

Menu spécial St-Valentin



MENU COMPLET



Pour l'apéro

Portions: 4 à 6

♥ Amuse-gueules

♥ Feuilletés aux champignons et aux noix, roulés en escargot
(Recette de *Vegan Freestyle*)

♥ Bouchées de chèvre et épinards

♥ Roulades de mini-saucisses végé



Ingrédients

- 3 Pâtes feuilletée surgelées (1 pour chaque recette)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de lait végétal
- Sel et poivre

Pour les feuilletés aux champignons et aux noix roulés en escargot:

- 150 g de champignons de Paris
- 20 g de persil
- 2 gousses d'ail
- 5 noix de Grenoble
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour les bouchées de chèvre et épinards:

- 150g. Fromage de chèvre
- Quelques feuilles d'épinards hachées

Pour les roulades aux saucisses:

- 4 saucisses végé coupées en 3 morceaux chacune

Préparation pour tous les amuse-gueules:

- Préchauffer le four à 410 degrés F.
- Aplatir les pâtes feuilletées avec un rouleau à pâte.

Pour les feuilletés aux champignons et aux noix, roulés en escargots:

- Éplucher et émincer l'ail.
- Couper les champignons en petits morceaux.
- Faire revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, 5-6 minutes.
- Ajouter le persil ciselé et les noix concassées.
- Mixer au mélangeur tous les ingrédients en ajoutant 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Couper une pâte pour obtenir une forme rectangulaire.
- Étaler le mélange mixé sur la pâte.
- Rouler un côté 2 fois pour former la tête et l'autre côté entièrement pour former le corps.
- Mettre au congélateur 30 minutes.
- Couper le rouleau en tranches puis les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Pour les bouchées de chèvre et épinards:

- Couper une pâte en 12 morceaux
- Garnir la moitié des morceaux de pâte d'épinards et de fromage de chèvre et replier.
- Bien sceller les bords en pressant avec les doigts.

Pour les roulades de saucisses:

- Mettre un morceau de saucisse par pâte et rouler.

Pour tous les amuse-gueules:

- Badigeonner d'un mélange de lait et d'huile
- Enfourner 10 à 15 minutes.

Entrée

Portions: 4 à 6

♥ Potage aux carottes,
parfumé à l'orange

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 7 carottes coupées en rondelles
- 5 tasses de bouillon de légumes
- 2/3 de tasse de jus d'orange
- 2 1/2 c. à soupe de gingembre moulu
- 1/4 de tasse de crème de soya
- Sel et poivre
- Huile pour la cuisson
- Persil et feuilles de laurier (facultatif)



Préparation:

- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, à feu vif.
- Ajouter les carottes, le bouillon de légumes, le jus d'orange et le gingembre.
- Saler et poivrer.
- Porter à ébullition.
- Laisser mijoter pendant 45 à 60 minutes à feu doux.
- Passer le tout au mélangeur et remettre dans la casserole.
- Ajouter la crème de soya et mélanger.
- Garnir de persil et de feuilles de laurier.

□ Démonstration vidéo disponible pour cette recette: Cliquez [ici](#).

Plat principal

♥ Tofu mariné, purée de pommes de terre à l'ail et salade épinards, fraises et bacon de tempeh

Portions: 4 à 6

Tofu mariné:

Ingrédients:

(Marinade: Recette de *Chef Cuisto*)

N.B: Donne un gros volume de marinade.

Vous pouvez diminuer les quantités de moitié ou conserver le surplus.

- 1 bloc (454 g.) de tofu extra ferme
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1/2 tasse de vinaigre balsamique
- 1/4 de tasse sauce soja
- 1/4 de tasse sauce worcestershire (peut être végété)
- 2 c. à soupe jus de citron
- 3/4 de tasse de cassonade
- 2 c. à thé de romarin (ou d'origan)
- 2 c. à soupe de moutarde de dijon
- 2 c. à thé sel
- 2 c. à thé poivre
- 2 gousses d'ail émincées



Préparation:

- Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
- Éponger et couper le tofu en 12 tranches.
- Combiner les tranches de tofu et la marinade dans un grand sac ziplock pour congélateur.
- Réfrigérer pendant au moins 4 à 6 heures.
- Préchauffer le four à 400 degrés F.
- Mettre les tranches de tofu dans un plat allant au four.
- Verser une bonne quantité de marinade sur les tranches de tofu.
- Cuire au four à pendant 20 minutes.

Purée de pommes de terre à l'ail:

Ingrédients:

- 4 tasses de purée de pommes de terre
- 4 c. à soupe de beurre à l'ail
- Sel et poivre

Préparation:

- Faire fondre le beurre à l'ail dans une casserole.
- Ajouter la purée de pommes de terre.
- Saler et poivrer
- Bien mélanger et faire chauffer quelques minutes à feu mi-vif.

Salade épinards, fraises et bacon de tempeh:

Ingrédients:

- 6 tasses d'épinards frais
- 2 tasses de fraises coupés en quartiers
- 1 tasse de bacon de tempeh haché grossièrement*
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

*Vous pouvez prendre des lanières de tempeh fumé du commerce (ex. *Lightlife*, disponible à l'épicerie, près du tofu) ou faire votre propre bacon de tempeh. Ici j'ai pris la recette de *Raison et Gourmandise*:

<https://raisonetgourmandise.com/recette/bacon-de-tempeh-un-bacon-sans-viande-proteine-et-pratique/>

Préparation:

- Dans un grand bol, combiner les épinards, les fraises et le bacon de tempeh.
- Dans un petit bol, fouetter l'huile et le vinaigre balsmique.
- Arroser la salade du mélange d'huile et de vinaigre balsamique.
- Saler et poivrer.
- Mélanger.

Dessert

Portions: 4 à 6

♥ Gâteau pouding au chocolat

Recette *Coup de Pouce*

Ingrédients

- 1 tasse de farine
- 3/4 tasse de sucre
- 1/4 de tasse de poudre de cacao non-sucrée
+ 1/4 de tasse supplémentaire (coulis)
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de lait (boisson de soja ici)
- 1/2 tasse de compote de pommes lisse
- 1 c. à thé de vanille
- 1 3/4 tasse d'eau chaude
- 3/4 tasse de cassonade tassée



Préparation:

- Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, 1/4 t de la poudre de cacao, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le lait, la compote de pommes et la vanille et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Verser la pâte dans un moule carré, légèrement beurré.
- Dans un petit bol, mélanger l'eau chaude, la cassonade et le reste de la poudre de cacao. Verser ce mélange sur la pâte à gâteau. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 45 minutes. Servir chaud.