LE GRAND LIVRE DE LA PÂTISSERIE VÉGÉTALE

100 RECETTES FACILES À LA PORTÉE DE TOUS

par Marie Rouvière

Photos, rédaction et mise en Page : Marie Rouvière

© Marie Rouviere, Octobre 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions. Toute reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou des ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Pour tout demande, merci de me contacter à l'adresse : agence@sweetandsour.fr

QUI SUIS-JE ?

Moi c’est Marie !
Je suis accro aux desserts depuis toujours et il était hors de question que je dise adieu à mes desserts préférés en devenant vegan ! Je me suis donc formée et j’ai développé mon expertise en pâtisserie végétale, que j’enseigne aujourd’hui pour éviter les galères que j’ai rencontrées aux nouveaux venus dans la Véganie !

POURQUOI CE LIVRE ?

- Pour démystifier la pâtisserie végétale.
- Montrer que les ingrédients de base sont accessibles à toutes et tous.
- Connaître des astuces pour réussir ses desserts vegan.
- Avoir le succès qu’on mérite aux repas de famille et entre amis, et convertir tout le monde au végétal !

POUR QUI ?

Toute personne qui a envie de mieux connaître la pâtisserie végétale, peu importe son niveau.
Les recettes de ce livre sont des bases qui sont à la portée des plus débutant.e.s !
Rappelez-vous simplement que la pâtisserie demande de la pratique, de la rigueur et un peu d’obstination. Personne n’est nul.e en pâtisserie :)

J’espère que vous serez inspiré.e.s par le contenu de ce livre, aussi bien pour le quotidien, que pour les plus grandes occasions ou pour toute envie de sucré !

SOMMAIRE

INTRODUCTION 6

Qu’est-ce que la pâtisserie végétale ? 6
Pourquoi refuser les produits d’origine animale ? 6

LE MATÉRIEL 9

Le petit matériel 9
Les moules 10
L’électroménager 10

LES INGRÉDIENTS 12

CRÈMES ET SAUCES 16

Crème pâtissière 17
Crème « au beurre » au chocolat 19
Crème « au beurre » au citron 21
Ganache au chocolat 23
Chantilly 25
Sauce caramel 27
Crème anglaise 29
Fraises chantilly 31

CAKES, GÂTEAUX ET MOELLEUX 33

Gâteau au yaourt 34
Gâteau au yaourt aux pommes 36
Gâteau au yaourt, chantilly et fruits rouges 38
Quatre quart 40
Banana bread 42
Cake marbré 44
Zebra cake 46
Cake au citron 48
Gâteau renversé aux figues 50
Carrot cake 52
Gâteau au chocolat 54
Moelleux au chocolat 56
Moelleux aux noisettes 58
Fondant au chocolat 60
Brownie au chocolat 62
🤓 *Le SAV des gâteaux* 64

CRÈMES DESSERT ET MOUSSES 65

Crèmes au chocolat 66
Fondue au chocolat 68
Crèmes à la noisette 70
Panna cotta aux fruits rouges 72
Mousse au chocolat 74
Mousse au chocolat liégeoise 76
Mousse à la framboise 78
Mousse à la banane 80
🤓 *Le SAV des mousses à l’aquafaba* 82

PETITS GÂTEAUX MOELLEUX 84

Financiers aux amandes 85
Financiers framboise matcha 87
Madeleines 89
Madeleines marbrées 91
Madeleines à coques 93
Muffins aux pépites de chocolat 95
Muffins double chocolat 97
Muffins aux myrtilles 99
Cupcakes vanille 101
Cupcakes coeur confiture 103
Cupcakes tout chocolat 105
Cupcakes au citron 107

BISCUITS ET COOKIES 109

Biscuits sablés 110
Biscuits coeur confiture 112
Biscuits coeur pâte à tartiner 114
Mikados 116
Cookies aux pépites de chocolat 118
Cookies double chocolat 120
Cookies choco-cacahuète 122
Cookies à la pâte à tartiner 124
Cookies au citron 126
Cookies amande-sésame 128
Cookies framboise-matcha 130
🤓 *Comment faire le cookie de tes rêves ?* 132

LES TARTES 134

Pâte sablée 135
Tarte aux pommes 137
Tartelettes aux quetsches 139
Tarte poire amande 141
Tarte pêche abricot 143
Tarte aux fraises 145
Tarte kiwi-myrtilles 147
Tarte vanille-choco 149
Tarte vanille-choco-chantilly 151
Tartelettes au citron 153
Tarte au citron meringuée 155
Tarte aux noix de pécan 157

LES CLASSIQUES 159

Clafoutis aux cerises 160
Clafoutis aux abricots 162
Crumble aux pommes 164
Crumble à l'ananas 166
Flan pâtissier 168
Flan pâtissier chocolat 170
Flan façon Flamby 172
Riz au lait 174
Crème brûlée 176
Pain perdu 178

BRIOCHES 180

Brioche nanterre 181
Brioche babka 183
Brioche tressée 185
Brioches suisses 187
Cinnamon rolls 189
Tarte au sucre 191
🤓 *Comment faire une bonne brioche ?* 193
🤓 *Le SAV des brioches* 197

CRÊPES, GAUFRES ET PANCAKES 198

Crêpes 199
Gâteau de crêpes 201
Mille-crêpes 203
Gaufres de Bruxelles 205
Gaufres liégeoises 207
Pancakes 209
Pancakes à la banane 211

MINI BOUCHÉES 213

Roses des sables 214
Truffes 216
Truffes coco-matcha 218
Meringues 220

DESSERTS RÉGIONAUX 222

Pavlova 223
Cannelés 225
Tarte tropézienne 227
Palets bretons 230
Sablés viennois 232
Scones 234
Gâteau basque 236

INTRODUCTION

QU'EST-CE QUE LA PÂTISSERIE VÉGÉTALE ?

La **pâtisserie végétale** exclut de ses préparations tout produit d'origine animale : œufs, lait et produits laitiers (beurre, crème, lactosérum…), gélatine, miel, certains colorants comme le E120 (qui vient d'un insecte, la cochenille)…

Il y a de nombreuses **idées reçues** autour de la pâtisserie végétale : trop compliqué, recettes trop longues avec une liste d'ingrédients interminable, des produits bizarres et difficiles à trouver … L'objectif de ce livre est de montrer que rien de tout cela n'est vrai ! Réaliser des pâtisseries végétales est **beaucoup plus facile qu'on ne le croit.** Il n'y a pas plus de contraintes qu'en pâtisserie traditionnelle. D'ailleurs, dans ce livre, je n'utilise que des ingrédients simples et accessibles, trouvables partout, afin que la pâtisserie végétale soit à la portée de toutes et tous, peu importe votre lieu de vie ou votre niveau en pâtisserie.

Oubliez les gâteaux vegan qui s'effondrent quand on les découpe, les gâteaux crus au milieu, les cheesecakes de cajous vus et revus. Ces recettes sont délicieuses et inratables ! Montrer que **la pâtisserie végétale est variée, créative, délicieuse,** et qu'elle peut **ressembler comme deux gouttes d'eau à la pâtisserie traditionnelle**, c'est ma manière de militer pour la cause animale. Je suis persuadée que c'est par le goût et le plaisir que l'on peut convaincre le plus grand nombre.

POURQUOI REFUSER LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE ?

On a tous grandi avec cette idéologie qui dit que c'est normal, naturel et nécessaire de manger des produits animaux. **La consommation de produits animaux n'est pas du tout un choix conscient.** On nait, on mange ce que nos parents nous donnent, on grandit avec ces habitudes et on ne les remet jamais en question. Aller acheter sa boîte d'oeufs et sa bouteille de lait au supermarché est un acte complètement banal.

En parallèle, en France, **3 millions d'animaux terrestres sont tués** dans les abattoirs chaque jour. La pêche quant à elle, tue quotidiennement **des dizaines de millions de poissons**, ainsi qu'énormément d'autres espèces au passage (dauphins, tortues, baleines …).

L'industrie du lait et des oeufs, les principaux ingrédients utilisés en pâtisserie traditionnelle, est la pire à mes yeux.

La plupart des gens ne savent pas que pour produire du lait, une vache doit avoir un veau. Ce sont des mammifères, ils sont comme nous : sans bébé, on ne produit pas de lait.
Encore moins de gens savent que dans l'industrie du lait, les vaches sont inséminées de force et à répétition dans des conditions atroces. **Il faut suivre un rythme effréné pour produire du lait en continu** donc les vaches n'ont aucun répit : elles enchainent les grossesses. Chaque veau est retiré à sa mère et envoyé à l'abattoir puisque le lait qui leur est destiné doit être vendu aux consommateurs.
Lorsqu'elles sont tellement épuisées qu'elle ne produisent plus suffisamment de lait, on les envoie à l'abattoir.
Elles vivent donc une existence de souffrance, sans compter la détresse qu'elles ressentent à chaque fois que leur petit leur est arraché.

Quand on consomme des produits laitiers, on soutient ces pratiques avec nos achats. Et ça ne concerne pas que les bouteilles de lait ! **Il y a du lait partout et sous différentes formes** (poudre de lait, babeurre, protéines de lait hydrolysées, caséine, lactalbumine, lactoglobuline, lactose, lactosérum…) : dans les yaourts, les gâteaux, les chewing-gums, les biscuits, les plats préparés, les margarines et tout un tas de produits … Regardez bien les étiquettes !

Quand on mange des oeufs, on a l'impression qu'on ne fait rien de mal puisque pondre un oeuf ne fait pas souffrir une poule.
Quand on ne s'intéresse pas à la question **on est loin de se douter de ce qu'il se passe dans les élevages.**
Premièrement, les poules sont épointées ou ébecquées, ce qui veut dire qu'on leur raccourcit le bec, bien évidemment sans traitement anti-douleurs (il n'y a jamais le budget ou le temps pour ça). Pourquoi on leur coupe le bec ? Parce que les poules sont entassées dans des cages minuscules, pataugent dans leurs excréments et dans les cadavres de leurs congénères qui n'ont pas survécu à ces conditions de détention.

Dans ces conditions abominables, les poules ont du mal à gérer correctement les relations, elles en viennent au bec et inévitablement, se blessent entre elles ou se tuent. En plein air et en bio, c'est la même chose. Même si les poules ont du temps en extérieur, la densité de poules au m2 carré quand elles sont en intérieur reste énorme.

Enfin, parce qu'il faut produire toujours plus pour les consommateurs, les poules sont génétiquement manipulées pour produire une quantité d'œufs qui n'est pas du tout naturelle, ce qui leur entraîne de graves problèmes de santé.
Après une année environ, **quand les poules pondent moins, elles sont tuées dans un abattoir** (sachant qu'une poule a normalement une espérance de vie d'au moins 10 ans).

La croyance selon laquelle un animal est inférieur à l'homme suffit à autoriser les atrocités qu'on leur fait subir. On considère que les animaux sont très différents de nous : ils ne parlent pas, ils n'utilisent pas d'outils, ils n'ont pas de culture… Ils sont donc là pour nous servir, parce qu'ils sont moins importants que nous. Nous vivons dans une société profondément spéciste et nous traitons les animaux comme bon nous semble, parce qu'ils sont vraiment différents. Pourtant, tous les animaux sont des êtres sentients, avec une personnalité, des préférences, des relations sociales, et ils ont envie de vivre. Malheureusement, ils n'ont pas de voix. C'est pourquoi **j'ai choisi de militer pour eux.**

J'aimerais qu'en refermant ce livre, vous vous posiez cette question : **est-ce que quelques oeufs et un peu de lait dans un gâteau valent vraiment l'horreur que vivent les animaux dans les abattoirs ?**

S'il y a bien une chose que l'on peut contrôler dans la vie ce sont nos achats et ce qu'on met dans nos assiettes. Quand on mange des produits animaux, on est complices de la mise à mort d'un animal qu'on aurait sûrement pas été capable de tuer nous même.`

Au delà de la viande et du poisson, c'est important de ne plus consommer d'oeufs et de lait pour des raisons éthiques.
Nous n'avons pas besoin de produits animaux pour survivre alors éprouvons **un peu de compassion** et **passons ensemble au végétal !**

Je compte sur vous pour montrer autour de vous les belles choses que l'on peut faire en pâtisserie végétale, et pour convaincre le plus grand nombre qu'en passant au végétal, on ne va rien sacrifier de son plaisir gustatif.

LE MATÉRIEL

Vous n’avez besoin de rien de bien extraordinaire pour préparer les desserts vegan de ce livre. Toutes les cuisines ont généralement les ustensiles suivants. Si ce n’est pas le cas, on peut facilement trouver des astuces pour ne pas faire de nouveaux achats.

Si vous souhaitez acquérir du nouveau matériel, pensez à la seconde main : on trouve parfois des trésors sur le bon coin en termes de moules, plats et vaisselle.

LE PETIT MATÉRIEL

Balance de cuisine
Même pour des desserts simplissimes, la pâtisserie demande de la précision. La balance de cuisine sera votre meilleure alliée !

Fouet
Indispensable pour fouetter et mélanger vos préparations sur le feu pour éviter d’accrocher le fond de la casserole.

Cul-de-poule
Il s’agit d’un grand bol généralement en inox mais qui peut se substituer par un saladier classique. L’important est d’avoir un récipient pour mélanger ses préparations.

Maryse
Il s’agit d’une spatule en silicone très pratique pour racler le fond et ne pas perdre une miette de préparation. Si vous n’en avez pas, sortez une bonne vieille cuillère, elle fera l’affaire !

Rouleau à pâtisserie
Il permet d’abaisser les pâtes à tarte ou les pâtes à biscuit de manière régulière. Si vous n’avez pas envie d’en acheter un, on peut se débrouiller avec une bouteille en verre vide à bords lisses.

Emporte-pièce
En inox ou en plastique, il permet de découper de façon précise des biscuits. J'ai tendance à les accumuler pour toutes sortes d'occasion (coeurs de toutes tailles, nuages, bonhommes de Noël, oursons, sapins …) mais un verre fait tout aussi bien l'affaire pour découper des biscuits ronds !

Papier sulfurisé
On l'appelle aussi « papier cuisson ». On le place sur la plaque du four pour éviter que les pâtes n'accrochent. Si vous souhaitez une alternative zéro déchet, je vous conseille d'investir dans un tapis de cuisson type Silpat, idéal pour remplacer le papier sulfurisé.
J'utilise aussi le papier sulfurisé pour abaisser mes pâtes car cela facilite grandement leur manipulation.

Cuillères à soupe, cuillère à café, casseroles …
Tous vos ustensiles les plus basiques vous seront toujours utiles !

LES MOULES

Moule à manqué
C'est un moule à gâteau rond, à charnières, très pratique pour démouler sans catastrophe. Il est idéal pour les flans ou n'importe quel gâteau rond.

Moule à cake
Un indispensable pour faire de beaux cakes : surtout ne négligez pas la qualité de ce dernier. Je vous conseille d'investir dans un moule à cake en métal, si possible à bords droit pour un plus joli rendu. Oubliez les moules en silicone qui se déforment sous le poids des pâtes et qui conduisent mal la chaleur : vos gâteaux seront ratés à coup sûr !

L'ÉLECTROMÉNAGER

Four
Impossible évidemment de faire des gâteaux sans four. Le four est un indispensable et il est très important que vous connaissiez bien le votre. Les temps de cuisson peuvent parfois varier d'un four à un autre donc n'hésitez pas à ajuster les temps de cuisson des recettes de ce livre.

Sachez qu’en pâtisserie végétale, les temps de cuisson sont plus longs. En l’absence des oeufs qui coagulent, il n’est pas rare de devoir enfourner un cake pendant 1h voire plus, en fonction de sa taille.

Robot pâtissier

Le robot est surtout utile pour les brioches qui demandent un certain temps de pétrissage. À la main, le travail est fastidieux et les résultats sont rarement identiques.

Pour le reste, on peut très facilement s’en sortir sans (avec un simple fouet électrique).

Blender

Pour réduire des oléagineux en poudre, faire de la purée de fruits ou émulsionner des crèmes, c’est un très bon allié à avoir dans sa cuisine.

LES INGRÉDIENTS

Contrairement aux idées reçues, pas besoin d'ingrédients farfelus pour réaliser de bons desserts vegan. Les ingrédients de base de la pâtisserie restent les mêmes : farine, sucre, huile ou margarine, poudre à lever …
Les produits laitiers se remplacent aisément par un lait végétal ou une crème végétale trouvables dans n'importe quel magasin (grande surface, magasin bio …).
Quant aux oeufs, on peut tout simplement utiliser de la fécule de maïs, de la compote, ou du yaourt de soja selon le rôle de l'oeuf dans la recette. Le seul ingrédient un peu inhabituel que l'on va utiliser est l'aquafaba.

LES INGRÉDIENTS QUI NE CHANGENT PAS

La farine

En France, les farines de blé sont classées par « type », du T45 au T150. La farine la plus communément utilisée aujourd'hui est la farine de blé T65.
Le T que l'on retrouve pour désigner les farines correspond au taux d'extraction. Plus l'extraction est faible, plus la farine est blanche.

Plus le type est élevé, plus l'enveloppe du blé est conservée lors de la mouture, et plus le résultat sera une farine dite complète ou même intégrale et contenant une haute teneur en minéraux.
Plus la farine sera raffinée (type faible) et plus la pâte lèvera ; c'est pourquoi on utilise généralement de la farine type 45 pour les pâtisseries et viennoiseries.

Pour la majorité des recettes de ce livre, je vous invite à utiliser de la farine T55 ou T65 qui sont les farines les plus facilement trouvables dans tous les supermarchés. La T45 vous donnera des gâteaux plus moelleux et gonflés.
Pour les brioches, je vous conseille plutôt la farine de gruau qui a plus de force et qui est idéale pour les pâtes levées.

Le sucre

Toutes les recettes de ce livre sont réalisées avec un sucre blanc de betterave, classique, que vous pouvez trouver dans n'importe quel supermarché. Si vous préférez des sucres alternatifs comme le sucre complet, le rapadura, le sucre de coco ou autre, vous pouvez les substituer dans les recettes. Attention certains sucres donnent une couleur brunâtre qui peut changer l'esthétique de votre dessert et/ou ont un pouvoir sucrant différent. La quantité est à adapter.

La poudre à lever

Elle aère et fait lever les gâteaux et on en trouve partout, sous forme de sachets. Elle s'active généralement à la chaleur.

La levure boulangère

Elle est différente de la levure chimique et on la trouve fraiche ou déshydratée. On l'utilise dans les pâtes levées (notamment la brioche) pour faire gonfler la pâte.

L'huile

L'idéal est d'utiliser des huiles neutres comme l'huile de colza ou l'huile de tournesol pour ne pas altérer le goût des préparations. En revanche, on peut aussi se faire plaisir et opter pour une huile d'olive (qui se marie très bien avec le chocolat), une huile de noisette, de noix, de cacahuète etc…

Le cacao en poudre

Je prends un cacao tout ce qu'il y a de plus classique, sans sucres ajoutés.

Le chocolat noir

Il existe de nombreuses références de chocolats noirs. Attention : certains contiennent du lait ou du beurre (ce sont bien souvent les 'mauvais chocolats'). Vérifiez bien les compositions pour choisir les références vegan et privilégiez les chocolats qui contiennent entre 56 et 75% de cacao.

La poudre d'amande ou de noisette

Je l'utilise avec parcimonie car cela reste un produit cher. On en trouve des toutes prêtes dans tous les magasins. Sinon on peut la faire facilement soi même en les réduisant en poudre au blender.

LES INGRÉDIENTS QUI REMPLACENT LES PRODUITS LAITIERS

La margarine

La margarine remplace le beurre à merveille. Le beurre contient 82% de matières grasses. La majorité des margarines du commerce en contiennent généralement moitié moins (notamment les margarines à tartiner). Il y a quelques mois, de très bonnes margarines fermes en bloc étaient disponibles en grandes surfaces avec 79% de matières grasses (Fruit d'Or, Planta Fin). Elles ont été arrêtées pour l'instant, mais gardez l'oeil ouvert au cas où elles reviendraient dans vos rayons : elles sont super pour la pâtisserie végétale. En attendant, vous pouvez trouver la margarine Astra (labellisée vegan et extrêmement bien distribuée). Elle contient 70% de matières grasses, ce qui est déjà très bien. En magasin spécialisé, la Vioblock donne de très bons résultats. Faites attention toutefois : toutes les margarines ne sont pas vegan. Il arrive que les compositions affichent des dérivés de produits laitiers (lait, lactose, lactosérum, caséine…). Vérifiez bien les compositions et/ou fiez-vous aux labels.

Le lait végétal

Mon lait végétal préféré est le lait de soja à la vanille. Il est très pratique car riche en protéines avec une réaction en pâtisserie assez similaire au lait de vache. Il est le seul à avoir un pouvoir émulsifiant.
Son inconvénient : il est inhibiteur de saveurs. Il faut laisser infuser les saveurs la veille voire 48h au frigo pour qu'elles se développent. C'est pour cette raison que j'achète celui qui est directement aromatisé à la vanille. Selon vos goûts (et selon les recettes), on peut le remplacer par un lait d'amande, de noisette, d'avoine … Il existe aujourd'hui une multitudes de goûts au rayon laits végétaux.

La crème végétale

La crème existe aussi en version végétale (soja, avoine, amande, coco …) et c'est un excellent substitut à la crème fraiche animale.

LES INGRÉDIENTS QUI REMPLACENT LES OEUFS

La fécule de maïs

Son pouvoir liant est idéal pour remplacer les oeufs dans de nombreuses préparations. Elle permet aussi de rendre certains desserts plus léger ou d'épaissir des crèmes.

Le yaourt de soja

Parfait pour apporter du moelleux et du liant, je vous déconseille de prendre autre chose que du soja pour bénéficier de ses caractéristiques similaires au yaourt à base de lait animal. Il apporte du liant, de l’humidité et du moelleux et remplace à merveille les oeufs dans de nombreuses préparations.

La compote

De pomme ou de poire, elle apporte de l’humidité aux gâteaux pour un rendu bien moelleux.

L’aquafaba

Il s’agit de l’eau de cuisson des pois chiches. Cette eau se fouette et monte comme des blancs en neige. C’est magique !
On peut l’utiliser aussi bien dans des mousses que dans des meringues.

CRÈMES ET SAUCES

CRÈME PÂTISSIÈRE

INGRÉDIENTS

- 25g de fécule de maïs
- 50g de sucre
- 1/2 cc de vanille en poudre
- 270g de lait de soja vanille
- 35g d’huile

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 fouet
- Du film alimentaire

PRÉPARATION

1. Délayer la fécule de maïs et le sucre avec le lait de soja et la vanille.
2. Cuire le mélange sur feu moyen, sans cesser de fouetter, jusqu’à épaississement.
3. Incorporer l’huile hors du feu.
4. Fouetter jusqu’à obtenir une texture bien lisse.
5. Couler directement dans des fonds de tarte ou filmer au contact et conserver au frigo.
6. Fouetter la crème pour l’assouplir à la sortie du frigo avant de la mettre en poche.

CONSEILS

Vous pouvez utiliser l’huile de votre choix (coco, colza, tournesol, noisette ...)

Attention : en cas de cuisson insuffisante, la crème restera liquide.

CRÈME «AU BEURRE» CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 25g de fécule de maïs
- 50g de sucre
- 270g de lait de soja vanille
- 80g de chocolat noir
- 150g de margarine en bloc riche en MG.

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 batteur électrique
- Du film alimentaire

PRÉPARATION

1. Délayer la fécule de maïs et le sucre avec le lait de soja vanille.
2. Cuire le mélange sur feu moyen, sans cesser de fouetter, jusqu’à épaississement.
3. Incorporer le chocolat hors du feu.
4. Fouetter jusqu’à obtenir une texture bien lisse.
5. Débarrasser dans un contenant, filmer au contact et conserver au frigo pendant au moins 4h.
6. Fouetter la margarine au batteur pour l’assouplir et ajouter peu à peu la crème, tout en continuant de fouetter.

CONSEILS

Il est très important que la margarine et la crème soient à la même température au moment de l’incorporation : sinon, cela peut faire grainer voire trancher votre crème au beurre. Si cela arrive, pas de panique ! On peut récupérer sa crème en la faisant fondre au bain marie. Il suffit d’émulsionner à nouveau au fouet, de laisser refroidir au frigo et de fouetter à nouveau au batteur avant de l’utiliser.

CRÈME «AU BEURRE» CITRON

INGRÉDIENTS

- 100g de margarine en bloc riche en MG.
- 150g de lait végétal
- 30g de fécule de maïs
- 75g de jus de citron + zestes

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 batteur électrique
- Du film alimentaire

PRÉPARATION

1. Délayer la fécule de maïs et le sucre avec le lait végétal, le jus de citron et les zestes.
2. Cuire le mélange sur feu moyen, sans cesser de fouetter, jusqu’à épaississement.
3. Incorporer la moitié de la margarine hors du feu. Fouetter jusqu’à obtenir une texture bien lisse.
4. Débarrasser dans un contenant, filmer au contact et laisser refroidir au frigo pendant 1h.
5. Fouetter l’autre moitié de margarine au batteur électrique pour l’assouplir et ajouter peu à peu la crème, tout en continuant à fouetter.

CONSEILS

Il est très important que la margarine et la crème soient à la même température au moment de l’incorporation : sinon, cela peut faire grainer voire trancher votre crème au beurre. Si cela arrive, pas de panique ! On peut récupérer sa crème en la faisant fondre au bain marie. Il suffit d’émulsionner à nouveau au fouet, de laisser refroidir au frigo et de fouetter à nouveau au batteur avant de l’utiliser.

GANACHE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 180g de chocolat noir
- 140g de lait végétal
- 25g d’huile

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 saladier ou cul de poule
- 1 maryse

PRÉPARATION

1. Porter à ébullition le lait avec l’huile.
2. Verser sur le chocolat.
3. Laisser fondre puis faire des petits cercles avec une maryse en partant du centre, jusqu’à avoir une ganache lisse et homogène.

CONSEILS

Attention : si le chocolat est trop acide, le lait de soja peut coaguler. Selon le chocolat utilisé, préférer d’autres laits végétaux (coco, amande, avoine ...)

CHANTILLY

INGRÉDIENTS

- 150g d’huile de coco désodorisée
- 15g de sucre
- 1/2 cc de vanille en poudre
- 150g de lait de soja vanille à température ambiante

MATÉRIEL

- 1 bain marie
- 1 blender
- 1 fouet électrique

PRÉPARATION

1. Faire fondre l’huile de coco au bain marie.
2. Placer tous les ingrédients dans le bol d’un blender puissant.
3. Mixer longtemps (1mn30 à 2mn) à vitesse maximale, jusqu’à obtenir une belle émulsion.
4. Débarrasser dans une barquette, filmer au contact et laisser prendre 12h minimum au frigo.
5. Fouetter comme une chantilly.

CONSEILS

L’huile de coco liquide et le lait de soja doivent être à peu près à la même température (si le lait de soja est trop froid par rapport à l’huile de coco, l’émulsion sera plus difficile à obtenir).

Attention à ne pas fouetter la crème trop longtemps, sinon elle va devenir trop dure puis grainer. Il faut s’arrêter quand elle a une belle consistance et qu’elle reste souple.

SAUCE CARAMEL

INGRÉDIENTS

- 120g de sucre
- 35g de margarine
- 200g de crème soja
- 1 pincée de fleur de sel

MATÉRIEL

- 1 casserole sans revêtement adhésif
- 1 spatule en bois

PRÉPARATION

1. Placer le sucre dans la casserole et faire chauffer à feu moyen, sans remuer.
2. Lorsque le sucre a presque entièrement fondu, aider les grains restants en les écrasant avec une spatule en bois.
3. Mettre la crème à chauffer. Quand le caramel a commencé à colorer, ajouter la margarine et la crème de soja. Remuer jusqu'à incorporation totale.
4. Laisser chauffer pour épaissir le caramel, ajouter la fleur de sel, transvaser dans un pot et laisser refroidir.

CONSEILS

La crème doit être bien chaude et la margarine à température ambiante.

CRÈME ANGLAISE

INGRÉDIENTS

- 400g de lait de soja vanille
- 10g de fécule de maïs
- 30g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 1/2 cc de curcuma (pour la couleur)

MATÉRIEL

- 1 casserole sans revêtement adhésif
- 1 fouet

PRÉPARATION

1. Placer dans une casserole la fécule de maïs, le sucre, le lait de soja vanille, les graines de la gousse de vanille et le curcuma.
2. Porter à ébullition et fouetter continuellement jusqu'à ce que la crème épaississe légèrement.
3. Verser le mélanger dans un bocal ou autre contenant au choix.
4. Laisser refroidir puis placer au frigo jusqu'au moment de la dégustation.
5. Elle va s'épaissir en refroidissant et nécessite d'être fouettée à nouveau avant d'être versée.

FRAISES CHANTILLY

INGRÉDIENTS

- 1 barquette de fraises
- 1 chantilly (p. 25)

PRÉPARATION

1. Équeuter et découper les fraises.
2. Pocher la chantilly ou bien la déposer à la cuillère si vous n’avez pas de poche à douille.
3. Disposer les fraises sur la chantilly.

CAKES, GÂTEAUX ET GATEAUX ET MOELLEUX

GÂTEAU AU YAOURT

INGRÉDIENTS

- 3 pots de yaourt végétal (290g)
- 1/2 pot de lait de soja vanille (45g)
- 2 pots de sucre (150g)
- 4 pots de farine (200g)
- 1 sachet de poudre à lever
- 1/2 pot d’huile neutre (40g)
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 moule rond
- 1 four

PIMPER SON GÂTEAU

Vous pouvez personnaliser votre gâteau avec des pépites de chocolat, des oléagineux (amandes, noix, noisettes …).
On peut lui ajouter un topping avec du chocolat fondu ou un yaourt végétal égoutté.

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger le yaourt végétal, le lait de soja, le sucre et l’huile.
2. Ajouter la farine et la poudre à lever. Mélanger.
3. Ajouter le sel. Homogénéiser la pâte sans trop la travailler.
4. Huiler le moule à gâteau et y verser la pâte.
5. Enfourner pour 50 mn à 180°C.

CONSEILS

- ⚠️ Mélanger trop longtemps développe le réseau glutineux et rend la pâte élastique.
- Enfourner dès que la pâte est prête pour éviter à la levure de travailler avant d’être dans le four.
- Utiliser un moule en métal qui conduit bien mieux la chaleur et qui donnera une belle coloration au gâteau.
- Le gâteau doit être bien cuit et doré : la pointe du couteau doit ressortir totalement sèche.

GÂTEAU AU YAOURT AUX POMMES

INGRÉDIENTS

- 3 pots de yaourt végétal (290g)
- 1/2 pot de lait de soja vanille (45g)
- 2 pots de sucre (150g)
- 4 pots de farine (200g)
- 1 sachet de poudre à lever
- 1/2 pot d’huile neutre (40g)
- 1 pincée de sel
- 3 pommes

MATÉRIEL

- 1 moule rond
- 1 four

PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes et les découper en tranches fines.
2. Dans un cul de poule, mélanger le yaourt végétal, le lait de soja, le sucre et l’huile.
3. Ajouter la farine et la poudre à lever. Mélanger.
4. Ajouter le sel. Homogénéiser la pâte sans trop la travailler.
5. Huiler le moule à gâteau.
6. Verser 1/3 de la pâte puis disposer les tranches de pommes. Verser à nouveau 1/3 de la pâte, disposer les tranches de pommes et ainsi de suite.
6. Enfourner pour 55 mn à 180°C.

CONSEILS

- ⚠️ Mélanger trop longtemps développe le réseau glutineux et rend la pâte élastique.
- Enfourner dès que la pâte est prête pour éviter à la levure de travailler avant d’être dans le four.
- Utiliser un moule en métal qui conduit bien mieux la chaleur et qui donnera une belle coloration au gâteau.
- Le gâteau doit être bien cuit et doré : la pointe du couteau doit ressortir totalement sèche.

GÂTEAU AU YAOURT, CHANTILLY ET FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

- 1 gâteau au yaourt (p.34)
- 1 chantilly (p.25)
- Fruits rouges frais

MATÉRIEL

- 1 poche à douille

PRÉPARATION

1. Préparer un gâteau au yaourt et le laisser bien refroidir.
2. Monter la chantilly, la mettre en poche, et la pocher sur toute la surface du gâteau.
3. Décorer de fruits rouges frais.

CONSEIL

En l’absence de poche à douille, disposer la chantilly sur le gâteau à la cuillère et déposer les fruits par-dessus.

Vegan

QUATRE QUART

INGRÉDIENTS

- 200g de lait de soja
- 200g de sucre
- 200g de farine
- 200g d’huile neutre
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 moule à cake en métal (ici 20x8x7cm)
- 1 four

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger le lait de soja avec le vinaigre de cidre.
2. Ajouter le sucre et l’huile. Mélanger.
3. Ajouter la farine et la poudre à lever tamisées. Mélanger.
4. Ajouter le sel. Homogénéiser la pâte sans trop la travailler.
5. Huiler le moule à gâteau et y verser la pâte.
6. Enfourner pour 55 mn à 180°C.

À SAVOIR

Le quatre-quarts tire son nom du fait que les 4 ingrédients qui le composent y sont en quantité égale, et donc représentent chacun un quart. En revanche, la quantité de sucre peut-être largement diminuée si vous préférez !

BANANA BREAD

INGRÉDIENTS

- 150g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- 200g de banane écrasée
- 250g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 90g d’huile neutre
- 1 pincée de sel
- 70g de pépites de chocolat
- 1 banane pour la déco

MATÉRIEL

- 1 moule à cake en métal (ici 20x8x7cm)
- 1 four

PIMPER SON GÂTEAU

En plus des pépites de chocolat, on peut rajouter les oléagineux de son choix : noix, amandes, noisettes … Pour le rendre plus gourmand, on peut lui ajouter un topping avec du chocolat fondu ou un yaourt végétal égoutté.

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, verser le lait de soja vanille et le vinaigre de cidre.
2. Fouetter et laisser épaissir pendant 1 mn.
3. Ajouter le sucre, les bananes écrasées bien réduites en purée et l’huile. Mélanger.
4. Ajouter la farine + la poudre à lever tamisées. Mélanger.
5. Ajouter le sel. Homogénéiser la pâte sans trop la travailler.
6. Ajouter les pépites de chocolat.
7. Huiler le moule à cake et y verser la pâte
8. Placer la banane coupée dans le sens de la longueur sur la surface du cake en l’enfonçant légèrement du bout des doigts.
8. Enfourner pour 55 mn à 180°C.

CONSEILS

- ⚠️ Mélanger trop longtemps développe le réseau glutineux et rend la pâte élastique.
- Enfourner dès que la pâte est prête pour éviter à la levure de travailler avant d’être dans le four.
- Utiliser un moule en métal qui conduit bien mieux la chaleur et qui donnera une belle coloration au gâteau.
- Le gâteau doit être bien cuit et doré : la pointe du couteau doit ressortir totalement sèche.

CAKE MARBRÉ

INGRÉDIENTS

- 150g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- 200g de compote
- 225g de farine
- 25g de cacao en poudre
- 1 sachet de poudre à lever
- 90g d’huile neutre
- 1 pincée de sel
- Pépites de chocolat

MATÉRIEL

- 1 moule à cake en métal (ici 20x8x7cm)
- 1 four

PIMPER SON GÂTEAU

Vous pouvez ajouter à votre cake marbré un topping avec du chocolat fondu (chocolat noir ou chocolat blanc vegan).

PRÉPARATION

1. Prendre 2 culs de poule. Dans l’un mélanger : 75g de lait de soja, 1/2cc de vinaigre de cidre, 40g de sucre, 100g de compote, 125g de farine, 1/2 sachet de poudre à lever, 45g d’huile et 1 pincée de sel.
2. Dans l’autre, mélanger : 75g de lait de soja, 1/2cc de vinaigre de cidre, 40g de sucre, 100g de compote, 100g de farine, 25g de cacao en poudre, 1/2 sachet de poudre à lever, 45g d’huile, 1 pincée de sel et les pépites de chocolat.
3. Huiler le moule à cake puis verser une couche de pâte nature, une couche de pâte au cacao, une couche de pâte nature et une couche de pâte au cacao.
4. Plonger un couteau dans la pâte et le faire glisser d’une extrémité à une autre si vous souhaiter créer des formes à la découpe.
5. Enfourner pour 55 mn à 180°C.

CONSEILS

- ⚠️ Mélanger trop longtemps développe le réseau glutineux et rend la pâte élastique.
- Enfourner dès que la pâte est prête pour éviter à la levure de travailler avant d’être dans le four.
- Utiliser un moule en métal qui conduit bien mieux la chaleur et qui donnera une belle coloration au gâteau.
- Le gâteau doit être bien cuit et doré : la pointe du couteau doit ressortir totalement sèche.

ZEBRA CAKE

INGRÉDIENTS

- 150g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- 200g de compote
- 225g de farine
- 25g de cacao en poudre
- 1 sachet de poudre à lever
- 90g d’huile neutre
- 1 pincée de sel
- Pépites de chocolat

MATÉRIEL

- 1 moule rond
- 1 four

PIMPER SON GÂTEAU

Vous pouvez ajouter à votre cake marbré un topping avec du chocolat fondu (chocolat noir et chocolat blanc vegan à verser l’un après l'autre en cercles concentriques).

PRÉPARATION

1. Prendre 2 culs de poule. Dans l’un mélanger : 75g de lait de soja, 1/2cc de vinaigre de cidre, 40g de sucre, 100g de compote, 125g de farine, 1/2 sachet de poudre à lever, 45g d’huile et 1 pincée de sel.
2. Dans l’autre, mélanger : 75g de lait de soja, 1/2cc de vinaigre de cidre, 40g de sucre, 100g de compote, 100g de farine, 25g de cacao en poudre, 1/2 sachet de poudre à lever, 45g d’huile, 1 pincée de sel et les pépites de chocolat.
3. Huiler un moule rond puis verser en cercles concentriques, une couche de pâte nature, une couche de pâte au cacao, une couche de pâte nature et une couche de pâte au cacao, etc … Jusqu’à épuisement de la pâte.
4. Enfourner pour 55 mn à 180°C.

CONSEILS

- ⚠️ Mélanger trop longtemps développe le réseau glutineux et rend la pâte élastique.
- Enfourner dès que la pâte est prête pour éviter à la levure de travailler avant d’être dans le four.
- Utiliser un moule en métal qui conduit bien mieux la chaleur et qui donnera une belle coloration au gâteau.
- Le gâteau doit être bien cuit et doré : la pointe du couteau doit ressortir totalement sèche.

CAKE AU CITRON

INGRÉDIENTS

- 275g de farine
- 120g de sucre
- 1 sachet de poudre à lever (10g)
- 3 citrons (zestes + jus)
- 250g de lait de soja
- 30g d’huile
- 1 pincée de sel
- 60g de sucre glace

MATÉRIEL

- 1 moule à cake en métal (ici 20x8x7cm)
- 1 four
- 1 zesteur

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel.
2. Ajouter le zeste de 2 citrons.
3. Presser ces deux citrons et mélanger le jus avec le lait de soja et l'huile.
4. Verser sur le mélange de farine. Mélanger jusqu’à obtenir une texture homogène, sans trop travailler la pâte.
5. Verser la pâte dans un moule à cake bien huilé. Enfourner pour 50 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
6. Pour le glaçage, presser le dernier citron et mélanger son jus avec le sucre glace (verser petit à petit jusqu’à avoir la consistance désirée).
7. Verser le glaçage sur le gâteau refroidi.

CONSEILS

- ⚠️ Mélanger trop longtemps développe le réseau glutineux et rend la pâte élastique.
- Enfourner dès que la pâte est prête pour éviter à la levure de travailler avant d’être dans le four.
- Utiliser un moule en métal qui conduit bien mieux la chaleur et qui donnera une belle coloration au gâteau.
- Le gâteau doit être bien cuit et doré : la pointe du couteau doit ressortir totalement sèche.

GÂTEAU RENVERSÉ AUX FIGUES

INGRÉDIENTS

- 150g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- 200g de compote
- 220g de farine
- 30g de poudre d’amande
- 1 sachet de poudre à lever
- 80g d’huile neutre
- 1 pincée de sel
- 1 cs d’amandes effilées
- 1 cs de cassonade
- Une douzaine de figues

MATÉRIEL

- 1 moule rond
- 1 four

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger le lait de soja avec le vinaigre de cidre. Laisser épaissir 1 mn.
2. Ajouter le sucre, la compote, la poudre d’amande et l’huile.
3. Lorsque le mélange est homogène, ajouter la farine et la poudre à lever tamisées, puis le sel.
4. Huiler un moule rond et déposer dans le fond 1 cs de cassonade.
5. Par-dessus, disposer les moitiés de figues puis verser la pâte.
6. Enfourner pour 45 mn à 180°C.
   Laisser un peu refroidir puis démouler.
7. Saupoudrer d’amandes effilées et servir !

CONSEILS

On peut réaliser ce gâteau avec d’autres fruits : avec des abricots par exemple, c’est tout aussi délicieux !

CARROT CAKE

INGRÉDIENTS

- 100g de carottes râpées
- 110g de lait de soja vanille
- 40g de jus d’orange
- 80g de sucre rapadura
- 150g de yaourt végétal
- 250g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 90g d’huile neutre
- 1 pincée de sel
- 2 cs d’épices Pumpkin Spice
- 40g de noix concassées
- Le zeste d’une orange

MATÉRIEL

- 1 moule à cake en métal (ici 20x8x7cm)
- 1 four

PIMPER SON GÂTEAU

Vous pouvez ajouter à votre carrot cake un topping avec du chocolat fondu (chocolat noir ou chocolat blanc vegan).

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, verser le lait de soja, le jus d’orange et les épices.
2. Ajouter le sucre, le yaourt végétal et l’huile. Mélanger au fouet.
3. Ajouter la farine + la poudre à lever tamisées. Mélanger.
4. Ajouter le sel. Homogénéiser la pâte sans trop la travailler.
5. Ajouter les carottes râpées, les noix et le zeste d’orange. Mélanger.
6. Huiler le moule à cake et y verser la pâte. Enfourner pour 55 mn à 180°C.

CONSEILS

- ⚠️ Mélanger trop longtemps développe le réseau glutineux et rend la pâte élastique.
- Enfourner dès que la pâte est prête pour éviter à la levure de travailler avant d’être dans le four.
- Utiliser un moule en métal qui conduit bien mieux la chaleur et qui donnera une belle coloration au gâteau.
- Le gâteau doit être bien cuit et doré : la pointe du couteau doit ressortir totalement sèche.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 1 ganache au chocolat (p. 23)
- 180g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 70g de sucre
- 240g de compote
- 260g de farine
- 35g de cacao en poudre
- 1 sachet de poudre à lever
- 100g d’huile neutre
- 1 pincée de sel
- 100g de pépites de chocolat

MATÉRIEL

- 1 moule à gâteau rond de 22 cm de diamètre
- 1 four
- 1 spatule coudée
- 1 couteau à pain ou lyre à génoise

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger le lait de soja vanille avec le de vinaigre de cidre. Laisser épaissir.
2. Ajouter le sucre, la compote et l’huile.
3. Incorporer la farine, le cacao et la poudre à lever tamisés, puis le sel.
4. Huiler le moule à gâteau et verser la pâte.
5. Enfourner pour 55 mn à 180°C.
6. Laisser complètement refroidir le gâteau, puis le couper en deux à l’aide d’un couteau à pain ou d’une lyre à génoise : les deux parties doivent avoir la même épaisseur et être de niveau pour assurer une bonne stabilité au gâteau.
7. Fouetter la ganache au chocolat.
8. Placer la 1ère génoise sur un présentoir à gâteau ou une assiette, disposer une couche uniforme de ganache, puis le 2ème disque de génoise.
9. Recouvrir entièrement le gâteau de ganache jusqu'à ce que les couches de génoises ne soit plus visibles. L’idéal est de lisser le gâteau à l’aide d’une spatule coudée (sinon avec le dos d’un couteau).

MOELLEUX AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 100g de lait de soja vanille
- 200g de chocolat noir pâtissier
- 80g de sucre
- 50g de margarine riche en matières grasses
- 80g de farine T55
- 20g de fécule de maïs
- 20g de poudre d’amande ou de noisette
- 1/2 sachet sachet de poudre à lever (5g)
- 50g de yaourt de soja

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 tamis ou passoire
- 1 fouet
- 1 moule à gâteau rond de 18 cm de diamètre.
- 1 four

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre à feu très doux le chocolat et le sucre dans le lait de soja.
2. Lorsque le mélange est fondu et homogène, ajouter la margarine. Mélanger.
3. À part, tamiser la farine, la poudre à lever, la fécule de maïs et la poudre d’amande ou de noisette.
4. Ajouter le yaourt de soja et le mélange de chocolat fondu.
5. Mélanger jusqu’à obtenir une pâte homogène, puis verser la préparation dans un moule à gâteau préalablement huilé.
6. Enfourner pour 20-25min dans un four préchauffé à 180°C.
7. Laisser refroidir complètement avant de démouler le moelleux.

CONSEILS

Vérifiez bien la cuisson : la lame du couteau ne doit pas ressortir complètement sèche mais avec des morceaux de pâte moelleuse. Si la texture du gâteau n’est pas moelleuse et fondante, c’est que la cuisson a été trop longue.

Attention : si le gâteau n’a pas totalement refroidit, il va s’effriter au démoulage et à la découpe !

MOELLEUX AUX NOISETTES

INGRÉDIENTS

- 200g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 250g de poudre de noisettes
- 60g de sucre
- 75g de farine T55
- 1 sachet de poudre à lever
- 65g d’huile
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 tamis ou passoire
- 1 fouet
- 1 moule à gâteau rond de 18 cm de diamètre.
- 1 four

PIMPER SON GÂTEAU

Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez utiliser de l’huile de noisette.

Pour un topping, une sauce caramel (p.27) fait toujours son petit effet !

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger le lait de soja vanille avec le vinaigre de cidre.
2. Ajouter le sucre, puis la poudre de noisette.
3. Ajouter la farine et la poudre à lever tamisées.
4. Ajouter l’huile et la pincée de sel, puis mélanger jusqu’à obtenir une pâte homogène.
5. Verser la préparation dans un moule à gâteau préalablement huilé.
6. Enfourner pour 50 min dans un four préchauffé à 180°C.
7. Laisser refroidir avant de démouler.

FONDANTS AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 145g de lait de soja vanille
- 150 g de chocolat noir pâtissier
- 70 g de margarine en bloc riche en MG
- 70 g de sucre
- 50 g de farine
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de fleur de sel

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 tamis ou passoire
- 1 fouet
- Des cercles en inox entre 6 et 8 cm de diamètre
- Du papier cuisson
- 1 four

PRÉPARATION

1. Faire bouillir le lait de soja et le verser sur le chocolat et la margarine. Placer le tout sur un bain marie jusque'à ce que tout soit fondu.
2. Mélanger jusqu'à ce que la texture soit homogène.
3. Ajouter le sucre puis, la farine et la poudre à lever tamisées, et la fleur de sel.
4. Placer un ruban de papier cuisson autour de l'intérieur des cercles. Les remplir aux 3/4.
5. Enfourner pour 6 à 9 minutes dans un four préchauffé à 200°C : attention, selon le four, le temps de cuisson peut varier : 1 mn de plus ou de moins joue beaucoup sur la texture du coeur (coeur très coulant = peu de cuisson, moelleux = plus de cuisson). Sur la photo, il y a 6 mn de cuisson pour un cercle de 7,5 cm de diamètre.
6. Laisser tiédir 15 minutes avant de démouler car ils sont très fragiles à la sortie du four. Je vous conseille de les manipuler avec précaution.

CONSEILS

Les fondants au chocolat sont délicieux à la sortie du four mais peuvent aussi être faits à l'avance, filmés au contact et conservés au frigo. Il suffit de les passer au micro-ondes avant la dégustation. N'hésitez pas à les servir avec une petite crème anglaise ou une boule de glace à la vanille.

BROWNIE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat noir
- 50g de margarine en bloc riche en MG
- 70g de sucre
- 100g de compote
- 80g de farine
- 15g de cacao en poudre
- 1/2 sachet de poudre à lever (5g)
- 20g de poudre d’amande
- 35g de noix concassées
- 20g de pépites de chocolat
- 1 pincée de fleur de sel

MATÉRIEL

- 1 bain marie
- 1 fouet
- 1 tramis ou passoire
- 1 moule rectangulaire
- 1 four

PRÉPARATION

1. Placer le chocolat coupé en morceaux et la margarine dans un cul de poule. Faire fondre le tout au bain marie.
2. Hors du feu, ajouter le sucre, la compote et mélanger au fouet.
3. Ajouter la farine, le cacao en poudre et la poudre à lever tamisés. Mélanger.
4. Ajouter la poudre d’amande et la fleur de sel. Mélanger.
5. Ajouter les noix concassées et les pépites de chocolat. Mélanger.
6. Verser le mélange dans un moule carré bien huilé. Enfourner pour 20 à 25 mn à 180°C.
7. Laisser refroidir avant de démouler.

LE SAV DES GÂTEAUX

MON GÂTEAU RESTE PÂTEUX ET NE CUIT PAS

La température du four est peut-être trop basse ou la cuisson trop courte. En l'absence d'oeufs qui coagulent dans la pâte, les gâteaux vegan nécessitent souvent une cuisson plus longue. Le gâteau doit être bien cuit et doré : la pointe du couteau doit ressortir totalement sèche.

Le type de moule utilisé peut également avoir une incidence sur la cuisson : préférez un moule en métal qui conduit bien la chaleur. Les moules en silicone sont à proscrire : ils conduisent mal la chaleur et se déforment sous le poids des pâtes. Ils sont souvent la cause d'une cuisson ratée !

MON GÂTEAU NE GONFLE PAS

La quantité de poudre à lever n'est peut-être pas suffisante pour la quantité de pâte, ou peut-être que le temps d'attente a été trop long avant la cuisson. Enfournez vos gâteaux dès que la pâte est prête pour éviter à la levure de travailler avant d'être dans le four.

Pensez également que le type de farine utilisée joue beaucoup sur la texture du gâteau : si vous changez de farine, le résultat en sera impacté.
Si le gâteau ne gonfle pas, c'est possible que le moule soit trop grand. Dans ce cas, ajustez les quantités à la taille de votre moule.

LA TEXTURE DE MON GÂTEAU N'EST PAS MOELLEUSE

La pâte à gâteau a peut être été trop mélangée : Mélanger trop longtemps développe le réseau glutineux et rend la pâte élastique. Inutile de trop travailler la pâte, il suffit simplement d'avoir une texture homogène.

CREMES

DESSERT ET

MOUSSES

CRÈMES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 100g de chocolat noir
- 480g de lait végétal
- 20g de sucre
- 25g de fécule de maïs
- 1,5g d’agar agar

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 fouet
- Verrines ou pots de yaourts en verre.

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélanger à froid le lait végétal avec le sucre, la maïzena et l’agar agar.
2. Chauffer sur feu très doux.
3. Ajouter le chocolat et le laisser fondre en fouettant énergiquement.
4. Monter sur feu moyen en fouettant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe et commence à bouillir. Laisser bouillir 30 secondes tout en remuant.
5. Verser immédiatement dans des verrines ou pots de yaourts en verre.
6. Laisser refroidir puis mettre les crèmes au frigo 3 à 4h, le temps qu’elles refroidissent complètement et qu’elles figent.

PIMPER SES CRÈMES DESSERT

… En rajoutant des copeaux de chocolat sur le dessus !

FONDUE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 120g de chocolat noir
- 100g de lait végétal
- Fruits au choix
- 1 pincée de fleur de sel

MATÉRIEL

- 1 bain marie
- 1 maryse
- Des piques

PRÉPARATION

1. Éplucher les fruits et les couper en morceaux pratiques pour les piquer.
2. Faire fondre le chocolat et le lait végétal au bain marie.
3. Quand tout est fondu, ajouter la pincée de fleur de sel.
4. Tremper et déguster !

PIMPER SA FONDUE

En plus des fruits, vous pouvez tremper dans votre chocolat des morceaux de gâteau (s'il vous en reste d'une autre recette) mais aussi des marshmallows (la marque Not Guilty en grande surface est vegan), des bretzels, des gressins, ou encore des biscuits (Petits Bruns, Mc Vitties, Oreo, Speculos …)

CRÈMES À LA NOISETTE

INGRÉDIENTS

- 500ml de lait de noisette
- 120g de purée de noisette
- 60g de sucre
- 30g de fécule de maïs
- 1,5g d’agar agar

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 fouet
- Verrines ou pots de yaourts en verre.

PRÉPARATION

1. Placer le lait de noisette, le sucre, la fécule de maïs et l’agar agar dans une casserole.
2. Mélanger énergiquement pour éviter les grumeaux.
3. Commencer à chauffer puis ajouter la purée de noisette.
4. Cuire sur feu moyen jusqu’à ébullition, sans cesser de fouetter.
5. Verser dans des verrines et laisser prendre au frigo pendant au moins 4h.

PANNA COTTA FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

Pour les panna cotta :

- 400ml de crème de coco
- 1 gousse de vanille
- 250ml de lait d'amande
- 40g de fécule de maïs
- 40g de sucre
- 2g d’agar agar

Pour le coulis fruits rouges :

- 200g de fruits rouges
- 1 cs de jus de citron
- 150g d’eau

MATÉRIEL

- 1 casserole
- 1 fouet
- Verrines ou pots de yaourt en verre

PRÉPARATION DES PANNA COTTA

1. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines avec la pointe d’un couteau.
2. Dans une casserole, faire chauffer la crème de coco avec la vanille, le sucre et l’agar agar.
3. Dans un autre récipient, délayer la fécule dans le lait d’amande.
4. Verser ce mélange à la crème de coco et continuer à fouetter à feu doux jusqu'à ce que le mélange ait bien épaissi.
5. Verser immédiatement dans des verrines ou pots de yaourts en verre.
6. Laisser refroidir puis mettre les panna cotta au frigo 3 à 4h, le temps qu’elles refroidissent complètement et qu’elles figent.

PRÉPARATION DU COULIS

1. Verser les fruits rouges, l'eau et le jus de citron dans une casserole et chauffer à feu moyen. Cuire environ 10 min.
2. Passer la préparation au blender pour obtenir un coulis bien lisse.
3. Filtrer si vous souhaitez extraire les graines ou verser tel quel sur les panna cotta.

MOUSSE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 100g de chocolat noir
- 20g de sucre
- 60g de lait végétal
- 25g d’huile neutre
- 60g d’aquafaba
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 bain marie
- 1 batteur électrique
- 1 maryse
- Verrines ou pots de yaourts en verre.

PRÉPARATION

1. Porter à ébullition le lait végétal et l’huile, puis verser le mélange chaud sur le chocolat.
2. Laisser fondre puis émulsionner à la maryse.
3. Ajouter le sel.
4. Pendant que le chocolat refroidit un peu, ajouter le vinaigre de cidre dans l'aquafaba et fouetter le tout, jusqu'à ce qu'il prenne un maximum de volume, qu'il se tienne et qu'il soit bien ferme (10 mn au moins).
5. Ajouter le sucre petit à petit en continuant de fouetter.
6. Ajouter un peu d'aquafaba monté dans le chocolat puis incorporer délicatement à la maryse. Répéter l'opération jusqu'à avoir incorporé la totalité de l’aquafaba.
7. Verser dans des verrines et laisser prendre la mousse au frigo pendant 4h.

PIMPER SES MOUSSES AU CHOCOLAT

… En rajoutant des copeaux de chocolat sur le dessus !

Si vous aimez les épices, rajoutez un soupçon de fève tonka dans votre chocolat : c’est un mariage délicieux !

MOUSSE AU CHOCOLAT LIÉGEOISE

INGRÉDIENTS

- 1 chantilly (p. 27)
- 100g de chocolat noir
- 20g de sucre
- 60g de lait végétal
- 25g d’huile neutre
- 60g d’aquafaba
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 bain marie
- 1 batteur électrique
- 1 maryse
- Verrines ou pots de yaourts en verre.

PRÉPARATION

1. Porter à ébullition le lait végétal et l’huile, puis verser le mélange chaud sur le chocolat.
2. Laisser fondre puis émulsionner à la maryse.
3. Ajouter le sel.
4. Pendant que le chocolat refroidit un peu, ajouter le vinaigre de cidre dans l'aquafaba et fouetter le tout, jusqu'à ce qu'il prenne un maximum de volume, qu'il se tienne et qu'il soit bien ferme (10 mn au moins).
5. Ajouter un peu d'aquafaba monté dans le chocolat puis incorporer délicatement à la maryse. Répéter l'opération jusqu'à avoir incorporé la totalité de l’aquafaba.
6. Verser dans des verrines et laisser prendre la mousse au frigo pendant 4h.
7. Monter la chantilly et la pocher ou la déposer par dessus.
8. Saupoudrer de copeaux de chocolat ou des décorations de votre choix.

PIMPER SES MOUSSES AU CHOCOLAT

Si vous aimez les épices, rajoutez un soupçon de fève tonka dans votre chocolat : c’est un mariage délicieux !

MOUSSE À LA FRAMBOISE

INGRÉDIENTS

- 235 de framboises (fraiches ou surgelées)
- 25g de jus de citron
- 65g de sucre
- 200g de crème de coco ou d’amande
- 2g d’agar agar
- 110g d’aquafaba
- 1 cc de vinaigre de cidre

MATÉRIEL

- 1 blender
- 1 batteur électrique
- Des verrines

PRÉPARATION

1. Mixer les framboises au blender avec le jus de citron jusqu’à obtenir un jus. Filtrer pour éviter les petits grains.
2. Dans une casserole, chauffer à feu moyen la crème végétale, le sucre et l’agar agar.
3. Laisser 30 secondes après l’apparition des premières bulles et retirer du feu.
4. Ajouter le jus de framboise hors du feu, mélanger et laisser refroidir à température ambiante pendant 30 mn.
5. Monter l’aquafaba en neige au batteur électrique avec 1 cc de vinaigre de cidre.
6. Incorporer délicatement l’aquafaba en neige à la crème de framboise à l’aide d’une maryse, petit à petit, en plusieurs fois.
7. Verser la mousse dans les verrines et placer au réfrigérateur pendant au moins 4h, idéalement toute une nuit.

MOUSSE À LA BANANE

INGRÉDIENTS

- 200 de banane (+ 1 banane pour la déco)
- 1 pincée de curcuma (pour la couleur = facultatif)
- 50g de lait végétal
- 65g de sucre
- 200g de crème d’avoine
- 2g d’agar agar
- 110g d’aquafaba
- 1 cc de vinaigre de cidre

MATÉRIEL

- 1 blender
- 1 batteur électrique
- Des verrines

PRÉPARATION

1. Mixer les bananes au blender avec le lait végétal et le curcuma jusqu’à obtenir une texture liquide et homogène.
2. Dans une casserole, chauffer à feu moyen la crème végétale, le sucre et l’agar agar.
3. Laisser 30 secondes après l’apparition des premières bulles et retirer du feu.
4. Ajouter le jus de banane hors du feu, mélanger et laisser refroidir à température ambiante pendant 30 mn.
5. Monter l’aquafaba en neige au batteur électrique avec 1 cc de vinaigre de cidre.
6. Incorporer délicatement l’aquafaba en neige à la crème de banane à l’aide d’une maryse, petit à petit, en plusieurs fois.
7. Verser la mousse dans les verrines, en incorporant des tranches de banane (facultatif), et placer au réfrigérateur pendant au moins 4h, idéalement toute une nuit.

PIMPER SES MOUSSES À LA BANANE

… En rajoutant des copeaux de chocolat sur le dessus !

LE SAV DES MOUSSES À L'AQUAFABA

POURQUOI MON AQUAFABA NE MONTE PAS ?

Selon les conserves de pois chiches, **le taux d'eau dans l'aquafaba varie**. Si l'aspect de l'aquafaba est **bien gélifié**, cela signifie qu'on peut passer directement au fouet.
Si **la texture est liquide**, il faut **le faire réduire**, c'est-à-dire le chauffer jusqu'à frémissement pour réduire la quantité d'eau. Pour l'aquafaba fait maison, il faut nécessairement passer par une réduction.

POURQUOI DES GRUMEAUX SE FORMENT DANS MA MOUSSE ?

Parce qu'il y a une **trop grande différence de température** entre le chocolat et l'aquafaba.
Astuce n°1 : ne pas garder l'aquafaba au frigo. S'il était conservé au frigo, le réchauffer légèrement (ça ne l'empêchera pas de monter).
Astuce n°2 : Laisser refroidir le chocolat quelques minutes. Attention à ne pas le laisser trop refroidir car il serait trop compact pour incorporer l'aquafaba.

POURQUOI MA MOUSSE NE TIENT PAS ET DEVIENT LIQUIDE ?

Votre aquafaba n'était **pas suffisamment fouetté** : il doit gagner énormément en volume, avoir une bonne tenue et être ferme (cela prend au moins 10 mn).
L'**ajout d'un acide** avant de passer au fouet permet de **concentrer les protéines** et d'avoir une meilleure tenue (vinaigre de cidre, citron …).

PETITS GÂTEAUX MOELLEUX

FINANCIERS AUX AMANDES

INGRÉDIENTS

- 180g de lait de soja
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- 80g de poudre d’amande
- 150g de farine
- 1 sachet de poudre à lever (10g)
- 80g d’huile
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 fouet
- 1 tamis ou passoire
- Film alimentaire
- 1 four
- 1 moule à financiers

PRÉPARATION

1. Mélanger le lait de soja et le vinaigre de cidre.
2. Ajouter le sucre puis la poudre d’amande. Mélanger.
3. Ajouter la farine et la poudre à lever tamisées. Ajouter l’huile, puis le sel.
4. Filmer la préparation et laisser au frigo toute la nuit.
5. Préchauffer le four à 240°C. Disposer la pâte dans des moules à financiers, puis enfourner pour 15 mn.

PIMPER SES FINANCIERS

Pour plus de goût, vous pouvez ajouter de l’arôme d’amande amère et utiliser de l’huile de noisette. Vous pouvez également rajouter des fruits (peu et pas des fruits gorgés d’eau pour ne pas détremper la pâte) ou des zestes d’agrumes.

FINANCIERS FRAMBOISE MATCHA

INGRÉDIENTS

- 180g de lait de soja
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- 80g de poudre d’amande
- 5g de matcha
- 150g de farine
- 1 sachet de poudre à lever (10g)
- 80g d’huile
- 1 pincée de sel
- Framboises (fraiches ou surgelées)

MATÉRIEL

- 1 fouet
- 1 tamis ou passoire
- Film alimentaire
- 1 four
- 1 moule à financiers

PRÉPARATION

1. Mélanger le lait de soja et le vinaigre de cidre.
2. Ajouter le sucre puis la poudre d’amande. Mélanger.
3. Ajouter la farine et la poudre à lever tamisées. Ajouter l’huile, puis le matcha et le sel.
4. Filmer la préparation et laisser au frigo toute la nuit.
5. Préchauffer le four à 240°C. Disposer la pâte dans des moules à financiers.
6. Placer quelques framboises dans la pâte (pas trop pour ne pas la gorger d’eau)
7. Enfourner pour 15 mn.

MATCHA

MADELEINES

INGRÉDIENTS

- 35g de margarine
- 35g d’huile neutre
- 150g de farine de blé T45 ou T55
- 65g de sucre
- 4g de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 110g de lait de soja vanille
- 50g de compote de pomme

MATÉRIEL

- 1 fouet
- Film alimentaire
- 1 four
- 1 moule à madeleines

PRÉPARATION

1. Faire fondre la margarine et la mélanger à l’huile.
2. Dans un cul de poule, mélanger la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel.
3. Ajouter la compote de pomme, le lait de soja et le mélange margarine/huile aux ingrédients secs.
4. Filmer la pâte au contact et laisser reposer au frigo toute une nuit.
5. Graisser les moules à madeleines et les garnir de pâte à l’aide d’une poche à douille.
6. Enfourner dans un four très chaud, préchauffé à 250°C, pour 4 mn, chaleur tournante.
7. Poursuivre la cuisson à 175°C pendant 6 à 8 mn.

CONSEILS

Il est important d’avoir **un four très chaud** et **une pâte très froide** : c’est le **choc thermique** qui donne une **belle bosse** ! Plus le choc est grand, plus la bosse a de chances de se développer !

Privilégier **les moules en métal** qui conduisent mieux la chaleur et qui permettront de faciliter l’apparition de la bosse.

MADELEINES MARBRÉES

INGRÉDIENTS

- 2x23g de margarine
- 2x23g d’huile neutre
- 90g + 100g de farine de blé T45 ou T55
- 2x65g de sucre
- 2x3g de poudre à lever
- 2x1 pincée de sel
- 2x73g de lait de soja vanille
- 2x33g de compote de pomme
- 15g de cacao en poudre

MATÉRIEL

- 1 fouet
- Film alimentaire
- 1 four
- 1 moule à madeleines

PRÉPARATION

1. Préparer 2 pâtes dans 2 culs de poule. Pour chaque pâte, faire fondre la margarine et la mélanger à l’huile.
2. Dans chaque cul de poule, mélanger la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel. Dans le cul de poule pour la pâte au cacao, mélanger le cacao en poudre avec les 90g de farine.
3. Ajouter la compote de pomme, le lait de soja et le mélange margarine/huile de tournesol aux ingrédients secs.
4. Filmer les pâtes au contact et laisser reposer au frigo toute une nuit.
5. Graisser les moules à madeleines et les garnir de pâte en alternant pâte nature et pâte au cacao. Vous pouvez vous aider de poches à douilles.
6. Enfourner dans un four très chaud, préchauffé à 250°C, pour 4 mn, chaleur tournante.
7. Poursuivre la cuisson à 175°C pendant 6 à 8 mn.

CONSEILS

Il est important d’avoir **un four très chaud** et **une pâte très froide** : c’est le **choc thermique** qui donne une **belle bosse** ! Plus le choc est grand, plus la bosse a de chances de se développer !

Privilégier **les moules en métal** qui conduisent mieux la chaleur et qui permettront de faciliter l’apparition de la bosse.

MADELEINES À COQUE

INGRÉDIENTS

- Madeleines (p. 89)
- Chocolat noir
- Chocolat blanc vegan (optionnel)
- Noisettes (optionnel)
- Pistaches (optionnel)
- Éclats de cacao cru (optionnel)
- Pétales de roses séchées (optionnel)

MATÉRIEL

- 1 bain marie
- 1 grille

POUR FAIRE DES COQUES EN CHOCOLAT :

1. Faire fondre le chocolat au bain marie.
2. Tremper les madeleines dans le chocolat.
3. Saupoudrer des toppings au choix.
4. Laisser durcir sur une grille.

CONSEILS

Si (et seulement si) vous avez des **moules en silicone**, vous pouvez déposer 1 cc de chocolat fondu dans le fond des moules et repositionner les madeleines cuites par-dessus. Laisser durcir quelques minutes au frigo puis démouler délicatement.
Attention : avec un moule en métal, il sera impossible de décoller les madeleines.

QUELQUES IDÉES :

- Chocolat noir, noisettes concassées et éclats de cacao cru.
- Chocolat blanc vegan, pistache concassées et pétales de roses séchées.
- Coque marbrée chocolat noir et chocolat blanc vegan.

MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 250g de yaourt de soja
- 70g de lait de soja vanille
- 80g de sucre
- 180g de farine
- 1 sachet de poudre à lever (10g)
- 50g d’huile végétale neutre
- 100g pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 fouet
- 1 four
- 1 moule à muffins

PRÉPARATION

1. Dans un cul-de-poule, mélanger le yaourt de soja avec le lait de soja vanille, le sucre et l’huile.
2. Ajouter la farine et la poudre à lever tamisées. Mélanger.
3. Ajouter le sel. Mélanger.
4. Incorporer les pépites de chocolat.
5. Répartir le mélange dans des moules à muffins, à remplir aux 3/4.
6. Enfourner pour 30 à 35 mn dans un four préchauffé à 180°C. La pointe du couteau doit ressortir sèche.

MUFFINS DOUBLE CHOCO

INGRÉDIENTS

- 160g de lait de soja vanille
- 100g de chocolat noir
- 80g de sucre
- 200g de compote
- 50g d’huile neutre
- 200g de farine
- 35g de cacao en poudre
- 1 sachet de poudre à lever
- 100g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 fouet
- 1 four
- 1 moule à muffins

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre à feu très doux le chocolat et le sucre dans le lait de soja.
2. Lorsque le mélange est fondu et homogène, ajouter la compote et l’huile. Mélanger.
3. À part, tamiser la farine, le cacao et la poudre à lever.
4. Ajouter le tout au mélange de chocolat fondu.
5. Mélanger jusqu’à obtenir une pâte homogène, puis ajouter le sel et et les pépites de chocolat.
6. Verser la préparation dans un moule à muffins préalablement huilé, à remplir aux 3/4.
7. Enfourner pour 30 à 35 min dans un four préchauffé à 180°C.

PIMPER SES MUFFINS

… en leur trempant la tête dans du chocolat fondu !

MUFFINS AUX MYRTILLES

INGRÉDIENTS

- 200g de myrtilles
- 150g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- Le zeste d’un citron
- 200g de compote
- 220g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 90g d’huile neutre
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 moule à muffins
- 1 four

PRÉPARATION

1. Zester le citron et mélanger les zestes avec le sucre.
2. Dans un cul de poule, mélanger le lait de soja avec le vinaigre de cidre. Laisser épaissir pendant 1 mn.
3. Ajouter le sucre + zeste, la compote et l’huile.
4. Incorporer la farine et la poudre à lever tamisées, puis le sel. Homogénéiser au fouet.
5. Ajouter les myrtilles entières.
6. Huiler le moule muffins ou disposer des caissettes en papier puis remplir aux 3/4.
7. Enfourner pour 30 à 35 mn à 180°C.

PIMPER SES MUFFINS

… avec d’autres fruits ! Privilégiez les fruits qui ne rendent pas trop d’eau à la cuisson comme les pommes, les poires, abricots, mûres, groseilles …

CUPCAKES VANILLE

INGRÉDIENTS

- 1 chantilly (p. 27)
- 150g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- 200g de compote
- 220g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 90g d’huile neutre
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 moule à muffins
- 1 four
- 1 poche à douille + douille

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger le lait de soja avec le vinaigre de cidre. Laisser épaissir pendant 1 mn.
2. Ajouter le sucre, la compote et l’huile, puis la farine et la poudre à lever tamisées.
3. Incorporer le sel. Mélanger.
4. Huiler le moule à muffins puis remplir aux 3/4.
5. Enfourner pour 30 à 35 mn à 180°C.
6. Laisser complètement refroidir puis pocher la chantilly sur les cupcakes.
7. Décorer à votre guise.

CUPCAKES COEUR CONFITURE

INGRÉDIENTS

- 1 chantilly (p. 27)
- 1 pot de confiture
- 150g de lait de soja vanille
- 1 cc de vinaigre de cidre
- 80g de sucre
- 200g de compote
- 220g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 90g d’huile neutre
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 moule à muffins
- 1 four
- 1 vide pommes
- 1 poche à douille + douille

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger le lait de soja avec le vinaigre de cidre. Laisser épaissir pendant 1 mn.
2. Ajouter le sucre, la compote et l’huile, puis la farine et la poudre à lever tamisées.
3. Incorporer le sel. Mélanger.
4. Huiler le moule à muffins puis remplir aux 3/4.
5. Enfourner pour 30 à 35 mn à 180°C.
6. Laisser complètement refroidir puis creuser un trou dans chaque cupcake à l’aide d’un vide pommes (attention de ne pas aller jusqu’au fond).
7. Remplir le trou de confiture puis pocher la chantilly sur les cupcakes.
8. Décorer à votre guise.

CUPCAKES TOUT CHOCO

INGRÉDIENTS

- 1 crème au beurre au chocolat (p. 19)
- 160g de lait de soja vanille
- 100g de chocolat noir
- 80g de sucre
- 200g de compote
- 50g d’huile neutre
- 200g de farine
- 35g de cacao en poudre
- 1 sachet de poudre à lever
- 100g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 fouet
- 1 four
- 1 moule à muffins

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre à feu très doux le chocolat et le sucre dans le lait de soja.
2. Lorsque le mélange est fondu et homogène, ajouter la compote et l’huile. Mélanger.
3. À part, tamiser la farine, le cacao et la poudre à lever.
4. Ajouter le mélange de chocolat fondu.
5. Mélanger jusqu’à obtenir une pâte homogène, puis ajouter le sel et et les pépites de chocolat.
6. Verser la préparation dans un moule à muffins préalablement huilé, aux 3/4.
7. Enfourner pour 30 à 35 min dans un four préchauffé à 180°C.
8. Laisser refroidir puis pocher la crème au beurre au chocolat.

CUPCAKES AU CITRON

INGRÉDIENTS

- 1 crème au beurre au citron (p. 21)
- 230g de farine
- 100g de sucre
- 1 sachet de poudre à lever (10g)
- 1 citron (zestes + jus)
- 200g de lait de soja
- 25g d’huile
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 moule à muffins
- 1 four
- 1 zesteur

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel.
2. Ajouter le zeste d’1 citron.
3. Presser le citron et mélanger le jus (80g) avec le lait de soja et l’huile.
4. Verser sur le mélange de farine. Mélanger jusqu’à obtenir une texture homogène, sans trop travailler la pâte.
5. Verser la pâte dans un moule à muffins aux 3/4.
6. Enfourner pour 30 à 35 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
7. Pocher la crème au beurre au citron sur les cupcake totalement refroidis.

BISCUITS

ET COOKIES

BISCUITS SABLÉS

INGRÉDIENTS

- 150g de margarine riche en MG
- 320g de farine
- 80g de sucre
- 25g d’eau
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- Des emporte-pièces
- 1 four

PRÉPARATION

1. Sabler la farine et la margarine du bout des doigts. Incorporer le sucre.
2. Mouiller avec l’eau (ne pas incorporer tout le liquide si la pâte est suffisamment humide).
3. Ajouter le sel.
4. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé à l’aide d’un rouleau à pâtisserie.
5. Détailler les formes de votre choix à l’aide d’emporte-pièces.
6. Déposer les biscuits sur une plaque de four recouverte d’un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé.
7. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 15 à 20 mn.

CONSEILS

Le temps de cuisson peut varier selon l'épaisseur des biscuits. Quand ils commencent à colorer sur les bords, on peut les sortir.

Pour une version au cacao, enlever 20g de farine et rajouter 20g de cacao en poudre non sucré.

Vegan

BISCUITS COEUR CONFITURE

INGRÉDIENTS

- 150g de margarine riche en MG
- 320g de farine
- 80g de sucre
- 25g d’eau
- 1 pincée de sel
- 1 pot de confiture

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- Des emporte-pièces
- 1 four

PRÉPARATION

1. Sabler la farine et la margarine du bout des doigts. Incorporer le sucre.
2. Mouiller avec l’eau (ne pas incorporer tout le liquide si la pâte est suffisamment humide).
3. Ajouter le sel.
4. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé à l’aide d’un rouleau à pâtisserie.
5. Détailler les formes de votre choix à l’aide d’emporte-pièces : prévoir une forme plus petite à découper dans la moitié des biscuits, pour que la confiture soit visible.
6. Déposer les biscuits sur une plaque de four recouverte d’un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé.
7. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 15 à 20 mn.
8. Laisser refroidir puis déposer sur chaque base de biscuit une petite quantité de confiture (ne pas trop aller sur les bords pour ne pas qu’elle coule). Recouvrir avec le deuxième biscuit, appuyer légèrement et déguster !

déclamateur, m. Declamator, oris, m. || (Qui déclame) Declamator, m.

déclamation, f. Actio pronuntiatio, Declamatio, onis, f. || Discours emphatique, Declamatio, onis, f. || Discours injurieux. Insectatio, onis, f. || Discours, onis, f.

déclamatoire, adj. Declamatorius, a, um. || (En mauv. part.) Tumidus.

déclamer, tr. et intr. Réciter à haute voix. Declamare. Pronuntiare. || Invectiver. (In aliquem) declamare ou invehi*.

déclaration, f. Declaratio, onis, f. Denuntiatio, f. Signification, f. Faire la déclaration de qq. chose, aliquid profiteri*.

déclarer, tr. Declarare. Profiteri, eor*. Déclarer sa faute, son amour, peccatum, amorem suum fateri*; déclarer la valeur d'une propriété, aliquid in censu declarare; déclarer qqn traître à la patrie, aliquem hostem judicare; déclarer la guerre à qqn, bellum alicui indicere*. SE DÉCLARER, Se profiteri* Se déclarer contre qqn, alicui (Venenum) de[illegible]larer pour [illegible] parles [illegible]re s'est [illegible]is. [illegible]n jour, [illegible]celin de [illegible]rescens; [illegible]celin, inclination [illegible]fig. Le déclin de [illegible]etatis flexus, [illegible]cens morbus; le [illegible] la fièvre, febris [illegible]o, onis, f.

déclinable, adj. Declinabilis, e.

déclinaison, f. Declinatio, onis, f.

décliner, tr. Declinare. || Fig. Déclarer, Declinare. || Refuser, Recusare. || Décliner son nom, Nomen dicere. || Décliner qqn, Nomen alicujus dicere. || Décliner qqn. Declinare. || Décliner qqn. Declinare. || Décliner qqn. Declinare

BISCUITS À LA PÂTE À TARTINER

INGRÉDIENTS

- 150g de margarine riche en MG
- 320g de farine
- 80g de sucre
- 25g d’eau
- 1 pincée de sel
- 1 pot de pâte à tartiner vegan

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- Des emporte-pièces
- 1 four

PRÉPARATION

1. Sabler la farine et la margarine du bout des doigts. Incorporer le sucre.
2. Mouiller avec l’eau (ne pas incorporer tout le liquide si la pâte est suffisamment humide).
3. Ajouter le sel.
4. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé à l’aide d’un rouleau à pâtisserie.
5. Détailler les formes de votre choix à l’aide d’emporte-pièces : prévoir une forme plus petite à découper dans la moitié des biscuits, pour que la pâte à tartiner soit visible.
6. Déposer les biscuits sur une plaque de four recouverte d’un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé.
7. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 15 à 20 mn.
8. Laisser refroidir puis déposer sur chaque base de biscuit une petite quantité de pâte à tartiner (ne pas trop aller sur les bords pour ne pas qu’elle coule). Recouvrir avec le deuxième biscuit, appuyer légèrement et déguster !

MIKADOS

INGRÉDIENTS

- 75g de margarine riche en MG
- 160g de farine
- 40g de sucre
- 12g d’eau
- 1 pincée de sel
- 100g de chocolat
- 5g d’huile neutre

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 four

PRÉPARATION

1. Sabler la farine et la margarine du bout des doigts. Incorporer le sucre.
2. Mouiller avec l’eau (ne pas incorporer tout le liquide si la pâte est suffisamment humide).
3. Ajouter le sel.
4. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé à l’aide d’un rouleau à pâtisserie.
5. Découper des lamelles de pâte et les rouler en boudins assez fins.
6. Déposer les boudins sur une plaque de four recouverte d’un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé.
7. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 10 à 15 mn.
8. Faire fondre le chocolat et l’huile au bain-marie.
9. Tremper chaque bâtonnet à 80% dans le chocolat. Laissez sécher sur une feuille de papier sulfurisé.

COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCO

INGRÉDIENTS

- 100 g de margarine
- 40g de sucre blond
- 50g de cassonade
- 1 cc de vanille liquide
- 180g de farine
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 belle pincée de sel
- 100 g de pépites de chocolat

MATÉRIEL

- 1 maryse
- 1 tapis de cuisson ou du papier sulfurisé
- 1 four

PRÉPARATION

1. Dans un cul-de-poule, mélanger la margarine (à température ambiante) avec les sucres à la maryse, jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Y ajouter la vanille.
2. Dans un bol à part, mélanger la farine, le sel et la poudre à lever.
3. Ajouter ce mélange à la margarine petit à petit.
4. Lorsque la pâte est encore humide mais n'accroche pas aux doigts, la quantité de farine est suffisante.
5. Incorporer les pépites de chocolat.
6. Former des boules de pâte à cookie et les disposer sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis cuisson en les espaçant bien.
7. Aplatir légèrement puis enfourner les cookies dans un four préchauffé à 180°C pour 10 à 12 mn.

CONSEILS

Les cookies restent mous à la sortie du four : c'est normal. Il faut les laisser refroidir avant de les manipuler et de les déguster.

Si les cookies ne s'étalent pas à la cuisson, cela signifie qu'il y a trop de farine. Tous les types de farines ne réagissent pas de la même façon. Privilégiez de la T55 ou T65 pour cette recette.

COOKIES DOUBLE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 50g de margarine en bloc riche en MG.
- 50g de chocolat noir
- 90g de cassonade
- 40g de sucre blond
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 50g de farine
- 10g de cacao
- 100g de pépites de chocolat
- 1 pincée de fleur de sel

MATÉRIEL

- 1 maryse
- 1 tapis de cuisson ou du papier sulfurisé
- 1 four

PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat au bain marie.
2. Dans un cul-de-poule, mélanger la margarine (à température ambiante) avec les sucres à la maryse, jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Y ajouter le chocolat fondu.
3. Dans un bol à part, mélanger la farine, le cacao, le sel et la poudre à lever.
4. Ajouter au premier mélange et former une boule de pâte.
5. Incorporer les pépites de chocolat.
6. Former des boules de pâte à cookie et les disposer sur une plaque du four recouverte de papier cuisson ou d'un tapis cuisson en les espaçant bien.
7. Aplatir légèrement puis enfourner les cookies dans un four préchauffé à 180°C pour 10 à 12 mn.
8. Saupoudrer chaque cookie d'une pincée de fleur de sel.
9. Laisser les cookies sur la plaque encore chaude pendant 2 min après la sortie du four. Puis les faire refroidir sur une grille.

CONSEILS

Si la pâte à cookie colle trop aux doigts, la laisser refroidir 30 mn au frigo avant de former les cookies.

COOKIES CHOCO-CACAHUÈTE

INGRÉDIENTS

- 50g de margarine en bloc riche en MG.
- 100g de beurre de cacahuète
- 90g de cassonade
- 40g de sucre blond
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 50g de farine
- 60g de pépites de chocolat
- 40g de cacahuètes entières
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 maryse
- 1 tapis de cuisson ou du papier sulfurisé
- 1 four

PRÉPARATION

1. Dans un cul-de-poule, mélanger la margarine (à température ambiante) avec les sucres à la maryse, jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Y ajouter le beurre de cacahuète.
2. Dans un bol à part, mélanger la farine, le sel et la poudre à lever.
3. Ajouter ce mélange à la margarine petit à petit.
4. Lorsque la pâte est encore humide mais n'accroche pas aux doigts, la quantité de farine est suffisante.
5. Incorporer les pépites de chocolat.
6. Former des boules de pâte à cookie et les disposer sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis cuisson en les espaçant bien.
7. Aplatir légèrement puis enfourner les cookies dans un four préchauffé à 180°C pour 10 à 12 mn.

CONSEILS

Les cookies restent mous à la sortie du four : c'est normal. Il faut les laisser refroidir avant de les manipuler et de les déguster.

Si les cookies ne s'étalent pas à la cuisson, cela signifie qu'il y a trop de farine. Tous les types de farines ne réagissent pas de la même façon. Privilégiez de la T55 ou T65 pour cette recette.

COOKIES À LA PÂTE À TARTINER

INGRÉDIENTS

- 160g de pâte à tartiner vegan
- 50g d’eau
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 120g de farine
- Pépites de chocolat

MATÉRIEL

- 1 maryse
- 1 tapis de cuisson ou du papier sulfurisé
- 1 four

PRÉPARATION

1. Diluer la pâte à tartiner dans l'eau.
2. Ajouter la poudre à lever et la farine.
3. Former les cookies sur la plaque du four recouverte d'un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé. Bien les aplatir car ils ne vont pas s’étaler.
4. Enfourner pour 12 à 15 mn à 180°C.
5. Laisser refroidir avant de déguster.

CONSEILS

Ces cookies ne s’étalent pas à la cuisson. Donnez-leur directement la forme et la taille que vous souhaitez obtenir.

COOKIES AU CITRON

INGRÉDIENTS

- 80g de margarine en bloc riche en MG
- 10g de jus de citron
- Le zeste d’un citron
- 30g de sucre
- 40g de cassonade
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 140g de farine

MATÉRIEL

- 1 maryse
- 1 tapis de cuisson ou du papier sulfurisé
- 1 four

PRÉPARATION

1. Dans un cul de poule, mélanger la farine, la poudre à lever et le sel.
2. Dans un autre cul de poule, malaxer les sucres et les zestes pour que les saveurs s’imprègnent.
3. Ajouter la margarine (à température ambiante) et fouetter jusqu’à avoir une texture mousseuse.
4. Ajouter les ingrédients secs et former une pâte.
5. Réhydrater la pâte avec le jus de citron.
6. Former les cookies, les déposer sur la plaque de cuisson, les aplatir légèrement et enfourner pour 10 à 12 mn dans un four préchauffé à 180°C.

CONSEILS

On mélange ici les sucres et le zeste pour intensifier le goût du citron. Plus vous laissez reposer ce mélange, plus il va s’imprégner du parfum du citron.
Si vous n’avez pas un zesteur de qualité, attention à ne pas prélever le ziste ! Il s’agit de la partie blanche dans le citron qui donne un goût amer. Ici on veut un bon goût de citron sans amertume.

COOKIES AMANDE-SÉSAME

INGRÉDIENTS

- 90g de purée d’amande
- 70g de purée de sésame
- 50g d’eau
- 30g de cassonade
- 30g de sucre blond
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 120g de farine
- Pépites de chocolat

MATÉRIEL

- 1 maryse
- 1 tapis de cuisson ou du papier sulfurisé
- 1 four

PRÉPARATION

1. Diluer la purée d’amande et la purée de sésame dans l’eau, puis mélanger avec les sucres.
2. Ajouter la poudre à lever et la farine.
3. Former les cookies sur la plaque du four recouverte d'un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé. Les aplatir car ils ne vont presque pas s’étaler.
4. Enfourner pour 12 à 15 mn à 180°C.
5. Laisser refroidir avant de déguster.

CONSEILS

Ces cookies ne s’étalent pas à la cuisson. Donnez-leur directement la forme et la taille que vous souhaitez obtenir.

COOKIES MATCHA FRAMBOISE

INGRÉDIENTS

- 100 g de margarine
- 40g de sucre blond
- 50g de cassonade
- 1 cc de matcha
- 180g de farine
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 1 belle pincée de sel
- 50g de framboises

MATÉRIEL

- 1 maryse
- 1 tapis de cuisson ou du papier sulfurisé
- 1 four

PRÉPARATION

1. Dans un cul-de-poule, mélanger la margarine (à température ambiante) avec les sucres à la maryse, jusqu’à obtenir une texture crémeuse. Y ajouter le matcha.
2. Dans un bol à part, mélanger la farine, le sel et la poudre à lever.
3. Ajouter ce mélange à la margarine petit à petit.
4. Lorsque la pâte est encore humide mais n’accroche pas aux doigts, la quantité de farine est suffisante.
5. Incorporer les framboises en brisures.
6. Former des boules de pâte à cookie et les disposer sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé ou d’un tapis cuisson en les espaçant bien.
7. Aplatir légèrement puis enfourner les cookies dans un four préchauffé à 180°C pour 10 à 12 mn.

CONSEIL

Les cookies restent mous à la sortie du four : c’est normal. Il faut les laisser refroidir avant de les manipuler et de les déguster.

COMMENT FAIRE LE COOKIE DE TES RÊVES ?

Certain.e.s aiment **les cookies très croustillants**, d'autres les **cookies chewy**, d'autres encore les **cookies croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur**, certain.e.s préfèrent qu'il soit **plats et fins**, d'autres **bien épais** … Difficile de faire plaisir à tout le monde avec une seule recette ! Heureusement, on peut jouer sur les proportions et les ingrédients pour arriver au résultat de ses rêves !

Pour faire des cookies, il faut :

DU GRAS

La margarine

Elle va apporter du moelleux et du fondant. Attention, toutes les margarines ne se valent pas *(et ne sont pas toutes vegan !)*. Optez pour une margarine en bloc riche en matières grasses (70% au moins). Oubliez les margarines à tartiner qui sont pauvres en matières grasses et dont la texture est trop molle (gardez-la pour le pain grillé !).

La margarine ne doit pas être trop froide, sinon elle va être dure et difficile à travailler. Mieux vaut la laisser à température ambiante un peu avant de réaliser la recette. Une pâte à base de margarine aura tendance à s'étaler à la cuisson et à faire un biscuit mince et croquant. Si on veut un cookie épais et moelleux, on fait reposer la pâte au frais.

Les purées d'oléagineux

Il en existe énormément (amande, noisette, sésame, cacahuète, cajous …) et elles donnent un goût absolument divin aux cookies ! Pas besoin de repos au frais avant cuisson avec cette matière grasse.

DU SUCRE

On retrouve souvent un mélange de plusieurs sucres dans les recettes de cookies, car c'est lui qui va colorer la pâte à la cuisson et impacter la texture.
Le sucre blanc donne un cookie plus fin et croquant, qui s'étalera plus.
Les sucres bruns apportent du moelleux et une pâte qui s'étale moins.
C'est pour cette raison qu'ils sont souvent combinés.
En jouant sur les proportions, on peut modifier la texture finale pour avoir un cookie qui est vraiment à notre goût : mettre plus de cassonade ou sucre brun/complet que de sucre blanc rendra le cookie plus moelleux.
Au contraire, mettre plus de sucre blanc que de sucre brun/complet le rendra plus croquant.

DE LA POUDRE À LEVER

Mieux vaut mélanger la poudre à lever à la farine pour qu'elle soit bien répartie.
Elle va provoquer à la cuisson un dégagement de gaz carbonique qui va aérer les cookies et les faire légèrement gonfler.

DE LA FARINE

La farine est là pour lier le tout. L'idéal pour les cookies est d'utiliser une farine de blé T.55 ou T.65. Attention aux farines sans gluten qui ont souvent un pouvoir absorbant supérieur à la farine de blé : il faudra donc ajuster les proportions.
Notez que l'absence de gluten va impacter la texture des cookies.

TARTES

PÂTE SABLÉE

INGRÉDIENTS

- 150g de margarine riche en MG
- 320g de farine
- 80g de sucre
- 25g d’eau
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- Des emporte-pièces ou cercle à tarte
- 1 four

PRÉPARATION

1. Sabler la margarine avec la farine du bout des doigts (incorporer la matière grasse dans la farine).
2. Ajouter le sucre et le sel, et mélanger.
3. Mouiller avec l’eau (ne pas incorporer tout le liquide si la pâte est suffisamment humide : y aller petit à petit).
4. Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier cuisson (elle sera plus facile à manipuler après un passage de 30 mn au frigo).
5. Détailler la pâte (cercle à tarte, emporte-pièce …).
6. Cuire 15 à 20 mn dans un four préchauffé à 180°C selon la taille des pièces.

CONSEILS

Cette pâte sablée peut-être utilisée pour réaliser des tartes, des bases d’entremets ou des sablés décorés.

TARTE AUX POMMES

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 30g de margarine fondue
- 30g de sucre
- 2 cc de cannelle en poudre (5g)
- 4-5 cs de compote de pommes
- 4 pommes

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four
- 1 pinceau

PRÉPARATION

1. Éplucher et découper les pommes.
2. Abaisser la pâte sablée et foncer un cercle ou un moule à tarte.
3. Étaler la compote dans le fond de tarte (quantité à votre convenance) et disposer les pommes par-dessus.
4. Enfourner pour 25 mn dans un four préchauffé à 180°C.
5. Dans un bol, mélanger le sucre, la cannelle et la margarine fondue.
6. Sortir la tarte du four, badigeonner les pommes de la préparation à la cannelle à l'aide d'un pinceau.
7. Enfourner à nouveau pour 15 mn à 180°C.

LOI
456
LOI
LOI
billets de —, milites per
hospitia dispergere*.
loger, tr. Hospitium praebe-
re, eo* (dat.). Hospitio acci-
pere, io* (acc.). || Intr. (Ha-
biter). Habitare. (Séjourner
temporairement) Deversari.
Aller — chez, deverterе*
ad; maison où l'on loge,
deversorium, ii, n.; celui qui
loge dans une hôtellerie,
deversor, oris, m.; loger à la
belle étoile, manère* su
Jove.
SE LOGER, r. Se — à gra
frais, magni habitare. ||
poster, entrer. Insidere,
(acc. ou in abl.).
logette, f. Cellula, ae, f.
logeur, euse, m. f. Caup
onis, m. Caupona, ae, f.
Stabularius, ii, m. Stabu-
hostem judicare aliquem;
accordé par la —, fondé sur
la —, legitimus, a, um; loi
particulière ou d'exception,
privilegium, ii, n. || Autori-
té. Lex. Imperium, ii, n.
Faire la —, leges impo-
nere* (dat.); dicter des —
à, leges dicere* (dat.); ran-
legis; mettre qqn hors la —,
multum abesse quin (subj.);
je ne suis pas — de partager
cette opinion, labore eo ut
sentiat*; bien — de..., il
..., tantum abest* ut (subj.).
lointain, aine, adj. Longin-
quus, a, um. || Subst. m.
Recessus, us, m. Les — (en
peinture), prospectus, us, m.
loir, m. Glis, iris, m.
Loire, Liger, eris, m.
loisible, adj. Licitus, a, um.
Il lui est — de, licet* et (inf.).
les autres — de
emmes procul a
quere*; il ne le p
, haud impune
son esprit est —
est animus. || 4. Au
loc. adv. Procul. Long
répandre au —, longe
que se pandere*. || 5.
LOIN, loc. adv. Procul. Lon
Lancer de —, eminus jace
te*; du plus — qu'il me vi
ut me conspexit*; de si —
ta principia; repren
choses de —, res
aito; prévoir de
dere*; du plus
souvienne,
potest*.
). Procul. ||
Longe
ci, a, quan
(acc.); —
re — de son
remotis arbi-
sommes encore
ge abest* tempus
re — du danger,
periculo; — de nous
plaisance, absentia
DE (dev. un verbe), et LOIN
quum, loc. conj. Etre —, de,
abest* ut (subj.); haud
je ne suis pas — de partager
cette opinion, labore eo ut
sentiat*; bien — de..., il
ut (subj.).
lointain, aine, adj. Longin-
quus, a, um. || Subst. m.
Recessus, us, m. Les — (en
peinture), prospectus, us, m.
loir, m. Glis, iris, m.
Loire, Liger, eris, m.
loisible, adj. Licitus, a, um.
Il lui est — de, licet* et (inf.).
longitudinem
passer sa main
sur, tractim
— et en large,
que; aller de —
spatiari; transsere
ambulare; s'étendre
|| LE LONG DE, loc. p
son — corpus ster
Secundum (acc.). Le —
(acc.). Le — d'une cor
per longum; tout le —

TARTELETTES AUX QUETSCHES

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 1 vingtaine de quetsches
- 1 pot de confiture (prune, mirabelle, quetsches…)

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four

PRÉPARATION

1. Dénoyauter les quetsches et les découper en lamelles.
2. Abaisser la pâte sablée et foncer des cercles à tartelettes.
3. Étaler la confiture dans le fond de tarte (quantité à votre convenance) et disposer les lamelles de quetsches par-dessus.
4. Enfourner pour 40 mn dans un four préchauffé à 180°C.

TARTE POIRE-AMANDE

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 65g de poudre d’amande
- 40g de sucre
- 25g d’huile
- 10g de fécule de maïs
- 125g de lait de soja vanille
- 1cs d’arôme d’amande amère
- 2 cs de rhum
- 3 grosses poires

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four
- 1 casserole
- 1 fouet

PRÉPARATION

1. Éplucher et découper les poires en fines lamelles.
2. Abaisser la pâte sablée et foncer un cercle ou un moule à tarte.
3. Dans une casserole, délayer la fécule de maïs et le sucre avec le lait de soja vanille.
4. Cuire jusqu’à épaississement en fouettant sans arrêt.
5. Incorporer l’huile dans la crème hors du feu, en mélangeant vigoureusement au fouet.
6. Ajouter la poudre d’amande sans attendre, puis le rhum et l’arôme d’amande amère.
7. Verser la préparation dans le fond de tarte et disposer les poires sur le dessus.
8. Enfourner pour 40 mn dans un four préchauffé à 180°C.

TARTE PÊCHE-ABRICOT

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 35g de fécule de maïs
- 60g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 335g de lait de soja vanille
- 40g d’huile de coco désodorisée
- 3 pêches et 4 abricots

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four
- 1 casserole
- 1 fouet

PRÉPARATION

1. Découper les fruits en lamelles.
2. Abaisser la pâte sablée et foncer un cercle ou un moule à tarte.
3. Dans une casserole, délayer la fécule de maïs et le sucre avec le lait de soja vanille.
4. Fendre la gousse de vanille en deux, récupérer les graines à l’aide de la pointe d’un couteau et les ajouter dans la casserole.
5. Cuire le mélange et porter à ébullition pendant 2 mn.
6. Incorporer l’huile hors du feu.
7. Fouetter énergiquement pour émulsionner le tout, jusqu’à obtenir une texture bien lisse.
8. Verser le mélange chaud dans le fond de tarte et disposer les fruits sur le dessus.
9. Enfourner pour 45 mn dans un four préchauffé à 180°C. Laisser complètement refroidir avant de déguster.

CONSEIL

Cette tarte peut-être réalisée avec d’autres fruits : prunes, mirabelles, figues, pommes …

HAPPY
BEAUTIFUL DAY

TARTE AUX FRAISES

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 1 chantilly (cp. 25)
- 35g de fécule de maïs
- 60g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 335g de lait de soja vanille
- 40g d’huile de coco désodorisée
- 1 barquette de fraises

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four
- 1 casserole
- 1 fouet

PRÉPARATION

1. Équeuter et découper les fraises
2. Abaisser la pâte sablée, foncer un cercle ou un moule à tarte et faire des petits trous à la fourchette.
3. Cuire la pâte à blanc pendant 20 mn dans un four préchauffé à 180°C. Puis la laisser refroidir.
4. Dans une casserole, délayer la fécule de maïs et le sucre avec le lait de soja.
5. Fendre la gousse de vanille en deux, récupérer les graines à l’aide de la pointe d’un couteau et les ajouter dans la casserole.
6. Cuire le mélange et porter à ébullition pendant 2 mn.
7. Incorporer l’huile hors du feu et fouetter énergiquement pour émulsionner le tout, jusqu’à obtenir une texture bien lisse.
8. Verser le mélange chaud dans le fond de tarte. Laisser prendre au frigo pendant 2h.
9. Pocher la chantilly et disposer les fraises.

CONSEILS

Attention : en cas de cuisson insuffisante, la crème restera liquide.

Vous pouvez rajouter un peu de fève tonka dans la crème si vous aimez le mélange vanille-tonka.
Cette tarte peut-être réalisée avec d’autres fruits comme les framboises, les mûres ou les myrtilles.

TARTE KIWI-MYRTILLES

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 35g de fécule de maïs
- 60g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 335g de lait de soja vanille
- 40g d’huile de coco désodorisée
- 3 kiwis
- 1 barquette de myrtilles

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four
- 1 casserole
- 1 fouet

PRÉPARATION

1. Éplucher et découper les kiwis.
2. Abaisser la pâte sablée, foncer un cercle ou un moule à tarte et faire des petits trous à la fourchette.
3. Cuire la pâte à blanc pendant 20 mn dans un four préchauffé à 180°C. Puis la laisser refroidir.
4. Dans une casserole, délayer la fécule de maïs et le sucre avec le lait de soja.
5. Fendre la gousse de vanille en deux, récupérer les graines à l’aide de la pointe d’un couteau et les ajouter dans la casserole.
6. Cuire le mélange et porter à ébullition pendant 2 mn.
7. Incorporer l’huile hors du feu et fouetter énergiquement pour émulsionner le tout, jusqu’à obtenir une texture bien lisse.
8. Verser le mélange chaud dans le fond de tarte.
9. Disposer les kiwis et les myrtilles sur la crème puis placer au frigo pendant 2h avant de déguster.

TARTE VANILLE-CHOCO

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 1 crème pâtissière (p. 17)
- 1 ganache au chocolat (p. 23)

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four

PRÉPARATION

1. Abaisser la pâte sablée, foncer un cercle ou un moule à tarte et faire des petits trous à la fourchette.
2. Cuire la pâte à blanc pendant 20 mn dans un four préchauffé à 180°C. Puis la laisser refroidir.
3. Verser la crème pâtissière dans le fond de tarte. Réserver 30 mn au frigo le temps qu'elle fige.
4. Couler par-dessus la ganache au chocolat. Réserver 30 mn au frigo le temps qu'elle fige. Décorer.

HAPPY
BEAUTIFUL DAY

TARTE VANILLE-CHOCO-CHANTILLY

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 1 crème pâtissière (p. 17)
- 1 ganache au chocolat (p. 23)
- 1 chantilly (p. 25)

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four
- 1 poche à douille + douille

PRÉPARATION

1. Abaisser la pâte sablée, foncer un cercle ou un moule à tarte et faire des petits trous à la fourchette.
2. Cuire la pâte à blanc pendant 20 mn dans un four préchauffé à 180°C. Puis la laisser refroidir.
3. Verser la crème pâtissière dans le fond de tarte. Réserver 30 mn au frigo le temps qu'elle fige.
4. Couler par-dessus la ganache au chocolat. Réserver 30 mn au frigo le temps qu'elle fige.
4. Fouetter la crème chantilly et la pocher sur la ganache.

PIMPER SA TARTE

Vous pouvez rajouter un peu de fève tonka dans la crème si vous aimez le mélange vanille-tonka.

Vous pouvez saupoudrer vos tartelettes de fleurs comestibles ou de copeaux de chocolat.

TARTELETTES AU CITRON

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 150g de jus de citron
- 25g de fécule de maïs
- 1,2g d’agar agar
- 80g de sucre
- 90g de lait de soja
- 90g d’huile de coco désodorisée
- 1 pincée de curcuma (pour la couleur)

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four
- 1 fouet
- 1 casserole
- 1 blender ou mixeur plongeant

PRÉPARATION

1. Abaisser la pâte sablée, foncer les cercles ou moules à tarte et faire des petits trous à la fourchette.
2. Cuire les fonds de tarte pendant 18 à 20 mn dans un four préchauffé à 180°C.
3. Dans une casserole, mélanger le sucre, l’agar agar et la fécule avec le jus de citron et le lait de soja.
4. Cuire le mélange et porter à ébullition pendant 2 mn sans cesser de remuer.
5. Incorporer l’huile hors du feu puis placer la préparation dans le bol d’un blender avec la pincée de curcuma et mixer jusqu’à obtenir une belle émulsion. Vous pouvez également utiliser un mixeur plongeant.
6. Verser le mélange chaud dans les fonds de tarte cuits.
7. Laisser prendre au frigo au moins 3h avant de déguster.

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

INGRÉDIENTS

- 1 tarte au citron (p. 153)
- 50g d’aquafaba
- 1/2 cc de vinaigre de cidre
- 50g de sucre glace
- 50g de sucre

MATÉRIEL

- 1 four
- 1 fouet électrique
- 1 poche à douille + douille
- 1 chalumeau

PRÉPARATION

1. Fouetter l’aquafaba avec le vinaigre de cidre pendant 10 mn (au batteur électrique ou au robot).
2. Lorsque la mousse est bien dense et qu’elle fait un bec d’oiseau, ajouter le sucre petit à petit.
3. Incorporer délicatement le sucre glace à la maryse puis mettre en poche.
4. Pocher la meringue sur la tarte ou bien la disposer à la cuillère puis brûler la meringue au chalumeau.

TARTE AUX NOIX DE PÉCAN

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 65g de noix de pécan en poudre
- 20g de sucre
- 30g de sirop d’érable
- 25g d’huile
- 10g de fécule de maïs
- 120g de lait de soja vanille
- 1cs d’épices pumpkin
- 2 cs de rhum
- 1 paquet de noix de pécan

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 cercle ou moule à tarte
- 1 four
- 1 casserole
- 1 fouet

PRÉPARATION

1. Abaisser la pâte sablée et foncer un cercle ou un moule à tarte.
2. Dans une casserole, délayer la fécule de maïs et le sucre avec le lait de soja vanille. Ajouter le sirop d’érable et les épices pumpkin.
3. Cuire jusqu’à épaississement en fouettant sans arrêt.
4. Incorporer l’huile dans la crème hors du feu, en mélangeant vigoureusement au fouet.
5. Ajouter la poudre de pécan sans attendre, puis le rhum.
6. Verser la préparation dans le fond de tarte et disposer les noix de pécan sur le dessus.
7. Enfourner pour 30 mn dans un four préchauffé à 180°C. Au bout de 10 mn, recouvrir la tarte de papier aluminium pour éviter aux noix de pécan de brûler.

LES

CLASSIQUES

CLAFOUTIS AUX CERISES

INGRÉDIENTS

- 150g de yaourt de soja
- 150g de lait de soja vanille
- 50g d’huile
- 50g de sucre
- 1 cs de cassonade
- 85g de farine
- 1 pincée de sel
- 300g de cerises

MATÉRIEL

- 1 four
- 1 fouet
- 1 moule rectangulaire

PRÉPARATION

1. Rincer et équeuter les cerises.
2. Graisser un moule ou un plat à gratin et placer les cerises dans le fond.
3. Mélanger le yaourt de soja, le lait de soja vanille et l’huile.
4. Ajouter le sucre, le sel, puis la farine en pluie.
5. Verser sur les cerises puis enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 45 à 50 mn.
6. 5 mn avant la fin de la cuisson, saupoudrer de cassonade.
7. Laisser refroidir et déguster.

CONSEIL

Mieux vaut garder les noyaux des cerises pour éviter qu’elles détrempent la pâte à la cuisson.

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

INGRÉDIENTS

- 120g de yaourt de soja
- 180g de lait de soja vanille
- 60g d’huile
- 60g de sucre
- 1 cs de cassonade
- 80g de farine
- 30g de poudre d’amande
- 1 pincée de sel
- 8 à 10 abricots
- 1 cs d’amandes effilées

MATÉRIEL

- 1 four
- 1 fouet
- 1 moule rectangulaire

PRÉPARATION

1. Rincer, ouvrir les abricots et enlever les noyaux.
2. Graisser un moule ou un plat à gratin et placer les moitiés d’abricots dans le fond.
3. Mélanger le yaourt de soja, le lait de soja vanille et l’huile.
4. Ajouter le sucre, le sel, la poudre d’amande puis la farine en pluie.
5. Verser sur les abricots puis enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 45 à 50 mn.
6. 5 mn avant la fin de la cuisson, saupoudrer de cassonade et d’amande effilées.
7. Laisser refroidir et déguster.

CRUMBLE AUX POMMES

INGRÉDIENTS

- 70g de cassonade
- 90g de margarine en bloc riche en MG
- 90g de farine
- 50g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 3 à 4 pommes

MATÉRIEL

- 1 plat allant au four
- 1 four

PRÉPARATION

1. Éplucher les pommes, les découper en morceaux et les placer dans un plat à gratin.
2. Placer tous les ingrédients dans un cul de poule et travailler du bout des doigts pour obtenir une pâte sablée.
3. Disposer la pâte sur les pommes en l'émiettant du bout des doigts.
4. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 40 minutes environ.

PIMPER SON CRUMBLE

Le crumble peut-être réalisé avec toutes sortes de fruits selon les saisons. Attention cependant aux fruits qui rendent beaucoup d'eau à la cuisson : il faudra dans ce cas **bien vérifier la coloration du crumble** pour éviter d'avoir une pâte détrempée et pâteuse en bouche.

Ce crumble aux pommes est délicieux avec un peu de **caramel salé** et pourquoi pas, une **boule de glace vanille vegan** !

Pour un visuel différent, vous pouvez servir ce crumble dans des petits pots individuels.

CRUMBLE À L'ANANAS

INGRÉDIENTS

- 70g cassonade
- 90g margarine riche en MG
- 90g farine
- 50g de noix de coco râpée
- 1 pincée de sel
- 1/2 ananas

MATÉRIEL

- 1 plat allant au four
- 1 four

PRÉPARATION

1. Découper l'ananas en morceaux et les placer dans un plat à gratin.
2. Placer tous les ingrédients dans un cul de poule et travailler du bout des doigts pour obtenir une pâte sablée.
3. Disposer la pâte sur les morceaux d'ananas en l'émiettant du bout des doigts.
4. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 40 minutes environ.

PIMPER SON CRUMBLE

Ce crumble à l'ananas est délicieux avec **une boule de glace vegan vanille ou coco.**

Pour un visuel différent, vous pouvez servir ce crumble dans des petits pots individuels.

FLAN PÂTISSIER

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 1L de lait de soja vanille
- 1 gousse de vanille
- 150g de sucre
- 100g de fécule de maïs
- 80g de margarine
- 2g d’agar agar
- 1 pointe de couteau de curcuma (pour la couleur)

MATÉRIEL

- 1 moule à manqué
- 1 four
- 1 fouet

PRÉPARATION

1. Préparer une pâte sablée en suivant la recette p. 135. Foncer un moule à manqué (ici 22 cm).
2. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les graines à l’aide de la pointe d’un couteau.
3. Placer tous les ingrédients dans une casserole et fouetter sur feu moyen jusqu’à obtenir une consistance bien épaisse (entre 5 et 10 mn).
4. Verser la préparation sur la pâte sablée, dans le moule.
5. Laisser reposer environ 30 mn à température ambiante, jusqu’à ce qu’une croute se forme sur le dessus.
6. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 40 mn.
7. Laisser refroidir le flan et le placer 3h environ au frigo avant de le démouler et de le déguster.

FLAN PÂTISSIER CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 1 pâte sablée (p. 135)
- 1L de lait de soja vanille
- 120g de sucre
- 100g de fécule de maïs
- 125g de chocolat noir
- 2g d’agar agar

MATÉRIEL

- 1 moule à manqué
- 1 four
- 1 fouet

PRÉPARATION

1. Préparer une pâte sablée en suivant la recette p. 135. Foncer un moule à manqué (ici 22 cm).
2. Placer tous les ingrédients (sauf le chocolat) dans une casserole et fouetter sur feu moyen.
3. Quand il n’y a plus de grumeaux et que le mélange est chaud, ajouter le chocolat.
4. Fouetter jusqu’à obtenir une consistance bien épaisse (entre 5 et 10 mn).
5. Verser la préparation sur la pâte sablée, dans le moule.
6. Laisser reposer environ 30 mn à température ambiante, jusqu’à ce qu’une croute se forme sur le dessus.
7. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 40 mn.
8. Laisser refroidir le flan et le placer 3h environ au frigo avant de le démouler et de le déguster.

FLAN FAÇON FLAMBY

INGRÉDIENTS

Pour le flan :

- 20g de maïzena
- 2g d'agar agar
- 1 pincée de sel
- Vanille en poudre
- 50g de sirop d’érable
- 200g de crème de coco
- 200g de lait végétal

Pour le caramel :

- 40g de sucre
- 1 pointe de vanille en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 à 2 cs d'eau

MATÉRIEL

- Moules ou pots
- 1 casserole
- 1 fouet

PRÉPARATION DU CARAMEL

1. Placer dans une casserole le sucre, la vanille, le sel et l’eau.
2. Porter à ébullition jusqu'à ce que le caramel épaississe.
3. Placer le caramel dans le fond de vos moules ou pots.

PRÉPARATION DU FLAN

1. Placer tous les ingrédients dans une casserole. Cuire en fouettant jusqu'à épaississement.
2. Verser la préparation par-dessus le caramel.
3. Laisser prendre une nuit au frigo. Le lendemain, démouler les flans et déguster.

RIZ AU LAIT

INGRÉDIENTS

- 200g de riz rond
- 150g de cassonade
- 1L de lait de soja vanille
- 400 ml de crème de coco
- 1 gousse de vanille

MATÉRIEL

- 1 cocotte en fonte ou une grande casserole
- Des verrines ou pots de yaourts en verre

PRÉPARATION

1. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines avec la pointe d’un couteau.
2. Placer tous les ingrédients dans une cocotte en fonte, y compris la gousse de vanille pour qu’elle dégage ses arômes.
3. Faire chauffer sur feu vif en mélangeant à la spatule jusqu’à la première ébullition (environ 5 à 7 mn).
4. Aux premiers bouillons, baisser sur feu doux et cuire pendant 45 mn environ, à découvert.
5. Toutes les 5-10 mn, remuer à la spatule pour éviter que le riz n’accroche.
6. Quand le riz au lait est encore chaud, le débarrasser dans des verrines. On doit obtenir une texture onctueuse mais encore un peu fluide qui va se raffermir en refroidissant.
7. Laisser refroidir. La texture finale est moelleuse et crémeuse, avec un grain de riz encore intact, qui garde de la résistance sous la dent. On peut le déguster tiède ou froid, le jour même ou le lendemain (c’est encore meilleur !).

CONSEILS

Utiliser une cocotte en fonte est idéal. Si vous n’en avez pas, faites bien attention que le fond de la casserole ne brûle pas. Pour cela, laissez cuire à feu doux et remuez régulièrement.
Durant la cuisson, une fine pellicule va se former régulièrement à la surface du lait mais ce n'est pas grave, il suffit de mélanger pour la faire disparaitre.

CRÈME BRÛLÉE

INGRÉDIENTS

- 1 gousse de vanille
- 200g de crème végétale
- 200g de lait de soja vanille
- 60g de sucre
- 20g de fécule de maïs
- 1g d’agar agar
- 15g d’huile neutre
- 50g de sucre roux

MATÉRIEL

- Des ramequins
- 1 chalumeau de cuisine

PRÉPARATION

1. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines avec la pointe d’un couteau.
2. Dans une casserole, faire chauffer la crème végétale avec la vanille, le sucre et l’agar agar.
3. Dans un autre récipient, délayer la fécule dans le lait de soja vanille.
4. Verser ce mélange à la crème et porter à ébullition sans cesser de fouetter.
5. Verser immédiatement dans des ramequins et faire cuire 45 mn à 110°C.
6. Laisser refroidir pendant 30 mn à température ambiante, puis 2h au frigo.
7. Avant de servir, recouvrir d’1 cs de sucre roux la surface de chaque crème de manière homogène.
8. Brûler au chalumeau jusqu’à caramélisation.

CONSEILS

La caramélisation du sucre au chalumeau se fait juste avant de servir. Le faire la veille et conserver au frigo = se retrouver avec un sucre liquide ! Hors, avec la crème brûlée, on veut casser le sucre caramélisé avec le dos de la cuillère !

Pour avoir une couleur plus jaune (comme avec des oeufs), ajouter 1 pincée de curcuma dans le lait de soja !

PAIN PERDU

INGRÉDIENTS

- 20g de sucre
- 30g de fécule de maïs
- 100g de compote
- 400g de lait de soja vanille
- Tranches de pain dur
- Huile de coco

MATÉRIEL

- 1 poêle
- 1 fouet

PIMPER SON PAIN PERDU

Avec rhum, du zeste d’orange, de la cannelle ou autres épices !

PRÉPARATION

1. Mélanger le sucre, la fécule de maïs et la compote.
2. Incorporer le lait de soja en 3 fois et fouetter.
3. Laisser tremper les tranches de pain dur jusqu'à ce qu'elle soient bien imbibées et ramollies.
4. Faire chauffer de l'huile de coco dans une poêle et dorer chaque tranche selon vos goûts.

CONSEILS

Préférez une baguette tranchée ou de la brioche pour une version plus gourmande. Éviter les pains dont la mie est trop dense et la croûte trop épaisse, surtout s’ils sont vraiment très durs. Le pain doit être légèrement rassis mais pas trop dur.

Soyez patient.e.s et laisser les tranches s'imbiber pendant 30 mn à 1h jusqu'à ce que le pain soit bien moelleux.

BRIOCHES

BRIOCHE NANTERRE

INGRÉDIENTS

- 500g de farine T45 ou gruau
- 9g de sel
- 70g de sucre
- 7g de levure instantanée
- 250g de lait d’amande
- 150g de margarine riche en MG

Pour la dorure :

- 25g de lait végétal
- 25g de sirop d’érable
- Gros sucre (optionnel)

Pour le sirop :

- 25g d’eau
- 25g de sucre

MATÉRIEL

- 1 robot type KitchenAid
- 1 moule rectangulaire ou carré
- 1 pinceau

PRÉPARATION

1. Sortir la margarine 30 mn avant de commencer la recette et la couper en morceaux. Elle doit être molle mais pas fondue.
2. Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot équipée du crochet (sauf la margarine).
3. Mélanger 8 mn à vitesse 1, puis 8 mn à vitesse 2.
4. Ajouter peu à peu la margarine et continuer de pétrir jusqu’à ce qu’elle soit totalement incorporée.
5. Bouler la pâte et la laisser reposer 30 mn à température ambiante dans le bol du robot.
6. Faire un rabat, placer la pâte dans un plat huilé, la filmer au contact et la laisser pointer une nuit au frigo (ou au minimum 3h).
7. Le lendemain, diviser le pâton en boules du même poids.
8. Disposer les boules dans un moule préalablement huilé et laisser pousser pendant 1h30 à 27°C (four éteint avec un bol d’eau chaude sous la brioche).
9. Sortir la brioche et préchauffer le four à 170°C.
10. Mélanger le lait végétal et le sirop d’érable et dorer la brioche à l’aide d’un pinceau. On peut également ajouter du gros sucre par dessus.
11. Enfourner à 170°C pour 40 mn (à ajuster selon la taille de la brioche).
12. Démouler la brioche et la placer sur une grille.
13. Réaliser un sirop : porter l’eau et le sucre à ébullition. Badigeonner la brioche de sirop avec un pinceau.

BRIOCHE BABKA

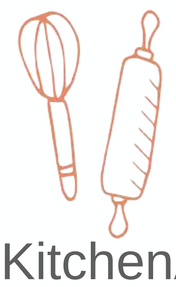
INGRÉDIENTS

- 500g de farine T45 ou gruau
- 9g de sel
- 70g de sucre
- 7g de levure instantanée
- 250g de lait d’amande
- 150g de margarine riche en MG
- 1 pot de confiture ou de pâte à tartiner vegan

<u>Pour le sirop</u> :

- 25g d’eau
- 25g de sucre

MATÉRIEL



- 1 robot type KitchenAid
- 1 moule
- 1 pinceau
- 1 rouleau

PRÉPARATION

1. Sortir la margarine 30 mn avant de commencer la recette et la couper en morceaux. Elle doit être molle mais pas fondue.
2. Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot équipée du crochet (sauf la margarine).
3. Mélanger 8 mn à vitesse 1, puis 8 mn à vitesse 2.
4. Ajouter peu à peu la margarine et continuer de pétrir jusqu’à ce qu’elle soit totalement incorporée.
5. Bouler la pâte et la laisser reposer 30 mn à température ambiante dans le bol du robot.
6. Faire un rabat, placer la pâte dans un plat huilé, la filmer au contact et la laisser pointer une nuit au frigo (ou au minimum 3h).
7. Étaler la pâte en rectangle à l’aide d’un rouleau.
8. Étaler la confiture ou la pâte à tartiner sur toute la surface de la pâte jusqu’à 1 cm des bords.
9. Rouler pour obtenir un grand boudin. Couper ce boudin en deux dans le sens de la longueur et enrouler les 2 parties ensemble.
10. Former une couronne en joignant les deux extrémités et la disposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
11. Laisser pousser pendant 1h30 à 27°C (four éteint avec un bol d’eau chaude sous la brioche).
12. Sortir la brioche et préchauffer le four à 170°C.
13. Enfourner à 170°C pour 40 mn (à ajuster selon la taille de la brioche).
14. Démouler la brioche et la placer sur une grille.
15. Réaliser le sirop en faisant bouillir l’eau et le sucre. Napper la brioche au pinceau pour la faire briller.

Par ailleurs
la science et
allaient être
faits nous
d'un être
d'enferm
empêché de s'ériger en un modèle
teur de progrès généralisable
d'une humanité enfin affranch
que lui imposait la nature.
pas difficile de compren
20

BRIOCHE TRESSÉE

INGRÉDIENTS

- 500g de farine T45 ou gruau
- 9g de sel
- 70g de sucre
- 7g de levure instantanée
- 250g de lait d'amande
- 150g de margarine riche en MG

<u>Pour la dorure</u> :

- 25g de lait végétal
- 25g de sirop d'érable
- Gros sucre (optionnel)

<u>Pour le sirop</u> :

- 25g d'eau
- 25g de sucre

MATÉRIEL

- 1 robot type KitchenAid
- 1 pinceau
- Film étirable

PRÉPARATION

1. Sortir la margarine 30 mn avant de commencer la recette et la couper en morceaux. Elle doit être molle mais pas fondue.
2. Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot équipée du crochet (sauf la margarine).
3. Mélanger 8 mn à vitesse 1, puis 8 mn à vitesse 2.
4. Ajouter peu à peu la margarine et continuer de pétrir jusqu'à ce qu'elle soit totalement incorporée.
5. Bouler la pâte et la laisser reposer 30 mn à température ambiante dans le bol du robot.
6. Faire un rabat, placer la pâte dans un plat huilé, la filmer au contact et la laisser pointer une nuit au frigo (ou au minimum 3h).
7. Le lendemain, diviser le pâton en 3 et en faire 3 boudins.
8. Tresser les boudins (sans trop serrer car la brioche va bien gonfler), disposer la tresse sur plaque puis laisser pousser pendant 1h30 à 27°C (four éteint avec un bol d'eau chaude sous la brioche).
9. Sortir la brioche et préchauffer le four à 170°C.
10. Mélanger le lait végétal et le sirop d'érable et dorer la brioche à l'aide d'un pinceau. On peut également ajouter du gros sucre par dessus.
11. Enfourner à 170°C pour 40 mn (à ajuster selon la taille de la brioche).
12. Placer la brioche sur une grille pour la laisser refroidir.
13. Réaliser un sirop : porter l'eau et le sucre à ébullition. Badigeonner la brioche de sirop avec un pinceau.

BRIOCHES SUISSES

INGRÉDIENTS

- 500g de farine T45 ou gruau
- 9g de sel
- 70g de sucre
- 7g de levure instantanée
- 250g de lait d’amande
- 150g de margarine riche en MG
- 1 crème pâtissière (p. 17)
- Pépites de chocolat

<u>Pour la dorure</u> :

- 25g de lait végétal
- 25g de sirop d’érable

<u>Pour le sirop</u> :

- 25g d’eau
- 25g de sucre

MATÉRIEL

- 1 robot type KitchenAid
- 1 moule
- 1 pinceau
- 1 rouleau

PRÉPARATION

1. Sortir la margarine 30 mn avant de commencer la recette et la couper en morceaux. Elle doit être molle mais pas fondue.
2. Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot équipée du crochet (sauf la margarine).
3. Mélanger 8 mn à vitesse 1, puis 8 mn à vitesse 2.
4. Ajouter peu à peu la margarine et continuer de pétrir jusqu’à ce qu’elle soit totalement incorporée.
5. Bouler la pâte et la laisser reposer 30 mn à température ambiante dans le bol du robot.
6. Faire un rabat, placer la pâte dans un plat huilé, la filmer au contact et la laisser pointer une nuit au frigo (ou au minimum 3h).
7. Étaler la pâte en rectangle à l’aide d’un rouleau. Étaler la crème pâtissière préalablement détendue au fouet sur la moitié de la surface de la pâte, dans le sens de la longueur.
8. Répartir les pépites de chocolat sur l’ensemble de la crème pâtissière.
9. Replier le rectangle de pâte sur lui même, découper des rectangles de même taille et les disposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
10. Laisser pousser pendant 1h30 à 27°C (four éteint avec un bol d’eau chaude sous la brioche).
11. Sortir les brioches, préchauffer le four à 170°C et les dorer avec le mélange lait végétal/sirop d’érable.
12. Enfourner à 170°C pour 30 à 35 mn (à ajuster selon la taille des brioches).
13. Placer les brioches sur une grille pour les faire refroidir.
14. Réaliser le sirop en faisant bouillir l’eau et le sucre. Napper les brioches au pinceau pour la faire briller.

CINNAMON ROLLS

INGRÉDIENTS

- 500g de farine T45 ou gruau
- 9g de sel
- 70g de sucre
- 7g de levure instantanée
- 250g de lait d’amande
- 150g de margarine riche en MG

Pour la garniture :

- 20g de sucre
- 10 g de cannelle
- 20g de margarine fondue

Pour la dorure :

- 25g de lait végétal
- 25g de sirop d’érable

MATÉRIEL

- 1 robot type KitchenAid
- 1 moule
- 1 pinceau
- 1 rouleau à pâtisserie

PRÉPARATION

1. Sortir la margarine 30 mn avant de commencer la recette et la couper en morceaux. Elle doit être molle mais pas fondue.
2. Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot équipée du crochet (sauf la margarine).
3. Mélanger 8 mn à vitesse 1, puis 8 mn à vitesse 2.
4. Ajouter peu à peu la margarine et continuer de pétrir jusqu’à ce qu’elle soit totalement incorporée.
5. Bouler la pâte et la laisser reposer 30 mn à température ambiante dans le bol du robot.
6. Faire un rabat, placer la pâte dans un plat huilé, la filmer au contact et la laisser pointer une nuit au frigo (ou au minimum 3h).
7. Le lendemain, étaler la pâte en rectangle. Mélanger le sucre, la cannelle et la margarine fondue et étaler le tout sur toute la surface du rectangle.
8. Rouler la pâte dans le sens de la longueur pour former un long boudin.
9. Découper les rolls à l’aide d’un couteau tranchant ou avec un fil.
10. Placer les rolls côte à côte dans un grand moule ou bien dans des cercles individuels et laisser pousser pendant 1h30 à 27°C (four éteint avec un bol d’eau chaude sous les rolls).
11. Sortir les rolls et préchauffer le four à 170°C.
12. Mélanger le lait végétal et le sirop d’érable et les dorer à l’aide d’un pinceau.
13. Enfourner à 170°C pour 25-30 mn (à ajuster selon la taille des rolls).
14. Démouler et placer sur une grille.

TARTE AU SUCRE

INGRÉDIENTS

- 250 de farine T45 ou gruau
- 5g de sel
- 35g de sucre
- 4g de levure instantanée
- 125g de lait d’amande
- 75g de margarine riche en MG

<u>Pour la garniture</u> :

- 30g de margarine riche en MG
- 1 cs de sucre

MATÉRIEL

- 1 robot
- 1 cercle à tarte

PRÉPARATION

1. Sortir les 75g de margarine 30 mn avant de commencer la recette et la couper en morceaux. Elle doit être molle mais pas fondue.
2. Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot équipée du crochet (sauf la margarine).
3. Mélanger 8 mn à vitesse 1, puis 8 mn à vitesse 2.
4. Ajouter peu à peu les 75g de margarine et continuer de pétrir jusqu’à ce qu’elle soit totalement incorporée.
5. Bouler la pâte et la laisser reposer 30 mn à température ambiante dans le bol du robot.
6. Faire un rabat, placer la pâte dans un plat huilé, la filmer au contact et la laisser pointer une nuit au frigo (ou au minimum 3h).
7. Le lendemain, étaler la pâte à brioche dans le cercle à tarte en la remontant un peu sur les bords puis laisser pousser pendant 1h30 à 27°C (four éteint avec un bol d’eau chaude en-dessous).
8. Sortir la tarte et préchauffer le four à 170°C.
9. Creuser des petits trous sur toute sa surface avec le doigt (sans la percer).
10. Dans chaque trou, placer un petit morceau de margarine, puis saupoudrer toute la surface de sucre.
11. Enfourner à 170°C pour 30 à 35 mn.
12. Laisser refroidir sur une grille.

COMMENT FAIRE UNE BONNE BRIOCHE ?

UTILISER LA BONNE FARINE

La farine de gruau

La farine de gruau est une farine de blés tendres de haute qualité, plus riche en protéines (entre 15 et 16 % vs 10 à 12 % pour une farine de blé classique), avec une capacité levante supérieure à la farine de blé classique. On dit que c'est une farine « de force » (très riche en gluten), c'est pourquoi elle est idéale pour les brioches : elle facilite le façonnage de la brioche, absorbe bien les matières grasses, favorise une bonne élasticité. Elle joue un rôle important sur la texture et permet d'obtenir une mie bien filante.

La farine T45

La farine T45 est bien entendu très bien pour les brioches. On peut même faire un mélange T45 + gruau.

Attention à ne pas prendre de farines avec des taux d'extraction supérieurs (T.55, T.65, T.80 …) qui ne seront pas assez riches en gluten pour développer un beau réseau glutineux (la base d'une bonne brioche).

CONSEIL

Adaptez les quantités à votre robot. Selon la taille de votre cuve, il est possible que votre robot n'arrive pas à pétrir correctement (s'il y a trop peu de matière par exemple et que le crochet n'arrive pas à être efficace, ou s'il y.a trop de matière au contraire et qu'il peut ne pas supporter une telle quantité).

UTILISER UNE BONNE LEVURE

La levure de boulanger permet d'obtenir une belle mie alvéolée. Les enzymes contenus dans la levure produisent de l’alcool et du gaz carbonique en « mangeant » les glucides contenus dans les différents ingrédients (sucres simples de la farine et saccharose du sucre). Ces bulles de gaz font gonfler la pâte et lui donnent sa structure alvéolée.

La levure de boulanger
Par praticité, j’utilise de la **levure instantanée**. Comme son nom l’indique, elle s'active presque immédiatement.
Au contraire, la **levure sèche** classique doit être « réactivée » dans un liquide tiède et est plus délicate à manipuler (selon la température, on peut la tuer).

On peut également utiliser de la **levure fraîche de boulanger**, que l’on trouve chez un artisan ou dans certains magasins bio. On la conserve au frigo dans une boîte hermétique jusqu'à 2 semaines.
Elle s'active assez vite puisque les bactéries qu'elle contient sont simplement endormies par le froid. Sa texture est friable, ce qui permet de l'émietter dans la cuve du robot.

N.B : Il faut compter 2,5 à 3 fois plus de levure fraîche que sèche (7 g de levure sèche = 20 g de levure fraîche).

UTILISER UNE MARGARINE RICHE EN MG

La margarine va donner du goût à la brioche et jouer aussi sur sa texture. Il est donc important de choisir une margarine en bloc, riche en matières grasses (70% minimum).

Attention : si la margarine est trop froide, elle aura du mal à rentrer dans la pâte. Si elle est trop chaude, elle changera la texture. Le secret = la température ambiante !

DONNER DU GOÛT À SA BRIOCHE

Avec le sel : en plus de rehausser les saveurs, il augmente l'élasticité du gluten et contribue à la fixation de l'eau (donc permet d'améliorer la conservation de la brioche). Privilégiez le sel fin.

Avec le sucre : Il apporte bien évidemment un goût sucré mais également une belle coloration de la croute lors de la cuisson. Il participe aussi à l'activation de la levure, à la fermentation et au bon développement de la brioche.

Avec des arômes : on peut aromatiser ses brioches avec des liquides (quantité à soustraire du mélange liquide), comme de la vanille liquide ou de l'eau de fleur d'oranger.
Si on souhaite ajouter des zestes d'agrumes, des pépites de chocolat, ou des fruits secs, il faudra les incorporer en fin de pétrissage.

LE SAV DES BRIOCHES

MA PÂTE EST TROP COLLANTE / TROP SÈCHE

Chaque farine est différente et **peut absorber plus ou moins de liquide.** Même en respectant une recette à la lettre, la farine peut avoir un résultat différent (selon le blé utilisé, le moulin etc). Ajoutez **progressivement** le liquide à la pâte pour arriver a la bonne texture.

MA BRIOCHE EST RETOMBÉE À LA CUISSON

La pousse a probablement été trop longue. Si vous voyez des petites bulles d'air qui se forment sous la pâte, cela signifie qu'elle a trop levé et qu'elle risque de retomber à la cuisson.

MA BRIOCHE A CRAQUELÉ

Cela signifie que **la pousse a été trop courte** et que la brioche n'a pas suffisamment levé avant cuisson. Elle va monter dans le four en s'ouvrant et le centre de la brioche sera craquelé.
Cela peut aussi arriver **lorsque le façonnage est réalisé trop serré** (pour les tresses par exemple).

MA PÂTE NE LÈVE PAS

C'est un problème de levure : elle était peut-être périmée ? Ou elle a été tuée par une température de liquide trop élevée ? Attention : pas de liquide à plus de 35°C pour les brioches !
Il est possible que la température de pousse ait été trop basse. Dans ce cas, la levure ne s'active pas.

MA MIE EST TROP COMPACTE

Il est fort probable que la pâte n'ait pas assez levé après le façonnage.

CREPES,
GAUFRES ET
PANCAKES

CRÊPES

INGRÉDIENTS

- 500g de lait de soja vanille
- 30g de fécule de maïs
- 200g de farine T45

MATÉRIEL

- 1 crêpière
- 1 blender

PRÉPARATION

1. Placer les ingrédients dans le bol du blender et mixer très rapidement pour avoir une pâte homogène et sans grumeaux.
2. Laisser reposer la pâte 30 mn pour renforcer le liant des amidons.
3. Huiler la poêle à crêpes et faire cuire les crêpes dans une poêle bien chaude.

GÂTEAU DE CRÊPES

INGRÉDIENTS

- 1 pile de crêpes (p. 205)
- 1 ganache au chocolat (p. 23)
- Fruits rouges

MATÉRIEL

- 1 crêpière
- 1 blender

PRÉPARATION

1. Placer une première crêpe sur une assiette ou un présentoir à gâteau.
2. Recouvrir toute la surface de la crêpe de ganache au chocolat.
3. Placer une deuxième crêpe par-dessus. Recouvrir à nouveau de ganache au chocolat.
4. Procéder ainsi jusqu'à avoir épuisé toutes les crêpes.
5. Garnir le dessus de fruits rouges.

MILLE-CRÊPES

INGRÉDIENTS

- 1 pile de crêpes (p. 205)
- 1 pot de pâte à tartiner vegan
- 150g de chocolat
- 10g d’huile neutre

MATÉRIEL

- 1 emporte pièce rectangulaire

PRÉPARATION

1. Emporte-piécer les crêpes.
2. Placer un morceau de crêpes dans le fond de l’emporte pièce. Recouvrir de pâte à tartiner.
3. Placer un deuxième morceau de crêpe par dessus. Recouvrir de pâte à tartiner.
4. Procéder ainsi jusqu’à ce que l’emporte-pièce soit rempli, puis le placer au congélateur pendant 3h.
5. Faire fondre le chocolat au bain marie avec l’huile.
6. Démouler le mille-crêpes et le recouvrir de chocolat fondu.

GAUFRES DE BRUXELLES

INGRÉDIENTS

- 310g de lait de soja vanille
- 1/2 cs de vinaigre de cidre
- 100g de compote de pommes
- 50g d’huile neutre
- 20g de sucre
- 1 sachet de poudre à lever
- 300g de farine

MATÉRIEL

- 1 fouet
- 1 gaufrier

PRÉPARATION

1. Placer le lait de soja dans un cul de poule et ajouter le vinaigre de cidre. Laisser épaissir pendant 1 mn.
2. Ajouter la compote, l’huile, le sucre, la poudre à lever et enfin la farine.
3. Mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Faire chauffer le gaufrier, le huiler au pinceau et y déposer des petits tas de pâte.
5. Cuire 4-5 mn pour qu’elles soient bien croustillantes.

CONSEILS

Une fois l’appareil à gaufre bien lisse, vous pouvez ajouter l'arôme de votre choix : vanille, zestes d’agrumes, rhum, grand marnier, eaux florales…

GAUFRES LIÉGEOISES

INGRÉDIENTS

- 220g de farine T45
- 4g de sel
- 30g de sucre
- 5g de levure instantanée
- 130g de lait d’amande
- 80g de margarine riche en MG
- 50g de sucre perlé

<u>Pour la finition</u> :

- 100g de chocolat

MATÉRIEL

- 1 robot type KitchenAid
- 1 gaufrier

PRÉPARATION

1. Sortir la margarine 30 mn avant de commencer la recette et la couper en morceaux. Elle doit être molle mais pas fondue.
2. Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot équipée du crochet (sauf la margarine et le sucre perlé).
3. Mélanger 8 mn à vitesse 1, puis 8 mn à vitesse 2.
4. Ajouter peu à peu la margarine et continuer de pétrir jusqu’à ce qu’elle soit totalement incorporée.
5. Bouler la pâte, la recouvrir d’un torchon et la laisser pousser 1h30 à 27°C (four éteint avec un bol d’eau chaude).
6. Quand la pâte a doublé de volume, séparer en petits tas de même poids.
7. Rouler dans le sucre et placer dans le gaufrier bien chaud.
8. Faire fondre le chocolat au bain marie. Tremper une face de chaque gaufre dans le chocolat fondu et laisser prendre au frigo pendant 30 mn à 1h.

PANCAKES

INGRÉDIENTS

- 310g de lait de soja vanille
- 1/2 cs de vinaigre de cidre
- 50g de compote de pommes
- 20g de sucre
- 1 sachet de poudre à lever
- 230g de farine

MATÉRIEL

- 1 fouet
- 1 poêle

PRÉPARATION

1. Placer le lait de soja dans un cul de poule et ajouter le vinaigre de cidre. Laisser épaissir pendant 1 mn.
2. Ajouter la compote, le sucre, la poudre à lever et la farine.
3. Mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Verser quelques gouttes d'huile dans une poêle bien chaude et y déposer des petits tas de pâte. Cuire 2 à 3 mn de chaque côté.

PANCAKES À LA BANANE

INGRÉDIENTS

- 310g de lait de soja vanille
- 1/2 cs de vinaigre de cidre
- 50g de banane écrasée
- 20g de sucre
- 1 sachet de poudre à lever
- 230g de farine

MATÉRIEL

- 1 fouet
- 1 poêle

PRÉPARATION

1. Placer le lait de soja dans un cul de poule et ajouter le vinaigre de cidre. Laisser épaissir pendant 1 mn.
2. Ajouter la banane écrasée, le sucre, la poudre à lever et la farine.
3. Mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Verser quelques gouttes d'huile dans une poêle bien chaude et y déposer des petits tas de pâte. Cuire 2 à 3 mn de chaque côté.

MINI

BOUCHÉES

ROSES DES SABLES

INGRÉDIENTS

- 160g de chocolat noir
- 30g de pâte à tartiner
- 110g de corn flakes
- 150g de chocolat blanc vegan (optionnel)
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- Bain marie
- Moules ou papier cuisson

PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat noir et la pâte à tartiner au bain marie. Ajouter le sel.
2. Verser les corn flakes dans le chocolat fondu et les enrober intégralement.
3. Placer la préparation dans des moules et laisser prendre au frigo. Si vous n’avez pas de moule, faire des petits tas sur une feuille de papier sulfurisé.
4. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat blanc au bain marie.
5. Démouler les roses des sables, verser du chocolat blanc fondu au fond des moules et replacer les roses des sables par-dessus.
6. Laisser prendre au frigo avant de démouler.

TRUFFES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 1 ganache au chocolat (p. 23)
- 2 cs de cacao en poudre

PRÉPARATION

1. Placer la ganache au chocolat au frigo pendant toute une nuit.
2. Le lendemain, prélever 1 cc de ganache et former une boule entre les paumes de la main.
3. Rouler dans le cacao.
4. Laisser prendre au frigo pendant 30 mn avant de déguster.

PIMPER SES TRUFFES

À la place du cacao en poudre, on peut aussi rouler ses truffes dans des noisettes ou amandes concassées, dans des vermicelles au chocolat ou multicolores, dans de la noix de coco râpée …

que la
sur les

TRUFFES COCO-MATCHA

INGRÉDIENTS

- 80g de noix de coco râpée
- 80g de crème de coco
- 20g d’huile de coco fondue
- 2 cc de matcha
- 100g de chocolat blanc vegan (ou chocolat noir)

PRÉPARATION

1. Mélanger la noix de coco râpée, la crème de coco et l’huile de coco fondue.
2. Ajouter le matcha et mélanger jusqu’à ce que la couleur soit uniforme.
3. Avec cette pâte, former des boules entre les paumes de la main.
4. Enfoncer un cure-dent dans chacune d’elle puis les placer au congélateur pendant 1h.
5. Faire fondre le chocolat au bain marie et tremper les boules dans le chocolat fondu, une par une.

PIMPER SES TRUFFES

Le chocolat blanc vegan s’achète principalement dans des épiceries spécialisées (marque Vantastic Food). Notez que cette recette est également délicieuse avec du chocolat noir qui est trouvable partout.

MERINGUES

INGRÉDIENTS

- 50g d’aquafaba
- 1/2 cc de vinaigre de cidre
- 50g de sucre glace
- 50g de sucre

MATÉRIEL

- Fouet électrique
- Poche à douille + douille
- Four

PRÉPARATION

1. Fouetter l’aquafaba avec 1/2 cc de vinaigre de cidre pendant 10 mn.
2. Lorsque la mousse est bien dense et qu’elle fait un bec d’oiseau, ajouter le sucre petit à petit.
3. Incorporer délicatement le sucre glace à la maryse puis mettre en poche.
4. Pocher les meringues sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
5. Enfourner dans un four préchauffé à 100°C pour 3 à 4h selon la taille des meringues.

Vegan

DESSERTS RÉGIONAUX

PAVLOVA

INGRÉDIENTS

- 50g d’aquafaba
- 1/2 cc de vinaigre de cidre
- 50g de sucre glace
- 50g de sucre
- 1 chantilly (p. 25)

MATÉRIEL

- Fouet électrique
- Poche à douille + douille
- Four

PRÉPARATION

1. Fouetter l’aquafaba avec 1/2 cc de vinaigre de cidre pendant 10 mn.
2. Lorsque la mousse est bien dense et qu’elle fait un bec d’oiseau, ajouter le sucre petit à petit.
3. Incorporer délicatement le sucre glace à la maryse puis mettre en poche.
4. Pocher les coques des pavlova sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
5. Enfourner dans un four préchauffé à 100°C pour 3 à 4h selon la taille des coques.
6. Juste avant de servir, pocher la chantilly sur les coques et décorer de fruits frais.

ÇA VIENT D’OÙ ?

Ce dessert a été nommé en l'honneur de la ballerine russe Anna Pavlova. La Nouvelle Zélande et l’Australie se disputent l’origine de la recette.

CANNELÉS

INGRÉDIENTS

- 330g de lait de soja vanille
- 20g d'huile neutre
- 1 gousse de vanille
- 70 g de farine T45 ou T55
- 135g de sucre
- 1 pincée de sel
- 25g d'eau + 10g de maïzena
- 25g de purée d'amande
- 25 g de rhum ambré

MATÉRIEL

- 1 four
- Des moules à cannelés metalliques

ÇA VIENT D'OÙ ?

De Bordeaux ! Le cannelé aurait été inventé au XVIIIème siècle par les religieuses du couvent des Annonciades à Sainte Eulalie en Gironde. Elles les vendaient ou les distribuaient aux pauvres.

PRÉPARATION

1. Porter le lait de soja vanille à ébullition avec les graines de vanille, la gousse et l'huile. Laisser infuser à couvert pendant 20 mn.
2. Dans un cul de poule, fouetter la maïzena + eau avec la purée d'amande. Ajouter le sel et le sucre.
3. Fouetter à nouveau.
4. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à avoir une pâte épaisse et homogène.
5. Verser le lait de soja vanille chaud en 2 fois dans la pâte, en mélangeant après chaque ajout.
6. Laisser refroidir la pâte à température ambiante, puis ajouter le rhum et mélanger.
7. Filmer la pâte et la laisser reposer au frigo pendant toute une nuit.
8. Le lendemain, mélanger à nouveau la pâte au fouet pour la rendre plus fluide.
9. Huiler les moules à cannelés au pinceau, les disposer sur la plaque du four et les remplir en laissant 2-3 mm en dessous du bord.
10. Enfourner dans un four préchauffé à 250°C pendant 10 mn, puis baisser à 180°C pendant 1h.
11. Laisser les cannelés refroidir avant de les démouler mais ne pas attendre qu'ils soient complètement froids, sinon ils seront impossible à démouler.

CONSEILS

Les moules à cannelés en cuivre sont les meilleurs et vous garantiront les meilleurs résultats. Sinon, prenez des moules en métal, mais surtout évitez le silicone.

TARTE TROPÉZIENNE

INGRÉDIENTS

Pour la brioche :

- 250g de farine T45
- 5g de sel
- 40g de sucre
- 5g de levure instantanée
- 125g de lait d’amande
- 75g de margarine riche en MG

Pour la crème :

- 320g de lait de soja vanille
- 50g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 30g de fécule de maïs
- 2x35g de margarine riche en matières grasses

Pour la dorure :

- 3 cs de sirop d’érable
- 3 cs de lait végétal

Pour la déco :

- 3 cs de sucre perlé

MATÉRIEL

- 1 robot
- 1 batteur électrique
- 1 cercle de 22 cm
- 1 pinceau

PRÉPARATION DE LA BRIOCHE

1. Sortir la margarine 30 mn avant de commencer la recette et la couper en morceaux. Elle doit être molle mais pas fondue.
2. Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot équipée du crochet (sauf la margarine).
3. Mélanger 8 mn à vitesse 1, puis 8 mn à vitesse 2.
4. Ajouter peu à peu la margarine et continuer de pétrir jusqu’à ce qu’elle soit totalement incorporée.
5. Bouler la pâte et la laisser reposer 30 mn à température ambiante dans le bol du robot.
6. Faire un rabat, placer la pâte dans un plat huilé, la filmer au contact et la laisser pointer une nuit au frigo (ou au minimum 3h).
7. Poser le cercle préalablement huilé sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
8. Poser la boule de pâte à brioche au milieu et l’aplatir pour lui faire épouser la forme du cercle.
9. Laisser pousser pendant 1h30 à 27°C (four éteint avec un bol d’eau chaude sous la brioche).
10. Sortir la brioche et préchauffer le four à 170°C.
11. Dorer la brioche à l’aide d’un pinceau avec le mélange sirop d’érable/lait végétal et ajouter le sucre perlé.
12. Enfourner à 170°C pour 30 mn.
13. Démouler la brioche et la placer sur une grille.

TARTE TROPÉZIENNE

INGRÉDIENTS

<u>Pour la brioche</u> :

- 250g de farine T45
- 5g de sel
- 40g de sucre
- 5g de levure instantanée
- 125g de lait d’amande
- 75g de margarine riche en MG

<u>Pour la crème</u> :

- 320g de lait de soja vanille
- 50g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 30g de fécule de maïs
- 2x35g de margarine riche en matières grasses

<u>Pour la dorure</u> :

- 3 cs de sirop d’érable
- 3 cs de lait végétal

<u>Pour la déco</u> :

- 3 cs de sucre perlé

MATÉRIEL

- 1 robot
- 1 batteur électrique
- 1 cercle de 22 cm
- 1 pinceau
- 1 couteau scie

PRÉPARATION DE LA CRÈME

1. Délayer la fécule de maïs, le sucre et la vanille avec le lait de soja.
2. Cuire le mélange et porter à ébullition pendant 2 mn sans cesser de remuer.
3. Incorporer 35g de margarine hors du feu.
4. Filmer au contact et conserver à température ambiante.
5. Fouetter 35g de margarine à température ambiante et ajouter la crème pâtissière en 3 fois, jusqu’à avoir une belle texture homogène, avant de la mettre en poche.

MONTAGE DE LA TARTE

1. Découper la brioche en deux : les deux parties doivent être de niveau pour assurer une bonne stabilité au gâteau.
2. Pocher la crème sur la base de la tarte tropézienne.
3. Recouvrir avec la 2ème partie et réserver au frigo jusqu’au moment de déguster.

CONSEILS

Il est important que la crème et la margarine soient à peu près à la même température. Sinon, la crème peut grainer.

PALETS BRETONS

INGRÉDIENTS

- 120g de margarine riche en MG
- 90g sucre
- 40g crème de soja
- 2g de sel
- 1 sachet de poudre à lever (10g)
- 210 g farine

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du film étirable
- 1 maryse
- Des emporte-pièces
- 1 four

ÇA VIENT D'OÙ ?

Comme son nom l'indique, c'est à la Bretagne que l'on doit ces délicieux biscuits, plus précisément à un boulanger du Finistère. Son nom est inspiré du jeu breton de palet breton (dont les éléments métalliques sont de la forme du biscuit).

PRÉPARATION

1. Dans un cul-de-poule, mélanger la margarine (à température ambiante) avec le sucre à la maryse, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Ajouter la crème de soja, la poudre à lever, le sel et la farine. Mélanger.
3. Aplatir la pâte sur environ 4 mm dans du film étirable et laisser 1h au frigo minimum.
4. Découper des ronds à l'aide d'un emporte-pièce et les disposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson.
5. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 20 mn.

CONSEILS

Pour obtenir des palets bretons plus hauts, n'hésitez pas à les faire cuire dans un emporte-pièce : ils ont tendance à s'étaler un peu à la cuisson.

SABLÉS VIENNOIS

INGRÉDIENTS

- 170g de margarine riche en MG
- 50g sucre glace
- 160g farine T55
- 40g fécule de maïs
- 1/2 cc vanille en poudre
- 1 pincée de sel

MATÉRIEL

- 1 poche à douille + douille
- 1 maryse
- 1 tapis de cuisson ou du papier sulfurisé
- 1 four

ÇA VIENT D'OÙ ?

Véritable institution en Lorraine et en Allemagne, ces petits biscuits sont une spécialité Autrichienne ! Ils sont principalement préparés au moment de Noël.

PRÉPARATION

1. Dans un cul-de-poule, mélanger la margarine (à température ambiante) avec le sucre et la vanille à la maryse, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Ajouter le sel, la farine et la fécule. Mélanger du bout des doigts sans trop travailler la pâte.
3. Mettre la préparation en poche avec une douille cannelée.
4. Pocher les sablés viennois en faisant des zigzags sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé ou d'un tapis de cuisson. Prévoir de l'espace entre les biscuits car ils s'étalent légèrement à la cuisson.
5. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 20 mn.

PIMPER SES SABLÉS VIENNOIS

Lorsque les sablés ont complètement refroidi, on peut **les tremper dans du chocolat fondu.**
Avant que le chocolat ne fige, vous pouvez saupoudrer vos sablés de noisettes concassées, amandes concassées, noix de coco en poudre ou autres déco.

SCONES

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 200g de farine
- 60g de margarine en bloc riche en MG
- 1 sachet de poudre à lever
- 2g de vanille en poudre
- 1g de sel
- 40g de sucre
- 100g de yaourt de soja
- 50g de lait de soja vanille
- 1/2 cc de vinaigre de cidre

Pour la dorure :

- 3 cs de lait végétal
- 3 cs de sirop d’érable

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 emporte-pièce rond
- 1 pinceau
- 1 four

ÇA VIENT D’OÙ ?

D’origine Écossaise, ces petits gâteaux sont très appréciés à l’heure du thé dans les pays anglo-saxons.

PRÉPARATION

1. Mélanger le lait de soja et le yaourt de soja avec le vinaigre de cidre. Laisser épaissir.
2. Dans un cul de poule, placer la farine, la poudre à lever, la vanille, le sucre et le sel.
3. Ajouter la margarine coupée en petits morceaux.
4. Mélanger du bout des doigts jusqu’à avoir une texture de crumble.
5. Ajouter le mélange liquide et mélanger grossièrement à la cuillère en bois.
6. Pétrir légèrement à la main mais surtout, sans trop travailler la pâte.
7. Fleurer le plan de travail car la pâte est très
8. collante, puis étaler au rouleau à pâtisserie jusqu’à avoir une épaisseur de 2 cm environ.
9. Replier la pâte en 2 comme un livre. Étaler à nouveau la pâte jusqu’à avoir 2 cm d’épaisseur.
10. Répéter ce processus 4 à 5 fois pour créer des couches.
11. Étaler à nouveau la pâte jusqu’à avoir 2 cm d’épaisseur environ.
12. Découper des cercles à l’aide d’un emporte-pièce.
13. Placer les scones sur la plaque du four recouverte d’un tapis de cuisson ou d’une feuille de papier cuisson.
14. Dorer au pinceau et enfourner pour 20 mn à 180°C.
15. Déguster les scones coupés en deux avec de la confiture.

GÂTEAU BASQUE

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 150g de margarine en bloc riche en MG
- 50g de sucre
- 50g de cassonade
- 15g de rhum
- 10g de vanille liquide
- 250g de farine T55
- 1 sachet de poudre à lever

Pour la crème :

- 1 crème pâtissière (p. 17)
- 30g de poudre d’amande
- 10g de rhum

Pour la dorure :

- 3 cs de lait végétal
- 1 cs de sucre

MATÉRIEL

- 1 rouleau à pâtisserie
- Du papier sulfurisé
- 1 moule ou cercle de 20 cm de diamètre.
- 1 pinceau
- 1 four

PRÉPARATION

1. Crémer la margarine avec le sucre. Ajouter la vanille et le rhum.
2. Incorporer la farine et la poudre à lever en 2 fois.
3. Réserver la pâte au frais pendant 1h au minimum.
4. Détendre la crème pâtissière bien froide au fouet, puis ajouter la poudre d’amande et le rhum.
5. Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson à l’aide d’un rouleau à pâtisserie. Il nous faut environ 5 mm d’épaisseur. Découper un cercle de la taille du moule (le dessus) et un cercle plus grand de 2 cm que le diamètre du moule (le fond).
6. Déposer le plus grand cercle dans le fond du moule (il doit dépasser sur les côtés).
7. Insérer la crème pâtissière au milieu et lisser le dessus.
8. Placer par-dessus le plus petit cercle de pâte.
9. Sceller délicatement les 2 parties du bout des doigts.
10. Mélanger le lait végétal et le sirop d’érable et dorer le dessus à l’aide d’un pinceau.
11. Rayer le gâteau avec la pointe d’un couteau.
12. Enfourner dans un four préchauffé à 160°C pendant 45 à 50 mn.
13. Laisser refroidir avant de démouler.

ÇA VIENT D’OÙ ?

Etxeko biskotxa ou biskotx pour les locaux, c’est un gâteau typique du Labourd et d'une partie de la Basse-Navarre, au Pays basque.

MERCI !

Je ne remercierai jamais assez toutes les personnes qui suivent mes aventures sur les réseaux depuis tant d’années, et qui n’arrêtent jamais de me soutenir dans tous mes projets.

Merci de m’avoir fait confiance et de m’avoir soutenue en commandant ce livre.

PARTAGER

Pour partager vos réalisations et poser vos questions, je vous invite à me suivre sur Instagram : @marie_sweetandsour
Pensez à me taguer dans vos partages pour que je puisse les voir et les repartager à mon tour !