

Recettes sans lait de vache, blé (en partie gluten) et œufs

Au cours d'un traitement, il peut arriver qu'un **changement d'alimentation** soit recommandé. Ce changement n'est pas toujours facile et demande du temps, de la patience et du soutien.

Pour vous aider, j'ai compilé une sélection de **recettes sans lait de vache et sans blé**. Certaines recettes sont également **sans gluten** et **sans œufs**. Elles ont pour but de vous faciliter la vie au quotidien et de vous montrer qu'une alimentation adaptée peut tout de même être savoureuse et variée.

Vous trouverez de plus amples informations sur **les aliments autorisés ou interdits pendant un congé parental** dans mes documents d'information « **Sans lait de vache** » et « **Sans blé** ».

Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans vos préparations culinaires et pâtissières, et bien sûr, **bon appétit**.

Table des matières

Pains

Pain complet à l'épeautre	Page 2
Pain à l'épeautre	Page 3
Tresse à l'épeautre	Page 4
Petit pain à l'épeautre	Page 5
Petit pain à l'épeautre	Page 6
Pain sans gluten	Page 7

Plats principaux

Fromage à pâte persillée, fromage de cajou	Page 8
Fondue	Page 9
Pizza	Page 10
Lentilles	Page 11
Potée de lentilles	Page 12
Curry de pois chiches	Page 13
Dengu – plat kenyan	Page 14
Légumes persans	Page 15
Festin de pâtes – Sauce aux champignons et aux légumes – Sauce tomate	Page 16
Poêlée de pommes de terre et champignons	Page 17
Poêlée de fenouil et pommes de terre	Page 18
Œufs brouillés au tofu	Page 19
Lasagnes aux patates douces et aux légumes	Page 20

Desserts / Pâtisseries

Biscuits au chocolat	Page 21
Biscuits à la muscade, à la cannelle et aux clous de girofle selon Hildegard von Bingen	Page 22
Gâteau tyrolien	Page 23
cubes de chocolat	Page 24
Crème à la noix de coco et aux framboises	Page 25
Mousse au chocolat	Page 26

sans lait de vache, sans blé, sans œufs

Pain complet à l'épeautre

- 800 g Farine complète d'épeautre
- 200 g Farine d'épeautre
- 3 cc sel
- 6 dl d'eau tiède
- 1 levure
- 4-6 cs d'huile d'olive

Verser la farine dans le saladier et ajouter le sel. Ajouter 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Dissoudre la levure dans 6 dl d'eau tiède.

Mélanger la farine avec le liquide en partant du centre. Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si elle est trop sèche.

Couvrir et laisser lever au chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Former un gros pain ou plusieurs petits pains. Les disposer sur une plaque préparée.
Enfourner à froid ou laisser lever à nouveau et enfourner dans le four préchauffé.

Cuire les petits pains 20 à 30 minutes et les grands pains 40 à 50 minutes à 220 °C dans la partie inférieure du four.

Les pains doivent sonner creux lorsque vous tapotez le dessous.

Laisser refroidir sur une grille. Congeler les pains non consommés.

Pain à l'épeautre

- 1 kg Farine d'épeautre complète
- 4 cc sel
- 6 dl d'eau tiède
- 1 levure
- 4-6 cs d'huile d'olive

Verser la farine dans un saladier et ajouter le sel. Ajouter 4-6 cuillères à soupe d'huile d'olive. Dissoudre la levure dans 6 dl d'eau tiède.

Mélanger la farine avec le liquide en partant du centre. Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si elle est trop sèche.

Couvrir et laisser lever au chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Former un grand pain ou plusieurs petits pains. Les disposer sur une plaque préparée. Enfourner à froid ou laisser lever à nouveau et enfourner dans le four préchauffé.

Cuire les petits pains pendant 20 à 30 minutes et les grands pains pendant 40 à 50 minutes à 220 °C dans la partie inférieure du four.

Les pains doivent sonner creux lorsque vous tapotez le dessous.

Laisser refroidir sur une grille. Congeler les pains non consommés.

Tresse à l'épeautre

- 500 g Farine d'épeautre claire
- 1,5 cc de sel
- 1 cc de sucre
- 60 g d'huile de coco (ou de margarine purement végétale)
- 15 g Levure
- 3 dl de lait de soja ou de riz

Verser la farine dans un saladier. Ajouter le sel. Ajouter l'huile de coco liquide ou la margarine liquide. Dissoudre la levure avec le sucre et ajouter le lait de soja ou le lait de riz.
Mélanger la farine avec le liquide en partant du centre.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si la pâte est trop sèche.

Laisser la pâte doubler de volume dans un grand saladier recouvert d'un torchon humide, à température ambiante. (Environ 2 heures)

Former deux boudins de même longueur, légèrement plus épais au milieu, et tresser la natte. La déposer sur la plaque préparée.

Badigeonner la tresse de lait de soja ou de lait de riz.

Enfourner à froid ou laisser reposer à nouveau et enfourner dans le four préchauffé. Cuire 35 à 45 minutes dans la partie inférieure du four à 220 °C.

Lorsque vous tapotez le dessous, la tresse doit émettre un son creux.



Petits pains à l'épeautre

- 500 g Farine d'épeautre claire
- 1,5 cc de sel
- 1,5 cs de sucre
- 15 g de levure émiettée
- 2,5 dl de lait de soja et d'eau (moitié lait de soja, moitié eau)
- 60 g de margarine purement végétale
- Un peu de lait de soja mélangé à un peu de sucre

Verser la farine dans un saladier. Ajouter le sel. Ajouter la margarine liquide. Dissoudre la levure dans le sucre et ajouter au mélange lait de soja-eau.

Mélanger la farine avec le liquide en partant du centre.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si la pâte est trop sèche.

Laisser doubler de volume dans un grand saladier recouvert d'un torchon humide, à température ambiante. (Environ 2 heures)

Couper la pâte en 8 à 10 morceaux. Former des petits pains et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner de lait de soja, inciser.

Cuire 20 à 25 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Petits pains à l'épeautre

(avec pré-pâte)

- 1 kg de farine d'épeautre (testée, sur la liste, aucune autre !!)
- 21 g de levure (= 1/2 cube)
- 6 dl d'eau tiède
- 1 cs de sucre
- 2 cc de sel
- 2 cs noisettes concassées
- 2 cs raisins secs
- 2 cs d'huile d'olive

Pré-pâte : (nécessite moins de levure, donne un arôme plus fin !)

Dissoudre 21 g de levure et le sucre dans 6 dl d'eau tiède et mélanger avec environ 200 g de farine d'épeautre. Laisser reposer environ 1 heure jusqu'à ce que la pâte forme des bulles.

Ajouter le reste des ingrédients et bien pétrir jusqu'à obtenir une pâte élastique et lisse.

Ajouter éventuellement de l'eau si la pâte est trop sèche.

Dans un grand saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser doubler de volume à température ambiante (environ 2 heures).

Former environ 12 petits pains et les disposer sur la plaque de cuisson. Laisser reposer encore environ 30 à 60 minutes.

Préchauffer le four à 230 °C en mode chaleur supérieure et inférieure, placer un petit récipient rempli d'eau dans le four (par exemple un moule en aluminium). Badigeonner les petits pains d'eau.

Cuire 35 à 40 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 °C.

Laisser refroidir sur une grille. Congeler les pains non consommés.

Pain sans gluten

- 4 cuillères à soupe de graines de psyllium moulues
- 6 dl d'eau
- 230 g de farine de riz
- 100 g farine de sarrasin
- 130 g Farine de pois chiches
- 30 g facultatif : autre farine (châtaigne, millet, teff, quinoa, etc.)
- 1,5 cc de sel
- 2 cc de graines de lin
- 2 cs de graines de courge
- 2 cs Graines de tournesol
- 2 cs d'huile d'olive ou d'huile de coco liquide
- 1 sachet de levure sans gluten

Dans un saladier, faire gonfler 4 cuillères à soupe de graines de psyllium dans 6 dl d'eau.
Environ 10 min.

Dans un autre saladier, mélanger la farine de riz, la farine de sarrasin, la farine de pois chiches et la farine facultative. Ajouter le sel, les graines de lin, les graines de courge et de tournesol, l'huile et la levure.

Mélanger les deux préparations et remuer d'abord avec deux cuillères à soupe, puis pétrir avec les mains jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Former 2-3 pains et les disposer sur la plaque de cuisson préparée. Laisser lever la pâte pendant 2 heures (éventuellement au four à 50 °C).

Cuire le pain à 180 °C pendant 45 minutes à chaleur tournante.

Laisser refroidir sur une grille. Congeler les pains non consommés.

Se conserve au moins une semaine. Ne s'émette pas, convient donc également pour les sandwichs.

Sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œuf

Fromage à base de levure noble

- 2 cs d'olive
- 30 g de farine d'épeautre ou de farine sans gluten
- 250 ml d'eau
- 2cc de moutarde
- 1 ½ cc de sel
- 35 g de levure pure (par ex. Dr. Ritter)

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez la farine et mélangez à l'aide d'un fouet. Faites revenir à feu moyen pendant 1 minute. Retirez du feu. Ajoutez 2,5 dl d'eau, la moutarde et le sel, puis mélangez. Ajoutez les flocons de levure et mélangez.

Faire cuire en remuant avec le fouet jusqu'à obtenir une masse crémeuse sans grumeaux.

Utiliser immédiatement pour une pizza, un toast hawaïen, des lasagnes, etc. ou laisser refroidir et déguster comme une délicieuse pâte à tartiner.

Fromage de cajou

- 70 g noix de cajou
- 2 cs de flocons de levure
- ½ cc de sel
- ¼ cc Ail granulé

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une poudre fine.

Délicieux et facile à préparer. Idéal pour gratiner les quiches, lasagnes, pizzas, etc.

Fondue

- 50 g de flocons de levure (par ex. Dr. Ritter)
- 1 gousse d'ail
- 1-2 Maïzena
- 6 dl Bouillon de légumes (sans gluten)
- 2 dl de vin blanc
- 1-2 cc Kirsch
- 2 cc de moutarde de Dijon
- 2 cs de purée d'amandes claire
- 100 ml d'huile de colza
- 1 pincée noix de muscade
- Un peu sel, poivre

- 1 pain d'épeautre ou pain sans gluten (voir recettes pages 2+3+5)
Morceaux de légumes crus ou grillés, champignons ou morceaux de pommes de terre cuites, selon votre goût

Dans une poêle antiadhésive, faire griller les flocons de levure sans matière grasse pendant une minute, jusqu'à ce qu'ils commencent à dégager leur arôme et à doré légèrement. Les transférer immédiatement dans un petit bol pour éviter qu'ils ne brûlent.

Peler l'ail, le couper en deux et frotter le caquelon avec. Mélanger la maïzena avec un peu d'eau froide. Presser la gousse d'ail et la faire cuire à feu doux dans le caquelon avec les flocons de levure, le bouillon de légumes, le vin blanc, le kirsch, la moutarde, la purée d'amandes et l'huile.

Incorporer la maïzena et laisser mijoter le mélange jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Assaisonner avec la noix de muscade, le sel et le poivre.

Couper le pain en morceaux de la taille d'une bouchée. Selon vos envies, vous pouvez également embrocher des morceaux de légumes, des champignons ou des pommes de terre, les tremper dans la sauce et déguster.

Pizza

Pâte à pizza :

- 500 g de farine d'épeautre
- 2 cc de sel
- 3-4 cs d'huile d'olive
- 21 g de levure (= 1/2 cube)
- 3 dl d'eau

Ingrédients pour la garniture :

- 1 pot de pomodoro passato
- Fromage à pizza Wilmersburger ou fromage à pâte persillée (recette page 7)
- À volonté, des légumes coupés en petits morceaux : tomates, poivrons, oignons, ail, roquette, brocoli, aubergines, champignons, olives, maïs, etc.
- À volonté : jambon de dinde coupé en tranches, anchois, thon, etc.
- Quelques épices : sel ou mélange d'épices, origan, basilic, poivre, etc.

Pâte à pizza :

Verser la farine dans un saladier. Ajouter le sel et l'huile d'olive. Dissoudre la levure. Mélanger la farine avec le liquide en partant du centre.

Pétrir la pâte (env. 10-15 min) jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si elle est trop sèche.

Dans un grand saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser doubler de volume à température ambiante (environ 2 heures).

Former des disques petits ou grands à la main ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Les bords doivent être légèrement plus épais afin d'empêcher les ingrédients de couler sur la plaque de cuisson.

Garnir la pizza :

étaler une fine couche de concentré de tomates sur la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe.

Ajoutez le fromage fondu pour pizza Wilmersburger ou du fromage à pâte dure.

Garnissez la pizza à votre convenance. Assaisonnez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Cuire dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 °C.

Petites pizzas : 15-20 min, grandes pizzas : 25-35 min.

Lentilles

- 150 g lentilles brunes
- 2 oignons
- 1 cs d'huile d'olive
- 3 cs de concentré de tomates
- eau eau

- 1 pomme de terre
- 1 poireau poireau
- 1 carotte
- ¼ tubercule de céleri
- selon les besoins Bouillon de légumes
- 1 cs de moutarde
- un peu Sel, poivre

Laver les lentilles, les faire tremper dans de l'eau froide pendant quelques heures, puis les égoutter.

Émincer les oignons, les faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, ajouter la purée de tomates et faire revenir quelques instants.

Ajouter les lentilles, faire revenir brièvement, puis déglacer avec suffisamment d'eau bouillante pour recouvrir les lentilles. Laisser cuire pendant 30 minutes.

(Toujours cuire les légumineuses sans sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres, c'est la seule façon de les cuire dans un temps raisonnable).

Couper les légumes en petits dés, les ajouter aux lentilles après 30 minutes. Ajouter du bouillon de légumes si nécessaire, laisser cuire encore 10 à 15 minutes.

Assaisonnez le plat avec de la moutarde, du sel et du poivre.

Potée de lentilles

- 2 dl d'eau
- 100 g lentilles vertes

- 5 dl eau
- 200 g de riz basmati
- un peu de sel

- 4 dl de lait de coco
- ¼ cc sel
- 1 cs de curry
- 1 cc de cumin
- 1 cc de garam masala
- 1 cc Pâte de curry rouge
- 1 cc Coriandre moulue
- 3 cm Racine de gingembre, râpée
- 400 g tomates pelées, hachées

Laver les lentilles, puis les mettre à cuire à feu doux pendant 10 minutes, les verser dans une passoire et les égoutter.

Mettre 5 dl d'eau, le riz basmati et un peu de sel à bouillir à froid, puis laisser mijoter à feu très doux pendant 20 minutes.

Dans une casserole moyenne, porter à ébullition le lait de coco avec le sel, le curry, les graines de moutarde, le cumin, le garam masala, la pâte de curry, la coriandre et le gingembre.

Ajouter 400 g de tomates pelées hachées au lait de coco épice, puis réchauffer.

Curry de pois chiches

- 240 g de pois chiches
- 2 oignons
- 3 cm de gingembre
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs Curry en poudre
- 4 dl de bouillon de légumes
- 2,5 dl de lait de coco
- 300 g carottes
- 200 g de petits pois surgelés
- 1-2 cs de féculle de maïs
- un peu sel, poivre
- 2-3 cc de jus de citron vert fraîchement pressé

Faire tremper les pois chiches toute la nuit dans une grande quantité d'eau froide. Avant la cuisson, jeter l'eau de trempage et recouvrir les pois chiches d'eau fraîche non salée. Cuire pendant 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Couper les oignons en fines lamelles. Éplucher le gingembre et le couper en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les oignons et le gingembre pendant 3 minutes. Saupoudrer de curry, faire revenir brièvement. Ajouter le bouillon de légumes et le lait de coco, laisser mijoter environ 5-6 minutes.

Couper les carottes en fines rondelles. Ajouter les carottes, les pois chiches et les petits pois à la sauce. Laisser mijoter encore 5 à 7 minutes.

Assaisonnez les légumes avec du sel, du poivre et du jus de citron vert.

Accompagner de riz basmati.

Dengu – plat kenyan

- 200 g de pois chiches
- 60 g lentilles brunes
- un peu d'huile d'olive
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 oignon, finement émincé
- 80 g de purée de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 Piment vert, coupé en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 5 dl bouillon de légumes
- 1 piment, haché

Faire tremper les pois chiches toute la nuit dans une grande quantité d'eau froide. Avant la cuisson, jeter l'eau de trempage et recouvrir les pois chiches d'eau fraîche non salée. Cuire pendant 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Faire également tremper les lentilles pendant toute une nuit, jeter l'eau, puis ajouter les lentilles aux pois chiches dans la casserole pendant les 20 dernières minutes de cuisson et cuire les deux légumineuses ensemble, puis jeter l'eau de cuisson.

Réduire grossièrement les pois chiches et les lentilles en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Si la purée est trop sèche, ajouter un peu d'huile d'olive, puis réserver.

Faire revenir les oignons dans une poêle pendant 5 minutes, puis ajouter la purée de tomates. Ajouter l'ail et le piment et faire revenir le tout pendant 5 minutes.

Déglaçer les légumes avec le bouillon, ajouter le piment et la purée de pois chiches, laisser mijoter le plat pendant 10 minutes.

Servir avec du pain.

Légumes persans

- 1 oignon, finement émincé
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 d'huile d'olive

- 3 cc de cumin moulu
- 2 cc de coriandre moulue
- 1 cc Curcuma
- 1 bâton de cannelle
- peu poudre de piment
- 2 pommes de terre
- 3 carottes
- 4 Dattes séchées
- 3 dl Bouillon de légumes
- 150 g patates douces
- 150 g champignons
- 1 courgette
- 1 bouquet de coriandre, ciselée

Faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les épices et faire revenir. Couper les carottes et les pommes de terre en cubes de 2 cm, les dattes en fines lamelles, puis les ajouter à la poêle.

Déglaçer les légumes, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Couper les patates douces en cubes de 2 cm, les ajouter et laisser mijoter encore 5 minutes.

Couper les champignons en quatre, les courgettes en morceaux de 2 cm, les ajouter et laisser mijoter encore 5 minutes.

Parsemer de coriandre avant de servir.

Accompagner de couscous (attention : blé et gluten !) ou de riz

sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œuf

Festin de pâtes

Pâtes :

- 3 l d'eau
- 1,5 cs de sel
- un peu d'huile
- 500 g Pâtes à l'épeautre ou sans gluten

Porter de l'eau salée à ébullition, ajouter l'huile, puis les pâtes. Cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Bien égoutter les pâtes.

Sauce aux champignons et aux légumes

- 1 oignon
- 1 Courgette (env. 200 g)
- 1 Piment
- 250 g champignons
- 1 bouquet de persil
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs Maïzena
- 2 dl crème de soja

Hacher finement l'oignon et le persil. Couper les courgettes et les poivrons en lamelles.

Couper les champignons en quatre.

Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les légumes, le persil et les champignons, saupoudrer de maïzena. Bien mélanger le tout pendant quelques minutes.

Ajouter la crème et le sel, couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.

Sauce tomate

- 1 gousse d'ail
- 1 Oignon
- 800 g de tomates
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 branche de romarin ou de thym
- 1 cc de sel
- Un peu poivre

Hacher finement l'oignon et la gousse d'ail. Hacher finement les herbes, couper les tomates en morceaux.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez tous les ingrédients. Laissez mijoter la sauce à couvert à feu doux pendant environ 15 minutes.

Poêlée de pommes de terre et champignons

- 600 g petites pommes de terre nouvelles
- 4 d'huile d'olive
- 300 g de chanterelles et/ou champignons
- 200 g tomates cerises
- 2 oignons
- 1 branche de romarin
- 1 gousse d'ail
- Un peu de sel, poivre
- 50 g de roquette

Bien brosser les pommes de terre non pelées et les couper en quatre. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle. Faire revenir les pommes de terre 10 minutes à feu moyen.

Nettoyer les chanterelles/champignons, puis les couper grossièrement. Couper les tomates en deux. Couper l'oignon en fines rondelles. Ajouter les champignons et les oignons dans la poêle avec le reste de l'huile et faire cuire encore 5 minutes.

Rincer le romarin, effeuiller les aiguilles et les hacher finement. Couper la gousse d'ail en petits dés. Mélanger le tout avec les tomates cerises et les pommes de terre, assaisonner avec du sel et du poivre.

Hacher grossièrement la roquette et la parsemer sur le tout.

Poêlée de fenouil et pommes de terre

- 1 kg fenouil
- 400 g de pommes de terre (à chair ferme)
- Un peu sel
- un peu Poivre noir
- 6-7 cs d'huile d'olive
- 70 g figues séchées
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 125 g tomates séchées à l'huile
- 50 g de noix grossièrement hachées
- 5 brins de sauge
- 1 bouquet de persil
- 1 portion Fromage à pâte dure

Nettoyer le fenouil et le couper dans le sens de la longueur en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, retirer éventuellement le trognon. Cuire 8 à 10 minutes dans de l'eau bouillante (sans sel) jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter dans une passoire.

Éplucher les pommes de terre et les couper en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter.

Couper les tiges des figues, les couper en petits dés.

Couper grossièrement les tomates. Hacher grossièrement la sauge et le persil.

Verser l'huile d'olive dans un grand plat à gratin. Ajouter les pommes de terre et le fenouil, saler et poivrer. Incorporer délicatement tous les autres ingrédients : figues, olives, tomates, noix, sauge et persil.

Rectifier l'assaisonnement.

Ajoutez le fromage à pâte persillée (recette page 8) et mélangez.

Enfourner le plat sur la grille du milieu dans un four préchauffé (200 °C, chaleur tournante) et cuire 8 à 10 minutes.

Sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œuf

Œufs brouillés au tofu

- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 4 d'huile d'olive
- 600 g de tofu ferme
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de sel
- 2 pincées Poivre noir
- 2 oignons, finement hachés
- 3 cc de sauce soja

Faites revenir l'ail et le paprika dans l'huile d'olive pendant 2 minutes.

Couper le tofu en petits cubes et les ajouter dans la poêle.

Ajouter le curcuma, le sel, le poivre, les oignons et la sauce soja. Cuire 3 minutes en remuant de temps en temps.

Retirer la poêle du feu. Servir avec de la salsa et des tortillas de maïs.

Lasagnes aux patates douces et aux légumes

- ½ oignon, haché
- ½ petite gousse d'ail, toutes les gousses hachées
- 100 g champignons, coupés en tranches
- ½ tête de brocoli, coupée en petits morceaux
- 2 carottes, coupées en petits morceaux
- 1 poivrons, coupés en petits morceaux
- ½ boîte de maïs en grains, rincés et égouttés
- 200 g de tofu ferme
- ½ cc de poivre de Cayenne
- 1 cc d'origan
- 1 cc Basilic
- 700 g de sauce tomate
- 1 paquet feuilles de pâtes sans gluten Migros (= sans blé, gluten, œuf)
- 200 g d'épinards surgelés, décongelés et égouttés
- 1 patate douce
- 3 tomates, coupées en fines tranches
- 75 g Noix de cajou moulues

Faites revenir l'oignon et l'ail avec un peu d'eau dans un wok ou une poêle antiadhésive à feu vif pendant environ 3 minutes. Ajoutez les champignons et laissez cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et que les champignons aient rendu leur eau. Retirez l'oignon et les champignons à l'aide d'une écumeoire et mettez-les dans un grand saladier. Laisser le jus des champignons dans la poêle, ajouter le brocoli et les carottes et faire revenir environ 5 minutes. Ajouter ensuite aux champignons dans le saladier.

Faire revenir les poivrons et le maïs dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis les ajouter aux autres légumes dans le saladier. Sécher le tofu avec du papier absorbant, le couper en morceaux et le mélanger aux légumes dans le saladier. Ajouter les épices et mélanger.

Recouvrez le fond du plat à gratin d'une couche de sauce tomate. Disposez une couche de feuilles de pâtes par-dessus et recouvrez à nouveau de sauce. Recouvrez avec le mélange de légumes. Recouvrez d'une couche de pâtes et d'une couche de sauce. Répartissez les épinards sur la deuxième couche de sauce tomate. Recouvrez les épinards avec la purée de patates douces. Ajoutez ensuite la dernière couche de pâtes et une autre couche de sauce tomate. Recouvrez enfin les lasagnes avec les tomates.

Couvrir les lasagnes de papier aluminium et cuire au four préchauffé à 200 °C pendant environ 45 minutes. Retirer ensuite le papier aluminium, parsemer de noix de cajou et faire gratiner les lasagnes au four pendant environ 15 minutes. Sortir du four et laisser reposer environ 15 minutes avant de servir.

Biscuits au chocolat

- 1 substitut végétalien et sans gluten pour 1 œuf (par exemple VollEy de MyEy)
- 85 g de farine sans gluten
- 25 g de cacao en poudre
- ½ cc de levure chimique
- 25 g de margarine purement végétale
- 100 g de sucre fin
- 55 g sucre en poudre

Préparez le substitut d'œuf dans un bol selon les instructions figurant sur l'emballage et battez-le pendant 1 minute à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il forme des bulles.

Tamisez la farine, le cacao et la levure chimique dans un saladier. Incorporez la margarine avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte friable. Ajoutez le sucre et le substitut d'œuf, de préférence à l'aide d'un batteur électrique ou, à défaut, d'une cuillère en bois. Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180 °C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Tamisez le sucre glace sur une grande assiette. Divisez la pâte en douze portions et formez des boules. Roulez-les dans le sucre glace jusqu'à ce qu'elles en soient entièrement recouvertes. Placez les boules sur la plaque à pâtisserie préparée et faites-les cuire au four préchauffé pendant 10 à 12 minutes. Déposez-les sur une grille à pâtisserie et laissez-les refroidir.

Biscuits à la muscade, à la cannelle et aux clous de girofle selon Hildegard von Bingen

- 400 g de farine d'épeautre
- 250 g de margarine purement végétale (recette originale : beurre)
- 150 g sucre de canne
- 200 g d'amandes moulues
- 2 substitut végétalien aux œufs (par exemple VollEy de MyEy) (recette originale : œufs)
- 20 de noix de muscade en poudre
- 20 de cannelle en poudre
- 5 g de clou de girofle en poudre
- un peu sel

Préparez le substitut d'œuf dans un bol selon les instructions figurant sur l'emballage et battez-le à la fourchette pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il forme des bulles.

Mélangez tous les ingrédients et pétrissez. Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Découpez des biscuits de 2 à 3 mm d'épaisseur et faites-les cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé à 180-200 °C jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 10 minutes).

Biscuits à la muscade, à la cannelle et au clou de girofle « biscuits pour les nerfs » ou « biscuits énergétiques »)

Les biscuits énergétiques ont fait leurs preuves comme remède universel pour les nerfs, contre la mélancolie, pour purifier le sang, contre les sautes d'humeur, le manque de concentration, la faiblesse nerveuse, le manque d'énergie, la perte de l'odorat et du goût, l'amertume et l'hyperacidité due à la bile noire. Normalement, avoir de bons nerfs est un privilège de la jeunesse, qui dépend avant tout de la bonne interaction des cinq organes sensoriels : une vue claire, une bonne ouïe, un toucher fin. Les biscuits pour les nerfs renforcent les cinq organes sensoriels et préviennent leur vieillissement. Ils procurent une joie de vivre, un cœur joyeux et renforcent les nerfs. Cet effet est probablement dû à la noix de muscade qu'ils contiennent, connue pour ses effets psychotropes et stimulants sur les nerfs.

Prendre 3 à 5 biscuits énergétiques par jour et les accompagner de café d'épeautre ou de vin coupé. Les biscuits pour les nerfs ou énergétiques ont également fait leurs preuves dans le traitement des écoliers ayant des difficultés de concentration. Dans ce cas, 3 à 5 biscuits par jour suffisent également.

Référence bibliographique : Die Heilkunde der Hildegard von Bingen – Gesundheit aus der Weisheit der Natur (La médecine d'Hildegarde de Bingen – La santé issue de la sagesse de la nature) – Wighard Strehlow ; p. 351,352

Hildegarde de Bingen

Hildegarde de Bingen (1098-1179) était de santé fragile depuis sa naissance. À l'âge de huit ans, elle entra au couvent, dont elle prit la direction à 38 ans. Grâce à ses capacités de voyance, elle se dépassa largement. Dans ses visions, elle fut poussée à mettre par écrit les révélations qu'elle recevait.

Dans son ouvrage de médecine naturelle « Physica », elle décrit environ 300 remèdes minéraux, animaux et végétaux, leurs indications, leur préparation et leur mode d'action.

Gâteau tyrolien

- 125 g de margarine purement végétale
- 3 substitut végétalien aux œufs (par exemple VollEy de MyEy)
- 125 de sucre
- 1 pincée de sel
- ½ cs de sucre vanillé
- 1 ½ dl de lait de soja ou de riz
- 250 g de farine d'épeautre
- 1 cs de levure chimique
- 80 g de noix moulues
- 80 g de chocolat noir (par exemple Caillers Crémant)

Mélanger la margarine jusqu'à ce que des pics se forment.

Préparer le substitut d'œuf dans un bol selon les instructions figurant sur l'emballage et battre à la fourchette pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il forme des bulles. Ajouter le sucre et le sel. Mélanger jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le sucre vanillé et le lait de soja ou de riz, mélanger.

Tamiser la farine et la levure chimique, mélanger.

Incorporer les noix au mélange. Couper le chocolat en petits morceaux, l'ajouter et mélanger.

Verser le mélange dans le moule préparé (22-25 cm).

Cuire dans la partie inférieure du four à 180 °C pendant 40 à 45 minutes.

Cubes de chocolat

Biscuit

- 3 substitut végétalien aux œufs (par exemple VollEy de MyEy)
- 250 de sucre
- 2 de sucre vanillé
- 2 cs de cacao maigre
- 3 dl Lait de riz
- 300 g de farine d'épeautre blanche
- 2 cc de levure chimique
- 200 g de margarine liquide purement végétale, refroidie

Glaçage

- 200 g sucre glace
- 2 cs de cacao en poudre allégé
- 2 cc de sucre vanillé
- 50 g de margarine liquide purement végétale, refroidie
- 4-5 cs de café fort (décaféiné également possible !)
- 100 g noix de coco râpée

Préparez le substitut d'œuf dans un bol selon les instructions figurant sur l'emballage et battez-le à la fourchette pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il forme des bulles. Ajoutez le sucre et mélangez.

Ajoutez le sucre vanillé, le cacao en poudre et le lait de riz, puis mélangez à nouveau.

Tamiser la farine d'épeautre et la levure chimique. Ajouter la margarine liquide (refroidie). Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et verser sur la plaque préparée.

Cuire au four à la grille inférieure pendant environ 15 minutes. Préchauffer le four à 200 °C.
Moule : plaque de 30 x 33 cm recouverte de papier sulfurisé, bords graissés.

Laisser refroidir légèrement le biscuit, le renverser sur une grille, retirer le papier, le renverser à nouveau dans la plaque à pâtisserie.

Glaçage :

mélanger le sucre glace, le cacao en poudre, le sucre vanillé, la margarine et le café.
Verser sur le biscuit tiède et étaler.

Saupoudrer la noix de coco râpée sur le glaçage.

Couper en cubes. Se conserve 3 à 4 jours dans une boîte (au réfrigérateur).

Sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œuf

Crème à la noix de coco et aux framboises

- 330 ml de lait de coco
- 1 cs Fécule de maïs
- 3 cs de sucre de canne
- 1 cs de jus de citron vert
- 150 g de framboises
- 1 sachet de sucre vanillé

Mélanger un peu de lait de coco avec la féculle de maïs.

Porter à ébullition le reste du lait de coco avec le sucre et le jus de citron vert. Ajouter la féculle de maïs dissoute. Lorsque le mélange épaissit, retirer du feu et laisser refroidir.

Faites bouillir brièvement les framboises et le sucre vanillé, puis versez-les sur la crème de coco froide.

Sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œuf

Mousse au chocolat

- 2,5 dl Crème de soja
- 170 g sucre
- 500 g de tofu soyeux
- 300 g de chocolat noir (p. ex. Crémant de Cailler)
- 1 dl de lait de soja

Fouetter la crème de soja jusqu'à ce qu'elle soit ferme et réserver au frais.

Mettre le sucre et le tofu soyeux dans un bol mixeur et réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

Faire fondre le chocolat avec le lait de soja au bain-marie dans un saladier. Ajouter lentement le mélange de tofu soyeux à la couverture fondu en remuant constamment.

Incorporer délicatement la crème fouettée au mélange et réserver au frais pendant au moins 2 heures.