



TANT QU'ÇA BOUIT !

#03



CarBlide

• passez votre chemin

Dans la mesure du possible / Vous êtes plutôt / Dur. / ce qui ne nous empêche pas de / faire à manger. / Si tu veux / cuisiner / vegan / une fois par semaine / par simple intérêt / Vous pouvez toujours / le travail / rigolo / sans / animaux / on le laisse à ceux et celles qui en veulent. / Nous organisons / une / autre / histoire / prix libre / parce qu'on / aime / manger / et / travailler c'est trop / décembre 2013. / dans tous les cas / une cantine / ou / un flunch / pour nous le choix est vite fait. / En attendant / on vous attend.

ce fanzine / est issu / depuis un peu plus d'un an / de / nos / recettes / du / petit banditisme / c'est pas beau ? / belge / flamand / wallon ? / vanille ou butch ? / crust ou flamenco ? / ça n'a pas grand chose à voir.

Tout ça à une cohérence / préparée servie et partagée / c'est / pourquoi on vous épargne / viande ou dessert / belge /

Voler / ne se vend pas / Il se donne. /

Deux grandes figures du / lieu occupé : / le / mange matin / et / Nous aussi on aimerait bien savoir !

ce que nous / cuisinons / c'est / la récup' et / les / contradictions / même si c'est vrai / ça l'est moins.

on préfère / faire / le petit banditisme / dans / lille / et / partager / des / mots / avec / af* / car on aime / utiliser / du vol / et vous ?

Expliquer / mais / un // mais / croisés / au / et / aller / vers / les / bref.

On vous le dit comme on le mange : c'est le début de la faim !

Il était une fois / la brigade du mange ta main

Gros bisous / d'//amis

Décembre 2015.

toutaunefaim@riseup.net





VIN VEGAN



Pourquoi certains vins sont-ils végétaliens et d'autres pas ?

Tout est dans le collage. Le collage est le procédé qui consiste à extraire les impuretés du vin pendant son vieillissement afin de produire un produit plus limpide et plus stable. L'agent de collage est ajouté au vin dans son tonneau ou sa cuve et se dépose en entraînant avec lui les protéines, les levures, les mauvais arômes et autres particules organiques avant d'être évacués facilement. Le vin clarifié est alors transvasé dans une cuve propre mais peut contenir encore de minuscules traces, s'il en est, de l'agent de collage.

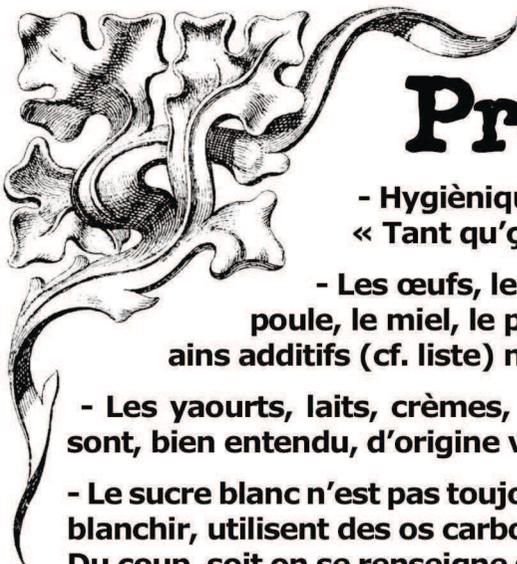
Trace ou pas n'est pas le problème, il y a contact direct et utilisation de produit animal si le collage est fait à la caseine (lait), à l'albumine (oeuf), à la gélatine (porc) ou à la colle de poisson. Il existe des collages vegan à la bentonite (argile) ou aux protéines végétales (blé ou pois), les labels bio ou biodynamique ne garantissent absolument rien. Pas plus que la nouvelle réglementation qui impose aux vins élaborés totalement ou partiellement à partir de raisins de la récolte des années 2012 et suivantes et étiquetés après le 30 juin 2012 de mentionner la présence de lait ou d'oeufs. Ce sont les allergies qui sont visées et la colle de poisson ne contenant pas d'allergène, pas possible de savoir. Le gluten doit normalement être indiqué lui aussi mais rien ne garanti que le vin n'aura été collé qu'à la protéine de blé. Donc pas la peine de faire l'impasse sur les vieux millésimes, c'est pas plus clair maintenant. C'est d'ailleurs pour des raisons de clarté que l'on colle. La plupart d'entre nous est sensible à la limpidité des vins qu'il boit. Un vin légèrement trouble donne une impression de pas propre. Le problème du collage et du filtrage est que ce sont des opérations non sélectives et qu'elles éliminent à la fois des particules inutiles mais aussi des éléments qui participent positivement à la texture en bouche et au goût du vin. Ne pas filtrer et ne pas coller un vin est lié à plusieurs critères :

- À un choix de production du vigneron, soit parce qu'il veut faire du vegan, soit qu'il a confiance dans son vin et qu'il ne veut pas l'appauvrir pour le rendre plus limpide.
- À ce que la vigne a donné. C'est pas pareil d'une année sur l'autre et avec certains cépages on est plus ou moins obligé de coller sans quoi des lies qui abîmerait le jus peuvent rester en suspension.
- À des raisons techniques liées à la vinification des vins. Un vin qui est vinifié rapidement, sans élevage long doit être collé et/ou filtré car les éléments solides n'ont pas eu le temps de se déposer naturellement, par gravité. Ce n'est pas le cas dans un vin élevé un an ou plus en cuve, en foudre ou en barrique puisque dans ce cas les lies et autres éléments auront eu le temps de se déposer, permettant ainsi au vigneron de ne pas avoir à filtrer ces cuvées-là avant la mise en bouteille mais ce n'est pas dis qu'il ne le fasse pas donc méfiance.

Du coup, si tu veux boire vegan, tu peux trouver des vins avec la mention "ni collé, ni filtré", appeler le domaine pour avoir des précisions sur leur production ou boire autre chose que du vin et arrêter de faire chier (essaie l'eau). Il y a aussi des sites qui répertorient les vins mais le choix est limité et il est difficile de savoir si leurs infos sont d'actualité :

<http://www.barnivore.com/> et <http://www.meilleursvinsbio.com/74-vegetaliens>

Petit rappel : concernant la biodynamie sus-nommée, les sols sont traité avec une puvérisation de préparation 500, de la bouse de vache dans une corne de vache. D'où vient la bouse ? D'où vient la corne ?



Précisons que..

- Hygièquement parlant, nous considérons que « Tant qu'ça bout », c'est bon.

- Les œufs, le beurre, la crème, le lait, le bouillon de poule, le miel, le poisson, la gélatine, le fromage et certains additifs (cf. liste) ne sont pas des produits vegans.

- Les yaourts, laits, crèmes, margarines utilisés dans les recettes sont, bien entendu, d'origine végétale (soja, riz, coco...)

- Le sucre blanc n'est pas toujours vegan. Certaines marques, pour le blanchir, utilisent des os carbonisés.

Du coup, soit on se renseigne sur les procédés de fabrication, soit on n'utilise pas de sucre blanc, on lui préfère la cassonade, le sucre roux, le sucre complet, le rapadura, le sirop d'agave...

- Il n'y a pas toujours les proportions dans les recettes, c'est volontaire. « L'important n'est pas le but, c'est le chemin parcouru ». Ratez le vous-même !

Liste des additifs d'origine animale

En Europe, les additifs alimentaires sont désignés par des sigles. Ce sont les « E », il en existe au total 3800. Certains ne sont pas précédés par le préfixe « E », cela signifie qu'ils n'ont pas été approuvés par la CEE.

Les « E » suivant sont d'origine animale : E120 (cochenille), E441 (gélatine), E542 (phosphate d'os), E901, E904, E910 (L-cystéine), E913 (lanoline), E920 (L-cystéine hydrochloride), E921 (L-cystéine hydrochloride monohydrate), E966 (lactose hydrogéné).

Les « E » suivant peuvent être d'origine animale : E101 (lactoflavine ou riboflavine), E101a (riboflavine 5 - phosphate), E153 (charbon noir), E161b (xanthophylles), E161(g) (xanthophylles), E236 (acide formique), E237 (formiate de sodium), E238 (formiate de calcium), E270 (acide lactique), E322 (lécithines), E325 (lactate de sodium), E326 (lactate de potassium), E327 (lactate de calcium), E421, E422 (glycérol), E425, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, 440 (pectine), 442, E470a, E470b, E471 (mono et diglycérides d'acides gras et leurs esters), E472a (mono et diglycérides d'acides gras et leurs esters. Idem pour b, c, d, e, f), E472b, E472c, E472d, E472e, E472f, E473 (sucroesters), E474 (sucroglycérides), E475 (ester polyglycériques d'acides gras alimentaires non polymérisés), E476, E477 (monoesters du propylène-glycol d'acide gras), E478, E479b, E481 (stéaroyl-2-lactylactate de sodium), E482 (stéaroyl-2-lactylactate de calcium), E483 (tartrate de stéaroyle), E491, E492, E493, E494, E495, E570 (acide stéarique), E572 (stéarate de magnésium), E585, E627 (guanylate de sodium), E631, E635, E640, E920, E1518.



BURGER FACON THAI

Ingrédients :

500 gr de tofu extra fin

1 citron vert pressé

1/2 bouquet coriandre thaï haché

1/2 bouquet basilic thaï haché

3 cives hachées

1 bâton citronnelle hachée

1 c. à café d'ail frit

2 c. à soupe de graines de sésame

3 c. à soupe de farine de graines de tournesol

3 c. à soupe de farine de flocons d'avoine

6 c. à soupe de chapelure

1 c. à café de purée de piment

1 c. à soupe d'huile de sésame

1 c. à soupe de sauce soja

sel

poivre

Mettre tous les ingrédients dans un plat et mélanger. Former les burgers et les faire frire à la poêle dans de l'huile neutre.

Faire griller les pains burgers, agrémenter selon votre choix les pains, et poser dessus les burgers de tofu.

Servir avec des frites, du ketchup, du piment.





CROISSANTS A LA TOMATE

Ingrédients en mode facile, rapide et bon marché :

- pâte feuilletée industrielle
- sauce tomate

Dérouler la pâte feuilletée, puis la découper en triangle de taille égale, ou presque, ou pas du tout.

Répartir la sauce tomate sur un triangle, puis rouler la pâte en partant de la partie la plus large vers la pointe du triangle.

Parsemer de graines de pavot ou autres.

Répéter l'opération. Encore et encore.

Cuire au four une vingtaine de minutes à 200°C.

Il est évidemment possible (conseillé) de faire la sauce tomate soi-même, à base de pulpe de tomate, oignons, ail, sel, poivre, herbes, épices ou olives...





GÉNOISE

Ingrédients pour un gâteau :

325 gr de farine T65 bio

200 gr de sucre de canne roux non raffiné (bio)

11 gr de levure chimique (équivalent d'un paquet)

3 gr de bicarbonate de soude

3 grosses pincées de sel

50 gr d'huile neutre

30 cl de lait de soja

15 cl d'eau

15 ml de jus de citron

15 ml de vanille liquide

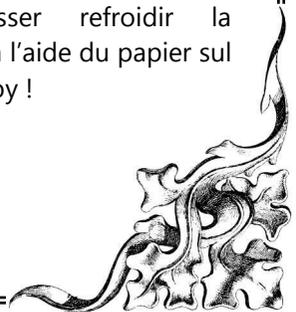
7.5 ml d'arôme amande amère

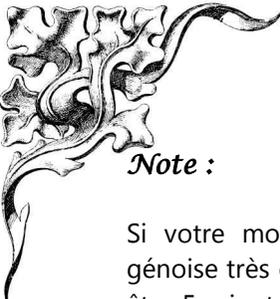
Préchauffer le four à 180°

Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients secs ensemble (farine(s), sucre, levure, bicarbonate et sel). Ensuite, dans un autre saladier, verser le lait de soja, l'eau, les arômes (vanille et amande), le jus de citron et l'huile. Mélanger le tout et verser ce liquide sur les ingrédients secs. Mélanger vigoureusement le tout afin d'obtenir un mélange similaire à une pâte à crêpes.

Il se peut que la préparation contienne encore des grumeaux, dans ce cas, utiliser un mixeur plongeant ou un fouet électrique afin que la préparation soit bien homogène.

Dans un moule à génoise (35×25 cm), chemiser le moule avec une feuille de papier sulfurisée, verser toute la préparation et enfourner durant 30 minutes. Après le temps de cuisson, laisser refroidir la génoise dans son moule. Ensuite, soulever la génoise à l'aide du papier sulfurisé. Votre génoise est donc prête à être utilisée, enjoy !





Note :

Si votre moule à génoise est plus petit, vous obtiendrez une génoise très épaisse et dans ce cas, la cuisson sera différente, peut-être 5 minutes en plus. Si votre moule est plus grand que le mien, vous obtiendrez une génoise plus fine, qui ne devra peut-être pas demander une découpe horizontale.





FOURRES AMBIVALENTS

Ingrédients :

Pour les crêpes :

Farine, Lait de soja, Sel, Poivre, Pimentons fumé ou Liquid smoke.

Ingrédients pour la garniture :

Margarine, Farine, Lait de soja, Tofu, Asperges (en conserve), Ail, Oignons, Gingembre frais et en poudre, Sauce soja.

Faire les crêpes, je ne mets pas de recette, t'inquiètes, tu peux le faire.

Garniture :

Fais mariner le tofu dans la sauce soja, avec l'ail, les oignons, et le gingembre coupés fin.

Coupe les asperges en petits morceaux, ça va finir par faire une espèce de bouillie juteuse, on s'en fout, c'est très bien.

Pendant que ça marine, Fais une béchamel mais ne la sale pas, et tu y ajoutes tes asperges, tu mélanges bien.

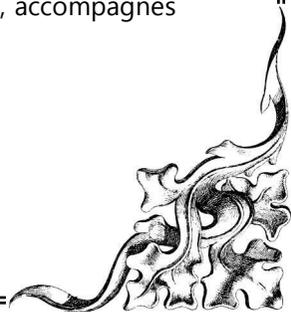
Fais revenir le tofu avec sa marinade, quand c'est cuit, tu l'incorpores à la béchamel.

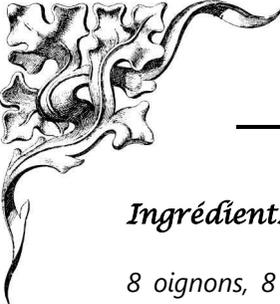
Tu goûtes, et là si besoin tu peux saler.

Garnir les crêpes avec ça.

Si tu veux tu peux aussi faire revenir des champignons avec le tofu, mais moi j'aime pas, mais j'aime pas les bananes non-plus et il y a pourtant des gens qui en mange.

Les fourrés ambivalents peuvent faire office d'entrée, accompagnés d'une salade, ou de plat, servis avec du riz.





MINESTRONE

Ingrédients pour 50 personnes :

8 oignons, 8 branches de céleri, 15 belles carottes, 8 courgettes, 8 pommes de terre, 15 gousses d'ail, 15 tomates, du sel et du poivre, du basilic ou du persil ou de la coriandre, des feuilles de céleri hachées, 1.2 kg de petites pâtes (mini penne par exemple...), 2 kg de haricots rouges et/ou des cocos plats, et enfin une douzaine de cubes de bouillon de votre choix.

Faire revenir les oignons, céleris et gousses d'ail écrasées (avec le plat d'une lame, un bon coup sec !) Ajouter les carottes, puis les tomates pelées et grossièrement découpées.

Ajouter enfin les courgettes.

Épicer et intégrer les cubes de bouillon.

Couvrir le tout d'eau et laisser cuire une demi-heure. Faire cuire les pâtes al dente !!

Ajouter les pâtes et les haricots à la marmite, et maintenir le tout au chaud.

Pour finir, hors du feu, ajouter les feuilles de céleri et les autres herbes.

Déguster.





SOUPE DE FANES DE RADIS

« Que si, si j'existe
J'existe
C'est d'être fane
C'est d'être fane »

Fanes, Pascal Obispo, Album *Studio Fanes*, 2004

Ingrédients : de belles fanes de 2 ou 3 bottes de radis, quelques belles pommes de terres, 1 ou 2 kg d'oignons, 1 ou 2 litres de lait de Soja, cumin moulu, thym, sel, poivre.

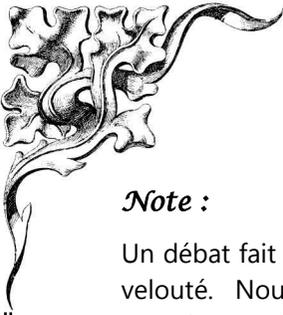
Les apparences sont parfois trompeuses...n'est-il pas injuste de fouler du pied ces insignifiantes verdurees un jour pluvieux de marché? Allons bon, les feuilles du radis (les fanes) se récupèrent et sont même comestibles, elles ont l'amertume du radis et se cuisent facilement, pour peu qu'elles aient la gueule de l'emploi.

Commencez d'abord par faire suer vos oignons et cuire vos patates en dés dans de l'huile d'olive, au fond d'une marmite, avec du sel pour accélérer le processus et votre thym (vous pouvez le laisser en branche). Remuez souvent pour ne pas que ça crame au fond (et ça arrive vite pour peu que le matériel ne soit pas de prime jeunesse). Faites bien chauffer tout ça et quand la pomme de terre à bien changé de couleur, balancez vos fanes de radis lavées, en ayant pris soin de couper les tiges les plus épaisses.

Quand ça semble bien chaud et plus ou moins cuit, utilisez un mixeur pour broyer le tout et arrosez de lait de soja. Rajoutez le cumin et le poivre à votre goût, le mettre à la fin, ça évite que l'épice prenne le pas sur le reste du plat. Mélanger.

Vous pouvez laisser mijoter à petit feu ou servir direc'...





Note :

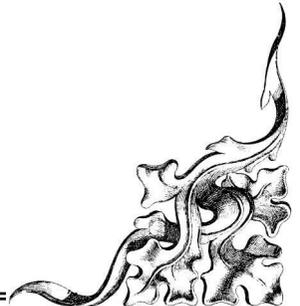
Un débat fait rage à la cantine sur la définition d'une soupe et d'un velouté. Nous avons ici traité arbitrairement la discorde en postulant ceci : plus c'est crémeux, plus c'est velouté. Dans les deux cas, avec des fanes de radis, c'est la classe à Végan(s) !

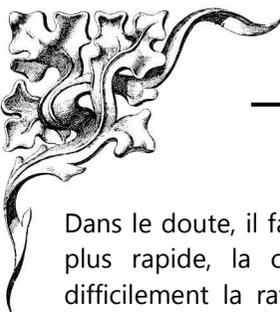
L'amidon des pommes de terre rajoute un supplément d'onctuosité, donc lavez-les à l'eau froide avant cuisson si vous êtes revêche plutôt qu'onctueux. Grrr...

La quantité de lait de soja joue aussi sur l'aspect crémeux du résultat...

Le bon conseil de Tatie Suzie :

On peut aussi faire la même chose avec des fanes de carottes, c'est Obispo qui va être content tient! Au marché, tapez la discute avec les vendeurs, récupérez-leurs les fanes, ça vaut pas un copec.





TARTE AU CHOCOLAT

Dans le doute, il faut toujours faire une tarte au chocolat. Dans sa version la plus rapide, la confection te prendra très peu de temps et tu peux difficilement la rater. C'est simple : pendant que le four précuit une pâte feuilletée industrielle, coupe en morceaux 150 g de chocolat pâtisseries. Mets le chocolat dans un récipient qui supporte la chaleur et garde le à portée de main. Fais chauffer 150 g de crème. Lorsque celle-ci commence à frémir, coupe le feu et verse la sur les morceaux de chocolat. Mélange jusqu'à ce que tout soit bien fondu et incorporé. Sors ta pâte du four, verse ton mélange sur le fond de tarte et laisse prendre au frais jusqu'à ce que la préparation fige.

Voilà pour la version la plus simple. À partir de cette base, on peut varier les plaisirs. Par exemple, tu peux ajouter une (fine) couche de beurre de cacahuète (voire des cacahuètes entières non salées) ou de caramel, juste avant de verser la préparation au chocolat.

Si tu as un peu de temps, tu peux faire toi-même la pâte. La feuilletée industrielle est bien, mais ça donne quelque chose de très mou. Avec une pâte brisée-sablée croquante, c'est quand même bien meilleur. Pour cette pâte, il te faut 250 g de farine, 125 g de margarine, 70 g de sucre blond, une grosse pincée de levure, une pincée de sel, 50 ml d'eau. Mélange tous les ingrédients secs au fouet, puis ajoute la margarine en morceau et, avec les doigts, incorpore la façon crumble. Ça colle, c'est le prix du sablé. Ajoute un peu d'eau et mélange jusqu'à obtention d'une pâte homogène manipulable. Si tu n'arrives pas à la manier, rajoute un peu de farine, si c'est trop sec, un peu d'eau. Plus tu travailles la pâte et plus elle sera brisée au lieu de sablée. C'est très bon aussi, mais ne sois pas surpris(e). Il paraît qu'il faut laisser une heure ou deux la pâte au frais pour la travailler plus aisément ensuite.

Je le signale par acquit de conscience mais je n'en vois pas l'intérêt. Étale ta pâte au rouleau, précuis, etc. La seule petite difficulté, c'est souvent de passer la pâte étalée du plan de travail au moule. Pense à l'étaler sur un papier cuisson, pour la transporter facilement. De même, si ta pâte accroche le rouleau à pâtisserie, un papier cuisson entre les deux et c'est tout bon.





GATEAU SANS GLUTEN

CHOCO-NOISETTES-FRUIITS ROUGE OU ANANAS

Ingrédients pour 1 gâteau :

- 120g de farine de riz
- 80g de farine de châtaigne
- 90g de sucre
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
- 3 càs de purée de noisettes
- 200ml lait de soja
- 100g de chocolat concassé
- Fruits rouges genre surgelé chez picard

Mettre le sucre et les farines dans un saladier. Délayer la levure dans le lait de soja (attention ça peut mousser !!!) Ajouter le résultat au mélange farines/sucre. Ajouter la purée de noisettes et le chocolat concassé. Verser la moitié de la pâte dans un moule. Étaler/Répartir les fruits rouges dessus. Verser l'autre moitié de la pâte.
Mettre 30-40min au four à 180°C.

Notre avis vous intéresse : Cette recette est la même que dans les deux Tant Que Ça Bout précédents, on a juste changé la farine et la levure. Mais on pourrait aussi changer le lait de soja en lait de riz ou d'amande et la purée de noisettes en purée de noix de cajou, ou beurre de cacahuètes, ou les fruits rouges par de l'ananas...





Les bons conseils de tonton Teddy : Attention à ne pas trop le cuire, il serait trop sec (ou complètement cramé). Si on fait le test du couteau, la lame ne doit pas ressortir toute sèche, mais ça doit être cuit quand même (en gros, trouvez le juste milieu vous-même). Une fois la deuxième couche de pâte versée, on peut touiller un peu la pâte ; les fruits rouges commençant à dégorger, ça fait de belles marbrures colorées. On peut mettre les fruits rouges encore surgelés, pas besoin d'attendre qu'ils décongèlent.





PESTO A LA CARTE

Si tu feuilletes ce Tant que ça bout parce que t'as faim et que tu te demandes quoi cuisiner, tu peux opter pour un pesto : c'est rapide, simple et tu peux aisément le modifier selon tes goûts. Si tu es muni d'un mixeur, c'est l'affaire d'une dizaine de minutes. On connaît surtout le pesto alla genovese, où le basilic est l'ingrédient incontournable. Pour une sauce façon Italie du Nord, il te faut délayer du basilic, des pignons de pin, du parmesan et de l'ail dans une bonne huile d'olive. À partir de cette base et après avoir supprimé le parmesan, ou l'avoir remplacé par de la levure de bière, tu peux tester une multitude de déclinaisons. La recette est toujours la même : tu broies un oléagineux que tu mélanges avec une herbe puis que tu assaisones et d'élaies dans l'huile.

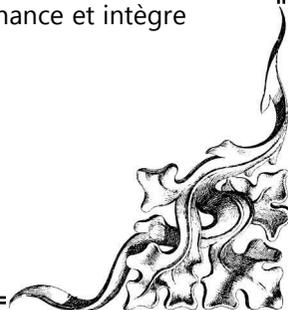
Voici deux recettes testées et approuvées à la cantine, qui peuvent servir de point de départ aux moins inspirés :

PESTO ROSSO

Ingrédients :

70 g d'amandes émondées - 100 g de tomates séchées - 6 feuilles de basilic - 2 gousses d'ail - un peu de vinaigre balsamique - du sel – environ 15 cl d'huile d'olive.

Fais revenir rapidement à la poêle les amandes pour qu'elles croquent et prennent un goût légèrement grillé. Mixe-les avec le basilic, l'ail, les tomates séchées. Ajoute le sel à ta convenance et intègre peu à peu l'huile d'olive.





PESTO VERDE

Ingrédients :

70 g de cerneaux de noix – 150 g de roquette – 2 gousses d'ail – environ 15 cl d'huile – du sel et même pourquoi pas du poivre.

Broie les noix avec la roquette et l'ail. Assaisonne. Délaye dans l'huile d'olive.

Trouve le bon équilibre : la sauce doit se mélanger facilement aux pâtes sans trop baigner dans l'huile ni être fade. Une fois satisfait de la texture, tu peux toujours rééquilibrer l'assaisonnement au besoin (quelques gouttes de citron, plus de basilic ou de roquette, un soupçon de sauce soja, etc).

Comme souvent, il te faut tester différentes variations pour trouver la ou les recettes qui te conviennent le mieux. Moi, par exemple, je n'aime pas les pignons de pin que je trouve beaucoup trop gras. Pour rehausser le goût des noix, tu peux préférer un mélange huile d'olive / huile de noix ou noisettes. Tu peux remplacer la roquette par des fanes de radis, de la prêle, des épinards, des orties, etc.





TARTE AU SUCRE (pâte levée)

Ingrédients :

250g de farine type 45

2g de levure sèche (pas chimique)

4g de sel

1 cuillère à soupe d'huile neutre

150g d'eau tiède

eau

sucre blond

Au total 4 temps de pose : 10mn, 10mn, 20mn et 20mn (s'il fait chaud, le temps de pose peut se faire à température ambiante, sinon mettre au four à 40°)

Mélanger la levure à l'eau tiède. Dans un récipient, verser la farine et le sel. Faire un puit et y verser le mélange eau/levure, puis l'huile. Pétrir à la main. La pâte obtenue ne doit pas être collante.

Mettre la pâte en boule, huiler-la légèrement, et déposer-la dans un saladier, puis couvrir et laisser reposer 10mn.

Déposer ensuite délicatement la pâte sur du papier sulfurisé, le tout posé sur une plaque et laisser lever encore 10mn.

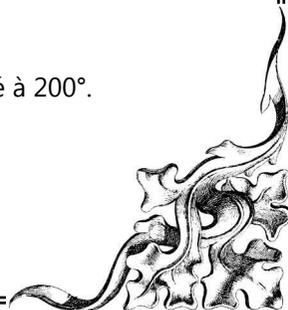
Etaler ensuite délicatement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sans appuyer pour ne pas détruire les bulles d'air.

Laisser à nouveau détendre 20mn.

Faire des trous avec les doigts en appuyant fortement, et versez le mélange eau/sucre préalablement émulsionné sur la pâte.

Pour obtenir des "morceaux de sucre" : dans une assiette, étaler une grande quantité de sucre blond, puis verser quelques gouttes d'eau. Former les morceaux de sucre avec le bout des doigts et les répartir sur la pâte. Laisser à nouveau poser 20mn.

Enfourner la tarte 20 minutes dans un four préchauffé à 200°.





PNICKERS

(Squat tout, Pnïck tout !)

Ingrédients pour 10 à 15 Pnïckers :

Il vous faudra 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de margarine, un peu d'extrait de vanille, 100gr de cacahuètes "nature", 200gr de sucre non raffiné, 100gr de sirop de glucose, d'agave ou autre sucre liquide, 1 paquet de biscuit type "petit brun de Lu", 100gr de chocolat noir et 1/2 brique de crème soja.

Mélangez les différentes sortes de sucre et les faire fondre au bain marie jusqu'à obtention d'une espèce de caramel liquide, y ajouter la margarine, les cacahuètes et la vanille, remuez l'ensemble et laissez sur un feu doux 3 ou 4mn, ajoutez la cuillère de bicarbonate de soude, mélangez l'ensemble, laissez encore 1mn ou 2 sur un feu doux puis hop, versez le mélange sur une feuille de papier sulfurisé et laissez durcir au frais.

Une fois le tout solidifié, y découper des rectangles de la taille d'un petit brun et associez en les superposant chaque rectangle obtenu à un petit brun (parfois le monde est bien fait !), plongez l'ensemble dans la mixture à base de chocolat fondu et de crème soja que vous aurez préalablement préparé et rehop, au frigo ! (Voire même au congelo!)

Et bientôt dans ton bol, Pnickers p'tit déj' ! Fais pnicker ton lait !!





PALETTE DE QUINOA A LA FLAMANDE

Ingrédients :

Pour un nombre indéterminé de palette (une dizaine si St Alzheimer est avec moi) il vous faudra 200gr de quinoa (un mélange boulgour/quinoa fait bien l'affaire aussi), 4 carottes, 10 cuillères à soupe de farine de pois chiche, 1 oignon, 400gr d'eau, 7 cuillères à soupe de farine de blé, 5 cuillères à soupe de crème soja, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 grosses pincées de curcuma, 2 bonnes cuillères à soupe de cumin en poudre, sel et poivre.

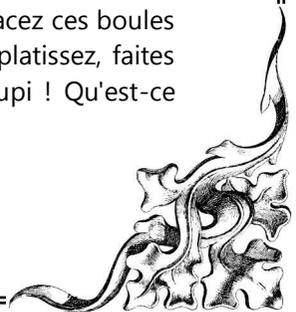
Mettez l'eau dans une casserole, le quinoa dans l'eau, portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux pendant une douzaine de minutes.

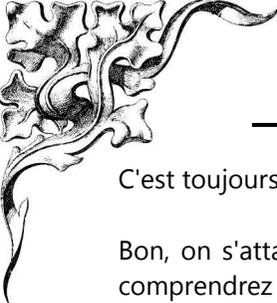
Pendant ce temps là rappez les carottes, émincez finement l'oignon et faites revenir le tout dans de l'huile chaude. Ajoutez une bonne pincée de curcuma, salez, poivrez.

Mélangez ensemble la farine de blé, la farine de pois chiche et la crème soja puis la deuxième bonne pincée de curcuma, le cumin en poudre, un peu de sel et de poivre.

Le quinoa doit-être (largement) cuit maintenant, égouttez-le et mélangez-le avec les carottes/l'oignon et la pate obtenu à l'étape précédente, ajustez au niveau épices si nécessaire.

Formez des boules de calibre 2 (ajoutez un peu de farine de pois chiche si ça manque de maintien à votre goût) et placez ces boules dans une poêle contenant de l'huile bien chaude, aplatissez, faites bien cuire des deux côtés... Oh la belle palette, youpi ! Qu'est-ce que t'as cru ?





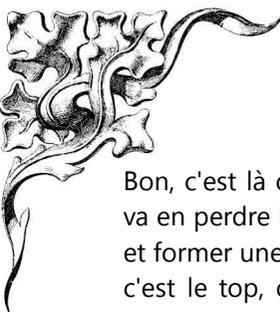
FORET NOIRE VEGAN

C'est toujours ça qu'ils n'auront pas !

Bon, on s'attaque à un monument de la pâtisserie teutonne. Vous comprendrez - ou pas - qu'on n'ait pas envie de suivre la recette originale à la lettre d'autant qu'elle nous est toujours apparue suspecte. Pourquoi nom de dieu vouloir à tout prix claquer de la chantilly ou une foutue crème blanche dans ce dessert ? Elle est noire cette forêt ou elle l'est pas ? C'est fou cette manie paranoïaque de toujours vouloir ajouter du blanc, même là où il n'y en a pas besoin ! Je dirais même que c'est d'assez mauvais goût, dans tous les sens du terme. Alors pour notre part, la forêt noire le sera complètement en plus d'être végétalienne et sans alcool (on sent bien en écrivant ces quelques mots qu'on risque de ne pas passer 2017, mais bon, on prend le risque avant le maquis). Ce qui fait le succès de ce gâteau, c'est quand même la génoise. Beaucoup de personne se font tout un monde (vegan) lorsqu'il s'agit de s'y atteler alors que bon, au final, ce n'est pas vraiment ce qu'il y a de plus compliqué en pâtisserie. La manie actuelle chez les végétaliens et végétaliennes qui n'ont jamais fait de génoise, c'est d'attribuer la recette de base à un site bien connu de cuisine végé... Drôle d'idée. Mais soit. L'intérêt reste qu'elle est facilement trouvable sur la toile. Quant à nous, au point où nous en sommes, on prend la liberté de ne pas respecter à la lettre les instructions et on vous conseille de faire de même.

Alors, justement, allons-y de la génoise choco (pour la recette nature, allez voir celle des pim's dans ce même fanzine) ! 1 tiers de paquet de farine T65 plein, 1 quart d'un kilo de sucre roux, 1 cuillère à café rase de sel, pareil de bicarbonate de soude, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 10 d'eau, 20 de lait de soja, 4 cuillère à soupe de margarine fondue (pas coulante) et enfin, 8 de cacao amer (oui ! ok ! il faut un jeu de cuillères).

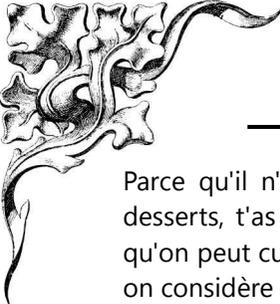




Bon, c'est là où ça devient très très très technique et je sens qu'on va en perdre beaucoup : mélanger tout le solide avec tout le liquide et former une pâte onctueuse que l'on verse dans un plat (à génoises c'est le top, ou à manqué, ou ce qui vous semble faire l'affaire !) qu'on enfourne 40 minutes dans le four à 180°... Oui je sais ! C'est un peu dur ! Ensuite, il faut laisser refroidir (très important), 24h c'est bien disent certaines mais deux heures c'est suffisant selon nous, avant de la manipuler et de la couper en 2.

Ensuite, faire la mousse au chocolat (vous avez une recette dans un précédent numéro de tant que ça bout, et celle au jus de pois chiche dans le présent opus). Reste plus qu'à monter l'ensemble en étalant une couche d'un à deux centimètres de mousse au dessus des génoises. Et fourrer de cerises confites. Certains, des hérétiques (non... pas des diabétiques, roohhh ! Cette mauvaise blague rappelle quand même que claquer moins de sucre partout, c'est mieux. Rajoutez de la confiture de cerise sur chaque génoise... Nous déclinons toute responsabilité en cas de malaise. Enfin, histoire de parfaire le crime, vous pouvez tartiner de mousse les côtés du gâteau et recouvrir l'ensemble de copeaux de chocolat (éplucher une tablette à l'économe). Pour ceusses qui restent hantés par l'esthétique (et le blanc !), vous pouvez recouvrir votre forêt noire de chocolat blanc vegan genre, il neige, c'est trop völkisch, ou alterner, waouh, c'est trop beau ce symbole du métissage, surtout sur un gâteau de la tradition allemande... Et oui ! C'est vrai... les gens disent vraiment n'importe quoi ! C'est peut-être aussi parce qu'ils mangent n'importe quoi. Vous noterez d'ailleurs que, sans aucun rapport avec les supposées qualités ou défauts d'un supposé peuple de casques à pointe, ce gâteau peut facilement servir d'armes par destination. Il reste parfait pour assommer ou étouffer vos amis comme vos ennemis. Wunderbach !





BROWNIES SANS CUISSON

Parce qu'il n'y a pas de four chez moi et que je n'aime pas les desserts, t'as cru que je n'allais pas faire de gâteaux ? Tu sais pas qu'on peut cuisiner sans cuisson ou quoi ? Certes c'est un comble si on considère que cuisiner, c'est maîtriser le feu, mais bref..

T'as pas de four, t'es crudivore ou t'aimes l'aventure : cette recette est pour toi ! Avant de commencer, faut quand même dire que la bouffe sans cuisson, ça coûte souvent un bras (c'est une image, tous les manchots ne sont pas crudivores) car le matériel est cher (déshydratateur, extracteur de jus, bon mixeur) et les produits consommés sont parfois onéreux. Par contre, ça glisse facilement dans la poche et on peut aisément remplacer la poudre d'amandes, de noisettes ou de pistache par celle de coco par exemple qui est plus économique. (Ceci dit si on considère qu'on mange moins quand c'est cru et si on compare au final avec les autres régimes végétaliens, le côté onéreux de l'option au quotidien est moins nette !).

L'ingrédient magique, ce sont les dattes (on peut remplacer par des figues ou des abricots secs). Il y en a de plusieurs sortes. Nous on a pris des dattes Deglet-Nour qu'on est venu mixer dans un robot.

Pour le reste, t'as le choix : tu prends la poudre de noisette, ou des noisettes entières que tu concasses, ou bien de la poudre coco (en quantité, autant que de dattes) que tu mélanges à la purée précédemment obtenue. Tu me diras que c'est bien beau, mais que ça ne fait pas de ce mélange un brownies. Bah en fait si, à ce détail près qu'il faut quand même ajouter un troisième ingrédient : du cacao en poudre cru (quelques cuillères) ! Et là tu l'as ton brownies et c'est assez bluffant !

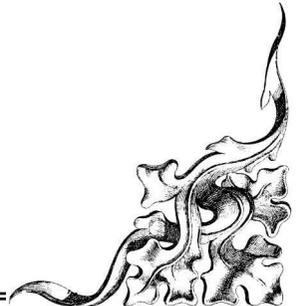
Autant dire que la recette n'est pas seulement réservée aux obsédés du cru. Certains et certaines ajoutent également un peu de sirop d'agave au tout, mais les dattes contiennent déjà suffisamment de sucres pour pouvoir s'en passer si tu veux notre avis.





Tout réside au final dans un bon robot, parce que la pâte est quand même bien massive. Une fois le tout mixé, tu claques le tout dans un moule en tassant avec tes doigts et tu réserves au froid pendant 3 ou 4 heures avant de servir.

T'es du genre faut quand même des mesures ? essaye ça et adapte : pour 150 grs de dattes, 150 grs de poudre de coco, 3 à 4 cuillères de cacao cru, et 2 ou 3 de sirop d'agave. Vla. Mais sinon, t'as cru quoi en fait ? Parce que tu me demandes la recette histoire de noyer le poisson, ce qui, soit dit en passant, est plutôt limite pour un vegan, mais c'est pas parce qu'il n'y a pas de four chez moi et que j'aime pas les desserts, que je suis pas capable de faire un dessert, et encore mieux, un gâteau ? Tu sais pas qu'on peut cuisiner sans cuisson ou quoi ? Non, bah non, on dirait pas, non ! Bon, avant de commencer, faut quand même dire que la bouffe sans cuisson, ça coûte souvent un bras...





LOUKOUM

Ingrédients :

300g de sucre,

100g maïzena,

250g d'eau,

un peu de jus de citron,

une c.s. d'agar-agar, de l'arome (environs 15g),

du colorant (à l'œil), des trucs qui vont, ou pas, avec l'arome et le colorant choisis.

Tu peux mettre des raisins dans un loukoum arome café avec du colorant vert...plus de maïzena et du sucre glace.

La recette peut se faire rapidement ou en prenant le temps. c'est sans doute meilleur en prenant le temps mais on l'a jamais eu pour confirmer.

Tout mélanger et mettre sur le feu en touillant. Ca va épaissir et là il faut décider si tu prends le temps de laisser réduire en remuant à feux très doux ou alors tu mets direct dans un plat avec une feuille de papier dessous.

Il faut laisser refroidir et sécher toute une nuit mais tu peux mettre au congelo si t'as pas le temps. Après tu découpes des cubes et tu les roules dans un mélange maïzena/sucre glace. Faut les conserver dans une boîte hermétique au sec et pas dans le frigo sinon ça va rendre de la flotte et faire des pâtés avec le mélange. Ou alors il faut tous les manger.





MILKSHAKE FRAMBOISE-MENTHE

Ingrédients : Pour 1 gobelet de 20cl pour 70 personnes

- 1L de lait d'amande (ou de soja, mais ça sera moins bon)
- 2 kg de framboises, ou + (de la brisure surgelée c'est le moins cher, sauf si ta mamie a des champs de framboisiers dans son jardin)
- 2 pots de confiture de framboises
- Feuilles de menthe fraîche
- Sucre
- Jus de citron

Deux cas de figure :

-Tu veux faire du milkshake pour 70, et t'es équipé.e, t'as une énoooooorme gamelle dans laquelle tous les ingrédients susmentionnés tiendront.

À ce moment là c'est simple, tu mets les framboises, le lait, 3-4 poignées de feuilles de menthe, ½ verre de jus de citron, un pot de confiture, tu mixes tout, ça mousse, tu goûtes. Et là tu rajoutes de la confiture si c'est pas assez sucré. Pas plus de deux pot en tout, si c'est toujours pas assez sucré à ton goût après les deux pots, rajoute du sucre tout court. Trop de confiture donne un goût bizarre.

-Tu veux faire du milkshake pour 70, et t'es pas équipé.e, ou tu veux en faire moins (je comprends).

Du coup, tu prends un grand saladier, tu mets 500g de framboises, 2-3L de lait, 1 poignée de feuilles de menthe, un tiers de pot de confiture, le jus d'un citron, tu mixes, ça mousse, tu goûtes, et selon tu rajoutes de la confiture et du sucre, ou même de la menthe, des framboises, des panais, ou de la gnôle.





Le secret de ce Milkshake, c'est que tu dois le goûter tout au long de sa préparation.

Ce qui est bien avec cette recette, c'est que c'est rapide à faire, et que c'est bon (si tu l'as goûté tout au long de sa préparation)

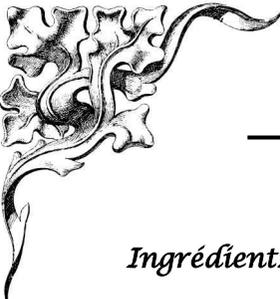
Le bon conseil de tonton Teddy :

Tu dois peut-être transporter tes 20L de milkshake d'un point A à un point B, et peut-être aussi que tu n'as pas de frigo pouvant les accueillir. Dans ce cas, pour le transport, il existe des bidons d'eau de 5L, sur lesquels ya même des poignées, en vente dans tout supermarché qui se respecte. Vide-les de leur eau avant d'y verser le précieux milkshake, ne les remplis pas à ras-bord puisque dans 'milk' (lait) ya 'shake' (secoué), il te faudra donc, avant de servir, secouer ton bidon.

Ensuite, pour qu'ils restent frais, tu peux mettre tes bidons dans une caisse avec de l'eau froide, et même si tu peux des glaçons.

AVERTISSEMENT : Cette recette a été déposée, quiconque serait surpris à modifier cette recette, en y ajoutant de la banane serait passible de multiples sévices.





MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 6 personnes(145 ml par personne) :

- 280 g de chocolat (500 ml si haché en tout petits morceaux), j'utilise du chocolat pâtissier, mais vous pouvez utiliser n'importe quel type de chocolat en tablette, et ajouter du sucre si vous le souhaitez
- 280 g de purée de pomme - 6 g de jus de citron (2,5 cuillères à café)
- 4 g de bicarbonate (1 cuillère à café rase et non tassée)

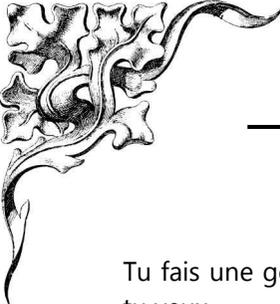
- Couper le chocolat en morceaux et le faire fondre, soit dans une casserole sur feu très doux soit dans un bol déposé dans un petit saladier d'eau bouillante.

- Quand le chocolat est presque complètement fondu, ajouter la purée de pomme et le jus de citron.

- Bien mélanger, ajouter la farine (si besoin), bien mélanger, puis ajouter le bicarbonate et *bien mélanger* encore.

-*Transférer rapidement *dans des ramequins, *sans les remplir à ras bord* car le mélange va gonfler un peu.





PIMS

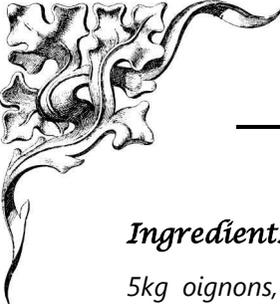
Tu fais une génoise de chez vg-zone (un site internet) ou celle que tu veux.

Tu fais la gelée du pim's et pour cela tu prends la recette du loukoum et tu remplace 100g de sucre (il t'en reste donc 200) par 100g de confiture d'orange amère. Tu mets du colorant si tu veux et des zeste râpés très fin si t'aimes le goût fort en orange.

Tu attends que ça refroidisse un peu pour pas défoncer ta génoise mais il faut que ce soit encore malléable et tu étales sur ta génoise. Tu attends que ça refroidisse vraiment et tu coupes des carrés si tu veux pas trop en perdre ou des ronds si tu veux que ça ressemble à un pim's.

Tu fais fondre du chocolat au bain marie et tu glaces les pim's un par un. Tu laisse le chocolat refroidir et réduire pour le croquant et t'es bon.





RAGOUT MIAM

Ingredients pour 60 personnes :

5kg oignons, 7 kg patates, 6kg patates douces, 6 têtes d'ail, 5kg carottes, 5kg courgettes, 2kg tomates concassées (en boîte), 3L lait de coco, 1kg olives vertes, 3kg tofu, 1 bouteille de sauce soja, Gingembre (autant que d'ail), Laurier, Huile d'olive.

Faire revenir oignons, ail, gingembre, laurier

Ajouter, dans cet ordre :

1, les carottes coupées en bâtonnets

2, les patates coupées en cubes d'1cm de côté

3, les patates douces coupées en cubes d'1cm de côté

4, les courgettes coupées en demi-rondelles d'1cm aussi

Ça fait des couches, faut pas mélanger

Arroser tout ça de sauce soja, laisser cuire couvert un peu, à feu moyen/doux

Ajouter les tomates concassées & les olives. Mélanger, laisser cuire un peu, genre 15min, à feu doux

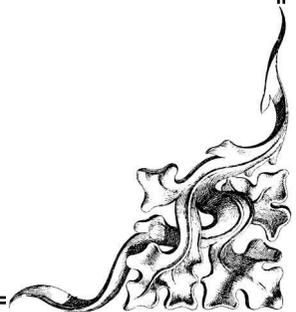
Ajouter le lait de coco en mélangeant, couvrir, laisser cuire un peu, genre 20min, à feu doux

Faire attention à pas trop mélanger pour pas faire de la purée

Ajouter le tofu coupé en cubes d'1cm de côté

Cuire à feu doux faut que ça mijote longtemps (genre 2-3h, vu la quantité)

Servir avec du riz.





RATATOUILLE

Ingrédients : *Pulpe de tomates, Courgettes, Aubergines, Poivron, Oignons, Ail, Thym, laurier, Herbes de Provence.*

L'idéal pour la ratatouille c'est de cuisiner une sauce tomate d'une part, et faire revenir les légumes d'autre part. Ensuite seulement on les mélange.

Première étape donc, la sauce. Si t'as la chance d'avoir des bonnes tomates trop bonnes évidemment c'est l'occasion de les cuisiner, sinon tu peux te rabattre sur des conserves de pulpe de tomates. Dans ce cas là il faudra sûrement rajouter un peu de sirop d'agave en cours de cuisson pour palier à l'acidité un peu vénère des conserves. Pour une bonne sauce tomate on commence par faire revenir les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive, on les sale bien pour qu'ils suent et on les laisse à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides. On rajoute l'ail émincé, la pulpe de tomate, on assaisonne (sel, poivre, thym, laurier...) et on laisse mijoter.

Deuxième étape, la cuisson des légumes. L'idéal est de les faire revenir chacun leur tour dans la poêle. L'ordre importe peu, il suffit de faire revenir dans un peu d'huile d'olive les courgettes, aubergines ou poivrons et de les assaisonner (sel, poivre, herbes de Provence). Quand les légumes sont légèrement confits et surtout quand il n'y a plus de jus de cuisson, on les verse directement dans la sauce tomate qui continue toujours de mijoter.

Il faut compter une demi heure de cuisson une fois tous les légumes réunis dans la sauce tomate. Et on n'oublie pas de rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, sucre, herbes de Provence...).

Avez du riz c'est pas mal, sans c'est bien aussi.

Bon app' !





BROCHETTES DE TOFU

OIGNONS FRITS/SESAME

Ingrédients : Pour 4 personnes. Deux blocs de tofu ferme, un bocal de sauce Yakitori, des graines de sésame (grillées ou non, au choix), des oignons frits, des cure-dents, un four.

Vous pourrez servir ces brochettes en amuse gueule ou en entrée, accompagnées de ce que vous voulez, peut être avec des pousses de soja frais ou des crudités.

Préchauffez votre four, en mode Grill, à 180°C.

Coupez les blocs de tofu dans le sens de l'épaisseur, en deux, puis dans le sens de la largeur, histoire d'obtenir des bâtonnets, de quelques centimètres de longueur sur un ou deux d'épaisseur.

Histoire que vos futures brochettes soient maniables, plantez dès maintenant vos cure-dents à l'extrémité de vos bâtonnets.

Après avoir versé un peu de sauce Yakitori dans un récipient bas (préférez l'assiette ou la coupelle au bol), enduisez-en intégralement vos bâtonnets...(réapprovisionnez progressivement en sauce si besoin, mais bon, vous n'aurez pas à utiliser l'intégralité du pot, tout dépend de votre quantité de tofu).





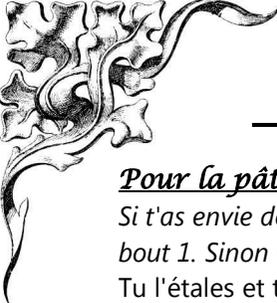
Vos bâtonnets enduits de sauce, répétez l'opération avec les graines de sésame ou les oignons frits. L'idée c'est que la sauce fait adhérer les graines et les oignons sur le tofu.

Enfournez sur une grille, les bâtonnets étant souvent plus larges que l'écartement des barres, vous pouvez les mettre en position verticale afin que la garniture de vos brochettes ne colle pas (à cause de l'effet de la chaleur), sur la plaque.

Surveillez la cuisson pour ne pas calciner vos brochettes, seules quelques minutes suffisent.

Servez moi tout ça, c'est prêt.





TARTE AU CITRON

Pour la pâte:

Si t'as envie de t'emmerder à la faire, ya la recette dans le tant que ça bout 1. Sinon une bonne vieille pâte Brisée du magasin fera l'affaire. Tu l'étales et tu la fais cuire à blanc.

Pour le 'lemoncurd':

4 citrons bio, maïzena, 60g de sucre, lait de soja, curcuma, margarine

râpe le zeste d'1 citron, et presse les tous dans une casserole verse le jus des citrons, le zeste le sucre. Délaye 4 càs de maïzena avec 1 verre et demi de lait et mets-y dans la casserole avec 2 pincées de curcuma. Fais chauffer à feu doux jusqu'à ce que ça épaississe, coupe le feu et mets une bonne càc de margarine mélange bien et étale sur le fond de tarte.

Notes:

J'ai essayé avec du lait de soja et du lait de riz; avec le lait de riz le lemoncurd sera un peu translucide et un peu plus sucré, avec le lait de soja plus opaque, je trouve que ça rend mieux.

Comme verre, j'ai pris un verre Nutella, je crois qu'un verre et demi Nutella équivaut à 300ml

Citron bio parce que zeste. Tu peux aussi le faire avec du jus de citron tout prêt, si t'es en rade de citrons.





Le curcuma c'est pour rehausser la couleur; si tu utilise du sucre complet (genre rapadura) le lemoncurd brunit, le curcuma contrebalance, fais gaffe à pas en mettre de trop sinon ta tarte aura l'air d'être radioactive.

Pour faire encore plus style tarte au citron, j'ai écrit un truc en chocolat dessus comme ils font en pâtisserie, j'avais pas de poche à douille, mais une seringue. Tu fais fondre du chocolat avec de la margarine, et tu peux écrire tes trucs, genre "Vegan" au lieu de "Citron", ou alors t'écris "Citron" si t'es pas marrant.

Quand ça commence à épaissir, ça fait un truc tout chelou, ça épaissit pas uniformément, ya une partie qui reste liquide et des morceaux qui apparaissent, quand ça fait ça laisse chauffer un peu, puis remue bien et là ça prend.

Et bisous hein !!!





TARTIPIK (tartínable)

Ingrédients :

Haricots blancs en boîte

Crème soja

Mélange de poivres en grains

Ail

Échalotes

Sel

Tabasco

Tout mixer ensemble, dosez les ingrédients selon votre goût.
Cordialement.





TOFU YASSA
(ou SCHLÖRG MOUTARDE) +
ÉPINARDS À LA CRÈME
& AU CITRON

Ingrédients : Pour 60 personnes

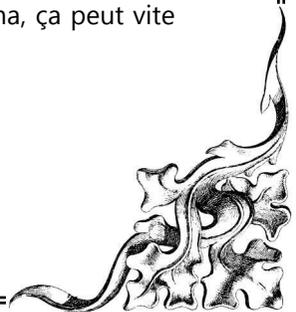
- Oignons 3kg
- Ail 4 têtes
- Olives vertes 1,5 kg
- Moutarde 1,3kg (4 pots de 325g)
- Crème soja 3L (15 briquettes de 20cl)
- Tofu 6,5kg
- Sauce soja 1 bouteille
- Jus de citron 1 petite bouteille
- Gingembre frais environ autant que l'ail
- Curcuma en poudre
- Laurier 5 feuilles
- Huile d'olive

Faire revenir les oignons et la moitié de l'ail & du gingembre, sans sel, dans l'huile d'olive.

Ajouter le tofu coupé en cube d'1cm de côté

Dans un saladier, mélanger moutarde, crème soja, le reste d'ail et de gingembre. Puis la sauce soja, et le jus de citron en goûtant pour les doses.

La crème affadit le jaune de la moutarde, on peut le corriger avec du curcuma en poudre, mais tranquille sur le curcuma, ça peut vite devenir fluo, après si t'aime le fluo, tu peux charger.





Ajoute un peu d'eau pour rendre la préparation un peu moins épaisse (mais pas complètement liquide hein)
Dans une grande cocotte, ou plusieurs petites, ajouter le mélange au tofu, puis les olives vertes.
Laisser mijoter au moins 1 heure.

ÉPINARDS À LA CRÈME & AU CITRON

Ingédients :

- Oignons 2kg
- Ail 2 têtes
- Épinards branche 7kg
- Crème soja 2L (10 briquettes de 20cl)
- Jus de citron
- Gingembre frais environ autant que l'ail
- Huile d'olive

Faire revenir oignons, ail, gingembre
Ajouter épinards, crème, huile d'olive, jus de citron.
Easy baby

==> Servir Tofu Yassa-Shlörg + Épinards Crème-Citron avec du riz ou de la semoule, ou ce que vous voulez.

Pour info, si c'est de la semoule, nous on en avait fais 4 kg.

Gros bisous



CHRONIQUES...



SUCRÉS, SALÉS, ACIDES MAIS TOUJOURS AMER !

Au départ, on voulait torcher un texte contre les recettes et on se retrouve à faire un catalogue de chroniques de livres... de recettes ! Allez comprendre. Ce qui est sûr c'est que depuis un peu plus d'un an, nous sommes littéralement envahis par ce genre de littérature. Et il faut préciser que le phénomène ne touche pas que la petite niche spécialisée du végéta*isme, même si c'est ce qui nous intéresse ici. Quelques maisons d'édition se partagent le créneau dans ce domaine (à côté du cru, du sans gluten, du bio etc.) : L'Age d'homme V, Marabout, Mango, La plage, et évidemment quelques autres poids lourds comme Larousse ou Hachette. Ce succès va de paire évidemment, non pas avec l'offensive du mouvement réel et donc antagoniste de libération animale - toujours aussi marginalisé et criminalisé -, mais avec l'OPA hostile du grand Capital sur le végétalisme, et aussi et surtout l'offensive du même grand Capital sur la bouffe en général (y'a qu'à voir le marché colossal que ça représente porté par toute une mode autour de la cuisine jusque dans les rangs les plus ingouvernables et fluctuants de la population), ce qui devait bien arriver après celle sur les loisirs, le sport, le sexe et toutes ces formes de gouvernance bien pratiques car articulées à l'économie du désir (et son revers, le désir semble-t-il infini d'économie). Pour notre part, on reste persuadé que tout a une faim et c'est dans cette perspective qu'on se dit que les cantines autogérées et les bouffes collectives végétaliennes nous vont bien. Un critère simple pour trier tout ce fatras de littérature culinaire serait de jeter plus ou moins arbitrairement tous les livres dont les photos de confort bourgeois nous donnent de l'urticaire ou qui présentent uniquement des recettes pour 2 ou 4 personnes, et de garder en dernier ressort ce qui reste, soit les quelques brochures et fanzines confidentiels qui entrevoient le fait de bouffer végéta*ien au-delà du substitutisme, ce qui demeure largement suffisant pour nourrir notre imagination et nos amies. Mais la morale n'est jamais très digeste et on ne vit pas hors de ce monde ; vu que visiblement vous n'avez rien d'autre à foutre que de lire ce qui suit, voilà un bref aperçu de pourquoi on déforeste à tour de bras. Mais sans photo.

Mes petites recettes magiques aux protéines végétales Les secrets d'une cuisine végétarienne saine et équilibrée ! de Anne Dufour et Carole Garnier, chez Leduc Editions, collection Magique, paru en novembre 2011. 215 pages, 6 euros et facile à chourer.

Ce livre a pour objet d'expliquer comment associer les bons aliments entre eux pour obtenir des protéines complètes, sans viande ni œuf ni poisson. D'après ses auteures, les céréales seraient idéales pour la santé et la ligne, en plus d'être délicieuses, écologiques et économiques. Pas grand chose au sujet des animaux donc hormis cette citation en préambule : " Manger ce qui n'a qu'un pied vaut mieux que manger ce qui a deux pattes, ce qui est encore préférable à manger ce qui en a quatre. Proverbe chinois". La journaliste poursuit en précisant que tout est parti pour elle d'un cupcake à la violette -sale- et que ce livre n'est pas un manifeste végétarien car il n'est pas dogmatique : "les protéines végétales, c'est bien parce que c'est bien". Bref : fermer sa gueule c'est bien parce que c'est fermer sa gueule. Ça s'ouvre sur l'abécédaire magique des protéines végétales, suivi d'un top 5 (Tofu-haricot blanc-lentilles-pois-quinoa), de recettes pas très magiques mais parfois intéressantes pour les novices (tofu maison, seitan maison, comment faire son lait de soja / noisette / quinoa / châtaigne / millet / amande / avoine) et d'annexes comme une table des aliments / teneur en protéines des différents végétaux ainsi qu'un abécédaire des 20 acides animés dont 8 essentiels : la tryptophane, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la valine, la leucine et l'isoleucine. Alors là effectivement, peut-être qu'on se rapproche un peu plus du grimoire de magie blanche truffés de mots farfelus. On reste néanmoins bien loin des cathares et des différentes sectes végétaliennes qui ont existé depuis des siècles. Dispensable.

Chocolat vegan par Fran Costigan, chez L'Age d'homme, collection "V", paru en 2014 - 309 p. 29 euros, broché, couverture rigide, pas facile à chourave parce qu'un peu lourd, normal pour un livre sur le chocolat.

Bon, la cheffe Fran Costigan part du principe que tout le monde aime le chocolat. C'est le premier faux pas du bouquin, après son prix si t'as raqué. La mise en page est plutôt classieuse, les recettes simples à suivre. L'auteure explique dans l'intro qu'elle souhaitait faire un livre exhaustif, accessible et éblouissant. Rien que ça. Tout ce qu'on peut dire c'est qu'il est assez complet effectivement. Elle rappelle par exemple que paradoxalement le chocolat noir contient souvent du lait et qu'il convient de lire la liste des ingrédients avant de le cuisiner. Ce

qui demeure un bon conseil pour commencer un livre sur le chocolat vegan ! Un chapitre entier est consacré à cette question : est-il vraiment vegan (le certifié vegan et casher est sûr de ne pas contenir de produits laitiers), avant de penser à comment le hacher, le conserver ou le faire fondre au bain-marie ? Elle passe en revue ensuite l'équipement nécessaire pour cuisiner le chocolat : feuilles d'acétate, blinder, spray d'huile, douilles et embouts, chalumeau, zesteur, spatule, thermomètre, fourchette à trempage etc. Suivent de très nombreuses recettes classées en chapitre : Truffes - Gâteaux et glaçages - Chef d'œuvres (Sachertorte, opéra, éclairs, gâteau miroir, cheesecake, Brooklyn blackout cake) - Cookies/barres - Tartes (soyeuse framboise/choco, nesselrode) - Crèmes/pudding/gelées - Glaces - Friandises, Boissons et recette de base (Pâte d'amande - miel vegan - crème de cajou - crème au beurre à l'avocat - nappage, glaçage). Le tout est complété par de très nombreuses adresses, mais principalement basées aux états-unis, et qui te serviront donc à que dalle. Pour donner envie de se plonger dans ce livre, avant de se jeter sur son plan de travail, suffit d'énoncer quelques recettes : les carrés truffés mi-amers à la crème de noix de cajou, les truffes aux épices chaï, le coffee cake au chocolat, noix de pécan et canneberges ou les *cupcakes* vanille et pépites de chocolat. On appréciera donc les recettes de panna cotta au chocolat, de *pudding* à la mousse de matcha et au chocolat blanc, celles de glace au tourbillon de beurre de cacahuètes et confiture ou de glace au crumble de *brownies* au chocolat, mais on regrettera pour un ouvrage qui se voue à l'exhaustif qu'il n'y ait rien sur le pouvoir sensoriel et aphrodisiaque du cacao, aucune recette pour intégrer le chocolat à des plats salés ou à des entrées (sauf si on se trompe) et enfin l'absence d'une mise en perspective historique et politique de la découverte de ce que les Mayas considéraient comme un don des Dieux mais qui les a peut-être menés à leur perte, et à la notre aussi. Mais c'était sûrement pas l'endroit pour ça (mais c'est où alors ?).

Green, cuisine végétarienne, sans gluten, souvent vegan, parfois crue d'Anya Kassoff chez La Plage, paru en août 2014, 314 pages, 24,95€. Encore un gros livre, donc cher, et pas facile à piquer.

L'auteur du livre vit et travaille en Floride où elle anime le blog Golubka. Les photos très colorées qui accompagnent les recettes sont celles de la fille d'Anya Kassoff, Masha Davydova. L'auteure explique dans l'introduction qu'elle a grandi dans le nord du Caucase, région de l'URSS entre la mer noire et la mer caspienne. La cuisine de son enfance est une cuisine de restriction et donc d'inventivité. Le végétarisme par contre était considérée comme une maladie. Du coup, rien sur les animaux. On se contente de faire avec ce qu'on a, ce qui est déjà très bien, et de cultiver son imagination. Ça donne une cuisine assez variée et une fois encore très colorée ! Comme dans beaucoup d'ouvrages de ce type, un chapitre est consacré aux aliments utilisés avec ici, entre autres choses connues, des algues, des poudres de pois, du chènevis ou du mesquite. On retiendra parmi de très nombreuses recettes (pas toutes vegan) les sucettes au chocolat et aux pois chiches, les spaghettis de courgettes aux nectarines avec pesto de graine de courges, le flan de tofu aux tomates, les croquettes de courges (virez moi cet œuf !), la tarte au chou-fleur et son fond de tarte à la patate douce, les tacos multicolores et les rouleaux d'été à la pêche et à l'avocat. Très coloré donc, comme son nom l'indique à moitié ; à voir ce que ça donne sous un ciel gris.

Végétarien : recettes gourmandes testées à la maison par Emilie Perrin, paru chez Hachette, collection Fait maison, en avril 2014, 190 pages, 9,95€.

Bon, quoi dire : y'a des pages techniques, quelques astuces et conseils et 80 recettes assez classiques (tofu nature, baguette à la farine de lupin, falafel, houmos, naans, lasagnes, hamburgers, tortillas de blé, pâte feuilletée, pâte à pizza...) L'optique est uniquement alimentaire : montrer que la cuisine végétarienne est économique, succulente et étonnante. Exit la dimension éthique et/ou politique. Bref, on s'en passera !

Cuisine Végétarienne, de Laure Kié, chez Editions Mango. Paru en 2014, 204 pages, 19,95€. Ça serait con de vous faire gauler pour ça.

Le livre se dit complet sur la cuisine végétarienne de saison avec des explications sur les différents ingrédients clés de la cuisine végétarienne, un tableau d'équivalence, des ateliers sous forme de pas-à-pas pour apprendre à faire germer ses graines, à réaliser son bouillon, son pain ou son yaourt maison, et plus de 80 recettes classées par saison et 35 recettes d'assaisonnements (sauces, purées, tapenades, condiments, pestos, confits, vinaigrettes, beurres, huiles aromatisées) pour accompagner les plats. Le livre se veut accessible à tous et toutes, végé ou non, car on peut bien se passer de viande pour un repas, bla, bla, bla. Au final, on peut bien se passer de ce livre aussi. Pour tous les repas de sa vie.



Veggie à la carte, ouvrage collectif ou anonyme (?) paru mars 2015 chez Hachette, 125 pages, 14,95€.

La présentation est très colorée et un poil originale puisque ce livre de recettes se présente sous forme d'un répertoire avec des onglets de couleur qui permettent de passer d'un menu à l'autre. Menu apéro : Smoothie cerises au lait d'amande, punch "The Green Beast", tempuras de fanes de légumes, crackers à l'épeautre, etc. Menu Express : Œufs cocotte aux asperges vertes, hamburger au chèvre frais et aux fanes de carottes, gratin de figues rôties au miel, etc. Menu à deux : Salade de millet aux fruits secs, curry de légumes, aubergine à la tomate, crumble à l'avoine pommes-poires-chocolat, etc. Menu grandes tablées : Tatin d'endives, miel et chèvre, soupe de légumes et haricots au pesto, couscous aux fèves et aux tomates, tarte au quinoa soufflé, chocolat au lait et hibiscus, etc. Les recettes sont généralement détaillées en 3 ou 4 points demandant environ 15 mn de préparation et 20 mn de cuisson. Il y a une table des mesures et des équivalences pour mesurer sans balance, bien régler son four et mesurer les liquides. Vous l'aurez remarqué en lisant les menus, le livre n'a de veggie que le nom, puisque nombre de recettes utilisent des aliments d'origine animale (produit laitiers / œufs / miel). Une bonne raison pour ne pas le voler.



278 recettes de cuisine végétalienne (édition d'avril 2004) téléchargeable gratuitement à cette adresse : http://avis.free.fr/livret_278_recettes.pdf. Largement suffisant à notre sens, ce grand classique de la brochure photocopiée d'avant le tout internet et de la mode des livres de cuisine devrait vous donner assez de recettes et d'idées pour varier vos menus et surtout en inventer d'autres, ce qui est bien plus drôle, n'est-ce pas ! C'est éditer par l'AVIS. Voilii voilou. Et tant que vous êtes sur internet, pour plus d'informations, vous pouvez également télécharger à cette adresse : http://avis.free.fr/brochure_2009.pdf la brochure intitulée *Végétarien & végétalien: vivre sans manger les animaux, Quelques raisons et informations pratiques pour un mode de vie moins cruel, plus respectueux de l'environnement et meilleur pour la santé* (édition de juin 2009). On aime bien le "moins" et on s'en fout du "plus". Avec ça et vos *Tant que ça bout*, vous êtes largement parées pour participer au renversement de ce monde dans la joie et la bonne odeur d'une cuisine combative.



La cuisine vegan de Mérida de Mérida Anderson, paru chez l'Age d'homme en 2014, 224 pages, 22 euros. Mérida Anderson, est cheffe des VSS qui n'est absolument pas une loge nazie longtemps ignorée mais le *Vegan Secret Supper* (qui a dit que c'était pareil ?) : un club gastro basé à Vancouver, Montréal et New York. L'idée était de proposer des plats vegans gastro (ça veut pas dire qu'ils étaient malades mais qu'ils s'adressaient en gros à des gourmets et des fin palais). Bon, du coup, faut être dans le trip. Les recettes, c'est du genre bisque de pois cassés à la crème coco et menthe, chou-fleur en friture légère au taboulé de quinoa rouge, galettes d'igname et de noix à la réduction de betteraves rouges au vinaigre balsamique, ou cake au chocolat à la glace à la menthe et à l'avocat. Pas très SS tout ça mais potentiellement Vegan Reich. Pour les cantines ou les grosses tablées, ça peut être coton, surtout niveau dressage, mais y'a quelques bonnes idées à prendre !

Veggivore, Cuisine astucieuse au fil des saisons de Clotilde Dusoulier, paru chez Hachette en février 2015. 224 pages, 14,95€.

Clotilde Dusoulier anime le blog *Chocolate & Zucchini*. Elle n'est pas végétarienne, mais dit avoir choisi de manger moins de viande et de poisson, et de rechercher de nouvelles façons de cuisiner les légumes et les fruits du marché. Autant dire qu'en choisissant pour titre de son livre l'ambigu *Veggivore*, elle surfe de manière opportuniste sur l'engouement actuel pour le végétarisme et le veganisme et que pour cette seule raison, elle mériterait comme tant d'autres, au mieux que l'on n'achète ni ne vole son livre, au pire qu'on s'en serve pour alimenter son feu. Même si elle remarque que beaucoup de plats végétalisés sont abusivement saturés de fromage et que dans les 80 recettes présentées, certaines sont végétaliennes ou sans gluten. Il y a également quelques éclairages sur le tahin, la farine de pois chiche ou le fouet danois ou dough whisk... Dispensable.

Mes bonnes recettes vegan 100 % gourmandes - 100 % faciles par Dunja Gulin et William Reavell. paru chez Rustica éditions, en février 2015. 144 pages, 17,50€.

Traduction d'un ouvrage paru aux states en 2014. De nouveau dans l'optique cuisine bien-être, afin de manger sain et équilibré mais sans mettre en avant, ni même mentionner la dimension éthique et politique du veganisme, ni expliquer les raisons pour lesquelles se passer de produits d'origine animale. Les auteurs notent que certains aliments dit vegan sont néfastes à la santé sur le long terme, comme le pain blanc, le sucre raffiné, la margarine végétale ou les protéines de soja texturé et encouragent à bannir de son alimentation tout élément raffiné et à consommer les produits les moins transformés possibles. Ils reviennent notamment sur la cuisine des céréales et

des légumineuses et quelques recettes sympathiques : purée de millet, seitan maison, fromages aromatisés, pain sans gluten, diverses marinades. Cher dans tous les cas !

Cuisine végétane pour carnivores, plus de 250 recettes tellement gourmandes que la viande ne vous manquera pas de Roberto Martin, chez l'Age d'homme, 2014, préfacé par machine et postfacé par truc, 230 pages, et 22 neurones.

Le type qui a écrit ça est chef diplômé au *Culinary Institute of America*. Ca vous parle ? Pas à nous ! Normal peut-être vu que le bouquin est adressé aux carnivores. J'ai pas vraiment été plus loin que l'intro : « Ce qu'Ellen, Portia et moi-même avons appris ensemble, c'est que la cuisine végétane n'est pas différente de n'importe quelle autre cuisine. Les combinaisons de saveurs qui se marient bien dans la cuisine non végétane fonctionnent tout aussi bien dans la cuisine végétane : il suffit de moins dépendre des ingrédients spécifiques d'une recette, et plus de la technique. Ce que j'ai fait dans ce livre, c'est réunir les recettes que n'importe qui - carnivore, végétarien ou végétane - peut aimer. » Super, typiquement le genre de démarche qui nous parle pas, mais au moins, lui c'est marqué dans le titre ! Si malheureusement on vous l'offre, vous trouverez des trucs du genre pancakes bananes et flocons d'avoine, sandwich Reuben à l'avocat, tourte au faux poulet, blinis au caviar de lentilles béluga ou cheesecake au chocolat pas dégueu. Avec des photos de Quentin Bacon... avec un nom pareil... Ah oui, merde, pas de blague avec les noms...



Recettes végétariennes, Pour une cuisine 100% saine de Florence Solsona et Coralie Ferreira paru chez Larousse en octobre 2014. 50 recettes faciles à réaliser. Mais autant se procurer tout de suite la version végétalienne : **Recettes vegan** de Florence Solsona et Catherine Moreau, paru chez Larousse, en février 2015. 94 pages, 8,90€. Facile à dérober.

50 recettes pour cuisiner végétalien, avec des astuces pour remplacer les protéines animales : caviar d'aubergines à l'asiatique, fenouil confit au four, crème de châtaignes à la fève tonka, mayonnaise au tofu, le tout complété par quelques conseils d'une diététicienne. Recettes classiques (même si plusieurs produits incontournables ne le sont pas comme le riz noir, le wakame ou les grains de chia) et simple à réaliser. Les auteures rappellent en intro que le régime végétalien est en priorité motivé par souci des animaux.

Petit végétarien gourmand Recettes et conseils nutrition de 0 à 6 ans, par Marie Laforêt (recettes et tofs) et Ludovic Ringot (conseils nutrition) paru chez Alternatives éditions dans la collection "Tout Beau Tout Bio", en février 2013. 112 pages, 13,50 €.

L'alimentation végétarienne des enfants n'est pas toujours vue d'un bon œil, c'est le moins qu'on puisse dire (même/surtout chez les proches) ! Pourtant, selon ce bouquin, nous aurions le recul scientifique nécessaire pour affirmer qu'elle convient parfaitement à leur développement. Ce livre a pour but d'offrir un support aux parents et à l'entourage des enfants végétariens et végétaliens (pour les intolérants à l'œuf et/ou au lactose), en présentant les principes de base de la nutrition et plus de 60 recettes pour aider à composer des menus équilibrés et goûts. Les auteurs partent du principe que quelque soit notre modèle alimentaire, nous l'imposons toujours aux gosses. La crainte du jugement (en gros d'être traités de parents indignes) fait qu'on peut passer à côté de conseils importants. Le livre précise qu'il ne constitue pas un cours complet de nutrition et qu'il convient d'en parler avec d'autres personnes (comme pour les autres régimes alimentaires soit dit en passant). Les deux premiers chapitres reviennent sur les idées reçues et le végétarisme chez l'enfant du style "les enfants ont besoin de beaucoup de protéines pour leur croissance," ou "il ne faut pas donner trop de gras aux bébés", ou "les produits laitiers sont essentiels pour les os". Marie Laforêt rappelle qu'il ne faut jamais oublier qu'un mioche n'est pas un adulte en miniature : il a des besoins en fer très élevé et son alimentation ne doit pas être limitée en lipide. Par contre il lui faut très peu de sel, il faut faire attention à ne pas irriter son tube digestif avec trop de fibres, la mastication et la déglutition, comme l'appréhension de l'amer et du salé font partie d'un apprentissage progressif, et la synthèse de certains éléments comme l'histidine est essentielle chez lui. Les deux premiers textes sont complétés par des infos nutritionnelles. La dernière partie et non la moindre concerne le lait (lait maternel/lait maternisé). L'info principale est : PAS de lait végétal avant trois ans. Suivent des recettes d'abord pour les six à douze mois. 1 seul aliment à la fois. Presque tous les légumes possibles. Éviter les poivrons, les salsifis et les choux. Ne surtout pas donner trop d'œuf. Il faut introduire le gluten à partir de 6 mois. Une introduction trop tardive et en trop grande quantité augmente le risque de développer une maladie coeliaque. Elle propose par exemple une purée de légumes vapeur, une compote de fruits, une purée de petits morceaux de patate douce, et des céréales fondantes comme une purée de polenta. Pour les 1 à 3 ans, introduction des légumes secs, dès 15 mois, oléag-

ineux dès 12 mois, fruits bien mûrs crus. L'association légumes secs/céréales sur un même repas est importante (ce qui n'est plus le cas chez l'adulte). L'utilisation de laits végétaux avant 3 ans peut entraîner des séquelles graves. Plusieurs laits maternisés sont compatibles avec un régime végétalien : Gallia soja, Modillac expert soja, modillac expert riz.

La néophobie alimentaire peut apparaître vers 2/3 ans. Il ne faut évidemment jamais forcer l'enfant. Introduire les légumineuses sous formes ludiques (boulettes de haricots rouges). Essayez d'amener un peu de cru (salade de tomates cerises), commencer de vrai petit déj', encourager à manger avec les doigts (frites de polenta). Dans tous les cas, peu de sucre et peu de sel. Laissez les enfants goûter à ce qu'ils veulent en dehors des repas. Le livre propose ensuite des recettes et des conseils pour les plus grands. Introduire le tofu (quiche), inviter les copains et copines autour de plats aimés de tous et toutes comme des pizzas, des wraps ou des burgers de lentilles, et soigner les goûters. Et aussi, initier très tôt les enfants à la cuisine (recettes simples à faire ensemble comme gâteau au chocolat ou soupe de petits pois à la menthe). Un petit livre plein d'infos donc.

A la française, la tradition version vegan de Sébastien Kardinal chez L'Age d'homme, 122 pages, 19 dollars. Composé de 40 recettes présentées comme inédites, « À la française » couvre tous les grands classiques de la gastronomie dite française, que ça soit les entrées, les plats et leurs garnitures : par exemple la soupe à l'oignon, la salade niçoise, les « escargots » (de pleurotes), le saucisson brioché (c'est lyonnais oui), le bourguignon, la blanquette à l'ancienne, le barigoule d'artichauts poivrade, le pot-au feu, les tomates farcies, les carottes Vichy, les fagots de haricots verts et tout le bordel. Bon voilà quoi. Pour ceux et celles qui auraient en plus quelques tendances régionalistes, calmez-vous, y'a une recette de Flammekueche. Pour info, le monsieur fait le site VG zone avec Laura Veganpower qui a fait les tofs. Vous verrez, franchouillardise oblige, que les plats sont souvent accompagnés de pif (et d'ailleurs beaucoup de recettes présentées nécessitent du vin ou d'autres alcools dans leur présentation et y'a un chapitre là-dessus et évidemment sur le pain). Si la tradition vous repasse par les trous de nez - oui je sais, c'est pas très élégant, mais la tradition n'est souvent pas très élégante - oubliez. A noter que Sébastien Kardinal est moustachu.

Recettes végétariennes de Bérengère Abraham chez les éditions Larousse, 7,95€.

La collection s'appelle 3/15 et présente 40 recettes réalisables en 15 minutes maxi, et avec seulement trois ingrédients ; Si vous êtes du genre à ne pas vous éterniser sur votre gazinière, pourquoi pas sauf que souvent, quand c'est le cas, on n'est pas du genre non plus à feuilleter un bouquin pour trouver quoi grailer. L'autre option reste de faire du riz à la sauce soja ou des pâtes (de riz) au ketchup. A vous de voir.

100 % végétal et gourmand par Marie Laforêt chez Alternatives éditions, collection Tout beau tout bio, paru en janvier 2012, 112 pages, 13,50 €.

Ça commence par savoir faire la différence entre un végétarien (un homme en chemise), un végétalien (une femme avec un tee-shirt à pois) et un vegan (un homme avec un tee-shirt avec des carottes dessus). Puis Marie Laforêt (avec une chemise et un potiron) s'attaque aux bases (cake salé, béchamel, cookies, pâtes brisées, mayo veganaise, crêpes sans œufs), revisite les grands classiques (quiche provençale, hâchis parmentier, risotto potimarron pignons), présente des produits lights (tofu brouillé à l'indienne, crumble pommes crues), et des desserts gourmands (brownies, financier pistache framboise, panna cotta mangue coco) et prouve que manger végétarien n'est ni triste, ni répétitif, ni sans saveur, en revenant sur les idées reçues du régime végétalien (besoin de lait, fer dans la viande, carence en protéines, cher et compliqué). Selon elle, on est vegan d'abord pour les animaux, ensuite pour la planète et nos frères humains. Seulement après pour la santé. Elle présente ce que sont pour elle les 10 essentiels : le lait végétal, l'agar agar, le tofu soyeux, les noix de cajou crues, les graines de lin doré, le sirop d'agave, les légumineuses, les féculés, le tamari/Shoyu/miso et le tofu (et protéines de soja). Les alliés : eaux florales, huiles essentielles, purée d'oléagineux, poudre de caroube et épices. Le livre se conclut sur des listes de fruits et de légumes de saison, des astuces pour végétaliser le lait, la crème, le beurre, les œufs, le miel, la gélatine, les bouillons et fonds de viande. Pourquoi pas.

Cuisine et dévore – Bonne bouffe pour véganes irascibles de Natalie Slater, paru chez L'Âge d'Homme, collection V, en février 2015. 192 pages, 22 euros. Traduit par Florence Bourqui (le livre est paru aux états-unis en 2013).

Influencée par les films d'horreur, le punk-rock, le catch et le tofu soyeux, Natalie Slater, créatrice du blog bakeanddestroy.com (visité paraît-il plus de 500'000 fois par mois) est décrite comme un mélange de Martha



Stewart et d'Iron Maiden. Soit. D'après elle, « certains sont nés pour le rock'n'roll, d'autres pour l'aventure. Je suis née pour écraser des pommes de terre sur les pizzas. » Ce qui nous vaut la recette de la pizza Hachis Parmentier. Son credo : si tu as faim, cuisine toi-même. Bref, une cuisine vegan version DIY et ouvertement contre la tendance autoritaire des livres de cuisine. Personne ne s'étonnera alors que le livre commence par des recettes de *cupcakes* : selon elle, Sofia Loren a dit : "je dois tout aux spaghettis". Elle, elle doit tout aux *cupcakes*. D'où la recette de *winkies* fruit punch, crème fouettée sauce caramel. Vous trouverez par ailleurs une recette des brownies Coursiers à vélo, inspirée des chaï latte à l'espresso, la recette des brocolis en façade de pain au maïs grâce à laquelle "elle a traîtreusement pu faire avaler des légumes à son fils", celle des lasagnes aux tacos, des tacos aux frites, de la tourte samossa, des gaufres falafel et de la pizza cassolettes de haricots verts. Notez que la mise en page est un peu pénible dans le style *destroy* qui fait vendre et que la préface de CM Punk, oui le catcheur, est nulle. Seul bémol au final : pas besoin de livres de recettes pour cuisiner n'importe quoi n'importe comment. Même vegan.



Street food bio, recettes naturelles d'inspiration urbaine par Géraldine Olivo, photos de Myriam Gauthier-Moreau, paru chez Alternatives éditions, en avril 2014. 128 pages, 12 euros.

Géraldine Olivo écrit des recettes sur les blogs My sweat feary et Golubka, souvent sans gluten et à forte dominante végétale. Elle a par ailleurs écrit un bouquin sur les fleurs en cuisine. Là, elle s'attaque en gros à la cuisine à la mode entre street food (repas nomade tout droit sorti des food trucks, les camions-cantines), raw food (nourriture consommée crue ou cuite à moins de 45°C) et fast food (alimentation adaptée aux modes de vie et donc de production capitalistes). Vous trouverez par exemple des raw spaghetti avec parmesan végé, des brownies aux haricots rouges, une recette de soda pep's agrumes avec kombucha pour le côté pétillant (et bénéfique pour la flore intestinale), celle du smoothie aux épinards, ou du chia bubble tea taïwanais avec graines de chia donc et des perles de tapioca cuites. Une section complète du bouquin est consacrée aux repas nomades, c'est-à-dire aux emballages : lunch boxes, bento, tiffin boxes, origami box avec feuille de papier 25x25cm, sac isotherme recyclé, pochette à sandwich en coton, bref tout l'attirail de la parfaite bouffe bobo. Les recettes vont des classiques fallafel, burger, nuggets, samossa aux plus exotiques tikki d'inspiration indienne, des bâtonnets de faumage panés (avec œuf) et au milieu de tout ça, l'air de rien, une recette de burgers au canard, un club sandwich poulet ou un bo bun au bœuf ! Sur 39 recettes, 5 viandardes ! Rédhibitoire à nos yeux. Remballe ton bouquin dans un joli emballage bio.

Etre végétarien – Tout savoir sur le mode de vie veggie, par Alexandra de Lassus, chez Chêne.

Le livre est dédié à la fin à tous les carnivores intéressés ou hostiles qui nous permettent d'approfondir et de préciser ce que nous croyons. Positive attitude dirait Raffarin. C'est illustré par Simon Sek (je ne dirai rien pour rester positif). Pour Alexandra, le végétarisme est arrivé comme une révélation à travers la pratique du yoga, et au mode de vie qui entoure cette discipline, et à travers la lecture du livre de Jonathan Safran Foer, *Faut-il manger les animaux* ? En devenant végétarienne, elle a eu envie de réaliser un livre qui désacraliserait un peu le sujet, un livre facile d'accès qui démontrerait qu'on « peut être végétarien en s'amusant et que, bien loin d'être un régime d'initiés, le végétarisme est un mode de vie accessible à tous, dans la joie et la bonne humeur. » Bref positive attitude du style veggie c'est cool... Bon, merde, je suis plus tout à fait positif là. C'est plein de conseils (pour voyager, il suffit de surfer sur happy cow ou veggie hostels et la vie est simple et belle), et de petits textes autour de ce qui serait un mode de vie sympathique et pas prise de tête (ah bon ? Quel intérêt?). Après vous avoir dit tout ça, faut quand même que je vous dise qu'en fait, c'est pas un livre de recettes et si vous pensiez que oui, vous l'avez chourré pour rien... Mais c'est pas grave, faut rester positif. Au mieux vous pouvez l'offrir à quelqu'un d'autre, et au pire, caler des trucs avec ou le revendre en braderie. Restez positifs merde ! Après on va encore dire que les végéta*iens sont susceptibles et irascibles. Merde quoi ! Fais chier !

Un guide attendu que pour le coup nous n'avons pas lu mais dont nous craignons qu'il soit décevant (comme tout ce qu'on attend, mais si !***): **Végane à Gogo ! Livre de recettes et guide de survie pour véganes en vadrouille** de Sarah Kramer, chez l'Age d'homme. Parution octobre 2015. 10 balles.

La dame a été sacrée « Végane la plus cool du monde » par le magazine *Herbivore*, ce qui aurait plutôt tendance pour notre part à nous donner envie de ne surtout pas se procurer le bouquin, mais soit. Le format est petit pour se glisser en poche ou dans un sac et s'adresse à tous ceux et toutes celles qui ont la bougeotte et qui se sont déjà confrontées aux galères du régime végétalien en voyage. A voir plus qu'à (b)avoir.



Fruits & légumes ; cuisinez-les de la feuille au trognon... par Delphine Brunet chez Solar, paru en Novembre 2014. 144 pages, grand format, 19,95 €.

Par les créateurs de 180°C. Encore un livre bien bien à la mode, genre, c'est la crise, chouette, une nouvelle occasion de faire de l'argent. Couverture cartonnée, histoire d'utiliser l'arbre de la feuille à la racine et photos en 50 nuances de gris. Delphine Brunet dédicace le livre à sa grand-mère qui ne jetait rien malgré le fait qu'elle n'avait pas de réfrigérateur ! Alléluia ! Y'a un index des recettes, des astuces dont une pas conne : les parties de plantes à ne pas recycler (peaux de bananes, peaux de fruits exotiques, feuilles de cardons). Ensuite, bah, le but est de cuisiner les racines, les cosses, les écorces, les épluchures, les fanes, les tiges et les pépins, bref tout ce qu'on jette, à travers 100 recettes dites inédites. Ah ah ! Ça va des fruits (ananas, citron, clémentine, oranges, kiwi, coing, framboise, pastèque, pêche, poires, pommes raisin) aux légumes (brocoli, carottes, artichaut, asperge, betteraves, choux fleur, concombre, courgette, céleri rave, fenouil, fèves, navets, petit pois, poireaux, poivron, potiron, radis rose, tomate) avec par exemple, un sirop d'épluchures d'ananas, une marinade d'écorce de citrons verts, des peaux de citrons confits au sel, un caviar de pelures de coings, la crème de queue d'artichaut, un carpaccio de betteraves crues, des pickles de feuilles de brocoli, un pesto de fanes de carottes aux amandes, des gnocchis de cosses de petits pois, et surprise, on sait pas pourquoi, mais au milieu de cette centaine de recettes végétaliennes, deux ovnis : le parmentier de choux-fleur au canard et la compote de coings et magret de canard. On connaît cette théorie à la lettre chez certains et certaines selon laquelle le canard est un connard parce qu'il passe son temps à violer les canes, mais on voit pas le rapport. Enfin bon, si t'es végée et que tu détestes les canards, ce livre est pour toi !



Les Saveurs de l'Ayurvéda, 27 assiettes végétariennes composées pour des repas complets et équilibrés d'Ariane Cohen aux Editions Almora. Mai 2012. 170 pages, 19,90€.

Ariane Cohen est formée au massage ayurvédique et a créé *La ferme de Divali*, un centre de bien-être par l'ayurvéda, dans le Morvan. Elle propose 27 "assiettes" végétariennes (dont 16 quand même sans gluten), composées de 2 à 4 recettes chacune. En gros, il faut entendre par "assiette" repas. Chaque "assiette" donc est composée pour proposer des repas équilibrés et complets, avec céréale, légumineuse, légume cuit et légume cru. Lorsqu'un repas propose des produits laitiers, l'association céréale-légumineuse est remplacée par davantage de légumes. adapté ces assiettes au régime végétalien n'est pas très compliqué d'autant que « pour se rapprocher de l'essentiel. [...] les recettes qui composent ces 27 assiettes végé demande peu d'ingrédients et aucune connaissance en technique culinaire » Elle insiste en effet, en adéquation avec la philosophie défendue, sur le fait qu'il faut que ces préparations soient faciles à réaliser, par tous et toutes. Elles sont classées par saison (chaude ou froide) avec quelques indications pour adapter selon la période en changeant juste de légume cuisiné. La diététique ayurvédique décrit 6 saveurs, qui sont ici explicitées pour chaque recette : sucré - salé - acide - piquant - amer - astringent, et qui (selon Hippocrate auquel elle se réfère souvent) ont un rôle dans notre alimentation puisque chaque aliment, plante ou épice régule de manière différente (selon son goût, sa qualité, son pouvoir énergétique, son effet post-digestif et son action unique) les *doshas*, c'est-à-dire nos énergies vitales (le *Vata* - air / éther - , le *Pitta* - feu / eau - et le *Kapma* - eau / terre -). Mais je m'emballe. Le livre commence par une introduction où l'auteur remercie ceux et celles qui ont acheté le bouquin sans la connaître (nous on l'a volé donc on est pas remercié !), et où elle exprime sa gratitude envers l'univers, les femmes de sa famille, ses filles, ses parents et les clients de sa ferme. A ce propos d'ailleurs, elle ne fait pas secret de sa passion pour l'entrepreneuriat (dans sa bibliographie on retrouve assez étrangement *Fou d'entreprise* de Roger Couffin), ni de son passé de fiscaliste. On apprend qu'à la mort de sa mère elle s'est retrouvée à gérer avec son frère 2 restos et 50 salariés avant de s'installer seule dans le Morvan et d'ouvrir sa ferme. Bref, c'est donc une "entrepreneuse dans l'âme" pour reprendre ses termes qui nous explique les bases de la diététique ayurvédique, avec un tableau des saveurs et une liste d'aliments correspondants, un test de constitution pour déterminer notre *dosha* (selon des données psychologiques et physiques de notre poids/taille à la qualité de nos selles, de quoi bien s'amuser donc) avec un tableau (youpì) et quelques règles pour bien digérer (bluprs ! pardon...). On apprend ainsi que les saveurs sont digérées dans cet ordre : sucré - acide - salé - piquant - amer - astringent. Le principe de sa cuisine se base sur 4S : Saveur, simplicité, santé et subtilité. On suppose que pour les trois premiers vous voyez à peu près mais qu'en bons boulets, Subtilité n'évoque pas grand chose : « En yoga et en ayurvéda, ce qui est « subtil » se situe sur l'échelle de l'infiniment petit, c'est le prana ou l'énergie du souffle vital. [...] Dans la nourriture et à chaque repas, nous pouvons retrouver ce souffle vital, en étant attentif au respect des aliments, du partage, et de notre environnement. ». Bref, pour celles et ceux qui se demandent pourquoi 27 assiettes, y'a aussi la réponse ! Formidable ce bouquin ! 27, c'est 108 divisé par 4 (saisons et autres conneries) : et 108 c'est le nombre de perles d'un

mala (un collier hippie à la con) mais aussi le nombre d'épreuves subies par Bouddha pour atteindre l'illumination qui correspond aussi au nombre de postures de yoga. Allez, disons que si vous êtes souple, ce livre est pour vous. Et y'a une belle photo de chou rouge.

Délires et gourmandises végétariens de Claude Jabès paru en 2013 chez Larma Editions, 24,90€.

L'idée du bouquin, à part d'être cher, est de mélanger inspiration littéraire et culinaire ce qui donne un ouvrage un peu particulier, ne serait-ce que pour les nombreux jeux de mots qui jonchent le texte ("Bronzage à poêle!", "Coco riz coco !", "propos gratinés", "feu de papaye", "complexe de Dip", "grèce végétale", "bien dans ses sauces sûres", "riz paille", "pour élever le confit au rang d'oignon", "un grand plat en avant", "pacifier aux apparences", "sans dessus de souk", "union sucrée", "bon mezzé d'orient", et on vous épargne le reste etc...). Les dessins de Runs qui accompagnent le tout sont plutôt originaux, ça change des photos d'art culinaire. Bref, poésie, dérision et recettes simples... pourquoi pas !

Protéines vertes Tofu, lentille, pois chiche, azuki de Cécile et Christophe Berg, photographies de Jean-Michel Renaudin, paru chez La Plage, 2011, 108 pages, 12,90€.

Christophe et Cécile Berg pratiquent la course à pied et animent un blog sur cette discipline, matagama.com/pap (15 kilomètres, semi-marathon, marathon, trait...). Ils ont également réalisé un livre autour de la nutrition sportive, *Secrets d'endurance : barres, boissons et recettes maison*, ainsi que *Smoothies, à votre santé !*, et *J'arrête de saler !*. Bref, en bons drogués qu'ils sont, ils veillent à diversifier les apports protéiniques dans leur alimentation, mais ils présentent cette petite particularité qu'ils accordent un intérêt presque monomaniaque aux protéines végétales, que l'on trouve principalement dans des aliments riches en fibres et pauvres en lipides saturés que sont les légumineuses. Et ça tombe bien, ce sont des aliments non raffinés, non transformés et qui ne contiennent ni cholestérol, ni gluten, ni lactose : makach, que dalle, keutchi, nada, wallou... Bref, parfaite pour le régime végétalien qu'ils abordent uniquement sous cet angle. Les 40 recettes sont divisés en quatre chapitre dédié respectivement à une légumineuse : le soja qui comprend 8 acides aminés essentiels que le corps ne sait pas synthétiser (sous forme edamame, tempeh - qu'on peut congeler-, yaourt de soja et tofu ferme/soyeux), les pois chiches (cuisson - farine - germination), les lentilles (belugas -blonde/corail, du trempage à la cuisson) et haricots (azukis, gros blancs, mungos, noir ou rouge). Bref, plein de recettes assez simples, du crackers au sésame et haricot noir au Tempeh glacé sucré-salé à l'Indonésienne en passant par la tarte aux légumes sur son biscuit aux lentilles corail ou le dôme de tofu soyeux au chocolat. Notez aussi une très bonne astuce pour faire son tofu fumé sans fumoir, grâce à une marinade dans du thé fumé. Ce livre est plutôt bien et pas seulement pour les sportifs ou les coureurs et coureuses. Allez, on respire et on le tente à l'arrache ou à l'étalage. Go !



Mon cahier veggie, de Helene Defretin éditions Solar, 7,90€.

Bon, tant qu'à tout décliner version « veggie » (terme insupportable pour dire végétarien), autant faire aussi un cahier pour apprendre comment manger végétarien et équilibré, pour présenter les principaux ingrédients de cette cuisine (céréales complètes, légumineuses, soja, tofu, tempeh...), pour cuisiner sans se ruiner (faut voler, mais c'est pas dit dans l'bordel), pour refilet des astuces afin d'adapter les recettes aux régimes végétaliens ou sans gluten et enfin donner quelques recettes : green paëlla, lasagnes jardinières, couscous veggie, risotto à la milanaise, velouté de carottes au ketchup, et veggie burger au tofu ! Je vous passe les toasts au crottins de Chavignol, la pizza savoyarde et autres trucs pas vegan pour un sou. Voilà bref... que dire d'autre... si ce n'est que c'est un cahier quoi... A peu près aussi utile que cette chronique.

Veganice, glaces véganes d'Hannah Kaminsky, chez l'Age d'homme V, sorti en 2014, 230 pages, 22 euros, couverture assez moche mais là je sais que tout le monde va y aller de son commentaire. Les goûts et les couleurs, c'est comme les glaces : chai-coco, maïs doux, cacahuètes-curry... Paniquez pas, y'a plein d'autres parfums parmi la centaine de recettes proposées dont les plus classiques ! Glace muffin aux myrtilles, Glace biscuits graham et cannelle, Glace tarte aux griottes, Glace à la vanille à la française, Sorbet au chocolat et à la menthe, Glace croquante au pralin, Glace bloody mary, Glace purple cow, Glace café turc, Glace au sirop d'érable et aux noix de pécan, Souvenirs de la banquise, Glace aux graines de tournesol salées et poivrées, Glace à la marmelade de betteraves rouges, Sorbet au concombre et à la pastèque, Sorbet aux poires et au jus de pommes, Glace dattes insistantes. Et puisque que Hannah Kaminsky est déjà l'auteur d'ouvrages sur la pâtisserie vegan, y a de quoi accompagner les glaces comme les paillettes, les nappages et les autres touches finales que

sont la sauce au rhum, les cigares au gingembre, la mousse des neiges, ou les cônes en fine tuile. Et pour les glaces sont utilisés principalement l'Agar-agar, un mélange de farines sans gluten, la poudre de cacao noir, le lait de coco, la poudre de matcha et quelques autres trucs.

25 glaces vegan de Marie Laforêt, chez la Plage, 72 pages, 9,95, autant dire 10 balles.

Bon tant qu'à choisir entre le précédent et celui-ci, on vous conseille plutôt d'acquérir le second, même si y'a moins de recettes, ou justement parce qu'il y en a moins et que c'est largement assez. En plus c'est plus facile à voler et moins cher à acheter, et qu'assez arbitrairement, mais pas que, on préfère les bouquins de Marie Laforêt et *quand je rêve c'est de toi, mon amour, mon ami et je ne sais pas pourquoi*. Ah merde, ouais, c'est pas elle. Bon, la collection est connue et relativement bien foutue au niveau de l'écriture des recettes qui sont simples. Les photos sont ce qu'elles sont mais présentent une belle collection de torchons si vous appréciez les détails. Marie commence par distinguer les sorbets (toujours vegan normalement) des *sherbet* (présence de lait, d'œuf ou de crème), la crème glacée, le *froyo* (frozen yogurt), les *sundaes* (et glaces italiennes) et les glaces à l'eau (normalement vegan elles aussi). Ensuite, petit inventaire du matériel : *blender* ou mixeur plongeant dit girafe, poche à douille, récipient en métal ou en plastoc (sans BPA), sorbetière (indispensable) ou turbine à glace (plus reuch), moules à bâtonnets et congélateur (bah ouais). Ensuite, les recettes s'enchaînent en commençant par comment faire ses cornets maisons, les ingrédients phares (crème de soja, lait de coco, noix de cajou, yaourt soja nature, lait végétaux, purée d'oléagineux, sucre), puis les recettes : entre autres une crème glacée aux pistaches, une *stracciatella* coco-menthe, une glace au matcha et macadamia, un sorbet mangue-melon, un sorbet fraise-tomate-basilic, un sorbet ananas-citron vert, des barres glacées coco enrobées de chocolat noir, des glaces rayées mangue-orange, des bâtonnets *milkshake* banane-myrrille, des glaces façon tarte aux pêche, des paletas concombre-mojito et un *sundae* à je sais plus quoi, mais si vous avez mangé tout ça, attendez-vous à avoir bien mal au ventre et à perdre vos dents (grossir on s'en fout). Car oui, la glace vegan fait aussi mal aux dents que les pas vegan (mais on s'en fout aussi).

Petit précis pour cuisiner sans produits d'origine animale 200 recettes incluses de Celine Steen et Joni Marie Newman photographies de Celine Steen. Traduit de l'anglais par Emmanuelle Casse-Castric, Editions Marabout, février 2013, 272 pages.

Bon, ça, c'est le bouquin qu'on retrouve un peu dans toutes les cuisines des végétaliens (ou pas) ces dernières années, s'ils ou si elles ont une cuisine bien entendu. C'est peut-être parce que son format lui permet d'être offert facilement. Ou alors parce qu'il est bien. L'idée, c'est de savoir transformer toutes les recettes qu'on connaît en plats végétaliens. Les aliments à remplacer sont classés par catégorie et donc il suffit de chercher ce foutu truc à remplacer dans votre recette de la mort et ce petit bouquin tient le pari de vous expliquer quel substitut est le plus adapté, et comment l'utiliser sans flinguer la recette et son goût. Par exemple, comment remplacer l'œuf dans une recette de pâtisserie en expliquant pourquoi choisir des graines de lin plutôt que du tofu soyeux ou de la banane broyée (hérésie ?)... Du coup, y'a 200 recettes réparties en 6 parties : 1. Laissez les vaches rentrer chez elles ! 2. Redonnez le sourire aux poules ! 3. Laissez vivre les animaux de la ferme ! (bon y'a tout le monde qui vit dans la ferme hein, du poulet au boeuf en passant par le petit poisson) 4. Laissez les abeilles butiner en paix ! Et apprenez comment remplacer le miel et la gélatine. 5. Faites du bien à votre organisme ! (en gros, comment remplacer le gluten, le soja, le sucre raffiné et les graisses). 6. A vous la gloire culinaire et la satisfaction d'œuvrer pour la planète ! Ouais bon, la dernière partie on s'en serait bien passé, mais y'a un paquet de recettes michtos t'as vu : Burger lentilles-butternut, Salade de roquette au tofu épicé, Soupe de pommes de terre au fromage, Makis californiens, Base de yaourt maison, Pâte à pizza, Seitan traditionnel bouilli, Quiche aux poivrons et simili-lardons, Pain à la noix de coco, Aïoli aux tomates grillées, Fricadelles à la bière, Gaufres salées aux trois maïs, Fricassée de tempeh à l'ananas, Linguine aux haricots verts, épinards et pesto, Ragoût au vin rouge, Socca provençale, Steak haché avec sa sauce aux champignons et à la sauge, Fête de tofu, Balles de pop-corn, Lait vanille-cajou, Cookies aux biscuits fourrés, Mousse au chocolat, Gâteau velours rouge, Gourmandises au caramel salé, Tartelette de chocolat blanc ou au "lait", Muffins carottes-gingembre, Pommes au four caramel, Yaourt glacé aux baies. Vlà. En même temps tu l'as déjà, alors je vois pas trop pourquoi je me fais iech à te le chroniquer hein !

Le grand livre des recettes de quinoa par Mairlyn Smith, paru chez Broquet, 196 pages, 19 euros. Couverture rigide, moins facile à embarquer.

Bon, alors en fait le livre a été fait sous la direction de Mairlyn Smith mais c'est en vérité un travail de collabora-

tion auquel ont participé 58 professionnels et étudiants en économie domestique. On sait pas trop ce que ça signifie mais voilà. On apprend en gros que la quinoa n'est pas une céréale. L'ambiguïté vient de la traduction du terme Inca qui signifie soit "La mère des céréales" soit "la graine mère". En gros, c'est une graine (ce qui est différent des céréales de grains entiers). Ce qu'on savait déjà, c'est que dans le monde végétal, peu d'aliments sont des protéines complètes. Il y a le soja (dont beaucoup de personnes développent une allergie) et la quinoa qui contient tous les acides aminés essentiels plus du manganèse, du magnésium, du phosphore, de l'acide folique. Il existe de la quinoa sous deux formes : la non polie, entourée d'une résine amère, la saponine, qu'il faut laver à l'eau alcaline ou grâce à une abrasion mécanique, ce qui donne des graines perlées ou polie, la seconde forme donc. La première cuit en 15 à 20 minutes, la seconde en 8 ou 10. Le livre est divisé en 8 sections du petit déj aux desserts en passant par les pains, soupes, salades, plats d'accompagnement, plats principaux et délices au four, précédées d'une section générale dont une page détaillée de 8 photos sur la préparation et la cuisson du quinoa. Les 120 recettes ne sont pas toutes vegan : vous voilà prévenues.

L'éthique à table, pourquoi nos choix alimentaires importent de Peter Singer et Jim Son chez l'Age d'homme, 560 pages, 812 grammes, juin 2015, 24 balles, y'a de quoi lire. C'est traduit d'un bouquin amerlock de 2006 et actualisé par Estiva Reus, gage de sérieux.

Bon, Peter Singer c'est l'auteur en 1975 d'un livre retentissant, *La libération animale*, présentée comme ce qui a accompagné le plus nettement la naissance et le développement un peu partout dans le monde du mouvement éponyme. Un colloque lui a été consacré (en sa présence) à Rennes en 2015 : *La Libération animale : quarante ans plus tard*. Il est à la base de la philosophie éthique qu'on appelle l'antispécisme. Bref, ce bouquin n'est pas un bouquin de recettes mais concerne ce qu'on appelle le choix alimentaire. Autant dire qu'il a peut-être plus sa place dans cette petite liste lacunaire que bien d'autres ouvrages avec des belles photos et des recettes qu'on fera jamais. Il s'agit de la traduction de «The Ethics of What We Eat» mais avec quelques adaptations pour le public français/européen car il y a beaucoup d'informations pratiques. L'éditeur présente le petit pavé en ces termes : "A mi-chemin entre l'enquête sociologique et la philosophie éthique ce livre pose un regard critique sur la nourriture que nous consommons et ses méthodes de production et se propose de donner à chacun les moyens de faire le meilleur choix alimentaire. En partant de la liste de courses de trois familles témoins, Peter Singer remonte toute la chaîne de production dans sa rencontre avec les éleveurs, agriculteurs, pêcheurs, restaurateurs, experts, militants associatifs et journalistes afin d'en exposer les rouages". En fait, les auteurs, dans leur démonstration, partent des achats au supermarché, en allant à la rencontre de trois familles : une famille qui vit selon le mode de consommation standard, une famille « d'omnivores consciencieux » (des bobos qui font gaffé aux conditions de production de ce qu'ils achètent) et une famille de végétaliens (des relous anémiques... euh non, faut barrer ça). Partant de la liste de courses de chacune, ils remontent vers la face cachée de l'alimentation moderne : la chaîne de production et de distribution. À travers ce parcours, ils montrent l'impact des modes de production et de consommation alimentaires sur la condition animale, l'environnement, les travailleurs, ou encore la pauvreté dans le monde. Ce qui leur permet ensuite d'aborder les questions éthiques concrètes que soulève l'alimentation. En gros, élevage industriel ou produits de fermes ? OGM ou pas ? Que penser du commerce équitable ? Est-il moral de consommer des produits d'origine animale ? Bio ou pas bio ? Qui paie les coûts cachés des aliments bon marché ? De quoi réfléchir donc. Dernière chose, c'est préfacé par Aymeric Caron. Passons. Et il y a un encart au début du livre qui dit : « La collection V étant portée par une conviction abolitionniste (pour l'abolition de l'exploitation animale) et non *welfariste* (pour une multiplication des réformes des conditions d'exploitation animale), l'éditeur tient à exprimer son distanciellement philosophique de la pensée de Peter Singer et Jim Son. Il considère toutefois ce livre comme un ouvrage majeur en matière d'éthique animale et exprime ici son respect et son estime pour une œuvre qui a fait et fera date en matière de droit des animaux ». A lire aux chiottes par exemple. (Je dis pas ça parce qu'il y a 6 pages blanches à la fin!).



Les Secrets vegans d'Isa, traduction de *Isa does it* d'Isa Moskowitz chez l'Age d'homme, mars 2015, 310 pages pour 1kg et 370 grammes. Du coup, bim, 30 boules !

C'est qu'elle est connue la cheffe Isa Moskowitz puisqu'elle est déjà l'auteur d'une dizaine de best-sellers aux Etats-Unis et qu'elle est surtout la présentatrice d'une émission culinaire intitulée *Post Punk Kitchen*. Oui oui ! Bref 300 recettes de l'apéritif au dessert, plutôt économiques, simples et surtout sans protéine animales. Bon, en termes de secret, si vous avez l'habitude de cuisiner vegan, vous ne trouverez pas grand chose si ce n'est peut-être quelques bonnes idées. Ça sent quand même le bon filon pour toutes ces personnes qui enchaînent les parutions similaires et qui fait que je m'en sors pas avec cette idée à la con de chroniquer tous les livres de recettes

végé récemment sortis. Fait chier Isa.

Plancha et BBQ veggie, Toutes les bases, les ingrédients, les recettes d'AnneCé Bretin chez Mango, mai 2015, avant l'été donc, 12,95€.

Quoi dire à part que tout est bon pour vendre du papier, qui servira au final à allumer le fameux barbecue. La première partie donnent les bases (sauces, marinades, protéines végétales, galettes, graines germées, légumes lacto-fermentés...), la deuxième est consacrée à la plancha (champignons farcis au seitan et tomates séchées, steaks de légumes et ratatouille, nouilles soba sautées aux champignons, frites de courge au paprika et pavot, croquettes de quinoa et de pois chiches, ribs de seitan et aubergines grillées au parmesan, ça y est, ça dérape, brochettes d'ananas et fraises, pain perdu aux poires caramélisées, mini-brochettes de figues et framboises au chèvre frais, crêpes au lait d'amandes...), la troisième au barbecue (papillotes de patates douces à la sarriette, brochette d'asperges et de tofu au tamari, épi de maïs grillé au beurre de coriandre, endives braisées aux noisettes et sauce aux agrumes, crumble aux fruits rouges et à la menthe en papillote, brochette d'abricots à la mangue et romarin...), et la dernière les boissons (sangria, jus, smoothies...). Comme d'hab donc, faut traduire veggie par végétarien et pas vegan, mais on pourra adapter sans trop de soucis.



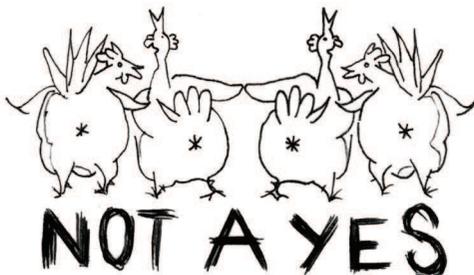
Fromages vegan par Marie Laforêt chez La Plage éditions, et qui date de 2014, 72 pages, 12.00 euros.

Bon, ils ont eu le bon goût d'intituler le livre Fromages vegan et non fauxmages vegan, ce qui reste un bon jeu de mot mais qui ne veut pas dire grand chose car rappelons-le, le vrai n'est qu'un moment du faux. Il y a d'ailleurs un mot là dessus dans cet énième bouquin de Marie Laforêt. Le premier chapitre est évidemment consacré à ces recettes alternatives aux fromages les plus utilisés en cuisine, dont une recette de fêta végétale, mais aussi une recette de cancoillotte vegan à l'ail. Le chapitre suivant est consacré aux fromages fermentés. Il y a évidemment le classique fromage de noix de cajou fermenté au réjuvelac mais d'autres agents de fermentation sont utilisés comme le kombucha ou le jus de choucroute... Et ça se finit sur des trucs un peu plus originaux comme le Kim-cheese, fromage au kimchi (mélange de légumes lactofermentés et pimenté coréen), une sauce au cheddar pour nachos ou un fromage aux graines de lin. Ça complète très bien pour les fanas du fromage vegan le classique *Artisan Vegan Cheese* de Miyoko Schinner.



Gorilla Food d'Aaron Ash, chez l'Age d'homme, 24 euros, 250 pages, paru au printemps 2015.

Bon celui-là il vaut la peine d'être chroniqué rien que pour l'intro et sa conclusion qui avait attiré notre attention : *One love* ! En gros l'auteur dit que ses recettes résultent d'un mélange d'amitié, de voyage, de synchronicité et de magie et que son but est de promouvoir la paix par la nourriture. Suffisamment intrigant pour qu'on s'intéresse un peu plus au truc : il raconte qu'il a commencé à faire à bouffer pour les autres, genre à emporter, dans sa breuch, tout seul dans son coin, avant d'ouvrir son propre resto à Vancouver, le Gorilla food, essentiellement bio, cru et vegan. Ce qu'il traduit par "libre de toutes souffrances animales". Avant de nous parler du régime ITAL, qui vient de l'anglosaxon Vital, précédé du I indiquant l'union du sujet (I, je) avec l'univers qui nous entoure, afin de se connecter à la Livity, l'énergie vitale pour les rastafariens ! Et ouais, ben ouais, évidemment ! *One love*. Fallait bien que ça arrive ! On sait pas trop ce que ça vaut les *dreadlocks* en termes de règles d'hygiène dans une cuisine, mais on se dit que tant que ça bout, ça doit pouvoir le faire. Au programme : petits-déjeuners, pains, sauces et autres coulis, faux-mages, encas, salades, soupes, plats principaux et bien entendu desserts et même boisson (comme comment faire son lait végétal). Bon sinon, Aaron Ash était le chef perso de Mike-D des *Beasty boys*, ce qui nous fait une belle jambe, mais ce qu'on a relevé quand même ! Comme quoi ça marche ! Allez zou, on va retourner écouter Survet skins qui reprend *The Gladiators*. Avant de se faire un bon vieux bol de riz au ketchup. The Time is now !



Lille, Jeudi soir...

22h03
Trop tard

Et gros
bisous !

06/01/2016
Beaucoup Trop tard !
R i P

20h/22h
Miam ! Miam !

19h55
Trop tôt...

Si seulement tu
pouvais t'étouffer
avec !

NNNNNN

Ce trumble est
vraiment
sompueux !

Le crumbart
n'est pas mal
non plus...
hein ?



Après environ quatre années, 6 lieux squattés, 8000 kg d'oignons, quelques belles batailles de bouffe, 2 services à domicile, des dizaines de cantines de soutien, un petit-déjeuner, jamais de choux de Bruxelles et à peine un dessert raté, la brigade du Mange-Matin rend son tablier ou plutôt, l'emmène avec elle pour d'autres aventures véganes. Tout a une faim ! Dernière cantine le 06 janvier. D'ici là, si certainEs veulent nous rejoindre du côté des fourneaux, qu'elles/ils soient les bienvenuEs.



- Vin vegan -
- Chroniques d'en face -
- 27 recettes veganes -

Ce xine ne se vend pas, il se prend, il se donne !