



LA FÉE STÉPHANIE

MES SANDWICHS REPAS

17 RECETTES VÉGÉTALES

Stéphanie Tresch Medici

© Stéphanie Tresch, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-7165-9

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

Extrait de: Stéphanie Tresch. « Mes sandwiches repas. » Apple Books.

LA FÉE STÉPHANIE

MES SANDWICHS REPAS

17 RECETTES VÉGÉTALES

Stéphanie Tresch Medici

Sommaire

Introduction	P.5
Je mets quoi dans mon sandwich ?	P.6
Les sandwiches verts	
<i>Baguette roquette et tomates confites – tofu à l’huile d’olive</i>	P.8
<i>Puccia aux légumes grillés</i>	P.11
<i>Tartines d’été - Boulettes de courgettes aux herbes fraîches du jardin</i>	P.14
<i>Petits pains au levain croustillants, avocat-tofu</i>	P.17
Les gros sandwiches pour les carnivores herbivores	
<i>Club sandwich</i>	P.20
<i>Pulled jackfruit sandwich aux champignons</i>	P.23
<i>Sandwichs émincé de seitan</i>	P.26
<i>Pains bretzels et saucisses de pois chiches – oignons caramélisés</i>	P.29
<i>Burgers de lentilles brunes et buns noirs aux graines de courge</i>	P.33
Un peu d’ailleurs	
<i>Protéines de soja texturées façon Giros- Pains sans levure cuits à la poêle</i>	P.39
<i>Burritos aux haricots rouges, mayonnaise d’avocat</i>	P.44
<i>Sushi burger</i>	P.47
Les petites recettes incontournables	
<i>Pesto de courgettes</i>	P.51
<i>Pesto</i>	P.51
<i>Pesto d’épinards</i>	P.51
<i>Tartinade de poivrons rôtis aux amandes</i>	P.52
<i>Tartinade d’aubergine rôtie à l’ail</i>	P.52
Pour plus d’idées, les recettes du blog	P.54
Le petit mot de la fin	P.55



« La gastronomie est l'art d'utiliser la nourriture pour créer le bonheur »
Theodore Zeldin

Il existe autant de sortes de sandwiches que de goûts différents. Au-delà du grand classique à la française que je ne nommerai pas (le jambon-beurre), se cache un monde entier, végétal et merveilleux, à découvrir avec le grand A de « appétit » !

Pourquoi un livre sur les sandwiches repas ? Tout d'abord, parce que j'adore ça et qu'il est bien agréable de préparer un livre de cuisine sur un thème que l'on aime particulièrement. Deuxièmement, parce que contre toute attente, un sandwich peut être un excellent repas et un bon compromis à table. À la maison, on fait des samedis burgers (de légumineuses) et malgré les préférences des uns et des autres, chacun y trouve son compte, chose appréciable quand on a des enfants difficiles. C'est très convivial, il y a différents assortiments et sauces sur la table, chacun compose son burger. Qui n'aime pas la carotte râpée, qui n'aime pas la salade ou qui n'aime pas la moutarde, chacun est libre de composer son sandwich comme bon lui semble. Troisième raison et non des moindres, il m'arrive encore trop souvent de ne pas trouver de sandwiches sans viande dans les restaurants, les boulangeries, les pubs etc. Il n'est pas rare que l'on me propose un sandwich au thon ou au poulet quand je demande un sandwich veggie, vous rendez-vous compte ? Je me retrouve donc dans le meilleur des cas avec un morceau de pain garni de deux rondelles de tomates et d'une feuille de laitue. Les non-initiés se demanderont à juste titre, mais si tu enlèves la charcuterie, la viande, le poisson, les œufs et le fromage, que mets-tu donc dans ton sandwich ? Vous découvrirez au fil des pages que de nombreuses alternatives végétales sont possibles et les sortes de sandwiches extrêmement variées pour des repas vraiment gourmands, rassasiants et pleinement satisfaisants !

Existe-t-il une formule parfaite pour faire un sandwich?

Pour un sandwich réussi, il n'y a pas de secret, la qualité des ingrédients est primordiale : du bon pain, fait-maison ou avec amour par nos boulangers, des produits frais, locaux et de saison, la juste dose de garniture (ni trop, ni trop peu), un mélange de textures, saveurs et couleurs, du crémeux, du croquant, du cru et du cuit.

Sandwich parfait = du croquant (pain grillé, carotte, fruit sec....), **+ de la fraîcheur** (salade, tomate, radis....) **+ de l'onctuosité** (purée de légumes, avocat, houmous....) **+ la p'tite touche perso** (herbes fraîches, graines germées, épices....).

J'espère qu'en tournant les pages, plein d'idées vous viendront à l'esprit. N'hésitez pas à sortir du cadre « sandwich ». Ce que vous mettez dans une baguette peut devenir une belle salade de pâtes, la garniture d'un *burrito* sera parfaite avec un bol de riz, les légumes grillés ou les boulettes de courgette rempliront votre *boudha bowl* et toutes les petites recettes d'accompagnement feront la joie de vos invités à l'apéritif.

Bonne lecture, bonne cuisine et n'oubliez pas d'utiliser mes recettes pour créer du bonheur autour de vous.

Stéphanie

JE METS QUOI DANS MON SANDWICH?



LE PAIN

LA BASE DU SANDWICH

PAIN BLANC - PAIN COMPLET - PAIN AUX CÉRÉALES - PAIN AUX GRAINES - PAIN DE MIE - BAGUETTE - CROISSANT SALÉ - PAIN À HOT DOG - TORTILLA - NAAN - PIADINA - FOCACCIA - PAIN PITA OU PAIN LIBANAIS - PAIN À PANINI - PAIN À HAMBURGER OU BUN - BAGEL...

LES ALTERNATIVES AU PAIN

GALETTES À LA FARINE DE POIS CHICHE - GALETTES DE POLENTA - GALETTES DE MAÏS SOUFFLÉ - GALETTES DE POMME DE TERRE - PATATES DOUCES RÔTIES - CRÊPES DE SARRASIN - BURGER DE RIZ - BURGER DE CHAMPIGNON PORTOBELLO - BURGER D'AVOCAT - FEUILLES DE LAITUE OU FEUILLES D'ALGUE NORI...

LES PROTÉINES

REEMPLACER LA VIANDE

TOFU BLANC OU AROMATISÉ - PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES - SEITAN - TEMPEH - JACKFRUIT* - OMELETTE DE POIS CHICHE - LÉGUMINEUSES

Le jackfruit ne contient pas de protéines, mais est utilisé pour son aspect bluffant, très ressemblant à la viande*

LES LÉGUMES

CRUS ET CROQUANTS

TOUTES LES CRUDITÉS RAPÉES, ÉMINCÉES OU TRANCHÉES COMME TOMATES - BETTERAVE - CONCOMBRE - RADIS OU CAROTTES - CHOU RAVE, CHINOIS, VERT OU ROUGE - SALADES ET JEUNES POUSSES - ROQUETTE - ÉPINARDS - OIGNONS ...

CUITS, GRILLÉS ET RÔTIS

COURGETTES, AUBERGINES OU POIVRONS GRILLÉS - CHAMPIGNONS - TRANCHES DE PATATE DOUCE OU DE POTIMARRON - ÉPINARDS POÊLÉS...

POUR LES IRRÉDUCTIBLES

LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES DANS LES ÉPICERIES VEGAN

TRANCHES DE FROMAGE VÉGÉTAL - SIMILIS CARNÉS

LES SAUCES

KETCHUP - MOUTARDE - MAYONNAISE - SAUCE ROSE - SAUCE BBQ - TZATZIKI - GUACAMOLE - HOUMOUS - BABA GANOUSH - PESTO - TAPENADE - PURÉE DE LÉGUMES ET TARTINADES...

LES PETITS PLUS

OIGNONS CONFITS OU GRILLÉS - TOMATES CONFITES OU SÉCHÉES - LÉGUMES À L'HUILE D'OLIVE (COEURS D'ARTICHAUTS) - GRAINES GERMEES - GRAINES - OLÉAGINEUX TOASTÉS (AMANDES, PISTACHES OU PIGNONS DE PIN) - PICKLES (CORNICHONS, OIGNONS, CHOU-FLEUR, CAROTTES) - HERBES FRAÎCHES (MENTHE, BASILIC, PERSIL, CORIANDRE)...

LA MATIÈRE GRASSE

HUILE PARFUMÉE (OLIVE - NOIX OU SÉSAME) OU AU GOÛT NEUTRE (COLZA) - MARGARINE - PURÉES D'OLÉAGINEUX - AVOCAT...

Les sandwichs verts

Baguette roquette et tomates confites

Tofu à l'huile d'olive

Pour 4 sandwichs / Repos : 24 h / Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

1 baguette
1 tasse de roquette
Pesto d'épinards (voir page 51) ou une sauce pesto au choix

Les tomates confites

1 kg de tomates datterini
1 c. à s. de sucre de canne
2 c. à s. d'herbes mélangées (romarin, thym, origan, basilic)
1 pincée de poudre d'ail
1 filet d'huile d'olive extra vierge
Sel et poivre

Pour 1 pot de tofu à l'huile

200 g de tofu lactofermenté
2 c. à s. de câpres
Quelques tomates confites (ou séchées)
1 gousse d'ail fraîche
1 c. à s. d'herbes séchées mélangées (romarin, thym, origan, basilic)
Huile d'olive extra vierge
Sel et poivre

PRÉPARATION

Les tomates confites

1. Laver et sécher les tomates. Couper en deux. Disposer côte à côte sur une plaque de four tapissée de papier cuisson, face coupée vers le haut.
2. Saupoudrer de sucre, d'herbes et d'ail. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.
3. Enfourner à 180° pendant 30 minutes. Éteindre le four et laisser sécher les tomates dans le four pendant 2 heures.

Le tofu à l'huile

1. Couper le tofu en cubes d'1 cm.
2. Mélanger avec les câpres, quelques tomates confites (ou séchées), l'ail émincé et les herbes. Saler et poivrer.
3. Transférer dans un bocal en verre propre et sec. Remplir le bocal d'huile d'olive. Laisser mariner quelques heures ou 1 journée avant de déguster.

Le sandwich

1. Laver et essorer la roquette.
2. Tartiner chaque sandwich d'une fine couche de pesto d'épinards.
3. Recouvrir de roquette, de dés de tofu et de tomates confites. Refermer les sandwichs et déguster.

Les tomates confites et le tofu à l'huile peuvent être utilisés pour garnir les salades ou des assiettes de légumes.

Idée : mélanger pesto d'épinards, tomates confites, tofu à l'huile et roquette avec des pâtes.



