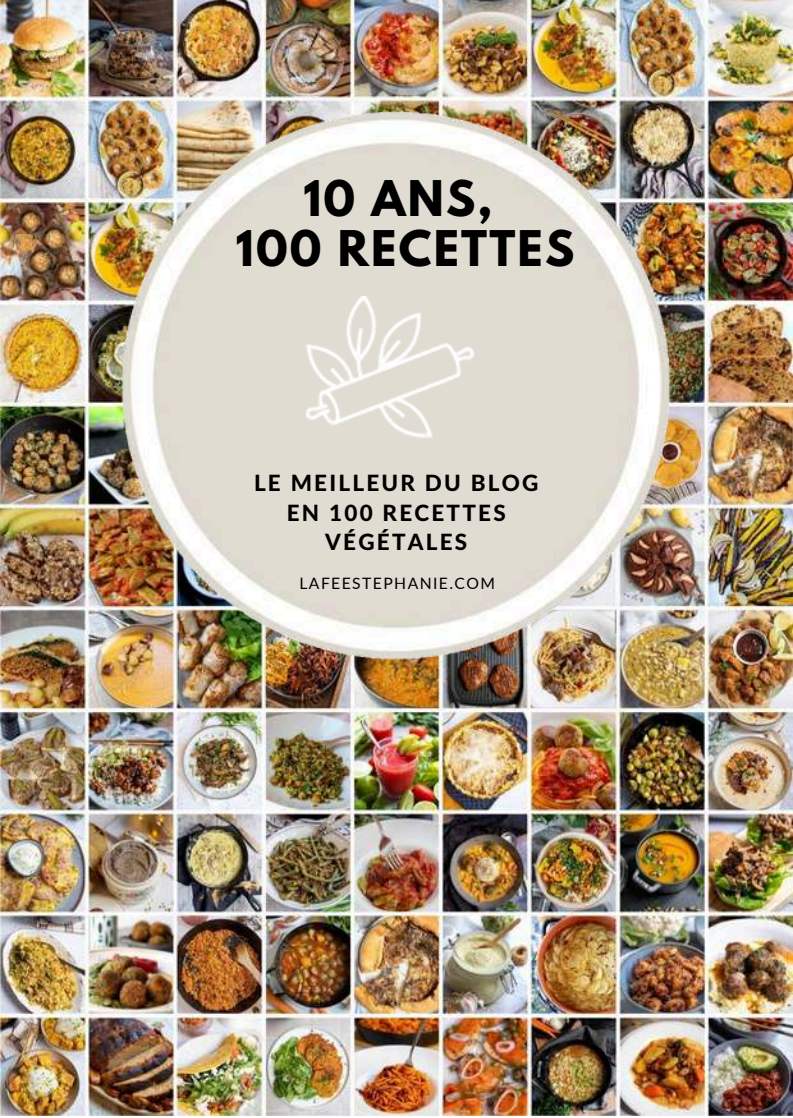




10 ANS, 100 RECETTES



**LE MEILLEUR DU BLOG
EN 100 RECETTES
VÉGÉTALES**

LAFEESTEPHANIE.COM

Retrouvez tous mes livres en version papier sur le site des Éditions La Plage:

www.laplage.fr

CUISINER VEGGIE, JE ME LANCE (2024)

BATCH VEGAN (2024)

SALADES VEGGIES (2023)

LEVAIN, MON BEAU LEVAIN (2022)

PIZZAS VEGAN (2022)

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS (2021 - nouvelle édition)

VEGGIE ITALIE (2021)

BABKAS, ROLLS & BRIOCHES (2021)

GREEN PROTÉINES (2019)

UNE ANNÉE VEGAN (2018)

Mes livres en format électronique sur:

<https://www.librinova.com/auteur/stephanie-tresch>

JE DÉBUTE EN BOULANGERIE

BOWLS D'ÉTÉ

CUISINER SANS CASSER D'ŒUFS

MES SANDWICHS REPAS

POLPETTE & POLPETTINE (BOULETTES ET PETITES BOULETTES)

TOFU

LE MONDE MERVEILLEUX DES LÉGUMINEUSES

Toutes les photos sont de @Stéphanie Tresch Medici.

Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, faite sans l'autorisation de l'auteure est illicite et constitue une contrefaçon.

EAN : 9791040577256

www.lafeestephanie.com

<https://www.instagram.com/lafeestephanie/>

<https://www.facebook.com/lafeestephanie>

Introduction

Apéritifs, entrées et snacks

- 1 Naans à l'ail, petits pains express cuits à la poêle
- 2 Farinata de pois chiche aux courgettes
- 3 La véritable focaccia italienne, farcie de houmous, pesto vert et rouge, pousses d'épinards
- 4 Pain de mie fait maison
- 5 Crackers au romarin
- 6 Saumon fumé sans saumon, une recette indispensable pour les fêtes de fin d'année
- 7 Pieds de pleurotes façon noix de saint Jacques
- 8 Terrine de Noël aux champignons, parfumée à la truffe
- 9 Terrine d'automne, lentilles, champignons, noix & noisettes
- 10 Pois chiches croquants au paprika, pour un apéro sain et gourmand
- 11 Houmous aux tomates séchées
- 12 Crème d'artichauts
- 13 Fromage de boulgour fermenté
- 14 Carpaccio de radis blanc Daikon, une entrée fraîche et légère
- 15 Salade d'orange et de grenade

Plats réconfortants, conviviaux et complets

- 16 Soupe de légumes rôtis à l'ail
- 17 Soupe réconfortante, patates douces, carottes et gingembre
- 18 Velouté de pommes de terre à l'ail rôti & chou-fleur poêlé
- 19 Petites croquettes de pain aux olives sur un velouté de potimarron au curry
- 20 Soupe de légumineuses
- 21 Tarte rustique aux oignons
- 22 Quiche lorraine, pâte à tarte facile
- 23 Tarte de pommes de terre aux poireaux
- 24 Arancini aux épinards
- 25 Piadine à la farine de pois chiche, pesto de tomates séchées & roquette
- 26 Gyros végétaliens, frites au paprika
- 27 Wrap mexicain poêlé
- 28 Nems faciles tofu et petits légumes, cuisson au four
- 29 Tajine de légumes d'automne, une recette qui se décline selon les légumes de saison
- 30 Curry de tofu, carottes et pommes de terre
- 31 Dahl de lentilles corail, petits pois et épinards
- 32 Chili sin carne, protéines de pois et haricots

Pâtes et riz:

- 33. Risotto à la tomate, une recette que les petits adorent
- 34. Gourmand riz sauvage aux épices, pois chiches, noix de cajou et oignons grillés
- 35. Risotto aux courgettes, parfumé au citron
- 36. Riz safrané au petit goût de la mer
- 37. Salade de pâtes, roquette, tomates, pesto de basilic & dés de courgette
- 38. Orecchiette au ragoût d'aubergines
- 39. Gnocchi gourmands aux trois sauces: tomate, fromagère et pesto
- 40. Gnocchetti au brocoli avec seulement 2 ingrédients
- 41. Spätzlis aux épinards
- 42. Spaghetti à l'ail et champignons rôtis
- 43. Spaghetti aux trois courgettes, crème, dés dorés et salade de fleur
- 44. Spaghetti all'assassina, un plat typique de Bari dans les Pouilles
- 45. Nouilles sautées aux légumes
- 46. Nouilles udon en sauce
- 47. Raviolis chinois faits-maison

Les légumes:

- 48. Carottes violettes rôties au thym
- 49. Fenouils dorés à la tomate et aux olives
- 50. Anneaux d'aubergine panés, sauce à l'aubergine
- 51. Aubergines sautées, sauce asiatique
- 52. Aubergines rôties au miso
- 53. Courge poêlée aux épices et aux graines, sauce à la menthe
- 54. Chou vert mijoté aux petits légumes
- 55. Chou rouge aux pommes, un air d'Alsace dans ma cuisine
- 56. Choux de Bruxelles sautés à la sauce Teriyaki
- 57. Nuggets de chou-fleur, sauce onctueuse au paprika fumé
- 58. Gratin de chou-fleur aux deux moutardes
- 59. Poêlée de topinambours au romarin, un légume à découvrir
- 60. Ma recette secrète pour faire manger des haricots verts aux enfants
- 61. Haricots plats à la tomate
- 62. Champignons à la crème & moutarde
- 63. Escalopes panées de céleri boulie
- 64. Gratin de pommes de terre fondant et crémeux
- 65. Pommes de terre boulangères, un plat familial facile et rapide
- 66. Pommes de terre écrasées au four, sauce à l'aneth
- 67. Galettes de légumes, une recette parfaite pour vider son frigo !
- 68. Curry de légumes
- 69. Bowl de légumes d'été et de tofu sauté, sauce teriyaki
- 70. Bowl de patates douces et de brocolis au lait de coco et pois chiches croustillants

Les alternatives à la viande:

- 71. Boulettes d'aubergine aux pois chiches
- 72. Boulettes de haricots Azuki
- 73. Petites boulettes de lentilles
- 74. Tofu au poireau en sauce asiatique
- 75. Tofu pané et sauce coco curry
- 76. Nuggets croquants sans friture
- 77. Burgers de champignons
- 78. Protéines de soja texturées grillées ou comment remplacer le poulet ?
- 79. Protéines de soja texturée en mode boeuf sauté asiatique
- 80. Effiloché de pleurotes & salade asiatique
- 81. Champignons à la bourguignonne, ou comment revisiter une recette traditionnelle
- 82. Ragoût de boulettes aux légumes – pommes de terre, carottes et champignons
- 83. Steaks de seitan
- 84. Rôti de seitan aux champignons
- 85. Pain de viande" en croûte aux lentilles et au millet
- 86. Fleischschnaka, escargots de viande alsaciens

Les gourmandises:

- 87. Banana bread
- 88. Ciambella zucca e cioccolato- Couronne courge et chocolat
- 89. Gâteau au chocolat
- 90. Gâteau poire et chocolat
- 91. Gâteau pommes & noisettes
- 92. Gâteau gourmand à la farine de sarrasin
- 93. Muffins à l'eau, la recette sucrée la plus simple au monde
- 94. Muffins à la pomme et aux amandes
- 95. Cookies aux flocons d'avoine, sans farine, beurre ou sucre
- 96. Mochis, fameux petits desserts japonais
- 97. Biscuits coco
- 98. Granola noix, graines et fruits secs
- 99. Recette du Kugelhupf alsacien
- 100. Crêpes de la Chandeleur à la purée d'amande



Dix ans.

Il y a dix ans, débutait une aventure qui allait bouleverser mon quotidien. Un laps de temps qui semble à la fois infini et éphémère quand je repense à ce périple. Dix ans que je me suis lancée dans l'aventure de la cuisine végétale, dix ans que je partage avec vous sur le blog ma passion pour une alimentation saine et respectueuse du vivant.

Végétarienne à l'époque, je franchissais un nouveau pas dans ma démarche en adoptant un régime entièrement végétal. Ce changement, bien que progressif, a suscité de nombreuses interrogations au sein de mon entourage. Comment concilier une alimentation saine et équilibrée avec une alimentation végétale ? C'est en essayant de répondre à leurs questions et les rassurer que ma sœur a lancé d'idée de partager mon expérience culinaire au travers d'un blog. Au début, l'idée me paraissait totalement irréalisable. N'étant ni cuisinière professionnelle ni développeuse web, comment pourrais-je créer un espace en ligne dédié à la cuisine végétale ?

Pourtant, l'idée a fait son chemin et c'est ainsi que le blog est né, un espace où je partage mes recettes, mes astuces et dans lequel je montre comment manger équilibré sans renoncer au plaisir gustatif. Je me souviens avec émotion quand d'une main tremblante et hésitante, j'ai mis le blog en ligne ! Je ne savais pas où cette aventure me mènerait, mais je ressentais une telle joie à partager mes premières recettes. Et puis, les premiers lecteurs et messages sont arrivés. Chacun d'entre eux était comme une brique qui venait s'ajouter à l'édifice de ce blog, me donnant l'énergie et l'envie de poursuivre.

Au fil du temps, des recettes et des photographies, le blog a évolué, tout comme moi. J'ai appris, expérimenté, parfois trébuché, beaucoup douté, mais toujours avec la même passion et le même objectif. Mon blog s'est enrichi de plus de 1200 recettes végétales, mises à la disposition de tous. J'ai eu la chance de publier une dizaine de livres, de collaborer avec des éditeurs, de participer à des événements et de rencontrer des personnes extraordinaires. Ces souvenirs resteront gravés à jamais dans ma mémoire. Chaque nouvelle expérience a été une étape importante dans mon parcours et m'a permis de progresser.

Ma communauté s'est considérablement étoffée depuis le début. J'ai le privilège de rassembler des milliers de personnes de tous les horizons, unies par leur curiosité pour une alimentation plus végétale et de les accompagner au quotidien dans leur démarche. De simples échanges virtuels se sont transformés en véritables liens d'amitié. J'ai été touchée par la générosité de chacun. Malgré les injustices, les guerres et les catastrophes qui nous entourent, notre communauté a toujours été un havre de paix ou empathie, respect et entraide sont les maîtres-mots. Le blog est devenu bien plus qu'un simple carnet de recettes, c'est devenu un lieu de partage et d'échanges avec une communauté de personnes hétéroclites aux parcours variés, où chacun peut trouver l'inspiration pour mettre plus de vert dans son assiette, à son rythme et sans jamais aucun jugement.

À travers les pages de ce livre, je reviens sur les recettes qui vous ont plu le plus, celles qui ont éveillé votre curiosité et votre créativité. Faire une sélection n'a pas été facile car j'ai une affection particulière pour chacune et j'aurais aimé en ajouter bien davantage.

Ce livre, c'est un peu comme un journal intime. Il retrace dix années de ma vie, de mes joies, de mes doutes, de mes rencontres. C'est un hommage à tous ceux qui m'ont soutenue, qui m'ont inspirée, qui m'ont fait grandir.

Les messages de gratitude que je reçois régulièrement sont une source d'inspiration inépuisable. Ils me rappellent que, même à petite échelle, chacun peut contribuer à un monde meilleur. Ce qui me réjouit le plus, c'est de voir à quel point la cuisine végétale a gagné en popularité ces dernières années. De plus en plus de personnes s'intéressent à cette façon de se nourrir, et c'est grâce à vous tous si je peux contribuer à ce changement. Chaque fois que je reçois un message me disant que mes recettes ont inspiré quelqu'un à adopter une alimentation plus verte, mon cœur se remplit de joie.

Alors, à vous tous qui me suivez depuis le début ou qui me découvrez aujourd'hui, je voudrais exprimer toute ma gratitude. Merci d'avoir été là, de m'avoir encouragée et soutenue, de m'avoir fait rire et parfois pleurer. Ensemble, continuons à faire de ce monde un endroit plus vert et plus juste.

Stéphanie

Dans toutes mes recettes et sauf indication contraire, j'utilise de l'huile d'olive vierge extra.

Apéritifs, entrées & snacks



8 naans



Préparation: 20 min



Repos: 2-3 h



Cuisson: 10 min

Naans à l'ail

petits pains express cuits à la poêle

INGRÉDIENTS

155 g de lait végétal
non sucré
50 g d'eau
8 g de levure fraîche
de boulangerie
1 c. à s. de sucre
90 g de yaourt au soja
nature
500 g de farine de blé
tout usage T45 ou T55
1 c. à c. de sel

Pour garnir les naans:

Huile d'olive
1-2 gousses d'ail
Persil frais
Fleur de sel

PRÉPARATION

1. Faire tiédir le lait et l'eau dans une petite casserole.
2. Verser dans le bol du robot avec la levure émiettée. Mélanger.
3. Ajouter le sucre, le yaourt, la farine et le sel.
4. Pétrir à vitesse lente pendant quelques minutes jusqu'à ce que la pâte s'accroche au crochet du robot. Couvrir et laisser reposer 2-3 heures.
5. Transférer la pâte sur un plan de travail. Séparer en 8 petits pâtons de même taille. Les bouler en faisant quelques rabats, mettre les plis de la pâte vers le bas. La pâte ne colle pas du tout, elle est très facile à travailler.
6. Abaisser la pâte en 8 disques pas trop épais avec les doigts ou un rouleau à pâtisserie.
7. Chauffer une poêle. La fonte est idéale car elle répartit uniformément la chaleur. Une fois bien chaude, cuire un premier petit pain (sans matières grasses). Quand des bulles se forment, retourner et laisser encore cuire quelques secondes.
8. Dans un bol, mélanger un filet d'huile d'olive avec l'ail haché ou émincé et le persil ciselé. Badigeonner chaque naan d'huile à l'ail. Saler.