

100% LE MENU DE NOEL
vegan
de Samuel Albert

QUINOTTO À LA COURGE BUTTERNUT ET MARRONS,
SALADE D'HARICOTS VERTS
ET TOFU FUMÉ

BOULE DE NOEL
POIRE - CHOCOLAT - CHATAIGNE

candice
À L'IMAGE DES MOTS



LES PETITS PRÉS
• PRODUITS D'ICI, IDÉES D'AILLEURS •

pour 6 personnes
Recette de Samuel Albert pour le blog www.alimagedesmots.fr

le menu 100% vegan
de Samuel Albert

QUINOTTO À LA COURGE BUTTERNUT ET MARRONS, SALADE D'HARICOTS VERTS ET TOFU FUMÉ

QUINOTTO

- 300g de quinoa
- Une petite courge butternut (environ 700g)
- 150g de marrons cuits
- 4 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 L d'eau
- 1 cs de cumin
- Huile d'olive
- Sel

SALADE D'HARICOTS VERTS ET NOISETTES

- 300g d'haricots verts cuits et refroidis
- Une grosse poignée de noisettes torréfiées
- 2 cs d'huile de noisette
- 1cs d'huile d'olive
- Sel

TOFU FUMÉ GRILLÉ

- 400g de tofu fumé aux amandes et sésame
- Sauce soja

le menu 100% vegan de Samuel Albert

Pour commencer, éplucher et écraser les gousses d'ail.
Les faire revenir dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive.

Pendant ce temps, éplucher, vider et couper le butternut
en petits cubes d'environ 1cm.

Si vous n'avez pas de bouillon de légumes fait maison,
dissoudre les cubes dans l'eau bouillante.

Lorsque l'ail devient translucide, ajouter le quinoa,
faire revenir quelques minutes et couvrir à hauteur avec du bouillon.

Laisser cuire 5mn avant d'ajouter les cubes de courge et le cumin.

Remuer régulièrement tout en ajoutant du bouillon au fur et à mesure
de la cuisson, celle-ci devrait durer environ 20 minutes.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, hacher les marrons et
les ajouter dans le reste de la préparation. Rectifier l'assaisonnement.

Pendant la cuisson du quinotto,
mélanger les haricots verts avec les huiles et assaisonner.

Ajouter quelques brisures de noisettes (en garder pour parsemer sur
l'assiette en fin de dressage). Réserver à température ambiante.

Trancher le tofu fumé et faire revenir les tranches 2mn de chaque
côté dans une poêle bien chaude, elles doivent être un peu grillées.

Déglacer avec un filet de sauce soja, servir immédiatement.

Dresser à votre convenance les assiettes avec le quinotto, la salade
d'haricots verts et les tranches de tofu fumé, parsemer de brisures
de noisettes.

Déguster sans plus tarder !

le menu 100% vegan
de Samuel Albert

BOULE DE NOEL
POIRE - CHOCOLAT - CHATAIGNE

MATÉRIEL

- Moule silicone 12 demi-sphères
- Mixeur plongeant
- Fouet électrique ou robot pâtissier
- Emporte pièce rond
- Spray velours

ETAPE 1 : FINANCIERS À LA CHÂTAIGNE

Ingrédients :

- 25 g de poudre d'amandes
- 20 g de farine de châtaigne
- 40 g de sucre glace
- 50 g de compote
- 25 g d'huile de coco (ou autre huile neutre)
- QS morceaux de châtaigne concassés

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C,
- Faire fondre l'huile de coco si celle-ci est solide.
- Mélanger les ingrédients secs (poudre d'amandes, farine de châtaigne et sucre glace)
- Ajouter la compote, mélanger puis incorporer l'huile de coco
- Verser la préparation dans des petits moules cylindriques (si vous n'en avez pas, utilisez un plus grand moule puis détaillez les à l'aide d'un emporte-pièce).
- Recouvrir de morceaux de châtaigne concassés
- Mettre au four 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps préparer les sablés à la châtaigne

le menu 100% vegan de Samuel Albert

SABLÉS CHÂTAIGNE

Ingrédients :

- 40 g farine de blé
- 35 g farine de châtaigne
- 30 g sucre roux
- 40 g margarine

Préparation :

- Mélanger les poudres puis incorporer la margarine ramollie.
- Etaler entre deux feuilles de papier cuisson à environ 3mm d'épaisseur
- Détailler à l'emporte-pièce (passer la pâte au frais si celle-ci adhère trop au papier)
- Enfourner sur plaque recouverte de papier cuisson environ 10 minutes à 180°C.

COMPOTE DE POIRE

Ingrédient :

- Une grosse poire

Préparation :

- Eplucher et vider la poire.
- Couper grossièrement 2/3 de la poire et faire cuire dans une casserole à feu doux
- Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant (si la poire a rendu beaucoup d'eau, retirer le jus
- préalablement afin d'obtenir une consistance assez épaisse)
- Couper le tiers de poire restant en brunoise et arroser d'un filet de jus de citron pour éviter le brunissement.

Réserver au réfrigérateur

le menu 100% vegan de Samuel Albert

MOUSSE AU CHOCOLAT

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 400 g de tofu soyeux
- 3 cs de sucre glace

Préparation :

- Faire fondre le chocolat noir. Battre le tofu avec le sucre glace, ajouter le chocolat fondu puis battre
- quelques minutes jusqu'à consistance de mousse. Réserver au réfrigérateur.

MONTAGE DE L'ENSEMBLE :

- Chemiser les moules demi sphère avec la mousse chocolat.
- Dans la première demi sphère, déposer de la compote recouverte d'un sablé à la châtaigne. Lisser le dessus à hauteur de moule avec de la mousse au chocolat.
- Dans la seconde demi sphère, disposer de la brunoise de poire puis un financier châtaigne et lisser de nouveau.
- Passer au congélateur jusqu'à durcissement (environ 2h). Former les boules en assemblant les demi-sphères, repasser quelques minutes au congélateur puis floquer à l'aide d'un spray velours.
- Laisser revenir à température avant de servir.
- Pour réaliser les accroches de la boule, faire fondre du chocolat, pocher le socle en rond d'environ 2cm puis pocher l'accroche en forme de goutte. Assembler les 2 parties en chauffant légèrement le socle à l'aide d'un chalumeau.
- Passer au froid puis coller sur les boules en chauffant légèrement le dessous du socle.