

VEGANUARY, RECETTES DES CÉLÉBRITÉS

ÉDITION 2023

VEGANUARY 



NOUVELLES
RECETTES
EXCLUSIVES

BIENVENUE!

MERCI D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ LE NOUVEAU LIVRET DE RECETTES DES CÉLÉBRITÉS VEGANUARY

Ce livret de recettes a été spécialement créé pour les participants au challenge Veganuary. Il a été élaboré avec des recettes de célébrités juste pour vous. Toutes les recettes ont été réalisées exclusivement pour Veganuary et sont composées des ingrédients que les stars qui nous soutiennent aiment le plus. Nous espérons que vous les apprécierez aussi. Que vous soyez adepte de cuisine saine, que vous aimiez cuisiner pour votre famille ou que vous cherchiez tout simplement à satisfaire une envie de gourmandise, vous trouverez des recettes faites pour vous. Lisez, cuisinez et régalez-vous !

**L'ÉQUIPE VEGANUARY
VOUS SOUHAITE DE BELLES
DÉCOUVERTES CULINAIRES.**



PETITS DÉJEUNERS ET APÉRITIFS

SPIRALES AU PESTO 5

TRIO DE SMOOTHIES 7



**DÉCOUVREZ
LES RECETTES EN
CLIQUANT SUR
LES TITRES**

BELLA RAMSEY**SPIRALES AU PESTO***Bella Ramsey*

Bella Ramsey est une actrice incroyablement talentueuse, qui a déjà accompli plus que ce dont la plupart d'entre nous pourrions rêver, alors qu'elle n'en est qu'à ses débuts. Cette superstar est aussi une super-cuisinière qui a créé cette délicieuse recette.

BELLA RAMSEY

SPIRALES AU PESTO

INGRÉDIENTS

1 pâte feuilletée

purée de tomates et/ou pesto
vegan

fromage végétal râpé

beaucoup de basilic frais

sel et poivre

RÉALISATION

1. Dérouler la pâte feuilletée.
2. Recouvrir la pâte avec la purée de tomates et/ou le pesto, en laissant une marge de 2 cm au bord.
3. Parsemer de fromage végétal, et aussi d'autres ingrédients de votre choix comme des olives, des câpres, etc...
4. Lavez les feuilles de basilic à l'eau claire, égoutter, découper en morceaux puis les répartir sur la pâte.
5. Enrouler la pâte sur elle-même jusqu'à obtenir un rouleau.
6. Découper ce rouleau en petites spirales, puis les répartir sur une plaque de cuisson préalablement huilée.
7. Mettre au four à 200 °C pendant 10 à 15 minutes.
8. C'est prêt, vous pouvez vous régaler !



VENUS WILLIAMS

TRIO DE SMOOTHIES



Venus Williams

Sept fois championne du Grand Chelem et quatre médailles d'or à son actif, à quoi carbure Venus Williams ? Au végétal ! La tennismoman vante les bienfaits que l'alimentation végétale a sur son corps, son esprit et ses performances.

Après des années de travail en collaboration avec des nutritionnistes de renommée mondiale, elle aime partager avec les autres son approche optimisée de la nutrition végétale.

VENUS WILLIAMS

TRIO DE SMOOTHIES

INGRÉDIENTS

CRUNCH CHOCO-MENTHE

2 mesures de poudre protéinée au chocolat (ou toute autre protéine en poudre vegan)

350 mL de lait végétal

2 cuillères à soupe de copeaux de cacao

7 brins de menthe fraîche

120 mL de glace pilée

5 dattes medjool dénoyautées

BAIES-ORANGE

2 mesures de poudre protéinée à la fraise

250 mL de jus d'orange

250 mL de lait végétal

150 g de fraises congelées

120 mL de glace pilée

2 cuillères à café d'extrait liquide de vanille

RÉALISATION

Pour chaque smoothie :

1. Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser dans des verres puis servir.

SUITE DE LA
RECETTE PAGE
SUIVANTE

VENUS WILLIAMS

TRIO DE SMOOTHIES

INGRÉDIENTS

GREEN SMOOTHIE "POWER UP"

- 2 mesures de poudre protéinée à la vanille
- 35 g d'amandes
- 500 mL de lait végétal
- 1 banane
- 1 orange
- 30 g d'épinards ou de kale
- 5 dattes medjool dénoyautées



PLATS PRINCIPAUX

**CHILI AUX HARICOTS
NOIRS 11**

**CURRY D'ÉPINARDS ET DE
POMMES DE TERRE 13**

**BURGER AUX POIS CHICHES
ET SA SAUCE ÉPICÉE AU
YAOURT 15**

BOLOGNAISE VEGAN 17



**DÉCOUVREZ
LES RECETTES EN
CLIQUANT SUR
LES TITRES**

BRYAN ADAMS**CHILI AUX
HARICOTS NOIRS***Bryan Adams*

Bryan Adams est un fervent défenseur des animaux depuis presque aussi longtemps qu'il est devenu une superstar mondiale.

En plus de son talent pour la musique, il s'avère qu'il est un fin cuisinier. Testez cette délicieuse recette de chili pour vous en rendre compte par vous-même !

BRYAN ADAMS

CHILI AUX HARICOTS NOIRS

INGRÉDIENTS

1 conserve de haricots noirs
1 conserve de haricots rouges
(vous pouvez en utiliser 2
si vous ne trouvez pas de
haricots noirs)
1 conserve de maïs
1 poivron rouge
1 branche de céleri
1 oignon rouge
4 gousses d'ail
1 carotte
800 g de pulpe de tomates
fraîche ou en conserve
2 càs de levure de bière
1 càs d'épices pour chili
1 càc de paprika
4 feuilles de laurier
sel et poivre selon votre goût

RÉALISATION

1. Découpez en petits dés les oignons, les carottes, le poivron rouge et la branche de céleri, et émincez l'ail finement au couteau ou avec un presse-ail.
2. Faire revenir les oignons, l'ail et le poivre jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents, puis ajouter tout le reste ! (Veillez à prévoir une grande casserole) Faire mijoter environ une heure.



PETIT BISCUIT

CURRY D'ÉPINARDS ET DE POMMES DE TERRE



Petit Biscuit

Petit Biscuit est un musicien électro français virtuose : il a sorti son premier album alors qu'il avait à peine le bac en poche ! En plus d'être hyper talentueux, il est aussi plein de compassion et concerné par la cause animale. Pour vous régaler, il recommande ce curry nourrissant et réconfortant.

PETIT BISCUIT

POUR 2-3 PERSONNES



CURRY D'ÉPINARDS ET DE POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile végétale ou de coco

1 oignon pelé et coupé en dés

2 gousses d'ail pelées et émincées

1 c. à soupe de gingembre frais râpé

1 gros piment rouge épépiné et émincé finement*

½ c à café de cumin moulu

½ c. à café de curcuma moulu

½ c. à café de coriandre moulue

500 g de pommes de terre pelées et coupées en cubes de 2,5 cm

250 g d'épinards

Sel et poivre

RÉALISATION

1. Faites revenir l'oignon pendant 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices moulues, puis faites revenir encore 2-3 minutes en remuant.
3. Ajoutez les pommes de terre et mélangez jusqu'à ce que les épices soient réparties uniformément.
4. Ajoutez 120 ml d'eau et couvrez. Laissez les pommes de terre cuire pendant 7-10 minutes. Remuez de temps en temps et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
5. Quand les pommes de terre sont tendres, incorporez les épinards et faites-les cuire 3 minutes jusqu'à ce qu'ils réduisent.
6. Assaisonnez selon votre goût.



* Comme dans toutes les autres recettes qui en contiennent, vous pouvez remplacer le piment rouge par du piment en poudre et/ou du poivron rouge, réduire la quantité ou supprimer cet ingrédient si vous n'aimez pas les plats épicés. Tout est fonction de goûts !

MAYIM BIALIK**BURGER AUX POIS CHICHES ET SA SAUCE ÉPICÉE AU YAOURT***Mayim Bialik*

Mayim Bialik est mondialement connue pour son personnage intelligent et amusant du Dr Amy Farrah Fowler dans la série comique "The Big Bang Theory". Mais il n'y a pas que dans la série qu'elle est vraiment brillante : Mayim a également un doctorat en neurosciences dans la vraie vie. Elle est devenue végétalienne après avoir lu le livre "Eating Animals" de Jonathan Safran Foer.

MAYIM BIALIK

BURGER AUX POIS CHICHES ET SA SAUCE ÉPICÉE AU YAOURT

INGRÉDIENTS

Pour la sauce au yaourt :

250 g de yaourt végétal nature

2 gousses d'ail épluchées et émincées

½ càc de curry en poudre

¼ càc de piment de cayenne

Pour les burgers :

1 conserve moyenne de pois chiches, égouttés

quelques branches d'aneth fraîche émincées

100 g d'échalotes émincées

2 càs de chapelure

2 càs de jus de citron

2 càs de tahin (purée de sésame)

½ càc de sel

¼ càc de poivre noir moulu

¼ càc de cumin moulu

huile végétale pour la cuisson à la poêle selon les besoins

6 pains pita ou pains à burgers

RÉALISATION

1. Pour la sauce au yaourt, mélanger soigneusement tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Pour faire le burger, écraser grossièrement à la fourchette la moitié des pois chiches dans un bol moyen. Ajouter l'aneth, les échalotes, la chapelure et le jus de citron puis mélanger.
3. À l'aide d'un mixeur, mélanger le restant des pois chiches avec le tahin, le sel, le poivre et le cumin jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Mélanger cette pâte aux pois chiches écrasés précédemment puis former 6 à 8 steaks.
4. Huiler généreusement une grande poêle et faire cuire les burgers environ 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Faites les refroidir sur du papier absorbant.
5. Mettre les burgers dans les pains pita et ajoutez la sauce yaourt par dessus.



SADIE FROST

BOLOGNAISE VEGAN



Sadie Frost

Sadie Frost est une actrice, productrice et créatrice de mode qui a participé au Veganuary en 2021. Végétarienne depuis sa naissance, elle sait comment rendre la cuisine végétale savoureuse, comme en témoigne cette recette de bolognaise facile à préparer.

SADIE FROST**POUR 2 PERSONNES**

BOLOGNAISE VEGAN

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1-2 poivrons
- 1-2 courgettes
- Huile d'olive
- Haché végétal
- 1 bouillon cube avec un peu d'eau chaude pour délayer
- 2 conserves de tomates au jus
- 2 càs de purée de tomates
- 2 càs de Marmite ou de Miso brun

RÉALISATION

1. Émincer tous les légumes puis faire revenir les oignons, l'ail et les carottes 5 à 10 minutes, le temps de les attendrir. Ajouter les poivrons et les courgettes, et continuer la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
2. Ajouter le haché végétal, les tomates au jus préalablement coupées en dés et la purée de tomates, ainsi que le bouillon cube et un peu d'eau. Laisser mijoter pendant 20 minutes à feu doux.
3. Ajouter finalement du sel et poivre à votre goût, ainsi que la Marmite, et faire mijoter à nouveau pendant 15 à 20 minutes.
4. Servez la sauce pour accompagner des pâtes, avec éventuellement un peu de fromage végétal !



DESSERT

**"CHEESE"CAKE
À LA FRAISE 20**

**GLACE EXPRESS
3 INGRÉDIENTS 23**



**DÉCOUVREZ
LES RECETTES EN
CLIQUANT SUR
LES TITRES**

DR. JANE GOODALL**"CHEESE"CAKE À LA FRAISE #EATMEATLESS***Dr. Jane Goodall*

La Dr. Jane Goodall, fondatrice de [l'Institut Jane Goodall](#) (JGI) fait partie des voix icôniques prônant des solutions holistiques, éthiques et durables. Le Dr. Goodall et son institut travaillent depuis des dizaines d'années à encourager le grand public à vivre en harmonie avec le monde naturel à travers la conservation, les droits des animaux, l'engagement de la jeunesse et les actions pour le climat. Le nouveau livre de recettes du JGI, préfacé par le Dr. Goodall elle-même - [#EATMEATLESS](#) - présente l'alimentation végétale de manière simple et attractive au travers de recettes vegan simples et accessibles, comme ce délicieux "Cheese"cake au fraises !

DR. JANE GOODALL

"CHEESE"CAKE À LA FRAISE #EATMEATLESS

INGRÉDIENTS

Pour le biscuit :

115 g de noix de Grenoble

90 g de biscuit type Petit Brun

60 mL d'huile de coco (prévoir un petit supplément pour le moule à gâteau)

3 càs de sirop d'érable

Sel de mer

Pour la garniture :

680 g de tofu soyeux

340 g de sucre

225 mL de crème de coco

120 mL d'huile de coco

35 g d'arrow-root ou de féculé de maïs

2 càs de zeste de citron en poudre

3 càs de jus de citron

2 càs de levure de bière

1 càs d'extrait de vanille

Sel de mer

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 180 °C. Recouvrez le moule à charnière (23 cm) d'une fine couche d'huile de coco.
2. Dans un mixeur, réduire les noix de grenoble en poudre. Ajouter les biscuits, l'huile de coco, le sirop d'érable et ¼ de càc de sel de mer. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Répartissez au fond du moule à charnière. Cuire le biscuit au four environ 10 minutes, puis mettre à refroidir pour la même durée.
3. Pour la garniture, égoutter le tofu soyeux puis le passer au mixeur jusqu'à ce qu'il devienne crémeux. Ajouter le sucre, la crème de coco, l'huile de coco, l'arrow-root, le zeste de citron, le jus de citron, la levure, l'extrait de vanille et ¼ càc de sel de mer. Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir un mélange totalement homogène, puis le répartir au-dessus du biscuit dans le moule à charnière.
4. Placer le moule à charnière sur une plaque de cuisson et passer au four jusqu'à ce que les bords soient dorés et que le centre soit encore tendre, sans être liquide (env. 75-90 minutes). Faire refroidir à température ambiante 1 heure, puis mettre au réfrigérateur au minimum 3 heures.

SUITE DE
LA RECETTE
PAGE
SUIVANTE

DR. JANE GOODALL

"CHEESE"CAKE À LA FRAISE #EATMEATLESS

INGRÉDIENTS

Pour le topping :

450 g de fraises équeutées
et coupées en deux

100 g de sucre

60 mL de jus de pomme

1 càs d'arrow-root

¼ càc d'extrait d'amande

RÉALISATION

5. Dans une casserole moyenne, faire cuire les fraises et le sucre à feu moyen. Porter à ébullition en remuant fréquemment. Pendant ce temps, mélanger l'arrow-root et le jus de pomme dans un bol. Quand les fraises deviennent tendres et juteuses, ajoutez la mixture de jus de pomme et d'arrow-root, puis l'extrait d'amande. Lorsque le mélange devient brillant et s'épaissit, le verser au-dessus du cheesecake dans le moule à charnière puis laisser refroidir.
6. Avant de servir, passer un couteau entre le bord du gâteau et le moule sur tout le tour. Coupez en 12 parts. Le gâteau peut être conservé à couvert au réfrigérateur durant 4 jours.



ERIC ADAMS**GLACE EXPRESS
3 INGRÉDIENTS***Eric Adams*

Eric Adams est en mission pour s'attaquer à l'un des problèmes de santé les plus tenaces du pays : les maladies chroniques dans la communauté afro-américaine. Quand il n'est pas au service du public en tant que maire de New York, il sert ce dessert sain, simple, à base de banane, issu de son livre de cuisine végétale, *Healthy at Last*.

ERIC ADAMS**POUR 1-2 PERSONNES**

GLACE EXPRESS 3 INGRÉDIENTS

INGREDIENTS

3 bananes de taille moyenne,
pelées, coupées, et congelées
pendant quelques heures
ou une nuit

1 càs de poudre de cacao

2 à 4 càs d'éclats de fèves
de cacao ou de noisettes
(optionnel)

METHOD

1. Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire. Mixer jusqu'à ce que la texture change et devienne crémeuse. Transférer dans un bol et servir aussitôt, ou placer le bol dans le congélateur pendant une heure ou plus pour une texture plus ferme.



À VOS FOURNEAUX !

**POUR ENCORE
PLUS DE RECETTES
ET D'ASTUCES,
RENDEZ-VOUS SUR
[VEGAN-PRATIQUE.FR](https://vegan-pratique.fr)**

