

CUISINER *Végétal*

avec le blender Vitamix



un avant goût de
L'AUTOMNE

APÉRITIF

Houmous rose au jus de betterave
Houmous de lentilles corail et carottes
Tapenade d'olives vertes

SOUPES

Crème de légumes nomade
Velouté de chou-fleur et pomme

PLATS

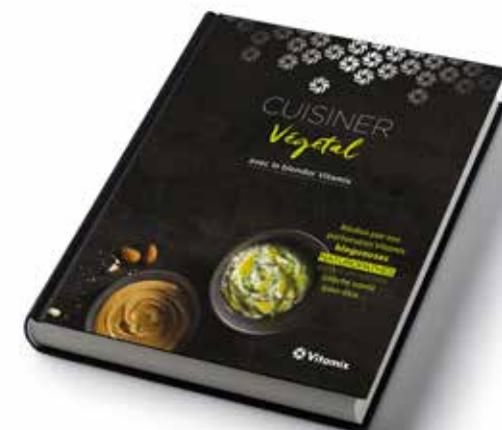
Galettes au brocoli et pois chiche
Sauce champignons vegan

DESSERTS

Mousse chocolat avocat
Petits flans au potimarron vegan

GOÛTER

Pâte à tartiner à la pomme





HOUMOUS ROSE *au jus de betterave*

INGRÉDIENTS

420 g de pois chiches cuits
60 ml de jus de betterave bio (frais ou en bouteille)
4 c. à soupe de tahin (purée de sésame)
3 c. à soupe d'huile d'olive (+ pour servir)
2 à 3 c. à café de jus de citron
1 gousse d'ail
1/2 c. à café de sel
Persil ciselé
Graines de sésame
Poivre

Dans le bol du blender, versez les pois-chiches rincés, le jus de betterave, l'huile d'olive, le tahin, le jus de citron, la gousse d'ail et le sel. Mixez graduellement à vitesse 8, pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la consistance soit homogène et lisse. Ajoutez un peu d'eau froide si besoin, en commençant par une cuillère à soupe, mixez à nouveau et ajustez l'assaisonnement.

Servez avec un filet d'huile d'olive, du persil et des graines de sésame.

À déguster avec des crudités, légumes de saison comme du radis, fenouil, céleri, concombre, carottes ou sur un toast de pain au levain.

Une recette de [The French Coconut](#)

HOUMOUS DE LENTILLES CORAIL *et carottes*



INGRÉDIENTS

120 g de lentilles corail	1 gousse d'ail
2 carottes	1 c. à soupe huile d'olive
1 c. à café de purée de sésame	2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café cumin	Sel

Rincez les lentilles corail pour les cuire dans l'eau 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau. Faites cuire les carottes coupées en dés à la vapeur 7 minutes ou à l'eau, on doit pouvoir enfoncer facilement un couteau dedans en fin de cuisson

Laissez refroidir, puis, dans le Vitamix, versez le jus de citron, l'huile d'olive, les carottes, les lentilles corail égouttées, une gousse d'ail, la purée de sésame, le cumin et le sel. Mixez en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse, goûtez et rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts.

Servez à l'apéro, comme base pour des fajitas, sur des blinis, sur une belle tranche de pain, pour tremper des bâtonnets de légumes,...

Une recette [Les Idées Claire](#)

TAPENADE *d'olives vertes*



INGRÉDIENTS

250 g d'olives vertes dénoyautées
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe d'huile d'olive (à ajuster en fonction des goûts)
1 gousse d'ail
1 c. à café de câpres (optionnel)
Pour la parfumer au choix :
1/2 botte de basilic
1/2 botte de coriandre
Anchois

Égouttez et rincez les olives. Pelez l'ail et retirez le germe. Versez tous les éléments dans la cup 600 ml Vitamix et mixez à vitesse 7 jusqu'à obtenir une tartinade homogène et bien lisse.

Réservez au frais avant de servir.

Une recette [Les Idées Claire](#)

CRÈME DE LÉGUMES NOMADE

INGRÉDIENTS (4 personnes)

400 à 600 g de potimarron

1 panais moyen

1 fenouil

2 carottes moyennes

3 cas de brisures de châtaignes

1 cannette de lait de coco bio

1 morceau d'environ 3 centimètres de gingembre (peau ôtée)

Lavez tous les légumes. Rapez le panais et les carottes.

Découpez grossièrement le potimarron, le panais, le fenouil et les carottes.

Faites-les cuire dans un grand faitout avec les brisures de châtaignes pendant environ 20 minutes (les brisures de châtaignes ont besoin de ce temps pour cuire).

Egouttez les légumes. Versez-les dans le bol Vitamix avec le lait de coco et le morceau de gingembre.

Mixez progressivement jusqu'à 10 et jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse... (environ 1 minute)

Idée présentation : Vous pouvez servir en parsemant de quelques copeaux de coco râpée et séchée au sommet de chaque bol.

Une recette de *Chaudron Pastel*



VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR *et pomme*

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur de couleur
2 panais
2 pommes
1 oignon
1 c. à soupe de bouillon végétal
poivre
200 ml de crème végétale bio de votre choix ou tofu soyeux
Persil plat
1 c. à soupe d'huile d'olive
Quelques noisettes

Coupez et lavez les fleurettes du chou-fleur. Epluchez et coupez en morceaux les pommes et les panais. Emincez l'oignon. Faites cuire 5 minutes l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez les épices.

Versez les légumes taillés en morceaux dans la cocotte et faites cuire en remuant 5 à 10 minutes. Couvrez d'eau, poivrez et montez à ébullition avant d'ajouter les morceaux de pomme et de réduire à feu moyen. Couvrez et laissez cuire 25 minutes.

Mixez dans le Vitamix. Ajoutez le persil plat et des noisettes concassées.

Une recette de *Fais-moi croquer !*



GALETTES AU BROCOLI ET POIS CHICHE

vegan - sans gluten

INGRÉDIENTS

1 brocoli cuit à la vapeur (450 g)
1 boîte de conserve de pois chiche égouttés (265 g)
1/2 oignon cru

100 g de farine de pois chiche
1 c. à soupe de graines de lin ou de chia moulues
Sel, poivre, cumin (selon les préférences)

Mixez le brocoli (cuit au préalable à la vapeur), les pois chiches égouttés et le demi oignon cru dans le Vitamix : commencez avec la vitesse 1 pendant 30 secondes, ensuite augmentez à la vitesse 5 pendant 30 secondes. Mixez grossièrement, et laissez des petits morceaux.

Dans un bol mélangez la farine de pois chiche, les graines de lin, le sel, le poivre et le cumin. Ajoutez la pâte réalisée au Vitamix, et mélangez.

Formez des galettes et faites-les cuire à la poêle à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Une recette de [Merci Healthy](#)



SAUCE AUX CHAMPIGNONS

vegan

INGRÉDIENTS

300 g de champignons
1 oignon
200 g d'eau
60 g de noix de cajou trempées 4h
1 c. à café de moutarde
1 c. à soupe de levure maltée
1/2 c. à café de sel (ou selon vos goûts)
Herbes de Provence
Poivre

Émincez l'oignon et faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive à la poêle. Réservez.

Lavez et émincez les champignons et faites-les revenir dans cette même poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Dans votre blender (ici la cup 600ml), ajoutez 90 g du mélange champignons & oignons poêlés, les noix de cajou trempées 4h et rincées au préalable, 200 ml d'eau, la moutarde, la levure maltée, le poivre, le sel. Mixez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement et rallongez à l'eau selon la texture souhaitée.

Versez la crème dans la poêle avec les champignons et les oignons poêlés, chauffez doucement (la sauce épaissit vite sous la cuisson) et servez sur des haricots verts, des pâtes complètes ou tout ce qui vous fait envie.

Une recette de [MegalowFood](#)





MOUSSE CHOCOLAT AVOCAT

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

40 g de noix de cajou
2 cl d'eau de coco
1/2 avocat moyen, mûr (ou 1 petit avocat)
3 c. à soupe de cacao cru en poudre
1 dattes Medjool dénoyautée
15 cl d'eau de coco
1/8 de c. à café de cannelle en poudre
1 pincée de sel
En option : 1/2 c. à café de caroube du Pérou en poudre

Mettez à tremper les noix de cajou quelques heures (ou une nuit) dans de l'eau fraîche.
Egouttez et rincez-les. Mixez-les dans le blender avec l'eau de coco pour obtenir un lait.

Mixez ensuite la moitié de ce lait dans le blender avec les autres ingrédients (n'hésitez pas à faire tremper la dattes dans de l'eau chaude pour la ramollir si c'est trop sec) jusqu'à obtenir une consistance épaisse, en rajoutant du lait de cajou progressivement jusqu'à la texture souhaitée.

Réservez au frais.

Une recette de [Rebecca Leffler](#)

© photo Claire Payen
Le Nouveau Manuel de La Cuisine Végétale
Solar Editions

PETITS FLANS AU POTIMARRON

vegan

Le potimarron appartient à la famille des cucurbitacées. La même que le potiron, sauf qu'il a une forme allongée comme une poire et que contrairement au potiron, on peut consommer sa peau. Pas besoin de l'éplucher !

C'est un fruit à la chair épaisse et crémeuse et à la saveur prononcée de marron (d'où son nom). Cela permet de le cuisiner aussi bien dans des versions sucrées que salées.

Voici donc des petits flans qui peuvent être servis individuellement ou bien en un seul et grand format, c'est une question de goût. Il est assez rapide à faire, ne nécessite que peu d'ingrédients et rien qui ne sorte de l'ordinaire.

C'est la pulpe du potimarron qui va donner une belle couleur orangée et du moelleux à ces petits gâteaux parfaits pour cette saison automnale. Vous pouvez varier la farine et utiliser celle qui vous convient.

INGRÉDIENTS (pour 3-4 petits flans individuels)

- 500 g de potimarron
- 80 g de farine de petit épeautre
- 80 g de sucre de canne complet
- 3 c. à soupe d'huile de Colza
- 3 c. à soupe de crème végétale type amande (ou avoine, riz, soja)
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de graines de sarrasin ou éclats de noisettes

N'hésitez pas à multiplier par 2 pour faire une version grand format dans un grand plat.

Préchauffez le four à 180°C. Lavez et découpez le potimarron en morceaux (pas besoin de l'éplucher) et faites-le cuire à la vapeur si possible (ou à l'eau, mais ne le laissez pas trop ramollir).

Versez les morceaux de potimarron cuits dans le bol du blender, ajoutez le sucre, l'huile, la crème végétale, le jus de citron, un peu de zeste, la pincée de sel, la vanille. Ajoutez aussi les éventuelles épices que vous aurez sélectionnées. Et mixez doucement à vitesse 3.. Ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe d'eau si nécessaire.

Arrêtez, ajoutez la farine en une seule fois. Mélangez de manière bien homogène à vitesse 1. La pâte obtenue est épaisse comme une purée (ni trop compacte, ni trop liquide). Huilez légèrement les moules et versez la pâte dedans. Saupoudrez de quelques éclats de noisettes ou de sarrasin. Enfournez pour 30 à 40 minutes selon votre four en surveillant. Laissez refroidir et démoulez. Il n'y a plus qu'à déguster.

Une recette de [NutriADs](#)





PÂTE À TARTINER À LA POMME *(ou beurre de pomme)*

INGRÉDIENTS

- 100 g de pommes épluchées et cuites à la casserole env. 2 pommes moyennes
- 50 g de purée d'amandes blanches crues
- 20 g d'huile de coco
- 1 filet de jus de citron frais
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de vanille en poudre ou extrait de vanille
- 1 pincée de fleur de sel facultatif

Épluchez et coupez les pommes en petits dés et faites revenir le tout dans une casserole sur feu doux-moyen et à couvert (sans ajouter d'eau ou de matière grasse). Mélangez de temps en temps.

Dans un premier temps, les pommes vont cuire un peu «vapeur» grâce au couvercle. Quand les pommes sont bien fondantes, retirer le couvercle et laissez l'eau s'évaporer au maximum, en mélangeant régulièrement. Laissez refroidir les pommes avant de mixer pour ne pas chauffer la purée d'amandes et perdre ses qualités nutritionnelles.

Pesez les pommes cuites et ajoutez la moitié en poids de purée d'amandes puis 20% en poids d'huile de coco. Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à la texture souhaitée (lisse).

Mettez dans un pot et conservez au frais jusqu'à 2 semaines. La texture va figer au frais.

A savourer en tartine, sur une brioche, des pancakes – à ajouter en topping dans un porridge, un chia pudding coco, un yaourt...

Une recette de [MegalowFood](#)

Plus de 150 autres recettes à retrouver
dans le nouveau livre :

CUISINER
Végétal
avec le blender Vitamix

Un ouvrage réalisé par nos partenaires Vitamix :
blogueuses, naturopathes, nutritionnistes, experts
santé & bien-être, ...

