



# CUISINE VÉGANE

## inspirations et créations



Audrey est candidate au Prix IDDEA et a le projet de monter un service traiteur entièrement vegan. Si les a priori mènent parfois la vie dure au mouvement, Audrey n'en démord pas et continue de faire preuve d'inspiration quant à ce type de cuisine. Elle nous livre les astuces qu'elle utilise pour régaler les palais les plus fins et respecter la planète, l'air de rien...

### IDÉES DE MENU POUR IMPRESSIONNER VOS CONVIVES

#### Menu de midi

Quiche aux asperges et salade de printemps  
Tzaziki de radis rose et bûche de fromage frais végétal

Pain sans gluten

\*\*\*\*\*

Fraisier végétalien et cru

#### Menu du soir

Taboulé de quinoa

\*\*\*\*\*

Moussaka végétale

\*\*\*\*\*

Mousse au chocolat



# LA MOUSSE AU CHOCOLAT

RECETTE D'UN CLASSIQUE REVISITÉ PAR AUDREY

« Le jus de pois-chiche est un miracle pour préparer une mousse au chocolat 100% Vegan, 100% délicieuse. Et de plus, c'est très simple ! »



## Ingrédients

- 150 g de chocolat noir à 70-80%
- Un bocal de 400 g de pois chiches bio, on utilisera le jus, environ 150 ml
- 60 g de sucre
- Sucre vanillé ou extrait de vanille + 1 pincée de fleur de sel

Prélevez 150 ml de jus de pois chiche, fouettez-le au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajoutez le sucre en filet pour «serrer» le jus de pois chiche.

Faites fondre le chocolat au bain marie, celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (le laisser refroidir à température ambiante).

Mélangez le chocolat et le jus de pois chiche monté, en fouettant délicatement (bien racler le fond).

Ajoutez vanille et fleur de sel, réservez dans un grand bol ou des petits ramequins et réservez au frais 4 heures minimum, la mousse va figer et s'épaissir.

Décorez avec quelques morceaux de fraises et dégustez.

## ENCORE PLUS D'ASTUCES VÉGANES...

Le tofu lacto fermenté est idéal et délicieux coupé en dés dans les salades de tomates ou salades estivales.

Les protéines de soja texturées sont formidables pour créer des bolognaises véganes et également dans la moussaka.