



Découverte de recettes alternatives  
présentées le 9 décembre à Ungersheim

L'ÉPICERIE CAFÉ PHILO  
local . bio . vrac



UNGERSHEIM



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



## Découverte de recettes alternatives présentées le 9 décembre à Ungersheim

### 1 TERRINE DE NOIX DE CAJOU

#### AUX ÉPICES

Noix de cajou 250 g  
Épices à pain d'épices 1 càc rase  
Muscade 1 càc rase  
Poivre noir 1 càc rase  
Piment de Cayenne 1 pincée  
Sel 1/2 càc rase  
Levure maltée 1 càs bombée  
Eau 60 g  
Miso brun 1 càs bombée  
Miso blanc 1 càs bombée  
Huile de coco désodorisée 100 g  
Porto 3 càs

Mixer les noix de cajou en une poudre très fine, puis ajouter les ingrédients secs (les 6 suivants), remixer et ajouter les ingrédients humides, remixer afin d'obtenir une purée semi liquide de texture lisse.

Versez dans un petit moule à cake chemisé de papier sulfurisé en tassant bien et mettre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures ou au congélateur 1/2 heure.





## Découverte de recettes alternatives présentées le 9 décembre à Ungersheim

### 2 PLEUROTÉS À LA BOURGUIGNONNE

**Pleurotes 250 g**

**Huile de tournesol oléique 3 càs**

**Huile verte 100 g**

#### Huile verte :

*Huile d'olive douce 200 à 300 g*

*Persil 1 gros bouquet*

*Ail 4 à 6 gousses*

*Sel, poivre*

*Laver, essorer et hacher le persil.*

*Presser l'ail. Mélanger le persil, l'ail, l'huile d'olive et assaisonner.*

*Ou tout mettre dans le mixeur et réduire en huile verte.*

*À la place du persil on peut prendre du basilic, de la coriandre, de l'aneth, de l'ail des ours (sans ail ajouté) ...*

Couper les pleurotes en dés de 2 cm de côté environ.

Les faire sauter dans une poêle avec l'huile pendant 10 min à petit feu, couvrir et laisser reposer 10 min.

Ajouter l'huile verte.

Remplir des "coquilles d'escargots" en terre cuite ou des assiettes spéciales et les passer au four au moment de servir juste le temps nécessaire pour qu'elles soient chaudes (ne pas laisser bouillir l'huile).







## Découverte de recettes alternatives présentées le 9 décembre à Ungersheim

### 3 "CAVIAR"

Eau 150 g

Mélange d'algues séchées en  
paillettes 1 càs rase

Tamari 1 càs

Agar agar 1,5 g

Huile 1 verre (inodore et sans  
saveur comme l'huile de tournesol  
désodorisée par exemple) à placer  
au frigo 4 heures avant utilisation

**Glaçons**

Dans une petite casserole, porter  
à ébullition l'eau, les algues, le  
tamari et laisser infuser 5 min.  
Filtrer.

Ajouter l'agar agar et porter à  
ébullition 1 min en remuant.

Prélever cette préparation à  
l'aide du corps d'une seringue et  
verser goutte à goutte dans le  
verre d'huile froide, placé dans  
un bol de glaçons (ou mettre des  
glaçons en inox directement dans le  
verre d'huile, comme sur les photos) :  
les gouttelettes se figent.

Filtrer l'huile et récupérer les  
petites billes figées, les rincer et  
les conserver dans un bocal.





## Découverte de recettes alternatives présentées le 9 décembre à Ungersheim

### BLINIS

**Graines de chia** 1 càc  
**Psyllium** 1/2 càc  
**Eau** 200 g  
**Farine de riz** 100 g  
**Farine de pois chiches** 30 g  
**Farine de lupin** 20 g  
**Poudre d'amande** 20 g  
**Poudre à lever** 1 càc rase  
**Sel**  
**Huile de tournesol oléique** 2 càs

Dans un bol, tremper les graines de chia et le psyllium dans l'eau pendant 15 min au moins.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs (les 6 suivants).

Incorporer les graines de chia et le psyllium, puis l'huile.

Dans une poêle à blinis huilée, verser dans chaque alvéole une petite louche de pâte, cuire à petit feu, les retourner, recommencer jusqu'à la dernière louche de pâte (il devrait y en avoir environ 21)

### CRÈME À L'ANETH

**"Yaourt de soja"** 200 g  
**Sel, poivre**  
**Aneth en poudre** 1 càs  
**Ail écrasé** 1 petite gousse  
**Jus de citron** 2 càc

Tout mélanger et laisser reposer une heure avant de tartiner les blinis.



## Découverte de recettes alternatives présentées le 9 décembre à Ungersheim

### 4 BÛCHE RHUM CHÂTAIGNE

Sucre complet 150 g  
Châtaignes cuites sous vide 320 g  
Agar agar 2 g  
Rhum 50 g  
Huile de coco vierge 100 g  
Purée de châtaigne 460 g  
Cookies "maison" 100 g  
Voir recettes des bredalas :  
<http://cuisinebiovegetarienne.fr>  
Chocolat noir 150 g  
"Crème de soja" 120 g

Porter à ébullition dans une casserole 100 g d'eau, le sucre et les châtaignes et cuire à feu doux 5 min. Filtrer le sirop dans un saladier avec une passoire. Récupérer 6 châtaignes pour le décor et 12 à concasser pour placer au centre de la bûche. Diluer l'agar agar dans la casserole avec le sirop restant et faire bouillir 1 min en remuant.

Mixer ce sirop avec le reste des châtaignes, le rhum, l'huile de coco.

Incorporer la purée de châtaigne et les cookies écrasés (j'utilise les chutes cuites des bredalas). Étaler cette préparation sur du papier cuisson pour former un rectangle de 22 X 30 cm (attendre si elle est trop liquide). Aligner les brisures de châtaignes au centre, rouler le tout en serrant bien pour former une bûche et placer au réfrigérateur 4 heures (ou 1 heure au congélateur).

Faire fondre le chocolat à petit feu dans la "crème de soja" et le laisser refroidir 1 heure à température ambiante.

En tartiner la bûche, strier à la fourchette, décorer avec les 6 châtaignes et remettre au réfrigérateur pour une nuit (ou au congélateur 20 min).







## Découverte de recettes alternatives présentées le 9 décembre à Ungersheim

### 5 BOUCHÉES CHOCO TOURNESOL

Chocolat à 70% de cacao 100 g

Chocolat au lait de coco 100 g

Graines de tournesol 120 g

Griller à sec dans une grande poêle les graines de tournesol, sans les brûler, mais tout en développant un beau doré et un bon arôme.

Fondre au bain marie les 2 chocolats et incorporer les graines de tournesol.

Couler cette préparation dans un moule carré ou rectangulaire. Durcir au réfrigérateur, démouler et couper en bouchées.





## Découverte de recettes alternatives présentées le 9 décembre à Ungersheim

Comment consommer moins de produits animaux à l'occasion des fêtes de fin d'année.

### Pourquoi l'élevage intensif est-il redoutable pour l'humanité et les animaux?

- première cause de production de gaz à effet de serre.
- pillage des ressources communes : eau, énergies, surfaces agricoles ...
- pollutions de l'air, de l'eau, des terres
- souffrance des animaux terrible et inutile
- consommation d'aliments animaux et d'origine animale dégradés, de mauvaise qualité, contaminés provoquant des problèmes de santé humaine.

### Comment remplacer viande, poisson, produits laitiers, œufs ?

Trouver des alternatives végétales aux recettes à base de produits animaux : il y en a pour tous les types de plats.

Dont les quelques exemples suivants.

1 à la place du foie gras

2 à la place des escargots

3 à la place du caviar

4 pour un dessert 100 % végétal

5 Bouchées choco tournesol

