Le grand livre de la cuisine VÉGÉTARIENNE DES CINQ CONTINENTS

Apéros, Briouates, Brochettes, Condiments, Couscous, Curry, Dahl, Desserts, Entrées, Falafels, Houmous, Naans, Nouilles, Pizzas, Plats, Protéines végétales, Ramen, Raviolis, Risottos, Riz, Salades, Samossas, Sauces, Soupes, Tempura, Tacos, Tajine

MANGO

Sommaire

La cuisine végétarienne 5
Ingrédients du monde 7
Protéines végétales 14

Recettes de base 17

Cuisson du riz et des légumineuses 18
Sauces 24
Sauces italiennes 28
Sauces japonaises 32
Condiments 36
Tapenades et pesto 40
Chutneys 42
Les vinaigrettes 46
Les huiles aromatisées 47
Pâte de curry 48
Pâtes d'ail et de gingembre 49
Légumes marinés 50

Entrées et apéros 55

Tofu pané au sésame 56
Raviolis chinois à la vapeur 58
Samossas au potiron 60
Mini calzones 62
Bruschette 64
Gua bao au tofu caramélisé 66
Beignets de lentilles épicés 68
Tempura de légumes 70
Falafels 72
Paratha garni à la coriandre 74
Rouleaux de printemps chinois 76
Fatayer 78
Rouleaux de printemps 80
Brochettes au paneer et Ajïwan 82
Racine de lotus épicée 84
Épinards au gingembre 84
Houmous en 2 versions 86
Courgettes panées et gremolata 88
Brochettes de shiitaké 90
Rösti 92
Tortilla de patata 94
Brochettes de tempeh au satay 96
Briouates marocains aux épinards 98
Briouates au riz et à la cannelle 100
Briouates au jben et à la menthe 100
Rouleaux au fromage 102
Tartelettes au thym 104
Won-ton 106
Naans et raïta 108
Feuilles de vigne farcies 110
Hachis de potiron 112
Tofu soyeux au sésame 114
Pois chiches au yaourt 116
Papa rellena 118
Poivrons confits et tomates aux épices 120
Zaalouk de courgettes 122
Tempura d'épinards 124
Chou-fleur rôti au curcuma 126

Soupes et salades 129

Soupe de légumineuses 130
Soupe à la semoule fine et à l'anis 134
Soupe de fèves sèches 135
Soupe à la semoule d'orge 135
Minestrone 136
Soupe hongroise de lentilles 138
Soupe de potimarron à la marocaine 140
Fattouch 142
Salade grecque 144
Salade de fèves à la chermoula 148
Salade de carottes au cumin 148
Salade de poivrons grillés et tomates à l'huile d'argan 149
Salade de carottes à l'orange 149
Taboulé oriental 150
Achards aux graines de moutarde 152
Kachumber salad 152
Salade mexicaine et tortilla 154
Salade tahitienne 156
Salade italienne de fenouil et orange 158

Plats 161

Dahl 162
Ramen au miso et lait de soja 164
Marmite chinoise aux épices 166
Bibimbap 168
Vegetable pie 170
Curry vert d'asperges 172
Polenta crémeuse aux légumes rôtis 174
Tagliatelles au citron caramélisé 176
Trois délices de la terre 178
Risotto à la milanaise 180
Biryani veggie 182
Aubergines à la parmigiana 184
Nouilles sautées aux noix de cajou 186
Courge farcie au paneer 188
Yakisoba aux légumes 190
Pâtes fraîches 192
Raviolis au potiron 194
Injera éthiopienne 196
Curry de pois chiches 198
Penne alla Norma 200
Épinards au paneer 202
Tacos 204
Gnocchis 206
Courgettes tikka masala 208
Tajine d'aubergines aux figues 210
Navratan korma 212
Fenouils braisés 216
Salade d'aubergines 216
Légumes estivaux grillés 217
Légumes printaniers à la plancha 217
Couscous de légumes 218
Frittata 220
Burrito 222
Curry thaï 224
Chakchouka 226
Risotto aux artichauts, tomates séchées et roquette 228
Patates douces rôties sauce chimichurri 230
Riz thaï sauté à l'ananas 232
Pizza Margherita et pizza con le patate 234
Paneer korma 236
Pullao aux légumes 238
Palak paneer pizza naan 240
Conchiglioni à la méditerranéenne 242
Variations de pita 244
Burgers au tofu et à la betterave 246
Omelette choinoise aux champignons noirs 248
Feijao au manioc 250
Nouilles Zha Jiang 252
Soba aux algues 254
Couscous végétarien aux raisins secs 256
Tofu suki-yaki 258

Desserts et boissons 261

Variations autour du tapioca 262
Crostata 264
Tartelettes citron-matcha 266
Smoothie de mangue au pomélo 268
Açai bowl 270
Tang Yuan au chocolat et fruit de la Passion 272
Panna cotta 274
Sorbet à la mangue 276
Dessert à la banane 278
Won-ton aux fraises 280
Halwa à la carotte 282
Couscous seffa 284

Index des recettes 286
Index par produits 287

Mandioca Tostada
Farinha de Mandioca Torrada
Sempio
태양초
쌀고추장
500g
Bernie's Maple Farm
PUR SIROP D'ERABLE
PRODUCE OF CANADA
250g
PURE SESAME OIL
PRODUCT OF JAPAN
Féta
en saumure
Appellation d'Origine Protégée (AOP)
Fabrication traditionnelle grecque
Produit issu de l'agriculture biologique
300g

La cuisine végétarienne

Le végétarisme a toujours existé, notamment en Asie, véhiculé par le bouddhisme et l'hindouisme. Mais de nombreux plats végétariens font également partie intégrante des traditions culinaires, partout dans le monde.

Aujourd'hui, on assiste à un réel engouement pour cette alimentation. Que ce soit pour des raisons de santé, d'environnement, de respect de la vie animale ou, tout simplement, pour faire des économies, les motivations sont diverses. Pourtant, le végétarisme est souvent vécu comme une cuisine par défaut.

Par ce tour du monde des meilleures recettes végétariennes, découvrez la gourmandise des plats, la richesse de leurs saveurs, et la possibilité de cuisiner autrement, sans viande ni poisson.

Partez pour un véritable voyage végétarien enthousiasmant et appétissant, depuis le dahl indien aux mezze libanais, du curry thaï aux tacos mexicains, ou des nouilles soba japonaises à l'injera éthiopienne…

Bon voyage !

Coriandre
Ras el-hanout
Clou de girofle
Gingembre frais
Gingembre en poudre
Curcuma frais
Curcuma en poudre
Cumin
Poivre du Sichuan

Cannelle
Piment séché
Piment doux
Poivre rose
Garam masala
Paprika
Badiane anis étoilé
Cardamome
Curry

Cuisson du riz et des légumineuses

Ingrédients
pour 750 g de riz cuit
- 450 g de riz blanc

Riz blanc

Préparation : **3 min** | Cuisson : **12 min** | Repos : **10 min**
Rincez le riz, égouttez-le et mettez-le dans une casserole à fond épais avec 60 cl d'eau. Couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire 12 minutes à feu doux (l'eau ne doit pas déborder). Retirez la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes environ à couvert.

Ingrédients
pour 800 g de riz cuit
- 450 g de riz complet

Riz complet

Préparation : **3 min** | Cuisson : **20 min** | Repos : **10 min**
Mettez le riz complet dans une casserole après l'avoir soigneusement rincé. Versez 1,2 litre d'eau.
Procédez à la cuisson décrite ci-dessus en laissant cuire 20 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes
- 200 g de lentilles corail
  ou de lentilles vertes
  ou de pois chiches
  ou de haricots rouges
  ou de pois cassés

Légumineuses

Préparation : **5 min** | Repos : **1 heure**
Les légumineuses nécessitent un temps de trempage de quelques heures à toute une nuit (sauf les lentilles) au réfrigérateur, dans 2 à 4 fois leur volume d'eau.
Jetez toujours l'eau de trempage de vos légumineuses et rincez-les à l'eau claire. Procédez à la cuisson en suivant les proportions d'eau et les temps ci-dessous.

Légumineuse	Trempage	Volume d'eau	Temps de cuisson approximatif
Lentilles corail	Non	x 2	20 minutes
Lentilles vertes	Pas obligatoire	x 2,5	30 minutes
Pois chiches	Non	x 4	1 heure
Haricots rouges	Non	x 4	1 heure
Pois cassés	Non	x 3	45 minutes

Brochettes de tempeh au satay

Préparation : **20 min** | Marinade : **1 heure** | Cuisson : **20 min**

Originaire d'Indonésie, le tempeh est composé de fèves de soja fermentées. Très riche en protéines, il peut être cuisiné comme le tofu. Dans cette recette, la sauce satay à base de cacahuètes et de coco lui donne une belle saveur.

Ingrédients pour 8 brochettes

- 250 g de tempeh
- Le jus de 1 citron vert
- 8 feuilles de salade
- Quelques brins de coriandre

Pour la sauce satay
- 1 tige de citronnelle
- ½ échalote
- 1 petit piment rouge
- 2 gousses d'ail râpées
- 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
- 1 cuillerée à soupe d'huile de coco (ou d'huile végétale)
- 3 cuillerées à soupe de beurre de cacahuète
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja
- 10 cl de lait de coco
- 1 cuillerée à soupe de sucre semoule
- ½ cuillerée à café de sel

- 8 piques à brochettes en bois

Préparez la sauce satay. Hachez finement la tige de citronnelle et l'échalote. Retirez les graines du piment et hachez la chair.

Dans une casserole, faites revenir la citronnelle, l'ail, le gingembre, le piment et l'échalote avec l'huile de coco pendant 3 minutes. Ajoutez le beurre de cacahuète, la sauce soja, le lait de coco et le sucre. Salez et laissez cuire pendant 5 minutes.

Coupez le tempeh en 8 rectangles. Badigeonnez-les de la moitié de la sauce satay et laissez-les mariner au réfrigérateur pendant 1 heure. Enfilez les rectangles de tempeh sur les piques et faites-les cuire sous le gril du four 3 à 5 minutes de chaque côté. Les brochettes doivent être bien dorées. Arrosez du jus du citron vert.

Servez avec les feuilles de salade, la coriandre et le reste de sauce satay.

Astuce !

Trempez préalablement les piques à brochettes en bois dans de l'eau pour éviter qu'elles brûlent à la cuisson.

Soupe de potimarron à la marocaine

Préparation : **10 min** | Cuisson : **20 min**

Ingrédients pour **4 personnes**

- 600 g de potimarron
- 1 échalote
- Quelques graines de grenade (facultatif)
- 2 cuillerées à soupe de pistaches décortiquées (ou de graines de courge)
- 1 cuillerée à café de ras el-hanout
- 40 g de feta
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Retirez les graines du potimarron et coupez la chair en dés. Épluchez l'échalote et hachez-la.

Dans une casserole, faites revenir les dés de potimarron, l'échalote et le ras el-hanout avec l'huile d'olive pendant 2 minutes. Salez et versez le bouillon de légumes. Portez à ébullition puis laissez cuire 15 minutes à feu doux.

Faites griller les pistaches à sec dans une poêle pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Concassez-les. Émiettez la feta.

Réservez 1 louche de bouillon de cuisson. Poivrez la soupe puis mixez-la (ajoutez le bouillon réservé si la consistance est trop épaisse).

Répartissez la soupe dans 4 bols. Parsemez la feta, les pistaches concassées et, si vous le souhaitez, les graines de grenade avant de servir.

Astuce !

Le potimarron a un grand avantage sur la courge : il n'a pas besoin d'être épluché, car sa peau s'attendrit à la cuisson. Un vrai gain de temps !

Salade tahitienne

Préparation : **10 min** | Repos : **15 min**

Ingrédients pour **4 personnes**

- 2 noix de coco
- ¼ d'ananas
- ½ concombre
- 2 oignons nouveaux
- ½ bouquet de coriandre
- ¼ de grenade

Pour la sauce tahitienne
- 1 citron vert
- 1 cuillerée à café de gingembre frais râpé
- 10 cl de lait de coco
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Retirez l'écorce et le cœur dur de l'ananas, coupez la chair en dés. Épluchez, épépinez et coupez le concombre en dés de même taille. Émincez finement les oignons nouveaux. Ciselez la coriandre. Prélevez les graines de la grenade.

Dans un saladier, mélangez les ingrédients préparés, puis laissez-les reposer pendant 15 minutes.

Préparez la sauce tahitienne. Râpez le zeste du citron vert et pressez le jus. Dans un bol, émulsionnez le lait de coco, l'huile d'olive, le gingembre râpé ainsi que le jus et les zestes de citron vert. Salez et poivrez.

Coupez les noix de coco en deux à l'aide d'un couteau scie. Récupérez le jus, versez-en 2 cuillerées à soupe dans le saladier et mélangez. Répartissez la salade dans les 4 demi-noix de coco et servez.

Astuce !

Lorsque vous avez dégusté votre salade, finissez en beauté en grattant la chair de la noix de coco. Si vous ne trouvez pas de noix de coco fraîche, présentez la salade dans des bols.

Polenta crémeuse aux légumes rôtis

Préparation : **20 min** | Cuisson : **45 min**

Ingrédients pour **4 personnes**

- 8 mini-carottes (ou 2 carottes)
- ½ fenouil
- 1 oignon rouge
- 1 tête d'ail
- 1 poignée de noisettes
- 4 cuillerées à soupe de pesto de persil (voir recette p. 40, en remplaçant le basilic par du persil plat)
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Pour la polenta
- 180 g de polenta
- 1 litre de lait
- 50 g de parmesan fraîchement râpé

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Grattez les carottes sous un filet d'eau et coupez-les en deux dans la longueur. Ôtez les premières feuilles du fenouil et coupez-le en lamelles. Épluchez l'oignon et émincez-le. Détachez les gousses de la tête d'ail en gardant la peau.

Déposez les légumes dans un saladier. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez afin que les légumes et l'ail soient bien enrobés.

Disposez les légumes et l'ail sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Enfournez et laissez cuire 40 minutes.

Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson, enfournez les noisettes afin de les faire dorer, puis concassez-les.

Préparez la polenta. Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec 1 pincée de sel. Versez la polenta en pluie en remuant avec un fouet. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la préparation épaississe. Hors du feu, incorporez un filet d'huile d'olive et le parmesan. Poivrez.

Répartissez la polenta crémeuse dans quatre assiettes creuses. Disposez les légumes rôtis dessus, assaisonnez de pesto de persil et décorez de noisettes concassées.

Pâtes fraîches

Pasta fresca

Préparation : **15 min** | Repos : **30 min**

Ingrédients pour **700 g de pâtes environ**

- 500 g de farine bio T65
- 5 œufs bio
- Sel

On peut aussi diminuer la quantité d'œufs pour une pâte plus légère :

- 500 g de farine bio T65
- 4 œufs bio
- 2 ½ coquilles d'œufs d'eau
- Sel

Mieux vaut être averti : on ne se lance pas impunément dans cette préparation. S'armer de patience, d'espace et, autant le dire d'emblée, d'une machine à pâtes (type Imperia® ou Marcato®) facilite grandement la tâche – à défaut de laisser son âme dans un rouleau à pâtisserie.

D'autre part, investir dans un kilo de semoule de blé dur ne sera pas un achat inutile : disponible dans les épiceries italiennes, cette farine qu'on utilise à la fin, pour éviter que les feuilles de pâtes fraîches ne collent, imprègne moins la pâte que la farine classique.

Utiles aussi, quelques torchons propres, ou une nappe, pour poser les feuilles ou les pâtes sortant du laminoir.

Sur le plan de travail ou dans un saladier large, versez la farine en puits. Ajoutez les œufs un à un puis le sel (et l'eau si vous optez pour la variante).

Avec une fourchette, mêlez les œufs progressivement à la farine et, du bout des doigts, commencez à travailler la pâte pour l'amalgamer. Une fois qu'elle est homogène, travaillez-la avec le talon de la main en la poussant vers l'avant et en la ramenant, jusqu'à ce qu'elle devienne assez élastique, sans être collante (en quelques minutes en général).

Couvrez la pâte de film étirable et laissez-la reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Ensuite, si vous utilisez le laminoir, coupez un morceau et affinez la pâte en plusieurs étapes, en réduisant progressivement l'épaisseur (de 1 à 7 sur la machine) et en la repliant sur elle-même entre chaque passage. Vous pouvez légèrement fariner les feuilles de pâte si elles sont collantes.

Pour la découpe, la plupart des laminoirs sont équipés d'accessoires permettant de réaliser, en quelques tours de manivelle, des tagliatelle parfaites, des spaghetti carrés ou des vermicelle…C'est rapide et très pratique.

Sinon, une fois les feuilles sorties du laminoir, coupez la pâte au couteau ou à la roue cannelée. À défaut de laminoir, farinez le plan de travail avec de la semoule de blé dur et étalez la pâte le plus finement possible au rouleau.

Farinez à nouveau la pâte sur le dessus et roulez-la sur elle-même. Avec un couteau, coupez ce rouleau en lanières : vous obtenez des tagliatelle par exemple. Vous pouvez aussi utiliser une roulette à pâte cannelée.

Quand les pâtes sont coupées, farinez-les à nouveau légèrement en attendant de les cuire (ou de les congeler : dans ce cas, répartissez-les sur des plateaux avant de les glisser dans des sacs congélation).

Vous pouvez les laisser sur la planche de travail ou sur une nappe ou un torchon propre mais pas trop longtemps : contrairement à ce qu'on imagine, au lieu de sécher, bien souvent les pâtes fraîches ramollissent à l'air libre.

Pour les cuire, rien de plus simple : procédez comme pour les pâtes sèches. Plongez-les dans l'eau bouillante salée (fraîches ou sorties directement du congélateur) et veillez à ce que l'eau ne déborde pas, les pâtes fraîches ayant tendance à faire beaucoup d'écume. Elles cuisent bien plus vite que les pâtes sèches : comptez 5 minutes environ selon leur épaisseur, le mieux étant de les goûter ; elles doivent être souples sans être molles.

Vous pouvez les égoutter dans une passoire classique ou investir dans une écumoire italienne, qui permet de les sortir directement de l'eau en les mêlant à la sauce dans le plat de service ou dans un faitout pour les napper avec gourmandise.

Açai bowl

Préparation : **10 min** | Congélation : **1 nuit** | Cuisson : **2 min**

Ingrédients pour **4 personnes**

- 3 bananes
- 150 g d'açaï en purée (en épicerie bio)
- 4 cuillerées à soupe de myrtilles
- 2 cuillerées à soupe d'amandes effilées

La veille, épluchez et coupez les bananes en rondelles, et mettez-les au congélateur pendant 1 nuit.

Le lendemain, faites griller les amandes pendant quelques minutes dans une poêle sans ajouter de matière grasse.

Rincez les myrtilles. Mixez les bananes congelées avec la purée d'açaï.

Répartissez la préparation obtenue dans des bols et garnissez de myrtilles et d'amandes torréfiées. Dégustez aussitôt.

Won-ton aux fraises

Préparation : **15 min** | Cuisson : **30 min**

Ingrédients pour **20 won-ton**

- 20 fraises équeutées
- 20 feuilles à ravioli aux œufs (en épiceries asiatiques)
- Huile de friture

Pour la purée de soja

- 120 g de haricots mungo jaunes décortiqués
- 40 g de noix de coco râpée
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Préparez la purée de soja. Faites tremper les haricots mungo dans de l'eau chaude pendant 1 heure. Rincez, égouttez et faites-les cuire dans 3 fois leur volume d'eau pendant 25 minutes. Écumez à mi-cuisson. À la fin de la cuisson, laissez égoutter les haricots pendant 15 minutes. Dans une casserole, mélangez les haricots cuits avec le sucre, le sel et 20 g de noix de coco râpée.

Faites cuire sur feu doux pendant 5 minutes en remuant sans cesse avec une spatule afin de dessécher le mélange. Vous allez obtenir une consistance proche de la crème de marron. Laissez refroidir.

Déposez 1 cuillerée à café de purée de soja au centre d'une feuille de ravioli. Garnissez d'une fraise. Humidifiez les 4 bords de la feuille de ravioli et fermez le won-ton en ramenant les coins au centre du ravioli, au-dessus de la fraise. Fermez bien en pinçant les bords entre vos doigts.

Faites chauffer l'huile dans une casserole. Vérifiez que l'huile est chaude en plongeant la pointe des baguettes en bois dans l'huile : des bulles doivent se former. Plongez alors les raviolis en procédant en plusieurs « fournées ». Faites-les cuire quelques minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson 1 minute. Égouttez lorsque les raviolis ont pris une couleur légèrement dorée. Dégustez chaud ou tiède.

Le grand livre de la cuisine

VÉGÉTARIENNE

DES CINQ CONTINENTS

- **Le livre de référence de la cuisine végétarienne du monde !**
- **Plus de 150 recettes : grands classiques ou plats plus originaux, entrées et apéros, soupes et salades, plats, desserts et boissons…**
- **Des infos sur les ingrédients, les protéines végétales, toutes les bases, les sauces, les condiments…**
- **Plus de 100 pas à pas pour maîtriser tous les gestes, des astuces et des conseils.**

MANGO

29,95 € TTC

MDS : MN23958

9 782317 023958