

fairéco

# LIVRET DE RECETTES ALIMENTATION DURABLE

Pour une alimentation plus  
écologique, saine et économique



Défi familles fairéco

# DÉFINITIONS

---

Régimes végétarien, végétalien, flexitarien ou encore véganisme, c'est parfois difficile de s'y retrouver... On fait le point !

- **Flexitarien** : ne s'interdit ni viande, ni poisson, limite simplement sa consommation de produits d'origine animale
- **Végétarien** : mange de tout sauf de la chair animale (pas de viande, pas de poissons, pas de crustacés, ni gélatine et fromage avec présure)
- **Végétalien** : mange de tout sauf de la chair animale ou tout autre aliment d'origine animale, que ce soit les produits laitiers, les œufs ou encore le miel
- **Végan** : le véganisme est non seulement une manière de s'alimenter - quelqu'un donc qui va manger végétalien - mais aussi un mode de vie, une philosophie et un mouvement social et politique. C'est une personne qui va essayer autant que possible de bannir les produits d'origine animale dans tous les domaines (vêtements, cosmétiques...) ou toutes pratiques basées sur l'exploitation et la cruauté envers les animaux (zoos, cirques, corrida, etc.)

Les recettes présentes dans ce livret sont toutes végétariennes et adaptables en version végétalienne !





# steak végétal aux champignons

## ingrédients

pour environ 5 steaks

## ustensiles

500 g de champignons de Paris  
4 cuillères à soupe de crème végétale ou  
sauce tomate  
1 oignon rouge  
2 gousses d'ail  
Farine  
Huile d'olive  
Herbes de Provence  
Cumin (ou autres épices au choix)  
Sel et poivre

un couteau  
une poêle et son couvercle  
un mixeur  
un saladier  
une cuillère

## recette

- Éplucher et couper finement l'oignon, le mettre dans le bol du mixeur.
- Rajouter les champignons émincés.
- Rajouter les gousses d'ail écrasées.
- Mixer le tout et déposer la préparation dans un saladier.
- Ajouter la sauce tomate ou la crème, et mélanger.
- Assaisonner avec les épices, le sel et le poivre. Si la préparation colle un peu au doigt, saupoudrer un peu de farine.
- Pour former les steaks, prendre une grosse cuillère de ce mélange et le placer directement dans une poêle légèrement huilée. Il faut le tasser un peu pour ne pas qu'il soit épais.
- Laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Le steak doit être doré des deux côtés, mais pas grillé.

Les steaks seront un peu mous une fois cuits. Pour qu'ils aient plus de tenue, n'hésitez pas à les laisser reposer 30 min avant de les réchauffer pour les manger. Ils se conservent très bien au frigo dans une boîte hermétique pendant plus ou moins 2 jours. Ils peuvent aussi être congelés si vous souhaitez les manger plus tard !



30 min





# steak végétal aux pois chiche

## ingrédients

pour environ 4 steaks

## ustensiles

80 g de flocons d'avoine  
500 g de pois chiches rincés et  
égouttés  
2 gousses d'ail  
2 oignons  
1 œuf

(alternative végétan : graines de chia,  
ou eau de cuisson des pois chiches)

Sel et poivre  
1 cuillère à café d'origan  
Persil

un couteau  
un mixeur  
une poêle



## recette

- Émincer l'ail et l'oignon.
- Au mixeur, mouliner les flocons d'avoine puis ajouter les pois chiche, l'ail et l'oignon avant d'incorporer l'œuf. Mixer légèrement le tout.
- Ajouter l'origan, le sel, le poivre et le persil. Réduire le tout en purée bien lisse.
- Former 4 galettes égales avec la préparation.
- Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, cuire les steaks 3 min de chaque côté pour qu'ils soient dorés.

Dégustez votre steak végétal avec des tomates grillées, des poivrons ou une salade, mais aussi avec du pain à burger. Ils peuvent par ailleurs être cuits au barbecue ! Il s'agit d'une bonne alternative pour remplacer la viande dans votre alimentation végétarienne.



15 min



# soupe de fanes



## ingrédients

pour environ 4 personnes

## ustensiles

Les fanes d'une botte de carottes

2 à 3 carottes

un couteau

1 oignon

un économe

1 blanc de poireau

2 pommes de terre

un fait-tout

1 litre de bouillon de poule (eau +  
cube)

une cuillère en bois

Huile d'olive

un mixeur

Sel et poivre

## recette



- Bien nettoyer les fanes pour enlever toute trace de terre. Les couper grossièrement en enlevant le plus de tiges. Éplucher les pommes de terre et les carottes, les rincer et couper en morceaux. Peler l'oignon et l'émincer, ainsi que le blanc de poireau.
- Faire revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les carottes, le poireau et les pommes de terre. Mélanger et laisser cuire quelques minutes. Ajouter les fanes, mélanger et quand elles commencent à fondre, ajouter le bouillon. Saler, poivrer et laisser cuire à petit bouillon pendant 20 minutes.
- Pour finir : mixer le potage et rectifier l'assaisonnement. Vous pouvez ajouter un peu de crème au moment de servir.

Cette recette de base est déclinable avec d'autres fanes (radis, vert de poireaux, navets ...)

On peut aussi modifier l'assaisonnement : ajouter des épices, comme du cumin ou du fromage frais ... soyez créatifs !



€ € €

10 min de préparation  
30 min de cuisson





# pâte à tarte minute

## ingrédients

- 250 g de farine
- 1 cuillère à café de sel (remplacer par du sucre pour une tarte sucrée)
- 1/2 sachet de levure chimique
- 6 cuillères à soupe d'eau tiède (8 cl)
- 6 cuillères à soupe d'huile (8 cl)
- (optionnel) épices, herbes selon de vos goûts

## ustensiles

- un saladier
- une cuillère en bois
- une cuillère à café
- une cuillère à soupe



## recette

- Dans un saladier, mélanger farine, sel et levure.
- Ajouter l'eau et l'huile.
- Mélanger.
- Étaler dans votre plat à tarte à la main. La pâte est suffisamment huilée pour ne pas avoir besoin de chemiser votre moule.



5 min





# pesto de fanes de légumes

## ingrédients

2 grosses poignées de fanes de radis  
ou fanes de carottes, feuilles de navets, vert de  
blettes, etc.

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de poudre d'amande  
ou purée d'amande ou de sésame

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Jus d'un demi citron

Sel, poivre

(optionnel) 1 cuillère à soupe de fromage type  
parmesan

Ne pas hésiter à ajouter des herbes, tomates  
séchées, épices au gré de ce que vous avez sous  
la main et de vos goûts !

## ustensiles

un hachoir mécanique ou  
électrique  
(ou à défaut un bon  
couteau)

un couteau

un presse-agrume

une cuillère à soupe

un pot en verre



## recette

- Laver à grande eau les fanes pour éviter de retrouver du sable, les égoutter.
- Mettre tous les ingrédients dans le robot et mixer pour obtenir une pâte lisse.
- Vérifier l'assaisonnement, c'est fini !
- Verser votre préparation dans un pot en verre et la conserver au réfrigérateur.



€ € €

15 min  
vaisselle incluse !





# gâteau de pain

fairéco

## ingrédients

150 à 200 g de pain rassis  
soit  $\frac{3}{4}$  d'une baguette  
 $\frac{1}{2}$  litre de lait  
1 œuf  
60 gr de sucre en poudre  
1 pincée de sel  
1 cuillère à soupe de fleur d'oranger  
ou extrait de vanille 1 cuillère à café  
Beurre et farine  
pour chemiser le moule

Suivant les goûts : fruits frais, pépites de chocolat,  
fruits secs ...

## ustensiles

un saladier  
une cuillère en bois  
une cuillère (soupe ou café)  
un verre doseur ou balance  
un moule à cake ou à gâteau



## recette

- Dans un saladier, mélanger l'œuf, le sucre, la fleur d'oranger et une pincée de sel.
- Ajouter le lait, mélanger.
- Émietter le pain grossièrement.
- Mélanger le pain à la préparation et laisser imbiber une  $\frac{1}{2}$  heure (il ne doit quasiment pas rester de liquide).
- Pendant ce temps, préchauffer le four à  $180^{\circ}\text{C}$ .
- Ajouter selon vos goûts : chocolat en morceaux, fruits frais ou secs.
- Chemiser un moule et verser-y la préparation.
- Enfourner à  $180^{\circ}\text{C}$  pendant 40 min.



€ € €

45 min de préparation  
temps de trempage inclus  
40 min de cuisson





# Vos prises de notes



# Vos prises de notes







# Contact



Email

[contact@faireco-asso.fr](mailto:contact@faireco-asso.fr)



Site

[www.faireco-asso.fr](http://www.faireco-asso.fr)

