



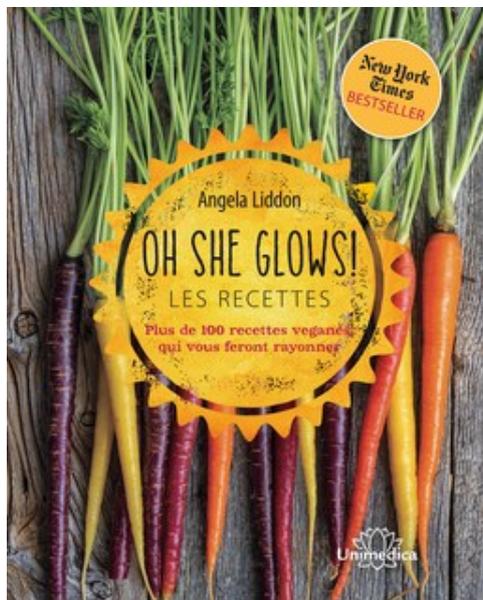
Angela Liddon
Oh She Glows! Les recettes

Leseprobe

[Oh She Glows! Les recettes](#)

von [Angela Liddon](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21080>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

Table des matières



Introduction	1	Mes outils et mon équipement	
À propos de ce livre	9	favoris pour la cuisine	29
Mon garde-manger végan	13		
Petits-déjeuners	35		
Petit-déjeuner à l'avoine et facile à faire	39		
Rochers croquants sans pareils	41		
Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat	43		
Petit-déjeuner pour une journée cocooning	47		
Gratin de flocons d'avoine pomme-poire à la cannelle et au sirop d'érable	49		
Donuts énergisant au chia	51		
Porridge au sarrasin cru	55		
Smoothies, jus & thés	63		
Monstre vert classique	67	Smoothie ensoleillé anti- refroidissement	75
Monstre vert mojo-ito	69	Smoothie matin radieux	76
Smoothie « bonne humeur » au chocolat	71	Monstre vert tropical	77
Smoothie velouté tarte au potiron	72	Thé rooibos salutaire	79
Smoothie fitness	73	Jus yogi	81
		Thé vert énergisant aux agrumes	83



P. 41



P. 95

Entrées85

Bruschettas estivales cerises-fraises-basilic 89

Guacamole fraise-mangue 91

Dip chaud réconfortant pour nacho 93

Chips-taco de pommes de terre . . .95

Houmous classique 99

Chips pita épicées et grillées . . .101

Tarte au pesto champignon-noix103

Bouchées de falafels au four . . .105

Salades109

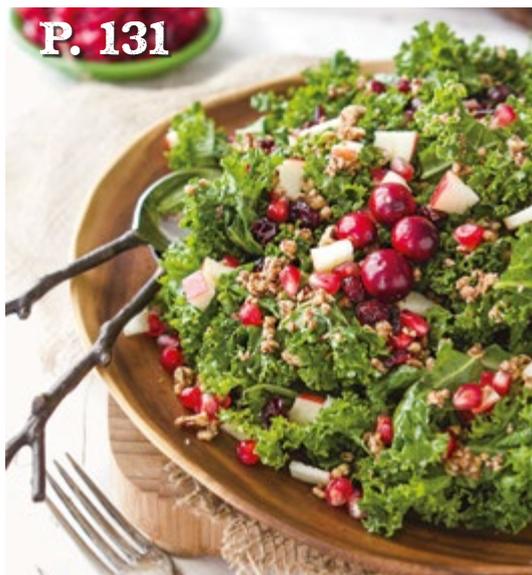
Salade poire, noix, avocat, oignon rouge et portobellos marinés 113

Sandwich perfectionné à la salade de pois chiches . . .115

Salade crémeuse de pommes de terre et d'avocat . .117



P. 115



P. 131

Salade Caesar Chakra et ses croûtons aux herbes et aux amandes 119

Salade de betteraves aux noisettes et au thym et sa réduction de vinaigre balsamique 123

Salade de légumes grillés pour le week-end 125

Salade de kale, millet et courge et son assaisonnement citron-tahini 129

Salade festive kale et pomme, vinaigrette à la cannelle et parmesan de noix de pécan . .131

Soupes	135
Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes	139
Soupe de la guérison kale-lentilles corail	141
Soupe indienne chou-fleur- lentilles	143
Potage d'été aux tortillas	145
Soupe de légumes aux 10 épices et sa crème de noix de cajou	147



Soupe detox « mange tes légumes »	149
Crème de tomates et croûtons de pois chiches à l'italienne	151

Plats principaux	153
Enchiladas de patates douces et de haricots, crème d'avocat à la coriandre	157
Ragoût tex-mex du bonheur	159
Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso	163

Notre burger végétal préféré	165
Burrito quinoa-brocoli et son fromage de noix de cajou	169
Sauce fortifiante aux tomates et aux champignons	171
Chana masala rapide et facile	173
Rôti de lentilles et de noix	177



Burger de champignons portobello grillés et son pesto de tomates séchées, graines de chanvre et kale	179
Pâtes « 15 minutes » à l'avocat	183
Cassolette riche en protéines	185
Assiette énergisante de miso	187
Pâtes riches tomate et basilic	191
Curry crémeux de légumes	193
Fajitas et steak de champignons portobello	195

Accompagnements 197

Carottes arc-en-ciel grillées et la sauce cumin-coriandre-tahini 201

Champignons marinés à l'italienne 203

Tofu poêlé à l'ail 207

Tempeh mariné à l'ail, au sirop d'érable et au vinaigre balsamique 209

Chips parfaites de kale 211

Potatoes croustillantes et légères 213

Choux de Bruxelles cuits au four et les pommes de terre Fingerling au romarin 215

Purée de chou-fleur et de pommes de terre et sa petite sauce aux champignons 217

Courge butternut et son « parmesan » amandes-noix de pécan 219

Collations 221

Barre Glo classique 225

Barre Glo « cadeau » 227

Pois chiches parfaits cuits au four 230

Pois chiches grillés au four au sel et au vinaigre 231

Verrine de pudding aux graines de chia 235

Muffins légers chocolat-courgettes 237

Pain super-énergisant aux graines de chia 239



Bouchées croquantes banane-beurre d'amandes au cacao ... 243

Bouchées de pâte à cookies 245



Desserts 247

Tarte glacée chocolat-expresso aux éclats de noisette 251

Crumble aux pommes de Mère Nature 253

Parfait glacé au potiron sur fond de tarte dattes et avoine 257

Schichttorte (gâteau à étages) au chocolat 259



Fruits frais et noix à la crème fouettée de noix de coco	Yolos faits maison	263	273
Salade d'hiver aux agrumes	Cookies croquants au beurre d'amandes et copeaux de chocolat	265	275
Gâteau au pudding choco-moka	Pizza glacée des journées chaudes	267	279
Brownies chocolat-amandes sans gluten		269	
Produits de base faits maison		281	
Lait d'amande crémeux à la vanille	Glaçage au chocolat (deux méthodes)	285	298
Muesli croquant d'amandes	Crème glacée à la banane	286	299
Farine d'amande gros grains	Haricots cuits nature	287	300
Mayonnaise à l'huile de pépins de raisins	Ail cuit au four	288	301
Chapelure de graines germées	Beurre de potiron	289	302
Crème fouettée de noix de coco	Beurre de noix de pécan et de potiron	290	303
Crème de noix de cajou	Beurre croquant d'amandes grillées au sirop d'érable et à la cannelle	291	305
Sauce facile aux champignons	Croûtons aux herbes et aux amandes	292	306
Vinaigrette balsamique sans peine	Réduction de vinaigre balsamique	293	307
Assaisonnement citron-tahini	Bouillon de légumes maison	294	309
Mélange aux 10 épices	Sauce enchilada 5 minutes	294	310
Tofu pressé		295	
Confiture magique aux graines de chia		297	
Tableau des cuissons	Index des recettes	311	316
Remerciements	Index des ingrédients	313	318
À propos de l'auteur	Adresses utiles	315	325



Introduction

Il y a cinq ans, lorsque j'ai adopté un régime à base d'aliments complets et végans, j'ai senti en moi, un véritable changement. Après une dizaine d'années de troubles alimentaires, et après m'être nourrie d'aliments « diététiques » pauvres en calories et traités, j'ai éprouvé le besoin de changer ma vie – et ma santé – de les rendre meilleures. Progressivement, j'ai changé mon alimentation pour adopter des aliments végétaux complets et j'ai été immédiatement frappée par le bien-être que je ressentais. Des légumes et des fruits sains, des céréales complètes, des haricots, des légumineuses, des noix et des graines ont remplacé les aliments tout prêts et fortement traités. Petit à petit, ma peau s'est mise à resplendir, mon énergie est montée en flèche, et j'ai observé une amélioration de mon syndrome chronique de l'intestin irritable (SII). Après ce changement dans mon régime alimentaire, tous ces aliments industriels, bien emballés, avec mention « seulement 100 calories » ne m'ont plus semblé aussi attrayants.

En 2008, j'ai commencé à tenir mon blog *Oh she glows*, afin de partager mon voyage vers une meilleure santé et pour faire part du changement extraordinaire que la nourriture peut apporter dans notre vie. Mon objectif était – et ce l'est toujours – de partager mon histoire et d'insuffler de l'espoir à ceux qui luttent. Pour être honnête, je ne savais pas si j'allais tenir ce blog plus de deux semaines, mais contre toute attente, ce passe-temps est devenu une véritable passion, et je peux affirmer que cela a complètement changé ma vie. Rien que dans les premiers mois, mon lectorat a augmenté rapidement. Petit à petit, des commentaires et des courriels en provenance du monde entier m'ont été adressés, racontant des histoires de luttes douloureuses et finalement victorieuses. Lire les contributions de femmes et d'hommes courageux était devenu essentiel à mon propre rétablissement, car ils m'ont incitée à rester sur le chemin de la guérison. C'était la première fois de ma vie que je me sentais vraiment épanouie dans le travail que je faisais. Peu après, je me suis vue passer des heures innombrables dans la cuisine à transformer mes recettes favorites en utilisant des aliments végétaux, et à courir ensuite jusqu'à mon ordinateur pour partager des photos et des recettes avec les lecteurs de mon blog.

Cinq années plus tard, *Oh she glows* est devenu encore plus important que je ne pouvais l'imaginer dans mes rêves les plus fous et compte des millions de pages vues chaque mois. Au fil des années, j'ai appris que des lecteurs du monde entier ont été en meilleure santé après avoir adopté mes recettes. Je suis si reconnaissante de pouvoir partager ma passion avec d'autres, de propager mon amour pour une nourriture saine avec tant de personnes. Pendant des années, écrire un livre de recettes avait été un rêve, grâce auquel j'aurais pu partager mes recettes les plus précieuses, comme des petits-déjeuners incontournables, des collations pleines de protéines, des entrées copieuses et des desserts gourmands. Je suis tout simplement heureuse de pouvoir finalement faire découvrir cet ensemble de recettes gardées secrètes jusqu'à maintenant. *Oh she glows* est fait de plus de 100 recettes qui vous feront rayonner, dont 75 totalement nouvelles, en exclusivité, et de plus le livre contient de nombreuses recettes particulièrement appréciées des lecteurs du blog, qui ont été revues et améliorées. Que vous soyez végétarien ou que vous vouliez simplement incorporer quelques repas végétariens à votre alimentation hebdomadaire, je suis sûre que les recettes de ce livre auront une influence positive sur votre santé et votre bien-être, et qu'elles renouvelleront, je l'espère, votre goût pour une alimentation simple et végétarienne.

MON VOYAGE VERS LA SANTÉ

J'aimerais pouvoir commencer mon histoire par un conte romantique, racontant comment j'ai grandi dans une ferme et appris à cuisiner les précieuses recettes familiales, transmises par les grands-parents. Mais la vérité est que ma relation tumultueuse, en dents de scie, avec la nourriture, a été pleine de défis. Pendant plus de dix ans, la nourriture a été mon ennemie. J'ai lutté entre les deux extrêmes, l'anorexie et la boulimie, un va-et-vient vicieux qui m'a rendue inquiète, suspicieuse à l'égard de la nourriture, et finalement mal dans ma peau. À l'époque, je n'avais pas pris en considération combien ce que je mangeais quotidiennement avait une influence sur ce que je pouvais ressentir, et d'ailleurs je ne m'en souciais pas vraiment. Être obnubilée par les calories et les quantités de gras était en effet une manière de cacher d'autres problèmes présents dans ma vie, mais cela m'a aussi empêchée de comprendre vraiment l'importance d'une alimentation adéquate, ainsi que son impact sur mon humeur, mon énergie, ou encore sur l'estime que j'ai de moi-même. Au fond de moi, je me savais capable d'avoir la force de provoquer un immense changement dans ma vie, mais je ne savais pas vraiment comment créer ce changement.

En vérité, nos moments les meilleurs sont plus susceptibles de survenir lorsque nous nous sentons profondément mal à l'aise, malheureux ou insatisfaits. Car c'est seulement lors de tels moments, provoqués par notre malaise, que nous sommes susceptibles de sortir de l'ornière et de commencer à chercher des chemins différents ou des réponses plus vraies.

— M. Scott Peck





Noix de cajou

Les noix de cajou crues sont l'arme secrète végétale de tout expert. Vous pouvez faire d'opulentes tartes crémeuses (voir le parfait glacé au potiron p. 257), une crème aigre sans lait faite maison (voir p. 291), des soupes à base de crème (voir la soupe de légumes aux 10 épices p. 147), et bien d'autres choses encore. Une fois que vous aurez découvert la puissance des noix de cajou crues, la crème de lait ne sera plus qu'un lointain souvenir. Pour plusieurs recettes, comme ma crème de tomates (voir p. 151), les noix de cajou doivent être trempées au préalable, ce qui les ramollit conséquemment facilite le mixage, et les rend aussi plus digestes. Pour ce faire, mettez les noix de cajou dans un bol et ajoutez suffisamment d'eau pour les recouvrir. Laissez-les tremper 3 ou 4 heures ou toute la nuit, de préférence. Égouttez-les et rincez-les avant de les utiliser.

Amandes

Les amandes crues sont pleines de calcium, de protéines et de fibres. 40 g d'amandes contiennent 91 mg de calcium, 7,6 g de protéines et 4 g de fibres, ce qui fait des amandes une de mes collations à emporter préférées. Comme pour les autres noix, les nutriments qui se trouvent dans les amandes sont mieux absorbées quand ces dernières ont été trempées dans de l'eau pendant une nuit (ce que l'on appelle aussi la « germination ») avant d'être consommées. J'aime faire tremper un mélange d'amandes, de graines de tournesol et de courge dans un bol d'eau pendant la nuit (ou pendant 8 heures environ). Ensuite, je les égoutte et les rince simplement le matin, et je mets au réfrigérateur le mélange égoutté, ce qui donne des collations faciles à emporter. Stockées dans un récipient hermétique au froid, elles peuvent en général se conserver 2 à 3 jours.

Graines de lin

Comme les graines de chia, les graines de lin sont riches en acide gras oméga-3 anti-inflammatoires. Parce qu'elles peuvent s'oxyder rapidement, j'aime stocker toute ma réserve de graines de lin au réfrigérateur ou au congélateur, et y puiser la quantité dont j'ai besoin juste avant de les utiliser – vous pouvez les moulin très facilement dans un blender ou un moulin à café. Un mélange de graines moulues et d'eau peut aussi remplacer économiquement un œuf. Quand vous mélangez des graines de lin moulues avec de l'eau et laissez le mélange reposer quelques minutes, il s'épaissit et forme une texture gélatineuse très similaire au blanc de l'œuf.

Graines de chanvre (décortiquées)

Les graines de chanvre décortiquées, aussi appelées chènevis, sont de petites graines vertes, douces, pleines de protéines. Trois c. à soupe contiennent 10 g de protéines, ce qui est énorme, vous pourrez donc faire étalage de vos gros muscles en un rien de temps. Mieux encore, les graines de chanvre contiennent un ratio idéal d'acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3 (4 pour 1), ce qui aide à réduire les inflammations de l'organisme. J'aime ajouter des graines de



Petit-déjeuner à l'avoine facile à faire

100 g de flocons d'avoine sans gluten

375 ml de lait d'amande

4 c. à soupe de graines de chia

1 grosse banane écrasée

½ c. à café de cannelle moulue

POUR LA DÉCORATION :

Un mélange de baies fraîches, ou un autre fruit

Rocher croquant au goût de noisette (voir p. 41)

Des graines de chanvre

Du sirop d'érable pur ou un autre édulcorant (optionnel)



Astuce : si votre avoine végane a une consistance trop liquide même après qu'elle aura macéré, mélangez-y une 1 c. à soupe supplémentaire de graines de chia, remuez, puis remettez le mélange au frais jusqu'à ce qu'il ait épaissi. S'il est trop épais, ajoutez une touche de lait et remuez pour mélanger.

Si vous voulez une version sans avoine, essayez la verrine de pudding de graines de chia (voir p. 235). Pour davantage de protéines, mélangez-y, si vous le désirez, de la poudre de protéine qui a bon goût.

L'avoine végane facile à faire est l'arme secrète d'un petit-déjeuner pour une personne pressée, puisqu'il suffit de deux minutes pour faire la préparation la veille avant d'aller se coucher. Je fais tout le temps cette recette ; rien de tel pour bien se réveiller ! Quand vous mélangez l'avoine, les graines de chia et le lait d'amande, les graines de chia absorbent le lait et l'avoine ramollit, ce qui donne un porridge froid facile à faire. Mettez-le au frais pendant la nuit et laissez le macérer jusqu'au matin. Vous vous réveillerez devant un bol frais et crémeux, ce qui est vraiment idéal au printemps et en été. C'est ma recette de référence, mais n'hésitez pas à changer de fruit et à modifier les autres ingrédients selon votre goût.

Équivaut à 3 portions

PRÉPARATION : 5 min • **REFROIDISSEMENT :** toute la nuit
Sans gluten, sans huile, cru/sans cuisson, sans sucre, sans soja

1 – Dans un petit bol, mélangez avec un fouet l'avoine, le lait d'amande, les graines de chia, la banane et la cannelle. Couvrez et mettez au frais tout la nuit pour laisser épaissir.

2 – Le matin, remuez les ingrédients pour bien mélanger. Servez l'avoine dans un bol ou une verrine en faisant alterner les couches de fruit frais (comme un mélange de baies), de muesli, de graines de chanvre et un filet d'édulcorant, si vous le désirez.





Tarte glacée chocolat-expresso aux éclats de noisette

POUR LE FOND DE TARTE :

100 g de noisettes crues
4 c. à soupe d'huile de noix de coco
3 c. à soupe de sirop d'érable
¼ de c. à café de sel de mer fin
50 g de farine d'avoine sans gluten
100 g de flocons d'avoine sans gluten

POUR LA GARNITURE CHOCOLAT :

200 g de noix de cajou trempées
(voir p. 22)
150 ml de sirop d'agave, ou 175 ml de
sirop d'érable pur
125 ml d'huile de noix de coco
40 g de poudre de cacao
50 g de copeaux de chocolat noir,
fondus
2 c. à café d'extrait de vanille pure
½ c. à café de sel de mer fin
½ c. à café de poudre d'expresso
(optionnel)
Des copeaux de chocolat (optionnel)
Noix de coco rapée (optionnel)

C'est un dessert qui fait l'unanimité et qui ravira les amateurs de chocolat. Rappelant la célèbre pâte à tartiner Nutella®, au chocolat et aux noisettes. Personne ne voudra croire que cette tarte est faite sans produits laitiers et nombreux seront ceux qui se resserviront en dépit de leurs bonnes intentions. Si vous voulez un dessert sensationnel, cette recette est pour vous.

Équivaut à 1 tarte de 23 cm ; 8 à 14 portions

PRÉPARATION : 30 à 35 min

REFROIDISSEMENT : 4 à 6 h minimum,
mais toute une nuit de préférence

Sans gluten

1 – Préparation du fond de tarte : préchauffez le four à 180 °C. Huilez légèrement un plat à tarte de 23 cm avec de l'huile de noix de coco.

2 – Dans un mixeur, mixez les noisettes en fines miettes à la texture sablonneuse. Ajoutez l'huile, le sirop d'érable, la farine d'avoine et mixez encore jusqu'à ce que la pâte se forme. Ajoutez enfin les flocons d'avoine et mixez jusqu'à ce que l'avoine soit hachée tout en gardant un peu de sa texture. La pâte devrait coller très légèrement quand vous la pressez entre vos doigts, mais pas trop non plus. Si elle est trop sèche, essayez d'ajouter 1 c. à café d'eau ou mixez un peu plus longtemps.

3 – Avec vos doigts, répartissez la pâte uniformément dans le plat à tarte. En partant du milieu, pressez le mélange fermement et dans le plat, vers l'extérieur et le haut des côtés du plat. Plus vous presserez fortement les miettes dans le plat, mieux la pâte tiendra. Piquez quelques trous dans le fond avec une fourchette afin que la vapeur s'échappe.

Index des ingrédients



A

Ail

Ail cuit au four 301

Amande 14, 22

Beurre croquant d'amandes

grillées au sirop d'érable et à la cannelle 305

Brownies chocolat-amandes sans gluten 269

Cookies croquants au beurre d'amandes et copeaux de chocolat 275

Courge butternut et son « parmesan » amandes-noix de pécan 219

Croûtons aux herbes et aux amandes 306

Crumble aux pommes de Mère Nature 253

Lait d'amande crémeux à la vanille 285

Muesli croquant d'amandes 286

Petit déjeuner à l'avoine facile à faire 39

Pizza glacée des journées chaudes 279

Rochers croquants sans pareils 41

Salade Caesar Chakra et ses croûtons aux herbes et aux amandes 119

Salade d'hiver aux agrumes 265

Ananas

Monstre vert tropical 77

Asperges

Salade crémeuse de pommes de terre et d'avocat 117

Avocat 19

Curry crémeux de légumes 195

Enchiladas de patates douces et de haricots, crème d'avocat à la coriandre 157

Glaçage au chocolat 298

Guacamole fraise-mangue 91

Monstre vert mojo-ito 69

Pâtes « 15 minutes » à l'avocat 183

Salade crémeuse de pommes de terre et d'avocat 117

Salade de légumes grillés pour le week-end 125

Salade poire, noix, avocat, oignon rouge et portobellos marinés 113

Smoothie bonne humeur au chocolat 71

Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat 43

Avoine

Barre Glo cadeau 227

Barre Glo classique 225

Bouchées de pâte à cookies 245

Cassolette savoureuse d'avoine et de lentilles 57

Cookies croquants au beurre d'amandes et copeaux de chocolat 275

Crumble aux pommes de Mère Nature 253

Donuts énergisant au chia 51

Farine d'avoine 14

Flocons d'avoine 14

Galette d'avoine et de graines croustillantes 61

Gâteau au pudding choco-moka 267

Gratin de flocons d'avoine pomme-poire à la cannelle et au sirop d'érable 49

Muesli croquant d'amandes 286

Notre burger végétal préféré 165

Pain super-énergisant aux graines de chia 239

Parfait glacé au potiron sur fond de tarte dattes et avoine 257

Petit-déjeuner à l'avoine facile à faire 39

Petit-déjeuner pour une journée cocooning 47
Porridge d'avoine comme une tarte aux pommes 59
Rochers croquants sans pareils 41
Rôti de lentilles et de noix 177
Smoothie fitness 73
Smoothie velouté tarte au potiron 72
Tarte glacée chocolat-expresso et noisette 251

B

Banane

Bouchées croquantes banane-beurre d'amandes au cacao 243
Crème glacée à la banane 299
Monstre vert classique 67
Petit-déjeuner à l'avoine facile à faire 39
Pizza glacée des journées chaudes 279
Smoothie matin radieux 76
Smoothie velouté tarte au potiron 72

Beurre d'amandes

Barre Glo cadeau 227
Barre Glo classique 225
Bouchées croquantes banane-beurre d'amandes au cacao 243
Bouchées de pâte à cookies 245
Cookies croquants au beurre d'amandes et copeaux de chocolat 275
Crème glacée à la banane 299
Monstre vert classique 67
Pizza glacée des journées chaudes 279
Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163
Smoothie fitness 73

Beurre de cacahuètes

Barre Glo cadeau 227
Barre Glo classique 225
Bouchées croquantes banane-beurre d'amandes au cacao 243

Bouchées de pâte à cookies 245
Cookies croquants au beurre d'amandes et copeaux de chocolat 275
Crème glacée à la banane 299
Monstre vert classique 67
Pizza glacée des journées chaudes 279
Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163
Smoothie fitness 73
Yolos faits maison 273

Brocolis

Burrito quinoa-brocoli et son fromage de cajou 169
Soupe detox « mange tes légumes » 149

C

Cacahuète

Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes 139

Cacao

Bouchées croquantes banane-beurre d'amandes au cacao 243
Muffins légers chocolat-courgettes 237
Schichttorte (gâteau à étages) au chocolat 259
Smoothie bonne humeur au chocolat 71
Tarte glacée chocolat-expresso et noisette 251

Canneberges

Salade de kale, millet et courge et son assaisonnement citron-tahini 129

Canneberges séchées

Barre Glo cadeau 227
Petit-déjeuner pour une journée cocooning 47
Salade festive kale et pomme, vinaigrette à la cannelle et parmesan de noix de pécan 131

Carotte

Assiette énergisante de miso 187
Bouillon de légumes maison 309
Carottes arc-en-ciel grillées et la sauce cumin-coriandre-tahini 201
Curry crémeux de légumes 193
Dip chaud réconfortant pour nacho 93
Jus bonne mine 81
Notre burger végan préféré 165
Rôti de lentilles et de noix 177
Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163
Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147
Soupe detox mange tes légumes 149

Céleri

Bouillon de légumes maison 309
Burrito quinoa-brocoli et son fromage de cajou 169
Rôti de lentilles et de noix 177

Champignon

Bouillon de légumes maison 309
Burger de portobellos grillés et son pesto de tomates séchées, graines de chanvre et kale 179
Champignons marinés à l'italienne 203
Curry crémeux de légumes 195
Purée de chou-fleur et de pommes de terre et sa petite sauce aux champignons 217
Salade poire, noix, avocat, oignon rouge et portobellos marinés 113
Sauce facile aux champignons 292
Sauce fortifiante aux tomates et aux champignons 171
Soupe detox « mange tes légumes » 149
Tarte au pesto champignon-noix 103
Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat 43

Chocolat

- Barre Glo classique 225
- Bouchées croquantes banane-beurre d'amandes au cacao 243
- Bouchées de pâte à cookies 245
- Brownies chocolat-amandes sans gluten 269
- Cookies croquants au beurre d'amandes et copeaux de chocolat 275
- Gâteau au pudding choco-moka 267
- Glaçage au chocolat 298
- Muffins légers chocolat-courgettes 237
- Pizza glacée des journées chaudes 279
- Schichttorte (gâteau à étages) au chocolat 259
- Tarte glacée chocolat-expresso et noisette 251
- Yolos faits maison 273

Chou-fleur

- Purée de chou-fleur et de pommes de terre et sa petite sauce aux champignons 217
- Soupe indienne chou-fleur-lentilles 143

Choux de Bruxelles

- Choux de Bruxelles cuits au four et les pommes de terre Fingerling au romarin 215

Concombre

- Jus yogi 81
- Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163

Courge

- Courge butternut et son « parmesan » amandes-noix de pécan 219
- Salade de kale, millet et courge et son assaisonnement citron-tahini 129
- Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147

Courgettes

- Muffins légers chocolat-courgettes 237
- Potage d'été aux tortillas 145
- Salade de légumes grillés pour le week-end 125

D

Datte Medjool 16

- Lait d'amande crémeux à la vanille 285
- Parfait glacé au potiron sur fond de tarte dattes et avoine 257
- Smoothie bonne humeur au chocolat 71
- Smoothie fitness 73
- Yolos faits maison 273

E

Edamame 26

- Assiette énergisante de miso 187
- Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163

Épinard

- Cassolette riche en protéines 185
- Dip chaud réconfortant pour nacho 93
- Enchiladas de patates douces et de haricots, crème d'avocat à la coriandre 157
- Monstre vert classique 67
- Monstre vert mojo-ito 69
- Monstre vert tropical 77
- Pâtes riches tomate et basilic 191
- Ragoût tex-mex du bonheur 159
- Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes 139
- Soupe de la guérison kale-lentilles corail 141
- Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147
- Soupe indienne chou-fleur-lentilles 143
- Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat 43

F

Fraise

- Bruschettes estivales cerises-fraises-basilic 89
- Confiture magique aux graines de chia 297
- Guacamole fraise-mangue 91
- Smoothie matin radieux 76

Fruits secs

- Rochers croquants sans pareils 41
- Rôti de lentilles et de noix 177

G

Graines de chanvre 22

- Assiette énergisante de miso 187
- Barre Glo classique 225
- Beurre croquant d'amandes grillées au sirop d'érable et à la cannelle 305
- Burger de portobellos grillés et son pesto de tomates séchées, graines de chanvre et kale 179
- Porridge d'avoine comme une tarte aux pommes 59

Graines de chia 21

- Barre Glo classique 225
- Beurre croquant d'amandes grillées au sirop d'érable et à la cannelle 305
- Confiture magique aux graines de chia 297
- Crumble aux pommes de Mère Nature 253
- Donuts énergisant au chia 51
- Galette d'avoine et de graines croustillantes 61
- Monstre vert classique 67
- Pain super-énergisant aux graines de chia 239
- Petit-déjeuner à l'avoine facile à faire 39
- Porridge au sarrasin cru 55
- Porridge d'avoine comme une tarte aux pommes 59

Sauce fortifiante aux tomates et aux champignons 171
Smoothie fitness 73
Verrine de pudding aux graines de chia 235

Graines de courge 23

Barre Glo cadeau 227
Galette d'avoine et de graines croustillantes 61
Pain super-énergisant aux graines de chia 239
Petit-déjeuner pour une journée cocooning 47
Rochers croquants sans pareils 41
Salade de kale, millet et courge et son assaisonnement citron-tahini 129

Graines de lin 22

Bouchées de falafels au four 105
Brownies chocolat-amandes sans gluten 269
Cookies croquants au beurre d'amandes et copeaux de chocolat 275
Croûtons aux herbes et aux amandes 306
Gâteau au pudding choco-moka 267
Monstre vert classique 67
Muffins légers chocolat-courgettes 237
Notre burger végan préféré 165
Rôti de lentilles et de noix 177

Graines de sésame

Assiette énergisante de miso 187
Barre Glo classique 225
Galette d'avoine et de graines croustillantes 61

Graines de tournesol 21

Barre Glo classique 225
Galette d'avoine et de graines croustillantes 61
Notre burger végan préféré 165
Pain super-énergisant aux graines de chia 239
Rochers croquants sans pareils 41

H

Haricot noir 23

Enchiladas de patates douces et de haricots, crème d'avocat à la coriandre 157
Notre burger végan préféré 165
Potage d'été aux tortillas 145
Ragoût tex-mex du bonheur 159

Haricot sec

Haricots cuits nature 300
Haricots et légumineuses. Voir Haricots noirs, Lentilles, Edamame, Pois chiches

K

Kale

Burger de portobellos grillés et son pesto de tomates séchées, graines de chanvre et kale 179
Cassolette riche en protéines 185
Jus yogi 81
Monstre vert classique 67
Monstre vert tropical 77
Ragoût tex-mex du bonheur 159
Salade Caesar Chakra et ses croûtons aux herbes et aux amandes 119
Salade de kale, millet et courge et son assaisonnement citron-tahini 129
Salade festive de kale et de pomme, vinaigrette à la cannelle et le parmesan de noix de pécan 131
Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes 139
Soupe de la guérison kale-lentilles corail 141
Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147
Soupe detox « mange tes légumes » 149
Tempeh à l'ail, sirop d'érable et balsamique 211
Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat 43

Kombu 25, 28

L

Lentilles 23

Cassolette riche en protéines 185
Cassolette savoureuse d'avoine et de lentilles 57
Rôti de lentilles et de noix 177
Sauce fortifiante aux tomates et aux champignons 171
Soupe de la guérison kale-lentilles corail 141
Soupe indienne chou-fleur-lentilles 143

M

Maïs

Potage d'été aux tortillas 145
Ragoût tex-mex du bonheur 159
Salade de légumes grillés pour le week-end 125

Mangue

Guacamole fraise-mangue 91
Monstre vert tropical 77

Millet

Salade de kale, millet et courge et son assaisonnement citron-tahini 129

N

Noisette

Salade de betteraves aux noisettes et au thym et sa réduction de vinaigre balsamique 123
Tarte glacée chocolat-expresso et noisette 251

Noix

Brownies chocolat-amandes sans gluten 269
Chips-taco de pommes de terre 95
Fruits frais et noix à la crème fouettée de coco 263
Gratin de flocons d'avoine pomme-poire à la cannelle et au sirop d'érable 49
Muffins légers chocolat-courgettes 237

Porridge d'avoine comme une tarte aux pommes 59
Rochers croquants sans pareils 41
Rôti de lentilles et de noix 177
Salade poire, noix, avocat, oignon rouge et portobellos marinés 113
Tarte au pesto champignon-noix 103

Noix de cajou 22

Burrito quinoa-brocoli et son fromage de cajou 169
Crème de noix de cajou 291
Crème de tomates et croûtons de pois chiches à l'italienne 151
Curry crémeux de légumes 193, 195
Dip chaud réconfortant pour nacho 93
Parfait glacé au potiron sur fond de tarte dattes et avoine 257
Pâtes riches tomate et basilic 191
Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147
Tarte glacée chocolat-expresso et noisette 251

Noix de coco

Barre Glo classique 225
Crème fouettée de noix de coco 290
Crumble aux pommes de Mère Nature 253
Fruits frais et noix à la crème fouettée de coco 263
Gâteau au pudding choco-moka 267
Monster Vert moj-ito 69
Parfait glacé au potiron sur fond de tarte dattes et avoine 257
Pizza glacée des journées chaudes 279
Rochers croquants sans pareils 41
Schichttorte (gâteau à étages) au chocolat 259
Tarte glacée chocolat-expresso et noisette 251

Noix de pécan

Barre Glo cadeau 227

Beurre de noix de pécan et de potiron 303
Courge butternut et son « parmesan » amandes-noix de pécan 219
Parfait glacé au potiron sur fond de tarte dattes et avoine 257
Salade festive de kale et de pomme, vinaigrette à la cannelle et le parmesan de noix de pécan 131

Nori

Soupe détox 149

O

Oignon

Bouchées de falafels au four 105
Bouillon de légumes maison 309
Dip chaud réconfortant pour nacho 93
Guacamole fraise-mangue 91
Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes 139
Soupe indienne chou-fleur-lentilles 143
Tarte au pesto champignon-noix 103

Orange/Jus d'orange

Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163
Salade d'hiver aux agrumes 265
Smoothie ensoleillé anti-refroidissement 75
Smoothie matin radieux 76

P

Paprika

Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocats 43

Patate douce

Assiette énergisante de miso 187
Curry crémeux de légumes 193
Enchiladas de patates douces et de haricots, crème d'avocat à la coriandre 157
Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes 139

Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147
Soupe indienne chou-fleur-lentilles 143
Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat 43

Petits pois

Curry crémeux de légumes 193

Piment

Curry crémeux de légumes 193
Potage d'été aux tortillas 145
Sauce enchilada 5 minutes 310
Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes 139
Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat 43

Poire

Gratin de flocons d'avoine pomme-poire à la cannelle et au sirop d'érable 49
Jus vert simple 81
Jus yogi 81
Salade poire, noix, avocat, oignon rouge et portobellos marinés 113

Pois chiche 23

Bouchées de falafels au four 105
Chana masala rapide et facile 173
Crème de tomates et croûtons de pois chiches à l'italienne 151
Houmous classique 99
Pois chiches grillés au four au sel et au vinaigre 231
Pois chiches parfaits cuits au four 230
Sandwich perfectionné à la salade de pois chiches 115
Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes 139
Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147

Poivron

Cassolette riche en protéines 185
Curry crémeux de légumes 193
Enchiladas de patates douces et de haricots, crème d'avocat à la coriandre 157

Fajitas et steak de portobello 195
 Potage d'été aux tortillas 145
 Ragoût tex-mex du bonheur 159
 Salade de légumes grillés pour le week-end 125
 Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163
 Sandwich perfectionné à la salade de pois chiches 115
 Soupe africaine réconfortante aux cacahuètes 139
 Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147
 Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat 43

Pomme
 Crumble aux pommes de Mère Nature 253
 Gratin de flocons d'avoine pomme-poire à la cannelle et au sirop d'érable 49
 Jus bonne mine 81
 Jus vert de base 81
 Jus yogi 81
 Monstre vert mojo-ito 69
 Petit-déjeuner pour une journée cocooning 47
 Porridge d'avoine comme une tarte aux pommes 59
 Salade festive kale et pomme, vinaigrette à la cannelle et parmesan de noix de pécan 131

Pomme de terre
 Chips-taco de pommes de terre 95
 Choux de Bruxelles cuits au four et les pommes de terre Fingerling au romarin 215
 Curry crémeux de légumes 193
 Potatoes croustillantes et légères 213
 Purée de chou-fleur et de pommes de terre et sa petite sauce aux champignons 217
 Salade crémeuse de pommes de terre et d'avocat 117

Soupe de légumes aux 10 épices et crème de cajou 147
 Tofu brouillé, frites au four maison et toasts d'avocat 43

Potiron

Beurre de noix de pécan et de potiron 303
 Beurre de potiron 302
 Parfait glacé au potiron sur fond de tarte dattes et avoine 257
 Smoothie velouté tarte au potiron 72

Q

Quinoa

Assiette énergisante de miso 187
 Burrito quinoa-brocoli et son fromage de cajou 169
 Salade de kale, millet et courge et son assaisonnement citron-tahini 129

R

Raisins

Petit-déjeuner pour une journée cocooning 47

Riz

Chana masala rapide et facile 173
 Curry crémeux de légumes 193
 Ragoût tex-mex du bonheur 159

Riz complet soufflé

Barre Glo cadeau 227
 Barre Glo classique 225
 Pizza glacée des journées chaudes 279

Romarin

Choux de Bruxelles cuits au four et les pommes de terre Fingerling au romarin 215

S

Sarrasin

Galette d'avoine et de graines croustillantes 61
 Gruaux et farine de sarrasin 14
 Pain super-énergisant aux graines de chia 239

Porridge au sarrasin cru 55
 Rochers croquants sans pareils 41

Sirop d'érable 16

Beurre croquant d'amandes grillées au sirop d'érable et à la cannelle 305
 Bouchées de pâte à cookies 245
 Gratin de flocons d'avoine pomme-poire à la cannelle et au sirop d'érable 49
 Muesli croquant d'amandes 286
 Muffins légers chocolat-courgettes 237
 Parfait glacé au potiron sur fond de tarte dattes et avoine 257
 Rochers croquants sans pareils 41
 Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163
 Smoothie ensoleillé anti-refroidissement 75
 Tarte glacée chocolat-expresso et noisette 251
 Tempeh à l'ail, sirop d'érable et balsamique 209

Sirop de riz brun

Pizza glacée des journées chaudes 279

T

Tahini

Assaisonnement citron-tahini 294
 Assaisonnement orange-sirop d'érable-miso 163
 Carottes arc-en-ciel grillées et la sauce cumin-coriandre-tahini 201
 Cassolette riche en protéines 185
 Houmous classique 99
 Salade de nouilles aux deux sauces : thaï aux arachides et orange-sirop d'érable-miso 163

Tamari 27

Tempeh 26

Tempeh mariné à l'ail, au sirop d'érable et au vinaigre balsamique 209

Tofu 26

Tofu brouillé, frites au four maison et
toasts d'avocat 43
Tofu poêlé à l'ail 207
Tofu pressé 295

Tomate

Bouillon de légumes maison 309
Cassolette riche en protéines 185
Chana masala rapide et facile 173
Crème de tomates et croûtons de pois
chiches à l'italienne 151
Curry crémeux de légumes 193
Pâtes riches tomate et basilic 191
Potage d'été aux tortillas 145

Ragoût tex-mex du bonheur 159

Sauce enchilada 5 minutes 310

Sauce fortifiante aux tomates
et aux champignons 171

Soupe africaine réconfortante
aux cacahuètes 139

Soupe de la guérison kale-lentilles
corail 141

Soupe de légumes aux 10 épices et
crème de cajou 147

Tomate séchée

Burger de portobellos grillés et son
pesto de tomates séchées, graines
de chanvre et kale 179

Burrito quinoa-brocoli et son
fromage de cajou 169

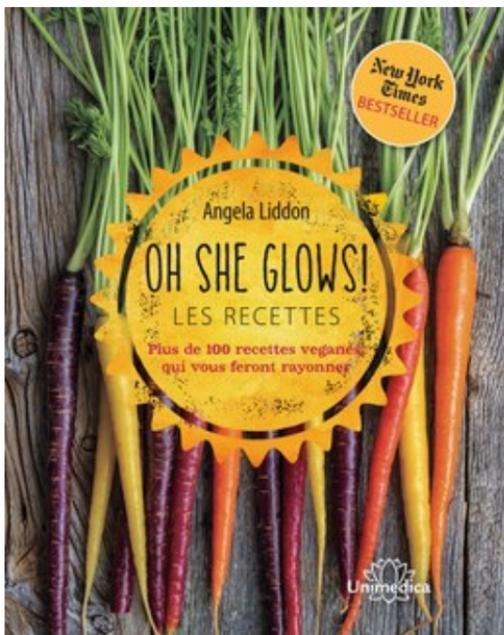
Crème de tomates et croûtons
de pois chiches
à l'italienne 151

V

Vinaigre balsamique

Réduction de vinaigre
balsamique 307

Tempeh mariné à l'ail, au
sirop d'érable et au vinaigre
balsamique 209



Angela Liddon

[Oh She Glows! Les recettes](#)

Plus de 100 recettes véganes qui vous feront rayonner de l'intérieur

344 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de