

re 2015 au 1^{er} janvier 2016

235 000 EXEMPLAIRES GRATUITS

clicanoohebdo

ACTU MAGAZINE • PETITES ANNONCES • PROGRAMMES TÉLÉ

ACHETÉ LE
20€

LES ÉMISSIONS DE CLICANOO
S'ACHÈVENT EN 2015



Le repas de fête de nos blogueuses

Retrouvez toutes vos informations sur www.clicanoo.fr

Les recettes végétaliennes de Catherine



Retrouvez Catherine sur www.facebook.com/lecoconveg

POUR L'ENTREE

PÂTE ÉPICÉE DE HARICOTS ROUGES

Ingédients

- 100g de haricots rouges en boîte
- 1 tomate séchée à l'huile
- 1 gros piment
- 1 oignon ou échalote
- 1 càs de mélange ail-gingembre frais moulu
- 1 càs de tahini ou de miel de rye
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation

- Mixez le tout au blender jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



Le Cocon Végétalien Pour les végétaliens

POUR LE PLAT

SEITAN SAUTÉ À LA PAPAYE

Ingédients

- du seitan fait maison (ou en bocal en magasin bio)
- 1 oignon
- 1 càs de mélange ail-gingembre
- 2 poivrons rouges
- papaye mûre
- jus d'ananas
- bouillon

Préparation

- Dans un wok, faites revenir le seitan, sans son bouillon, juste à sec et avec de l'huile végétale pour lui donner de belles couleurs et le raffermir.
- Emincez l'oignon et ajoutez-le, ainsi que le mélange ail-gingembre, au seitan et faites revenir le tout au wok quelque instant.

- Ajoutez les poivrons et la papaye découpés en cubes, le bouillon du seitan et le jus d'ananas.
- Laissez mijoter le tout à couvert 15-20mn.
- Ciselez le persil et la coriandre et ajoutez-les à la dernière minute.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez chaud.

Notes : J'ai utilisé de la papaye mûre mais on peut utiliser de la verte. La préparation sera un peu moins sucrée. Si vous aimez le sucré-salé bien sucré, vous pouvez rajouter un petit peu de sucre, ou du jus d'ananas si celui-ci est en boîte. J'ai utilisé de l'ananas frais.



Le Cocon Végétalien Pour les végétaliens

POUR LE DESSERT

PÂTE CRÉOLE NATURE

Ingédients

- 100g de farine de blé
- 1 sachet de levure (pour 100g, se lire aux indications du fabricant)
- 20g de sucre
- 1 càs bombée de curcuma
- 1 càs de fécula de maïs
- 1 càs d'eau
- 100g de margarine
- 1 càs d'huile
- sel
- poivre

Préparation

Mettez la margarine ramollie dans un grand bol et fouettez-la. Ajoutez le sucre et l'huile et continuez à fouetter. Dans un petit récipient mélangez la fécula et l'eau. Mélangez bien avant d'incorporer le curcuma. Bien mélanger. Transvasez le mélange fécula dans le grand bol et fouettez le tout. Dans un autre bol mélangez la farine avec la levure le sel et poivre. Incorporez le moitié du mélange farine dans l'autre bol. Mélangez bien à la main avant d'ajouter le reste de farine. Formez une grosse boule avec la pâte. Vous pouvez faire un seul gros pâte ou plusieurs petits. Aplatissez la boule. Avec un couteau faites des sillons. Faites cuire à 180° C 20mn. Attendez que cela ait bien refroidi avant de le couper.



Le Cocon Végétalien Pour les végétaliens