

@macuisineenthousiaste

# Veggie & enthousiaste

100 recettes gourmandes  
pour tous les moments  
de la semaine

Par la  
cheffe star  
des réseaux  
sociaux

LEDUC 

Vous souhaitez réduire votre consommation de viande sans vraiment savoir comment passer à l'action ? Vous craignez que ce ne soit trop compliqué, trop coûteux, ou de devoir renouveler tous vos fonds de placard ?

Avec Cécile Michel, du compte @macuisineenthousiaste, découvrez une cuisine végétarienne gourmande, créative, conviviale, et facile à mettre en œuvre au quotidien avec :

- \* Ses 100 meilleures recettes ;
- \* Des suggestions pour tous les moments de la semaine : soir, week-end, moments festifs ;
- \* Un programme de batch cooking par saison ;
- \* Des recettes rapides, faciles et peu onéreuses ;
- \* Des astuces simples du quotidien, pour éviter au maximum le gaspillage.

## Toutes les clés pour adopter facilement la cuisine végétarienne au quotidien !

.....

**Cécile Michel** fait ses débuts de blogueuse culinaire en 2015, en parallèle de son travail. Passionnée de cuisine depuis toute petite grâce à sa grand-mère, elle se reconvertit et obtient son CAP cuisine et pâtissier. Aujourd'hui cheffe de son atelier à Lille, elle prône avec passion sur ses réseaux et pendant ses cours, une cuisine conviviale, créative et soucieuse de l'environnement.

**21,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3082-2



editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayons :  
Cuisine, Santé

# **Veggie & enthusiaste**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Maeva Perrin

Relecture : Catherine Jardin

Maquette : François Giraudet

Deisgn de couverture : Caroline Gioux

Photographies de couverture et intérieures : Caroline Bourgeois

© 2024, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 - Paris

ISBN : 979-10-285-3082-2

@macuisineenthousiaste

# Veggie & enthousiaste

100 recettes gourmandes  
pour tous les moments  
de la semaine



# SOMMAIRE

AVIS DES LECTRICES.....	6
INTRO .....	7
MES ESSENTIELS POUR LA CUISINE VÉGÉTARIENNE.....	10
CHAPITRE 1	
<b>MES RECETTES DE BASE/ICONIQUES .....</b>	<b>13</b>
CHAPITRE 2	
<b>MES RECETTES DE LA SEMAINE.....</b>	<b>41</b>
BATCH COOKING DE PRINTEMPS .....	52
BATCH COOKING D'ÉTÉ.....	72
BATCH COOKING D'AUTOMNE.....	90
BATCH COOKING D'HIVER.....	108
CHAPITRE 3	
<b>MES RECETTES POUR LE WEEK-END .....</b>	<b>115</b>
POUR UN APÉRO VÉGÉTARIEN.....	117
POUR UN BRUNCH VÉGÉTARIEN ET GOURMAND.....	143
POUR RECEVOIR LES COPAINS, LA FAMILLE, LES PROCHES .....	167
CHAPITRE 4	
<b>MES DESSERTS ET GOÛTERS FAITS MAISON.....</b>	<b>193</b>
GLOSSAIRE.....	218
REMERCIEMENTS.....	220
TABLE DES MATIÈRES.....	222

# AVIS DES LECTRICES

« Des recettes très faciles à réaliser et abordables avec des ingrédients du quotidien. »

« Un très bon livre adapté à toutes celles et ceux, qui aiment cuisiner sainement et simplement, qui m'a réconciliée avec la cuisine. »

« J'ai eu envie de manger et réaliser chacune des recettes à chaque page que je tournais. »

« N'étant pas végétarienne, je n'étais pas sûre d'aimer les recettes proposées mais au contraire, ce livre m'a agréablement surprise ! »

« De la couleur, des saveurs et de la bonne humeur : c'est exactement ce que véhicule *Veggie & enthousiaste* ! »

« Ce livre m'ouvre de nouveaux horizons en proposant des recettes simples et savoureuses. »

« Ce que j'ai apprécié dans ce livre : des recettes revisitées, créatives, conviviales, demandant peu d'ingrédients et organisées de façon très pratique. »

« Que vous ayez envie de limiter votre consommation de viande par conscience écologique, par envie, pour votre santé ou pour toute autre raison, ce livre est fait pour vous ! »

« Avec son design doux, simple et épuré, ce livre est une véritable invitation à explorer le monde de la cuisine végétarienne. »

« Adaptées aux enfants, les recettes ont su conquérir le palais de mes petits, qui ont apprécié plusieurs plats, une véritable prouesse en soi ! »

« C'est un guide pour tous ceux qui souhaitent s'aventurer dans l'univers de la cuisine végétarienne, des débutants aux plus expérimentés. »

« On a de quoi préparer efficacement sa semaine ou recevoir ses invités de dernière minute à tout moment de la journée. Qui a dit qu'on ne pouvait pas se régaler avec une cuisine écoresponsable et végétarienne ? »



# INTRO

## QUI SUIS-JE ?

Enchantée, je m'appelle Cécile.

Pour vous dire qui je suis, j'aimerais d'abord parler de mes racines. Et donc vous parler de ma grand-mère. Celle avec qui j'ai fait mes premiers pas en cuisine, dès mon plus jeune âge. Celle qui m'a transmis cette passion depuis toujours, et pour toujours !

Ma grand-mère, en plus d'être une très bonne cuisinière, était agricultrice. Elle aimait la Terre, et aussi les autres : toujours là pour aider son prochain. Les valeurs de respect de la Terre et du vivant que ma grand-mère m'a transmises, je les ai placées au cœur de tous mes projets.

Soucieuse de l'environnement et ayant la volonté d'aider les autres, j'ai commencé en 2015 sur mon blog Ma cuisine enthousiaste mes recettes 100% maison et de saison, en mettant en avant les bienfaits du zéro déchet et du circuit court. À l'époque, je travaillais en tant que salariée à Paris, en CDI, l'idéal quoi ! Enfin, c'est ce que je croyais. Dans le fond, je savais que je n'étais pas heureuse. Alors, en 2017, j'ai décidé de tout plaquer et de réaliser mon rêve, créer mon entreprise dans le domaine qui me passionne : la cuisine. Je suis devenue, dans un premier temps, créatrice de contenus vidéo/photo pour des marques et médias spécialisés dans la *food*.

L'envie d'apprendre et de partager brûlait au fond de moi, alors j'ai passé mon CAP cuisine et mon CAP pâtissier. J'ai alors décidé de lancer mes ateliers de cuisine collectifs, privatifs et même pour les entreprises pour du *team building*. Aujourd'hui, des milliers de participants sont déjà venus apprendre les secrets de mes recettes durant un de mes cours de cuisine, et c'est ce dont je suis le plus fière ! Pouvoir rassembler des gens et créer des moments conviviaux autour de l'apprentissage d'une cuisine écoresponsable, principalement végétarienne et tellement créative et gourmande me tient réellement à cœur ! En 2023, nous avons même créé un lieu : L'Atelier Enthousiaste, à Lille, avec Mehdi, mon amoureux devenu mon associé.

Parce ma communauté est présente dans toute la France, j'ai aussi décidé de développer des programmes en ligne et d'écrire des e-books pour pouvoir aider un maximum de personnes à mieux manger, que ce soit pour leur santé ou pour la planète. Je suis

aujourd'hui suivie par plus de 240 000 personnes sur les réseaux sociaux. Après ma grand-mère, c'est à mon tour de vous transmettre, que ce soit à travers mes ateliers de cuisine, mes programmes en ligne, mes vidéos sur les réseaux sociaux et, aujourd'hui, ce livre, ma passion et mon amour de la cuisine et de la Terre.

## POURQUOI AI-JE DÉCIDÉ D'ÉCRIRE UN LIVRE DE RECETTES VÉGÉTARIENNES ?

Mon chemin vers une cuisine plus raisonnée et écoresponsable a démarré en 2017, après avoir eu un déclic écologique. J'ai commencé progressivement à supprimer les emballages en faisant mes courses majoritairement en vrac, à acheter mes produits auprès des producteurs, par le biais d'une AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) ou en me rendant directement à la ferme. J'ai limité ma consommation de produits provenant de l'autre bout de la Terre, comme les avocats ou les fruits exotiques. C'est d'ailleurs pour ça que vous ne trouverez aucune recette utilisant un de ces produits dans ce livre, même si je ne prétends pas être parfaite ! J'ai à cœur de montrer que la cuisine végétarienne peut être complètement écoresponsable et que les produits que nous avons à disposition en France et dans nos champs peuvent tout à fait permettre de créer de jolies recettes. J'ai ainsi continué mon petit bout de chemin et je me suis posé des questions sur la viande, le poisson et plus généralement les protéines d'origine animale. Je n'ai jamais été une grandeoureuse de la viande, je l'ai d'ailleurs plutôt fuie. Mais j'ai toujours entendu qu'il fallait en manger pour être en bonne santé. Donc il ne m'en fallait pas plus pour suivre le mouvement !

Et puis, j'ai fait mes recherches et, finalement, il s'avère que je me porte très bien depuis que je m'en passe ! Je ne me revendique pas végétarienne, parce qu'il m'arrive encore de consommer de la viande lorsque je suis invitée, même si mes proches comprennent de plus en plus ma façon de manger et font des efforts. Je n'aime pas beaucoup les cases et je n'ai jamais vraiment réussi à entrer dans aucun moule (le comble pour une cheffe, non ?), en partie parce que je trouve que c'est trop culpabilisant. J'essaie donc d'avoir l'alimentation la plus éthique possible. Je fais de mon mieux, j'essaie de toujours choisir la meilleure option dans ma consommation. Mais je ne serai jamais parfaite et c'est OK. C'est pareil pour le végétarisme ! Je pense que c'est la meilleure façon de s'alimenter : s'écouter, y aller petit à petit, tester de nouvelles recettes, voir si le régime végétarien peut nous convenir, quelques fois par semaine, à certains repas... Et puis, faire son chemin, et pourquoi pas se rendre compte que tous nos repas sont devenus végétariens quelques mois ou années plus tard ! Sans pression, sans culpabilité et avec beaucoup d'amour ! Les recettes que je propose dans ce livre ont été créées dans ce sens, en tout cas.

## POURQUOI EST-CE QUE J'AIME AUTANT CUISINER VÉGÉTARIEN ?

Outre mes convictions écologiques, j'adore cuisiner sans viande ni poisson parce que je trouve que ça décuple la créativité. La terre regorge de fruits et de légumes incroyables à travailler, permettant une multitude de possibilités de textures, de goûts... Les épices, les condiments, les herbes, les graines... apportent des saveurs, un *peps* ou un *twist* à chacun des plats qu'on peut créer. Dans la cuisine végétarienne, on utilise beaucoup plus ces ingrédients et c'est ce qui la rend si créative et si goûteuse. Elle est tellement colorée, vitaminée, et elle me permet de sortir de ma zone de confort.

## COMMENT CE LIVRE EST-IL CONSTRUIT ?

J'ai voulu construire ce livre de la manière la plus simple possible, pour vous montrer que la cuisine végétarienne peut être créative, gourmande, facile, rapide, plus ou moins travaillée, et surtout très savoureuse ! Que ce soit pour vos repas de la semaine, vos dîners en rentrant du travail, vos repas à emporter le midi au bureau ou pour des occasions spéciales comme un apéro entre amis, un repas de famille ou encore un brunch... il y a une multitude de recettes végétariennes qui peuvent convenir.

J'ai donc décidé de partager avec vous, dans ce livre, mes meilleures recettes pour chaque moment :

- mes recettes faciles et rapides pour la semaine ;
- mon batch cooking du dimanche durant lequel je prépare en moins de 2 heures tous mes repas de la semaine ;
- mes apéros et assiettes à partager entre amis ou en famille pour vos soirées ;
- mes plats plus élaborés pour vos repas de famille, repas de fête ou simplement pour apprendre à cuisiner des nouveautés ;
- mes meilleures recettes sucrées et salées pour un brunch gourmand réussi ;
- et, parce que je suis une éternelle gourmande, mes recettes préférées de goûters et de desserts, à préparer quand le cœur vous en dit.

J'espère que certaines de mes recettes deviendront pour vous de grands classiques pour vos dîners, qu'ils soient rapides ou cuisinés plus longuement.

# MES ESSENTIELS POUR LA CUISINE VÉGÉTARIENNE

## Le matériel

On réalisera la majorité des recettes sans matériel spécifique ! La cuisine végétarienne est facile, créative et ne nécessite pas de posséder une multitude d'accessoires, de matériel ou de robots particuliers. On aura besoin de manière générale :

- d'un bon couteau ;
- d'un blender, mixeur plongeant ou mixeur ;
- de poêles ;
- de casseroles ;
- de plats allant au four ;
- de plaques de cuisson allant au four ;
- d'un tapis de cuisson en silicone pour remplacer le papier cuisson jetable ;
- de moules à cake ;
- d'un batteur électrique ;
- de bocaux en verre ;
- de contenants en verre de conservation pour le batch cooking.

## LES INGRÉDIENTS DE BASE DE LA CUISINE VÉGÉTARIENNE

### Les protéines végétales

En cuisine végétarienne, tout comme dans n'importe quel régime alimentaire, il est important d'équilibrer ses repas. Il faudra toujours composer son assiette de glucides, lipides et protéines. Il existe de nombreuses sources de protéines pouvant remplacer la viande, qui permettent de varier les plaisirs ! Les légumineuses sont une excellente source de protéines. Afin de multiplier leurs bénéfices, on les combinera toujours avec une céréale, idéalement complète. Par exemple : un curry de lentilles avec du riz, une tortilla de maïs avec des haricots rouges, un couscous de légumes avec des pois chiches, etc.

Dans ce livre, vous trouverez ainsi beaucoup de recettes à base de :

- lentilles ;
- haricots rouges ;
- pois chiches ;
- quinoa ;
- sarrasin.

Une autre grande source de protéines dans l'alimentation végétarienne : les oléagineux ! Les fruits à coque, comme les noisettes, amandes, noix, noix de cajou ou encore cacahuètes, sont particulièrement chargés en protéines ! On peut les consommer sous différentes formes : en produit brut, en purée, concassés, en poudre dans des gâteaux...

Enfin, les graines sont également hyper intéressantes dans le cadre d'un régime végétarien. Elles sont non seulement riches en protéines, mais contiennent aussi une multitude de vitamines et minéraux essentiels pour le corps. Parmi les graines les plus remarquables du point de vue des protéines, on trouve les graines de courge, les graines de chanvre ou les graines de chia.

### **Les œufs**

Les œufs sont une autre source de protéines intéressante. On peut les consommer de tellement de manières différentes : dans des gâteaux, des quiches, des omelettes. Cuits de diverses façons : à la coque, durs, mollets, au plat, etc. Assaisonnés avec des épices ou des herbes !

### **Le fromage**

Les fromages les plus protéinés sont le parmesan, l'emmental, le comté et la mimolette. Outre leur teneur élevée en protéines, les fromages donnent aux recettes du crémeux, de la gourmandise et du caractère. Il existe plein de fromages différents qui apporteront chacun leur touche unique à un plat : n'hésitez pas à varier les plaisirs en changeant le fromage des recettes !

À noter : pour l'ensemble des recettes de ce livre, il a été supposé que les fromages mentionnés sont disponibles dans une version sans utilisation de présure animale. Si ce n'est pas le cas, il est tout à fait possible de les remplacer par des fromages végétariens.



# CHAPITRE 1

# MES RECETTES DE BASE/ICONIQUES

# BROCAMOLE

## RECETTE

Un brocamole, qu'est-ce que c'est? C'est comme un guacamole, mais sans avocat! La même texture, le même goût... C'est bluffant. On va remplacer l'avocat par du brocoli.

Faire cuire le brocoli coupé en fleurettes\* pendant 15 minutes à l'eau bouillante.

Pendant ce temps, couper la tomate en petits cubes, émincer l'oignon et ciseler\* la coriandre. Mélanger ces derniers avec le jus de citron, le sel et le poivre. C'est ce qu'on appelle un *pico de gallo*.

Égoutter le brocoli, le laisser refroidir et le mixer.

Mélanger le brocoli avec le *pico de gallo* : c'est prêt!

Je sers ce brocamole avec des tortillas maison à l'apéro ou en garniture dans mes wraps.

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 1 bol de brocamole

## INGRÉDIENTS

1 brocoli

½ tomate

1 citron vert

½ oignon

¼ de botte de coriandre

Sel, poivre











# GALETTES DE SARRASIN maison

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson : 3-4 minutes  
par galette

Temps de repos : 2 heures

Pour 8 galettes

## INGRÉDIENTS

330 g de farine de sarrasin

75 cl d'eau

10 g de sel

1 œuf

20 g de beurre

## RECETTE

Mélanger la farine de sarrasin et le sel.

Verser l'eau froide progressivement et mélanger vivement pour ne pas former de grumeaux.

Ajouter l'œuf et laisser reposer la pâte environ 2 heures au frigo.

Cuire les galettes dans une poêle bien chaude à feu moyen/vif avec une noisette de beurre, environ 1-2 minutes de chaque côté.

# KETCHUP

## maison EXPRESS

### RECETTE

Émincer l'oignon et l'ail finement.

Faire revenir dans une casserole l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, pendant 5 minutes, à feu moyen. Mélanger fréquemment jusqu'à ce que les oignons soient bien colorés. Pendant ce temps, couper les tomates en cubes.

Ajouter les tomates, la moutarde, le paprika, la cassonade et le vinaigre balsamique. Bien mélanger et laisser cuire à feu moyen/vif pendant 35 minutes en mélangeant fréquemment. Ne surtout pas couvrir, il faut laisser la préparation réduire pour obtenir la texture du ketchup.

Mixer le ketchup, et il est prêt à être utilisé ! Il peut être conservé 4 jours au frigo.

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pour 1 bocal de 50 cl  
de ketchup

### INGRÉDIENTS

2 c. à s. d'huile d'olive

1 oignon

700 g de tomates

1 gousse d'ail

4 cl de vinaigre balsamique

50 g de cassonade

1 c. à c. de moutarde

1 c. à c. de paprika

Sel, poivre

---

### ASTUCE

---

Hors saison, on peut utiliser des tomates en conserve, cela fonctionnera aussi très bien.

---

# MAYONNAISE

## De ma GRAND-MÈRE

Temps de préparation :

5 minutes

Sans cuisson

Pour 1 bol de mayonnaise

### INGRÉDIENTS

1 œuf

1 c. à s. de moutarde

8 cl d'huile d'arachide  
ou de tournesol

1 pincée de sel

1 tour de moulin à poivre

### RECETTE

Dans un bol profond, placer l'œuf, la moutarde, le sel, le poivre et la moitié de l'huile. Commencer à mixer à l'aide d'un mixeur plongeant en versant l'huile restante petit à petit pour former une émulsion\*.

On obtient une mayonnaise crémeuse, bien ferme et très onctueuse!

À servir avec des œufs durs, des asperges ou même de bonnes frites maison.

# SAUCE SALADE

## AU MIEL ET TAHINI

### RECETTE

Dans un petit bol, mélanger le miel, le tahini, le jus du citron et la moutarde à l'aide d'une cuillère. Ajouter l'eau pour délayer la sauce.

Ajuster la consistance de la sauce avec plus ou moins d'eau en fonction des préférences.

Temps de préparation :

5 minutes

Sans cuisson

Pour 1 petit bol de sauce

### INGRÉDIENTS

1 c. à s. de miel

2 c. à s. de tahini\*

1 citron

1 c. à c. de moutarde

4 c. à s. d'eau









# PAINS À BURGER (BUNS)

Temps de préparation :

10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos : 1 heure

30 minutes

Pour 6 pains à burger

## INGRÉDIENTS

10 g de levure fraîche

12 cl d'eau

300 g de farine

40 g de beurre fondu

25 g de sucre

3 g de sel

1 œuf + 1 œuf pour la dorure

Graines de sésame ou de pavot

## RECETTE

Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot ou dans un cul-de-poule\* et pétrir 10-15 minutes au crochet ou à la main. Laisser reposer 1 heure dans le bol en le recouvrant avec un torchon humide.

La pâte va doubler de volume. Dégazer\* ensuite la pâte et la diviser en six. Façonner de petites boules lisses et les déposer sur une plaque de cuisson. Laisser de nouveau reposer 30 minutes environ. Elles vont une nouvelle fois doubler de volume. Préchauffer le four à 210 °C.

Avec un pinceau, badigeonner d'œuf battu chaque futur pain et le parsemer de graines de sésame ou de pavot. Enfourner pour 15-20 minutes.

À la sortie du four, garnir les pains à burger avec ce que l'on souhaite.

# PÂTE à PÂTES

## RECETTE

Dans un cul-de-poule\*, mélanger la farine avec le sel puis l'huile d'olive et l'œuf. Mélanger à la main en partant du centre et en ajoutant de plus en plus de farine. Former une belle boule de pâte et pétrir sur le plan de travail environ 10 minutes. Réserver la pâte 1 heure au frigo dans un film alimentaire ou un *bee wrap*\* avant de pouvoir l'utiliser.

Ensuite, on pourra s'en servir pour faire des tagliatelles, des ravioles ou toute autre sorte de pâtes fraîches maison.

Utiliser un laminoir\* pour étaler la pâte, ou simplement un rouleau à pâtisserie. L'épaisseur la plus adaptée est d'environ 1-2 millimètres. Pour la cuisson, il faudra compter environ 4 minutes, en fonction de l'épaisseur de la pâte.

Penser à bien fariner le plan de travail pour que la pâte ne colle pas.

Temps de préparation :

**20 minutes**

Temps de cuisson : **4 minutes**

Temps de repos : **1 heure**

Pour **1 personne**

## INGRÉDIENTS

**100 g de farine**

**1 œuf**

**1 c. à s. d'huile d'olive**

**1 pincée de sel**

