



## Mes recettes gourmandes pour un Noël Vegan réussi



### Version Végane du Caviar

*Sans œufs de poisson !*

Conseil n°1 : à déguster sur des petits toasts avec un peu de crème fraîche de soja. Pour cette recette, il est important d'utiliser de l'eau filtrée avec par exemple une carafe Brita.

*C'est une eau de meilleure qualité , pas trop saturée en tarte, métaux etc. elle va également bouillir plus rapidement.*

#### Ingrédients

3 Tasses d'eau filtrée

2 Cuillères à soupe de petites perles de tapioca (ou perles du Japon )

2 Cuillères à soupe de sauce Tamari (ou sauce soja)

Un filet d'huile d'olive



*Faire bouillir les 3 tasses d'eau dans une casserole. Lorsque l'eau bout, ajouter les perles de Tapioca.*

*Baisser un peu le feu, laisser cuire entre 15 à 20 min tout en mélangeant avec une cuillère en bois.*

*Les perles sont cuites lorsqu'elles deviennent presque entièrement translucides. Verser les perles bien égouttées dans un bol. Arroser d'un filet d'huile d'olive et mélanger à l'aide d'une fourchette.*

*Ajouter la sauce Tamari ou soja et mélanger à nouveau.*

*Laisser reposer pendant 1heure à température ambiante.*

*Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.*

Conseil n°2 : Pensez à sortir les perles au moins 1h avant de les déguster.



## ***Parmentier de Topinambour aux cèpes ( sans gluten )***

*4 personnes*

*préparation : 30 minutes*

### **Ingrédients :**

*1kg de topinambours*

*500g de cèpes*

*1 barquette de haché 100 % végétale ou haché végétal maison ( **recette à suivre plus bas** )*

*Sel et poivre*

*Huile d'olive*

*Clou de girofle en poudre*

*1 échalotte*

*2 gousses d'ail*

*Noix de muscade rapée*

*Persil.*

### ***Recette du haché végétal maison***

*Cette formule est tirée du livre de recettes véganes d'un auteur américaine Ricki Heller.*

*1 chou fleur*

*250g de cerneaux de noix*

*2 cuillères à soupe d'huile d'olive*

*2 gousses d'ail pilées*

*1 cuillère à café de chaque : sauge et paprika*

*5 cuillères à soupe de Tamari ou bouillon de légumes*

*Sel.*

*Allumer le four à 180°*

*Couper le chou fleur et le mettre dans un robot pour le réduire, mais pas trop fin.*

*Réserver dans un saladier.*

*Mettre les noix dans le robot et le réduire également.*

*Ajouter-les au chou fleur dans le saladier, mélanger.*

*Verser le reste des ingrédients par dessus et bien malaxer pour que le*

*chou fleur et les noix soit enrobés.*

*Poser une feuille de papier sur une plaque du four .*

*Huiler très légèrement puis étaler le mélange de chou fleur, noix dessus.*

*Mettre au four pendant 1h ou plus selon la chaleur de votre four.*

*Au bout de 30 minutes retourner le mélange à l'aide d'une spatule puis retourner toutes les 15 minutes*



### ***Préparation du hachis parmentier***

*Éplucher et découper les topinambours en petits morceaux*

*Faire revenir une gousse d'ail hachée dans un fond d'huile d'olive et une fois légèrement rôtie, verser les topinambours crus.*

*Saler, poivrer et les faire rissoler.*

*Une fois les topinambours légèrement dorés, ajouter 20cl d'eau, mélanger et laisser réduire (sans couvrir)*

*Renouveler cette opération 2 à 3 fois jusqu'à ce que les topinambours soient fondant et caramélisés.*

*Cela prend environ 25 à 30 minutes*

*Réduire en purée grossière et réserver*

*Séparer le contenu de la barquette de haché ou du haché maison en 4 parties égales.*

*Dans une poêle , faire revenir l'échalote hachée dans un peu d'huile d'olive.*

*Répartir ces échalotes à part égales sur les 4 parts de haché végétal.*

*Mélanger ensemble à la main, sans oublier de saler et poivrer*

*A l'aide d'un emporte pièce carré former des steaks en tassant la surface au doigt. Faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive durant environ 3 minutes*

*Réserver !*

*Bien nettoyer et découper les cèpes dans le sens de la hauteur.  
Faire revenir une gousse d'ail hachée dans un fond d'huile d'olive et une fois légèrement rôties, verser les lamelles de champignons et les faire réduire.*

*Ajouter la muscade, clou de girofle, persil, sel, poivre et mélanger délicatement.*

*La cuisson des champignons est assez rapide, il y en a généralement pour moins de 5 minutes*

*Assemblage*

*Utiliser l'emporte pièce*

*Première couche remplir la moitié du carré de purée de topinambours*

*2ème couche de haché végétal aux échalottes*

*3ème couche pour finir avec la poêlée de champignons*

*Si possible garder dans un four chaud (60 à 80°) avec un ramequin d'eau pour éviter que cela ne sèche.*

*L'Cuisine Bio  
Michela*

