



**oxalis**  
École de cuisine végétale

# La cuisine végétale d'Oxalis

15 recettes pour le quotidien



[www.oxaliscuisine.com](http://www.oxaliscuisine.com)



## Bienvenue dans la cuisine d'Oxalis !

Oxalis est la première école de cuisine végétale de Belgique. Notre conviction : la cuisine végétale peut être gourmande, technique et accessible à tous, sans jamais sacrifier le plaisir. Cet ebook rassemble 15 recettes qui reflètent notre philosophie : des plats du quotidien réinventés, des classiques revisités et quelques créations plus techniques pour épater vos invités. De l'entrée fraîche au dessert qui impressionne, chaque recette a été pensée et testée pour être réalisée chez vous, avec plaisir.

**Bonne cuisine !**

Corentin & l'équipe Oxalis

# Sommaire

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. Focaccia classique et ses garnitures                      | 4  |
| 2. Cannelloni de courgette à la crème d'herbes fraîches      | 6  |
| 3. Mosaïque de poireau vinaigrette                           | 7  |
| 4. Salade de courgettes marinées, feta de tofu au zaatar     | 8  |
| 5. Ravioles de courge, poêlée forestière et crème ail-persil | 9  |
| 6. Kebab de faux poulet                                      | 10 |
| 7. Tacos al pastor                                           | 12 |
| 8. Lángos, crème aigre aux herbes et broccolini              | 14 |
| 9. « Comme un Parmentier »                                   | 16 |
| 10. Chou-fleur rôti entier, crème de haricots blancs         | 17 |
| 11. Fenouil rôti, crème de haricots blancs et sauce gravy    | 18 |
| 12. Crème brûlée à la vanille                                | 20 |
| 13. Ma tartelette citron meringuée                           | 21 |
| 14. Pavlova aux fruits rouges                                | 23 |
| 15. Cookies chocolat-cacahuète                               | 25 |



## Focaccia classique et ses garnitures

### Ingédients

#### Pour la pâte :

500g de farine  
7g de sel  
375g d'eau  
1 cube de levure fraîche (20g)  
5g de levure maltée  
Gros sel  
Huile d'olive

#### Pour le pesto verde :

½ botte de persil  
½ botte de basilic  
1 poignée de cerfeuil  
10cl d'huile d'olive  
20g d'amandes blanches  
Sel, poivre

#### Pour le Nduja végétal :

3 gousses d'ail  
1 oignon  
140g de concentré de tomate  
1 càc de miso  
6 tomates séchées  
2 càc de paprika fumé  
1 càc de piment  
1 càs de vinaigre de vin rouge  
2 càc de sucre  
50g de PST (protéines de soja texturées)  
20g de sauce soja  
Sel, poivre

#### Pour la tartufata aux champignons :

500g de champignons  
2 échalotes  
3 càc de tartufata  
20g de levure maltée  
Crème végétale (si nécessaire)

### Préparation

#### Préparer la pâte

Activer la levure dans 75g d'eau tiède avec la levure maltée pendant 5 min. Dans le bol du robot, mélanger la farine et le sel. Au bout de 5 min, ajouter la levure activée avec 300g d'eau tiède. Pétrir au robot avec le crochet pendant 10 min. Étaler la pâte sur une plaque huilée. Laisser reposer 1h à 25-27°C. Préchauffer le four à 220°C. Badigeonner d'huile et d'herbes. Cuire 15-20 min.

#### Préparer le pesto verde

Mixer tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Ajuster avec les amandes si nécessaire.

#### Préparer le Nduja végétal

Réhydrater les PST dans de l'eau chaude. Émincer l'oignon et l'ail, faire revenir dans l'huile. Ajouter le concentré de tomate, puis tous les autres ingrédients. Mixer avec les PST jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

#### Préparer la tartufata aux champignons

Émincer très finement les champignons et les échalotes. Faire revenir les échalotes, ajouter les champignons, cuire jusqu'à évaporation. Laisser refroidir. Mixer avec la tartufata et la levure maltée. Ajuster avec la crème végétale si trop épais.

#### Dressage

Découper la focaccia en portions généreuses. Garnir selon l'envie : pesto verde, Nduja végétal ou tartufata aux champignons. Servir immédiatement, bien chaude.

### Conseil

La focaccia est meilleure le jour même. Réchauffer à 180°C quelques minutes pour retrouver le croustillant.





## Cannelloni de courgette (ou concombre) à la crème d'herbes fraîches, fenouil mariné et coulis de poivrons

### Ingédients

#### Pour les cannellonis :

3 courgettes (ou concombres)  
Pousses de fenouil (facultatif)

#### Pour la crème d'herbes fraîches :

200g de tofu ferme  
32g de purée de sésame (tahin)  
60g de crème végétale  
4g de poudre d'oignon  
4g de poudre d'ail  
10g de persil haché  
5g de menthe hachée  
5g de basilic haché  
2g de sel

#### Pour le coulis de poivrons :

1 poivron  
10g d'huile  
Sel, poivre  
Xanthane (facultatif)

#### Pour le fenouil mariné :

1 fenouil  
1 citron  
5cl d'huile d'olive  
Sel

### Préparation

#### Préparer la crème d'herbes fraîches

Émietter le tofu dans le bol du mixeur, puis mélanger avec la purée de sésame, la crème végétale et les aromates. Hacher les herbes et les ajouter.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance presque lisse. Placer dans une poche à douille et réserver au frais.

#### Préparer le coulis de poivron

Cuire le poivron entier au four à 200°C pendant 30 min. Laisser refroidir, peler et épépiner. Mixer avec l'huile et assaisonner. Rectifier la texture avec un peu de gomme de xanthane si nécessaire.

#### Préparer le fenouil mariné

Couper le fenouil à la mandoline. Mariner avec le jus de citron, l'huile d'olive et le sel pendant au moins 1 heure.

#### Préparer les cannellonis

Tailler les courgettes en lamelles de 3/4mm d'épaisseur à la mandoline.

Blanchir 20-30 secondes à l'eau bouillante salée, refroidir à l'eau glacée, égoutter. Étaler les lamelles sur film alimentaire en les faisant se chevaucher d'1cm.

Étaler la farce à la poche à douille sur le bas. Rouler en serrant bien.

Mettre au frais 1 heure minimum. Détailler en tronçons de 10cm.

#### Dressage

Dresser le coulis de poivron dans le fond de l'assiette.

Déposer les cannellonis. Accompagner du fenouil mariné et des pousses de fenouil.

## Mosaïque de poireau vinaigrette

### Ingrédients

#### Pour la mosaïque de poireaux :

10 poireaux  
2 échalotes  
2 citrons, leur jus et leurs zestes  
Sel et poivre  
10 feuilles de nori

#### Pour la crème aigre

250ml de lait végétal sans sucre  
250ml d'huile de tournesol  
50g de yaourt soja greek style  
1 càs de jus de citron  
2 càs de vinaigre de cidre  
Sel, poivre

#### Pour l'huile de poireaux :

2 verts de poireaux  
15cl d'huile

### Préparation

#### Préparer la mosaïque de poireaux

Laver les poireaux et réserver les parties vertes extérieures pour l'huile. Ciseler les échalotes et faire revenir dans une poêle huilée. Déposer les poireaux dans la poêle, déglacer au vin blanc, saler, poivrer puis couvrir de bouillon. Cuire 15-20 min à couvert.

Sortir de la poêle et placer dans un plat pour refroidir. Parsemer de zeste de citron et arroser de jus de citron. Saler et poivrer. Laisser refroidir, puis enrouler chaque poireau dans une feuille de nori.

Rassembler tous les poireaux en un gros faisceau, entourer d'une feuille de nori et de film alimentaire. Faire des trous dans le film pour laisser couler l'excédent d'humidité.

Laisser reposer quelques heures au réfrigérateur.

#### Préparer l'huile de poireaux

Blanchir les verts de poireaux pendant 5 min dans l'eau bouillante. Égoutter et plonger dans l'eau glacée pour stopper la cuisson et garder le vert.

Bien essorer, puis mixer dans un blender avec l'huile. Passer au chinois et mettre dans un biberon.

#### Préparer la crème aigre

Mixer tous les ingrédients dans un blender et placer au frais pendant 2h.

#### Dressage

Découper des tranches de 2cm d'épaisseur de mosaïque de poireaux dans le rouleau. Placer dans l'assiette et retirer le film alimentaire. Dresser la crème aigre par-dessus, quelques zestes de citron et l'huile de poireau.

Déguster.

4  
personnes

## Salade de courgettes marinées feta de tofu au zaatar, crème aigre mentholée et tomates cerises

### Ingédients

#### Pour les courgettes marinées :

3 courgettes  
Le jus et le zeste de 1 citron bio  
3 càs d'huile d'olive  
1 bouquet de menthe fraîche  
½ bouquet de persil plat  
Sel, poivre

#### Pour la feta de tofu :

200g de tofu ferme  
10cl d'huile  
10cl de jus de cornichon fermenté  
5cl de jus de citron  
2 càs de levure nutritionnelle  
1 càs de miso blanc  
1 càs d'herbes séchées (origan, thym, basilic)  
1 càs de sel

#### Pour la crème aigre mentholée :

150g de yaourt soja greek style (ou cream cheese végétal)  
10 feuilles de menthe fraîche ciselées  
1 càs de jus de citron  
Sel

#### Pour le dressage :

200g de tomates cerises  
Zaatar pour saupoudrer  
Fleur de sel

### Préparation

#### Préparer la feta de tofu

Couper le tofu en cubes.

Mixer ensemble l'huile, le jus de cornichon, le jus de citron, la levure nutritionnelle, le miso blanc, les herbes séchées et le sel jusqu'à obtenir une marinade homogène.

Verser sur le tofu et laisser mariner au moins 1h au frigo.

#### Préparer les courgettes marinées

Tailler les courgettes en rubans fins à la mandoline ou à l'économe.

Dans un grand bol, mélanger le jus de citron, le zeste, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter les courgettes, la menthe et le persil ciselés.

Laisser mariner 30 min.

#### Préparer la crème aigre mentholée

Mélanger le yaourt (ou cream cheese végétal), la menthe ciselée, le jus de citron et le sel.

Réserver au frais.

#### Dressage

Étaler la crème aigre mentholée dans le fond de l'assiette.

Disposer les rubans de courgettes marinées.

Ajouter la feta de tofu et les tomates cerises coupées en deux.

Saupoudrer de zaatar et d'une pincée de fleur de sel.

4  
personnes

## Ravioles de courge, poêlée forestière et crème ail-persil

### Ingédients

#### Pour la pâte à raviole :

225g de farine de blé dur  
(semola rimacinata di grano duro)  
Environ 115g d'eau tiède  
Sel

#### Pour la farce :

360g de potiron cuit  
60g de parmesan végétal  
(voir recette ci-dessous)  
2-3 càs de chapelure (facultatif)  
Noix de muscade  
Sel, poivre

#### Pour le parmesan végétal :

90g de noix de cajou ou d'amandes blanches  
5 càs de levure maltée / nutritionnelle / noble  
½ càc d'ail en poudre  
1 càc de sel

#### Pour la poêlée forestière :

125g de champignons de Paris  
125g de pleurotes  
125g de shimeji  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
Sel, poivre

#### Pour la crème ail-persil :

1 bouquet de persil  
40cl de crème végétale  
2 gousses d'ail confit  
Sel, poivre

### Préparation

#### Préparer la pâte à raviole

Mettre une pincée de sel dans la farine, mélanger. Former une fontaine. Verser l'eau petit à petit en incorporant la farine. Travailler jusqu'à obtenir une masse homogène et élastique.

Former une boule, filmer et laisser reposer 30 min. Abaisser la pâte au rouleau puis à la machine jusqu'au numéro 6.

Couper à l'emporte-pièce rond.

#### Préparer la farce

Cuire la courge en tranches de 2cm à 180°C pendant 15 min. Préparer le parmesan végétal en mixant tous ses ingrédients en poudre. Écraser la courge cuite et mélanger avec le parmesan végétal, la muscade et la chapelure si nécessaire.

La farce doit être très savoureuse, bien assaisonnée. Déposer 1 càc de farce sur chaque rond de pâte, plier en demi-lune et pincer les bords.

#### Préparer la poêlée forestière

Ciseler l'oignon et l'ail. Couper les champignons. Faire suer l'oignon et l'ail dans une poêle huilée. Ajouter les champignons, saler pour extraire l'eau. Une fois l'eau évaporée, assaisonner.

#### Préparer la crème ail-persil

Chauffer la crème végétale. Ajouter l'ail confit écrasé et le persil. Mixer et assaisonner.

#### Dressage

Cuire les ravioles dans l'eau bouillante salée.

Dresser dans l'assiette avec la poêlée forestière, napper de crème ail-persil.

8  
personnes

## Kebab de faux poulet

### Ingrédients

#### Pour le seitan (faux poulet) :

250g de pois chiches cuits  
300g d'eau  
80g d'huile  
Sel, poivre, glutamate  
270g de gluten

#### Pour la marinade aux épices :

2 càc d'origan  
2 càc de cumin  
1 càc de sel  
2 càc de paprika fumé  
2 càc d'ail en poudre  
2 càc d'oignon en poudre  
40g d'huile

#### Pour la sauce à l'ail :

100ml de lait de soja non sucré  
150ml d'huile de tournesol désodorisée  
1 c. à s. de vinaigre de cidre  
1 c. à c. de moutarde  
½ - 1 c. à c. de sel  
5 gousses d'ail rôti

#### Pour le chou mariné :

¼ de chou blanc ou vert (800-900g)  
¼ de chou rouge  
5cl de vinaigre de cidre  
Sel, poivre

#### Pour le service :

Pains pita ou pain turc  
Herbes fraîches (persil, ciboulette)

### Préparation

#### Préparer le seitan

Dans un blender, mixer les pois chiches cuits, l'eau, l'huile et les épices jusqu'à obtenir un mélange bien lisse. Ajouter le gluten et mixer 2 min avec la lame puis 2 min avec le pétrin.

Former une boule, envelopper dans du papier cuisson puis du papier aluminium. Cuire 1h à 150°C (four préchauffé à 200°C).

Laisser reposer une nuit au frigo avant d'effiloche.

#### Mariner le seitan

Dans un bol, mélanger toutes les épices avec l'huile. Mélanger l'effiloché de seitan avec la marinade et laisser mariner au moins 1h.

Faire sauter dans une poêle huilée bien chaude jusqu'à belle dorure.

#### Préparer la sauce à l'ail

Mettre le lait de soja, le vinaigre, la moutarde et le sel dans un bol et mixer au mixeur plongeant.

Ajouter l'huile petit à petit jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Ajouter l'ail rôti et mixer à nouveau.

#### Préparer le chou mariné

Ciseler finement les deux choux. Mélanger avec le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Laisser mariner 1h.

#### Dressage

Garnir les pains avec le seitan effiloché chaud, le chou mariné et la sauce à l'ail.

Finir avec des herbes fraîches.

Corentin

OXALIS  
École de cuisine végétale





## Tacos al pastor

### Ingrédients

#### Pour le seitan :

240g de pois chiches  
300g d'eau  
80g d'huile  
15g de sel  
270g de poudre de gluten

#### Pour la garniture :

200g d'ananas en conserve  
200g d'oignon rouge  
20g de coriandre  
100g de maïs  
Jus de trois citrons verts  
Jus de la conserve d'ananas

#### Pour la sauce :

3 piments guajillo séchés  
2 piments ancho séchés  
2 gousses d'ail  
250g de tomates pelées entières  
1 petit oignon  
1 c. à café d'origan  
1 c. à café de cumin moulu  
1 c. à café de paprika fumé  
1 c. à café de sel  
½ c. à café de poivre  
2 c. à soupe d'huile végétale  
100ml de bouillon végétal

#### Pour le service :

Tortillas  
Coriandre fraîche  
Citrons verts

### Préparation

#### Préparer le seitan

Dans un blender, mixer les pois chiches égouttés, l'eau, le sel et l'huile jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajouter la poudre de gluten et mixer au moins 3 min jusqu'à obtenir un pâton bien élastique.

Emballer dans du papier cuisson serré, puis une couche de papier aluminium.

Enfourner à 150° durant 1h30. Déballez et laissez reposer 12h au frigo.

#### Préparer la garniture

Découper l'ananas et l'oignon en brunoise. Ajouter la coriandre hachée, le maïs, le jus des citrons verts et le jus de la conserve d'ananas.

Mélanger et réserver.

#### Préparer la sauce

Préchauffer le four à 200°. Hydrater les 5 piments dans de l'eau chaude, puis épépiner.

Sur une plaque, placer les oignons en 4, l'ail et les piments, enrober d'huile.

Enfourner 20-30 min. Mixer avec les épices, les tomates pelées et le bouillon.

#### Dressage

Effilochez le seitan, ajouter sel et poivre. Faire sauter dans une poêle chaude jusqu'à belle dorure.

Réchauffer les tortillas. Garnir avec le seitan, la garniture ananas-oignon, un filet de sauce.

Finir avec coriandre fraîche et citron vert.



## Lángos, crème aigre aux herbes, brocolini sautés et tomates séchées

### Ingédients

#### Pour la pâte à lángos :

400g de farine  
200g de pommes de terre cuites écrasées  
150ml d'eau tiède  
1 sachet de levure de boulanger sèche (7g)  
1 càc de sel  
1 càs d'huile végétale  
Huile de friture

#### Pour la crème aigre aux herbes :

150g de yaourt de soja greek style (ou cream cheese végétal)  
1 gousse d'ail râpée  
½ bouquet de ciboulette ciselée  
½ bouquet de persil haché  
1 càs de jus de citron  
Sel, poivre

#### Pour la garniture :

250g de brocolini (ou cima di rapa)  
80g de tomates séchées à l'huile  
2 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Sel, piment

### Préparation

#### Préparer la pâte

Diluer la levure dans l'eau tiède, laisser activer 5 min.

Mélanger la farine, le sel, les pommes de terre écrasées et l'huile. Incorporer la levure et pétrir 8 min jusqu'à obtenir une pâte souple.

Couvrir et laisser lever 1h.

#### Préparer la crème aigre aux herbes

Mélanger tous les ingrédients ensemble.  
Réserver au frais.

#### Préparer la garniture

Blanchir les brocolini 2 min à l'eau bouillante salée, refroidir à l'eau glacée.

Faire sauter à la poêle avec l'ail émincé, un filet d'huile et le piment.

Ajouter les tomates séchées émincées en fin de cuisson.

#### Cuire les lángos

Diviser la pâte en 4 boules. Étaler chacune en disque de 5mm.

Frire dans un bain d'huile à 175°C, 2 min de chaque côté jusqu'à belle dorure.

Égoutter sur papier absorbant.

#### Dressage

Tartiner généreusement de crème aigre aux herbes. Déposer les brocolini sautés et les tomates séchées.

Servir immédiatement.

Corentin



4  
personnes

## « Comme un Parmentier »

écrasé de pommes de terre et panais, lentilles vertes, confit d'oignon au vin rouge, sauce brune aux champignons et salade de mâche vinaigrette agave-moutarde

### Ingrédients

#### Pour l'écrasé :

300g de pommes de terre  
100g de panais  
½ potimarron / butternut  
2 càs de margarine  
5cl de lait végétal non sucré / crème soja  
Sel, poivre

#### Pour les lentilles vertes :

100g de lentilles vertes

#### Pour le confit d'oignons :

400g d'oignons  
7cl de vin rouge  
1 càc de sucre  
1 càc de bouillon de légumes en poudre  
Huile de tournesol

#### Pour la sauce brune aux champignons :

250g de champignons  
1 oignon  
10cl de vin blanc (facultatif)  
Des parures et épluchures de légumes  
10cl de sauce soja  
1 oignon, 1 carotte, 2 gousses d'ail  
1L de bouillon de légumes  
1 bouquet garni  
Huile de tournesol

#### Pour la salade de mâche et sa vinaigrette :

200g de mâche  
10cl d'huile de colza  
4cl de vinaigre de cidre  
15g de moutarde  
1 càs de sirop d'agave  
Sel et poivre

### Préparation

#### Pour le confit d'oignons

Émincer finement les oignons et faire revenir à feu vif 8 min. Déglicer au vin rouge, ajouter le bouillon en poudre et le sucre. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à évaporation totale du liquide. Les oignons doivent être tendres et confits, légèrement sirupeux.

#### Pour la sauce brune aux champignons

Éplucher la carotte, émincer l'oignon. Nettoyer les parures de légumes. Faire caraméliser tous les légumes ensemble à feu vif avec de l'huile. Hors du feu, déglacer avec la sauce soja et décoller les sucs à l'aide d'une spatule. Remettre sur le feu, laisser réduire la sauce soja avant de mouiller à hauteur avec le bouillon. Cuire 1h à couvert. Filtrer au chinois. Faire réduire des 2/3 à feu doux. Pour les champignons : ciseler l'oignon, écraser et hacher l'ail. Laver et couper les champignons. Faire suer l'oignon et l'ail, ajouter les champignons, saler pour extraire l'eau. Déglicer au vin blanc et laisser réduire à sec. Ajouter le jus corsé et lier avec un peu de fécule de maïs pour obtenir une consistance crémeuse.

#### Pour le parmentier

Cuire les lentilles dans 2 volumes d'eau avec une feuille de laurier pendant 17 min. Cuire les pommes de terre et les panais dans l'eau bouillante. Faire revenir le potimarron/butternut en cubes à la poêle jusqu'à tendreté. Écraser les cubes de potimarron, ajouter les lentilles égouttées et assaisonner. Écraser les pommes de terre et les panais avec la margarine et le lait végétal. Assaisonner.

#### Pour la salade de mâche

Laver la mâche. Faire la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients puis ajouter l'huile petit à petit pour émulsionner.

#### Dressage

Disposer dans des cercles individuels une couche de lentilles/potimarron, une couche de confit d'oignons, puis l'écrasé de pommes de terre/panais. Arroser de sauce brune aux champignons. Disposer la salade de mâche et sa vinaigrette à côté.

## Chou-fleur rôti entier, crème de haricots blancs au sésame et miso, oignons rouges au sumac et câpres frits

### Ingrédients

#### Pour le chou-fleur rôti :

- 1 petit chou-fleur
- 1 càc de graines de coriandre
- 1 càc de graines de cumin
- 1 càc de graines de fenouil
- ½ càc de grains de poivre noir
- ½ càc de sel
- ½ càc de piment d'Espelette
- 50g de margarine
- 4-5 branches de thym frais
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre

#### Pour la crème de haricots blancs au sésame et miso :

- 1 boîte de haricots blancs en conserve (200g net)
- Le jus de 2 citrons
- 1 gousse d'ail
- 3 càs de tahin
- 1 càs de miso

#### Pour les oignons rouges au sumac :

- 1 oignon rouge
- 1 citron (jus)
- 3 càs de vinaigre de vin
- 2 grosses pincées de sumac
- 1 pincée de sel

#### Pour le dressage :

- 50g de câpres (à frire)
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de ciboulette
- 20g de sarrasin torréfié

### Préparation

#### Préparer le chou-fleur rôti

Mixer les épices en graines dans un moulin.

Badigeonner et masser le chou-fleur avec la margarine à température ambiante.

Saupoudrer d'épices et masser à nouveau.

Mettre dans un plat avec un filet d'huile, le thym et l'ail. Couvrir de papier aluminium. Cuire à 180°C pendant 1h.

Retirer le papier, remettre un filet d'huile et enfourner encore 30 min pour colorer.

#### Préparer la crème de haricots blancs

Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une crème lisse.

#### Préparer les oignons rouges au sumac

Couper finement l'oignon rouge.

Ajouter le jus de citron, le vinaigre, le sumac, le sel.

Laisser mariner au moins 1h.

#### Dressage

Mettre 2 bonnes càs de crème de haricots blancs dans le fond de l'assiette. Déposer ¼ de chou-fleur rôti dessus.

Parsemer d'oignons rouges au sumac, de câpres frits, de ciboulette et d'aneth ciselé et de quelques graines de sarrasin torréfié.

4  
personnes

## Fenouil rôti, crème de haricots blancs à l'ail, borlotti sautés au thym et sauce gravy végétale

### Ingédients

#### Pour le fenouil rôti :

- 2 fenouils
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càc de graines de fenouil
- Sel, poivre

#### Pour la crème de haricots blancs à l'ail :

- 1 boîte de haricots blancs (400g)
- 3 gousses d'ail confites
- 2 càs d'huile d'olive
- Le jus d'½ citron
- Sel, poivre

#### Pour les borlotti sautés au thym :

- 1 boîte de haricots borlotti (400g)
- 3 branches de thym frais
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre

#### Pour la sauce gravy végétale :

- 1 oignon
- 1 carotte
- 150g de champignons
- 2 gousses d'ail
- 2 càs de concentré de tomate
- 2 càs de farine
- 60ml de vin rouge
- 500ml de bouillon de légumes
- 2 càs de sauce soja
- 1 càc de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre

### Préparation

#### Rôtir le fenouil

Couper les fenouils en quartiers. Huiler, assaisonner avec les graines de fenouil, sel et poivre. Rôtir au four à 200°C pendant 30-35 min jusqu'à caramélisation.

#### Préparer la crème de haricots blancs

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème lisse et onctueuse. Rectifier l'assaisonnement.

#### Préparer les borlotti

Faire revenir l'ail dans l'huile, ajouter les haricots borlotti égouttés et le thym.

Ajouter 1 cuillère à soupe de crème de haricots blancs pour l'onctuosité.

Saler, poivrer, faire sauter 5 min à feu moyen.

#### Préparer la sauce gravy

Émincer champignons, oignons et carottes. Faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile pendant 10 min à feu moyen. Ajouter l'ail émincé, mijoter 2 min, puis ajouter le concentré de tomate, faire frémir 5 min.

Déglicer au vin rouge. Une fois le vin évaporé, ajouter le bouillon, la farine et le reste des ingrédients.

Laisser mijoter 30-40 min. Filtrer au chinois. Si trop liquide, laisser réduire encore quelques minutes.

#### Dressage

Étaler la crème de haricots blancs dans l'assiette. Déposer les quartiers de fenouil rôti. Ajouter les borlotti sautés. Napper de sauce gravy chaude.

Décorer avec les frondes de fenouil.



4  
personnes

## Crème brûlée à la vanille

### Ingédients

250g de lait de soja  
250g de crème végétale à 30%  
75g de sucre  
11g de Yumgo jaune  
78g d'eau  
11g d'huile de tournesol  
1 càs d'extrait de vanille  
Sucre (pour caraméliser)

### Préparation

Faire bouillir la crème avec le lait et le sucre.

Mélanger le Yumgo Jaune avec l'eau et l'huile afin de le réhydrater.

L'ajouter à la première préparation et porter le tout à ébullition.

Hors du feu, ajouter l'extrait de vanille et mélanger.

Verser la préparation dans de petits récipients.

Conserver pendant 30 minutes à température ambiante.

Laisser 2 heures au réfrigérateur.

Saupoudrer les préparations de sucre puis caraméliser avec un chalumeau.

### Alternative sans Yumgo

Remplacer par 10g de fécule de pomme de terre + 10g de fécule de maïs + 1g d'agar-agar portés à ébullition.

Hors du feu, émulsionner avec 130g d'huile de tournesol et la vanille.

Placer au frigo 1h avant de caraméliser.



## Ma tartelette citron meringuée

### Ingédients

#### Pour la pâte à financier noisette :

100g yaourt  
50g sucre glace  
30g huile  
50g farine  
60g poudre de noisettes  
1 pincée sel  
3g levure chimique

#### Pour la crèmeux citron :

100g de jus de citrons bio  
30g d'eau  
le zeste d'un citron bio  
25g de sucre  
8g de Yumgo jaune  
7g de fécule de maïs + 5g d'eau  
50g de margarine

#### Pour la meringue au Yumgo :

6g de Yumgo blanc  
35g d'eau  
10g de jus de citron  
25g de sucre  
25g de sucre glace

#### Gel citron vert :

50g de jus de citron vert  
25g d'eau  
25g de sucre  
1,5g d'agar-agar

#### Pour le dressage :

1 citron vert  
Pousse de basilic ou d'agastache

### Préparation

#### Préparer le gel citron vert

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition. Verser dans un plat peu profond sur une fine couche et laisser refroidir à température ambiante avant de mettre au frigo pour 1h. Couper la gelée en petits morceaux et mixer jusqu'à obtenir une texture de gel crèmeux. Transférer dans un biberon et réserver au frais.

#### Préparer le crèmeux au citron

Zester un citron et presser les autres. Déposer le zeste et le jus dans une casserole. Ajouter l'eau et le sucre. Faire chauffer à feu moyen. Pendant ce temps, mélanger le Yumgo jaune avec la fécule et l'eau. Quand la préparation est presque à ébullition, ajouter le mélange avec le Yumgo dans le liquide tout en mélangeant au fouet. Porter à ébullition. Hors du feu, ajouter la margarine coupée en morceaux et émulsionner à l'aide d'un mixeur plongeant. Débarrasser dans un plat, filmer au contact et réserver au moins 2h au frigo pour que la crème refroidisse. À la sortie du frigo, fouetter la crème au citron froide pour l'assouplir. La mettre dans une poche garnie d'une douille ronde.

#### Préparer la pâte à financier

Dans un saladier, mélanger le yaourt et le sucre. Ajouter l'huile, la farine, la poudre de noisette, le sel et la levure. Mélanger pour obtenir une pâte lisse. Graisser les moules Tarte Easy ovales et verser la pâte dedans. Cuire au four pendant 10-15 min à 180°C

#### Préparer la meringue au Yumgo blanc

Mélanger le Yumgo blanc avec l'eau et le jus de citron. Émulsionner au mixeur plongeant. Au batteur électrique, monter les blancs en battant à pleine vitesse. Lorsque la texture commence à devenir ferme, ajouter le sucre en poudre et continuer à fouetter jusqu'à obtenir une texture ferme. Ajouter enfin le sucre glace délicatement en plusieurs fois à la spatule puis continuer à fouetter pour homogénéiser le tout jusqu'à ce que la meringue fasse un bec d'oiseau. Remplir une poche à douille avec la meringue.

#### Dressage

Dans les fonds de tartelette « financier », verser le crèmeux citron. Dresser joliment par-dessus la meringue. Dorer la meringue quelques secondes à l'aide d'un chalumeau. Parsemer de points de gel de citron vert, de zestes de citron vert, de pousses de basilic ou d'agastache.



## Pavlova aux fruits rouges

### Ingédients

#### Pour les meringues :

11g de Yumgo blanc  
50g d'eau  
40g de jus de citron  
100g de sucre  
100g de sucre glace  
50g de fécule de maïs  
14g de fécule de maïs + 10g d'eau  
100g de margarine

#### Pour la crème montée légèrement sucrée :

25cl de crème végétale à fouetter  
(bien froide)  
2 càs de sucre glace  
Le zeste d'un citron jaune bio

#### Pour le coulis de fruits rouges :

250g de fruits rouges surgelés  
(framboises, myrtilles, cassis)  
2 càs de sucre  
1 càs de jus de citron

#### Pour le dressage :

Fruits rouges frais (fraises,  
framboises, myrtilles)  
Quelques feuilles de menthe

### Préparation

#### Préparer la meringue au Yumgo blanc

Mélanger le Yumgo blanc avec l'eau et le jus de citron. Émulsionner au mixeur plongeant.

Au batteur électrique, monter à pleine vitesse. Lorsque la texture commence à devenir ferme, ajouter le sucre en poudre et continuer à fouetter. Ajouter enfin le sucre glace délicatement en plusieurs fois à la spatule puis continuer à fouetter jusqu'à ce que la meringue fasse un bec d'oiseau. Remplir une poche à douille ronde, pocher la meringue sur le dos de moules demi-sphériques. Faire cuire au four à 90°C pendant min. 3h.

Laisser refroidir dans le four pendant 1h en entrouvrant de temps en temps.

#### Préparer le coulis de fruits rouges

Dans une casserole, chauffer les fruits rouges surgelés avec le sucre et le jus de citron.

Porter à ébullition, laisser compoter 5 min. Mixer et passer au chinois si désiré. Réserver au frais.

#### Préparer la crème montée

Fouetter la crème végétale bien froide avec le sucre glace et le zeste de citron jusqu'à obtenir une crème montée légère et mousseuse.

Garder au frais recouvert de film alimentaire.

#### Dressage

Peu avant de servir, déposer la meringue dans l'assiette. Garnir avec la crème montée.

Disposer les fruits rouges frais. Napper de coulis de fruits rouges.

Décorer avec quelques feuilles de menthe.



## Cookies chocolat cœur fondant cacahuète

### Ingrédients

#### Pour la pâte à cookies :

200g de margarine fondue  
150g de beurre de cacahuète  
150g de sucre blond  
100g de sucre extra fin  
400-450g de farine  
6g de bicarbonate  
4g de levure chimique  
5g de gros sel  
250g de pépites de chocolat noir  
200g de cacahuète concassées

#### Pour le cœur fondant cacahuète :

200g beurre de cacahuète  
50ml d'huile de coco/beurre de cacao  
50g sucre glace  
2 càs féculé maïs

### Préparation

#### Préparer le cœur fondant cacahuète

Faire fondre l'huile de coco ou le beurre de cacao.

Ajouter le reste des ingrédients.

Mixer pour homogénéiser puis porter à ébullition en mélangeant constamment pour activer l'amidon de maïs.

Débarrasser dans des moules demi-sphère ou sur une plaque et mettre au congélateur 1h au minimum.

#### Préparer la pâte à cookies

Faire fondre la margarine.

Ajouter le beurre de cacahuète, la margarine fondue à température ambiante, le sucre dans le bol du robot, mélanger jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

Dans un bol à part, mélanger la farine, le bicarbonate et la poudre à lever.

Incorporer le mix sec dans les liquides sans trop mélanger, afin de ne pas trop activer le gluten. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu de lait de soja.

Si le mélange n'a pas assez de tenue, ajouter de la farine.

Quand vous obtenez une pâte bien grasse et avec une bonne tenue, ajouter les cacahuètes, les pépites de chocolat et le sel.

Mélanger rapidement pour homogénéiser.

#### Façonnage et cuisson

Façonner des boules de 120g, insérer les cœurs fondants et disposer sur une plaque de cuisson munie d'un papier sulfurisé.

Laisser reposer 1 heure au congélateur.

Préchauffer le four à 170°C. Cuire les cookies durant 13-14 min.

Laisser bien refroidir puis déguster.



**oxalis**  
École de cuisine végétale

# Merci !

Nous espérons que ces recettes vous inspireront et vous régaleront.

**N'hésitez pas à nous partager vos créations sur Instagram @oxaliscuisinevg**

Nous adorons voir vos réalisations !

---

**[www.oxaliscuisine.com](http://www.oxaliscuisine.com)**

**[info@oxaliscuisine.com](mailto:info@oxaliscuisine.com)**

Chaussée de Wavre 1145 — 1160 Auderghem, Bruxelles

## **Crédits photo**

MonsieurHuman | Oxalis (page 7, 9, 17, 25)

Atelier Septembre (page 16) | Best Veggie Tables (page 2)

Juliette Jaminon (page 25)

## **Mise en page**

Best Veggie Tables • [www.bestveggietables.com](http://www.bestveggietables.com)