

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	XI
LES SYMBOLES	1
LE GARDE-MANGER DU VEGANOMICON	3
ÉQUIPER SA CUISINE	11
TERMINOLOGIE	18
LA CUISINE LÉGÈRE	21
COMMENT CUIRE UN LÉGUME ?	24
COMMENT CUIRE UNE CÉRÉALE ?	37
COMMENT CUIRE UNE FÈVE ?	42
LES RECETTES	45
SNACKS, APÉRITIFS, ENCAS, DIPS ET TARTINADES	46
Rouleaux nori au tempeh épicé	47
Tortillas grillées au manioc	49
Rouleaux d'été butternut et graines de courge	50
Croquettes brocoli-millet	51
Beignets aux tomates et courgettes à la grecque	52
Latkes d'automne	53
Latkes de pommes de terre	54
Empanadas à la courge poivrée et aux haricots noirs	55
Champignons farcis au panko	56
Blinis au sarrasin	58
Tamales aux légumes et piments chipotle	59
Pommes de terre au four façon samossa	60
Poivrons farcis à la créole	61
Dip carotte-curry	62
Aïoli aux haricots blancs	62
Pâté aux lentilles et aux marrons	63

Tartinade kalamata	63
Pâté aux noix et aux champignons	64
Dip aux tomates séchées	64
Tapenade au pesto de basilic	65
Dip méditerranéen cajou-concombre	66
Dip asperges-épinards	66
Houmous	67
Houmous allégé au chou-fleur	68
Guacamole	69
BRUNCH	70
Pommes de terre rissolées maison	71
Tofu florentine	72
Strata champignons et épinards	72
Hachis bleu maison	73
Tofu Bénédicte à la grecque	74
Gaufres façon brownies aux pépites de chocolat	74
Gaufres banane et noix	75
Pancakes de maïs aux myrtilles	76
Crêpes salées et sucrées au sarrasin ou au blé	77
Blintz aux pommes de terre et champignons	79
LES SALADES ET LEURS SAUCES	80
Salade César aux croûtons à l'ail grillé	81
Salade de maïs à l'edamame	82
Salade au jicama et sa vinaigrette aux agrumes	83
Salade de quinoa aux haricots noirs et à la mangue	84
Salade de lentilles	84
Salade de boulgour à la roquette et aux haricots blancs	85
Salade de poires et endives aux noix de pécan caramélisées	86
Salade de fenouil rôti aux noisettes et sa sauce à l'échalote	86
Salade de champignons portobello et sa vinaigrette à la moutarde	87
Salade automnale aux légumes racines et sa sauce tiède érable-figue	88
Salade de panais et betterave et sa sauce à l'ananas	89
Salade à la poire Nashi et au tempeh sauce wasabi	90
Salade de pommes de terre Prospect Park	90
Salade de pâtes Brooklyn Deli	91
SAUCES À SALADE ET VINAIGRETTES	92
Sauce mayonnaise soyeuse	92

Sauce moutarde-érable	93
Sauce miso-tahin	93
Vinaigrette méditerranéenne huile d'olive-citron	94
Vinaigrette au sésame	94
Vinaigrette framboise-citron vert	94
SAMMICHES (SANDWICHES-REPAS)	95
Tacos Baja au tempeh grillé	96
Burgers aux haricots noirs	98
Snobby Joes	98
Sandwich aux boulettes de haricots	99
Sandwich Po'Boy piquant au tofu pané	99
Sandwich Muffuletta à l'aubergine grillée et aux épinards	100
Baguette au seitan à la vietnamienne et dip au bouillon	101
Sandwich BBQ au seitan et à la salade de chou	102
PÊLE-MÊLE!	104
LÉGUMES	105
Bébés bok choy et échalotes croustillantes aux graines de sésame	105
Sauté de chou cavalier	106
Sauté d'épinards aux tomates	106
Scarole aux câpres et haricots blancs	107
Choux de Bruxelles panés au four	107
Gratin de pommes de terre	108
Pommes de terre rôties au citron	109
La purée de pommes de terre et ses variantes	110
Purée de rutabaga	111
Purée de patates douces aux épices	111
Butternut rôtie aux graines de coriandre	112
Portobellos rôtis	112
Sauté de légumes feuilles tout simple	113
CÉRÉALES	114
Polenta au brocoli	114
Polenta douce au pavot	115
Pilaf de quinoa aux pois chiches	115
Riz basmati à l'aneth, aux bettes et pois chiches	116
Couscous israélien aux pistaches et aux abricots	117
Couscous à la tomate et aux câpres	117
Millet à la mexicaine	118

Riz jasmin à la coriandre	118
Riz à l'ail et au safran	119
FÈVES	120
Haricots blancs rustiques aux champignons	120
Haricots de Lima à la méditerranéenne	121
Haricots noirs sauce adobo chipotle	122
Baked Beans	122
Lentilles au tamarin	123
Pois chiches romesco	123
TOFU, TEMPEH ET SEITAN	125
Tofu piquant pané au maïs	125
Tofu grillé	126
Tofu à la mandarine	126
Tofu au curry	127
Tofu BBQ	128
Tofu grillé à l'italienne	128
Tofu mariné à l'asiatique	129
Tempeh laqué à la sauce piquante	129
Tempeh grillé fumé	130
Seitan tout simple	131
Escalopes de seitan	132
Escalopes de pois chiches	133
SOUPES	134
Soupe de légumes aux haricots noirs	135
Soupe aux haricots azuki, à la courge poivrée, aux poires et shiitakes	136
Soupe au riz et à la tomate, à l'ail grillé et aux haricots blancs	137
Soupe piquante aux lentilles et à l'ananas grillé	137
Soupe à la pomme de terre et au brocoli	138
Soupe aux nouilles et aux pois chiches	139
Soupe au riz sauvage et aux cèpes	140
Soupe aux deux pois et aux poivrons rouges grillés	140
Soupe aux lentilles françaises	141
Gazbortsch	141
Bouillon de légumes maison	142
Soupe aigre piquante aux oreilles-de-Judas et chou chinois	143
Soupe d'été épaisse au maïs et à la tomate	144
Bouillon de maïs frais	144
Bisque de maïs et poivron jaune grillé	145

Soupe baked potato aux légumes	146
Soupe épicée à l'aubergine et à la cacahuète	147
Velouté de tomates	148
Gombo aux poivrons rouges fumés et haricots	149
GRATINS ET TOURTES SALÉES	150
Kugel aux nouilles et aux épinards	151
Gratin de maïs du Sud-Ouest	151
Gratin de châtaignes et butternut aux oignons caramélisés	152
Quiche aux asperges, à la tomate et à l'estragon	153
Rollatini d'aubergine	154
Tzimmes aux patates douces et aux poires	156
Tourte aux légumes sauce mole	156
Hachis Parmentier à la jamaïcaine	157
Mijoté au seitan	159
Tourte au chou-fleur et champignons en croûte d'olive	161
Enchiladas à la pomme de terre et au kale	162
Moussaka à la crème de pignons	164
Tourte phyllo au sarrasin	165
Hachis parmentier au tempeh	167
SAUTÉS ET MIJOTÉS « ONE POT MEAL »	169
Jambalaya seitanique aux haricots rouges et blancs	170
Manzana Chili Verde	171
Cassoulet aux poireaux et haricots et ses petits biscuits	172
Piccata de seitan aux haricots verts et olives	174
Rouleaux de chou aux haricots cornille façon BBQ	175
Sauté ananas-quinoa-cajou	175
Lentilles et riz aux oignons caramélisés et chips pita	177
Courge spaghetti à la mexicana	178
Ragoût de tomates et d'aubergines grillées aux pois chiches	179
Udon à la courge kabocha	180
Seitan braisé aux choux de Bruxelles et au kale	182
Cholent	182
Ragoût de banane plantain aux haricots pinto et chips de panais	183
Saag à la citrouille	184
Butternut sauce mole	185
Seitan sauce mole	186
Curry de chou-fleur aux lentilles corail	186
Sauté de seitan aux champignons et aux épinards	187

PÂTES, NOUILLES ET RISOTTOS	188
Spaghettis et boulettes aux haricots	189
Rotelles au tempeh piquant et brocoli-rave	190
Linguines aux épinards et artichauts au pesto basilic-coriandre	191
Pasta della California	192
Pennes à la vodka	193
Pasta e Fagioli	194
Gratin de pâtes ziti à la courge et son crumble à la sauge	194
Mac Daddy	195
Lasagnes marinara aux épinards	196
Risotto asperges - citronnelle	198
Risotto petits pois – citron	199
Poêlée de nouilles udon au curry	200
Udon aux shiitake et kale	201
SAUCES ET FARCES	203
Sauce à la moutarde	204
Roux au vin rouge	204
Sauce marinara et ses variantes	205
Ricotta au tofu	206
Ricotta à la noix de cajou	206
Parmesan végane	207
Sauce BBQ	207
Sauce BBQ à l'abricot	207
Crème aigre raifort-aneth	208
Crème aigre à la coriandre	209
Salsa Verde	209
Sauce mole aux graines de courge	210
Sauce mole piquante au chocolat	210
Sauce aux champignons	211
Chutney à la mangue express	212
Sauce épicée au yaourt	212
Salsa fresca tropicale à l'avocat	213
Dip canneberge-chili	213
Sauce festive aux canneberges	213
Pesto au basilic et à la coriandre	214
Sauce Cheezy	214
Sauce aneth-tahin	215
Sauce aux dattes et agrumes au sésame	215

Sauce jalapeño-maïs	216
Sauce à l'oignon doux	216
PAINS, MUFFINS ET SCONES	217
Petits pains à la pomme de terre	218
Pain complet au millet « Soda bread »	219
Focaccia au romarin	220
Pain indien au maïs et au pavot	221
Pain plat à l'oignon de printemps	222
Pain au maïs	223
Scones aux bananes et aux dattes	224
Scones à la courge et aux canneberges	225
Muffins à la banane et au germe de blé	226
Muffins soleil ananas-carotte	226
Muffins aux amandes et au quinoa	227
Cake aux noix canneberge-orange	228
Banana Bread allégé	228
Muffins pomme-avoine	229
Escargots au sirop d'érable	230
COOKIES ET BARRES DE CÉRÉALES	232
Cookies pistache-rose	233
Cookies chocolat-framboise	234
Cookies à l'anis et aux figues	234
Les cookies préférés de Terry	235
Cookies choco-noix	236
Cookies au chocolat sans blé	237
Cookies gingembre-cacahuète	238
Cookies rhum-pécan	238
Cookies à l'avoine et aux raisins secs	239
Biscottis amande-anis	240
Biscottis chocolat-noisette	241
Barres pomme-beurre de cacahuètes	242
Brownies aux myrtilles « fudgy wudgy »	243
Carrés au citron	244
DESSERTS	245
Poires pochées au thé	246
Crumble aux fraises	246
Crumble aux fruits rouges et à la noix de coco	248

Crumble aux fraises et aux prunes	248
Galettes à la pomme en coeur	249
Pandowdy mangue-poire	250
Pudding banane-chocolat	251
Cupcakes pomme-caramel aux épices	252
Cupcakes à la confiture	253
Quatre-quarts au yaourt à la vanille	254
Streusel à la courge et aux noix de pécan	255
Kouglof coco-citron	256
Kouglof au chocolat léger	256
Tarte au chocolat et caramel de beurre de cacahuète	257
Tarte à la noix de coco	258
Pâte à base de biscuit	259
Glace à la vanille	260
Pâte à tarte	262
Nontella	262

LES MENUS	265
Les menus grande tablée	266
REMERCIEMENTS	271
INDEX DES RECETTES PAR ICÔNES	273
INDEX	283
LES AUTEURES	299