

Sommaire

Quelques définitions pour comprendre de quoi on cause !.....7

Avant-propos : un livre pour partager l'expérience des Bienaimé.....9

La famille Bienaimé : mais qui mange quoi dans cette famille ?..... 11

Le trombinoscope alimentaire des Bienaimé. Chacun explique ses choix.....12

À table, chacun fait ce qui lui plaît... Mais tout le monde fait la vaisselle !.....18

À l'extérieur, chacun fait comme il peut !.....21

Les questions qu'on me pose souvent23

10 anecdotes en disent plus qu'un long discours26

Devenir végété : pourquoi, comment ?29

5 bonnes raisons de passer à l'acte.....30

9 idées reçues sur l'alimentation végété et la santé35

Un tableau nutritionnel pour s'y retrouver40

Mais où sont les protéines végétales ? Partout !.....42

6 principes de base pour une alimentation végété de qualité43

Pyramide alimentaire végété.....45

8 mauvaises idées (à éviter quand on veut devenir végété !)46

10 astuces pour vous simplifier la transition48

10 chiffres et infos clefs sur la communauté végété49

Le placard magique : marques et produits qui changent la vie.....50

Les ustensiles de la cuisine végété.....51

Je remplace par quoi ?53

Comment remplacer la viande ?53

Comment remplacer le poisson ?54

Comment remplacer le lait de vache ?54

Comment remplacer le beurre ?55

Comment remplacer le fromage ?55

Comment remplacer les œufs ?56

Livret de recettes : les « best of » de la famille Bienaimé..... 59

Tableau de recettes super rapides et fastoches.....60

Techniques et recettes de base63

Faire germer des graines, c'est facile !.....63

Faire du lait végétal maison, c'est pas cher et c'est zéro déchet64

Nos recettes de béchamel sans lait.....64

Nos galettes de sarrasin express, sans repos64

Notre délicieuse poudre de curry maison65

Granola amandes et noix	65
Mix sans gluten pour gâteaux.....	66
Mon bouillon maison en poudre	66
Mon fameux pesto vert à base de noix de cajou	67
Crêpes véganes des Bienaimé.....	67
L'incontournable recette du houmous, façon Sarah	68
Ma fameuse chantilly végétale au lait de coco	68
Notre incroyable pâté végétal façon « faux gras ».....	69
Monter des « blancs en neige » sans œufs	69
Préparer une pâte brisée végane avec gluten	69
Préparer une pâte brisée végane sans gluten.....	70
Préparer une pâte sablée végane sans gluten	70
Ma super sauce crémeuse « façon fromage »	71
Monter une mayonnaise végane (sans œuf)	71
Sauce sriracha	72
Notre sauce pour les nems.....	72
Notre géniale sauce à la cacahuète	72
Dip au sésame.....	73
Notre ketchup maison.....	73

RECETTES SALÉES

Bouillon délicieux aux nouilles de riz	74
Soupe à l'ortie, avec les orties du fond de notre jardin	76
Soupe méditerranéenne aux lentilles et au citron confit	79
Citrons confits.....	80
Mon super-bouillon	81
Soupe de butternut, gingembre, citron et lait de coco	83
Soupe de pois cassés aux tomates et à la sauge.....	84
Soupe mousseuse aux champignons et granola amandes et noix.....	86
Velouté de chou-fleur à l'ail rôti	88
Velouté de patate douce à la cacahuète, fleurettes de brocoli au gingembre et au citron.....	90
Velouté de potimarron au gingembre	92
Le pad thai Bienaimé : wok de légumes croquants et tagliatelles de riz	95
Riz doré et petits légumes, le classique de « quand on n'a pas l'temps »	97
Salade chou-carotte avec des raisins secs si on a envie	98
Salade de lentilles blondes au melon	101
Taboulé de quinoa aux brugnons, une recette piquée à Tata Catherine	102
Pain sans gluten et végane.....	104
Mon « faux-mage » frais aux herbes ou au poivron	106
Le pâté professeur Tournesol, enfin un pâté végétal sans noix de cajou !	109
Nos super beignets d'aubergines ou de courgettes ou d'orties.....	110
L'incroyable pizza à la courge butternut	112
Galettes de riz aux légumes avec de la purée toute verte à la place du ketchup	114
Salade de mâche-pourpier avec sa vinaigrette au miso blanc	115
Recette des falafels, celle des Bienaimé, la meilleure	116
<i>Farinata</i> de Guia et Antonio, nos copains italiens.....	118
Curry de lentilles vertes aux petits légumes	120
Tarte aux épinards frais, sans gluten	121

Bouchées de sarrasin aux champignons rôtis	123
Curry Korma aux protéines de soja et aux légumes de saison	125
Curry express de pois chiches et épinards frais à la noix de coco, pour épater les invités	126
Dahl indien aux lentilles corail et « yaourt » aux herbes fraîches.....	128
Fondant d'aubergines au quinoa.....	130
Frites de patates douces rôties au four et crème d'avocat citronnée.....	133
Gratin dauphinois au lait d'amande infusé au romarin et sa crème de potimarron-butternut.....	135
Purée de butternut au gingembre	137
Lasagnes véganes traditionnelles « façon Sarah »	138
Lasagnes à la courge butternut, épinards et navets	140
Pâtes façon bolo (même Lili les aime bien !)	142
Penne et fondue de courgettes jaunes	145
Faux parmesan façon Sarah	146
Spaghetti aux champignons à la crème et parmesan végétal	148
Lentilles blondes de chez nous au citron confit.....	151
Les roule-ma-poule, les nuggets de poulet sans poulet.....	152
La recette du seitan qui tue (vous n'en trouverez pas de meilleure !)	154
La géniale recette des samoussas, pommes de terre et épinards, pour les jours de fête	156
Nems aux légumes, tout simples et très bons	158
La marmite magique, quand on ne sait pas quoi faire de ses légumes	160
Poêlée de petits légumes de printemps et petit épeautre perlé	163
Poivrons farcis au riz et aux petits légumes à la menthe	164
Pommes de terre rôties à l'ail, crème d'olives noires et taboulé aux herbes.....	166
Potée de pois et céleri au bouillon d'épices	168
Purée de pois cassés, pain grillé, salade de pousses aux clémentines	171
Conserves de pois chiches	172

RECETTES SUCRÉES

Banana cake chocolat et vanille	175
La meilleure recette de carrot cake de tout l'Univers !	176
Entremets au chocolat super fastoches à faire	178
Petites mousses aux myrtilles à préparer la veille	179
Fondant végane aux pommes.....	180
Ma crème dessert au chocolat 100 % végétale.....	182
Mousse au chocolat sans œufs à base d'aquafaba	185
Mousses citronnées sur un croquant de chocolat	186
Petits flans retournés saveur noix de coco-vanille et leur coulis de caramel	188
Tartelettes aux fraises.....	190
Verrines aux fraises façon tiramisu.....	192
Mon super cheesecake des jours de fête, chocolat et agrumes	194
Sablés au sésame et à la fleur d'oranger	196
Melon et fraises au lait de riz-coco	198

Index des principaux ingrédients.....	202
---------------------------------------	-----