

Cru et cuit, en harmonie

Périple végétal cru ou cuit pour tous avec 85 recettes, végétariennes ou végétaliennes, avec ou sans gluten, gourmandes ou simples!

Chef Chantale Roy

Préface d'Antoine
Charbonneau-Demers



Éditrice : Chantale Roy
Auteure : Chantale Roy
Préface : Antoine
Charbonneau-Demers

Conceptrice
des recettes : Chantale Roy

Révision
linguistique : Chantale Roy

Création graphique : Danie Bérubé

Infographie : Danie Bérubé

Photographie : Chantale Roy

Crédit photo : Léonie Parent

Diffusion : Les éditions hmmm...

www.chantaleroy.ca

info@chantaleroy.ca

Montréal (QC), Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés ;
toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre
par quelque procédé que ce soit, et notamment par
photocopie, est strictement interdite sans l'autorisation
écrite de l'auteur.

Copyright © 2017

Préface

Antoine Charbonneau-Demers



Antoine et Glad

Mes parents cherchaient désespérément une gardienne, et cette femme, une amie de mon père, avait offert de me prendre. Ma mère allait rebrousser chemin, parce que c'était trop loin, mais quelque chose lui disait qu'elle devait aller voir ce qu'il y avait au bout du chemin.

Elle n'a pas regretté en s'arrêtant devant une maison de campagne, un terrain immense, des arbres, des serres, un champ, un chien (le seul au monde qui ne me faisait pas peur.) Et à l'intérieur de cette maison, une femme dont je me suis souvenu toute ma vie comme d'une image à l'aquarelle qui se déplaçait dans sa maison comme l'encre dans les fibres du papier. Je me suis souvenu d'elle comme d'un mythe. Chantale.

J'étais trop jeune pour me souvenir de tout aujourd'hui, mais je peux me souvenir d'avoir percé la peau d'un érable, d'avoir

éclaté avec mes pieds des vesses-de-loup, de l'entendre me dire qu'écouter le mouvement de mon crayon sur le papier l'aidait à se détendre ou que c'étaient des fourmis dans mon corps qui allaient réparer la plaie que je m'étais faite en tombant. Et mon corps, lui, se souvient de la chaleur suffocante et curieusement réconfortante d'une serre remplie de légumes, des carottes pleines de terre, des envolées de farine sur le comptoir de la cuisine, de l'avoine dans nos cheveux et de l'avoir vue mettre un cube de glace dans ma soupe pour la refroidir, ce qui voulait certainement dire qu'elle était magicienne. Tout ce que j'ai mangé chez elle, tout ce que j'ai cuisiné, mon corps s'en souvient d'encore plus loin que ma mémoire.

Puis, je suis entré à l'école, et je ne l'ai plus revue. J'entendais mes parents parler d'elle, et la légende qui entourait mon souvenir ne faisait que grandir. Une femme qui accouche dans son bain ne pouvait être qu'une créature surnaturelle.

J'ai revu Chantale pour la première fois depuis tellement d'années il y a quelques mois, au Salon du livre de Montréal, et le temps s'est arrêté comme il ne s'était jamais arrêté depuis que je ne passais plus mes journées chez elle. Je l'imaginais dans un pays lointain, et pourtant elle était là, devant moi. Tout est remonté dans nos yeux mouillés.

Aujourd'hui, c'est un honneur pour moi de mettre des mots dans son livre, un univers culinaire qui donne envie d'en salir les pages, d'éjecter les pépins d'un citron, d'éclabousser le comptoir, de faire corps avec la nourriture et de sortir les assiettes parce que c'est tellement bon de prendre le temps, et que tout ce qu'on pose sur notre langue, même si ça semble éphémère, laisse sa trace comme les souvenirs les plus précieux.

Antoine Charbonneau-Demers

www.antwn.com

Table des matières

Introduction p. 7

Chapitre 1 p. 9

Recettes végétariennes, avec ou sans gluten

Quel type de végétarien êtes-vous? p. 11

Crêpes de sarrasin aux bleuets et au citron VR SG SN p. 13

Rostis de patates douces et de maïs chipotle avec coulis de petits pois verts à la menthe VR SG SN p. 15

Spirales d’omelette aux épinards, champignons sautés à l’ail et bacon de riz VR SG* SN p. 17

Quiche campagnarde sur croûte de pommes de terre VR SG SN p. 19

Quinoa aux pêches et au gingembre VR SG p. 21

Boulettes de lentilles françaises VR VL* SG* SN p. 23

Hamburger de quinoa-patate douce-noisette VR SG* p. 27

Pizza pochettes VR SN p. 29

Pizza jardinière sur croûte d’épeautre VR SN p. 31

Pizza méditerranéenne, croûte de farine de riz brun et millet VR SG SN p. 33

Profiteroles avec sauce caramel, coulis de cerises et crème glacée à la noix de coco VR p. 35

Minitartelettes à la ganache VR VL* SG* SN p. 37

Biscuits au beurre d’arachides à la farine de sorgho et de tapioca VR SG p. 39

Barres énergétiques VR SG C p. 41

Chapitre 2

Recettes végétaliennes p. 43

Substituts pour 1 œuf p. 43

Crêpes aux graines de chia au coulis de cerises et sirop d’érable VL SN* p. 45

Crêpes chanvre et lin avec tartina de chocolatée de noisettes et crème fouettée végétale VL p. 47

Pain aux bananes et aux graines de chia VL SG* SN p. 49

Brioche à la cannelle au lait de soya et aux graines de lin VL SN p. 51

Soupe minestrone VL SN p. 53

Soupe-repas de légumes racines et tofu VL SG* SN p. 55

Sandwich roulé à l’houmous aux poivrons grillés VL SG* SN p. 57

Végépâté aux graines de tournesol et de citrouille VL SN p. 59

Orzo et artichauts avec tomates confites VL SN p. 61

Lasagne bolognaise à la sauce béchamel VL SN p. 63

Spaghettis de quinoa et riz à la sauce italienne aux lentilles VL SN p. 67

Burritos au chili de haricots azuki VL SN p. 69

Samosas au millet indien dans une pâte feuilletée VL SN p. 71

Tofu Tériyaki aux amandes sur nouilles de sarrasin soba VL p. 75

Pâté chinois de lentilles françaises aux saucisses végétales VL SN p. 77

Gâteau au chocolat avec glaçage de tofu soyeux et au fromage de soya à la crème VL SN p. 79

Sablés au citron et à l’orange VL SN p. 83

Croustade quinoa-avoine aux pommes et aux framboises VL SG* SN p. 85

Chapitre 3

Recettes végétaliennes sans gluten

Liste d’ingrédients avec et sans gluten p. 87

Tableau des farines régulières vs farines sans gluten p. 89

Chaudrée de maïs et croquant de shiitake et endive VL SG SN p. 91

Soupe de pois cassés à l’anis étoilé et à l’estragon VL SG SN p. 93

Soupe indienne aux lentilles VL SG SN p. 95

Purée d’oignons caramélisés pour hors d’oeuvre VL SG SN p. 97

Napoléons de légumes parfumés VL SG SN p. 99

Coulis de petits pois verts à la menthe VL SG SN p. 101

Salade de légumes fraîches et mangues avec graines grillées et vinaigrette au cari de Madras VL SG SN C* p. 103

Céleri-rave et rémoulade à la véganaise et à la moutarde VL SG SN C* p. 105

Rouleaux de printemps au riz rouge avec chutney de mangue enflammée VL SG SN p. 107

Salade de betteraves et pommes vertes VL SG SN p. 109

Salade aux deux cœurs VL SG SN p. 111

Salade d’edamame et mangues VL SG SN p. 113

Salade de riz sauvage à la sauge VL SG p. 115

Salade de pâtes et légumineuses VL SG SN p. 117

Champignons sautés à l’ail VL SG SN p. 119

Bacon de riz VL SG SN p. 121

Frites de patates douces VL SG SN p. 123

Quinoa parfumé aux légumes grillés méditerranéens VL SG SN p. 125

Quinoa avec tofu mexicain brouillé VL SG SN p. 127

Nachos véganes VL SG SN p. 129

Pennes de maïs à la salsa VL SG p. 131

Fajitas aux légumes frais sautés sur tortillas de maïs VL SG SN p. 133

Courge farcie avec canneberges et noix assaisonnées VL SG p. 135

Cari jaune de pois chiches et de bettes à cardes VL SG SN p. 137

Casserole sept étages VL SG SN p. 139

Crème fouettée végétale VL SG SN p. 141

Sauce caramel à la noix de coco VL SG SN p. 143

Tartina de chocolatée de noisettes VL SG p. 145

Muffins aux pommes à la farine de noix de coco VL SG SN p. 147

Gâteau aux carottes et au glaçage à l’érable VL SG p. 149

Pouding au tofu et aux fraises VL SG p. 151

Sauce aux pommes à l’anis étoilé VL SG SN p. 153

Carrés de riz soufflé à la guimauve végétalienne VL SG SN p. 155

Chapitre 4

Recettes crues gourmandes

Sushi avec pâté de noisettes-olives VL SG C p. 159

Craquelins aux trois farines sans farine VL SG SN C p. 161

Kale chips aux tomates séchées et à la fleur d’ail VL SG C p. 163

Verrine de pinacolada VL SG C p. 165

Gâteau spectaculaire cru aux fruits printaniers et au chocolat blanc VL SG C p. 167

Chapitre 5

Recettes crues simples

Jus frais du matin VL SG SN C p. 173

Smoothie 200 000 Volts VL* VR SG SN C p. 175

Smoothie aux superaliments VL SG SN C p. 177

Smoothie vert aux pêches VL SG SN C p. 179

Lait de graines de citrouille VL SG SN C p. 181

Lait au chocolat express VL SG SN* C p. 183

Figues et chlorelle VL SG SN C p. 185

Tomate-avocat-varech VL SG SN C p. 187

Chutney à la mangue enflammée VL SG SN C p. 189

Pâte de fleur d’ail VL SG SN C p. 191

Taboulé de quinoa germé VL SG SN C p. 193

Coulis de cerises VL SG SN C p. 195

Chips d’ananas VL SG SN C p. 197

Barres de noix de coco VL SG C p. 199

Pêches crues et chaudes VL SG SN C p. 201

Conclusion

p. 203

Signification des codes au bas des recettes

VR : végétarien

VL : végétalien

SG : sans gluten

C : cru

SN : sans noix, mais peut contenir des graines

* **l’astérisque** montre qu’il est possible de facilement transformer la recette pour qu’elle se classe dans une autre catégorie

Introduction



D'aussi loin que je me rappelle, j'ai toujours vu les choses, la vie, les événements comme un livre que j'étais en train de lire. Très tôt, je me suis sentie observatrice de tout ce qui se déroulait devant mes yeux. Une espèce de feu m'habite. Et si je ne fais rien avec... il s'éteint, je m'éteins. C'est que je me mets de côté, je m'ignore, je me cache derrière un personnage socialement accepté... pour être acceptée.

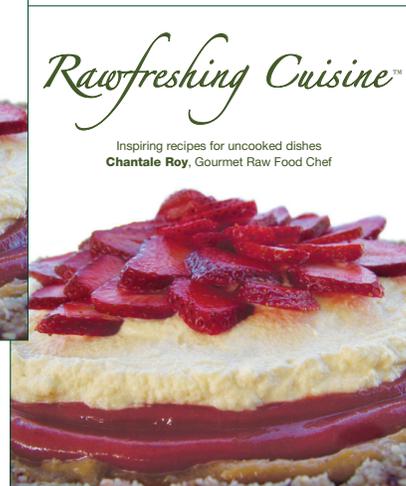
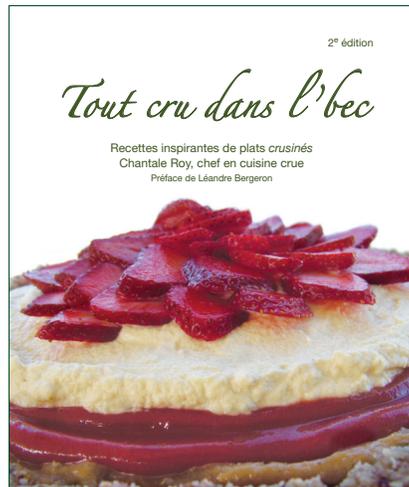
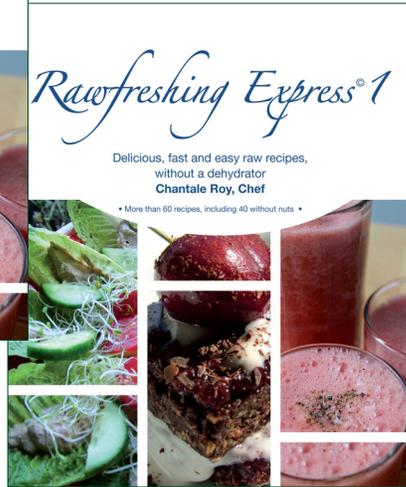
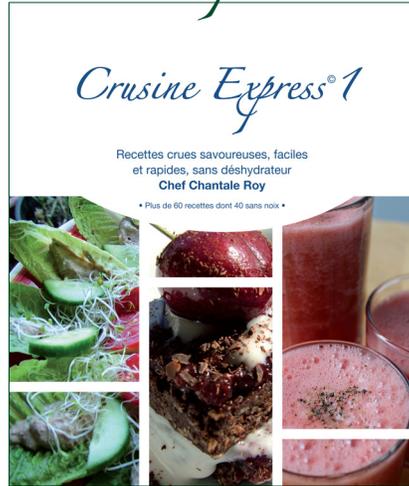
Les autres m'aiment. C'est là que je commence à perdre ma liberté, parce que je deviens accro à leur amour. C'est un dilemme : ma liberté ou leur amour. Les deux sont irrésistibles. Mais le second m'éloigne de moi. Je ne suis alors plus avec moi. Le premier, de son côté, m'éloigne des autres. À la longue, bien que j'en aie souvent été effrayée, j'ai apprivoisé le fait d'être seule avec moi. Et même que maintenant, je ne compromettrais pas cet état pour tout l'or du monde.

J'ai élevé mes fils avec le souhait qu'ils ne laisseraient rien ni personne éteindre leur propre feu. À présent, je leur souhaite d'apprivoiser la plénitude apportée par ce contact intime avec soi-même, par ce respect de soi-même.

Dans ce livre, je vous présente des recettes qui respecteront, je l'espère, votre propre cheminement alimentaire vert. Je vous partage mes idées de recettes originales végétariennes, végétaliennes, sans gluten et crues. Sentez-vous libre de commencer par ce qui vous allume!

Procurez-vous également...

Livres imprimés



DVD



Depuis 2011, chef Chantale Roy publie des livres de cuisine en français et en anglais, en version papier ou électronique. Consultez son site Web pour plus de détails ou pour les commander: www.chantaleroi.ca Les voici pour votre plus grand plaisir:

Livres électroniques



Bénéficiez des articles informatifs et partages inspirants de Chantale Roy, grâce à son infolettre, son blogue, sa chaîne Youtube, sa présence sur les réseaux sociaux et dans des magazines spécialisés.



Chantale Roy,
chef enseignante en cuisine végétale

Chantale Roy est devenue chef enseignante en cuisine végétale, diplômée du Living Light Culinary Art Institute en Californie, après avoir étudié en sciences de la santé et avoir obtenu un baccalauréat en enseignement et un diplôme en traduction. Originaire de l'Abitibi au Québec, elle y a ouvert le premier restaurant cru et végétalien de la province. C'est en Colombie-Britannique qu'elle a donné naissance à son second resto du même genre. Elle a ensuite conçu et enseigné une douzaine de programmes en art culinaire à l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver. En plus d'être prolifique comme auteure, avec ses nombreux articles et livres, en français et en anglais, elle enseigne la cuisine végétarienne, végétalienne, sans gluten et crue à travers le monde. À son contact, on reconnaît sa passion pour la cuisine, la santé et l'environnement.

Ce livre, le 5^e à son actif, propose l'alimentation saine et végétale de façon respectueuse, au rythme et au gré de chaque être désirant intégrer davantage d'options sans viande avec plus de végétaux, qu'ils soient cuits ou crus. Ses recettes de plats tantôt classiques, tantôt innovateurs soutiennent un mode de vie plus vert et végé, sans brusquer.