

Falafels

(Pour 30 à 35 pièces)

Ingrédients

- Environ 260 gr de pois chiches secs
- un bouquet de persil
- ½ bouquet coriandre
- 2 cas de graines de sésame
- 2 cac cumin moulu
- 1 cac coriandre moulue
- ½ cac de piment moulu
- 1 cac de bicarbonate de soude
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- huile d'olive
- sel
- huile végétale neutre pour cuisson

Préparation

1. Faire tremper les pois chiches pendant 24h.
2. Egoutter les pois chiches et les placer dans un robot mixeur.
3. Emincer l'oignon et l'ail et les ajouter dans le robot.
4. Ciseler les feuilles de persil et de coriandre et les ajouter dans le robot.
5. Ajouter les épices, le bicarbonate et saler légèrement.
6. Mixer pour obtenir une pâte granuleuse et assez fine (en interrompant pour racler les bords).
7. Faire chauffer quelques centimètres d'huile dans une petite casserole.
8. Former des boulettes de pâte (pas trop grosses).
9. Faire cuire les falafels en faisant en sorte que toute la surface des boulettes soit cuite.
10. Les falafels sont cuites lorsqu'elles ont pris une couleur brun foncé. Les disposer dans une assiette recouverte de papier absorbant.

Houmous d'avocat

(Pour un bol)

Ingrédients

- ¼ de tasse de pois chiches (en boîte ou en bocal)
- un avocat mûr pelé et dénoyauté
- 1/3 de tasse de persil plat bien tassé
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cas de jus de citron
- ½ cac de sel
- ¼ cac de piment de Cayenne

Préparation

1. Placer l'ensemble des ingrédients dans un robot.
2. Mixer. Eventuellement racler les bords et remixer brièvement.
3. Rectifier l'assaisonnement.

Sauce yaourt à la menthe

(Pour un bol)

Ingrédients

- 4 yaourts de soja
- Crème de soja (1/2 brique à 1 brique selon la consistance désirée)
- ½ bouquet de menthe
- Sel

Préparation

- Placer les yaourts et la crème dans un bol et bien mélanger.
- Ciseler les feuilles de menthe et ajouter à la préparation.
- Saler. Bien mélanger.
- Mettre au frais.

Véganaise

(pour un bol)

Ingrédients

- 3 cas de moutarde mi-forte
- 10 cl de crème de soja
- 5 cl d'huile de tournesol
- 1 cac de jus de citron
- Sel

Préparation

1. Placer dans un robot ou dans un bol la moutarde et la crème soja et mélanger (à l'aide du robot, au fouet ou à la fourchette).
2. Incorporer l'huile tout doucement en continuant de fouetter.
3. Ajouter le jus de citron et saler.
4. Placer 10 min au congélateur, puis mettre au réfrigérateur.

Autres recettes à tester :

- 1 cas de moutarde mi-forte ou douce
 - 1 cas de purée d'amande
 - 8 cl d'huile neutre
 - quelques gouttes de citron
 - Sel, poivre
-
- 100 gr de noix de cajou crues (les faire tremper 2 à 4h)
 - 120 gr de tofu soyeux
 - 5 cas de moutarde mi-forte
 - 1 cas de vinaigre de cidre
 - 8 cl d'huile de tournesol

Mousse au chocolat

(Pour 4 à 6 personnes)

Ingrédients

- 200 gr de chocolat pour dessert
- Environ 12-13 cl de jus de pois chiche
- 10 cl de crème de soja
- 20 gr de sucre de canne blond

Préparation

1. Faire fondre le chocolat.
2. Ajouter la crème de soja et le sucre, et mélanger.
3. Battre le jus de pois chiche en neige jusqu'à obtenir une consistance ferme (environ 5 min).
4. Incorporer délicatement le jus monté en neige dans la préparation de chocolat fondu.
5. Mettre au frais pour quelques heures.