

Table des matières

Introduction	xi
Pastagram	xiii
La leçon d'italien de Chloe	xv
Idées de menu	1
Cuisine italienne sans allergène (gluten, soja, noix)	3

Amuse-bouches (Antipasti)

Courgettes frites.....	8
Bruschetta de tomates cerises sur pain grillé....	8
Caponata facile d'aubergine SG.....	9
Onion rings au four	10
Bruschetta de butternut et oignons caramélisés	12
Brochettes Caprese SG.....	14
★ Houmous à la tomate et crackers de pâte à pizza.....	17
★ Quesadillas italiennes	18
Crackers de pain pita au parmesan	20
Purée citronnée de pois chiches SG.....	20
Crostinis au pesto de champignon	21
★ Guacamole à la pistache SG.....	22
Crostinis à l'écrasé d'avocat et à la betterave rôtie	25
★ Crostinis aux haricots blancs à la grenade et à la menthe.....	26

Crostinis de poivrons rouges et jaunes	28
Croquettes de risotto aux herbes et leur sauce arrabbiata SG	29

Légumes (Verdure)

Chou-fleur rôti à l'oignon, ail et thym SG	32
★ Artichauts rissolés façon « hash brown » SG	34
Courgettes grillées au vinaigre balsamique SG.....	34
★ Pommes de terre rôties à la Gremolata SG ...	36
Maïs grillé à l'ail SG	39
★ Chou-fleur à la limonade SG.....	40
Chou kale braisé aux pignons et aux cranberries SG	41
Aubergines alla Funghetto SG	42
★ Asperges rôties au parmesan	45
★ Choux de Bruxelles rôtis à la grenade SG	46
Brocoli au citron et au piment SG	48
Purée de pommes de terre à l'ail et au sel SG... 48	

Brocoli-rave aux croûtons aillés.....	49
Épinards à la crème SG	50
★ Patates douces au romarin à la moutarde épicée SG.....	53

Soupes et salades (Zuppa e Insalata)

★ Salade de pâtes Caprese à l'avocat SG	56
Pâtes et haricots SG	57
Salade de pâtes au pesto d'artichaut SG	58
Salade de couscous aux amandes et patates douces	61
Salade de pamplemousse, avocat et fenouil SG	62
★ Salade de carottes rôties et avocat	64
Salade « hachée » italienne SG	66
★ Salade d'été au pain	69
Velouté de champignons SG	70
Soupe de chou-fleur au pesto et aux pâtes SG	71
★ Soupe à la tomate épicée SG	72
Soupe de courge et feuilles de choux de Bruxelles croustillantes SG	75
★ Soupe de pain à la tomate	76

Pizza, focaccia et panini (Pizza, Focaccia e Panini)

★ Toasts de tomates anciennes.....	80
Gressins à l'ail	82
Focaccia fabuleuse.....	84
Pizza Margherita SG	86
Pizza à l'ail et à l'artichaut.....	87

★ Pizza à la courge butternut, oignons caramélisés et pommes SG	89
★ Pizza baguette	90
Pizza « chair à saucisse » et mozzarella SG	92
★ Pizza blanche aux champignons sauvages SG.....	94
Tarte grillée au pesto	97
Pizzas nonosses	97
★ Mini-sandwiches boulettes	98
★ Mini-sandwiches champignon pesto	101
Panini du marché du coin	102
Tarte aux pois chiches SG	103
★ Seitan au vin rouge sur ciabatta.....	104
Pizzas-burgers au pesto d'avocat.....	106
★ Panini avocat et tomates séchées	108

Viva la pasta

Capellinis à la tomate SG	113
Spaghettis boulettes de la Mama	114
★ Pasta Alfredo de Kate Middleton SG	116
Conchiglies « à la Shelley » SG	118
Cavatellis aux brocolis SG.....	119
Farfalles à la sauce crémeuse à l'ail SG	121
Rigatonis aux champignons sauvages.....	122
★ Pennes à la sauce crémeuse de tomates séchées SG	124
★ Pasta alla Norma à la ricotta SG	127
Pâtes crémeuses aux poivrons jaunes SG	128
★ Fusillis à la sauce aubergine-menthe SG	129
★ Fettuccines au tempeh-tequila SG.....	130
★ Carbonara au bacon de shiitaké « tu ne resteras pas célibataire longtemps » SG.....	133
★ Mac & Cheese au pesto SG	134

★ = les recettes préférées de Chloe

SG = peut être préparé sans gluten

Pâtes en sauce rose SG	136
Pennes à la Puttanesca SG	138
Spaghettis au blé complet aux champignons	139
Gnocchis de pommes de terre sauce ail et herbes.....	140
Raviolis de courge butternut au sucre brun et sauge croustillante	142
Raviolis wonton de champignons.....	144
Manicotti aux lentilles	145
Lasagnes bolognaises.....	147
Lasagnes blanches à la courge butternut rôtie et aux épinards	148

Plat principal (Secondo Piatti)

Bol de quinoa à l'avocat et au basilic huile d'olive pimentée SG	152
Tempeh au four et sauce crémeuse aux champignons SG	155
Les « rawsagna » de Chloe SG.....	156
Polenta crémeuse et ragoût de légumes rôtis SG	158
Haricots cannellini aux herbes et au citron SG	159
★ Aubergine parmigiana	160
★ Tofu brouillé à la toscane SG.....	163
Steak de champignons portobellos et pesto de persil citronné SG	164
« Pain de viande » italien	165
Risotto au vin blanc aux champignons shiitakés et aux petits pois SG	166
Risotto au potiron SG	169
Tempeh aux 40 gousses d'ail SG.....	170
Lentilles au romarin, tomates rôties et broccolini à l'ail SG	171

★ Portobellos farcis au thym et sauce romarin	172
★ Farro aux champignons mélangés, citron, menthe et artichauts SG	174

Desserts (Dolci)

Biscottis aux amandes doublement chocolatés SG.....	178
Biscuits de mariage italiens SG	180
Biscuits carrés à la florentine.....	183
Crostinis au chocolat noir, sel et zeste d'orange.....	185
Pancakes à l'huile d'olive SG.....	186
Pancakes à la marmelade SG.....	189
Scones aux pépites de chocolat et au zeste d'orange SG	190
Brioche roulées au « Nutella » de Chloe SG	193
Biscuits citron et romarin SG	195
★ Gâteau chocolat-cerise SG	197
Muffins à la courgette et aux pépites de chocolat SG	199
★ Cupcakes banane-café SG.....	201
Cupcakes citron et thym SG	203
Cupcakes tiramisu-framboise SG.....	205
Gâteau fourré chocolat-amande SG	207
Soda italien menthe-grenade SG	209
Soda italien citron-thym SG.....	209
★ Milkshake fraise-basilic SG	210
Gâteau de mariage italien SG	213
Gelato vanille	215
Affogato (gelato à la vanille dans un expresso) SG	215
Glace au bourbon et à la banane rôtie SG.....	216

★ Tiramisu SG.....	219
★ Gâteau italien à la pomme SG.....	220
Gâteau au chocolat au vin rouge et aux framboises « pompettes » SG.....	222
★ Sandwiches glacés menthe-chocolat SG	224
Sundae café aux pépites de chocolat SG.....	227
★ Tourte « cobbler » à la polenta et aux fruits rouges et sa glace vanille SG	228

Basiques faits maison Pâtes, sauces et fromage véganes

Sauce arrabbiata SG	232
Pesto au basilic rapide.....	232
Béchamel basique SG	233
Pesto classique SG	233
Sauce marinara des Coscarelli SG	234

Le placard italo-végane	249
Les restaurants italiens préférés de Chloe	260
Remerciements.....	261
Index	263

Marinara rapide SG	234
Crostinis.....	235
Pâte à pizza sans gluten SG.....	235
Pâtes fraîches.....	236
Pâte à ravioli maison.....	237
Sauce mozzarella SG.....	237
Toasts à l'ail et aux herbes	238
Huile d'olive pimentée maison SG	238
Pâte à pizza	241
Bacon de shiitaké SG	242
Rockin' Ricotta SG	242
Parmesan SG	244
Chapelure toastée	244
Chantilly de coco SG.....	245
Ganache au chocolat SG	245
« Nutella » végane de Chloe SG	247