



JOYEUSES FÊTES VÉGANES

Des recettes sans cruauté à déguster pendant
les repas de fêtes avec vos proches.



PETA France

Biscuits de Noël au pain d'épice

Pour 4 personnes



Parfumés aux épices de Noël, ces biscuits traditionnels polonais (torun) peuvent être garnis soit d'un nappage au chocolat ou simplement glacés au sucre. Faciles à préparer, ils peuvent tout aussi bien décorer un sapin de Noël, être offerts en cadeau ou tout simplement dégustés avec un chocolat chaud.

Ingrédients :

100 g compote de pommes sans sucre
180 g sucre
1 cc cannelle en poudre
1 cc gingembre en poudre
1 cc clou de girofle moulu
1 cc bicarbonate de soude et 2 cs eau froide
200 ml sirop de sucre roux
450 g farine
100 g sucre glace
Décorations pour pâtisserie

Méthode :

Dans un grand bol, mélanger la compote de pommes avec le sucre.

Ajouter les épices, le bicarbonate dans l'eau et le sirop de sucre et bien mélanger.

Ajouter la farine progressivement jusqu'à obtenir une pâte. Former une boule et laisser reposer pendant 30 minutes.

Faire chauffer le four à 200 °C.

Sur une surface plane et enfarinée, étaler la pâte jusqu'à obtenir une épaisseur de 1 cm et y découper des formes à l'emporte-pièce. Placer les formes dans un plat à four sur du papier cuisson en veillant à laisser de l'espace entre les formes car elles gonflent un peu durant la cuisson.

Laisser cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

Mélanger le sucre glace avec un peu d'eau pour obtenir une pâte fluide. Laisser les biscuits refroidir avant de les plonger dans le sucre glace et de les décorer. Conserver dans une boîte hermétique.



Zestes d'orange confits

Pour 4 personnes – sans gluten



Les zestes d'orange confits sont chers mais vraiment faciles à faire et un merveilleux parfum d'agrumes embaumera toute la maison. Ils accompagnent parfaitement un café ou un goûter.

Ingrédients :

2 grosses oranges biologiques
750 g sucre
700 ml eau
200 g chocolat noir en morceaux

Méthode :

Retirer la partie supérieure et inférieure de chaque orange sur un centimètre. Couper en quartiers.

Retirer la chair, y compris la peau blanche. Découper les quartiers de peau en lamelles de 5 mm.

Faire bouillir pendant 15 minutes et égoutter.

Saupoudrer les 750 g de sucre dans les 700 ml d'eau et porter à ébullition dans une casserole de taille moyenne. Mélanger jusqu'à dissolution du sucre. Ajouter les lanières d'écorce et porter à nouveau à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 45 minutes.

Égoutter et laisser refroidir complètement.

Faire fondre le chocolat à très faible température en mélangeant en continu.

Plonger la moitié de chaque lamelle dans le chocolat et les placer sur une feuille de papier cuisson pour permettre au chocolat de se solidifier.



Feuilleté aux asperges

Pour 4 personnes



La consistance moelleuse des asperges en conserve ou en bocal en fait une farce de choix pour un chausson croustillant. Ces feuilletés contiennent tous les oligo-éléments des asperges mais permettent aussi de faire le plein de minéraux au cœur de l'hiver grâce aux algues en paillette dans la sauce.

Ingrédients :

- 10 g algues en paillette
- 3 cs sauce hoisin
- 500 g petites asperges, en conserve ou en bocal
- 1 sachet pâte phyllo
- 2 cs huile d'olive

Méthode :

Chauffer le four à 200 °C.

Dans un petit bol, mélanger les algues séchées en paillette avec la sauce hoisin.

Couper les asperges en morceaux de 4 cm de long. Il est possible d'utiliser les queues aussi si elles ne sont pas trop filandreuses.

La pâte phyllo peut prendre différentes formes. Sur un morceau rectangulaire d'environ 12 cm sur 10 cm, placer l'asperge au centre dans un carré d'environ 4 cm de côté et ajouter sur le dessus une cuillère à café du mélange hoisin. Replier la pâte sur les asperges, d'un côté puis de l'autre.

Retourner (pour empêcher toute ouverture) et placer au four sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonner avec de l'huile d'olive.

Lorsque toutes les pièces sont prêtes (compter 3 par personnes), cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.

Servir immédiatement.





Galettes aux légumes-racines accompagnées de lentilles du Puy et de chutney aux figues

Pour 4 personnes

Ces galettes copieuses aux légumes-racines accompagnent tous les bienfaits nutritionnels des lentilles du Puy et la saveur acidulée du chutney. Ce repas est facile à préparer et peut être cuisiné à l'avance, et vous n'avez qu'à le réchauffer avant le repas de fêtes.

Ingrédients pour les galettes :

700 g pommes de terre pelées et coupés en dès d'environ 2 cm

100 ml crème de soja

30 g margarine

Huile d'olive

500 g panais, pelé et râpé grossièrement

250 g céleri-rave, pelé et râpé grossièrement

Sel et poivre à votre convenance



Méthode :

Plonger les morceaux de pomme de terre au bain-marie jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter, ajouter la crème de soja et la margarine et réduire en purée. Réserver et laisser refroidir.

Faire frire le panais et le céleri-rave dans une quantité généreuse d'huile d'olive dans une grande poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver et laisser refroidir.

Dans un grand récipient, incorporer la purée au panais et au céleri-rave frits. Ajouter du sel et du poivre à votre convenance et bien mélanger.

Faire chauffer encore un peu d'huile d'olive dans une grande poêle. Façonner à la main des portions de préparation de la taille d'une boule de billard et former quatre galettes rondes. Faire revenir jusqu'à ce qu'un côté soit doré et croustillant.

En utilisant une spatule, retourner chaque galette. Faire revenir l'autre côté puis déposer sur un papier absorbant. De la même façon, faire trois autres galettes avec le reste de la préparation.

Retirer du feu et réserver.

Ingrédients pour les lentilles :

250 g lentilles du Puy

1 cs sauce soja

1 petit oignon rouge, haché finement

Quelques tomates séchées, égouttées et hachées

Méthode :

Cuire les lentilles pendant 25 minutes et égoutter.

Remettre les lentilles égouttées dans la casserole et ajouter les ingrédients restants. Cuire le tout pendant 10 minutes. Réserver.

Ingrédients pour le chutney de figue :

300 g figues bien mûres hachées

1 petit oignon finement haché

40 g sucre

40 ml vinaigre (de vin rouge ou de cidre)

30 ml eau

20 g raisins secs

1/2 cc coriandre moulu

1/2 cc gingembre moulu

1/2 cc sel

Méthode :

Mettre tous les ingrédients dans une casserole de taille moyenne, remuer et réchauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et brunisse (environ 40 minutes). Verser dans un bocal et laisser refroidir.

Pour servir, placer les galettes chaudes sur une assiette, garnir avec le mélange chaud de lentilles et accompagner avec le chutney.

Fondant au chocolat à la crème de vanille bourbon



Pour 4 personnes

Les fondants sur la photo ont été faits dans des moules à pâtisserie en silicone mais il est aussi possible de verser la préparation de chocolat liquide dans des verrines et de les garnir de crème à la vanille lorsque les fondants ont pris forme.

Ingrédients :

400 ml crème de coco
2 g agar-agar
1 cs sirop sucre roux
30 g margarine
Pincée de sel
1 cs cacao en poudre
100 g chocolat noir en morceaux
1 gousse de vanille bourbon*
2 cs cassonade

Méthode :

Mettre la moitié de la crème de coco, l'agar-agar, le sirop de sucre, la margarine, le sel et le cacao en poudre dans une petite casserole et porter doucement à ébullition.

Retirer du feu et ajouter les morceaux de chocolat, en mélangeant jusqu'à ce qu'ils fondent.

Verser dans de petits moules graissés puis laisser refroidir au réfrigérateur.

Faire chauffer doucement le reste de la crème de coco avec le sucre et mélanger jusqu'à dissolution du sucre. Un sucre clair donne une sauce claire ; utiliser un sucre foncé pour obtenir une sauce à la vanille d'une couleur plus « traditionnelle ».

Retirer du feu.

Avec un couteau affûté, couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines noires collantes et les ajouter à la sauce. Ne pas porter la sauce à ébullition après avoir ajouté la vanille car une chaleur intense détruirait l'arôme délicat. Laisser infuser.

Pour servir, ajouter un fond de crème chaude à la vanille dans une assiette et placer deux fondants au chocolat en son centre.

* Si vous n'en trouvez pas, remplacer par une cuillère à café d'extrait de vanille.



PETA France

POUR UNE ÉTHIQUE DANS LE TRAITEMENT DES ANIMAUX

PETA France, 6, place de la Madeleine, 75008 Paris, France

PETAFrance.com • Info@petafrance.com