

Boudins blancs végétariens

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme fumé
- 100 g de champignons frais de Paris
- 1 oignon
- 1 poireau finement émincé
- 10 cl de crème de soja
- 1 c. à café de muscade
- Sel, poivre
- 4 c. à soupe de maïzena
- Huile d'olive
- Pesto vert

Préparation

1. Égoutter et presser le tofu.
Hacher finement le tofu ainsi que les champignons.
2. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et le poireau avec de l'huile d'olive.
3. Ajouter les champignons et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Ajouter le tofu.
5. Saler, poivrer, ajouter les épices (muscade) et le pesto vert.
6. Verser dessus la crème, puis délayer avec la maïzena afin d'épaissir.
7. Verser dans les empreintes / moules à pièces.
Laisser refroidir.
8. Avant de les manger, les faire dorer sur chaque côté.

Mousse de framboises au tofu soyeux

5 tasses en carton

Si les framboises sont congelées ou surgelées :
les sortir la veille

Ingrédients

- 300 g de tofu soyeux
- 160 à 300 g de framboises fraîches
- 2 c. à soupe de muscovado ou sirop d'agave
- Extrait de vanille

Préparation de la mousse

Placer dans un blender le tofu soyeux, les framboises décongelées, le sucre, l'extrait de vanille.

Mixer 4 à 5 min pour incorporer un maximum d'air.

Verser l'appareil dans des tamis pour enlever les grains de framboises.

Répartir dans des verrines.

Mettre au frais 1 h et maximum 1 nuit.

Topping

1 framboise avec 1 feuille de menthe dessus

Gâteau aux pommes (sans gluten/sans lactose)

Ingrédients

- 1 pot de farine de sarrasin → 60 g
- 1 pot de yaourt végétal
- 1 pot de sucre muscovado → 73 g
- 2 pots de poudre d'amande → 80 g
- 1/2 sachet de levure SG
ou 1 c. à thé de bicarbonate
- 1/2 pot d'huile neutre → 74 g
- 3 œufs
- 1 c. à café d'arôme vanille
- 2 bouchons de rhum
- Facultatif : 4 à 5 pommes, sésame

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélanger le yaourt avec les œufs, le sucre, la farine de sarrasin, la poudre d'amande, la levure ou le bicarbonate.
3. Incorporer ensuite l'huile, l'extrait de vanille (et le rhum ?), puis les pommes coupées en dés.
4. Huiler le moule à cake.
Dans le fond du moule, déposer des lamelles de pommes, puis verser la préparation.
5. Déposer ensuite sur le dessus des lamelles de pommes.
et sésame et cuire presque 1 h à 180°C.

Variante

- 1 sachet de sucre à l'orange
- + 1 c. à café d'arôme orange ou fleur d'oranger

Crème pistache

Ingrédients :

- 400 g de tofu soyeux
- 1 c. à soupe de pâte de pistache
- Extrait de pistache
- 2 c. à soupe de sucre muscovado
- 1/2 c. à café de poudre de vanille
- 5 gouttes d'amande amère

Topping :

- Pépites de chocolat
- Pistaches ou amandes grillées

Crème anglaise

Ingrédients :

- 65 cl de lait d'amande ou soja vanille
- 2 c. à soupe d'extrait de vanille
- 25 g de muscovado
- 3 jaunes d'œufs
- 15 g de féculé de maïs (maizena)