



*Ebook de recettes
printemps-été
par la cuisine d'Anna et Olivia*

Ebook gratuit de recettes printanières et estivales

Nous sommes Anna et Olivia, deux sœurs passionnées de cuisine ! Nous animons depuis sept ans le blog culinaire « [La cuisine d'Anna et Olivia](#) ». Au fil des années, nous avons découvert une nouvelle cuisine savoureuse et fascinante : la cuisine végétale. Cette cuisine se révèle extrêmement créative, pas du tout restrictive, permettant de manger sainement et de faire attention à sa ligne tout en se régalant. En bonus, ce mode d'alimentation s'inscrit dans une démarche écologique et durable.

L'annonce des beaux jours met du baume au cœur, on troque nos envies de plats « confort food » dégoulinants de sauce pour un peu plus de fraîcheur et de couleurs. Et plus de fraîcheur ne veut pas dire fade ! On profite du printemps pour faire le plein de verdure, des légumes primeurs et même de plantes sauvages ! Et quand vient l'été, on mise sur les apéros à grignoter, les légumes du sud, des rafraîchissements délicieux (exit les sodas au profit de boissons originales et goûteuses) ainsi que des douceurs glacées...

Dans cet e-ouvrage gratuit, nous vous proposons de (re-)découvrir nos recettes pour fêter comme il se doit les douces saisons que nous aimons tant, le printemps et l'été. Nous vous avons sélectionné 23 de nos recettes préférées, des recettes légères et saines, faciles et rapides à réaliser (promis !), présentées en cinq rubriques : les rafraîchissantes, les sauvages, les classiques, les toutes crues et les gourmandes.

Toutes nos recettes sont exemptes de produits animaux (ni viande, ni poisson, ni produits laitiers, ni œufs), le plus souvent sans gluten (précisé dans le sommaire « SG » le cas échéant).

Ce livret s'adresse aux végétariens et aux végétaliens bien entendu, mais également aux personnes soucieuses de leur santé et de leur ligne, aux personnes souffrant d'intolérances ou d'allergies alimentaires (lactose, gluten) et surtout... aux personnes curieuses de nouvelles saveurs et qui n'ont pas peur de sortir des sentiers battus.

Cet ebook vous est offert, vous êtes libre de le télécharger sur tous supports de votre choix et de l'imprimer pour l'utiliser facilement. Nos photos ne sont pas libres de droit, si vous souhaitez les utiliser à un usage autre que personnel, merci de nous contacter par mail : lacuisinedannaetolivia@hotmail.fr

Si vous réalisez nos recettes, n'hésitez pas à prendre une petite photo pour nous l'envoyer ou à nous laisser un petit commentaire, cela nous fait toujours très plaisir ! Si vous publiez votre photo sur les réseaux sociaux, pensez à nous « taguer » dessus (sur Facebook « [La cuisine d'Anna et Olivia](#) », sur Instagram : @annacuisine ou @oliviacuisine)

Nous espérons que nos recettes vous inspireront et enchanteront vos papilles !

Sommaire interactif

Les rafraîchissantes	p. 4
Sangria pétillante aux framboises (SG)	p. 5
Café latte frappé (SG possible)	p. 6
Infusion à la framboise et aux fleurs d'hibiscus (SG)	p. 7
Limeade (SG)	p. 8
Les sauvages	p. 9
Tartinade aux fanes de carottes et à l'avocat (SG)	p. 10
Champignons crus farcis à l'ail des ours et au tofu (SG)	p. 11
"Fromage" à tartiner à l'ail des ours (SG)	p. 12
Poêlée de pommes de terre aux feuilles de pissenlit (SG)	p. 13
Houmous à l'ail des ours (SG)	p. 14
Les classiques	p. 15
Aubergines vapeur à la sauce soja et au miso (SG)	p. 16
Salade de chou chinois aux cacahuètes grillées et au tofu lactofermenté (SG)	p. 17
Asperges vertes rôties au four (SG)	p. 18
Sauce sésame et tamari pour crudités (SG)	p. 19
Flans coco et petits pois à la vapeur (SG)	p. 20
Rillettes végétales carottes panais (SG)	p. 21
Tartines aux fèves et à la crème fromagère	p. 22
Les toutes crues	p. 23
Taboulé de chou-fleur (SG)	p. 24
Salade d'asperges crues à l'huile d'olive (SG)	p. 25
Dessert cru et sain aux nectarines blanches sur base de crème croquante amandes et dattes (SG)	p. 26
Les gourmandes	p. 27
Frozen yogourt (SG)	p. 28
Jumbo cookies aux amandes et gros chunks de chocolat noir	p. 29
Pain perdu : 2 ingrédients seulement !	p. 30
Muffins au chocolat à la crème de coco	p. 31

Les rafraîchissantes

Sangria pétillante aux framboises

Café latte frappé

Infusion à la framboise et aux fleurs d'hibiscus

Limeade {limonade aux citrons verts}

Sangria pétillante aux framboises



“ Une jolie manière de célébrer l'été, un rafraîchissement fruité et rose...
La recette est très simple, je vous conseille juste de vous y prendre quelques heures avant de déguster afin que les fruits soient bien infusés. Un apéritif tout doux, sucré, légèrement pétillant, qui surprendra vos papilles et vos convives. ”

Ingrédients pour 1 litre de boisson

200g de framboises
Quelques rondelles de citron
100ml de sirop de framboise
500ml de vin rosé
400ml de limonade

Préparation

Dans une carafe, verser les framboises fraîches et les rondelles de citron, recouvrir du sirop de framboise. Verser le vin et laisser infuser au moins une heure.

Verser la limonade, c'est prêt !

Servir bien frais, dans une carafe transparente.

Variante : déclinez cette sangria pétillante avec d'autres fruits (fraises, quartiers d'orange, morceaux de poire...), un autre sirop et même un autre vin pourquoi pas !

Café latte frappé



“ C'est l'été, vous êtes addict au café et boire "chaud" vous emballe peu ? Aucun souci, on a la solution avec ce délicieux café latte frappé... Une recette garantie gourmande et rafraîchissante ! ”

Ingrédients (avec du café)

un expresso
du lait de riz

Alternative sans caféine (avec du succédané torréfié)

2cc de succédané torréfié en poudre (magasin bio)
du lait de riz

Préparation

Pour la préparation à base d'expresso, préparer une tasse d'expresso comme à votre habitude.

Pour la préparation à base de succédané, mélanger les 2cc avec de l'eau bouillante (dans une tasse à expresso).

Laisser refroidir (l'expresso ou le succédané), puis verser dans un bac à glaçons et laisser prendre.

Pour une tasse, il vous faudra environ 3 glaçons de café (vous pouvez bien sûr en mettre plus ou moins). Arroser les glaçons avec le lait de riz, laisser les glaçons commencer à fondre... et déguster !

Si vous le souhaitez, vous pouvez sucrer votre café latte frappé avec du sucre, du sirop d'érable...

Infusion à la framboise et aux fleurs d'hibiscus



“ Voici une délicieuse façon de se désaltérer. Pour une boisson bien fruitée, je vous conseille de laisser macérer la préparation au moins une heure avant de déguster. Les framboises auront alors le temps de révéler toutes leurs saveurs. ”

Ingrédients

1CS de fleurs d'hibiscus séchées

1CS de sirop de sucre (quantité à moduler selon les goûts)

une dizaine de framboises fraîches

1 litre d'eau

Préparation

Infuser les fleurs dans un litre d'eau, toute une nuit.

Filtrer pour récupérer l'eau parfumée.

Ecraser grossièrement la moitié des framboises et les ajouter à l'infusion ainsi que le reste des framboises.

Sucrer, remuer et garder au frais avant dégustation.

Limeade {limonade aux citrons verts}



“ Envie de limonade ? Un sachet de citrons verts traîne dans votre cuisine ?
Tentez cette version acidulée de limonade (possibilité de devenir accro !). ”

Ingrédients pour 3 grands verres

6 citrons verts

1 demi litre d'eau pétillante

50ml d'eau fraîche

50ml de sirop d'agave (ou plus selon les goûts)

Préparation

Presser les citrons verts.

Récupérer le jus et la pulpe.

Mélanger le jus, la pulpe, le sirop d'agave et les 50ml d'eau.

Allonger avec l'eau pétillante.

Servir bien frais.

Les sauvages

Tartinade aux fanes de carottes et à l'avocat

Champignons crus farcis à l'ail des ours et au tofu

"Fromage" à tartiner à l'ail des ours

Poêlée de pommes de terre aux feuilles de pissenlit

Houmous à l'ail des ours

Tartinade (dip) aux fanes de carottes et à l'avocat



“ Une tartinade toute verte qui a du pep's, à base de fanes de carottes et d'avocat. Cette recette vous permet de recycler les feuilles d'une botte de carottes (une botte d'environ 1kg de carottes) pour un apéro légèrement piquant, sain et délicieux. A tartiner sur du pain frais, ou pour encore plus de fraîcheur sur des feuilles d'endive, sur des rondelles de concombre etc... ”

Ingrédients

Un bouquet de fanes de carottes

2 ou 3 gousses d'ail

Quelques branches de persil frais

2 CS d'huile d'olive (facultatif)

Un peu de jus de citron (environ une cuillère à café)

2 CS d'eau

1 avocat bien mûr

Sel et poivre

Préparation

Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir une crème assez homogène (mixeur plongeant par exemple). C'est tout !

Champignons crus farcis à l'ail des ours et au tofu



“ Voici une idée super saine pour l'apéro : des petits champignons crus et farcis à picorer. Si vous n'avez pas d'ail des ours, vous pouvez réaliser cette recette avec du persil plat. ”

Ingrédients

Une vingtaine de petits champignons bruns (ou des champignons de Paris)
 50g de tofu lactofermenté au tamari (votre tofu préféré fera sûrement très bien l'affaire aussi !)
 20g de noix cassées en petits morceaux
 1 petit oignon blanc (environ 50g)
 Une quinzaine de feuilles d'ail des ours frais
 Poivre

Préparation

Frotter rapidement les champignons sous un filet d'eau.
 Evider les champignons (vous pouvez garder les pieds de champignon pour une utilisation ultérieure : dans une soupe, dans une salade, une poêlée de légumes etc...)
 Réserver les chapeaux de champignon.

La farce :

Mixer l'oignon finement.

Emietter le tofu à l'aide d'une fourchette, ajouter l'oignon mixé et les noix concassées finement.

Emincer l'ail des ours (aux ciseaux ça marche très bien !). Ajouter au reste de farce et bien mélanger. Poivrer et mélanger à nouveau.

Il ne reste plus qu'à farcir chaque chapeau de champignon !

"Fromage" à tartiner à l'ail des ours



“ Ce petit "fromage" à tartiner peut être décliné avec d'autres herbes aromatiques si besoin, comme du basilic frais par exemple. Moulé comme un petit fromage frais dans un ramequin tapissé de film étirable, ou directement dans le ramequin si on ne souhaite pas le démouler. Le goût est vraiment sympa et rappelle un peu le fameux... « boursin » de mes souvenirs. En texture aussi, cela ressemble à du fromage à tartiner, qui n'en est pas un comme vous l'aurez compris, ne contenant pas de produits laitiers dedans ! A tester ! ”

Ingrédients

Une dizaine de feuilles d'ail des ours + quelques unes pour la déco
 1 poignée de noix de cajou (préalablement trempées une demi-heure avant afin qu'elles soient plus moelleuses)
 100g de tofu fumé
 Une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive
 Poivre

Préparation

Mixer tous les ingrédients finement.
 Tapisser un ramequin ou un petit bol de film étirable, remplir de la préparation mixée. Bien tasser avec une cuillère.
 Mettre au réfrigérateur pendant une heure au moins.
 Démouler délicatement.

A déguster sur du pain, des crackers... comme vous mangeriez du fromage à tartiner, aussi en tartine telle quelle ou dans un sandwich.

Poêlée de pommes de terre aux feuilles de pissenlit



“ *Le must du printemps : le pissenlit ! Chez lui tout se cuisine : ses feuilles (pour une utilisation crue : à cueillir au début du printemps lorsque ses feuilles sont jeunes et que la fleur est encore en bouton ; pour une utilisation cuite : on peut récolter la feuille quand on veut, mais veiller tout de même à ce que les feuilles paraissent encore "vigoureuses"), on consomme aussi ses boutons floraux et même ses fleurs.* ”

Ingrédients pour 2 personnes

500g de pommes de terre vapeur "ratte du Touquet"
 1 bouquet de feuilles de pissenlit
 2 CS d'huile d'olive
 1 échalote émincée finement
 1 cc d'ail en poudre ou 1 gousse d'ail émincée finement
 Sel et poivre

Préparation

Brosser les pommes de terre, retirer à l'aide d'un couteau les "yeux" (j'aime garder la peau des pommes de terre autant que possible, mais vous pouvez très bien les éplucher si vous préférez), couper en morceaux et précuire à la vapeur une petite dizaine de minutes. Réserver.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, puis ajouter l'échalote préalablement émincée finement, faire revenir quelques minutes à feu moyen.

Lorsque les échalotes sont devenues translucides et qu'elles commencent à dorer légèrement, ajouter les feuilles de pissenlit coupées en 2 ou en 3 selon leur taille (vous les aurez préalablement bien lavées dans de l'eau vinaigrée). Laisser sur le feu deux-trois minutes en remuant régulièrement.

Dès que les feuilles commencent à fondre dans la poêle, rajouter les morceaux de pommes de terre, saupoudrer d'ail en poudre (ou d'ail frais émincé). Laisser encore quelques minutes sur le feu afin de saisir les pommes de terre, mélanger à l'aide d'une spatule.

Salier et poivrer au moment de servir.

Houmous à l'ail des ours



“ Partant sur une base de houmous traditionnel, cette recette tient sa particularité à l'ail des ours qui lui confèrera un léger goût aillé. Si vous n'avez pas d'ail des ours à disposition, vous pouvez le remplacer par des herbes aromatiques ou de l'ail des ours en poudre (magasin bio). ”

Ingrédients

une boîte de pois chiches (environ 260g)
 un bouquet de feuilles d'ail des ours
 2CS de tahin (purée de graines de sésame)
 1CS d'huile d'olive
 des épices de votre choix (ici j'ai utilisé un mélange d'épices pour falafels)
 une belle pincée de fleur de sel

Préparation

Egoutter les pois chiches.
 Bien laver l'ail des ours dans de l'eau vinaigrée.
 Sécher les feuilles d'ail des ours.
 Enlever la côte du milieu des feuilles et les émincer grossièrement.
 Déposer tous les ingrédients dans le bol d'un blender (ou dans un saladier si vous utilisez un mixeur plongeant).
 Allonger avec un peu d'eau (1/2 verre environ).
 Mixer finement.
 Réserver au frais.

Au moment de servir, verser un filet d'huile d'olive sur le houmous et saupoudrer un peu de gomasio. A déguster avec des crackers, des bâtonnets de légumes etc...

Les classiques

Aubergines vapeur à la sauce soja et au miso

Salade de chou chinois aux cacahuètes et au tofu

Asperges vertes rôties au four

Sauce sésame et tamari pour crudités

Flans coco et petits pois à la vapeur

Rillettes végétales carottes panais

Tartines aux fèves
et à la crème fromagère

Aubergines vapeur à la sauce soja et au miso



“ Une façon toute simple de cuisiner différemment les aubergines ! La recette est très rapide à faire, j'ai choisi la cuisson vapeur, vous pouvez cuire vos aubergines dans votre cuiseur vapeur habituel, ou même au four traditionnel (compter plus de temps pour la cuisson). Avec la cuisson vapeur, les aubergines deviendront très fondantes, c'est un délice. A servir avec du riz. ”

Ingrédients pour 2 personnes

2 aubergines bio (taille petite à moyenne)
 3 CS de sauce soja (j'utilise la sauce "Tamari" qui est fermentée sans additif)
 1 CS rase de miso brun
 1 CS de sirop sucrant (d'agave, de dattes, d'érable...)
 1 cc d'ail en poudre

Au moment de servir :

Une bonne pincée de graines de sésame pour chaque demi-aubergine
 De la coriandre ciselée finement (fraîche ou surgelée) et du poivre

Préparation

Bien laver les aubergines. Les couper en deux dans le sens de la longueur, et à l'aide d'un bon couteau entailler les demi-aubergines afin de réaliser une sorte de quadrillage. Les entailles permettront à la sauce de bien pénétrer dans la chair de l'aubergine.

Pour la sauce :

Verser dans un bol la sauce soja, le miso, le sirop sucrant et l'ail en poudre, bien mélanger. Ajouter un petit peu d'eau si la sauce vous semble trop épaisse pour être répartie équitablement.

Répartir cette sauce sur chaque demi-aubergine.

Disposer les demi-aubergines dans votre cuiseur vapeur.

Faire cuire à la vapeur une vingtaine de minutes.

Au moment de servir, saupoudrer chaque demi-aubergine de graines de sésame, de coriandre ciselée et d'un peu de poivre.

Salade de chou chinois aux cacahuètes grillées et au tofu lactofermenté



“ Une salade croquante qui devrait vous étonner ! Les différentes textures et saveurs se marient très bien ensemble, à tester chez vous si vous êtes à la recherche d'une recette pleine de fraîcheur, rapide à préparer et qui régale ! ”

Ingrédients pour un gros saladier

1 chou chinois, de taille moyenne

1 gros oignon rouge

1 grosse carotte

1 poivron rouge

200g de tofu lactofermenté au tamari (ou tofu mariné de votre choix)

190ml de mayonnaise végétale

1 CS d'herbes et épices de votre choix (thym, ciboulette, persil, ail en poudre...)

Sel et poivre

150g de cacahuètes grillées

Un bol de graines germées (facultatif)

Préparation

Laver et éplucher tous les légumes.

Emincer finement au couteau le chou chinois, l'oignon et le poivron rouge. Mixer la carotte afin d'obtenir de tout petits morceaux ou simplement la râper.

Couper en petits cubes le tofu.

Assaisonner des herbes et épices de votre choix, ajouter la mayonnaise, le sel et le poivre. Ajouter les graines germées (facultatif). Bien tout mélanger.

Au moment de servir, ajouter les cacahuètes dans le saladier (évités de les ajouter trop tôt sinon elles risquent de perdre leur croquant en contact prolongé avec la sauce).

Asperges vertes rôties au four



“ Une manière différente de préparer les asperges vertes qui vous séduira à coup sûr, tant c’est simple, la texture top et le goût superbe. L’essayer, c’est l’adopter ! Vous pouvez réserver les queues des asperges pour réaliser ultérieurement un bouillon ! ”

Ingrédients pour 2 à 3 personnes

Une botte d'asperges vertes (500g)

Le jus d'1/2 citron

Huile d'olive

Ail en poudre

Poivre

Préparation

Laver les asperges. Vous pouvez les peler à l'aide d'un économe si vous les trouvez un peu abîmées, sinon il n'est pas nécessaire d'éplucher les asperges vertes (contrairement aux asperges blanches qui ont besoin d'être pelées). Casser le bout fibreux des asperges (et réserver pour réaliser un bouillon plus tard par exemple).

Disposer les asperges dans un plat allant au four, verser le jus de citron sur l'ensemble du plat, arroser d'huile d'olive, saupoudrer d'ail en poudre et poivrer. Mélanger l'ensemble en faisant rouler les asperges dans le plat avec vos mains, afin que toutes les asperges soient assaisonnées.

Faire cuire dans le four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 15 à 20 minutes (selon si vous les préférez croquantes ou plus fondantes).

Déguster à la sortie du four !

Sauce sésame et tamari pour crudités



“ Une petite sauce pour crudités aux graines de sésame et à la sauce Tamari (sauce soja fermentée), bonne à tomber par terre. On y a trempé divers légumes, pour vous donner des idées : des tomates cerise, des bâtonnets de courgette crue (la choisir fine et bien fraîche), des radis, des bâtonnets de carottes, des mini feuilles d'endives, des lamelles de poivrons rouges (pensez à l'éplucher, il sera plus agréable ainsi et surtout plus facile à digérer), des fleurons de chou-fleur... Régál assuré ! ”

Ingrédients

200ml de crème de soja, type soja cuisine (brique placée au réfrigérateur au préalable)
 100ml d'huile de sésame
 2 CS de sauce tamari (sauce de soja lactofermenté)
 1 cc de gomasio (condiment salé à base de sésame)
 1/2 cc d'ail en poudre
 Poivre
 2 CS de graines de sésame

Préparation

A l'aide d'un fouet électrique ou d'un mixer, monter la crème de soja en émulsion, en ajoutant petit à petit l'huile, puis la sauce tamari. Arrêter lorsque la crème s'est épaissie (compter quelques minutes).

Ajouter le gomasio, l'ail en poudre et le poivre.

Laisser reposer cette sauce au réfrigérateur pendant plusieurs heures (au moins 4h), ou toute une nuit si possible ! (ce temps de repos est une étape très importante)

La crème va figer au réfrigérateur et sera encore plus "nappante" pour tremper les légumes.

Au moment de servir, ajouter les graines de sésame et mélanger délicatement.

Flans coco et petits pois à la vapeur



“ Ces petits flans pourront être servis en entrée ou en plat accompagnés d'une salade. Si vous n'avez pas de quoi faire une cuisson vapeur, vous pouvez opter pour une cuisson douce au four. ”

Ingrédients

100g de petits pois (congelés)
 240g de tofu soyeux
 100ml de crème de coco
 3CS de farine complète de riz
 ½ cc de fleur de sel
 une pincée d'ail en poudre
 du poivre du moulin
 un bouquet de ciboulette

Préparation

Fouetter le tofu soyeux et la crème de coco.
 J'ai utilisé mon mixeur plongeant pour que ce soit bien amalgamé et lisse.
 Verser la farine en pluie et mélanger.
 Saler, poivrer et ajouter l'ail en poudre.
 Ciseler la ciboulette.
 Ajouter la ciboulette et les petits pois.
 Mélanger.
 Verser dans 4 ramequins.
 Cuire pendant 20 minutes à la vapeur.

Rillettes végétales carottes panais



“ Ces rillettes deviendront vite un indispensable de vos pique-niques printaniers. Vous pouvez varier les légumes en fonction des étals de votre maraicher (céleri, chou-fleur, patate douce...). ”

Ingrédients

200g de panais

150g de carottes

1CS de graines de lin broyées

2CS (bien bombées) de crème de soja lactofermentée (ou de yaourt au soja ou de crème végétale)

2cc de zaatar (mélange d'épices d'origine libanaise)

2CS de graines de courges concassées

3cc de gomasio

1CS de graines de sésame

Préparation

Eplucher (ou frotter) les carottes et les panais.

Les couper en morceaux et les faire cuire à la vapeur. Les laisser tiédir.

Passer au mixeur les légumes et la crème de soja. Verser dans un saladier.

Ajouter les graines de lin, les épices, les graines de courge et le gomasio et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Tapisser une petite terrine avec du papier de cuisson (qui aidera au démoulage).

Verser l'appareil et recouvrir avec les graines de sésame.

Dans un four préchauffé th6 (ou 180°C), cuire pendant 10 minutes à couvert, puis 20 minutes découvert.

Tartines aux fèves et à la crème fromagère



“ Ces petites tartines sont un vrai délice. Il est possible de remplacer les fèves par des petits pois frais. La douceur des petits pois se mariera à merveille avec la sauce crémeuse des tartines. ”

Ingrédients

180g de fèves fraîches écosées
 1cc de zaatar (mélange d'épices d'origine libanaise)
 2CS d'huile d'olive
 2cc de gomasio
 4CS de « crème fraîche » de tofu lactofermenté (ou de yaourt soja nature)
 1 pincée de fleur de sel
 du poivre du moulin
 2cc de levure maltée

des tartines de pain de campagne

Préparation

Faire cuire les fèves à la vapeur pendant 15 minutes.
 Les laisser refroidir.
 Enlever la peau des fèves.
 Écraser les fèves avec l'huile d'olive, le gomasio et le zaatar.
 Mélanger la crème de tofu lactofermenté, la fleur de sel, la levure maltée et le poivre.
 Faire griller les tartines de pain de campagne.
 Tartiner de la crème et ajouter de la pâte de fèves.
 Servir et déguster aussitôt.

Les toutes crues

Taboulé de chou-fleur

Salade d'asperges crues à l'huile d'olive

Dessert cru et sain aux nectarines blanches
sur base de crème croquante
amandes et dattes

Taboulé de chou-fleur



“ Un taboulé très léger, au goût tout doux du chou-fleur cru (qui remplace ici le traditionnel boulgour !), sans gluten en prime. Et en plus, la recette est simplissime et très rapide... à tester d'urgence chez vous cet été ! ”

Ingrédients pour un saladier de taboulé

1 chou-fleur
 3 tomates
 1 concombre
 1/2 poivron rouge
 1 gros oignon rouge ou une belle poignée d'oignons blancs nouveaux
 2 cuillères à soupe bombées de maïs (en bocal ou boîte, égoutté)
 2 cuillères à soupe de graines de tournesol (ou autres graines de votre choix)
 1 bouquet de menthe
 Le jus d'un gros citron
 4 à 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre du moulin

Préparation

Emincer le chou-fleur, puis le passer au robot pour le réduire en fine semoule. Réserver dans un grand saladier.

Couper les tomates, le concombre épluché, le poivron épluché et l'oignon en petits cubes. Ajouter au saladier.

Verser dans le saladier la menthe préalablement ciselée, les graines de tournesol, les grains de maïs, le jus du citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Laisser reposer au moins une heure au réfrigérateur.

A noter : vous pouvez également ajouter du persil plat ciselé, ainsi qu'une poignée de raisins secs.

Salade d'asperges crues à l'huile d'olive



“ Finement émincées à la mandoline (ou au couteau si on est bien habile !), relevées d'un assaisonnement simple mais efficace, ces asperges feront une entrée très fraîche et croquante. Je vous conseille de choisir des asperges très fraîches, afin d'éviter qu'elles soient trop fibreuses et amères. ”

Ingrédients pour 2 personnes

4 asperges blanches crues

1 CS d'huile d'olive

1/2 CS de vinaigre (au choix : balsamique blanc, vinaigre de cidre ou à défaut le jus d'un demi citron)

Ciboulette ou persil frais

Sel et poivre

Préparation

Laver les asperges, les peler avec un économiseur. Casser le bout fibreux de l'asperge.

A l'aide d'une mandoline ou au couteau, réaliser des lamelles d'asperges.

Couper la tête "fleurie" en 2 et garder pour décorer le dessus de la salade.

Assaisonner du reste des ingrédients.

Dessert cru et sain aux nectarines blanches sur base de crème croquante amandes et dattes



“ Une base crémeuse et croquante à la fois pour tapisser le fond de mes ramequins (préférez des ramequins en verre pour laisser apparaître les différentes compositions de ce dessert), puis le tout recouvert d'un topping de petits dés de nectarines blanches (vous pouvez bien entendu adapter avec les fruits de votre corbeille à fruits : pêches, prunes etc...). C'est très frais, les différentes textures sont très agréables. Pensez à faire tremper les amandes dès la veille dans un bol d'eau au réfrigérateur, elles seront plus digestes et de meilleure consistance pour la recette. ”

Ingrédients pour 6 ramequins

200g d'amandes bio (non émondées, non grillées)

50 de pâte de dattes (ou de dattes dénoyautées)

1/2 cc d'extrait de vanille

3 nectarines blanches bien mûres

Préparation

La veille : verser les amandes dans un bol, recouvrir largement d'eau (penser que les amandes vont gonfler un peu pendant le trempage). Laisser tremper ainsi toute une nuit à température ambiante.

Le jour J : rincer plusieurs fois les amandes jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Mixer les amandes avec la pâte de dattes, l'extrait de vanille et une nectarine. Garnir les ramequins de cette crème croquante.

Couper en petits cubes les deux nectarines restantes et répartir sur chaque ramequin.

Laisser au frais pendant une heure avant de déguster.

Les gourmandes

Frozen yogourt

Jumbo cookies aux amandes
et gros chunks de chocolat noir

Pain perdu : 2 ingrédients seulement !

Muffins au chocolat à la crème de coco

Frozen yogourt



“ Un vrai délice ce sorbet express, avec une texture crémeuse à se damner. Pour l'heure du goûter ou faire une pause lorsqu'il fait chaud, ou simplement pour terminer un repas un peu copieux sur une note légère et fruitée, ce frozen yogourt sera parfait. Vous pouvez utiliser votre yaourt préféré et les fruits de votre choix. A noter que cette recette se prépare au dernier moment, sinon l'ensemble risque de fondre totalement et vous risquez d'obtenir de nouveau un yaourt...! ”

Ingrédients (pour 6 gros bols de glace)

400g de yaourt "pêche fleur de sureau" (ou au parfum de votre choix)

400g d'abricots congelés (ou autres fruits congelés)

Facultatif : sirop d'agave

Préparation

- Au préalable : congeler le yaourt en petites portions, dans des moules à glaçons par exemple, ou dans des moules à mini bouchées en silicone. Laisser prendre au congélateur au moins 4 à 5 heures.
- 20 minutes avant de servir : sortir les cubes de yaourt congelés et les abricots et laisser à température ambiante.
- Au moment de servir : dans un blender ou un mixeur (vérifiez que votre appareil peut mixer des glaçons pour ne pas risquer de l'endommager), mixer tout ensemble afin d'obtenir un mélange onctueux.

Je vous conseille de le faire en deux fois : 200g de yaourt/200g d'abricots à la fois, ce sera plus facile pour le robot.

Ajouter un peu de sirop d'agave si besoin, selon vos papilles

Jumbo cookies aux amandes et gros chunks de chocolat noir



“ Ces ENORMES cookies sont dangereusement délicieux, je vous préviens ! Jumbo veut dire "énorme, géant" en anglais, et c'est vraiment le mot qui m'est venu lorsque je les ai cuisinés ! Des cookies d'une bonne dizaine de centimètres de diamètre, croquants à l'extérieur et bien moelleux à l'intérieur, avec le croquant ici et là des amandes concassées. A déguster tout juste sortis du four, le chocolat encore tout coulant..... un bonheur ! ”

Ingrédients (pour 8 très gros cookies, ou 16 de taille normale)

125g de sucre complet
 100g de purée d'amandes complètes
 175g de farine semi-complète
 125g de poudre d'amandes complètes
 2cc de bicarbonate de soude
 2cc de café en poudre
 125ml de crème liquide végétale
 100g d'amandes
 100g de chocolat noir en tablette

Préparation

Dans un saladier, mélanger le sucre et la purée d'amandes jusqu'à obtention d'un ensemble lisse. Ajouter ensuite la farine, la poudre d'amandes, le bicarbonate et le café en poudre. Mélanger.

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, concasser grossièrement les amandes et le chocolat noir. Ajouter au saladier les amandes, le chocolat et la crème liquide, mélanger avec les mains. Si la pâte colle trop à vos mains, n'hésitez pas à rajouter un peu de farine.

Former 8 boules d'un poids à peu près égal (ou 16 si vous les préférez en taille normale), rouler dans la paume de la main. Poser 4 boules en les espaçant bien sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou d'une plaque en silicone type Silpat. Aplatir chaque cookie avec le plat de la main.

Faire cuire dans le four préchauffé Thermostat 6/7 ou 190°C pendant 13 minutes (comptez 10 minutes si vous réalisez des cookies de taille normale). Procéder de la même manière pour les 4 boules de pâte restantes (ou les 8 si vous réalisez des cookies taille normale).

Pain perdu : 2 ingrédients seulement !



“ *Le pain perdu reste indéniablement l’emblème de la gourmandise. Ajoutez-lui quelques fruits frais de saison, des fraises, des framboises... et il comblera n’importe quel sceptique !* ”

Ingrédients (pour 2 personnes)

du pain de mie ou du pain brioché vegan
une tasse de lait de soja à la vanille

+ de l’huile d’olive ou de l’huile de coco pour la cuisson
+ du sirop d’érable pour le service (facultatif)

Préparation

Couper le pain en morceaux.

Tremper quelques instants les morceaux de pain dans le lait de soja à la vanille (bien les imprégner).

Chauffer une poêle préalablement huilée (huile d’olive ou huile de coco par exemple).

Déposer les morceaux de pain dans la poêle bien chaude.

Laisser griller légèrement (la version végétale du pain perdu est plus longue à cuire que la version traditionnelle).

Retourner les morceaux de pain et laisser caraméliser l’autre côté.

Servir chaud avec un filet de sirop d’érable.

Muffins au chocolat à la crème de coco



“ Les envies de gâteaux ça ne se commande pas, n'est-ce pas ! Ce qui est génial avec la cuisine végétale, c'est qu'on a toujours les ingrédients dans le placard pour improviser quelques muffins ou autres cakes pour le goûter : une boîte de conserve de crème de coco ("crème" et non "lait" de coco, la texture est très différente) et une tablette de chocolat noir... C'est parti pour des muffins coco choco ! ”

Ingrédients pour 24 muffins

1 tablette de chocolat noir (200g)
 400g de crème de coco (à ne pas confondre avec le lait de coco)
 200g de farine
 1 sachet de poudre à lever (ou à défaut, de levure chimique)
 75g de sucre (au choix : complet, rapadura, fleur de coco...)
 50g de petits flocons d'avoine
 100g de pépites de chocolat

Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre à lever, le sucre, les flocons et les pépites de chocolat. Réserver.

Faire fondre les carrés de chocolat avec 100g de crème de coco (la partie liquide de la boîte de préférence, garder la partie compacte de la crème pour la suite de la recette).

Ajouter au chocolat fondu les 300g de crème de coco restants et bien mélanger à l'aide d'un fouet.

Mélanger les deux préparations à l'aide d'une spatule.

Garnir des caissettes à muffins (si vos caissettes ne sont pas rigides, pensez à les disposer au préalable dans un moule à muffins "en dur"), faire cuire dans le four préchauffé Th 6 (180°C) pendant une petite quinzaine de minutes. Pour savoir si les muffins sont cuits, il suffit de piquer la pointe d'un couteau dans le gâteau, si la lame ressort sèche c'est cuit !

Nous espérons que cet ebook de recettes vous a plu !

Pour retrouver toutes nos autres recettes, nous vous donnons rendez-vous sur notre blog de cuisine www.lacuisinedannaetolivia.com

Bien à vous,

Anna & Olivia



Tous droits réservés © Anna et Olivia VIGNERON - avril 2016

Anna et Olivia VIGNERON affirment leur droit d'être reconnues en tant qu'auteurs du présent ouvrage, sous la loi des droits d'auteur.
Le contenu du présent ouvrage est sujet aux règlements et aux lois sur les droits d'auteur.