

Do-it-yourself cuisine du 11/12/16 : Recette végétales des fêtes !

Le credo : végétalisons nos pâtisseries et testons des recettes éthiques, goûtues et peu chères avec des ingrédients de base ! C'était la joie dans la chaumière et on vous livre quelques recettes partagées suite à cette folle épopée culinaire !

Petits gâteaux de Noël (recette alsacienne végétalisée) :

Ingrédients (pour une vingtaine de biscuits) :

100g de poudre de noisettes ou de noix ou d'amandes (ou de farine à défaut)

100g de sucre

150g de farine

45mL de lait végétal

4 c à soupe d'huile végétale neutre (colza, tournesol, olive)

épices : cannelle, anis, clou de girofle, muscade, gingembre, zestes d'agrumes ...

Dans un saladier, mélanger la poudre de noisettes, le sucre, la farine, les épices.

Ajouter l'huile, puis le lait végétal petit à petit. Former une boule de pâte avec les mains. Laisser reposer pendant 20 minutes.

Etaler la pâte à l'épaisseur souhaitée.

Découper des figurines avec des moules à emporte-pièce et les déposer sur un papier de cuisson.

Laisser cuire 15 min à 150°C dans un four préchauffé.

Truffles végétales au chocolat ou à la caroube :

Ingrédients (pour une vingtaine de belles truffes bien dodues) :

100g de dattes dénoyautées (une vingtaine de dattes)

100g d'okara, ou résidu de fabrication d'un lait végétal (voir le doc DIY laits végétaux, ça correspond au reste fait avec 100g d'oléagineux) / *possibilité de remplacer par 50g de poudre de noisettes ou amandes + 2 c à soupe d'eau*

50g de poudre de noisettes ou d'amandes

20 à 30g (2-3 càs) de cacao non sucré / de caroube (plus local!)

une pincée de sel

30g de flocons d'avoine (*optionnel*)

30g d'amandes hachées (*optionnel*)

1 cc de fleur d'oranger (*optionnel*)

Pour rouler : cacao, coco râpée, ...

Mixer tous les ingrédients.

Former des balles compactes, et les rouler dans le cacao, la poudre de caroube, la noix de coco râpée...

Réserver au frigo pendant 30 min.

Spicy pain d'épices de l'espace :

Ingrédients :

250g de farine

150g de miel / sirop d'érable, sirop d'agave

100g de sucre roux

10cl de lait végétal

2 c à café de graines de chia ou de lin à mélanger avec 2 c à soupe de lait végétal

le zeste d'une orange ou d'un citron

épices : 1 c à café d'anis vert, 1 c à café de muscade râpée, 1 c à café de cannelle en poudre, 1 c à café de gingembre en poudre

1 sachet de levure chimique.

Faire préchauffer le four à 180°C

Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le sucre vanillé, la levure chimique et toutes les épices.

Faire chauffer le miel ou le sirop d'érable à feu très doux, juste assez pour le rendre bien liquide.

L'ajouter à la préparation initiale.

Ajouter le zeste d'agrumes, en fine lamelles (ou râpé), dans la pâte.

Incorporer, le mélange avec les graines de chia en remuant puis le lait de soja.

Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné ou simplement un moule en silicone.

Faire cuire pendant 45 min (peut-être moins à surveiller en fonction du four) et démouler quand il aura refroidi.

A déguster le lendemain (si vous avez la patience ...) !