

TABLE DES MATIÈRES

Introduction • 1

Ustensiles et trucs de cuisine • 3

Le placard post-punk • 5

Véganisez • 6

Virez les oeufs • 6

Quittez les produits laitiers • 9

BRUNCH

Tofu brouillé • 12

Frittata d'asperges et de tomates séchées • 14

Boulettes façon saucisse au tempeh • 16

Chorizo aux lentilles • 17

Haché de saucisses de tempeh • 18

Bacon de tempeh • 19

Patates douces rissolées aux cinq épices et au cresson • 20

Pommes de terre rôties aux herbes • 21

Biscuits à la levure et sauce gravy haricots blancs et tempeh • 22

Sauce gravy haricots blancs et tempeh • 23

Pain retrouvé • 24

PANCAKES PARFAITS • 26

Pancakes • 27

Pancakes coco et compotée d'ananas • 28

Compotée d'ananas • 28

Pancakes banane-pécan • 29

Pancakes aux pépites de chocolat • 30

Gaufres poire-gingembre • 31

Gaufres citron-mais, sauce myrtille-érable • 33

Sauce myrtille-érable • 33

Gaufres avoine, banane et raisins secs • 34

Gaufres au potiron • 35

MUFFINS ET SCONES

Muffins carotte et raisins secs • 38

Muffins amande-cerise • 39

Muffins citron-pavot • 40

Muffins gingembre, raisins secs et son de blé • 42

Muffins ensoleillés myrtille-mais • 43

Les meilleurs muffins au potiron • 45

Muffins moka-pépites de chocolat • 46

Muffins façon crumb cake à la pomme • 47

Scones glacés à l'orange de Marlene • 48

Glaçage à l'orange • 48

Scones • 49

Scones noisette • 53

SOUPES

Bisque de carotte au curry • 56

Mijoté de haricots noirs, maïs et piment chipotle • 57

Soupe de maïs frais • 58

Soupe de betterave, orge et soja noir aux croutons de pumpernickel • 61

Croutons de pumpernickel • 61

Soupe de butternut rôtie • 62

Soupe de pois cassés au curry • 63
 Soupe pomme de terre et asperge • 64
 Soupe quinoa et haricots noirs • 67
 Chili sin Carne al Mole • 68
 Soupe pois chiches, riz et kale • 71
 Soupe aux boulettes de matzoh • 72
 Soupe aux haricots blancs et à l'ail rôti • 74
 Bouillon riche aux légumes • 75

REPAS SUR LE POUCE, GRIGNOTAGE ET SANDWICHES

Croquettes de maïs frais • 78
 Knish en folie : 3 sortes de knishes
 (Patate douce, pomme de terre et épinard-pomme de terre) • 81
 Courgettes farcies aux olives, tomates et millet • 83
 Samossas de pomme de terre et chutney menthe-coco • 84
 Chutney menthe-coco • 85
 Poivrons farcis aux haricots noirs, champignon et quinoa • 86
 Rouleaux d'été à la mangue fraîche, sauce sucrée-piquante • 89
 Sauce sucrée-piquante. 90
 Champignons farcis au seitan et aux herbes • 91
 Croquettes de haricots cornille et quinoa, sauce champignon • 92
 Sauce champignon • 93
 Spanakopita (Feuilletés aux épinards) • 95
 Galettes panais et oignon cébette • 97
 Kugel au chou-fleur et aux poireaux, croûte aux herbes et aux amandes • 98
 Gratin de pois chiches et brocoli • 100
 Falafel • 101
 Sandwiches à la salade mangue-tempeh au curry •

102
 Burger lentilles et noix • 103
 Tempeh Reuben • 105
 TLT (Tempeh, Laitue et Tomate) • 106
 Sandwiches à la salade de pois chiches et d'algues nori • 107
 Sandwiches à la salade de tofu et d'aneth • 108

ACCOMPAGNEMENT

Riz épicé au cumin et ses amandes toastées • 112
 Riz à la noix de coco et noix de coco toastée • 113
 Riz sauté aux choux de Bruxelles • 114
 Purée de pommes de terre et sa sauce gravy punk rock aux pois chiches • 117
 Sauce gravy « punk rock » aux pois chiches • 118
 Pommes de terre et haricots verts à la sauce érable et moutarde • 119
 Frites de patates douces • 120
 Frites cajuns au four • 122
 Betteraves glacées à l'orange • 123
 Haricots verts sautés et champignons • 124
 Légumes d'hiver rôtis au gingembre • 125
 Chou-fleur braisé et sa sauce aux 3 graines • 126
 Champignons portobello glacés au balsamique • 127
 Kale à l'ail et sauce tahini • 128
 Sauce tahini • 130
 Compote rôtie • 131
 Asperges au sésame • 132
 Choux de Bruxelles rôtis à l'ail grillé • 133

PIZZA ET PÂTES

La pâte à pizza – un roman • 136
 Pesto classique. 137

Sauce pizza • 138

Ricotta tofu-basilic • 139

CONSEIL EN MATIÈRE DE PIZZA D'UNE FILLE DE BROOKLYN QUI S'Y CONNAIT EN PIZZA • 140

Pizza pomme de terre et saucisse de tempeh • 141

La Pizza d'Isa. 142

Pizza à l'ail déesse verte • 145

Crème verte du jardin • 146

Orechiette aux tomates cerises et à la tapenade d'olives Kalamata • 147

Gnocchis maison • 148

Macaronis & Cheeze façon BLT • 150

Bacon d'aubergine • 152

Fettucine Alfredo • 153

Linguine crémeuses au red chard • 155

PLATS

TOFU MARINÉ • 158

APPRIVOISER VOTRE TOFU • 158

Tofu à l'asiatique. 159

Tofu à l'italienne • 160

Tofu Chimichurri • 161

Tofu mijoté et pommes de terre en sauce gravy au miso • 162

Tofu sauce barbecue-grenade • 165

Tofu en croûte de raifort et coriandre • 166

Tofu mangue-gingembre • 167

Tofu en croûte de graines de courge, courge au four et compotée de cranberry • 168

Compotée de cranberry • 169

Seitan • 170

Seitan « Jerk » • 171

Seitan Stroganoff et champignons portobello • 172

Udon en sauce froide à la cacahuète et seitan • 174

Seitan et poivrons à l'éthiopienne • 175

Courges kabocha farcies au vindaloo de butternut • 176

Nouilles à la citronnelle et faux-canard • 177

Curry aux épinards et aux pois chiches • 180

Curry vert thaï • 181

Curry de haricots cornille, chou cavalier et pommes de terre • 184

Mijoté rustique de lentilles sur sa polenta • 185

Crêpes à la patate douce, sauce tamarin et coriandre • 186

Crêpes salées • 187

Pad thaï de Brooklyn • 189

Polenta au millet et aux épinards et pesto de tomates séchées • 190

Pesto de tomates séchées • 191

L'omelette révolutionnaire espagnole au safran et sa sauce aux amandes et aux poivrons rôtis • 192

Sauce aux amandes et aux poivrons rôtis • 194

Tajine marocain aux légumes de printemps • 195

Risotto aux champignons et aux tomates séchées • 197

Aubergines et artichauts « alla Napoletana » • 198

COOKIES ET BISCUITS

Biscuits au gingembre scintillants • 202

Cookies aux pépites de chocolat • 205

Cookies noix et sirop d'érable • 206

Cookies avoine et potiron • 207

Cookies méga-géants aux flocons d'avoine et au beurre de cacahuète croquant • 208

Galettes au beurre de cacahuète • 210

Cookies flocons d'avoine et raisins secs • 211

Biscuits crémeux au citron • 212


Barres aux figues • 214

Biscuits empreintes • 215
 Biscottis cranberry et chocolat blanc • 217
 Biscottis au chocolat vite-frigo • 218
 Brownies fondants à la banane • 219
 Brownies de luxe au cacao • 220
 Blondies « Call me » • 222
 Blondies aux noix de macadamia, garniture caramel et sirop d'érable • 223
 Blondies framboise et chocolat • 225
 Losanges datte et noix • 226

DESSERTS

Carrot cake gingembre, noix de macadamia et noix de coco • 230
 Gâteau rhum-orange • 231
 Gâteau tout chocolat à la framboise et sa ganache • 232
 Ganache chocolat • 234
 Pudding chocolat et rhum • 235
 Cheesecake au potiron et garniture pralinée • 236
 Gâteau aux myrtilles • 237
 Cupcakes mystère • 238
 Cupcakes paradisiaques à la noix de coco • 241
 Précieux cupcakes au citron • 242
 Glaçage au citron • 242
 Pudding au chocolat • 243

Tarte soyeuse au beurre de cacahuète sans cuisson sur sa base au chocolat • 244
 Fond de tarte aux biscuits au chocolat sans cuisson • 245
 Tarte à la patate douce et topping aux 3 noix • 247
 Tarte aux pommes façon pain d'épices • 248
 Double pâte à l'huile d'olive • 250
 Tarte cosmique aux pommes • 251
 Tarte aux pêches et au gingembre • 252
 Tarte poire et cranberry • 253
 Shortcakes à la fraise • 255
 Crème de macadamia • 255
 Cobbler à la pêche • 256



Conversions • 259
 Remerciements • 261
 Index • 263
 Au sujet de l'auteur • 276
 Au sujet du photographe • 276