

vegan-glutenfree.com

20 recettes faciles véganes et sans gluten

Des recettes du quotidien, simples, colorées et
gourmandes



Bienvenue dans une collection pratique pensée pour cuisiner avec plaisir, sans complication. Chaque recette est végétale et sans gluten, avec des étapes claires et des ingrédients accessibles.

Important

En cas de maladie cœliaque ou d'allergie sévère, vérifiez toujours les étiquettes. Choisissez des ingrédients certifiés sans gluten et évitez toute contamination croisée.

Choisissez aussi les produits préparés (chocolat, granola, bouillons, sauces, garnitures et substituts végétaux) vegan et sans gluten. Utilisez des extraits et arômes sans alcool.

Sommaire

- 01 Bol de Yaourt Vegan aux Fruits et Granola [Petit-déjeuner](#)
- 02 Pudding au Chia Chocolat et Framboises [Petit-déjeuner](#)
- 03 Bol de Smoothie Mangue et Fruits Rouges [Petit-déjeuner](#)
- 04 Pancakes à la Banane et Avoine [Petit-déjeuner](#)
- 05 Salade de Concombres, Tomates et Oignons Rouges [Déjeuner](#)
- 06 Tacos Végétaliens aux Haricots Noirs et Avocat [Déjeuner](#)
- 07 Curry de Pois Chiches et Épinards [Déjeuner](#)
- 08 Bol Bouddha Quinoa et Légumes Rôtis [Déjeuner](#)
- 09 Galettes de haricots noirs et riz (Vegan & Sans Gluten) [Dîner](#)
- 10 Légumes rôtis à l'ail et pois chiches (Vegan & Sans Gluten) [Dîner](#)
- 11 Nouilles de Courgettes à la Marinara [Dîner](#)
- 12 Risotto aux Champignons Crémeux [Dîner](#)
- 13 Mousse au chocolat à l'avocat [Desserts](#)
- 14 Energy balls dattes-coco [Desserts](#)
- 15 Truffes Chocolat-Noisette (Vegan & Sans Gluten) [Desserts](#)
- 16 Moelleux au Chocolat (Vegan & Sans Gluten) [Desserts](#)
- 17 Smoothie ananas-concombre [Boissons](#)
- 18 Limonade rafraîchissante à la pastèque (Vegan & Sans Gluten) [Boissons](#)
- 19 Lait Doré (Curcuma Latte) Vegan & Sans Gluten [Boissons](#)
- 20 Matcha Latte Énergisant (Vegan & Sans Gluten) [Boissons](#)

PETIT-DÉJEUNER

Bol de Yaourt Vegan aux Fruits et Granola



Un bol de yaourt vegan frais et nutritif, garni de fruits frais (bananes, myrtilles) et de granola croustillant. Parfait pour un petit-déjeuner rapide et équilibré, ou une collation saine.

Temps: 5 min

Quantité: 1 bol

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 tasse de yaourt vegan (amande, coco, soja)
- 1/2 banane coupée en rondelles
- 1/4 tasse de myrtilles fraîches
- 1/4 tasse de granola vegan et certifié sans gluten
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée (optionnel)

Préparation

1. Verser le yaourt vegan dans un bol.
2. Disposer les rondelles de banane et les myrtilles sur le yaourt.
3. Saupoudrer de granola et de noix de coco râpée si désiré.
4. Servir immédiatement.

Astuce du chef

Ajoutez d'autres fruits de saison, des graines de chia ou un filet de sirop d'érable pour plus de saveur et de nutriments.

PETIT-DÉJEUNER

Pudding au Chia Chocolat et Framboises



Un pudding au chia riche et décadent, parfait pour les amateurs de chocolat. Facile à préparer la veille, il constitue un petit-déjeuner sain et satisfaisant, garni de framboises fraîches pour une touche fruitée.

Temps: 10 min

Quantité: 2 portions

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1/2 tasse de graines de chia
- 2 tasses de lait végétal (amande, avoine ou soja) ; lait d'avoine certifié sans gluten
- 1/4 tasse de cacao en poudre non sucré
- 2 c. à soupe de sirop d'érable (ou sirop d'agave)
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille sans alcool
- Une pincée de sel
- 1/2 tasse de framboises fraîches pour la garniture
- Copeaux de chocolat noir vegan et sans gluten (optionnel)

Préparation

1. Dans un grand bol ou un bocal, mélanger les graines de chia, le lait végétal, le cacao en poudre, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel. Bien fouetter pour éviter les grumeaux de cacao.
2. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures, ou idéalement toute la nuit, jusqu'à ce que le pudding épaississe et que les graines de chia aient absorbé le liquide.
3. Avant de servir, remuer le pudding au chia. Si la consistance est trop épaisse, ajouter un peu plus de lait végétal.
4. Répartir le pudding dans des verres ou des bols et garnir de framboises fraîches et de copeaux de chocolat noir vegan et sans gluten si désiré.

Astuce du chef

Pour une saveur de chocolat plus intense, utilisez un cacao de haute qualité. Vous pouvez également ajouter une pincée de piment de Cayenne pour un pudding au chia chocolat épicé.

PETIT-DÉJEUNER

Bol de Smoothie Mangue et Fruits Rouges



Un bol de smoothie tropical et rafraîchissant, parfait pour un petit-déjeuner nutritif ou une collation saine. Riche en vitamines et en fibres, il est personnalisable avec vos garnitures préférées.

Temps: 5 min

Quantité: 1 bol

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 tasse de mangue congelée en dés
- 1/2 banane congelée
- 1/2 tasse de fruits rouges mélangés (frais ou congelés)
- 1/2 tasse de lait végétal (amande, coco ou avoine) ; lait d'avoine certifié sans gluten
- 1 c. à soupe de graines de chia
- Garnitures : dés de mangue fraîche, fraises tranchées, myrtilles, framboises, graines de courge, noix de coco râpée

Préparation

1. Dans un blender puissant, combiner la mangue congelée, la banane congelée, les fruits rouges mélangés, le lait végétal et les graines de chia.
2. Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu plus de lait végétal, une cuillère à soupe à la fois.
3. Verser le smoothie dans un bol.
4. Disposer les garnitures de votre choix sur le dessus du smoothie. Servir immédiatement.

Astuce du chef

Pour un bol de smoothie plus épais, utilisez moins de lait végétal ou ajoutez plus de fruits congelés. Vous pouvez également ajouter une boule de protéine végétale pour un coup de pouce nutritionnel.

PETIT-DÉJEUNER

Pancakes à la Banane et Avoine



Des pancakes moelleux et sains, préparés avec de la banane et de l'avoine, parfaits pour un petit-déjeuner nutritif ou un brunch gourmand. Faciles et rapides à préparer, ils sont naturellement sucrés et pleins de fibres.

Temps: 20 min

Quantité: 4-6 pancakes

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 banane mûre
- 1 tasse de flocons d'avoine (certifiés sans gluten)
- 1 tasse de lait végétal (amande, avoine ou soja) ; lait d'avoine certifié sans gluten
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (ou sirop d'agave)
- 1 c. à café de levure chimique sans gluten
- 1/2 c. à café de cannelle moulue (optionnel)
- Une pincée de sel
- Huile de coco ou margarine vegan pour la cuisson
- Rondelles de banane fraîche et sirop d'érable pour servir

Préparation

1. Dans un blender, combiner la banane mûre, les flocons d'avoine, le lait végétal, le sirop d'érable, la levure chimique, la cannelle (si utilisée) et le sel.
2. Mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laisser reposer la pâte pendant 5 minutes pour que l'avoine absorbe le liquide.
3. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la graisser légèrement avec de l'huile de coco ou de la margarine vegan.
4. Verser environ 1/4 de tasse de pâte par pancake dans la poêle chaude.
5. Cuire pendant 2-3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que les pancakes soient dorés et que des bulles apparaissent à la surface.
6. Servir immédiatement avec des rondelles de banane fraîche et un filet de sirop d'érable.

Astuce du chef

Pour des pancakes encore plus moelleux, ne mélangez pas trop la pâte. Vous pouvez ajouter des pépites de chocolat vegan ou des noix hachées à la pâte avant la cuisson pour plus de gourmandise.

DÉJEUNER

Salade de Concombres, Tomates et Oignons Rouges



Une salade rafraîchissante et légère, parfaite pour un déjeuner rapide et sain. Simple à préparer, elle est pleine de saveurs et de nutriments.

Temps: 15 min

Quantité: 2-4 portions

Niveau: Facile

Ingrédients

- 2 concombres moyens, coupés en dés
- 2 tomates moyennes, coupées en dés
- 1/2 oignon rouge, finement haché
- 1/4 tasse de persil frais, haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner les concombres coupés en dés, les tomates coupées en dés et l'oignon rouge haché.
2. Ajouter le persil frais haché.
3. Dans un petit bol, fouetter l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.
5. Servir immédiatement ou laisser reposer au réfrigérateur pendant 15-20 minutes pour que les saveurs se mélangent.

Astuce du chef

Pour une touche de croquant, ajoutez quelques croûtons vegan et sans gluten ou des graines de tournesol grillées. Vous pouvez également ajouter des olives noires ou du fromage végétal émietté pour plus de saveur.

DÉJEUNER

Tacos Végétaliens aux Haricots Noirs et Avocat



Des tacos végétaliens savoureux et faciles à préparer, parfaits pour un déjeuner rapide et nutritif. Remplis de haricots noirs épicés, d'avocat crémeux et de légumes frais.

Temps: 25 min

Quantité: 4 tacos

Niveau: Facile

Ingrédients

- 8 tortillas de maïs vegan et certifiées sans gluten
- 1 boîte (400g) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon rouge, finement tranché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1/2 c. à café de cumin moulu
- 1/4 c. à café de poudre de chili
- Une pincée de piment de Cayenne (facultatif)
- 1/4 tasse d'eau ou de bouillon de légumes vegan et sans gluten
- Sel et poivre au goût
- 1 avocat, tranché ou coupé en dés
- 1 tomate moyenne, coupée en dés
- 1/2 tasse de laitue romaine ou iceberg, hachée
- Coriandre fraîche hachée, pour la garniture
- Jus de lime frais, pour servir (facultatif)

Préparation

1. Dans une poêle moyenne, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon rouge tranché et faire revenir pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement ramolli.
2. Ajouter l'ail haché, le cumin, la poudre de chili et le piment de Cayenne (si utilisé). Faire cuire pendant 1 minute jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
3. Incorporer les haricots noirs rincés et égouttés. Ajouter l'eau ou le bouillon de légumes. Laisser mijoter pendant 5-7 minutes, en écrasant légèrement certains haricots avec le dos d'une cuillère pour épaissir la garniture. Saler et poivrer au goût.
4. Pendant ce temps, réchauffer les tortillas selon les instructions du paquet (dans une poêle sèche, au micro-ondes ou au four).
5. Assembler les tacos : garnir chaque tortilla de laitue hachée, de la préparation aux haricots noirs, de dés de tomates et de tranches d'avocat.
6. Garnir de coriandre fraîche hachée et servir avec un quartier de lime si désiré.

Astuce du chef

Pour un coup de pouce supplémentaire, ajoutez une cuillère de votre salsa préférée ou de crème aigre végétalienne. Vous pouvez également mariner les oignons rouges dans du jus de lime pour une saveur plus piquante.

DÉJEUNER

Curry de Pois Chiches et Épinards



Un curry végétalien riche et savoureux, parfait pour un déjeuner réconfortant. Les pois chiches et les épinards sont mijotés dans une sauce crémeuse au lait de coco et aux épices.

Temps: 30 min

Quantité: 4 portions

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile de coco ou d'huile végétale
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm), râpé
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1/2 c. à café de curcuma moulu
- 1/4 c. à café de piment de Cayenne (ajuster au goût)
- 1 boîte (400g) de tomates concassées
- 1 boîte (400ml) de lait de coco
- 1 boîte (400g) de pois chiches, rincés et égouttés
- 200g d'épinards frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût
- Coriandre fraîche hachée, pour la garniture (facultatif)
- Riz basmati cuit, pour servir

Préparation

1. Dans une grande casserole ou une cocotte, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon haché et faire revenir pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide et légèrement doré.
2. Ajouter l'ail haché et le gingembre râpé. Faire revenir pendant 1 minute jusqu'à ce que ça soit parfumé.
3. Incorporer le cumin, la coriandre, le curcuma et le piment de Cayenne. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les épices soient parfumées.
4. Ajouter les tomates concassées et le lait de coco. Bien mélanger et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.
5. Ajouter les pois chiches rincés et égouttés. Continuer à mijoter pendant 5 minutes.
6. Incorporer les épinards frais par poignées, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Assaisonner avec du sel et du poivre au goût.
7. Servir chaud avec du riz basmati cuit et garnir de coriandre fraîche hachée si désiré.

Astuce du chef

Pour un curry plus riche, ajoutez des dés de patate douce ou du poivron. Servez avec du naan ou du pain pita, tous deux vegan et certifiés sans gluten, pour savourer la sauce.

DÉJEUNER

Bol Bouddha Quinoa et Légumes Rôtis



Un bol Bouddha nutritif et délicieux, parfait pour un déjeuner sain. Il est rempli de quinoa, de légumes rôtis et de pois chiches croustillants, le tout agrémenté d'avocat crémeux.

Temps: 40 min

Quantité: 2 portions

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 tasse de quinoa cuit
- 1 patate douce moyenne, coupée en dés
- 1 tasse de fleurons de brocoli
- 1/2 tasse de carottes, coupées en rondelles
- 1 boîte (400g) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 avocat, tranché
- Jus de 1/2 citron
- Sel et poivre au goût
- Persil frais haché, pour la garniture (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les dés de patate douce, les fleurons de brocoli, les rondelles de carottes et les pois chiches avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Étaler les légumes sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.
3. Faire rôtir pendant 20-25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés, et les pois chiches croustillants.
4. Pendant ce temps, préparer le quinoa selon les instructions du paquet.
5. Pour assembler les bols Bouddha : répartir le quinoa cuit dans deux bols. Ajouter les légumes rôtis et les pois chiches.
6. Disposer les tranches d'avocat dans chaque bol. Arroser de jus de citron.
7. Garnir de persil frais haché si désiré et servir immédiatement.

Astuce du chef

Pour une sauce plus savoureuse, mélangez du tahini, du jus de citron, de l'eau et une touche de sirop d'érable ou de sirop d'agave. Vous pouvez varier les légumes selon la saison ou vos préférences.

DÎNER

Galettes de haricots noirs et riz (Vegan & Sans Gluten)



Ces galettes copieuses de haricots noirs et riz sont pleines de saveur et de protéines végétales. Faciles à préparer, sans gluten et parfaites pour la préparation des repas, elles peuvent être servies avec des salades, des burgers ou dégustées seules avec du guacamole ou de la salsa.

Temps: 30 min

Quantité: 4-6 galettes

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 1/2 tasses de riz brun cuit
- 1 1/4 tasses de haricots noirs cuits (égouttés et rincés)
- 1/2 tasse de maïs (frais, surgelé ou en conserve)
- 1/4 tasse de poivron rouge finement coupé en dés
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1/2 c. à café de cumin moulu
- Sel et poivre au goût
- 2 c. à soupe de farine sans gluten (ou de farine d'avoine certifiée sans gluten)
- Huile d'olive pour la cuisson à la poêle

Préparation

1. Dans un grand bol, écraser la moitié des haricots noirs à la fourchette.
2. Ajouter le reste des haricots, le riz, le maïs, le poivron, la coriandre, l'ail, le jus de citron vert, le cumin, le sel et le poivre. Bien mélanger.
3. Incorporer la farine sans gluten jusqu'à ce que le mélange tienne ensemble.
4. Former 4 à 6 galettes égales.
5. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu moyen. Cuire les galettes 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
6. Servir chaud avec du guacamole, de la salsa ou dans un pain à burger vegan et certifié sans gluten.

Astuce du chef

Utilisez du riz de la veille pour une meilleure texture. Peut être cuit au four au lieu d'être frit : 190°C (375°F) pendant 25 minutes, en retournant à mi-cuisson. Congelez les galettes crues entre des feuilles de papier sulfurisé pour une utilisation ultérieure.

DÎNER

Légumes rôtis à l'ail et pois chiches (Vegan & Sans Gluten)



Ce dîner de légumes rôtis sain est rempli de textures croustillantes, d'une savoureuse saveur d'ail et de protéines végétales satisfaisantes grâce aux pois chiches. Parfait pour les soirs de semaine ou la préparation des repas, il est végétalien, sans gluten et plein de nutriments.

Temps: 30 min

Quantité: 4 portions

Niveau: Facile

Ingrédients

- 2 tasses de pommes de terre nouvelles, coupées en deux
- 2 tasses de carottes, coupées en morceaux
- 1 1/2 tasses de haricots verts, parés
- 1 1/2 tasses de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1/2 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de thym ou de romarin séché
- Sel et poivre au goût
- Persil frais (facultatif, pour la garniture)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un bol, mélanger les pommes de terre, les carottes et les pois chiches avec 1,5 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail, le paprika, le cumin, le thym, le sel et le poivre.
3. Étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Rôtir 25 à 30 min, en remuant à mi-cuisson.
4. Pendant les 10 dernières minutes, mélanger les haricots verts avec le reste de l'huile, assaisonner et ajouter à la plaque.
5. Rôtir jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres-croustillants.
6. Garnir de persil haché et servir chaud.

Astuce du chef

Pour plus de croustillant, bien sécher les pois chiches avant de les rôtir. Ajoutez un filet de citron avant de servir pour plus de fraîcheur. Excellent avec du quinoa, du riz ou comme garniture pour salade chaude.

DÎNER

Nouilles de Courgettes à la Marinara



Une alternative légère et rafraîchissante aux pâtes traditionnelles, ces nouilles de courgettes sont servies avec une sauce marinara maison simple et parfumée. Un plat végétalien, sans gluten et faible en glucides, parfait pour un dîner rapide et sain.

Temps: 25 min

Quantité: 2 portions

Niveau: Facile

Ingrédients

- 2 courgettes moyennes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 boîte (400g) de tomates concassées
- 1/2 c. à café d'origan séché
- Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût
- Quelques feuilles de basilic frais pour la garniture

Préparation

1. Laver les courgettes et les transformer en nouilles à l'aide d'un spiraliseur ou d'un économe julienne. Réserver.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'ail haché et faire revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajouter les tomates concassées et l'origan séché. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 10-15 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
4. Assaisonner la sauce marinara avec du sel et du poivre au goût.
5. Ajouter les nouilles de courgettes à la poêle avec la sauce. Remuer délicatement et faire cuire pendant 2-3 minutes, juste assez pour les réchauffer et les ramollir légèrement (elles doivent rester croquantes).
6. Servir immédiatement, garni de feuilles de basilic frais.

Astuce du chef

Pour une saveur plus intense, vous pouvez ajouter une pincée de flocons de piment rouge à la sauce marinara. Si vous n'avez pas de spiraliseur, vous pouvez utiliser un économe pour faire de larges rubans de courgettes.

DÎNER

Risotto aux Champignons Crèmeux



Ce risotto aux champignons est un plat classique italien, revisité pour être délicieusement crémeux et réconfortant. Les champignons sautés apportent une saveur umami profonde, parfaite pour un dîner spécial.

Temps: 40 min

Quantité: 4 portions

Niveau: Moyen

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 250g de champignons de Paris, tranchés
- 1 tasse de riz Arborio
- 1/2 tasse de bouillon de légumes vegan et sans gluten (facultatif)
- 4 tasses de bouillon de légumes vegan et sans gluten chaud
- 1/4 tasse de levure nutritionnelle sans gluten (pour le goût fromagé)
- 2 c. à soupe de persil frais haché
- Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole ou une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes.
2. Ajouter l'ail et les champignons tranchés. Faire cuire jusqu'à ce que les champignons soient tendres et aient libéré leur eau, environ 5-7 minutes.
3. Incorporer le riz Arborio et remuer pendant 1-2 minutes jusqu'à ce que les grains soient légèrement translucides sur les bords.
4. Si vous utilisez la demi-tasse de bouillon facultative, la verser et remuer jusqu'à absorption par le riz.
5. Ajouter une louche de bouillon de légumes chaud au riz. Remuer constamment jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé. Continuer à ajouter le bouillon louche par louche, en remuant constamment et en attendant que chaque ajout soit absorbé avant d'ajouter le suivant. Cela prendra environ 20-25 minutes, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et al dente.
6. Retirer du feu. Incorporer la levure nutritionnelle et le persil frais. Saler et poivrer au goût.
7. Servir immédiatement, garni de persil frais supplémentaire si désiré.

Astuce du chef

Pour un risotto encore plus savoureux, utilisez un bouillon de légumes maison. N'oubliez pas de remuer constamment pour libérer l'amidon du riz et obtenir cette texture crémeuse caractéristique !

Mousse au chocolat à l'avocat



Une mousse onctueuse et saine, sans produits laitiers.

Temps: 15 min

Quantité: 4 portions

Niveau: Facile

Ingrédients

- 2 avocats mûrs
- 1/4 tasse de cacao en poudre
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse de lait d'amande
- 1 c. à café d'extrait de vanille sans alcool
- Pincée de sel

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
2. Répartir dans des ramequins et réfrigérer au moins 30 minutes avant de servir.

Energy balls dattes-coco



Des petites bouchées saines et énergisantes, parfaites avant le sport.

Temps: 20 min

Quantité: 10 balls

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 tasse de dattes dénoyautées
- 1/2 tasse de noix de coco râpée
- 1/4 tasse de flocons d'avoine sans gluten
- 1 c. à soupe de graines de chia

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte.
2. Former des boules et réfrigérer si besoin pour raffermir.

Truffes Chocolat-Noisette (Vegan & Sans Gluten)



Ces truffes riches et décadentes sont faites avec seulement quelques ingrédients simples, offrant une explosion de saveur chocolatée et de noisette. Parfaites pour une gâterie rapide ou un cadeau fait maison.

Temps: 30 min

Quantité: 15-20 truffes

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 tasse de noisettes grillées (sans peau)
- 1/2 tasse de dattes Medjool dénoyautées (environ 8-10 dattes)
- 1/4 tasse de cacao en poudre non sucré (plus extra pour l'enrobage)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable ou d'agave
- 1 c. à café d'extrait de vanille sans alcool
- Pincée de sel

Préparation

1. Dans un robot culinaire, mixer les noisettes grillées jusqu'à obtenir une poudre fine. Continuer à mixer jusqu'à ce qu'elles commencent à former une pâte (cela peut prendre quelques minutes).
2. Ajouter les dattes dénoyautées, le cacao en poudre, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et la pincée de sel. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien combiné et forme une pâte collante.
3. Prélever des petites portions du mélange et rouler entre les paumes pour former des boules de la taille d'une bouchée.
4. Rouler chaque truffe dans du cacao en poudre supplémentaire pour l'enrober uniformément.
5. Placer les truffes sur une assiette et réfrigérer pendant au moins 15-20 minutes pour qu'elles durcissent avant de servir.

Astuce du chef

Pour une saveur plus intense, vous pouvez torréfier légèrement les noisettes avant de les utiliser. Pour varier les plaisirs, essayez d'enrober les truffes de noix de coco râpée, de pistaches concassées ou de sucre glace.

Moelleux au Chocolat (Vegan & Sans Gluten)



Ce moelleux au chocolat vegan et sans gluten est un pur délice. Son cœur coulant et sa texture riche en font un dessert irrésistible pour toutes les occasions.

Temps: 30 min

Quantité: 2 portions

Niveau: Moyen

Ingrédients

- 60g de chocolat noir vegan (70% cacao minimum)
- 40g de margarine vegan
- 30g de sucre de coco (ou sucre de canne)
- 1 c. à soupe de farine de riz (ou autre farine sans gluten)
- 1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1/4 c. à café de levure chimique sans gluten
- 1 pincée de sel
- 60ml de lait végétal (amande, soja, etc.)
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille sans alcool
- Cacao en poudre pour saupoudrer (facultatif)
- Feuilles de menthe pour la garniture (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Graisser et fariner (avec de la farine sans gluten) deux petits moules à soufflé ou ramequins.
2. Faire fondre le chocolat noir vegan et sans gluten et la margarine vegan au bain-marie ou au micro-ondes. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Laisser tiédir légèrement.
3. Dans un bol, mélanger le sucre de coco, la farine de riz, le cacao en poudre, la levure chimique et le sel.
4. Ajouter le lait végétal et l'extrait de vanille au mélange de chocolat fondu. Bien mélanger.
5. Incorporer progressivement les ingrédients secs au mélange humide, en mélangeant juste assez pour combiner sans trop travailler la pâte.
6. Verser la pâte dans les moules préparés.
7. Cuire au four pendant 10-12 minutes. Le bord doit être ferme et le centre encore tremblotant pour un cœur coulant.
8. Laisser refroidir 2-3 minutes avant de démouler délicatement sur une assiette. Saupoudrer de cacao en poudre et garnir d'une feuille de menthe si désiré. Servir immédiatement.

Astuce du chef

Pour un cœur encore plus coulant, vous pouvez insérer un petit carré de chocolat noir vegan et sans gluten au centre de chaque moelleux avant la cuisson. Servez-le avec une boule de glace à la vanille vegan ou une crème anglaise vegan pour un dessert encore plus gourmand.

BOISSONS

Smoothie ananas-concombre



Un smoothie hydratant et rafraîchissant, idéal pour l'été.

Temps: 10 min

Quantité: 2 verres

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 tasse d'ananas frais ou congelé, en morceaux
- 1/2 concombre, pelé et coupé en morceaux
- 1/2 tasse d'eau de coco
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Jus d'1/2 citron vert

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Servir immédiatement, garni d'une tranche d'ananas ou de menthe.

Astuce du chef

Utilisez de l'ananas congelé pour un smoothie plus épais et plus froid.

Limonaade rafraîchissante à la pastèque (Vegan & Sans Gluten)



Une boisson fraîche, vibrante et hydratante à base de pastèque juteuse, de citron piquant et d'une touche de menthe. Parfait pour les journées d'été ou un rafraîchissement léger l'après-midi. 100% vegan, sans gluten et naturellement sucré !

Temps: 10 min

Quantité: 2 verres

Niveau: Facile

Ingrédients

- 3 tasses de pastèque sans pépins, en cubes
- Jus d'1 citron
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (optionnel)
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Glaçons
- Tranches de citron et menthe pour garnir

Préparation

1. Ajouter les cubes de pastèque et le jus de citron dans un blender. Mixer jusqu'à consistance lisse.
2. Goûter et ajouter le sirop d'érable si un supplément de douceur est désiré.
3. Filtrer le jus si nécessaire, puis verser dans des verres sur des glaçons.
4. Garnir avec des tranches de citron et des feuilles de menthe.
5. Servir frais et déguster !

Lait Doré (Curcuma Latte) Vegan & Sans Gluten



Le lait doré, ou curcuma latte, est une boisson chaude et réconfortante, réputée pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Cette version vegan et sans gluten est parfaite pour un moment de détente et de bien-être.

Temps: 10 min

Quantité: 1 portion

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 tasse de lait végétal (amande, coco, cajou)
- 1 c. à café de poudre de curcuma
- 1/2 c. à café de cannelle moulue
- 1/4 c. à café de gingembre moulu
- 1 pincée de poivre noir (pour l'absorption du curcuma)
- 1/2 c. à café d'huile de coco (facultatif, pour la richesse)
- 1-2 c. à café de sirop d'érable ou d'agave (selon le goût)

Préparation

1. Dans une petite casserole, mélanger le lait végétal, le curcuma, la cannelle, le gingembre et le poivre noir.
2. Chauffer le mélange à feu moyen, en fouettant constamment pour éviter les grumeaux et pour que les épices se dissolvent bien. Ne pas faire bouillir.
3. Si désiré, ajouter l'huile de coco et le sirop d'érable ou d'agave. Bien mélanger.
4. Retirer du feu et verser dans une tasse. Déguster chaud.

Astuce du chef

Pour une boisson encore plus crémeuse, utilisez un mousser à lait pour faire mousser le lait végétal avant de le mélanger avec les épices. Vous pouvez également ajouter une pincée de cardamome pour une saveur plus complexe.

Matcha Latte Énergisant (Vegan & Sans Gluten)



Un matcha latte délicieux et sain, parfait pour un coup de fouet énergétique sans les inconvénients du café. Cette boisson vegan et sans gluten est riche en antioxydants et favorise la concentration.

Temps: 5 min

Quantité: 1 portion

Niveau: Facile

Ingrédients

- 1 c. à café de poudre de matcha de qualité cérémoniale
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau chaude (environ 70-80°C)
- 180 ml (3/4 tasse) de lait végétal (amande, avoine, soja) chauffé ; lait d'avoine certifié sans gluten
- 1-2 c. à café de sirop d'érable ou d'agave (selon le goût)

Préparation

1. Dans un bol à matcha (ou un petit bol), tamiser la poudre de matcha pour éviter les grumeaux.
2. Ajouter l'eau chaude (non bouillante) et fouetter vigoureusement avec un fouet en bambou (chasen) ou un petit fouet jusqu'à obtenir une mousse légère et sans grumeaux.
3. Chauffer le lait végétal dans une casserole ou au micro-ondes. Si vous avez un mousser à lait, faites mousser le lait pour une texture plus crémeuse.
4. Ajouter le sirop d'érable (ou d'agave) au lait chaud et mélanger.
5. Verser délicatement le lait sucré sur le matcha préparé.
6. Déguster immédiatement.

Astuce du chef

Pour un matcha latte parfait, la température de l'eau est cruciale : une eau trop chaude peut brûler le matcha et le rendre amer. Utilisez un thermomètre si possible. Pour une mousse encore plus dense, utilisez un mousser à lait électrique ou un mixeur plongeant.

Bonne cuisine !

Retrouvez davantage d'inspiration sur
vegan-glutenfree.com