

JE CUISINE

Noël

7 recettes
végétariennes
faciles et
gourmandes

+1 Recette
Bonus



Avec
Cheffe Florence alias
Zest' de Flow

www.zestdeflow.com



Qui est Zest' de Flow

Présentation

Je suis Florence, Cheffe et formatrice en cuisine végétarienne, antigaspi et allergène.

J'accompagne les professionnels et les particuliers dans leur souhait de consommer moins de carné dans leur quotidien culinaire.

Je suis également chroniqueuse culinaire sur France Bleu Occitanie.

Philosophie culinaire

Ma philosophie est celle d'Hippocrate, "Que ton alimentation soit ta première médecine".

Mes prestations

Formations professionnelles, cours de cuisine à domicile, team building, atelier antigaspi, atelier pour structures scolaires et périscolaires.



Pourquoi cet ebook spécial Noël ?

Le 1 décembre 2024, jour de la Ste Florence, cela fera 3 ans officiellement que mon entreprise "Un Zest' de FLOW" existe. Je construit ce projet depuis 2017. Il est en perpétuelle évolution.

Pour fêter ce cap des 3 ans, à travers la confection de cet ebook, c'est ma façon de remercier toutes les personnes qui soutiennent mon travail. Aujourd'hui, tu en fais partie car si tu lis ces lignes, c'est que tu as téléchargé cet ebook et je t'en remercie.

A l'approche des fêtes de Noël, beaucoup de personnes me contactent car pour eux, fêter Noël en famille est devenu anxiogène. Avec les préférences alimentaires, les intolérances et allergies des uns et des autres, cela devient un casse tête schizophrénique de cuisiner un menu qui conviennent à leurs invités.



Cet ebook, c'est un support, afin d'aider les gens à passer des fêtes de fin d'année plus sereinement.



Je m'efforce, chaque jour, de rendre honneur à ce que la nature nous offre. Créer et revisiter des recettes pour enchanter tes papilles gustatives, avec des recettes simples et gourmandes.

Florence





Butternut Rôti

Feta noix ail en chemise



2 personnes



50 minutes

INGREDIENTS

1 butternut de taille moyenne

1 Oignon jaune

5 gousses d'ail non épluchées

1 pavé de Feta

Des cerneaux de noix

Pour la marinade :

2 Cas Miel

2 CAS Huile d'olive

2 CAS eau

1 CAS vin blanc

Au goût Thym frais et Romarin frais

2 pincées Piment d'Espelette

1 CAC d'ail en poudre

METHODE

1. Lave et coupe les deux extrémités de ton butternut. Coupe le dans le sens de la longueur. Enlève les graines. Pèle ton butternut.
2. Découpe façon Hasselback : avec ton couteau entaille ton butternut de fine lamelles très rapprochés sans aller couper jusqu'au bout. Arrête toi au 3/4.
3. Prépare ta marinade : Dans un bol, mélange le miel, huile d'olive, thym, romarin, piment d'Espelette, ail en poudre, eau, sel et poivre.
4. Dispose tes 1/2 butternut dans un plat à gratin. Badigeonne les au pinceau avec la marinade. Ajoute 5 gousses d'ail.
5. Au four 45-50 minutes à 190°C.
6. Emince ton oignon. Fais le compoter à feu doux dans une poêle à couvert avec un peu d'huile de pépin de raisin.
7. A la sortie du four, ajoute sur tes 1/2 butternut la Feta émiettée, l'oignon compoté, des noix concassées et l'ail en chemise.
8. Sers avec un mesclun de salade et du persil haché.

MON CONSEIL DE CHEFFE :

Pour le dressage : dispose ta salade dans un cul de poule en inox et ajoute de la sauce vinaigrette et du persil haché. Remue bien. Dispose ta salade ainsi prête directement dans l'assiette. Tu peux également ajouter des grains de grenade.



Tarama végétal

au tofu fumé



8 personnes



Pas de cuisson

INGREDIENTS

- 50 g pain de mie sans croûte
- 80 g lait de soja ou lait de vache
- 100 g tofu fumé
- 5 cl crème de soja ou crème liquide
- 1 feuille carré d'algue Nori
- Fleur de Sel - PM
- 3 cl jus de citron
- 30 g concentré de tomate
- 10 cl huile colza
- 2,5 cl huile d'olive

METHODE

1. Réalise cette recette 24 heures avant de la déguster
2. Faire tremper le pain de mie dans le lait.
3. Pendant ce temps, dans un bol haut type verre mesureur mettre le tofu fumé émietté, la crème de soja, l'algue Nori coupée en petits morceaux, le sel, le jus de citron, le concentré de tomate, l'huile d'olive
4. Essorer le pain de mie et ajouter le dans le bol.
5. Mixer le tout au mixeur plongeant
6. Ajouter l'huile de colza et continuer de mixer jusqu'à obtenir une texture onctueuse et crémeuse.
7. Débarrasse et réserve au frigo une nuit.
8. Décorer d'aneth, grains de grenade, pousse d'Alfafa ou pousse de petits pois.

MON CONSEIL DE CHEFFE :

Pour le service : servir le tarama sur des blinis ou des tranches de pains briochées toastées



Velouté de potimarron et sa chantilly de chèvre frais



4 personnes



25 minutes

INGREDIENTS

1 Oignon blanc

750 g potimarron

1 cas bouillon de légumes

80 g châtaignes

Au goût Fleurs de sel et poivre

De l'huile d'olive pour la cuisson

Chantilly de chèvre frais :

150 g fromage de chèvre frais

5 cl crème liquide 30% de MG

Toppings :

Noix concassées

METHODE

1. Lave, pèle et coupe en gros cubes ton potimarron.
2. Pèle et émince ton oignon.
3. Dans une cocotte, fais revenir dans de l'huile d'olive ton oignon. Ajoute ton potimarron. Remue.
4. Ajoute tes châtaignes et remue.
5. Ajoute ton bouillon de légumes en poudre et remue. Laisse bien revenir.
6. Mouille avec de l'eau chaude à hauteur des légumes. Couvre et laisse cuire 20 minutes. Vérifie la cuisson en plantant un couteau dans la chair du potimarron
7. Pendant ce temps, prépare ta chantilly. Dans un cul de poule bien froid, met ton chèvre et ta crème liquide bien froide. Fouette au batteur électrique jusqu'à obtenir une texture chantilly. Réserve au frigo.
8. Mixe avec un mixeur plongeant ou dans un blender pour une texture velours. Rectifie l'assaisonnement avec sel et poivre si besoin. Réserve au chaud
9. Met dans une poche à douille ta chantilly.
10. Sers dans un bol, ajoute la chantilly de chèvre frais et concasse quelques noix sur le dessus

MON CONSEIL DE CHEFFE :

Ajoute la chantilly au dernier moment juste avant de servir le velouté. Poche ta chantilly avec une douille cannellée.



Terrine végétale au Cognac

Toasts de pains d'épices



6 personnes



Pas de cuisson

INGREDIENTS

- 150 g marrons cuits en bocaux non sucrés
- 150 g noix de cajou non grillées non salées
- 150 g huile de coco désodorisée
- 100 g échalotes
- 3 gousses ail
- 4 cas levure de bière
- 60g miso blanc
- 2 cas huile d'olive
- 2 cas Cognac VSOP
- 2 cac sel fin
- 1 cac poivre
- 1 pincée muscade

Topping : Pousse d'Alfafa

METHODE

1. Faire tremper dans de l'eau tiède les noix de cajou 1h pour qu'elles ramollissent.
2. Émincer les échalotes et extraire la pulpe des gousses d'ail. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive, laisser compoter à feu doux.
3. Faire fondre au bain marie l'huile de coco et réserver
4. Égoutter les noix de cajou et réserver
5. Dans le robot cutter lame S, mettre tous les ingrédients sauf l'huile de coco.
6. Bien mixer pour obtenir une texture lisse et homogène puis laisse le robot tourner, ajoute doucement l'huile de coco et mixe jusqu'à obtenir une texture onctueuse et crémeuse.
7. Verse dans un cul de poule et rectifie l'assaisonnement si besoin.
8. Réalises des boudins en mettant 110g de préparation dans du papier sulfurisé.
9. Au frigo une nuit.
10. Tu peux réaliser 6 boudins
11. Le lendemain, enlève le papier sulfurisé et découpe des tranches de 3 mm d'épaisseur. Sers sur des toasts avec un soupçon de fleur de sel et agrémenté avec des pousses d'alfafa

MON CONSEIL DE CHEFFE :

Tu peux servir les tranches de cette terrine sur du pain d'épice légèrement toasté ou des tranches de pains grillées.



WELLINGTON

Butternut - Sauce champignon



4 personnes



25 minutes

INGREDIENTS

- 1 butternut
- 450 g Champignons émincés
- 265 g Oignons émincés
- 8 g Pulpe d'ail
- P.M Sel et poivre
- 1 pâte feuilletée
- 8 Tranches fines d'emmental
- 1 cas moutarde

Pour la dorure :

- 1 oeuf

METHODE

1. La veille prépare toute ta mise en place car les ingrédients doivent être froid pour le montage
2. Fais revenir à la poêle tes oignons, ail et champignons émincés. Assaisonne bien avec sel et poivre. Egoutte les dans un chinois et mixe les finement. La préparation ne doit pas être avec du jus sinon cela va détrempier la pâte feuilletée. Réserve au frigo une nuit.
3. Pré-cuisson : Coupe ton butternut et pèle le. Conserve uniquement la partie longue. Sale et poivre généreusement, badigeonne d'huile d'olive et met en cuisson au four 25 minutes à 200°C
4. La chair à l'intérieur du butternut doit être tendre mais l'extérieur doit rester ferme. Réserve au frigo une nuit
5. Le lendemain, procède au montage :



Etale du papier film et dispose tes tranches de fromage



Etale ta préparation oignons champignons en fine couche sur les tranches de Fromage



Badigeonne au pinceau ton butternut avec de la moutarde



WELLINGTON

Butternut - Sauce champignon



4 personnes



25 minutes

INGREDIENTS

1 butternut

450 g Champignons émincés

265 g Oignons émincés

8 g Pulpe d'ail

P.M Sel et poivre

1 pâte feuilletée

8 Tranches fines d'emmental

1 cas moutarde

Pour la dorure :

1 oeuf

METHODE



Dispose ton butternut sur la préparation



Roule délicatement l'ensemble pour former un boudin et réserve au frigo 1 heure



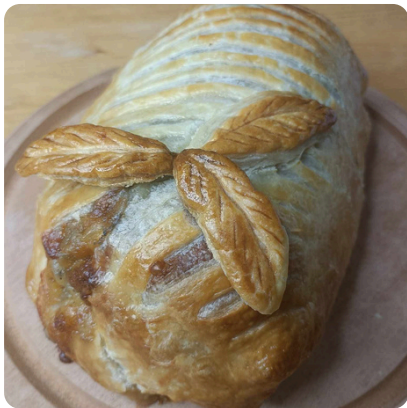
Etale ta pâte feuilletée et positionne le boudin. Roule ton boudin dans la pâte



Détaille l'excès de pâte et scelle bien



Dorure : Badigeonne avec un pinceau la pâte avec le jaune d'oeuf battu



WELLINGTON

Butternut - Sauce champignon



4 personnes



25 minutes

INGREDIENTS

- 1 butternut
- 450 g Champignons émincés
- 265 g Oignons émincés
- 8 g Pulpe d'ail
- P.M Sel et poivre
- 1 pâte feuilletée
- 8 Tranches fines d'emmental
- 1 cas moutarde
- Pour la dorure :**
- 1 oeuf

METHODE



Avec la lame d'un couteau,
dessine des stries



Avec le reste de pâte feuilletée, j'ai réalisé 3 feuilles
pour les mettre en décoration.



Au four à 180°C pendant 35 minutes

Pendant la cuisson, réalise la sauce aux champignons :

Dans une casserole, fais chauffer de la crème végétale ou crème liquide et ajoute ton mix
oignons émincés, ail et champignons émincés

Mixe au mixeur plongeant. Réserve au chaud, au bain marie.

Découpe des tranches et sers dans une assiette accompagnée de la sauce aux champignons

MON CONSEIL DE CHEFFE :

Tu peux réaliser la cuisson 1 heure avant que tes invités se mettent à table. Il te
suffira de le maintenir dans un four chaud à 65°C.



Bûche salée

Potimarron Céleri Epinard



8 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

300 g Céleri rave

65 g Comté 18 mois d'affinage

4 oignons jaunes

250 g chair de potimarron avec la peau

400 g épinards frais

La pulpe de 2 gousses d'ail

50 cl crème de soja

6 g agar agar

Au goût Muscade Sel Poivre

De l'huile d'olive pour la cuisson

Décoration :

Oignon rouge, graines de sésame noire, de tournesol,
de courge, aneth

METHODE - PARTIE 1

1. Pèse dans une casserole ta crème de soja, assaisonne sel et poivre, remue et réserve de côté. Pèse ton agar agar et réserve le de côté
2. Lave et coupe ton céleri en petit cube. Cuis le 15 minutes dans de l'eau frémissante. Egoutte le et réserve le.
3. Râpe ton comté et réserve de côté.
4. Lave et épépine ton potimarron. Découpe le en tranche fine de 4 mm environ.
5. Emince 2 oignons.
6. Dans une poêle, fais revenir tes oignons dans de l'huile. Ajoute tes tranches de potimarron, assaisonne sel et poivre et laisse cuire jusqu'à ce que le potimarron soit fondant. Réserve de côté.
7. Lave tes épinards et essore les avec ton essoreuse à salade. Emince tes 2 autres oignons.
8. Dans une cocotte assez grande (les épinards sont volumineux) fais revenir dans de l'huile les oignons et l'ail. Ajoute les épinards et fais les tomber. Assaisonne bien avec sel et poivre et muscade. Réserve de côté.
9. 5. Prépare ton moule à bûche :
10. Découpe une feuille rhodoïde ou papier guitare à la taille de ton moule, huile la légèrement au pinceau et insère la dans ton moule.
11. 6. Réalisation de la sauce gélifiante :
12. Ajoute l'agar agar à ta sauce soja et remue bien au fouet.
13. Chauffe ta crème en remuant continuellement. A frémissement compte 1 minute de cuisson en remuant pour éviter que ca accroche.
14. Réserve de côté ta casserole dans un bain marie, la sauce doit rester chaude pour éviter que l'agar agar gélifie.
15. Mixe le céleri avec le comté râpé et 80g crème agar agar



Bûche salée

Potimarron Céleri Epinard



8 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

300 g Céleri rave
65 g Comté 18 mois d'affinage
4 oignons jaunes
250 g chair de potimarron avec la peau
400 g épinards frais
La pulpe de 2 gousses d'ail
50 cl crème de soja
6 g agar agar
Au goût Muscade Sel Poivre
De l'huile d'olive pour la cuisson

Décoration :

Oignon rouge, graines de sésame noire, de tournesol,
de courge, aneth

METHODE - PARTIE 2 : LE MONTAGE

1. **Montage de la bûche : Etape 1**
2. Verse la purée de céleri et égalise pour que se soit le plus plat possible
3. Mélange 55g de crème soja avec le potimarron dans une casserole et à feu doux fais chauffer la préparation pendant 3 minutes en remuant.
4. **Montage de la bûche : Etape 2**
5. Dispose les tranches de potimarron et égalise pour que se soit le plus plat possible
6. Mélange 150g crème soja aux épinards et remue à feu doux pendant 3 minutes.
7. **Montage de la bûche : Etape 3**
8. Dispose les épinards de façon homogène sur toute la surface, tasse légèrement et fais en sorte que tout soit bien lisse et droit.
9. Ferme ta feuille rhodoïde en la glissant délicatement à l'intérieur du moule à bûche. Filme et laisse une nuit au frigo.
10. Le lendemain, démoule délicatement ta bûche.
11. Ajoute la décoration : tranches d'oignons rouges, aneth, graines de courges, tournesol et sésame noir.

MON CONSEIL DE CHEFFE :

La bûche se servira en entrée, seule ou accompagnée d'une salade mesclun.



Bûche salée

Potimarron Céleri Epinard



8 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

300 g Céleri rave

65 g Comté 18 mois d'affinage

4 oignons jaunes

250 g chair de potimarron avec la peau

400 g épinards frais

La pulpe de 2 gousses d'ail

50 cl crème de soja

6 g agar agar

Au goût Muscade Sel Poivre

De l'huile d'olive pour la cuisson

Décoration :

Oignon rouge, graines de sésame noire, de tournesol, de courge, aneth

LE MATÉRIEL QUE J'UTILISE

Moule à bûche demi-rond :

Matière : PVC Cristal

Largeur : 9 cm

Longueur : 27 cm

1 Feuille rhodoïd :

Longueur : 40 cm

Largeur : 9 cm



MON CONSEIL DE CHEFFE :

Tu trouveras le matériel sur internet ou dans des magasins spécialisés de pâtisserie.



Pain d'épice



2 pains d'épices



45 minutes

INGREDIENTS

150 g farine de blé
100 g farine de seigle
20 g levure chimique
50 g sucre
5 g épices à pain d'épices
1 œuf
1 jaune d'œuf
10 g huile d'arachide
165 g Lait de soja
250 g miel liquide

Huile de coco désodorisée pour les moules

200 g eau pour le sirop
200 g sucre pour le sirop

METHODE

1. Dans un cul de poule, prépare tous les ingrédients secs : les 2 farines, le sucre, les épices, la levure, mélange au fouet.
2. Dans un autre cul de poule, prépare tous les ingrédients liquides : lait, œufs, huile, miel.
3. Verse les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et mélange au fouet énergiquement. La pâte doit être homogène.
4. Graisse légèrement les 2 moules avec de l'huile de coco. Verse 400g de pâte dans chaque moule et laisse reposer 30min
5. Préchauffe ton four à 150°C.
6. Cuit tes Pain d'Epices 45 minutes.
7. Prépare ton sirop : dans une casserole met le sucre et l'eau, fais chauffer jusqu'à obtenir une texture sirupeuse.
8. Retire tes Pain d'Epices du four. Enlève les du moule délicatement sans te brûler. Trempe les dans le sirop tant qu' ils sont encore tièdes. Et recouvre les de papier film. Ils vont conserver tous leurs moelleux. Laisse refroidir à température ambiante. Se conserve à température ambiante.

MON CONSEIL DE CHEFFE :

Le fait de tremper tes pains d'épices dans le sirop tant qu' ils sont encore tièdes permet une meilleure absorption du sirop. Pense à bien recouvrir tes pains d'épices de papier film. Cela leur permettra de conserver tous leur moelleux.

**Recette
Bonus**



Vinaigrette au miso et sirop d'érable

INGREDIENTS

- 1 CAC miso brun
- 1 CAC vinaigre de riz
- 1 CAC sirop d'érable
- 1 CAC huile sésame
- 1 CAC huile Colza

Toppings :

Graines de sésame

METHODE

1. Dans un bol, mélanger le miso et le vinaigre de riz. Mélange au fouet.
2. Ajoute le sirop d'érable et mélange au fouet.
3. Ajoute l'huile de sésame et l'huile de colza et émulsionne bien avec le fouet.
4. Agrémente de quelques graines de sésame.

MON CONSEIL DE CHEFFE :

Tu peux remplacer le vinaigre de riz par du jus de citron. Se conserve au frigo 5 jours

Je te souhaite un

*Joyeux
Noël!*



*Place à la créativité
et au plaisir de cuisiner*

Florence