

MAYONNAISE VÉGÉTALE

Ingrédients (pour un bol) :

- 400 gr de tofu soyeux
- 5 c. à soupe d'huile neutre
- 2 c. à soupe de moutarde
- ¼ de c. à café de sel
- ¼ de c. à café de curcuma



Mode opératoire :

- Mixer tous les ingrédients au blender ou au mixeur plongeant et verser dans un bol ou un bocal. Placer au frais pour 2 à 4 heures, l'huile va figer et permettre à la mayonnaise de s'épaissir. Conserver 72 heures maximum dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

Idées d'assaisonnement pour des mayonnaises originales :

- Estragon (frais, séché ou surgelé) 1 à 3 c. à café
- Autres herbes fraîches : basilic, ciboulette, coriandre, ...
- Citron : jus et/ou zestes
- Piment d'Espelette,
- Curry : ¼ à 1 c. à café
- Ail : 1 gousse (frais) ou ½ c. à café (séché)
- Sauce pimentée : selon le goût.

PARMESAN VEGAN (à saupoudrer)

Ingrédients (pour un petit pot de chaque) :

➤ **Classique :**

- 75 gr de noix de cajou blanches
- 2 c. à soupe de levure maltée
- ½ c. à café de sel

➤ **Gourmet :**

- 60 gr de noix de cajou blanches
- 15 gr de pignons de pin
- ½ c. à café d'ail en poudre
- 5 c. à soupe de levure maltée
- ½ c. à café de sel



➤ **Rustique :**

- 20 gr de graines de sésame blond ou doré
- 45 gr de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de levure maltée
- ¾ de c. à café d'ail en poudre
- ½ c. à café de sel

Mode opératoire :

- Verser tous les ingrédients dans le bol d'un mini-hachoir ou d'un blender et mixer pour obtenir une poudre.
- Conserver une semaine au réfrigérateur dans un petit bocal. Saupoudrer sur les pâtes, salades, soupes, tartines, légumes, pizza, ...

COOKIES VEGAN AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients (pour 14 petits cookies) :

- 200 gr de farine de petit épeautre
- 100 gr de sucre de canne blond
- 1 pincée de vanille en poudre
- 100 ml d'huile neutre
- 3 c. à soupe de lait végétal
- 75 gr de chocolat pâtissier ou de pépites de chocolat noir
- morceaux d'ananas séchés ou café moulu



Mode opératoire :

- Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et la vanille.
- Ajouter l'huile et mélanger pour obtenir une texture sablée ou une texture de crumble.
- Ajouter le lait végétal et mélanger pour obtenir une pâte à cookies homogène.
- Hacher le chocolat noir (ou sortir des pépites) et mélanger à la pâte en réservant une petite quantité des pépites.
- Former 14 petites boules, les aplatir et les répartir en les espaçant sur une plaque recouverte de papier cuisson. Répartir les pépites de chocolat réservées sur les cookies.
- Cuire au four à 170° C pendant 8 minutes. Ils doivent être à peine dorés sur les bords.
- Sortir les cookies du four. Les laisser reposer quelques minutes sur la plaque de cuisson.
- Déposer les cookies sur une grille et les laisser tiédir ou refroidir avant de les déguster.

Idées gourmandes :

- Ajouter des noix de pécan, noisettes, noix ou amandes hachées pour des cookies encore plus gourmands.