.

Faire revenir les oignons et poivrons en lamelles avec une pincée de sucre.

Mettre vos pst à réhydrater dans le bouillon de "bœuf"

fait avec 1 cube de bouillon + 1/2 litre d'eau (surtout ne jetez pas le bouillon une fois vos pst réhydratées).

Ensuite mélangez les pst avec le poivre, la sauce tamari et le satay (1 cs de satay + 1 peu de bouillon récupéré des pst).

Ajouter la maïzena, bien mélanger.

Laisser reposer pendant que vos oignons et poivrons cuisent

Lorsque les légumes commencent à dorer, ajouter les pst, en remuant très rapidement.

Après 3 minutes de cuisson, ajouter 2 cs de bouillon de réhydratation des pst.

Remuer de nouveau.

Éteindre le feu, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.

Disposer le plat dans une assiette, le parsemer de basilic thaï ou pourpre.

A servir chaud avec des nouilles sautées aux noix de cajou.

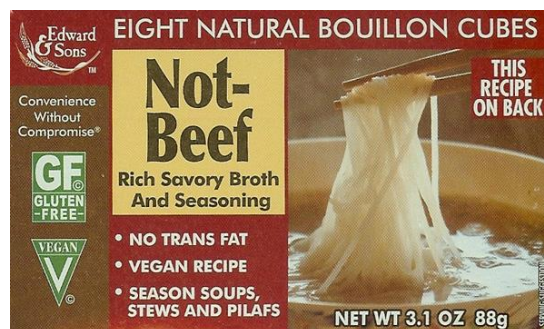


Liste de courses :

Pst façon bœuf : vous pouvez les trouver sur différents sites de vente en ligne comme Un Monde Vegan, Boutique Vegan.

Sauce satay : boutique asiatique ou magasins grand frais

Bouillon de "bœuf" : The Vegan Shop





Protéines de Soja texturées sautées

Pst réhydratées

Pour 2 :

- prendre 60 g de pst allumettes (ou autres)
- 1 cs d'ail en poudre
- 3 tasses d'eau chaude
- 1 bouillon cube
- 1 cs tamari
- 1 cc muscade
- 1 cc de galanga ou gingembre
- 1 cc de pimenton

Mettre tout dans une sauteuse (ou un wok), et faire cuire à gros bouillon pendant 15 mn environ (plus ++ ce n'est pas gênant).



Pst farinées

pendant la cuisson au bouillon, préparer un bol avec 3 cs de farine de riz gluant (important, sinon arrow root ou farine de tapioca), 1 cs rase de curcuma, poivre au gout, 1 cc de pimenton), bien mélanger.

Au bout des 15 mn, passez dans une écumoire (vous pouvez garder le bouillon pour faire autre chose).

Mettre les PST dans la farine, et bien mélanger avec une cuillère, toute la farine doit être utilisée, normalement.



Pst grillées

faire chauffer de l'huile de sésame avec une huile neutre type tournesol, une fois que l'huile est bien chaude, y jeter les pst farinées.

Retournez afin qu'elles cuisent bien, quand elles sont dorées, mettre 3 échalotes ciselées, 1 cs ail en poudre, 1 cs ciboulette.

Laissez cuire 5/10 mn, attention à ce qu'elles ne se dessèchent pas.

À la fin mettre 1 cs de persil et du soja au gout.



Hachis Parmentier cèpes, pst, pommes de terre

Réalisation :

Une couche de purée de pommes de terre à l'ail, une couche de pst cuisinée sauce champignon, une couche de purée à l'ail, une couche de sauce aux cèpes dans un petit plat individuel.

La sauce aux cèpes : cèpes séchés cuits avec les pst, on récupère le jus, on coupe en morceau, avec de l'échalote, une liche de vin blanc, le jus des champignons et on fait réduire, éventuellement ajouter 1 cs de maïzena pour faire épaissir.

les pst cuisinées : on fait gonfler et cuire les pst avec les champignons dans un bouillon avec ail, échalotes, poireaux, bouillon bio, une fois cuit, on remet à cuire dans une poêle avec échalotes fraîches et sèche, ail sèche, sauce soja noire aux champignons, on fait cuire longuement pour enlever le gout des pst, ça fait une réduction, on écrase bien les pst dans ce jus, pas besoin de les passer, j'avais pris des grosses pst).



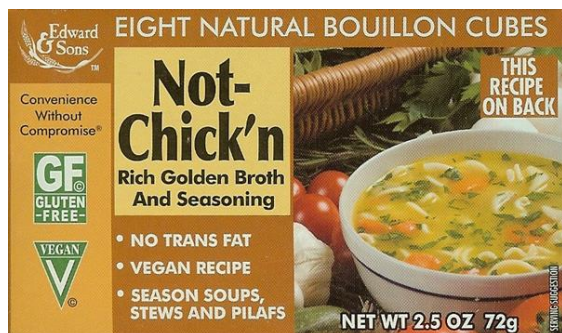
Protéines de Soja Texturées aux brocolis et vermicelles Konnyaku



-

Il nous faut

- une grosse poignée de [pst chez The Vegan Shop](#)
- 1 [bouillon cube "no chicken" chez The Vegan Shop](#)
- 1 cs d'huile de riz
- 2 échalotes
- 1 dizaine de feuilles d'ail des ours
- 2 cs d'huile de sésame toasté
- 1 cs de sauce teriyaki
- poivre citron, 5 épices (1 cs)
- 1 paquet de vermicelles de konnyaku (konjac)
- 1 cs de coriandre
- 1 poignée de cacahuètes non salées
- 4 ou 5 pleurotes.
- 1 tête de brocolis émincée
- 1 cs de yuzu (ou citron)
- 2 cs de sauce soja "sucrée"



Faites réhydrater les Protéines de Soja Texturées en les toastant un peu avec de l'huile et le bouillon cube écrasé, une fois qu'elles ont été légèrement grillées, ajouter de l'eau à niveau et 1 Cs d'huile de sésame toastée, puis laisser réhydrater les pst au moins 10 mn à bouillon moyen.

Une fois qu'elles sont bien réhydratées, passez les dans une passoire, remettre votre wok sur votre feu, ajoutez l'échalote émincées, laissez griller un peu, puis ajoutez les PST, faites les dorer, puis ajoutez les pleurotes coupées en lamelles.

Quand les pleurotes ont commencé à cuire, ajoutez les brocolis et les cacahuètes, la sauce teriyaki, les 5 épices, poivre citron, poivre et yuzu. Faites cuire pendant 10 mn à couvert à feu moyen / doux.

A la fin, ajoutez l'ail des ours ciselé et la sauce soja sucrée, ajustez votre assaisonnement.

Bonne dégustation.

Basquaise d'allumettes de protéines de soja texturées

Une recette estivale mais qui réchauffe un peu, pour ça il nous faut des belles tomates, et des légumes du soleil :)



On le mange en 2 fois, ce qui fait un repas pour 4 personnes, prêt en moins d'une heure.

Déjà on va réhydrater les PST :

- 1 belle poignée d'[allumettes de pst de chez The Vegan Shop](#)
- 2 cs d'huile de sésame toastée
- 2 cs de sauce soja sucrée
- du poivre fumée



Mettre les PST dans une poêle avec les autres ingrédients, les imbiber de ces ingrédients, laisser cuire environ 5mn, puis recouvrir d'eau, laissez cuire jusqu'à ce que la majorité de l'eau soit absorbée.

Une fois que c'est fait, laissez vos pst "griller" légèrement, sans les presser surtout, afin de ne pas les assécher, vous pouvez remettre de la sauce soja, saler un peu. Il faut que ça soit doré, mais pas trop sec. Laisser de côté.

Pour la basquaise :

Il faut

- 3 ou 4 pommes de terre coupées en petits morceaux
- huile d'olive
- 2 poivrons longs jaune et rouge si possible
- 1 courgette jaune pas trop grosse
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon rouge, 1 oignon blanc émincés finement. 1 petit piment doux (du jardin pour nous)
- poivre fumé, sel de Guérande, basilic frais, origan. 1 cs d'ail en poudre, basilic (une bonne poignée de feuilles)
- 5 belles tomates grappes
- 3 belles tranches d'aubergines (cuites précédemment au four, en tranches), vous n'êtes pas obligé d'en mettre, ça ajoute un plus. Sinon, coupée une petite aubergine en cube, et faites les cuire à la poêle dans de l'huile, afin qu'elles soient cuites et légèrement dorée.

Mettez vos pommes de terre à revenir dans le wok (ou une sauteuse), ajoutez les oignons et laissez bien les pommes de terre prendre une légère couleur sans cramer surtout, ensuite ajouter le piment, l'ail et le poivron, saler, poivrez, mettez l'origan.

Ensuite ajoutez les tomates coupées en petits quartiers. Laissez bien les tomates fondre, puis ajoutez la courgette coupée en rondelles et l'aubergine.

Laissez cuire doucement, c'est prêt quand les pommes de terre sont cuites. A la fin ajoutez les pst à votre mélange, ainsi que du basilic ciselé.



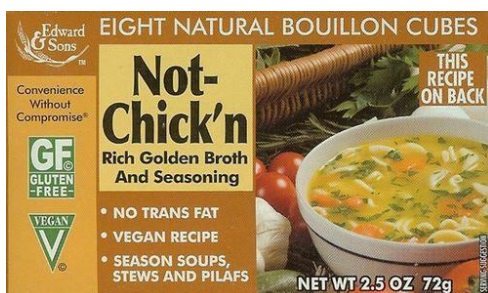
Faux poulet grillé

J'avais vu cette recette sur le net ou dans un bouquin, je me rappelle plus où, et je l'avais déjà testé une fois avec des pst médaillons, là j'ai changé ce que j'avais fait, mais je changerais encore, ça fera l'occasion de refaire un article ;)



Les PST :

- Il faut 1 poignée de d'[allumettes chez The Vegan Shop](#)
- 1 [bouillon cube not chicken chez The Vegan Shop](#)
- 1 cs de poudre d'ail



Faire réhydrater les PST en les cuisant dans une casserole avec le bouillon cube, et l'ail en poudre. Une fois qu'ils sont bien réhydratés, les passer. Mixer légèrement.

Ensuite il faut **préparer une crème épaisse**, je la fais avec de la noix de cajou

Il faut 1 belle poignée de noix de cajou, qu'on réhydrate dans de l'eau très chaude.

On passe les noix de cajou avec un peu d'eau, pas trop, sinon ça sera trop liquide.

Si on aime les épices on peut ajouter un peu de piment.

On prépare une assiette de farine, mélangé avec de l'épices mexicaines, ail séchée, échalotes séchées, poivre.

Mélangez.

Prendre des feuilles de riz, comme pour les nems.

Mettre une feuille de riz.

Mettre une grosse noix de PST sur la feuille de riz, et roulez comme les nems.

Passez la bouchée dans la crème de cajou, puis dans la farine. Réservez, et continuez jusqu'à ne plus avoir de pst.

Mettez à griller dans une poêle avec un fond d'huile, laissez bien cuire, puis retourner, évitez de trop manipuler le produit.

Bonne dégustation, ça doit être croustillant en dehors et moelleux à l'intérieur.

-



Salade Caesar avec croutons avec protéines de soja et salade du jardin

Une petite salade toute simple, facile à faire, et super bonne



Il nous faut

- 1 grosse poignée de PST ([allumettes de chez The Vegan shop](#))
- 1 grosse cs d'ail en granulés
- 1 [bouillon cube no chicken \(chez the vegan shop\)](#)
- 1 cs d'huile de sésame toastée + 1 cs
- du persil frais ou en poudre émincé finement
- de la bonne salade du jardin (une salade avec des feuilles croquantes surtout)
- 4 tranches de pain complet bio coupées en croutons
- 1 cs de moutarde
- 2 gousses d'ail
- de l'huile (environ 1/2 verre)
- 2 cs de jus de citron
- 1 cs de vinaigre de riz, sel, poivre
- 1 belle salade du jardin
- 2 oignons nouveaux.

Faites réhydrater vos pst en les cuisant avec le bouillon cube + 1 cs d'huile de sésame toastée (pour le goût) et de l'eau (environ 1 litre). Laisser cuire 10 mn environ, puis laisser reposer.

Faites griller vos croutons au four (sans huile), ne les laisser pas cramer ;)

Nettoyez votre salade, faites des lanières, émincez vos oignons.

Mettre les oignons dans votre saladier,

Faites griller vos pst après les avoir bien essorées (vous pouvez garder le bouillon pour cuire autre chose), ajouter l'ail et la dernière cs d'huile de sésame toastée et le persil, goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

préparer votre sauce avec votre mixeur plongeur, mettre dans un récipient la moutarde, l'ail, le jus de citron, le vinaigre, mixer, puis ajouter l'huile au fur et à mesure, vous aller avoir une sauce un peu épaisse, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Mettre les pst dans votre saladier, puis ajouter la sauce, bien mélanger, ajouter la salade, mélanger, puis les croutons, ne mélanger qu'au moment de déguster.



Bourguignon Végétalien [vegan]



Marinade rapide :

- 1 poignée de PST médaillon
- 1 poignée de PST bœuf
- 1 verre de vin rouge corsé
- 1 verre d'eau
- ail, échalotes, persil déshydratés
- Mettre tous ces ingrédients à mariner ensemble, il faut que les PST soient recouvertes, sinon ajouter eau + vin à quantité égale
- Prendre des légumes et les éplucher :
- 2 carottes
- 1 cerfeuil tubéreux
- des champignons de paris (blanc ou brun)
- 1 petite courgette
- une dizaine de petits oignons à cuire
- 2 échalotes
- 3 ou 4 gousses d'ail
- 1 bloc de tofu fumé
- 1 poignée de cèpes séchés.

Coupez tous ces ingrédients en morceaux plutôt petits.

Mettre dans votre cocotte 2 belles cs d'huile d'olive, mettre à revenir vos échalotes, puis votre tofu, les oignons grelots, l'ail en morceaux, ajouter les PST que vous aurez égoutté et mélangées à de la farine, bien faire revenir, ajouter les champignons, puis mouiller avec

vosre marinade, ajouter ensuite les carottes, le cerfeuil tubéreux, la courgette coupées en tous petits morceaux, 2 à 3 cs de sauce soja, persil, les carottes, les cèpes séchés et vos pommes de terre si vous le manger avec, sinon vous pouvez le déguster avec une bonne purée pommes de terre/ courge ou bien des pâtes.

Ajoutez du persil, de la muscade, du girofle, du sel, du poivre, et si il manque du liquide, ajouter autant d'eau que de vin.

Laissez cuire à couvert le plus longtemps possible (pour ma part 2 heures), en remuant de temps en temps.

Riz façon Paella vegan

Pour 4 petits appétits, ou 2 gros.

Ayant des haricots verts mange-tout que j'avais oublié, donc gros, des tomates pas assez mures à cause du mildiou, j'ai décidé de faire une "paella".

Il faut donc,

- 1 grosse poignée de PST,
- 1 bouillon cube "poulet" que l'on trouve chez The Vegan Shop
- 1 CS d'huile de sésame toasté + 1CS
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 cs de farine de pois chiche
- 1 cs de paprika
- 1 cs d'ail en poudre

Mettre tous ces ingrédients (sauf la farine, 1 cs d'huile de sésame toasté, et paprika), dans une casserole, couvrez d'eau, et laissez cuire pendant 10 à 15 mn à feu moyen.

Pour le reste :

- 1 grosse poignée de haricots verts trop gros ou des petits pois ou haricots normaux
- 5 / 6 petits oignons blancs
- 1 petit poivron vert
- 4 à 5 tomates du jardin (qui étaient abimées pour moi, donc à peine mures)
- sel, poivre, 1 dose de safran, sarriette.
- 1 dose de riz (1/2 verre)
- 1 verre d'eau, et 1/2 en plus si le riz cuit trop vite.
- 1 cs d'ail en poudre
- 1 cs d'échalotes en poudre
- 4 à 5 rondelles de chorizo (ou plus suivant le gout)

Pendant ce temps-là, épluchez vos légumes, et coupez-les : en rondelles pour les haricots, en tranches les tomates, en tranches aussi le poivron et les épices.

Mettre tous vos légumes dans un wok avec 1 cs d'huile d'olive, bien mélanger.

Ajoutez votre riz, imprégnez le bien des arômes des légumes, puis ajoutez le safran, remuez, poivrez. Versez votre eau (la valeur de 2 doses de riz en volume).

Laissez cuire, en remuant régulièrement.

Essorez vos pst sans trop presser surtout, mélanger avec la farine de pois chiche et vous pouvez ajouter un peu d'épices et du paprika (1 CS environ).

Bien mélanger.

Faites chauffer une poêle avec 1 cs d'huile d'olive, et 1 cs d'huile de sésame toasté, ajoutez vos PST, et remuez bien à feu vif, pendant au moins 5 mn, puis réduire le feu, remuez de temps en temps.

Une fois que votre riz est cuit, ajoutez le chorizo et les pst, laissez cuire ensemble pendant 5 mn à feu doux.

Dégustez bien chaud.



Steaks de haricots noirs

Envie de burger, ou de steak pour un barbecue, on a préparé des steaks qui se tiennent bien.



Il faut pour 6 beaux steaks ou 4 steaks et 8 boulettes

- [1 boîte de haricots noirs Biona \(chez The Vegan Shop\)](#) [208 g de poids net, égouttés et rincés]
- 55 g de pst que l'on fait réhydrater
- 125 ml d'eau
- environ 50 g d'oignons (ce qui fait 2 oignons blancs environ)
- [105 g de sauce barbecue maison](#)
- 30 g de beurre de cacahuètes
- 50 g de farine de pois chiche
- 50 g de gluten (ou 50 g de farine de pois chiche supplémentaire si vous ne voulez pas de gluten)
- 1 cs d'échalotes grillées
- 1 cs d'ail semoule
- du poivre et du sel



Préparez les PST en les réhydratant dans une casserole avec de l'eau, une fois qu'elles sont bien, les refroidir sous un filet d'eau froide en les écrasant (dans un chinois), les effiloche, et les couper ensuite afin d'avoir de tous petits morceaux.

Mélangez tous les autres ingrédients avec, puis bien malaxer afin d'avoir une pâte qui se tienne (ça colle aux mains), si trop liquide ajoutez un peu de farine, ça doit être comme une purée un peu épaisse.

Faire des steaks et / ou des boulettes (on a fait les 2), on les fait cuire à la poêle pendant 3 à 4 mn de chaque côté, en les retournant.

On peut les passer ensuite au grill pour le barbecue.

Je pense qu'on peut aussi en faire des petites saucisses, il faudra que je teste à l'occasion.



On a servi ce steak cuit à la poêle en 2 fois [première cuisson à la poêle, puis on réchauffe à la poêle aussi], dans un pain à burger, avec de la salade (du jardin), de l'oignon frais, tomate du jardin, un guacamole bien relevé et la sauce barbecue.

-
Voilà ce qu'on a fait d'autre avec l'appareil (voilà ce qu'on a fait d'autre avec l'appareil)



Soupe asiatique aux légumes et crème de coco



- 1 brique de crème de coco Suzy Wan de 500 ml
- 1 oignon blanc émincé à la mandoline
- 1 oignon rouge émincé à la mandoline
- 1 poivron vert long émincé à la mandoline
- 1 carotte émincée à la mandoline
- 2 petites courgettes jaunes émincées à la mandoline
- 3 champignons bruns émincés à la mandoline
- 1 poignée de champignons noirs émincés et secs
- 1 poignée de [PST gout Bœuf chez The Vegan Shop](#)
- 5 épices, sel, poivre, 2 cs de sauce soja
- 1 cs d'huile de sésame toastée, 1 cs d'huile de sésame
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 piment végétarien émincé
- 1 morceau de gingembre émincé, 1 tige de citronnelle, de l'écorce de citron vert, du basilic thaï, de la coriandre vietnamien (ou de la coriandre)
- 1 paquet de nouilles udon



Protéines de soja - filets de bœuf 150g



CLOSE X



Mettre à revenir dans l'huile de sésame, les oignons, la carotte, l'ail, le poivron, bien mélanger, puis ajouter les herbes émincées, le gingembre.

Quand tout a commencé à prendre un peu de cuisson, ajouter la crème de coco, puis remplir la brique d'eau par 2 fois. Faites bouillir en mélangeant, ajoutez les épices, les champignons, et les courgettes, les champignons noirs, le piment végétarien et les pst.

Laissez cuire, jusqu'à ce que les PST et les champignons noirs soient cuits, goûtez, et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Quand le gout vous convient, ajoutez les nouilles, puis laissez cuire encore 5 mn.

Vous n'avez plus qu'à servir dans de grands bols, et à déguster.

-

-



Fausse Andouillette vegan



J'avais depuis un moment envie de faire des andouillettes vegan, j'avais déjà une idée sur la matière principale pour les faire : les peaux de yuba ;
et puis j'ai vu l'idée de Sébastien Kardinal, et je me suis dit qu'il fallait que je me lance, alors voilà ma recette, bien sûr je remercie Sébastien pour l'idée de base.

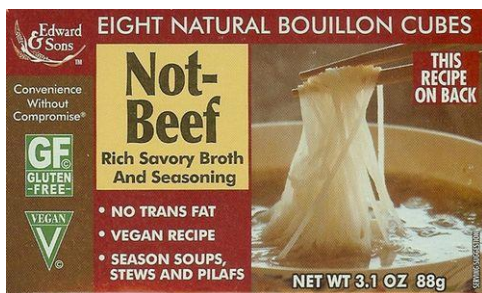
Il faut pour 4 andouillettes vegans

- 4 peaux de yuba (si en morceau, il faut que ça remplisse une grande feuille de riz) (en magasin asiatique)
- 4 feuilles de riz (les plus grandes) (en magasin asiatique)
- 1 poignée d'[allumettes de protéines de soja texturées chez The Vegan Shop](#)
- 1 [bouillon cube no beef chez The Vegan shop](#)
- 4 nœuds de yuba (en magasin asiatique)
- 1 spacebar fumé (en magasin bio)

- 2 cs de moutarde en grain (de Beauce pour nous)
- 2 cs de farine de riz gluant (en magasin bio)
- 1 clou de girofle
- 1 cc de muscade, sel, poivre fumé
- 1/2 verre de vin blanc, 2 X 1/4 de verre de tamari (dessalé), 1/4 de verre d'eau, 1 échalote ciselée + 1, 1 oignon, 1 cs d'ail semoule, 1 cs d'huile de sésame toastée
- 4 shiitakes séchés



Nœud de yuba



Bouillon



Peau de yuba



allumettes PST

Faire cuire les pst, et les nœuds de yuba dans le bouillon de bœuf, ajouté d'un clou de girofle et d'1/4 de verre de tamari.

Une fois que c'est bien réhydraté, ajouter les feuilles de yuba, sans trop les casser.

Faire revenir la spacebar coupée en fines allumettes, l'échalote, l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajouter l'huile de sésame toastée. Mettre dans un saladier.

Découper les pst en morceaux longs, et les shiitakes, mélanger avec le mélange d'échalotes/oignons/spaceBar/ail, 2 cs de farine de riz gluant, et la moutarde, saler, poivrer, ajouter la muscade.

Mettre une feuille de riz à réhydrater dans le bouillon de cuisson, puis mettre la feuille de yuba dessus, laisser une partie libre afin que ça colle (feuille de riz, contre feuille de riz), étaler 1/4 du mélange sur la feuille sur la 1er moitié de la feuille de riz, mettre le nœud de yuba dénoué au milieu, en laissant les bords libre, afin de rouler le tout comme un gros nem.

Si la feuille ne colle pas, remettre une feuille de riz à réhydrater afin d'enrouler l'andouillette dans la feuille afin que ça tienne bien.

Faites de même pour avoir 4 andouillettes.

Mettre une grande poêle à chauffer avec un peu d'huile d'olive, puis une fois votre poêle chaude, mettre vos andouillettes à cuire, en les retournant régulièrement.

Une fois que les 4 côtés des andouillettes ont bien dorées, mettre l'échalote ciselée, puis mouiller avec sauce tamari, puis vin blanc bio, et pour finir l'eau, saler, poivrer.

Laisser cuire à feu doux, en retournant régulièrement, quand elles sont bien dorées, et imbibées, vous pouvez servir.

Bon appétit.



Simili Bacon

Ingrédients :

- 2 cs de fumée liquide ou arôme fumé
- 225 ml d'eau
- 96 g de protéines de soja texturées
- 1/2 cc de sel
- colorant rouge (paprika fumé ou normal)
- 2 cs d'huile

Verser la fumée liquide dans l'eau, mettre les PST, le sel
portez à ébullition, couvrir, laisser cuire 10 mn
préchauffer l'huile dans une poêle
verser les pst dans la poêle, et faire cuire jusqu'à ce que ça croustille
laisser refroidir complètement avant de ranger



Choux farcis

- prendre 1 tasse de PST (protéines de soja texturées) en miettes, et les réhydrater avec du bouillon de légumes, sauce soja, ail, échalotes, gingembre, et épices au choix. Laissez prendre le bouillon (qui doit recouvrir les pst)
- prendre un beau chou paumé, garder les belles feuilles, mettre de l'eau à chauffer, passer vos feuilles dans ce bouillon d'eau chaude, et les faire ramollir mais pas trop. Ensuite mettez vos feuilles dans de l'eau froide.

Préparez vos pst dans un wok bien chaud, avec un peu d'huile d'olive, des échalotes séchées confites et des flocons de pois chiche (au gout), afin d'avoir comme une farce de "viande". Bien la cuire pour enlever le surplus d'eau.

Préparez un faitout en fonte, et mettre à cuire échalotes, tofu fumé (1/2 bloc), carotte (1 ou 2 belles), 1 panais, des champignons de paris, les cotes de vos feuilles de choux, de l'ail, versez un verre de vin blanc, laisser cuire tout doucement.

Préparer vos paquets de choux comme des paupiettes, et les mettre dans le faitout, les poser, surtout ne pas trop les remuer au début. Mettez une boîte de tomates concassées dessus, de l'ail en poudre, des feuilles de choux coupées, et mettez à couvert. Faites cuire au moins 1 bonne heure, n'hésitez pas à laisser longtemps, mais à feu très doux.

Voilà, vous pouvez déguster.



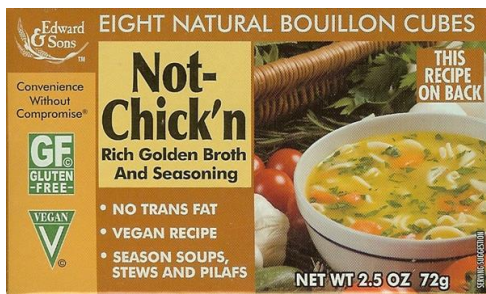
Nugget de Protéines de soja et courgettes poêlées

Un petit repas tout simple et rapide à faire (pour 2):



- 1 dizaine de PST
- 1 bouillon cube not chicken
- 1 cs d'ail haché
- 2 cs d'huile de sésame toastée
- 1 cc de gingembre
- 1 cc de pimenton (paprika fumé)
- 1 courgette
- poivre fumé ou corsé
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon jaune nouveau
- 4 feuilles de basilic
- 2 cs de farine de riz gluant

D'abord réhydrater les [PST \(une dizaine de médaillons\)](#) dans un bouillon fait d'huile de sésame toasté, [d'un bouillon cube "no chicken"](#), de l'ail haché, du gingembre en poudre, du pimenton. Il faut que l'eau recouvre les PST, faites cuire jusqu'à ce que l'eau soit quasi évaporée/absorbée, pendant ce temps-là passer à la mandoline 1 courgette de belle taille pour 2.



Une fois que les PST ont absorbé tout le liquide, sortez les du récipient, mettez dans une boîte que vous pourrez fermer, ajouter la farine de riz gluant (2 belles CS au moins), salez, poivrez (avec un poivre bien fort). Remuez bien que toutes les PST soient bien farinées.

Faire chauffer votre poêle avec de l'huile, et mettez y vos pst à griller, faites les bien dorer, et ensuite mettez-les dans votre four à 140° pendant que vous faites cuire votre courgette.

La cuisson des courgettes : émincez un oignon jaune nouveau, mélangez avec les courgettes, émincez 3 gousses d'ail et mettre tout à cuire dans la poêle des PST.

Remuez régulièrement, arrêtez dès que les courgettes sont cuites, ne les faites pas trop cuire, car après ça devient de la purée, ajoutez de belles feuilles de basilic émincées. Vous pouvez ajouter 1 cs de beurre végétal à la fin de la cuisson.

Bon appétit.



Fajitas végétales

Pour les soirs où on n'a pas beaucoup de temps pour cuisiner, et bien on utilise les produits du commerce, bien sûr le moins souvent possible, mais ça rend service.

Alors pour ces fajitas végétales, il nous faut :

- 1 belle courgette (du jardin pour nous)
- 1 beau poivron (du jardin aussi)
- 2 belles tomates (du jardin ... si si :)
- 2 oignons rouges (du jardin ... encore !!!)
- 2 belles branches de basilic (encore du jardin) et 2 branches de sarriette (du jardin aussi LOL) ...
- 1 sachet d'épices à Fajitas
- 1 paquet de wrap de blé complet (ou crêpes)
- 1 avocat
- 1 pot de sauce salsa
- des protéines de soja texturées (1 belle poignée), vous pouvez les trouver ici : <http://www.theveganshop.fr/eminces-de-soja-schnetz-vegourmet,fr,4,Veg1075.cfm>, vous pouvez utiliser aussi le tofu ou bien prendre 1 belle poignée de graines de tournesol et noix de cajou





Aiguillettes de soja (schnitzel)

CLOSE X

Marche à suivre :

Prendre les légumes (sauf l'avocat) et tout couper en morceaux (à votre gout, je dirais),

faire chauffer l'huile, mettre les pst dans l'huile et bien remuer, mettre les oignons et les herbes émincés, laisser cuire ensemble, le tout va donner du gout au pst, ajouter les légumes ensuite, un peu de sel, de l'ail en poudre si vous aimez, bien remuer, et ajouter ensuite le sachet d'épices à fajitas et 1 verre d'eau et laisser cuire environ 15 à 20 mn.

Une fois que tout est bien cuit, il ne vous reste plus qu'à déguster, vous pouvez réchauffer les wraps, mais nous ne le faisons pas.

J'ajoute 1/2 avocat dans ma crêpe avec le mélange de légumes/PST et de la sauce salsa, je roule et je déguste.



Terrine Forestière végétale



- 1 tasse de graines de tournesol réhydratées
- 1/2 tasse de protéines de soja texturée (les plus petites [haché])
- 1 poignée de trompettes de la mort
- 1/2 tasse de farine de sarrasin
- 3/4 de tasse de levure maltée
- 1 échalote, 1/2 oignon rouge
- 1 petite poignée de noix
- 3 gousses d'ail (frais)
- Une douzaine de feuilles d'ail des ours (plus n'est pas gênant)
- 2 pommes de terre ou une grosse rose râpées
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse de tamari
- poivre

Faire réhydrater les pst avec les trompettes de la mort dans de l'eau tiède.

Passer au mixeur l'échalote, l'oignon rouge, l'ail, les feuilles d'ail des ours, les noix.

Mettre dans un saladier.

Passer au mixeur les graines de tournesol légèrement égouttées.

Mettre dans le saladier avec les pst et les trompettes de la mort légèrement égouttées, mettre le reste des ingrédients, bien mélanger,

si votre mélange vous semble trop sec, ajouter un peu d'eau.

Mettre dans un moule, ne laissez pas une hauteur de terrine au-dessus de 3 cm.

Mettre à cuire 40mn à 180° chaleur tournante

Avant cuisson



-

Après cuisson



Laisser reposer, à déguster frais avec des cornichons, une salade, en sandwich, sur des tartines de pain bio grillé.

Couscous végétal

Le temps ayant changé, la pluie m'a donné envie de faire un couscous, et c'est aussi un challenge, car mangeant chez mes parents, j'amène notre repas, et je savais qu'ils allaient en faire un, je n'ai pas pris en photo leur plat, mais visuellement, je préfère le mien de loin ;), je vous donne la "recette" de mon couscous.

Pour cela il vous faudra (pour 4 parts)

- 8 pst en médaillons (vous pouvez les trouver [là](#))
- 4 merguez que l'on fait (recette plus bas) ou bien vous pouvez aussi prendre 4 spacebar chorizo wheaty que l'on peut trouver en magasin bio.
- 3 petites carottes
- 1 aubergine
- 1 poivron jaune
- 1 petite courge queen
- 1 betterave Chioggia
- 1/2 boîte de pois chiche
- 1 poignée d'amandes
- des haricots trop gros (du jardin, vous pouvez remplacer par quelques haricots plats)
- 2 grosses tomates (les miennes font 700g environ)
- 1 gros oignon rouge, ail en poudre
- du ras el Hanout, du safran, de la coriandre en poudre, sel, poivre, et épices pour ceux qui aiment quand ça pique.
- huile d'olive.

Mettez votre faitout sur le feu, avec de l'huile d'olive, mettre vos PST sèches dans l'huile afin de les faire dorer sans les griller, ensuite ajouter votre oignon coupé en morceau, puis le ras el hanout (moi j'en mets 3 belles cs), safran, mélangez et ajouter environ 1 litre d'eau, salez, poivrez.

Ajoutez les légumes coupés en morceaux, les pois chiche et les amandes, et laissez cuire (il vous faudra environ 1 petite heure de cuisson). Au bout de 30 mn de cuisson, enlevez vos morceaux de pst, laissez-les se dégorger du bouillon.

Pendant ce temps préparez vos merguez.

- 5 cs de gluten
- 1 cs de levure de bière malté enrichit en B12 (vous la trouvez [ici](#))
- 1 cs de farine de pois chiche
- 1 cs d'ail en poudre
- 1 cs d'échalotes sèches

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de tamari
- 2 cs de paprika
- 1 cs d'épices (piments, suivant les goûts)
- 1 cs d'huile de sésame toasté
- le jus de cuisson du couscous

Mélanger les ingrédients secs, puis ajouter les huiles + le tamari, mélanger avec vos doigts ou une cuillère, ensuite ajouter du liquide pour que votre pâton soit bon (environ 1 louche).

Faire 4 merguez dans votre pâton, en les allongeant.

Les mettre dans du scello frais pour les faire cuire au bouillon du couscous pendant 20 mn, les enlever au bout de ce temps.

A 20 mn de servir, faire griller vos pst, afin de leur redonner un peu de "corps" dans de l'huile d'olive, et appuyez dessus, afin d'enlever le plus de jus possible. Une fois bien grillées remettre avec les légumes (sans mélanger).

Faire cuire vos merguez, en les grillant bien, ajoutez une 1/2 louche de jus, et laissez absorber, faire cuire encore un peu jusqu'à ce que le jus soit absorbé, laissez cuire encore 1 ou 2 mn, sans que ça grille.

Mettre dans le bouillon sur les PST sans mélanger.

Servez avec une semoule faite à l'huile d'olive.





Moussaka végétalienne

- prendre 1 grosse pomme de terre, coupez la en lamelle, mettre à cuire dans un plat avec huile, sel, poivre au four, à 160° / 180° pendant une vingtaine de minutes, il ne faut qu'une couche de pommes de terre.
- Prendre 2 aubergines, les pelez, coupez en tranches pas trop grosses, huilez, salez, poivrez, faites des incisions.
Mettre à cuire au four, en couche mince, pendant une 10 aine de minutes à 180/200°.
- prendre un sachet de sojasun ou des pst, ou du tofu, le faire cuire avec de l'oignon rouge (1), et un mix de légumes : oignons, ail, 1 poivron, 1/2 courgette), mixez finement, mettre à cuire, mettre des épices au gout (cumin, poivre, sel, girofle [au gout], ail, persil, échalotes grillées), ajouter une boîte de tomates, laissez cuire à feu doux pendant 15/20 mn.
Faire une béchamel épaisse avec de la muscade, sel, poivre.

Ensuite étalez sur les pommes de terre, 1 couche de mélange cuisiné à la tomate, 1 couche d'aubergine, 1 couche de mélange cuisiné à la tomate, jusqu'à presque remplir le plat, il faut laisser de la place pour la béchamel ...
finir par la béchamel, mettre à four pendant 1heure à 140/150°



Hachis Parmentier rapide et vegan

Ça faisait longtemps qu'on n'avait pas mangé un hachis Parmentier, mais pas de pommes de terre à purée, mais un sachet de purée bio, donc, on a testé la purée en sachet bio, et on a fait ce fameux hachis. Ce plat est prévu pour 4 bons repas (2 X 2 chez nous, on le mangera en 2 fois)



- 1 bol de protéines de soja texturé moyenne
- 1 bouillon cube de no boeuf The Vegan Shop
- sauce tamari
- huile de sésame toastée
- 2 cs échalotes grillées et hachées (on les trouve en magasin asiatique)
- 1 échalotes et 1 oignons frais hachés
- de l'origan, muscade, sel, poivre, pimenton.
- 1 sachet de purée bio markka (ou autre)
- 500 ml d'eau
- 1 brique de crème soja bonneterre
- l'équivalent d'un œuf avec le [produit myey de boutique Vegan](#)
- sel, poivre
- huile d'olive
- panure

Préparez déjà les pst, en les mettant dans une sauteuse, avec les oignons et échalotes, l'échalote grillées, 2 cs de tamari, 1 cs de pimenton, 1 cc de muscade, sel, poivre, 1 bouillon cube de no bœuf, (et toute autre épice à votre gout), ajoutez de l'eau, 1 cs d'huile de sésame toastée, à hauteur, et laissez cuire, jusqu'à ce que l'eau soit presque complètement disparue.

Pendant ce temps, préparez votre purée, nous on a préféré mettre de la crème à la place du lait, et ajouter l'équivalent d'un œuf, et 2 cs d'huile d'olive, bien assaisonner c'est assez fade.

Ensuite mettre 1 couche de purée, le mélange PST et le reste de purée,

Parsemez de panure, huilez un peu le dessus, et mettre à four 180° pendant 30 mn, environ.



Terrine aux cèpes et aux noix

- 1 tasse de graines de tournesol
- 1/2 tasse de protéines de soja texturée (les plus petites [haché])
- 1 poignée de cèpes séchés (les plus beaux possibles)
- 1/2 tasse de farine de sarasin
- 3/4 de tasse de levure maltée
- 2 cs d'échalotes séchées
- 1 petite poignée de noix
- 1 cs d'ail en poudre, origan séché (1cs), muscade (1cc), poivre fraîchement moulu;
- 2 pommes de terre ou une grosse roses rapées
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse de tamari
- Poivre
- 1/2 verre de vin blanc
- 1 bouillon cube no beef Chez The Vegan Shop
- 1 cs d'agar agar

Faire cuire les pst avec les cèpes, le bouillon cube, le vin blanc, 1 verre d'eau, agar agar, les épices (muscade, poivre, serpolet), le tamari à feu moyen doux

Passer au mixeur les graines de tournesol.

Mettre dans un saladier.

Mettre dans le saladier avec le mélange des pst, mettre le reste des ingrédients, bien mélanger,

si votre mélange vous semble trop sec, ajouter un peu d'eau.

Mettre dans un moule, ne laissez pas une hauteur de terrine au-dessus de 3 cm.

Mettre à cuire 40mn à 180° chaleur tournante

