



# TARTARE D'ALGUE

## INGRÉDIENTS

- 50 g d'algues déshydratées ou fraîches aux choix : nori, wakamé, dulce, laitue, ou un mélange en paillettes
- 1 petite échalote ou oignon
- 3-4 cornichons
- 1 petit ail
- Le jus d'un petit citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 3-4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja (par exemple, du Tamari)
- Un peu de poivre ou de mélange de baies

## PRÉPARATION

*1. Couper finement les cornichons, l'ail et échalote en petits morceaux (ou mixer avec un mini hachoir)*

*Mélanger tous les ingrédients ensemble. Si les algues sont déshydratées elle vont se réhydrater avec l'huile d'olive et les ingrédients.*

*Rectifier l'assaisonnement si besoin, et rajouter éventuellement de l'huile d'olive.*

*Réserver au frais le temps de la réhydratation (compter une quinzaine de minutes).*

*Ce tartare d'algues peut-être utilisé comme condiment pour rehausser un plat (burger, galette sarrasin, tortillas, wrap, etc...) ou à l'apéro sur une feuille de salade, d'endive ou en dip... ou sur des toasts.*

*On peut y ajouter des épices ou des herbes aromatiques pour une touche plus originale.*



**SOURCE : EDELWEIS ET LORELEI DE [WWW.VEGANFREESTYLE.COM](http://WWW.VEGANFREESTYLE.COM)**



# TARTARE DE TRUITE A L'AIL DES OURS ET TUILES DE PARMESAN

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 truites (non fumées et vidées, de Montbel)
- 1 petit oignon
- 30 g de parmesan ou Grana Padano
- 2 càc d'ail des ours
- 1 citron jaune

## PRÉPARATION

### 1.Tartare

*nettoyer les filets de truite (retirer peau et arrêtes), les couper en dés.*

*Émincer l'oignon très finement. Mélanger la truite, l'oignon et les 2 c.a.c d'ail des ours.*

### 2.Tuiles de parmesan

*Préchauffer le four à 200°C (th.6/7).*

*Mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque.*

*Disposer avec une petite cuillère des petits tas de poudre de parmesan sur la feuille de papier. Les aplatir avec le dos de la cuillère afin de former les tuiles. 30g de parmesan donne environ 10 tuiles, ici nous n'en avons besoin que de 4.*

*Cuire 3 min environ. Lorsque le fromage est fondu, sortir la plaque et laisser refroidir. Soulever les tuiles à l'aide d'une spatule fine, attention elles sont fragiles.*

### 3.Dressage

*Juste avant de servir, ajouter le jus du citron au mélange de truite.*

*Utilisez un petit ramequin rond d'un diamètre légèrement inférieur à celui des tuiles de parmesan pour mouler le tartare.*

*Former 2 étages de tartare séparés par une tuile de parmesan puis terminer la pyramide par une 2ème tuile de parmesan.*

*Décorer le dessus avec une note colorée comme une lamelle (réalisée à l'économe) de carotte ou de betterave crue enroulée.*





# RÔTI WELLINGTON BUTTERNUT- CHAMPIGNONS- CHATAIGNES

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 pâte feuilletée (maison ou achetée)
- 800 g butternut
- Thym
- 180 g châtaignes
- 200 g tofu fumé
- 30 g noisettes
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 50 g épinards
- 160 g champignons (de Paris ou d'autres de votre choix)
- 2 gousses ail
- 1 oignon
- (10 g persil)
- 4 c. à soupe crème végétale
- 2 c. à soupe sirop d'agave
- 

**1.** Allumez le four à 200°C et épluchez la courge butternut. Détaillez en petits cubes de taille régulière, huilez et ajoutez les branches de thym. Remuez bien pour que toute la butternut soit huilée. Enfourez pendant environ une heure, jusqu'à ce qu'elle soit bien fondante.

**2.** Pendant ce temps, faites cuire l'oignon dans l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient bien translucides, puis détaillez vos champignons en fines lamelles.

Faites revenir avec l'ail et cuisez jusqu'à obtenir des champignons tendres. A la toute fin, ajoutez les épinards que vous aurez coupés grossièrement, juste le temps de les cuire un peu.

**3.** Mixez le tofu fumé et la moitié de la butternut cuite avec le persil.

**4.** Dans un saladier, mélangez le tofu mixé, la butternut rôtie restante, avec les champignons, et concassez grossièrement les marrons et noisettes. Salez et poivrez à votre goût. La farce doit être collante mais vous ne devez pas écraser tous les morceaux de butternut, c'est plus sympa d'en garder ! Laissez bien refroidir la farce avant de faire la suite.

**5.** Pour la pâte feuilletée, vous pouvez utiliser une pâte feuilletée maison ou un rouleau du commerce fera aussi l'affaire mais je vous conseille d'en prendre un deuxième pour décorer le dessus.

Réalisez un boudin avec la farce, bien régulier, et repliez par dessus pour bien l'enfermer. Retournez pour que la jointure soit en dessous ; si la farce est froide, la pâte aussi, ça devrait très bien se passer : je vous conseille de faire toute cette manip sur un papier sulfurisé pour vous faciliter la chose.

**6.** Mélangez la crème et le sirop d'agave et dorez tout le rôti. Détaillez des formes dans de la pâte, collez, et dorez de nouveau les formes déposées. Sinon, rayez le feuilletage pour lui assurer une cuisson homogène

**7.** Enfourez à 180°C jusqu'à ce que le rôti soit doré. Servez de préférence avec une sauce et de bons légumes rôtis.

SOURCE : [HTTPS://DELIACIOUS.COM](https://deliacious.com)





# SAUCE AU POIVRE

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 échalote
- 25 g margarine
- 180 g bouillon de légumes
- 20 g armagnac
- 1 c. à soupe poivre
- 1 c. à café miso brun (bombée)
- 1 c. à soupe fécule de maïs (rase) + un peu d'eau
- 100 ml crème de soja

## PRÉPARATION

*1. Epluchez l'échalote, et ciselez-là finement.*

*Dans une poêle à bords assez hauts (comme on va mettre du liquide ce serait dommage d'en mettre partout en remuant), mettez votre margarine à fondre, puis l'échalote avec une petite pincée de sel.*

*Faites-les chanter quelques minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.*

*2. Ajoutez alors le bouillon de légumes, et l'armagnac, mais aussi le miso brun. Prenez bien soin de diluer ce dernier dans le liquide. Concernant le bouillon j'utilise sa forme en poudre, que je trouve plus pratique que les cubes !*

*3. Laissez chauffer sur feu doux pour que le liquide réduise pendant 5 minutes environ.*

*4. Ajoutez ensuite la crème végétale et la fécule de maïs diluée dans un peu d'eau, avec le poivre. Remuez pour éviter que la fécule ne fige qu'à un endroit, et laissez épaissir en remuant régulièrement avec une cuillère*

*5. Quand la sauce commence à napper légèrement votre cuillère, stoppez la cuisson : c'est une sauce qui reste relativement liquide, servez alors dans une saucière ou un bocal, et dégustez.*

*6. Pour faire réchauffer, le mieux est de procéder dans une casserole, en délayant dans un peu d'eau au besoin*

SOURCE : [HTTPS://DELIACIOUS.COM](https://delicious.com)





## Recette de la Tarte sucrée à la courge musquée

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 45 min (+15/20 min de cuisson de la courge)

<https://aufilduthym.fr/tarte-courge-muscade-sucree-epicee/>

### Ingrédients

*Pour la pâte brisée, moule à tarte « basique » (26cm)*

- 200 g de farine
- 80 g de beurre / ou 60 ml d'huile de tournesol ou olive
- 60 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- 20 de sucre

*Pour la garniture*

- 1 kg de courge musquée (soit 800 gr de chair)
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 150 ml de crème liquide
- 1 cuillère à café de 4 épices
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- Sel

### Réalisation

*La pâte :*

Dans un saladier déposez la farine, le sel et le beurre coupé en petit dés ou l'huile.

1. Sablez du bout des doigts jusqu'à avoir une consistance de grains de sable
2. Ajoutez l'eau mélangez pour agglomérez et écrasez la pâte de la paume de ma main pour bien homogénéiser.
3. Laissez reposer 10-15 minutes avant d'utiliser.

*La garniture :*

1. Lavez votre courge, retirez les graines puis épluchez la. Faites la cuire soit à la vapeur soit dans une poêle avec un fond d'eau pendant 20-25 minutes, le temps qu'elle soit fondante. Réduisez la en purée.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre. Mélangez avec la crème, épices et sel.
3. Incorporez la purée de courge et homogénéisez.
4. Foncez votre moule à tarte avec votre pâte puis piquez là à la fourchette. Versez dedans la purée de courge sucrée.
5. Enfournez cette tarte pour 45 minutes à 180°C.

***Dégustez tiède ou à température ambiante.***





# SABLÉ PETITS CROISSANTS DE LUNE

## INGRÉDIENTS POUR 50 SABLÉS

- 200 g de farine de blé ou d'épeautre
- 1 CàS bombée de fécule (20 g)
- 75 g de poudre d'amande et/ou de noisette
- 30 g d'huile de coco en pommade
- 1 CàS de purée d'amande blanche (30 g)
- 70 g de sucre (blanc, complet, de coco...)
- 85 ml de lait végétal bien froid
- 1/3 càc de vanille
- 1 belle pincée de sel
- Glaçage (facultatif)
- 35 g de sucre glace
- 1 belle pincée de vanille
- 8 ml d'eau

## PRÉPARATION

**1. Préchauffez votre four à 180°C.**

**2. Dans un saladier, mélangez la farine, la fécule, la poudre d'amande/noisette, le sucre, la vanille et le sel.**

**Ajoutez petit à petit en mélangeant à la cuillère en bois, puis à la main, l'huile de coco, la purée d'amande et le lait.**

**3. Roulez la pâte en boule et étalez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en une épaisseur d'environ 3-4 mm (entre deux feuilles de papier cuisson pour ne pas coller).**

**4. Découpez de petits biscuits à l'aide d'un emporte-pièce en forme de lune (ou sans rien : on peut aussi faire les croissants à la main). Déposez sur une plaque chemisée et enfournez 20 minutes. Laissez refroidir entièrement sur une grille.**

**3. Mélangez les ingrédients du glaçage jusqu'à obtenir un mélange homogène. A l'aide d'un pinceau (ou, plus simplement, de vos petits doigts), badigeonnez chaque croissant avec le glaçage (au besoin, n'hésitez pas à mettre une seconde couche) et dégustez une fois le glaçage bien sec et croquant. Bon appétit !**





# BÛCHE GLACÉE À L'AMANDE BLANCHE, SPÉCULOOS ET CRÈME DE MARRON

## INGRÉDIENTS POUR 4/6 PERSONNES

- 150 g de purée d'amande blanche
- 100 g de purée de châtaigne
- 100 g de sucre de coco
- 48 cl de crème végétale (avoine, riz, soja...)
- 23 cl de lait d'amande
- 100 g de spéculoos
- 50 g de beurre de cacao
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 20 ml d'huile végétale neutre

## PRÉPARATION

*1. Préparez la crème glacée : mixez longuement les purées d'amande et de châtaigne avec le sucre, 40 cl de crème et 20 cl de lait, faites prendre en sorbetière, versez dans un moule à bûche (ou de petits moules individuels) et lissez avec une spatule.*

*2. Réduisez les spéculoos en miettes et mélangez-les avec le beurre de cacao fondu à feu très doux, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Répartissez sur la crème glacée, en enfonçant légèrement. La surface doit être la plus régulière possible. Placez le moule au congélateur pour une dizaine d'heures.*

*3. Pour le glaçage au chocolat, faites fondre à feu doux le chocolat noir avec l'huile ainsi que la crème et le lait restants. Démoulez la bûche, placez-la sur une grille et versez la crème au chocolat, en l'étalant le plus uniformément possible avec une spatule. Travaillez vite car le chocolat durcit au contact de la glace !*

*4. Saupoudrez de pralin, ou décorez selon votre souhait et replacez au réfrigérateur en attendant l'heure de la dégustation.*



SOURCE : [HTTPS://CLEMENCECATZ.COM/](https://clemencecatz.com/)



# BÛCHE GLACÉE À L'AMANDE BLANCHE, SPÉCULOOS ET CRÈME DE MARRON

## INGRÉDIENTS POUR 4 /6 PERSONNES

- 150 g de purée d'amande blanche
- 100 g de purée de châtaigne
- 100 g de sucre de coco
- 48 cl de crème végétale (avoine, riz, soja...)
- 23 cl de lait d'amande
- 100 g de spéculoos
- 50 g de beurre de cacao
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 20 ml d'huile végétale neutre

## PRÉPARATION

*1. Préparez la crème glacée : mixez longuement les purées d'amande et de châtaigne avec le sucre, 40 cl de crème et 20 cl de lait, faites prendre en sorbetière, versez dans un moule à bûche (ou de petits moules individuels) et lissez avec une spatule.*

*2. Réduisez les spéculoos en miettes et mélangez-les avec le beurre de cacao fondu à feu très doux, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Répartissez sur la crème glacée, en enfonçant légèrement. La surface doit être la plus régulière possible. Placez le moule au congélateur pour une dizaine d'heures.*

*3. Pour le glaçage au chocolat, faites fondre à feu doux le chocolat noir avec l'huile ainsi que la crème et le lait restants. Démoulez la bûche, placez-la sur une grille et versez la crème au chocolat, en l'étalant le plus uniformément possible avec une spatule. Travaillez vite car le chocolat durcit au contact de la glace !*

*4. Saupoudrez de pralin, ou décorez selon votre souhait et replacez au réfrigérateur en attendant l'heure de la dégustation.*



SOURCE : [HTTPS://CLEMENCECATZ.COM/](https://clemencecatz.com/)