

Livret de recettes de

vromages véganes

qui globalement nécessitent pas trop de préparation ou ne sont pas trop compliquées à réaliser ou encore restent abordables financièrement (parfois mais pas toujours les 3!)



Table des matières

QUELQUES INFORMATIONS	5
VROMAGE FONDANT DE PATATES & CAROTTES	8
VROMAGE DE MANIOC.....	9
VROMAGE FONDANT	10
FONDUE MAISON	11
VROMAGE DE COURGETTE.....	12
VROMAGE DE YAOURT (FRAIS AIL ET FINES HERBES)	14
VROMAGE FRAIS 'AIL ET FINES HERBES' OU 'POIVRE'	16
VROMAGE DE LAIT DE SOJA – LA RECETTE DE LAS VEGANS	17
BROUSSE	18
VROMAGE FERME 'AIL ET FINES HERBES'	19
CREME A TARTINER FAÇON CREAM CHEESE	20
VROMAGE A GRATINER	21
VROMAGE A GRATINER (BIS)	22
VROMAGE A GRATINER ET RAPER (BIS BIS)	23
CREME ET LEVURE MALTEE A GRATINER	25
VROMAGE FONDU	26
COMTE OU REBLOCHON A FONDRE.....	27
FETA VEGETALE	28
MOZART EST LA	30
PIMPER LE TOFU LACTO-FERMENTE	31
VROMAGE DE NOIX TYPE PARMESAN	33
VROMAGE D'AMANDE ROTIE	34
VROMAGE AUX AMANDES	35
VROMAGE STYLE RICOTTA AUX AMANDES	36

VROMAGE VEGETAL FAÇON CHEVRE 37
VROMAGE DE LEGUMINEUSES A FERMENTER..... 40
VROMAGE DE RIZ 43



QUELQUES INFORMATIONS

Les recettes retenues l'ont été pour leur simplicité ou leur faible coût ou leur rapidité de réalisation. Néanmoins, ces recettes peuvent induire du temps de travail (ou d'affinage!), des produits qu'on trouve essentiellement en magasin bio ou encore quelques produits chers. Nous vous invitons à prendre connaissance de l'intégralité des ingrédients requis pour vous assurer que vous en disposez avant de vous lancer.

Cette brochure a été réalisée par Géraldine Franck pour le Collectif anti crasse (reperage des recettes, mise en page, photos, propos introductif)

<https://www.collectifanticrasse.org/>

Compte instagram https://www.instagram.com/vegane_ou_quoi/

L'ensemble des dessins ont été réalisés par lunaire

Compte instagram <https://www.instagram.com/agathelunaire.art/>

Boutique Etsy <https://www.etsy.com/shop/DouceurDeter>

Ces recettes ont été trouvées essentiellement sur internet, le lien du site est précisé pour retrouver la recette intégrale & en connaître les auteurices et les soutenir!

Elles n'ont pour la plupart pas été testées préalablement.

Les propositions de contributions sont les bienvenues à condition au choix:

- Qu'il s'agisse de vos propres créations que vous souhaitez partager
- Qu'il s'agisse d'une recette que vous avez repérée et pour laquelle vous avez explicitement obtenu le droit qu'elle figure dans cette brochure. Les auteurices sont systématiquement citées pour faire connaître leur page internet ou autre et ainsi vous permettre d'accéder à leur travail

Cette brochure est à télécharger gratuitement en PDF sur internet et peut être retrouvée à prix libre sur des stands animalistes.

Cette brochure a pour vocation de faciliter et accompagner la transition végane afin de cesser l'exploitation des vaches et des chèvres pour leur lait, ingrédient de base du fromage. Les vaches, les chèvres et toutes les femelles exploitées pour leur capacité à produire du lait ne souhaitent pas être inséminées artificiellement et à répétition, se voir séparées de leurs nourrissons qui partent à l'abattoir peu de temps après leur naissance, cloîtrées dans des exploitations laitières aux bords de l'agonie financière pour être finalement envoyées elles aussi à l'abattoir bien avant d'avoir vécu leur vie. Soyons leurs complices dans la résistance à leur exploitation et cessons de nous nourrir de produits d'origine animale.

VROMAGES DE LÉGUMES



VROMAGE FONDANT DE PATATES & CAROTTES

Ce vromage peu server pour du mac 'n cheese

INGRÉDIENTS

- 100g de pomme de terre
- 1 petite carotte
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 30g de margarine
- 1 cuillère à café de moutarde (forte)
- 1 cuillère à soupe de levure maltée
- 1 cuillère à soupe de crème végétale

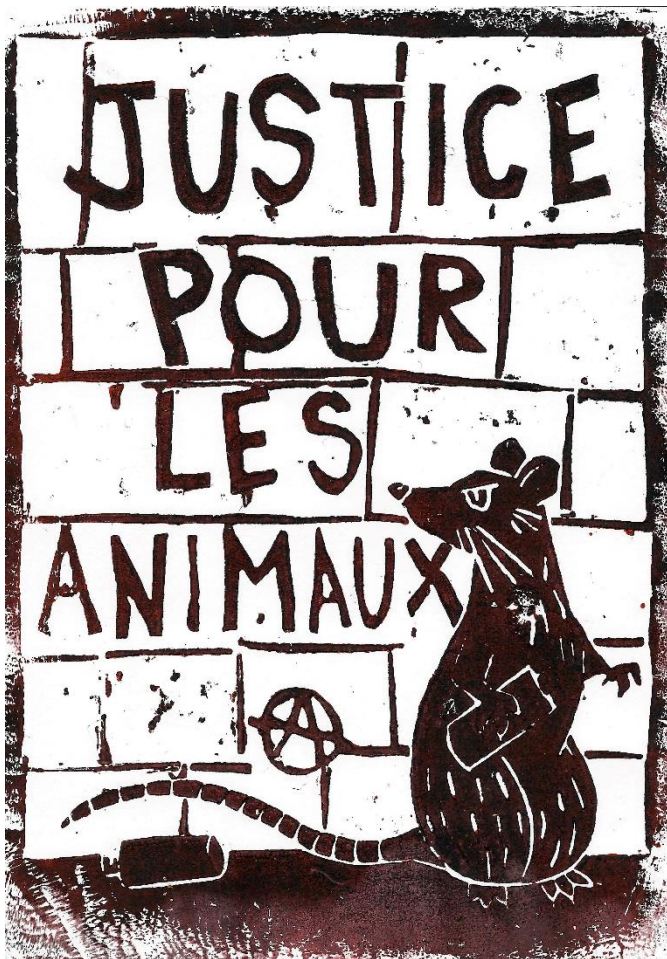
PRÉPARATION

1. Épluchez et coupez la pomme de terre et la carotte en cubes. Émincez grossièrement l'oignon et l'ail.
2. Dans une poêle avec un filet d'huile, faites revenir l'oignon 30 secondes. Ajoutez les légumes et l'ail, et poursuivez la cuisson 2 minutes. Versez le cube de bouillon délayé dans 20cl d'eau bouillante. Portez à ébullition, couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Lorsque les légumes sont tendres, mixez-les à l'aide d'un blender avec les 3/4 du bouillon de cuisson, ainsi que tous les autres ingrédients de la recette. Ajoutez du bouillon au besoin pour fluidifier la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Vous pouvez verser cette preparation sur vos pâtes pour une délicieuse sauce vromagère !

VROMAGE DE MANIOC

Couper un manioc en petit dés et le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mixer les morceaux cuits avec de l'huile d'olive (2 cuillères à soupe minimum, un verre maximum selon la puissance de votre mixeur), du sel et une pointe de curcuma. Passer le tout au mixeur jusqu'à ne plus avoir de morceaux. Ajouter du lait de soja si besoin. Ce vromage passe très bien sur les pizzas.



VROMAGE FONDANT

http://www.damamme.com/7_veganisme/3_veggies_recettes/html/Veggies_Recettes_Erik_-_Fromage_Fondant.html

*Les ingrédients en italique et entre parenthèses sont facultatifs
càc = cuillère à café = 5 ml, càs = cuillère à soupe = 15 ml*

Pour 240 gr (1 grande pizza, 1 plat de lasagnes, etc...)

Préparation: 10 minutes; Cuisson: 20/25 minutes à 180/200°

Ingrédients:

- 250 gr de pommes de terre (200 après épluchage)
- 2 càs levure de bière (en paillettes)
 - (*ou bien 1 càc de moutarde*)
- 60 gr d'huile
- 1 pincée de sel
- (*1 càc d'origan*)
- 40 gr d'eau

Préparation:

Éplucher les pommes de terre et les couper en lamelles de 5mm environ

Les faire cuire à l'eau ou à la vapeur pendant 20 minutes

Écraser pour que ça forme une pâte homogène

Ajouter tous les autres ingrédients et passer au blender ou bien au mixer plongeant

Verser sur la pizza, lasagne, etc.

Faire cuire ou gratiner au four environ 20/25 minutes à 180/200°

FONDUE MAISON

<https://vegan-pratique.fr/recettes/fondue-maison/>

LES INGRÉDIENTS

Pour la fondue:

- 400 g de pommes de terres
- 100 mL de vin blanc sec (de Savoie par exemple)
- 250 mL de lait végétal nature
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 3 càs d'huile de coco
- 50 à 80 g de levure en paillettes selon la saveur souhaitée (levure de bière ou levure maltée)
- sel, poivre et noix de muscade au goût

mixer le vin blanc, la moitié du lait végétal et l'huile de coco.

Hacher l'ail et le mettre dans le caquelon (la casserole à fondue) avec un peu d'huile de coco.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, les égoutter et les placer dans le blender avec le mélange lait/vin. Mixer lentement jusqu'à obtenir une texture fondante comme du fromage.

Ajouter ensuite un peu de lait pour obtenir une texture plus ou moins fluide, selon ce que l'on souhaite.

Faire chauffer le caquelon sur le feu et faire cuire rapidement l'ail, ensuite ajouter le mélange à fondue avec la levure en paillettes.

Ajouter du sel, du poivre et de la noix de muscade au goût.

Lorsque la fondue commence à bouillir, la placer sur le réchaud de l'appareil à fondue.

La fondue vegan maison est prête!

VROMAGE DE COURGETTE

Ingredients

- 2 courgettes de taille moyenne, épluchées et en morceaux
- 1 càs d'huile de coco (désodorisée) (optionnel)
- 1 càc de jus de citron
- 2 càc d'agar-agar
- 2 càs d'oignons émincés (optionnel)
- 1 càs de levure maltée (optionnel)
- 1 càc de sel ou au gout
- 1 càc d'ail en poudre

Instructions

Mettre du papier cuisson dans un recipient adapté pour le vromage
Faire cuire les courgettes à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient assez molles (15 minutes environ)

Laisser refroidir un peu les courgettes et les mettre **égoûtées** dans un blender. Mixer avec l'huile de coco, les oignons et le jus de citron jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter un peu d'eau si besoin.

Ajouter l'agar agar, la levure maltée et le sel et mixer à nouveau jusqu'à obtenir une texture lisse.

Mettre la preparation dans le recipient adapté.

Mettre le vromage ainsi obtenu au frigo au moins deux heures pour qu'il se fige avant de le manger coupé en tranches.

Vous pouvez le laisser reposer une semaine pour l'affiner.

VROMAGES DE SOJA



VROMAGE DE YAOURT (FRAIS AIL ET FINES HERBES)

- Yaourt de soja nature
- Des herbes et/ou aromates



Prendre un grand pot de yaourt de soja. Mettre un torchon propre (ou une étamine) dans une passoire, mettre le contenu du yaourt plusieurs heures dans la passoire. Récupérer le yaourt égoutté, vous perdrez bien 1/3 du produit. Mélanger le reste du yaourt égoutté avec du sel et des herbes ou tout assaisonnement qui vous plait comme des échalottes. A titre d'exemple vous pouvez mélanger votre yaourt égoutté avec de l'aneth ou encore de l'estragon, de l'ail en poudre et du sel. Pourquoi pas du citron ? A votre imagination !

Plus vous égoutterez et plus votre vromage sera dense.

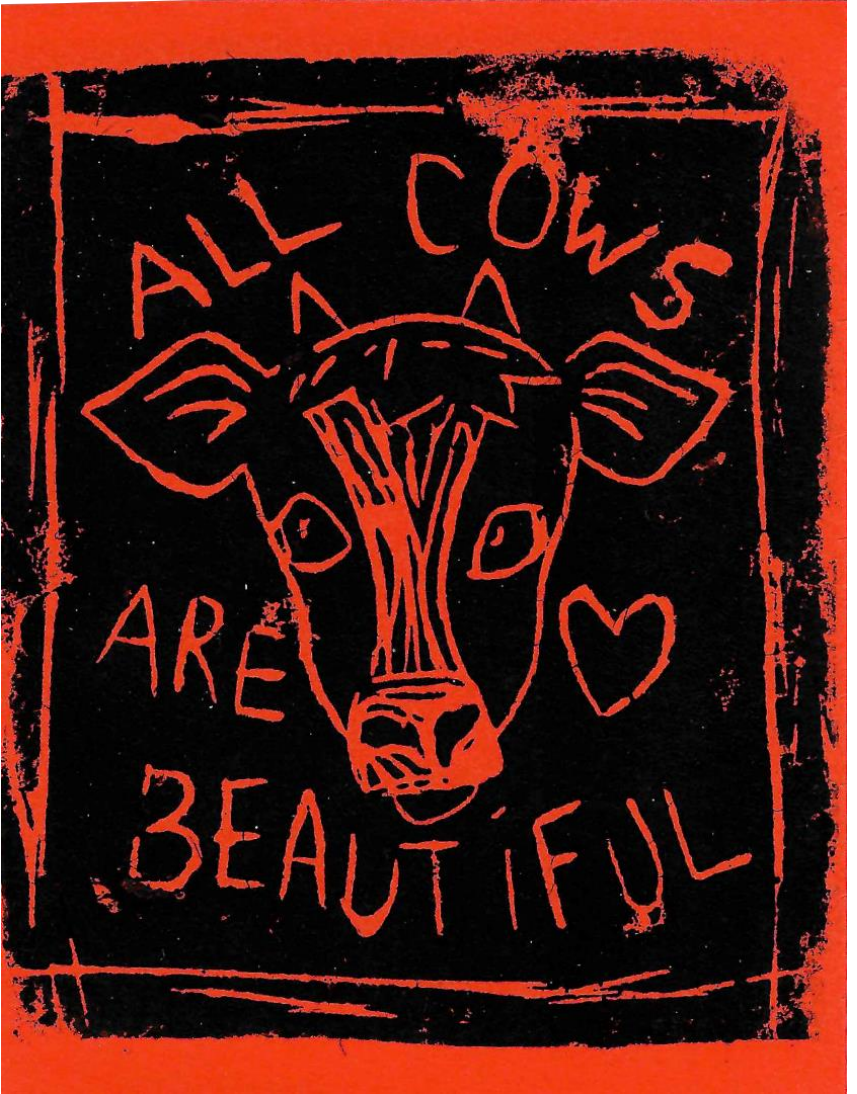
Je vous conseille de garder votre pot de yaourt vidé pour remettre votre préparation à l'intérieur une fois que le yaourt aura été égoutté.

Personnellement, je mélange les aromates avec le yaourt égoutté directement dans l'ancien pot de yaourt. Certaines recettes préconisent de procéder au mélange aromates – yaourt avant le processus d'égouttement, perso, je l'ai toujours fait dans l'autre sens, à tester !

La version de Maïté : Quand il sera suffisamment égoutté (après au moins une nuit), je rajoute : ail, gingembre, purée de sésame, huile, citron, ciboulette, sel, à peine de sirop d'érable. Et puis, au choix, câpres, cornichons ou petits morceaux de poivrons rouge.

Pour une recette analogue en ligne :

<https://francevegetalienne.fr/blog/2016/3/24/fromage-frais-vgtal-vegan>



VROMAGE FRAIS 'AIL ET FINES HERBES' OU 'POIVRE'

http://www.damamme.com/7_veganisme/3_veggies_recettes/html/Veggies_Recettes_Erik_-_Fromage_Frais_Ail_et_Fines_Herbes_ou_Poivre.html

Pour 220 gr

Temps de préparation: 5 mn + 6 h de repos ou plus

Ingrédients:

- 200 gr de tofu soyeux
- 1 càs de levure de bière (en paillettes)
- 1/2 càc de sel
- Ail et Fines Herbes: 1 càc d'ail en poudre
- 1 càs de ciboulette lyophilisée
- Poivre: 1 càs de poivre (noir ou 5 baies) fraîchement moulu

Préparation:

Mélanger tous les ingrédients ensemble

Poser un filtre à café (papier ou permanent) sur un bocal et verser le fromage dedans

Mettre au frigo et laisser égoutter 6 heures minimum (toute la nuit)

Mettre dans un bocal hermétique

Se conserve 1 semaine au frigo dans un bocal hermétique

VROMAGE DE LAIT DE SOJA – LA RECETTE DE LAS VEGANS

Ingrédients

1 litre de lait

Du vinaigre de cidre

Condiments

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Faire chauffer le litre de lait à ébullition, attention ça prend du temps mais dès que ça boue, ça déborde très vite !

Une fois le lait porté à ébullition, ajouter 5 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, remuer et laisser reposer pendant 30 minutes

Verser dans une étamine placée dans une passeroire, au dessus d'un bol

Laisser égoutter et refroidir environ 2 heures

Ajouter :

Miso

Levure de bière

Noix

Epices

A votre imagination!



BROUSSE

<https://francevegetalienne.fr/blog/2020/8/13/brousse-vgtalien-vegan>

Ingrédients (pour 400 g environ)

1,75 l de lait de soja

200 g de crème de soja

5 cl de jus de citron (j'ai utilisé 2 citrons de taille moyenne)

2 cuil. à soupe de vinaigre blanc

1 cuil. à café de sel

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Mélanger le lait de soja, la crème de soja et le sel. Faire chauffer à feu doux. Dès que le mélange commence à bouillir, arrêter le feu.

Mélanger le jus de citron et le vinaigre et verser dans la préparation. Bien remuer, couvrir et laisser cailler pendant 30 minutes. Placer une passoire dans un grand saladier. Tapisser la passoire d'une étamine, sac à fromage ou un torchon propre, et verser le mélange dedans. Laisser filtrer pour séparer le caillé et le petit lait.

Fermer les bords de l'étamine à l'aide d'une ficelle, et la suspendre au frigo au-dessus d'un saladier. Laisser égoutter pendant 2 heures environ (attention, pas trop longtemps, sinon votre brousse sera trop sèche).

Sortir la brousse de l'étamine et la placer dans un récipient qui lui donnera sa forme. A consommer rapidement. Pour servir : démouler, couper en tranches, bien arroser de sirop d'agave et saupoudrer d'éclats de noisettes et/ou autres fruits secs.

P'TIT TRUC DE LÉNA

La brousse peut aussi s'inviter dans vos salades! Arrosée d'huile d'olive et saupoudrée d'herbes de Provence, un régal... Si vous l'utilisez en version salée, vous pouvez augmenter un peu le sel (2 cuil. à café rases plutôt qu'une...).

VROMAGE FERME 'AIL ET FINES HERBES'

http://www.damamme.com/7_veganisme/3_veggies_recettes/html/Veggies_Recettes_Erik_-_Fromage_Frais_Ferme_Ail_et_Fines_Herbes_ou_Poivre.html

Préparation: 10 minutes; **Cuisson:** 30 secondes

Ingrédients pour 320 gr

200 gr de tofu nature

1 càs de levure de bière en paillettes

½ càc de sel

1 càc d'ail en poudre

ou ½ gousse émincée

1 càs de ciboulette lyophilisée

100 gr de crème de soja liquide

1 gr d'agar-agar (soit 1 tiers de càc)

Mixer ensemble à l'aide d'un mixer plongeant (ou au blender) tous les ingrédients sauf la crème de soja et l'agar-agar

Dans une casserole, faire bouillir pendant 30 secondes la crème de soja avec l'agar-agar

Verser sur la pâte mixée et mixer à nouveau pour former une mousse aérée

Mettre la pâte dans une verrine, ou bien dans un cercle à pâtisserie

Laisser prendre 30 minutes au frigo minimum

Si vous avez utilisé le cercle à pâtisserie, utilisez le poussoir pour sortir le bloc de fromage

Le fromage se conserve une semaine au frigo dans un récipient hermétique

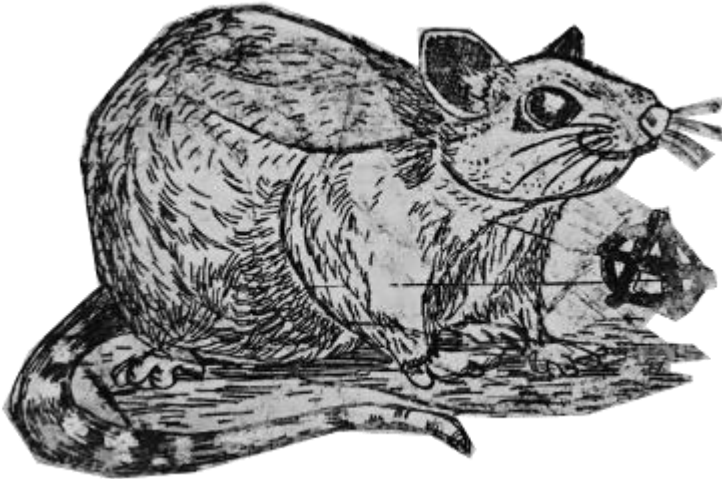
CRÈME À TARTINER FAÇON CREAM CHEESE

INGREDIENTS:

- 250g de tofu nature, séché et bien égoutté.
- 4 cuillérées à soupe de crème de coco (ou de soja)
- 2 cuillérée à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillérée à café de jus de citron
- 1 cuillérée à café de sirop d'agave
- 1 cuillérée à soupe de levure maltée
- Un peu de sel

METHODE:

Mettre tous les ingrédients dans un robot, mixer jusqu'à obtenir une crème homogène. Selon la texture de votre tofu, il se peut que vous deviez ajouter un peu plus de crème épaisse si elle est trop fluide.
Cette crème se garde une bonne semaine au réfrigérateur, dans une boîte fermée hermétiquement.



VROMAGE À GRÂTINER

<https://www.season-square.com/fromage-a-pizza-vegan.html>

INGRÉDIENTS

Pour couvrir 2 pizzas moyennes

300g de tofu soyeux

100ml de bière

50ml d'huile de pépins de raisin

80g de farine de tapioca

3 gousses d'ail

1 cuillère à café de sel

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire revenir les gousses d'ail émincées dans l'huile de pépins de raisin à feu moyen pendant 2 minutes.

Retirer du feu et ajouter le tofu soyeux, la bière, le sel et mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

Ajouter le tapioca et remettre sur feu moyen en battant le contenu avec un fouet.

Après quelques minutes, la crème va s'épaissir et devenir une pâte collante et filante, dès que c'est le cas, baisser à feu doux et continuer de battre 1 minute afin d'être sûr que le tapioca ait bien pris la texture attendue.

Verser ensuite le contenu de la casserole sur votre pizza à l'aide d'une spatule, bien répartir. Il est également possible d'utiliser une poche à douille à embout large.

Pour obtenir une magnifique croûte gratinée, rapprocher la grille du haut du four durant les 2 ou 3 dernières minutes de cuisson.

vous pouvez y ajouter du persil pour un goût frais et original, ou encore ajouter du thym et de l'origan qui rappellent les pizzas traditionnelles, du piment pour les plus téméraires, de l'échalote ou de l'oignon, de la levure de bière, du poivre ou encore du gomasio. Vous pouvez également varier les huiles (sésame grillé, olive, colza...) ou remplacer une partie de la bière par du vin blanc dans les mêmes proportions.

VROMAGE À GRÂTINER (BIS)

http://www.damamme.com/7_veganisme/3_veggies_recettes/html/Veggies_Recettes_Erik_-_Fromage_a_Gratiner.html

Préparation: 5 mn

Cuisson: 20 mn à 180°C, adapter selon recette

Ingrédients pour: 250 gr

- 200 gr de crème de soja liquide
- 20 gr de liant (féculé type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 2 càs de levure de bière (si possible maltée)
- 30 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- ½ càc de sel
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de curcuma

Mélanger tous les ingrédients dans un bol

Verser sur la pizza, lasagne, etc...

Faire cuire ou gratiner au four environ 20 minutes à 180°C (durée et température à adapter selon recette)



VROMAGE À GRÂTINER ET RAPER (BIS BIS)

<https://francevegetalienne.fr/blog/2017/7/14/fromage-vgtal-rper>

Pratique, ce fromage végétal à râper! Congelé en portions individuelles, on peut le sortir quand on veut, le râper et puis l'utiliser comme bon nous semble – saupoudré sur une pizza, une quiche, un gratin, dans un burger... On peut aussi le garder au réfrigérateur, le découper en tranches et le manger «tel quel»: il ressemble au fromage fondu vendu en tranches individuelles (style burger, cheddar). Attention, si vous utilisez ce râpé pour saupoudrer le dessus d'un plat qui va au four, rajoutez le 15 minutes avant la fin de cuisson. S'il reste au four trop longtemps, il va dessécher.

INGRÉDIENTS

70 g de fécule de maïs

80 g d'huile de coco désodorisée

20 cl d'eau

1 cube de bouillon de légumes

20 cl de lait d'avoine non-sucré (ou autre lait végétal)

1 c. à café bombée d'ail en poudre

1 c. à café bombée d'oignon en poudre

5 c. à soupe bombées de levure maltée

8 g d'agar-agar (2 sachets de 4 g ou 4 sachets de 2 g)

Sel

Préparer le bouillon avec l'eau prévue et le cube de bouillon. Pendant ce temps, peser l'huile, la fécule de maïs, le lait végétal et les placer près de vous avec tous les autres ingrédients, ainsi qu'un mixeur plongeant, pour ne pas aller les chercher pendant la cuisson du fromage (après le démarrage de la cuisson, ça va très vite).

Chauffer l'huile dans une casserole à feu très doux. Y incorporer progressivement la fécule de maïs en mélangeant bien. Dès que le mélange commence à épaissir (ça ne prend que quelques instants), verser le bouillon et le lait végétal. Mixer avec le mixeur plongeant tout en continuant la cuisson. Rajouter l'agar-agar, l'ail et l'oignon.

Saler uniquement si votre cube de bouillon contient peu ou pas de sel. Porter à l'ébullition, puis rajouter la levure maltée et remixer. Continuer à cuire à feu très doux tout en mixant pendant quelques minutes.

Râpé végétal sur une pizza (après cuisson)

Huiler un récipient de la forme que vous souhaitez donner à votre fromage. Y verser le mélange. Si la préparation n'est pas homogène, remixer avec le mixeur plongeant à l'intérieur de récipient (ça crée aussi quelques bulles sympas, comme dans du «vrai» fromage)!

Laisser refroidir, puis placer au réfrigérateur pendant 4 heures minimum pour pouvoir le découper facilement. En principe, il est possible de le râper «tel quel» mais mieux vaut le congeler... Votre «râpé» sera ainsi plus joli et cela vous facilitera la tâche!

Pour faire du râpé donc: découper votre fromage en portions individuelles (4 – 5 portions) et les placer dans un sac de congélation, puis au congélateur. Avant utilisation, laisser décongeler 10-15 minutes pour le rendre moins dur (surtout ne pas décongeler totalement), puis râper et utiliser de suite.



CRÈME ET LEVURE MALTÉE À GRÂTINER

Ingrédients

Crème de soja

Levure maltée (qui a plus de goût que la levure de bière)

Mélanger de la crème de soja avec de la levure maltée, définir la consistance voulue.

Ce mélange est intéressant pour grâtinier (lasagnes, pizzas).



VROMAGE FONDU

https://francevegetalienne.fr/blog/2016/4/28/fromage-fondu-vgtalien-vegan?fbclid=IwAR1gUy3MKZwyQiENNjw_vIYd4Alv_3yGgzpHMzB6gg n85qu5_rMCRXytGzM

Du fromage fondu végétal qui peut être utilisé sur des pommes vapeur, dans un gratin, sur une pizza, dans un burger, car il gratine parfaitement.

Pour la version «nature»: du bouillon de légumes avec du lait végétal est épaissi d'un roux (huile et farine). De la levure maltée (à ne pas confondre avec la levure de bière) viendra apporter son goût fromager caractéristique. Pour la version «comté»: on rajoutera quelques cuillérées de vin blanc sec, de Savoie de préférence !

INGRÉDIENTS (pour environ 70 cl)

25 cl de lait de riz (ou lait de soja, ou avoine)

25 cl d'eau

¾ d'un cube de bouillon de légumes

8 cl d'huile d'olive

70 g de farine

4 cuil. à soupe bombées de levure maltée*

1 cuil. à café d'ail en poudre

1 cuil. à café d'oignon en poudre

4 cuil. à soupe de vin blanc sec (facultatif)

2 pincées de sel (si le cube de bouillon n'en contient pas)

Faire bouillir l'eau et y dissoudre le cube de bouillon. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter la farine en mélangeant avec une spatule en bois pour éviter les grumeaux. Verser le lait et le bouillon dans ce roux. Bien mélanger sur feu doux. Rajouter la levure maltée, les condiments, éventuellement du vin, et battre avec le mixer plongeant (tout en continuant à chauffer le mélange) jusqu'à ce que la texture épaississe et devienne fromage fondu. Il faut l'utiliser de suite ou le tenir à feu très très doux jusqu'à l'utilisation. Sinon, la pâte durcit, mais se réchauffe parfaitement bien pour une utilisation ultérieure.

COMTÉ OU REBLOCHON À FONDRE

http://www.damamme.com/7_veganisme/3_veggies_recettes/html/Veggies_Recettes_Erik_-_Comte_ou_Reblochon_a_Fondre.html

Pour un fromage de 300 gr. Préparation: 15 minutes Cuisson: 1 minute

Ingrédients:

- 265 gr de lait végétal
- 6 gr d'agar-agar (2 càc rases)
- 1 pincée de sel
- 10 gr de fécule (maïs, pomme de terre, arrow-root, tapioca,...)
- 1 càc de levure de bière
- 1/2 càc de curry
- 1/2 càc de paprika
- 1 càc de sucre
- 30 gr d'huile d'olive
- 1 càc de moutarde

Préparation:

Dans un petit plat à gratin rectangulaire, étaler sur le fond une feuille de film étirable alimentaire remontant sur les bords et dépassant largement. Dans une casserole, mettre tous les ingrédients sauf le lait et mélanger. Ajouter la moitié du lait, battre au fouet, puis ajouter le reste du lait progressivement. Allumer le feu moyen.

Battre sans arrêt toujours à feu moyen, et laisser bouillir 2 minutes sans arrêter de battre. Verser la préparation dans le petit plat à gratin et laisser refroidir 10 minutes. Mettre au frigo pendant 2 heures minimum. Rabattre le film alimentaire pour enfermer le fromage et le sortir du petit plat à gratin. Le fromage se conserve 1 semaine au frigo dans une boîte hermétique, ou alors vous pouvez le trancher et le congeler. Sur une pizza ou pour une raclette, ce fromage fond parfaitement bien.

FETA VÉGÉTALE

<https://www.recettes-vegetales.fr/feta-vegetale/>

Recette de Des épices et des graines

Ingrédients :

(pour un grand bocal ou deux petits)

- 250g de tofu ferme nature
- 4 piments oiseaux
- 2 branches de thym
- romarin
- origan
- grains de poivre et/ou de baies
- feuilles de basilic
- 20cl d’huile d’olive
- 10cl de vinaigre de cidre
- sel

Préparation :

- Couper le tofu en cubes de la taille désirée. Les déposer dans le bocal.
- Ajouter l’ensemble des aromates (vous pouvez varier pour d’autres parfums évidemment).
- Verser l’huile et le vinaigre.
- Fermer le pot et laisser mariner au frigo pendant au minimum une nuit (un ou deux jours dans l’idéal) avant utilisation.

J’ai réalisé cette recette pour remplacer la feta dans la salade grecque. Le résultat m’a paru tout à fait convenable et peut être reproduit pour d’autres préparations.

Le but n’étant pas de retrouver le goût du fromage mais de remplacer une apparence, une texture et des saveurs qui rappelleront très bien la feta. Cette version remplit bien cet objectif !

À utiliser dans des salades, tartes, cakes, piqués sur des batonnets pour l’apéritif... tout est permis !

Vous pouvez conserver votre bocal pendant plusieurs jours au frigo grâce au vinaigre. N’oubliez pas de réutiliser l’huile marinée dans vos vinaigrettes une fois le pot terminé !



MOZART EST LÀ

http://www.damamme.com/7_veganisme/3_veggies_recettes/html/Veggies_Recettes_Erik_-_Mozart_Est_La.html

Pour 2 boules de 150 gr. Préparation: 15 minutes. Cuisson: 1 minute

Ingrédients:

- 265 ml de lait végétal
- 4 gr d'agar-agar (1,3 càc rase)
- 1 pincée de sel
- 10 gr de fécule (maïs, pomme de terre, arrow-root, blé, ...)
 - Pour plus de fondant, utilisez 10 gr de fécule (farine) de Tapioca
- 1 càc de levure de bière
 - ou 1/3 de càc de moutarde
- 2 càs d'huile d'olive

Préparation:

Dans deux petits bols, étaler sur le fond une feuille de film étirable alimentaire

Dans une casserole, mettre tous les ingrédients sauf le lait et mélanger
Ajouter la moitié du lait, battre au fouet, puis ajouter le reste du lait progressivement

Allumer le feu moyen. Battre sans arrêt le lait à feu moyen, et laisser bouillir 2 mn sans arrêter de battre.

Verser la moitié de la préparation dans chaque bol et laisser refroidir 10 minutes

Mettre au frigo pendant 2 heures minimum

Rabattre le film alimentaire pour enfermer les 2 boules de Mozart Est Là et les sortir des bols

Astuce: Les boules se conservent 1 semaine au frigo, ou alors vous pouvez les trancher et les congeler. Sur une pizza ou pour une raclette, ce fromage fond parfaitement bien. Vous pouvez aussi le consommer nature

PIMPER LE TOFU LACTO-FERMENTÉ

On peut le consommer directement sorti de son emballage comme par exemple les goûts olives ou baies des roses.

Le tofu lactofermenté au tamari peut être travaillé en l'émiettant puis en le mélangeant avec du vinaigre de cidre (1 càc) et de la levure maltée (2 cuillères à soupe), tester au goût selon l'acidité souhaitée et ajouter au choix sel, poivre, échalottes et/ou ail en semoule (1/2 càc), thym (1 càc). Mélanger le tout avec de l'huile parfumée (cajoux ou autre)



VROMAGES D'OLÉAGINEUX



VROMAGE DE NOIX TYPE PARMESAN

Choisir des oléagineux, les mélanger avec de l'ail et surtout de la levure maltée au mixeur. Exemple: noix et amandes + ail + levure.



VROMAGE D'AMANDE RÔTIE

<https://www.recettes-vegetales.fr/fromage-d-amande-roti/>

Recette de Des épices et des graines

Ingrédients:

- 125g de poudre d'amande blanche
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 + 1/4 de c. à café de sel
- 100g d'eau

Préparation:

- Peler les gousses d'ail.
- Dans le bol d'un mixeur plongeant, verser chaque ingrédient l'un après l'autre.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Déposer une étamine (ou deux compresses de gaze dépliées) dans une passoire, elle-même posée dans un bol.
- Verser la préparation dans l'étamine. Refermer les bords pour former un ballotin. Fermer avec un élastique.
- Laisser le ballotin s'égoutter pendant 12h au frigo.
- Préchauffer le four à 180°.
- Ouvrir le petit paquet et déposer le fromage sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.
- Enfourner pour 30 min environ.

Ensuite, on peut attendre que le fromage refroidisse pour le tartiner ou l'utiliser dans des préparations (quiches, feuilletés au fromage, pizzas, gratins, etc.). C'est un fromage de base qui peut s'utiliser autant sur des toasts ou dans des sandwichs que dans des plats cuisinés.

Variantes:

On peut aromatiser ce petit fromage selon ses goûts : herbes de Provence, herbes fraîches, poivre, baies, paprika, morceaux d'échalotes, ciboulette... Pour un goût plus corsé on peut ajouter 1 c. à soupe de miso blanc et 2 c. à soupe de levure maltée.

Et quelques idées pour les aventuriers: fumée liquide, piment, figes & noix...



VROMAGE AUX AMANDES

https://sain-et-naturel.ouest-france.fr/14-fromages-vegan-qui-vous-feront-oublier-le-vrai.html?fbclid=IwAR1bkpSbgCe1nQqKt1ftwm4-6dMzy9VXrBeyX5Z4bN3Gie_3eTPcq2Wx2Vk

INGRÉDIENTS

- 280g d'amandes effilées blanchies, trempées et égouttées
- 125 ml d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, pelées
- 1 1/2 cuillère à café de sel
- 150 ml à 200 ml d'eau
- 125 ml tasse de jus de citron (~ jus d'un citron)

INSTRUCTIONS

Mettez les amandes trempées, l'huile d'olive, l'ail, le sel et 1/2 tasse d'eau * dans un mixeur ou un robot culinaire. Mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse, en grattant au fur et à mesure. Ajoutez plus d'eau un peu à la fois si nécessaire.

Ajouter ensuite le jus de citron et mélanger pour incorporer. Goûtez et ajoutez du sel ou plus de jus de citron si vous le souhaitez.

Le fromage aux amandes s'épaissira légèrement lorsqu'il sera passé au réfrigérateur, mais si vous voulez un fromage plus épais et légèrement friable, mettez-le dans un récipient en pyrex ou un petit plat de cuisson et faites cuire à 200 °F pendant 30 à 60 minutes pour le sécher.

Pour faire tremper les amandes, soit les couvrir d'eau bouillante pendant 30 minutes, soit les laisser tremper dans l'eau froide pendant au moins 2 heures

VROMAGE STYLE RICOTTA AUX AMANDES

Ingrédients

- 280 g d' amandes entières crues
- 125 ml tasse de yaourt nature non sucré non laitier
- 1 cuillère à café de sel (ou au goût)
- 125 ml tasse d'eau (et plus si nécessaire)

Faire tremper les amandes dans l'eau chaude pendant quelques heures. Les peaux devraient ensuite se décoller facilement.

Faire tremper à nouveau les amandes pelées dans de l'eau chaude pendant une heure ou plus pour les ramollir.

Ajoutez les amandes dans un robot culinaire avec le yaourt, le sel et l'eau. Mélanger jusqu'à ce que les amandes soient finement émiettées et les autres ingrédients bien incorporés. Ajouter plus d'eau et mélanger au besoin pour atteindre la consistance souhaitée.

Ajoutez du sel et assaisonnez à votre goût. La ricotta aux amandes se conservera au réfrigérateur pendant une semaine et aura meilleur goût 8 heures ou plus après la préparation.



VROMAGE VÉGÉTAL FAÇON CHÈVRE

<https://francevegetalienne.fr/blog/2016/10/13/fromage-vgtal-faon-chvre-vgtalien-vegan>

INGRÉDIENTS

100 g de noix de cajou

16 cl d'eau

1 cuil. à soupe bombée de farine (ou féculé) de tapioca (attention, pas le tapioca à gros grain qu'on trouve dans les supermarchés, mais celui où il est bien marqué "farine" ou "féculé", sinon il faut le moudre pour obtenir une poudre fine)

1 cuil. à soupe bombée de levure maltée

2 cuil. à soupe de jus de citron

2/3 de cuil. à café de sel

1 cuil. à soupe rase d'herbe de Provence

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Fromage de "chèvre" (recette végane)

Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau toute une nuit. Jeter l'eau de trempage et placer les noix de cajou dans le blender avec la quantité d'eau prévue. Mixer jusqu'à obtenir un liquide homogène. Rajouter les autres ingrédients et re-mixer.

Verser la préparation dans une casserole et porter à ébullition, à feu très doux, sans cesser de remuer. Dès les premières bulles, stopper le feu. Bien huiler un récipient de la forme que l'on souhaite: un verre de taille moyenne, une tasse, un petit bol... Y verser la préparation. Si vous utilisez un verre, attendez un instant après avoir éteint le feu (si c'est trop chaud, le verre pourrait se casser). Si il se forme des poches d'air, bien tasser la préparation dans le récipient. Laisser refroidir, puis placer au réfrigérateur au moins 3 heures. Si vous éprouvez des difficultés à démouler, passer la lame d'un couteau sur les bords du récipients pour que ça se détache.



VROMAGES DE LÉGUMINEUSES



VROMAGE DE LÉGUMINEUSES A FERMENTER

<https://foodforestlab.com/comment-faire-un-fromage-vegetal-a-base-de-legumineuses/>

Précision de l'auteur : La recette "créer son fromage végétal à base de légumineuse" est générique, on peut créer du fromage végétal de pois chiche, pois de sibérie, pois d'angole, etc (les photos sont dans l'article)

Première étape:

En premier lieu, il nous faut faire du lait végétal à partir des graines légumineuses (graines de soja, de pois chiche, de haricots blancs, de pois d'Angole, et de pois sabre etc) que vous avez choisies.

Pour cela, commencez par les faire tremper dans l'eau une bonne nuit afin de les "réveiller". Le contact de l'eau active le processus de germination, elles gonflent et démultiplient leurs nutriments. Ensuite, jetez l'eau de trempage (elle contient des inhibiteurs d'enzyme) et rincez-bien vos graines.

Pour ma part, je les mixe avec 5 fois leur volume en eau (environ) dans un robot à lame en S (mais vous pouvez aussi le faire avec un mixeur à main). Je filtre ce liquide au moyen d'une taie d'oreiller (ou d'un sac à lait végétal si vous êtes bien équipé) afin de séparer le liquide de la pulpe.

Ce qui nous intéresse pour la fabrication du fromage, c'est le liquide. Quant à la pulpe, il s'agit de l'okara, on peut l'utiliser pour faire plein de choses, notamment du tempeh!

La cuisson du lait végétal

Pour terminer notre lait, nous devons le faire cuire. Choisissez une grande casserole profonde, car pendant la cuisson, le lait peut produire une mousse qui va déborder. Dès le début de la cuisson, il faut remuer constamment le liquide et surtout racler le fond de la casserole pour éviter que les protéines (les molécules les plus lourdes) n'aillent se coller au fond. Si vous voyez une mousse blanche apparaître à la surface, vous pouvez la retirer.

Quand la surface du liquide bout et qu'une odeur caractéristique commence à se dégager, c'est bon! Cette manœuvre nécessite environ 20-30 minutes, courage! Laissez refroidir le liquide à température ambiante. Une peau va peut-être se

former à la surface, c'est ce qu'on appelle "tofu skin". Vous pouvez la déguster telle quelle, et aussi goûter votre lait végétal de légumineuses fait maison!

Deuxième étape:

transformer le lait en fromage

Maintenant que notre lait végétal est prêt, nous allons le transformer en fromage, en le faisant fermenter, puis sécher.

1 – La fermentation Je verse le lait dans des bocaux en verre, et dans chaque bocal, je verse 1 ou 2 cuillères à soupe d'un "starter" de fermentation. C'est-à-dire d'un liquide déjà fermenté qui vaensemencer le lait en bactéries responsables de la fermentation. J'ai toujours eu de bons résultats avec le levain de gingembre, on peut aussi utiliser du réjuvélac (le liquide de trempage de céréales ou légumineuses germées), du kéfir, ou encore du jus de légumes lactofermentés. Une expérience très intéressante: utilisez un starter différent pour chaque bocal, ainsi vous verrez s'il y a des différences de saveur ou de texture!

Je laisse le lait fermenter entre 12h et 24h selon la température ambiante. Plus il fait chaud, plus c'est rapide! À la fin, on observe la formation d'une phase solide.

2 – Le séchage J'installe un linge sur une passoire et j'y verse mon lait fermenté. Je mets ce système au frigo pour un ou plusieurs jours, l'objectif étant de déshydrater pour obtenir une consistance plus compacte.

Lorsque la consistance ressemble à celle d'un yaourt, je mélange quelques épices. J'aime particulièrement ajouter de l'ail et du sel! Mais on pourrait aussi ajouter d'autres herbes aromatiques, du poivre, etc

3 – Mouler le fromage J'utilise des moules circulaires pour mouler mon fromage, mais vous pourriez tout aussi bien récupérer des vieux pots de yaourt ou de crème fraîche dont vous perceriez des petits trous au fond pour permettre à l'eau en excès de s'échapper. Je laisse le fromage dans le moule quelques jours au frigo afin qu'il se durcisse et se déshydrate davantage.

La recette "créer son fromage végétal à base de légumineuse" est générique, vous trouverez des exemples du fromage végétal de pois chiche, pois de sibérie, pois d'angole dans les photos de l'article

VROMAGES DE CÉRÉALES



VROMAGE DE RIZ

Ingrédients

- 1 tasse de riz blanc ou basmati
- 1/2 à 1 tasse de levure maltée
- 1 tasse de fécule (manioc, maïs, pomme de terre)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
- Sel et poivre
- Assaisonnement : au choix curcuma, moutarde, fumée liquide

Préparation

Rincez le riz puis dans une casserole, versez six verres d'eau froide et la tasse de riz. Couvrez et faites cuire pendant 10 minutes à feu moyen. Puis, laissez cuire encore 10 minutes à feu doux cette fois. Le riz est prêt lorsque toute l'eau est absorbée et qu'il a un aspect collant.

Écrasez le riz jusqu'à obtenir une sorte de purée.

Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive bio, ajoutez la fécule et une demi-tasse de levure. Assaisonnez à votre goût avec le sel, le poivre, un peu de moutarde ou de curcuma.

Ajoutez cette préparation à la purée de riz pendant 10 minutes, en remuant constamment. Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour obtenir une pâte plus homogène.

Huilez un moule, versez la préparation et lissez le contenu avec le dos d'une cuillère. Laissez refroidir et se solidifier dans le réfrigérateur pendant 10 heures ou plus.

