SOMMAIRE

6 **INTRODUCTION**
8 **RECOMMANDATIONS**

10 ## Recettes salées

À L'HEURE DE L'APÉRITIF
12 Tartinade de fanes de carottes aux noix de cajou
14 Blinis et crème aux pluches de fenouil
16 Chips de peaux de légumes
18 Fenouillade
20 Champignons farcis à l'okara d'amande et aux tomates séchées
22 Makis de crêpes à la tartinade de fanes de betterave chioggia

LES POTAGES
24 Velouté de feuilles et trognon de chou-fleur au curry et lait de coco
26 Velouté de cosses de petits pois à la menthe
28 Bouillon aux épluchures d'asperge
30 Velouté de fanes de radis
32 Soupe multifanes

LES ENTRÉES
34 Carpaccio de radis noir, grenade et vinaigrette aux zestes d'agrumes
36 Taboulé de couscous sans gluten aux radis tout entiers
38 Samoussas aux feuilles de chou-fleur et à la patate douce
40 Œufs mimosa-fenouil
42 Poireaux vinaigrette
44 Salade de pois chiches aux fanes de navet, riz et maïs

TARTES ET MUFFINS
46 Quiche aux girolles et pluches de fenouil
48 Tarte au vert de poireau
50 Muffins aux fanes de radis et au chèvre
52 Tarte aux fanes de betterave et mozzarella
54 Quiche aux fanes de navet, tomates séchées et chèvre frais

AUTRES METS SALÉS
56 Bruschetta au pain rassis, tomate et courgette
58 Galettes de quinoa au vert de poireau
60 Poêlée de pommes de terre, carottes et leurs fanes
62 Croquettes d'okara d'avoine aux légumes
64 Brouillade aux fanes de radis
66 Petites crêpes de pois chiche, poêlée de carottes et fanes de navet
68 Boulettes de riz aux fanes de chou-rave
70 Gratin de côtes de blettes et champignons à la béchamel
72 Ragoût de pois chiches et de fèves en cosses
74 Tagliatelles fraîches aux fanes de betterave
78 Galettes de pommes de terre aux fanes de carottes

80 ## Recettes sucrées

LES CONFITS
82 Écorces d'orange confites
84 Gelée de trognons et d'épluchures de pomme
86 Tiges de fenouil confites

LES POUDRES
88 Écorces d'orange séchées
90 Sucre parfumé à l'orange
92 Poudre de vanille

AUTRES RECETTES GOURMANDES
94 Muffins aux peaux de banane et pépites de chocolat
96 Gâteau à l'okara de noisette
98 Chips de pelures de pomme
100 Cake aux tiges de fenouil confites, citron, fraises et huile d'olive
102 Cookies à l'okara de noix de cajou, chocolat et abricots secs
104 Pain perdu pêche-coco
106 Pancakes à la peau de banane
108 Pudding au pain rassis et aux cerises
110 Tourte sucrée aux fanes de betterave, comme la *tourta de blea*
112 Energy balls aux figues et à l'okara de noisette
114 Sablés à la farine de quinoa et poudre d'agrumes

LES BOISSONS
116 Décoction de queues de cerise
118 Lait végétal maison

122 **INFORMATIONS PÊLE-MÊLE**
125 **INDEX DES « DÉCHETS »**

BLINIS

végétaliens aux plumets de fenouil

Les blinis sont des crêpes épaisses d'origine russe, traditionnellement réalisées au levain. Il s'agit ainsi d'une pâte qui lève, contrairement aux crêpes classiques. En France, les blinis sont souvent commercialisés sous un petit format et s'accompagnent généralement de tarama, une préparation aux œufs de poisson. Je vous en propose une version 100 % végétalienne : des blinis à base de farine de seigle et de plumets de fenouil, à déguster par exemple avec une onctueuse crème aux dés d'avocat.

INGRÉDIENTS

PÂTE POUR UNE VINGTAINE DE PETITS BLINIS :

- 160 g de farine de seigle
- 15 g de fécule de maïs
- 9 g de levure boulangère fraîche
- 25 cl de lait végétal tiède (sans sucres ajoutés)
- 10 cl de crème soja
- 15 g d'huile
- 15 g de plumets de fenouil
- 3 g de sel
- Sel, poivre

CRÈME AUX DÉS D'AVOCAT ET PLUMETS DE FENOUIL :

- 1 yaourt au soja
- 1 cuil. à soupe de purée de noix de cajou
- 1 ou 2 cuil. à café de moutarde (au goût)
- 2 cuil. à café de jus de citron
- 5 g de plumets de fenouil
- 1 avocat
- Sel, poivre

1. Délayez la levure dans le lait légèrement tiédi.

2. Dans un grand saladier, mélangez la farine, la fécule et le sel.

3. Ajoutez progressivement le lait et la crème soja, tout en mélangeant au fouet.

4. Ajoutez l'huile, et enfin les plumets de fenouil hachés.

5. Laissez reposer la pâte une bonne heure à température ambiante, à l'abri des courants d'air. Elle doit doubler de volume.

6. Dans une poêle huilée bien chaude, versez des cuillerées de pâte et faites cuire à feu doux une à deux minutes de chaque côté.

7. Réservez dans une assiette.

8. Préparez la crème : dans un bol, mélangez la purée de noix de cajou et la moutarde.

9. Ajoutez le yaourt au soja et le jus de citron.

10. Ajoutez un avocat coupé en petits dés ainsi que 5 g (ou plus) de plumets de fenouil hachés.

11. Salez, poivrez.

12. Dégustez aussitôt ou dans les deux heures qui suivent de préférence.

MUFFINS

aux fanes de radis et au chèvre

Ces muffins à la jolie couleur dorée due à la présence de farine de lupin (disponible en magasin bio) sont parfaits pour un repas sur le pouce ou pour un pique-nique. Cette farine, riche en protéines et en fibres, leur confère en outre beaucoup de moelleux ; elle s'utilise généralement en complément d'une ou de plusieurs autres farines, à hauteur du tiers du poids total de farine. Ultra-simples et rapides à réaliser, ces muffins parsemés de graines seront délicieux tièdes, pour un moelleux optimal, mais pourront également se déguster froids.

INGRÉDIENTS

POUR 6 MUFFINS

- 85 g de farine de blé T80
- 40 g de farine de lupin
- 65 g de fromage de chèvre (type bûche)
- 2 ou 3 belles poignées de fanes de radis (tiges incluses)
- 12 cl de lait végétal
- 25 g d'huile d'olive
- 1 œuf
- 1 demi-cuil. à café de bicarbonate de soude alimentaire
- Graines de tournesol
- Graines de pavot
- Sel, poivre

1. Mélangez les farines, le bicarbonate, l'œuf, le lait et l'huile dans un saladier. Salez, poivrez.

2. Ajoutez le fromage de chèvre coupé en cubes et les fanes de radis émincées.

3. Remplissez des empreintes à muffins graissées et farinées (sauf si elles sont en silicone) aux trois quarts.

4. Parsemez de graines de tournesol et de pavot.

5. Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 à 25 minutes.

CROQUETTES

d'okara d'avoine aux légumes

J'aime recycler l'okara d'avoine issu de la fabrication de mon lait végétal (recette page 118) dans des croquettes salées, que j'agrémente de légumes râpés ou finement émincés, d'épices et d'herbes fraîches. Une recette parfaite pour finir un petit morceau de fromage, un légume qui se fait vieux ou pour utiliser les tiges de persil, finement ciselées, qui sont très parfumées !

INGRÉDIENTS

POUR 8 GALETTES

- Environ 115 g d'okara d'avoine
- 1 petit œuf
- 25 g de farine de maïs
- 30 g de fromage râpé
- Un morceau d'échalote hachée
- 100 g de carottes râpées (ou de chou-rave, courgette, courge, betterave...)
- Persil frais
- Épices au choix : curry, cumin, paprika...
- Huile d'olive pour la cuisson

1. Dans un saladier, mélangez l'okara et l'œuf. Ajoutez la farine, puis le reste des ingrédients.

2. Dans une poêle huilée bien chaude, déposez de grosses cuillerées à soupe de pâte, aplatissez-les avec le dos de la cuillère et laissez cuire quelques minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les croquettes se décollent et se retournent facilement (il doit se former une croûte).

3. Retournez les croquettes et faites cuire l'autre face de la même manière.

4. Dégustez bien chaud !

Remarques

La quantité d'okara correspond au poids que j'obtiens généralement en réalisant 1 litre de lait végétal avec 100 g de flocons d'avoine.
Les croquettes se réchauffent très bien au four ou à la poêle, sans ajout de matière grasse.

GELÉE

de trognons et d'épluchures de pomme

La peau et les pépins des pomme contiennent beaucoup de pectine. On les utilise d'ailleurs souvent, enfermés dans une gaze, pour faire prendre les confitures. Mais on peut aussi concocter une délicieuse gelée uniquement à base de ces déchets de pommes. Dorénavant, vous savez ainsi ce qu'il vous reste à faire lorsque vous réaliserez une tarte aux pommes ou une compote : conserver les déchets !

INGRÉDIENTS

POUR 2 POTS D'ENVIRON 220 G

- 550 g de trognons (avec pépins) et d'épluchures de pomme
- Le jus d'1/2 citron
- 1/2 cuil. à café de cannelle (ou au goût)
- 1/2 cuil. à café de poudre de vanille (recette page 92)
- 55 cl d'eau
- Sucre blond

1. Placez les épluchures et trognons de pommes dans une casserole à fond épais.

2. Ajoutez le jus de citron, la cannelle, la vanille et l'eau.

3. Portez à ébullition, puis baissez un peu le feu et laissez mijoter à petits frémissements pendant une vingtaine de minutes.

4. Filtrez le jus au chinois ou avec un tamis fin. Pressez les morceaux à l'aide d'une cuillère, sans toutefois les écraser « jusqu'à la moelle » afin de ne pas trop troubler le jus !

5. Pesez le jus et transvasez-le à nouveau dans la casserole avec le sucre : comptez moitié moins de sucre que de liquide.

6. Portez à ébullition puis faites cuire à feu moyen pendant plus ou moins 30 minutes. Je vous invite à utiliser la méthode de l'assiette froide pour savoir si votre gelée est prise : placez une assiette au réfrigérateur ou au congélateur. Quand elle est bien froide, sortez-la et déposez une goutte de gelée dessus. Inclinez l'assiette : si la goutte se fige assez rapidement, alors votre gelée est prête, sinon, poursuivez la cuisson.

7. Versez la gelée bouillante dans des pots préalablement stérilisés (si vous souhaitez conserver la gelée plusieurs mois) et refermez immédiatement, sans retourner les pots. Laissez complètement refroidir avant de les stocker dans un endroit frais et sec.

Conseils

Comme il n'est pas toujours aisé de réunir la quantité d'épluchures et de trognons de pomme en une fois, je vous conseille de les congeler dans une boîte hermétique : au fur et à mesure de votre consommation de pommes, ajoutez les déchets dans la boîte, jusqu'à en avoir une quantité suffisante pour réaliser la recette. Vous pouvez également utiliser les déchets de poire. La poire contenant moins de pectine que la pomme, je marie généralement les deux pour obtenir une belle gelée (300 g de déchets de poire pour 200 g de déchets de pomme). Enfin, n'hésitez pas à varier les épices !

PANCAKES

à la peau de banane

Ces pancakes à la légère saveur de banane constitueront un petit déjeuner gourmand ou seront dégustés à l'occasion d'un brunch dominical, accompagnés d'autres mets salés et sucrés. Chez nous, ils ont été adoptés dès le premier essai !

INGRÉDIENTS

POUR 6 PANCAKES

- 125 g de farine de blé T80
- 25 cl de lait végétal
- 1 œuf
- 1 belle banane
- 10 g de sucre blond
- 1 bonne pincée de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 pincée de sel
- 1 bonne pincée de poudre de vanille (recette page 92)

Facultatif :

- 1 cuil. à soupe de rhum
- Huile pour la cuisson

1. Lavez bien la banane et essuyez-la. Coupez les extrémités dures de la peau (jetez-les) et pelez la banane. Réservez-la dans une boîte hermétique.

2. Coupez la peau en morceaux et mixez-les finement avec le lait végétal. Vous allez obtenir un mélange sombre.

3. Ajoutez l'œuf. Mélangez au fouet.

4. Ajoutez ensuite la farine, le bicarbonate, le sel, la vanille et le sucre. Mélangez bien.

5. Enfin, ajoutez éventuellement un peu de rhum.

6. Laissez reposer la pâte à température ambiante pendant 30 minutes.

7. Faites chauffer une poêle à pancakes avec un peu d'huile. Déposez-y une louche aux trois quarts remplie de pâte. Faites cuire à feu doux 1 à 2 minutes, puis retournez le pancake à la spatule lorsque de petites bulles se forment à la surface, et faites dorer l'autre côté. Huilez la poêle au besoin entre chaque pancake, et déposez-les au fur et à mesure dans une assiette posée sur une casserole d'eau frémissante. Recouvrez-les pour les conserver au chaud.

8. Dégustez avec des tranches de banane, des noisettes torréfiées à sec et du sirop d'érable.