



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



JOYEUSES FÊTES VÉGANES

Photos et recettes généreusement fournies par Jill Strong



PETA

Biscuits salés à l'avoine

Ces biscuits écossais traditionnels s'accompagnent à merveille de toutes sortes de garnitures. Essayez-les avec notre pâté aux algues fumées.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

230 g de flocons d'avoine + un peu plus pour le plan de travail

1/4 c. à c. de sel

1/4 c. à c. de bicarbonate de soude

40 g de margarine végétale (ex : marque St Hubert Pur® Végétal)

5 c. à s. d'eau chaude

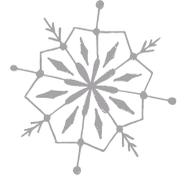




Méthode

- Préchauffez le four à 190°C.
- Mélangez les flocons d'avoine, le sel et le bicarbonate de soude dans un grand bol.
- Incorporez la margarine jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux, puis ajoutez l'eau chaude. Le mélange doit former une pâte molle.
- Parsemez un peu de flocons d'avoine sur le plan de travail et séparez la pâte en deux boules. Étalez chacune en un cercle d'environ 5 mm d'épaisseur. Vous pouvez utiliser une petite assiette comme emporte-pièce pour délimiter un cercle parfait.
- Coupez chaque cercle en deux, puis chaque moitié en trois triangles. Placez les biscuits sur une plaque à pâtisserie, sur du papier cuisson.
- Faites cuire 20 minutes.

Pour 4 personnes



Pâté aux algues fumées

Si le prix exorbitant des pâtés d'algue vendus en magasins vous rebute, faites le vôtre ! C'est vraiment facile et vous n'avez même pas besoin d'avoir accès à une plage.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients

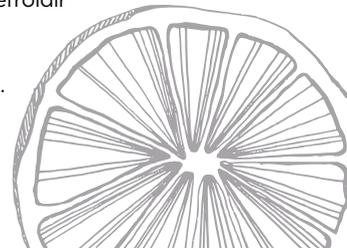
10 feuilles d'algue nori coupées
en petits carrés
50 ml d'eau
2 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de jus de citron
100 g de tofu fumé coupé en dés

50 g de margarine végétale
(ex : marque St Hubert Pur® Végétal)
+ de quoi garnir le dessus des pots
de pâté (facultatif)
Sel et poivre, selon votre goût
Feuilles de laurier, quartiers de
citron et poivre noir fraîchement
moulu pour la garniture

Méthode

- Ajoutez l'algue nori, l'eau, la sauce soja, le jus de citron, le tofu et la margarine dans un mixeur jusqu'à ce que le mélange devienne homogène. Ajoutez le sel et le poivre à votre goût.
- Remplissez de pâté 4 petits pots à la cuillère.
- Si vous le souhaitez, faites fondre une petite quantité de margarine et versez-la sur le dessus de chaque pot pour la conservation. Placez une feuille de laurier ou un quartier de citron dans la margarine fondue et faites refroidir le tout au réfrigérateur jusqu'à ce que le pâté soit ferme.
- Garnissez de poivre noir fraîchement moulu et servez avec des biscuits salés à l'avoine ou sur du pain chaud croustillant.

Pour 4 personnes



Poêlée de châtaignes et chou rouge *(sans gluten)*



Ce plat de Noël rapide, coloré, piquant et riche en saveurs est idéal pour mêler plaisir et légèreté.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

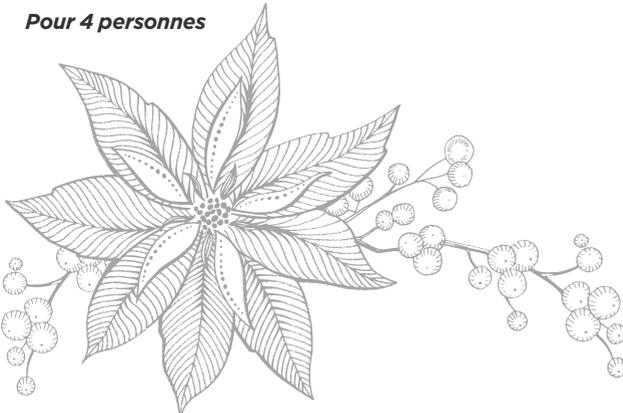
1 c. à s. d'huile de sésame toastée
1 gousse d'ail épluchée et émincée
1/2 c. à c. de gingembre finement râpé
1 piment rouge émincé (facultatif)
1 petit chou rouge (d'environ 500 g)
2 carottes découpées en rondelles fines
Le jus de 2 oranges
1 poivron rouge découpé en dés
1 poivron jaune découpé en dés
200 g de châtaignes non sucrées et épluchées
1 poignée de canneberges
2 c. à s. de sauce soja
Des graines de sésame pour la décoration



Méthode

- Dans une grande poêle, ajoutez l'huile de sésame, l'ail, le gingembre et le piment (si vous en utilisez) et faites cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce que l'ail soit doré.
- Retirez les feuilles extérieures du chou puis coupez-le à sa base, découpez-le en quatre et coupez chaque partie en tranches minces. Dans la poêle, ajoutez le chou rouge et les carottes et faites cuire pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajoutez le jus des oranges, les poivrons rouges et jaunes, les châtaignes, les canneberges et la sauce soja et faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Servez chaud sur du riz et décorez de graines de sésames.

Pour 4 personnes







Gâteau de Noël



Cette recette peut paraître complexe mais elle est très facile à réaliser comparé à un gâteau éponge. De façon similaire, la texture de la pâte d'amandes peut impressionner mais ressemble beaucoup à de la pâte à modeler. De toute façon, elle sera cachée par le glaçage. Allez-y et surprenez-vous !

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 1 heure et 40 minutes

Ingrédients

340 g de farine

1 pincée de sel

1 c. à c. de bicarbonate de soude

1/2 c. à c. de cannelle moulue

1/2 c. à c. de piment de la Jamaïque moulu

1/4 c. à c. de noix de muscade moulue

70 g de margarine végétale
(ex : marque St Hubert Pur® Végétal)

170 g de sucre brun

480 g de fruits secs mélangés
(ex : groseilles ou différentes
variétés de raisins secs)

30 g de mélange d'écorces confites
finement coupées

Le zeste d'un citron

280 ml de lait végétal

40 ml d'eau-de-vie (facultatif)

150 g de sucre glace tamisé +
un peu plus pour le plan de travail

200 g de pâte d'amandes

1 c. à s. de confiture d'abricot mélangée
à 1/4 c. à c. d'eau chaude

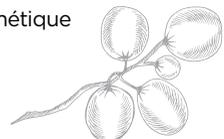
2 c. à s. d'aquafaba (jus de pois chiche)

1/2 c. à c. d'essence de vanille

Méthode

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sel, le bicarbonate de soude, les épices et malaxez la margarine végétale jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure.
- Ajoutez le sucre brun, les fruits secs, les écorces confites, le zeste, le lait végétal et mélangez bien.
- À l'aide d'une cuillère, incorporez le mélange sur du papier cuisson dans un moule à gâteau profond et faites cuire pendant 1 heure. Ensuite, réglez la température du four à 160°C et faites cuire pendant encore 40 minutes. Pour savoir si le gâteau est cuit, insérez la lame d'un couteau au milieu du gâteau. Si la lame ressort sèche, le gâteau est cuit. Au besoin, remplacez le gâteau dans le four jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez le gâteau du four et laissez-le refroidir.
- Une fois le gâteau refroidi, retournez-le et piquez sa surface plusieurs fois à l'aide d'un bâtonnet. Si vous utilisez de l'eau-de-vie, versez-en doucement sur le gâteau. Réservez.
- Saupoudrez le plan de travail de sucre glace et étalez la pâte d'amandes en une forme rectangulaire plus grande que le gâteau. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, étalez la confiture d'abricot sur l'une des faces de la pâte. Recouvrez le gâteau avec la face qui contient la confiture. Lissez la pâte d'amandes avec les mains en commençant par le haut du gâteau. Coupez les plis sur les côtés du gâteau et complétez les trous avec les restes de pâte d'amandes.
- Battez l'aquafaba et l'essence de vanille avec un fouet électrique pendant 30 secondes puis ajoutez le sucre glace, une cuillère à la fois. Lorsque vous avez ajouté tout le sucre, vous obtiendrez un glaçage épais et brillant.
- Versez cette mixture sur la pâte d'amandes et étalez-la avec un couteau à palette.
- Servez le gâteau immédiatement ou conservez-le dans une boîte hermétique jusqu'à 2 semaines.

Pour 10 personnes



Vin chaud

Un classique de Noël qui fera flotter une douce odeur dans toute la maison. C'est aussi un bon moyen de se débarrasser d'une mauvaise bouteille de vin.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

1 bouteille de vin rouge
70 g de cassonade
1 bâton de cannelle
1/2 c. à c. de noix de muscade fraîchement râpée
Quelques clous de girofle
1 orange ou mandarine coupée en tranches

Méthode

- Chauffez le vin, le sucre, la cannelle, la noix de muscade et les clous de girofle dans une casserole chauffée à feu moyen-doux et agitez de temps en temps, jusqu'à ce que le sucre se dissout.
- Goûtez et ajoutez plus de sucre selon vos goûts.
- Versez le vin dans des verres résistant à la chaleur et servez immédiatement avec une tranche d'orange ou de mandarine dans chaque verre.

Remarque : Plus vous laisserez le vin sur le feu, moins il sera alcoolisé car l'alcool est un liquide plus volatil que l'eau. Certaines personnes ajoutent de la liqueur de prune avant de servir le vin pour rajouter un peu d'alcool.

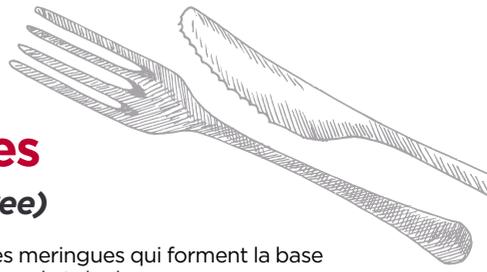
Pour 4 personnes







Pavlovas aux bananes caramélisées (Gluten-Free)



L'aquafaba est pratique pour préparer des petites meringues qui forment la base de ces pavlovas surmontés d'une couche de caramel et de rhum.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 2 heures

Ingrédients

200 ml d'aquafaba (jus de pois chiche)
1/8 c. à c. d'essence de vanille
90 g + 2 c. à s. de sucre glace tamisé
40 g de margarine végétale
(ex : marque St Hubert Pur® Végétal)
2 bananes coupées finement
en rondelles

1 pincée de cannelle moulue
1 pincée de mélange d'épices
2 c. à s. de cassonade
2 bouchons de rhum
Le gras d'une conserve de 1 400 g de
lait de coco (réfrigérez au préalable
pour faciliter la séparation)

Méthode

- Préchauffez le four à 100°C et recouvrez 2 plaques de cuisson avec du papier sulfurisé.
- Dans un bol de taille moyenne, mélangez l'aquafaba et l'essence de vanille et battez-les à grande vitesse avec le fouet électrique.
- Ajoutez lentement 90 g de sucre glace et continuez à fouetter pendant 6 à 7 minutes jusqu'à ce que la meringue forme des pointes fermes.
- Sur chaque plaque de cuisson, formez 6 petits cercles avec la mixture (d'environ 5 cm de diamètre chacun). Ils s'étaleront pendant la cuisson, donc espacez-les.
- Laissez cuire pendant 2 heures, puis vérifiez la cuisson en cassant l'une des meringues. Si elle croustille, les meringues sont cuites. Sinon, laissez cuire un peu plus longtemps.
- Lorsqu'elles sont cuites, retirez les meringues du four et laissez-les refroidir 10 minutes avant de retirer le papier sulfurisé, sinon elles colleront et se briseront.
- Faites fondre la margarine dans une poêle antiadhésive à feu moyen-doux et ajoutez les bananes sans les superposer. Saupoudrez de cannelle, du mélange d'épices et de cassonade, ajoutez le rhum et faites frémir pendant 10 minutes.
- Retournez les tranches de bananes et laissez cuire encore 10 minutes. Retirez-les du feu et laissez-les refroidir.
- Mélangez la graisse de coco et le sucre glace restant dans un grand bol et battez-les avec le fouet électrique pendant 1 minute pour former une crème de coco lisse et moelleuse. Réservez au frais avant de servir.
- Au moment de servir, versez une cuillère de crème de coco sur une meringue refroidie et surmontez-la de quelques tranches de bananes caramélisées. Ajoutez un filet de sauce provenant de la poêle. (*Remarque* : si les bananes ou la sauce sont chaudes, la crème de coco coulera.)

Pour 4 personnes





Pour plus d'informations sur un
mode de vie sans cruauté,
rendez-vous sur **PETAFrance.com**

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

