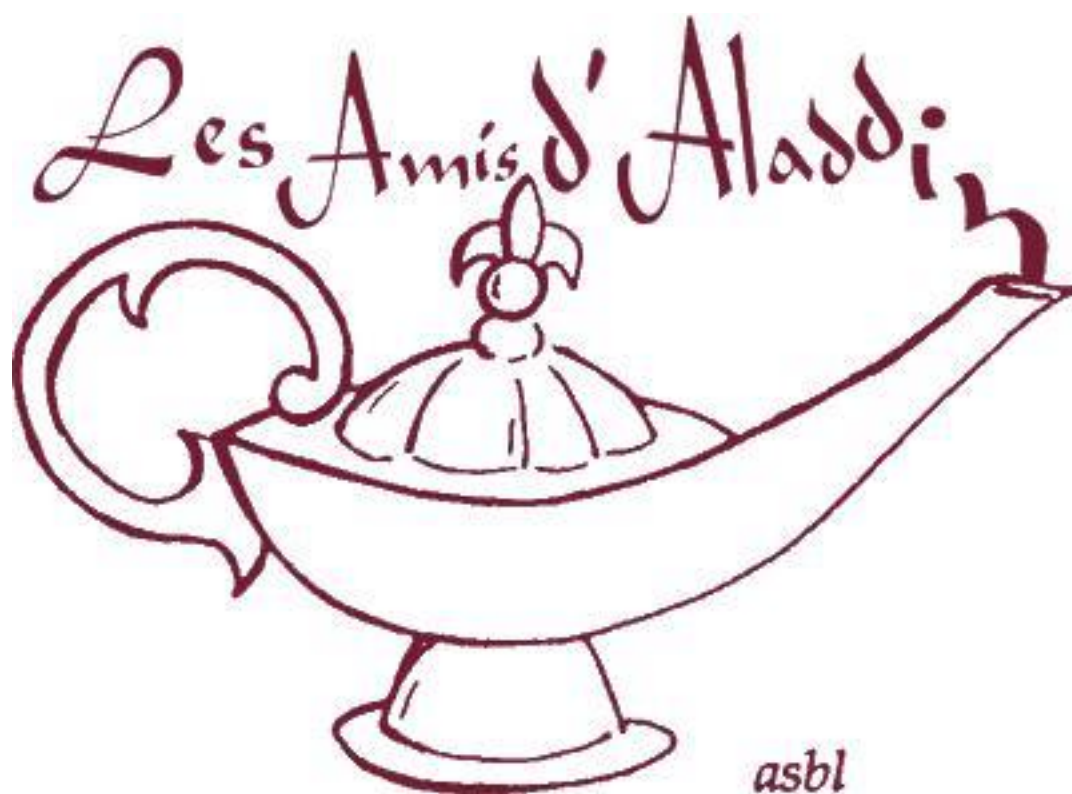


Livre de recettes



asbl

Sommaire

Recettes végétales :

- Madeleine vegan p 3
- Crêpes vegan p 4
- Gâteau moelleux aux pommes vegan p 5
- Recette de biscuits sablés noix de coco – chocolat vegan p 6
- Fondant au chocolat au cœur fondant vegan p 7
- Muffins aux pépites de chocolat vegan p 8
- Cookies moelleux banane chocolat vegan p 9
- Pancakes vegan p 10

Recettes traditionnelles :

- Crêpes p 11
- Cupcakes nature p 12
- Cake au citron p 13
- Brioche Cougnou p 14
- Cookies fourrés à la pâte à tartiner p 15
- Brownies p 16
- Madeleines p 17
- Pancakes p 18
- Gaufres p 19
- Sablés p 20

Madeleines vegan



INGREDIENTS pour 15 à 20 pièces :

Pour la pâte à madeleine

- 150g de farine
- 100g de sucre en poudre
- 4g de levure chimique
- 2 pincées de sel
- 110ml de lait végétal
- 70ml d'huile
- 1 gousse de vanille ou 1 cuillère à café de vanille en poudre

- Dans un récipient mélangez la farine, le sucre, la levure chimique et le sel
- Ajoutez le lait, l'huile, la poudre vanille et l'arôme d'amande amère
- Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène
- Filmz la pâte au contact ou bien transvasez-la dans une poche à douille et laissez-la reposer au réfrigérateur au moins 2 heures ou dans l'idéal une nuit.
- Lorsque le temps de repos est écoulé, préchauffez le four à 250°C en chaleur statique
- Remplissez les moules au $\frac{3}{4}$
- Enfournez 4 minutes, puis baissez le four à 200°C et poursuivez la cuisson pendant encore 4 à 10 minutes. Attention les madeleines doivent à peine dorer.
- Sortez-les du four, démoulez-les et enfermez-les immédiatement à chaud dans une boîte hermétique (en refroidissant ainsi elles seront moelleuses)

Crêpes vegan



INGREDIENTS pour une 10aines de crêpes :

- 250g de farine
- 80g de fécule de maïs, type maïzena
- 750ml de lait végétal (soja vanille ou normal)
- 30ml d'huile végétale neutre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 pincée de sel

- Dans un récipient, mélangez la farine, la fécule de maïs, le sucre et le sel
- Ajoutez petit à petit le lait végétal tout en fouettant énergiquement
- Ajoutez l'huile et huilez légèrement la poêle
- Faites-la chauffer puis verser une louche à pâte

Gâteau moelleux aux pommes vegan



INGREDIENTS pour un gâteau pour 8 personnes :

- 200g de compote de pommes
- 170 ml de lait végétal au choix
- 120ml d'huile végétale
- 300g de farine
- 120g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 pommes
- 10 à 15g de sucre roux (pour saupoudrer)
- 2 sachets de sucre vanillé

- Préchauffez le four à 180°
- Huilez un moule et tapissez le fond de papier sulfurisé
- Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux
- Dans un récipient, mélangez la farine, le sucre, la levure chimique, le sucre vanillé et la pincée de sel
- Ajoutez la compote, le lait ainsi que l'huile jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène
- Ajoutez les pommes et mélangez de nouveau
- Versez le tout dans le moule et saupoudrez l'ensemble du sucre roux
- Enfournez 40 minutes à 1 heures (variable selon els fours), vérifiez régulièrement la cuisson à l'aide d'un couteau, celle-ci doit ressortir sèche
- Laissez-le tiédir avant de le démouler

Recette de biscuits sablés noix de coco - chocolat vegan



INGREDIENTS pour 20 à 30 biscuits :

Pour les biscuits sablés

- 120g de farine
- 50g de sucre en poudre
- 80g de noix de coco
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 80g de margarine végétale
- 20ml de lait végétal

Pour la finition

- 200g de chocolat noir pâtissier
- De la noix de coco râpée

- Dans un récipient mélangez la farine, le sucre, la noix de coco râpée, la levure chimique et le sel
- Ajoutez la margarine et mélangez l'ensemble
- Incorporez le lait et mélanger bien de façon à former une boule de pâte homogène
- Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé en veillant à garder une certaine épaisseur (environ 5mm) et réfrigérez pendant au moins 1 heure.
- Ensuite, découpez les formes que vous souhaitez à l'aide d'emporte-pièces
- Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant.
- Préchauffez le four à 180°C et pendant ce temps déposez la plaque au réfrigérateur (ce passage au froid évitera aux sablés de se déformer à la cuisson)
- Enfourez pour environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les sablés soient dorés

Pour la finition :

- Faire fondre le chocolat au bain marie et nappez les biscuits selon vos envies
- Trempez les dans la noix de coco et laissez sécher

Fondant au chocolat au cœur coulant vegan



INGREDIENTS pour 6 fondants :

- 150g de chocolat noir pâtissier
- 70g de margarine végétale
- 140ml de lait végétal
- 70g de sucre en poudre
- 50g de farine

- Préchauffez le four à 200°C
- Faites fondre le chocolat, la margarine et le lait et mélangez bien jusqu'à ce que ça soit homogène
- Ajoutez le sucre et la farine puis mélangez bien
- Enfournez pour 9 minutes (la durée est variable selon les fours)
- Laissez tiédir 5 à 10 minutes avant de démouler

Muffins aux pépites de chocolat vegan



INGREDIENTS pour 10 muffins :

- 230g de farine
- 120g de sucre
- ½ sachet de levure chimique
- ½ cuillère à café de sel
- 300g de yaourt végétal
- 80ml d'huile neutre
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
- 120g de pépites de chocolat

- Préchauffez le four à 220°C
- Dans un récipient mélangez la farine, le sucre, la levure chimique, le sel et les pépites de chocolat
- Ajoutez le yaourt, l'huile et l'extrait de vanille puis mélangez rapidement sans trop travailler la pâte
- Placez des caissettes en papier dans les empreintes d'un moule à muffins puis versez la pâte de façon à les remplir au $\frac{3}{4}$
- Enfourez 5 minutes à 220°C puis baissez la température à 180°C et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes (variable selon les fours)
- Les muffins sont prêts lorsqu'ils sont légèrement dorés et bien gonflés

Cookies moelleux banane chocolat vegan



INGREDIENTS pour 12 à 14 cookies :

- 1 banane moyenne très mûre
- 90g de margarine
- 50g de yaourt végétal nature
- 250g de farine
- 60g de cassonade
- 1 cuillère à café de levure chimique
- ½ cuillère de sel
- 150g de pépites de chocolat

- Dans un récipient, réduisez la banane en purée à la fourchette puis ajoutez la margarine et le yaourt et fouettez bien.
- Dans un autre récipient, mélangez ensemble la farine, le sucre, la levure chimique, le sel et les pépites de chocolat puis ajoutez le tout à la préparation précédente et mélangez rapidement sans trop travailler la pâte
- Réfrigérez pendant environ 30 minutes
- Préchauffez le four à 180°C chaleur tournante
- Formez des boules de pâtes d'environ 50g
- Sur une plaque, disposez 5 à 6 boules et aplatissez-les légèrement
- Enfourez pour 10 à 15 minutes de cuisson, ils sont prêts lorsqu'ils sont à peine dorés

Pancakes vegan



INGRÉDIENTS pour 10 pancakes :

- 175g de farine
- 20g de fécule de maïs (type maïzena)
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 10g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 250ml de lait végétal
- 2 cuillères à soupe d'huile végétal neutre

- Dans un récipient, mélangez la farine, la fécule de maïs, le sucre, la levure et le sel
- Creusez un puits et versez-y le lait et l'huile
- Fouettez rapidement l'ensemble sans trop travailler la pâte
- Huilez légèrement votre poêle puis recouvrez là d'1/2 louche de pâte
- Lorsque la pâte commence à former des bulles à la surface, retournez le pancake et laissez-le cuire encore 1 minute

Crêpes



INGREDIENTS pour 15 crêpes :

- 4 œufs
- 250g de farine
- ½ litre de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 50g de beurre

- Dans un récipient, cassez les œufs et rajoutez le sucre. Mélangez-les énergiquement jusqu'à ce que les œufs blanchissent légèrement
- Faites fondre le beurre, rajoutez-le et mélangez le tout
- Rajoutez à la préparation votre demi litre de lait
- Versez par 50g la farine et mélangez là à la préparation
- Versez une louche de la préparation dans votre poêle, à feu doux et lorsque votre crêpe devient légèrement beige, retournez là.

Cupcakes natures



INGREDIENTS pour 10 cupcakes :

- 125g de farine
- 70g de sucre
- 80g de beurre mou
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- ½ sachet de sucre vanillé
- 60ml de lait

- Dans un récipient, cassez les œufs et rajoutez le sucre, le sucre vanillé, le beurre et mélangez-les énergiquement jusqu'à ce que les œufs blanchissent légèrement
- Rajoutez petit à petit la farine, la levure chimique et mélangez le tout
- Rajoutez à la préparation le lait
- Dans des caissettes ou des moules, remplissez-le $\frac{3}{4}$
- Faire cuire 15 à 20 minutes maximum à 180°C

Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter 75g de chocolat fondu ou 50g de pépites de chocolat à la préparation.

Cake au citron



INGREDIENTS :

- 4 œufs
- 250g de farine
- 200g de sucre
- 250g de beurre
- 2 citrons
- 1 sachet de levure chimique

- Dans un récipient, cassez les œufs, rajoutez le sucre et mélangez-les
- Faire fondre le beurre et le mélanger à la préparation
- Pressez le jus des 2 citrons et le mélanger à la préparation
- Rajoutez petit à petit la farine, la levure chimique et mélangez le tout
- Rajoutez le lait à la préparation et tout mélanger
- Dans un moule à cake, versez la préparation
- Faire cuire 40 à 45 minutes à 180°C
- Posez un linge propre sur le moule et laissez le cake refroidir comme ça afin qu'il soit moelleux

Brioche Cougnou



INGREDIENTS :

- 500g de farine
- 125g de beurre
- 25g de sucre
- 2 oeufs
- 25g de levure fraîche
- ¼ litre de lait
- 1 pincée de sel
- Raisins sec ou sucre perlé

- Dans un plat, battez les 2 oeufs entiers
- Ajoutez le sucre, le lait, la levure, le beurre ramolli et le sel, mélangez jusqu'à obtenir un résultat homogène
- Incorporez la farine et laissez la pâte lever pendant 30 minutes
- Ajoutez les raisins ou le sucre perlé et laissez lever une seconde fois pendant 20 minutes
- Donnez à la pâte la forme souhaitée dans un plat allant au four
- Faites cuire à 180°C pendant 30 minutes
- Mettre un récipient d'eau dans le bas du four pour apporter l'humidité nécessaire pour une pâte moelleuse

Cookies fourrés à la pâte à tartiner



INGREDIENTS pour une dizaine de cookies :

- 125g de beurre (demi-sel)
- 1 œuf
- 225g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150g de pépites de chocolat
- Pâte à tartiner au chocolat
- 125g de sucre
- 3 pincées de sel
- 3 pincées de levure chimique

- Mélanger le beurre et le sucre ensemble et fouetter 3 minutes
- Rajouter l'œuf, le sucre vanillé et mélanger
- Rajouter le sel, la levure et la farine et mélanger le tout
- Rajouter les pépites de chocolat et mélanger délicatement avec une spatule
- Laisser au frigo 1 heure
- Préchauffez le four à 180°C
- Faites de petites boules avec votre pâte, écrasez là, mettez de la pâte à tartiner au chocolat au milieu et refermez là en faisant une boule
- Laissez cuire au four 10/13 minutes maximum. Laissez refroidir avant de les enlever de la plaque

Brownies



INGREDIENTS :

- 4 œufs
- 300g de chocolat noir
- 150g de farine
- 200g de sucre
- 225g de beurre

- Mélangez les œufs et le sucre ensemble
- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie puis mélanger pour obtenir une texture lisse
- Rajoutez le mélange chocolat et beurre à votre préparation d'œufs et sucre et mélangez
- Rajoutez la farine, mélangez encore
- Beurre et farinez votre moule et mettez au four pour 25 minutes à 180°C
- Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter à la préparation des fruits secs écrasés.

Madeleines



INGREDIENTS :

- 200g d'œufs
- 200g de sucre
- 1 gousse de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé
- 200g de farine
- 10g de levure chimique
- 120g de beurre fondu
- 75g de lait

- Faire fondre le beurre, y ajouter le sucre vanille, le sucre et laissez refroidir
- Quand la préparation a refroidi, rajoutez les œufs, le lait, la farine et la levure chimique, mélangez le tout
- Beurrez vos moules et remplissez-les au $\frac{3}{4}$ puis mettez-les au frigo en attendant que le four chauffe (cela va créer le choc thermique pour créer la boule)
- Préchauffez le four à 220°C
- Faire cuire (en bas du four de préférence) pendant 2 minutes à 220°C puis 10 minutes à 200°C.
- Laissez tiédir avant de démouler
- Vous pouvez parfumer votre préparation avec du citron, de la vanille, de la fleur d'oranger, du cacao en poudre et etc.

Pancakes



INGREDIENTS pour 10 pancakes :

- 1 œuf
- 30g de sucre
- 155g de farine
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 10g de beurre
- 150g de lait
- 1 poignée de pépites de chocolat

- Mélangez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Faire fondre le beurre et le mélanger à la préparation
- Rajoutez la farine petit à petit en mélangeant
- Rajoutez le lait petit à petit en mélangeant, vous devez obtenir une pâte lisse et assez épaisse
- Ajoutez les pépites de chocolats et mélangez délicatement à la spatule
- Huilez légèrement votre poêle, versez la moitié d'une louche et faites cuire environ 1 minute de chaque côté

Gaufres



INGREDIENTS :

- 500g de farine
- 375g de margarine
- 150g de sucre
- 6 œufs
- 1 sachets de sucre vanillé

- Mélangez les œufs, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Faire fondre le beurre et le mélanger à la préparation
- Rajoutez la farine petit à petit en mélangeant
- Laissez la pâte reposer 1 heure
- Faire cuire les gaufres dans un gaufrier
- Si vous le souhaitez, rajoutez une poignée de sucre perlé

Sablés



INGREDIENTS pour une dizaine de sablés :

- 125g de sucre
- 125g de beurre
- 250g de farine
- 1 œuf

- Mélangez l'œuf et le sucre
- Faire fondre le beurre et le mélanger à la préparation
- Rajoutez la farine petit à petit en mélangeant
- Malaxez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne homogène
- Pétrissez la pâte à la main et réservez-la au réfrigérateur environ 30 minutes
- Faites préchauffer le four à 180°C
- Farinez votre plan de travail et étalez votre pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Découpez les sablés à l'aide d'emporte-pièce ou d'un verre
- Déposez vos sablés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé
- Enfournez les 20 minutes, lorsque les bords des sablés changent légèrement de couleur, sortez-les du four et laissez-les refroidir
- Si vous le souhaitez, vous pouvez les tremper dans du chocolat ou rajouter de la noix de coco râpée au-dessus.