

# Sommaire

*Introduction* ..... 9

*Un peu d'histoire...* ..... 11

## *Ingrédients spécifiques et ustensiles*

Le tofu ..... 14

Le tofu fumé ..... 14

Le seitan ..... 15

Le tempeh ..... 15

Les protéines de soja texturées ..... 16

Les saucisses végétales ..... 16

La mayonnaise sans œuf ..... 17

Les pains spéciaux ..... 17

## *Recettes*

Seitan burger ..... 22

Tofu burger ..... 24

Tempeh burger ..... 26

Hot bean burger ..... 28

Nuggets ..... 30

Hot-dog ..... 32

Tortillas wraps ..... 34

Croque-monsieur ..... 36

Pizza Regina ..... 38

Bagel au tempeh ..... 40

Vegan kebab ..... 42

Pita falafel .....	44
Club sandwich .....	46
Caesar salad .....	48
Coleslaw .....	50
Onion rings .....	52
Wedges potatoes .....	54
Fries & cheese .....	56
Panini tomates et basilic .....	58
Sandwich campagnard .....	60