

joyeusement
VEGGIE

50 RECETTES

POUR UNE CUISINE
SAINE ET RESPONSABLE

Camille Dides

THIERRY
SOUCCAR

ÉDITIONS



INTRODUCTION

Prenez soin de votre corps, et donnez à votre âme l'envie d'y rester.....	12
Les principes qui me guident.....	14

TROUVER LE BON ÉQUILIBRE

Diversifiez au maximum votre alimentation pour avoir de bons apports en protéines.....	20
Complémentez les protéines.....	21
Misez sur les légumineuses.....	22
Privilégiez les céréales complètes et sans gluten.....	23
Misez sur les noix et les graines oléagineuses.....	24
Veillez à l'équilibre des graisses.....	26
Quelques repères de consommation pour une alimentation végétane équilibrée.....	27
Mettez les superaliments à l'honneur.....	29
Quatre idées reçues sur l'alimentation végétane.....	34

CUISINER SANS LAIT, SANS ŒUF, SANS BLÉ

Par quoi remplacer le lait, le beurre et la crème?.....	38
LAIT VÉGÉTAL	40
RICOTTA VÉGANE	43
CRÈME FOUETTÉE VÉGANE	43
Par quoi remplacer les œufs?.....	44
MAYONNAISE VÉGANE	45
Par quoi remplacer le blé, l'orge, le seigle, l'avoine...?.....	47
MIX DE FARINES SANS GLUTEN	50

INGRÉDIENTS, USTENSILES & CIE

Constituez votre stock d'ingrédients pour bien démarrer.....	54
Pesez et dosez rapidement, sans balance.....	56
Du bon matériel pour bien cuisiner.....	57
Techniques de découpe et de cuisson des légumes.....	59
Expérimentez et créez à votre tour!.....	61

PETIT DÉJEUNER & BRUNCH

SWEET VEGAN PANCAKES	64
PÂTE À TARTINER MAISON CHOCOLAT NOISETTE	65
CRÈME DE CHIA & SES VARIANTES	67
SIROP POUR CHAÏ LATTE	68
LE BON GRANOLA	69
AÇAÏ BOWL AUX FRUITS FRAIS	71
GAUFRES DE LÉGUMES	72
BROUILLADE DE TOFU AU CURCUMA & AU CHOU KALE	74

LUNCH BOWL DES QUATRE SAISONS

Composez une assiette veggie	78
------------------------------------	----

Lunch bowl d'automne

QUINOA TOUT SIMPLE AU GINGEMBRE	82
SPAGHETTIS DE COURGE	83
COLESLAW AUX NOIX & À LA GRENADE	84

Lunch bowl d'hiver

BOULETTES FORESTIÈRES AUX GRAINES DE CHIA	88
RIZ NOIR À LA CANNELLE	89
VELOUTÉ DE BUTTERNUT AUX ÉPICES & AU LAIT DE COCO	90
TARTARE MANGUE AVOCAT FENOUIL	93

Lunch bowl de printemps

FALAFELS AU FOUR	96
RIZ BIJOU	97
SALADE PRINTANIÈRE AUX FRAISES & AUX ASPERGES	99
TABOULÉ DE CHOU-FLEUR AUX HERBES	100

Lunch bowl d'été

BOULETTES D'AUBERGINE AUX AMANDES & AUX OLIVES	104
PINK SALADE	105
SALADE DE POIS CHICHES PERSIL & PICKLES DE MANGUE	107
TABOULÉ DE GRAINES GERMÉES AUX BAIES DE GOJI	108

LES ASSAISONNEMENTS

L'art de l'assaisonnement	112
GUACAMOLE	114
GOMASIO	114
LE ZAATAR	116
SAUCE AU YAOURT	118
SAUCE SATAY	118
CRÈME DE CAJOU FUMÉE	119

GREEN MOOD

Les secrets des jus de fruits et de légumes frais	122
GREEN GASPACHO POMME AVOCAT CONCOMBRE	124
TARTARE D'ALGUES FRAÎCHES	127
CRACKERS À LA PULPE DE LÉGUMES	129

CUISINE À PARTAGER

HOUMOUS & SES VARIANTES	132
AUBERGINES VAPEUR AU GINGEMBRE & AU SÉSAME	135
ROULEAUX DE PRINTEMPS	136
DAHL À LA NOIX DE COCO	138
VEGGIE MAKIS AU RIZ ROUGE DE CAMARGUE	140
MINIPIZZAS COURGETTE AMANDE	142
CURRY GINGEMBRE MISO CORIANDRE	145

DOUCEURS & GOURMANDISES

CAKE PASSE-PARTOUT	148
CARROT CAKE VEGAN & SANS GLUTEN	150
CREAM CHEESE VEGAN AUX NOIX DE CAJOU	151
PARFAIT AUX POMMES & RAW CRUMBLE	152
BANANA BREAD À LA POUDRE D'AMANDE	155
MOUSSE AU CHOCOLAT SANS ŒUF NI CRÈME	156
FONDANT AU CHOCOLAT & À LA PURÉE DE NOISETTE	159
TIRAMISU COCO FRUITS ROUGES	161
NICE CREAM MATCHA	162

Remerciements	166
---------------------	-----

*Prenez soin de votre corps,
et donnez à votre âme l'envie d'y rester*

Se nourrir est un acte essentiel de la vie. Cuisiner l'est tout autant. C'est dans cet esprit de quête de l'essentiel que j'ai ouvert mon restaurant de cuisine végétarienne à Montpellier et que j'ai décidé de partager ma passion de la cuisine.

Nous vivons une époque paradoxale. Les progrès de la science ont permis d'intensifier la production agricole et agroalimentaire; quasiment tout le monde peut désormais accéder pour quelques euros à des produits alléchants, des saucisses juteuses et craquantes, des quiches prêtes en 5 minutes, des boissons pétillantes et sucrées, des yaourts crémeux...

Le problème, c'est que produire et avoir une alimentation à la fois bon marché, facile à préparer et facile à consommer ne se fait pas sans conséquence. Cela implique de recourir aux pesticides, à l'élevage intensif, à l'exploitation des animaux, à des travailleurs sous-payés, à des transports polluants, à des additifs, à l'ultra-transformation des matières premières... qui sont une catastrophe autant pour la planète que pour notre santé.


Reprendre le contrôle de notre alimentation est devenue une urgence.

Redonnez du sens à votre alimentation

Intolérante au lactose, j'ai été amenée très jeune à cuisiner différemment et petit à petit à me poser la question d'une cuisine végétarienne (sans chair animale) et végétalienne (sans produits issus de l'exploitation animale). Cet intérêt a été renforcé par mes études de diététique qui m'ont permis de mieux appréhender les effets de l'alimentation sur notre santé mais aussi sur la joie de vivre.

Ces premières expériences m'ont amenée à élaborer une gastronomie sans produits animaux, autour de produits issus de l'agriculture biologique ou raisonnée, locale et de saison.

Aujourd'hui je le sais : avec sa fourchette, on peut, trois fois par jour, agir sur sa santé, le climat, le bien-être animal, les paysages, la solidarité... tout en pratiquant une cuisine gourmande, généreuse, créative et source de bonheur.



Cette manière de cuisiner, cette façon d'être au quotidien, est en accord avec mes convictions profondes. Je me propose, à travers ce livre, de vous la faire découvrir. Je vais vous montrer qu'elle ne demande pas forcément beaucoup de temps et d'argent. Il suffit souvent de réinvestir de la valeur dans nos petits actes du quotidien, comme faire ses courses, cuisiner, se nourrir, partager... Et vous verrez qu'elle procure d'énormes satisfactions, pour celui qui prépare comme pour ceux qui dégustent.

Dans la première partie de cet ouvrage, je vous présente le cadre dans lequel s'inscrit ma cuisine, notamment les valeurs qui me guident au quotidien : respect de l'environnement, des animaux, de la santé. Je vous donne ensuite quelques règles nutritionnelles simples afin d'avoir une alimentation végétane équilibrée et vous explique comment structurer vos repas.

Vous verrez ensuite combien il est facile de cuisiner sans œuf et sans lait. Les alternatives à ces ingrédients sont nombreuses et je vous apprendrai à les manier. Enfin, je vous présente 50 recettes joyeuses, pleine de couleurs et de saveurs. Elles ont fait l'unanimité dans mon restaurant, auprès de mes clients, même de ceux qui ne sont pas des adeptes de la cuisine végétarienne ou végétane. Pour vous accompagner quel que soit votre niveau en cuisine, ces recettes sont ponctuées d'astuces et de conseils issus de mon expérience, de mes recettes ratées, des questions posées par mes clients, ou par celles et ceux qui participent à mes cours.

Mon objectif avec ce livre est que vous puissiez jouer avec les recettes, les ingrédients et apporter finalement votre touche personnelle.

Alors partons ensemble à la découverte de ce nouveau mode de vie.

Camille

Créatrice du restaurant



healthyfood

Les principes qui me guident

Nous n'avons jamais été aussi informés des conséquences catastrophiques que nos comportements alimentaires et nos modes de vie ont sur la planète et sur notre santé. Dans ce livre, je vous donne des moyens simples de reprendre le contrôle, à votre échelle, sur notre environnement, et ainsi de retrouver le plaisir de cuisiner et de manger en cohérence avec vos convictions.

Trois principes gouvernent mes choix. Je vous les présente ici. Ne pensez pas que ces choix entraînent des restrictions, au contraire. En me détournant de certains ingrédients associés à des pratiques néfastes pour la santé ou l'environnement, j'ai cherché des alternatives et fait de très savoureuses découvertes !

RESPECTER L'ENVIRONNEMENT

Depuis des années, à grande échelle, on cultive de manière intensive du blé, du maïs, du riz à coups d'engrais et de pesticides. On fait pousser de manière quasi artificielle des fruits et des légumes sous serre, et on les cueille avant maturité pour mieux les conserver. On produit des céréales uniquement pour nourrir des animaux et produire des quantités astronomiques de viande, de lait, d'œufs... On transforme, emballe, stocke, transporte les denrées par camions entiers ou par bateau d'un bout à l'autre de la planète.

Conséquences : les gaz à effet de serre s'accumulent, l'atmosphère se réchauffe, la déforestation s'intensifie, les sols s'appauvrissent, les cours d'eau et les nappes phréatiques sont contaminés, les agriculteurs s'intoxiquent, les animaux (abeilles, oiseaux...) et les plantes sauvages (variétés anciennes) disparaissent, la biodiversité s'érode, et les capacités de résilience de la terre avec. Heureusement, ici et là, les paysans s'organisent pour promouvoir et retrouver une agriculture à la fois plus humaine et plus respectueuse de l'environnement et du goût.

En optant pour des aliments bruts produits localement, près de chez vous, en saison, sans pesticides et sans engrais chimiques :

- on évite d'aggraver encore les conséquences néfastes de l'agriculture sur la planète ;
- on réduit les emballages ;
- on fait des économies ;
- on réapprend à apprécier les saveurs des produits cueillis à maturité.



RESPECTER LES ANIMAUX

Chaque année, 65 milliards d'animaux sont tués pour produire plus de 300 millions de tonnes de viande, soit 42 kg par personne et par an. Soixante-cinq milliards, c'est presque 10 fois la population humaine mondiale actuelle et c'est 2000 animaux tués chaque seconde. Des chiffres qui donnent le tournis, mais qui cachent une réalité plus terrible encore : celle de la souffrance animale associée à l'élevage industriel.

Car qui dit élevage intensif dit :

- manque d'espace : cages et hangars exigus, impossibilité de bouger ou se retourner, manque d'exercice, fractures osseuses;
- alimentation industrielle, usage excessif d'antibiotiques, confinement lors des transports...;
- déni des besoins instinctifs et naturels des animaux : gratter, brouter, picorer, se rouler dans la poussière;
- élimination sélective d'animaux, notamment des poussins et des veaux mâles considérés comme sans « valeur marchande »;
- souffrance : becs sectionnés chez les poules, porcs castrés, anneaux dans le nez, écornage des veaux... des procédures destinées à faciliter le travail des éleveurs mais qui peuvent être comparées à une vraie torture.

À ces souffrances inutiles sont associées à un non-sens écologique. L'élevage industriel a en effet un poids environnemental désastreux. La production d'un kilogramme de viande de bœuf nécessite 13 500 litres d'eau (4 600 pour le porc, 4 100 pour le poulet).

Selon la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), l'élevage de bétail dans le monde est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre et occupe 70 % de la surface agricole mondiale (pâturage du bétail et production de céréales destinées à les nourrir).

Les Français se détournent de la viande

Selon une étude de septembre 2017 menée par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC), les Français mangent de moins en moins de viande. Entre 2007 et 2017, la quantité moyenne est passée de 153 g à 135 g par jour, soit une diminution de 12 % en 10 ans. Aujourd'hui, 5 % de la population française seraient véganes ou végétariens, 30 % seraient flexitariens (avec une alimentation semi-végétarienne qui n'exclue pas totalement la viande, mais simplement en comporte moins et de meilleure qualité) et 50 % aimeraient augmenter leur consommation de légumes et de végétaux.

En renonçant à manger de la viande, des œufs, du lait, on refuse de cautionner un système qui ne respecte pas les besoins primaires des animaux et qui exerce un poids énorme sur les ressources de la terre.

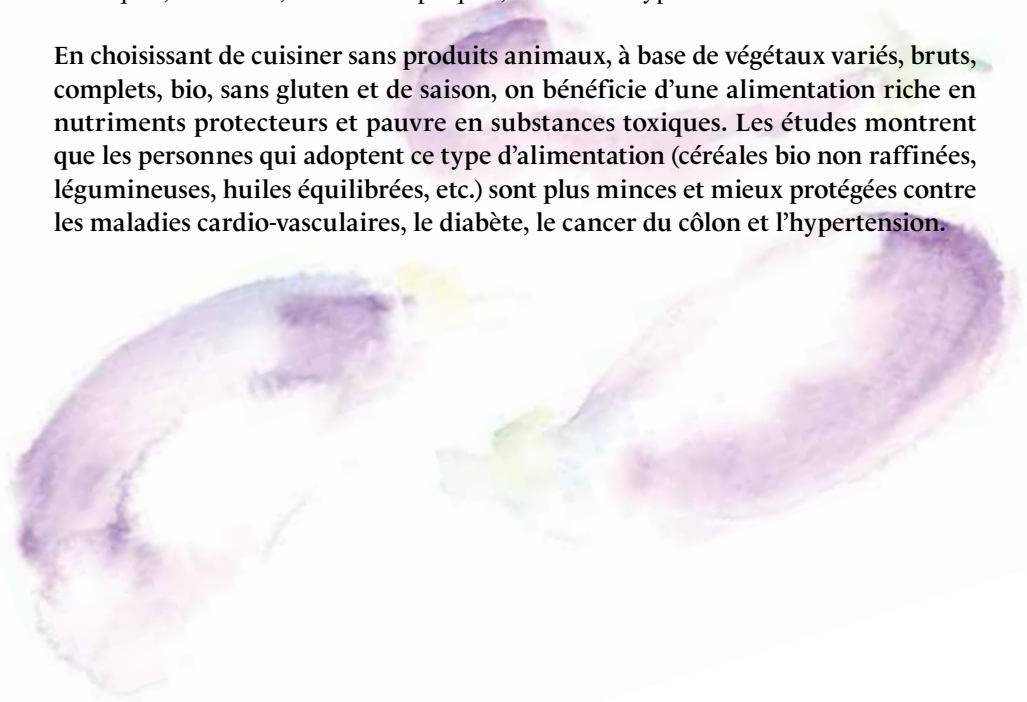
PRÉSERVER SA SANTÉ

Obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, cancer... Les ravages de l'alimentation industrielle sont aujourd'hui bien connus. En cause : l'excès de sucre, de viande, de mauvaises graisses mais aussi d'aliments industriels ultra-transformés.

L'ultra-transformation déstructure les ingrédients et leur fait perdre leurs vertus nutritionnelles; elle nécessite l'ajout d'additifs et d'agents cosmétiques suspects (sirops de fructose, amidons, protéines de blé, poudres d'œuf, etc.) qui abaissent encore la qualité nutritionnelle. Résultats, on se retrouve avec des aliments pauvres en nutriments et en fibres, mais riches en sucres et en graisses de mauvaise qualité.

Par ailleurs, le recours à des blés modernes plus productifs et la consommation excessive de produits céréaliers (pains, pâtes, biscuits, pizzas...) sont à l'origine d'une arrivée massive de gluten dans nos assiettes. Cette protéine – également retrouvée dans l'orge, le seigle et l'avoine – confère des propriétés de panification aux farines, mais serait à l'origine de divers troubles chez un grand nombre de personnes. Ainsi, une personne sur trois aurait sans le savoir une sensibilité qui serait responsable d'une fatigue chronique, de troubles de la digestion et de l'humeur, de maux de tête, d'arthrose, de douleurs musculaires... Et chez les personnes prédisposées génétiquement, le gluten agirait comme un détonateur de maladies auto-immunes : maladies coeliaques, de Crohn, sclérose en plaques, diabète de type 1...

En choisissant de cuisiner sans produits animaux, à base de végétaux variés, bruts, complets, bio, sans gluten et de saison, on bénéficie d'une alimentation riche en nutriments protecteurs et pauvre en substances toxiques. Les études montrent que les personnes qui adoptent ce type d'alimentation (céréales bio non raffinées, légumineuses, huiles équilibrées, etc.) sont plus minces et mieux protégées contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer du côlon et l'hypertension.



GAUFRES DE LÉGUMES

Voici une recette de gaufres salées parfaites pour vos brunchs ou vos apéritifs entre amis. J'aime les servir avec du guacamole ou du houmous et des légumes grillés ou rôtis.

Pour 4 personnes

100 g de légumes râpés

1 échalote hachée

125 g de farine de riz

50 g de farine de sarrasin

50 g de farine de châtaigne

1 c. à s. d'herbes de Provence

250 ml de lait de soja

70 ml d'huile de colza

1 c. à c. de bicarbonate
de sodium

1 c. à c. de vinaigre de cidre

1 pincée de sel et de poivre

➤ Épluchez, lavez et râpez vos légumes (en hiver j'utilise souvent de la courge ou des carottes, et en été de la courgette). Hachez finement les échalotes.

➤ Dans un grand saladier, mélangez les farines et les herbes de Provence, puis versez le lait et l'huile. Ajoutez le bicarbonate et le vinaigre de cidre, mélangez encore. Enfin, incorporez les échalotes et les légumes. Votre pâte est prête!

➤ Faites cuire vos gaufres selon les indications de votre gaufrier.





TARTARE MANGUE AVOCAT FENOUIL

Pour 4 à 6 personnes

2 avocats

½ mangue

1 petit bulbe de fenouil

Le jus de ½ orange

Le jus de ½ citron

4 c. à c. de vinaigre de framboise

2 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

➤ Coupez les avocats, la mangue et le bulbe de fenouil en brunoise.

➤ Préparez la marinade : versez le jus de l'orange et du citron dans un bol, ajoutez le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre.

➤ Versez la marinade sur votre tartare. Filmez et placez au frais pendant 15 minutes.

➤ Égouttez légèrement votre préparation avant de dresser les assiettes.

CARROT CAKE VEGAN

& sans gluten

Il existe une multitude de recettes de carrot cake, pourtant c'est une des recettes dont je suis le plus fière ! Elle fait partie de mes basiques, mais il m'a fallu de nombreux tests pour trouver l'équilibre parfait et obtenir un cake moelleux et gourmand dans une version sans gluten, sans œuf, sans beurre et autres produits animaux...

Pour 6 personnes

250 g de carottes

225 g de mix de farines
(voir recette p. 50)

2 c. à s. de cannelle

4 c. à c. de bicarbonate
de sodium

100 g de sucre complet

150 g de compote de pomme

90 g de yaourt de soja nature

90 ml d'huile de colza

☞ Préchauffez le four à 180 °C.

☞ Lavez, pelez et râpez les carottes.

☞ Dans un premier temps, mélangez tous les ingrédients secs (farine, cannelle, bicarbonate, sucre). Ajoutez ensuite petit à petit en mélangeant les ingrédients liquides (compote, yaourt, huile).

☞ Enfin, incorporez les carottes. Transvasez la préparation dans un moule rond d'environ 15 cm de diamètre.

☞ Faites cuire au four 45 minutes. Pour être certain que votre gâteau est cuit, plantez un couteau au centre du cake : la pointe doit ressortir sèche.



CREAM CHEESE VEGAN

aux noix de cajou

Pour 6 personnes

100 g de noix de cajou

45 ml de lait d'amande

45 ml de sirop d'érable

1 c. à s. d'huile de coco

1 pincée de vanille en poudre

6 ml de jus de citron

1 pincée de sel

➤ Faites tremper les noix de cajou toute une nuit, puis égouttez-les bien.

➤ Dans un blender assez puissant, mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.

➤ Réservez une petite heure au frais avant utilisation.

joyeusement VEGGIE

*« J'ai à cœur de vous aider à prendre soin de votre corps,
et donner à votre âme l'envie d'y rester. »*

Camille Dides

Désireuse de mettre du sens et des valeurs dans sa cuisine, Camille Dides, la jeune chef végane montpelliéraine, a développé une gastronomie originale et poétique, sans produits animaux, sans gluten, autour d'ingrédients issus de l'agriculture biologique ou raisonnée, locale et de saison. Succès immédiat !

Elle a rassemblé dans ce livre 50 recettes exquises, vitaminées et colorées qui ravissent les sens et font du bien au corps : petits déjeuners, brunchs, lunch bowls healthy, boissons détox, douceurs & gourmandises...

Vous allez vous régaler et surprendre vos convives avec ses gaufres de légumes, sa crème de cajou fumée, ses boulettes d'aubergines aux amandes et aux olives, son tartare mangue avocat fenouil, son tiramisu coco fruits rouges...

Camille maîtrise l'art d'allier le cru et le cuit, le sucré et le salé. Elle se plaît à jongler avec fleurs, fruits, algues et graines germées pour rendre vos plats plus beaux et plus riches en nutriments protecteurs.

Découvrez en plus comment :

- équilibrer une alimentation végane pour ne manquer de rien (protéines, fer, zinc, calcium, vitamines...);
- concocter des mousses, des mayonnaises et des crèmes... sans œuf ni lait;
- magnifier les superaliments (baies, graines, oléagineux, légumes et fruits, spiruline, épices...).

*En suivant les conseils de Camille, vous allez mettre de la joie
dans votre quotidien et rendre vos proches plus heureux.*



JOYEUSEMENT VEGGIE

168 pages couleur

Format 16,5 x 23,5 cm - 14,90 €

www.thierrysouccar.com

14,90 € Prix TTC France