

278 RECETTES DE CUISINE VEGETALIENNE



GRATUIT

TABLE DES MATIERES

Page 2

Boulettes de lentilles
Boulettes de millet
Boulettes aux noix de cajou
Hamburgers au tofu
Galettes de tofu

Page 3

Galettes d'avoine
Galettes aux noix et flocons d'avoine
Galettes de lentilles aux graines
Galettes de millet
Galette de céréales aux mille facettes
Escalopes de blé
Galettes de haricots rouges au maïs
Galettes de pommes de terre
Galettes de quinoa
Galette rapide de sarrasin
Galettes de sarrasin

Galettes de riz et millet ou quinoa aux légumes

Page 4

Galettes de céréales aux carottes
Cretons végétaliens
Galantine de seitan en gelée
Pain de maïs
Pâté de pois chiches
Pâté aux champignons et tofu
Pâté aux champignons
Pâte à tartiner au tahin
Pâte à tartiner au beurre de tofu

Page 5

Pâte à tartiner à l'avocat
Pâte à tartiner au poivron et au basilic
Pâte à tartiner au beurre d'azuki au gingembre
Pâté japonais
Pâté végétal aux lentilles
Terrine aux légumes
Pâté végétal aux flocons et aux épinards
Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches
Pâté végétal au pain et aux olives

Page 6

Pâté végétal
Croquettes de pommes de terre
Pâte à tarte ou à tourte
Pâte feuilletée
Croûte à tarte végétalienne
Tarte aux oignons et aux champignons
Tarte aux aubergines
Tarte aux chicons

Page 7

Tarte fourrée aux carottes
Tarte lentilles corail
Tarte à la carotte
Tarte aux poireaux
Tourte aux légumes
Tourtes aux légumes et au sarrasin

Page 8

Tarte aux légumes
Pâtes aux arachides et légumes rôtis
Salade de mangues thaïe aux arachides rôties
Légumes à la sauce d'arachides et gingembre
Nouilles au Sarrasin
Sauce épicée
Salade de pâtes à l'Orientale

Page 9

Arachides doucement épicées
Carpaccio de pommes de terre aux cèpes
Tourte de Noël
Carbonades de tofu
Rôti de fête
Roulé de lentilles fourré aux châtaignes

Page 10

Sauce aux champignons
Haricots vert à l'ail
Tofu rôti
Ragoût de gombos et de haricots rouges
Beignets
Caviar d'aubergines
Nouilles fraîches
Quiche aux olives
Quiche au tofu
Purée de chou-fleur

Page 11

Riz parfumé aux herbes
Riz Rouge
Riz aux noix de Cajou
Chaussons aux légumes et gingembre
cake aux olives
Pizza végétalienne
Pizza aux poivrons
Pizza au tofu et aux champignons
Pizza aux poivrons et au Pesto
Pizza Calzone aux aubergines

Page 12

Bouchées à la reine au tofu
Gratin de tofu
Gratin de céréales
Gratin de pâtes sauce blanche
Hachis parmentier
Ragoût de fenouil
Ragoût d'oignons aux croûtons
Ragoût de légumes printaniers
Boulettes de noix en ragoût

Page 13

Crème de brocolis
Choux-fleurs aux champignons et pommes de terre
Carottes à la hongroise
Curry de chou-fleur et pommes de terre
Chili de haricots noirs
Chili végétalien
Chili sin carne

Pâtes aux champignons
Pâtes aux champignons et aux herbes
Pâtes aux poivrons

Page 14

Lasagnes au tofu
Pâtes aux tomates et épinards
Bouillon de légumes
Potage aux lentilles corail
Soupe minestrone
Soupe au potiron
Potage aux pois cassés
Soupe aux lentilles
Gaspacho andalou
Soupe paysanne

Page 15

Soupe à la tomate
Soupe aux courgettes et aux tomates
Velouté de légumes variés
Salade de chicons et haricots blancs
Salade mixte
Salade de pommes et pois chiches
Salade au navet
Salade de radis roses aux graines germées
Salade de soja et de poires à la sauce sésame
Salade de tofu aux herbes sauce au gomasio
Légumes à la chinoise
Tian aux trois légumes

Page 16

Légumes au four
Ratatouille
Salade de ratatouille froide
Lentille à l'italienne
Lentilles au riz
Millet aux olives
Millet au sésame

Page 17

Millet plat complet
Seitan aux légumes
Sauce de seitan
Sauce aux tomates et au poivron jaune
Quinoa forestière
Omelette sans œuf
Tofu pané
Tomates farcies à l'avocat
Tomates farcies et gratin de poireaux
Champignons aux herbes et amandes

Page 18

Aubergines grillées à la crème de tofu
Le seitan
Brochettes de seitan
Blanquette de seitan
Gigots d'aubergine à la provençale
Roulade aux carottes et aux blettes

Page 19

Pommes de terre farcies
Polenta panée
Polenta frite

Polenta aux champignons
Champignons sautés à l'ail et au persil
Courgettes farcies
Flocons d'avoine à la crème de champignons

Page 20

Azukis
Riz à la sauce avocat
Nems et riz à la sauce aigre-douce
Beignets d'aubergine
Taboulé aux herbes
Taboulé au quinoa
Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux
Boulgour aux amandes

Page 21

Couscous marocain
Couscous rapide en salade
Couscous du potager
Légumes trois couleurs sur lit de couscous
Tarte aux lentilles
Poêlée végétarienne
Cocos aux tomates confites
Tatin de tomates au fenouil

Page 22

Crème de courgettes
Paella végétalienne
Chou rouge aux pommes
Potiron gypsy
Chou à la sauce de soja
Chou à l'aigre douce
Purée de potimarron
Sandwich végétalien
Sandwich à l'avocat et au tofu
Sandwich ouvert au beurre d'arachide et banane

Page 23

Tofu poêlé genre foie gras
Béchamel
Sauce blanche
Sauce à l'oignon et au curry
Beurre de tofu
Mayonnaise
Houmos
Purée de pois chiches (houmos)
Falafel
Poêlée de raisin aux épices
Chips de pamplemousse

Page 24

Levain
Pain complet
Pain pour falafel

DESSERTS

Page 24

Pain d'épices

Page 25

Gâteau végétalien

Gâteau au chocolat

Apple pie

Biscuits scandinaves

Crème au soja

Crème à la farine de châtaigne

Crème aux flocons d'avoine

Mousse de framboises

Gaufres

Cake nature

Fondant à la confiture

Page 26

Flan de semoule

Gâteau de semoule

Riz au lait de soja

Tarte au citron

Tarte aux fraises et à la mousse de banane

Tarte aux pommes

Crêpes sans œuf

Crêpes sucrées

Crêpes sucrées à la farine de noisettes

Bûche aux marrons et chocolat

Page 27

Gaufrettes fines ou galettes

Biscuits au chocolat et à la noix de coco

Petits fours au chocolat et à la crème

Bouchées au chocolat

Truffes en chocolat

Muffins aux pommes

Cookies à la noix de coco

Délice fondant à la banane

Page 28

Semoule sucrée et fruitée

Khicheri sucré

Galette des rois et des reines

Brownies

Macarons de Grand-Mère

Tartelette aux abricots

Page 29

Quatre quarts aux pommes

Petit déjeuner à la semoule de maïs

Petits sablés de polenta aux fruits rouges

Gelée d'agrumes aux amandes

Mousse au chocolat à la cannelle

Mousse au chocolat

Clafoutis

Gâteau de semoule aux fruits

Crème pâtissière

Page 30

Tarte aux châtaignes

Tarte tatin

Salade de bananes

Mandarines à la menthe

Cake citron-orange

Pain doré

Biscuits croquants

Biscuits sablés

yaourt au soja

gâteau à la crème de soja

Tartinade fruitée au beurre d'arachide

tarte à la frangipane

page 31

Gâteau au riz

Garniture pour tarte

Gâteau de carotte

Fantaisie de chocolat et de poires

chocolat chantilly

Sorbet d'oranges

Pavés au chocolat

Page 32

Crème bicolore caramel-café

Muffins au beurre d'arachide

Biscuits éclairs au beurre d'arachide

Croustillant aux arachides

Biscuit au beurre d'arachide et à la gelée de fruit

Beurre d'amandes

Lait de soja