

alpro[®]

RECETTES

40+ délicieuses recettes
végétales pour tous les jours





Qu'est-ce qui t'amène ici? Tu manges des produits d'origine animale mais tu es curieux d'en apprendre plus sur le végétal? Tu voudrais intégrer plus de produits d'origine végétale dans ton alimentation pour faire du bien à la planète et à toi-même*? Ou bien tu es déjà végétarien et tu cherches de nouvelles idées recettes? Peu importe: quelle que soit la raison pour laquelle tu as ouvert cet e-book, bienvenue!

Parce que pour changer le monde, nous n'avons pas besoin de 80 millions de vegans parfaits, mais de 8 milliards de vegans imparfaits. Et c'est quoi un vegan imparfait? C'est un flexitarien, quelqu'un qui essaie de réduire sa consommation de produits d'origine animale quand il le peut, pas à pas, à son rythme.

Pour t'aider dans cette voie, nous créons chez Alpro de délicieux produits végétaux, qui peuvent t'accompagner tout au long de ta journée, du petit-déjeuner jusqu'au souper.

Dans cet e-book, tu trouveras des conseils nutritionnels et plus de 40 recettes qui te permettront de te plonger dans le monde merveilleux de l'alimentation végétale. Si tu reproduis nos recettes, n'hésite pas à les partager sur Instagram avec le hashtag #alprorecettes, nous serions ravis d'admirer tes créations!



BON APPÉTIT!

*De tous les régimes alimentaires, le régime à base de plantes est celui qui consomme le moins de ressources. 2017 Clark, Tilman – Comparative analyses of environmental impacts of agricultural production systems, agricultural input efficiency and food choice. 2019 EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems



alpro[®]

RECETTES

1 Conseils nutritionnels 4

2 Recettes 6

Petit-déjeuner 6

Apéro 14

Plat principal 18

Dessert 36

Boissons 44





CONSEILS NUTRITIONNELS

Passer à une alimentation plus végétale, ça soulève parfois des questions: est-ce que je consomme suffisamment de protéines si je mange moins de viande? Est-ce que je vais manquer de calcium si j'opte pour une alternative végétale? Ce sont des questions tout à fait légitimes. Pour t'aider à t'y retrouver, nous t'avons créé un petit récap:

PROTÉINES

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, les adultes (18-65 ans) doivent consommer 0,83 g de protéines par kg de poids corporel par jour. Cela signifie qu'une personne pesant 70 kg a besoin de 58 g de protéines par jour.

La viande est souvent associée aux protéines dans l'esprit des gens. Cependant, il existe également de nombreuses sources de protéines végétales: les protéines de soja, par exemple, sont de la même qualité que les protéines animales.

On trouve des protéines végétales dans:

-  **LES LÉGUMINEUSES:** lentilles, haricots, pois...
-  **LES (PSEUDO-)CÉRÉALES:** blé, avoine, quinoa, sarrasin...
-  **LES FRUITS À COQUE:** amandes, pistaches, noix...
-  **LES GRAINES:** graines de chanvre, graines de citrouille...
-  **LES ALIMENTS À BASE DE SOJA** comme le tofu
-  **LES ALTERNATIVES AUX PRODUITS LAITIERS À BASE DE SOJA** telles que la boisson protéinée Alpro

CALCIUM

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires les adultes âgés de 18 à 24 ans ont besoin de 1000 mg de calcium par jour, et les adultes âgés de 25 à 65 ans de 950 mg de calcium par jour.

Le calcium est présent dans de nombreux produits non laitiers. Par exemple:

-  **L'EAU MINÉRALE RICHE EN CALCIUM**
-  **LES LÉGUMES À FEUILLES:** blettes, chou frisé, épinards, brocoli...
-  **LES FRUITS À COQUE:** amandes...
-  **LES GRAINES:** chia, tournesol...
-  **LE TOFU** avec du calcium
-  **LES EDAMAME**

La plupart de nos boissons et de nos alternatives au yogourt Alpro sont également enrichies en calcium, pour t'aider à maintenir le bon apport quotidien.



FER

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, les hommes âgés de 18 à 65 ans et les femmes ménopausées ont besoin de 11 mg de fer par jour. Les femmes adultes pré-ménopausées ont besoin de 16 mg de fer par jour.

Le fer est présent dans de nombreux aliments, on le retrouve par exemple dans:

-  **LES LÉGumineuses:** lentilles, haricots, pois...
-  **LES RAISINS SECS**
-  **LE TOFU**
-  **LES FRUITS À COQUE, LES GRAINES**
-  **LE CHOCOLAT NOIR**
-  **LES LÉGUMES:** salsifis, épinards...

ZINC

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, les hommes âgés de 18 à 65 ans ont besoin de 9,4/11,7/14,0/16,3 mg de zinc par jour, en fonction de leur consommation quotidienne de phytates : 300/600/900/1200 mg. Les femmes ont besoin de 7,5/9,3/11,0/12,7 mg de zinc par jour, également en fonction de leur consommation quotidienne de phytates : 300/600/900/1200 mg [plus la consommation de phytates est élevée, plus les besoins en zinc sont importants].

Le zinc est présent dans de nombreux aliments, comme par exemple:

-  **LES LÉGumineuses:** lentilles, haricots, cacahuètes...
-  **LES GRAINES DE COURGE**
-  **L'AVOINE**

VITAMINE B12

Selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, les adultes âgés de 18 à 65 ans devraient consommer 4µg de cobalamine [vitamine B12] par jour.

La vitamine B12 est très importante pour l'homme, mais elle n'est présente que dans les produits d'origine animale. La meilleure façon de consommer de la vitamine B12 en tant que vegan est de prendre des compléments alimentaires. Certains produits végétaux sont également enrichis en vitamine B12. C'est le cas de la plupart des boissons et alternatives aux yogourts d'Alpro.

PETIT- DÉJEUNER



VEGAN

TRESSE



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 300 ml de Alpro This is not M*lk
- 8 g de levure de boulanger sèche
- 60 g de margarine
- 3/4 cs de sel
- 1 cc de sucre
- 1 cs de sirop d'agave

PRÉPARATION

- 1 Faire fondre à feu doux la margarine dans une casserole. Enlever la casserole du feu et ajouter 300 ml de Alpro This is not M*lk.
- 2 Mélanger la levure et le sucre et ajouter une partie du mélange margarine fondue/Alpro This is not M*lk. Laisser reposer 5 à 10 minutes, le temps que des bulles se forment à la surface.
- 3 Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter ensuite les deux mélanges des étapes précédentes. Mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte. Pétrir la pâte sur un plan de travail [env. 10 min].
- 4 Placer la pâte dans un bol, la recouvrir d'un torchon humide et laisser lever [env. 1h30].
- 5 Couper la pâte en 2 et former 2 longs rouleaux d'environ 70cm. Tresser les rouleaux.
- 6 Mettre la tresse sur une plaque chemisée de papier cuisson. Mélanger le sirop d'agave avec une cuillère à soupe d'Alpro This is not M*lk et dorer la tresse avec. Couvrir et laisser lever encore 30 minutes.
- 7 Dorer la tresse une nouvelle fois, et l'enfourner dans un four préchauffé à 200°C [env. 35 min].

TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE
#ALPRORECETTES
POUR QUE NOUS
PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

PORRIDGE EXPRESS



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

- 45 g de flocons d'avoine
- 65 ml de boisson à l'avoine Alpro sans sucres
- 45 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 1/2 banane
- Une pincée de sel
- Une pincée de cannelle
- Des fruits frais, noix et graines, à utiliser en toppings

PRÉPARATION

- 1 La veille, mélanger simplement tous les ingrédients [sauf les toppings] dans un bol.
- 2 Laisser le mélange dans le frigo toute la nuit et attendre que la magie opère!
- 3 Le matin, ajouter les fruits frais, les noix et les graines [tout ce qui te fait craquer!] au porridge...
- 4 Ah non c'est vrai, pas d'étape 4: c'est déjà prêt! ;)

≡ ASTUCE ≡

En cas d'intolérance au gluten: les flocons d'avoine peuvent contenir du gluten. Vérifier avant d'acheter qu'il est bien écrit „sans gluten“. Au lieu de la boisson à l'avoine Alpro, utilise simplement l'une de nos boissons sans gluten, par exemple une boisson à l'amande Alpro. Tout aussi délicieux!

VÉGÉTARIEN

PANCAKES À L'AVOINE



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

POUR LA PÂTE:

- 120 g de farine [complète]
- 90 g de flocons d'avoine
- 2 cc de levure
- 1 cc de sel
- 360 ml de boisson à l'avoine Alpro sans sucres
- 2 cc d'extract de vanille
- 2 cs d'huile végétale
- 2 œufs
- Optionnel: 2 cs de sucre glace

POUR LA GARNITURE:

- De la compote de fruits ou tout ce dont tu as envie!
- Alternative au Skyr Alpro nature sans sucres

PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une jolie pâte lisse.
- 2 Faire chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle à feu moyen. Verser environ 4 cuillères à soupe de pâte par pancake dans la poêle et faire cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
- 3 Servir encore chaud avec une compote de fruits maison et une cuillère d'alternative au Skyr Alpro nature sans sucres.



VEGAN

SMOOTHIE BOWL AUX FRUITS ROUGES



INGRÉDIENTS POUR UNE PORTION

- 150 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 1 banane
- 1 pincée de cannelle
- 60 g de fruits rouges surgelés + une poignée pour la décoration
- 1 cs de beurre de cacahuètes
- 30 g de flocons d'avoine

PRÉPARATION

- 1 Mettre l'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres, la banane, la cannelle, les fruits rouges surgelés et les flocons d'avoine dans un mixeur.
- 2 Mélanger jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Verser dans un bol.
- 3 Pour servir, garnir le smoothie de flocons d'avoine, d'une cuillère à soupe de beurre de cacahuètes et des fruits rouges restants.
- 4 Ajouter plus de fruits si besoin & savourer!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

PANCAKES VEGANS AUX POMMES



INGRÉDIENTS POUR 15 PANCAKES

- 3 pommes
- 200 g de farine d'épeautre
- 1 cs de levure chimique
- 1/2 cs de cannelle
- 1 cc de sel
- 300 ml de Alpro This is not M*lk
- 2 cs d'huile d'olive
- Sirop d'érable en garniture

TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE
#ALPRORECETTES
POUR QUE NOUS
PUSSIONS LA VOIR !

ZUBEREITUNG

- 1 Râper finement deux des pommes à l'aide d'une râpe manuelle. Épépiner la troisième et la couper en fines tranches.
- 2 Mettre tous les ingrédients secs dans un saladier et les passer au tamis pour éviter les grumeaux. Ajouter Alpro This is not M*lk, l'huile d'olive et les pommes râpées. Fouetter jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
- 3 Chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen. Verser environ 2 cuillères à soupe de pâte par pancake dans la poêle et placer une tranche de pomme dessus. Faire cuire pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit ferme et que des bulles se forment à la surface. Retourner les pancakes et faire cuire l'autre côté pendant une minute. Recommencer jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- 4 Servir les pancakes chauds avec un généreux filet de sirop d'érable (et, pourquoi pas, une pomme hachée supplémentaire). Bon appétit!

VEGAN

GRANOLA BANANE CHOCOLAT



INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

- 250 g d'alternative au yogourt Alpro nature
- 15 g de chocolat (70%)
- 3 cs de granola ou de muesli
- 1/2 banane

PRÉPARATION

- 1 Râper le chocolat et couper les bananes en petits morceaux.
- 2 Verser l'alternative au yogourt Alpro nature dans un bol.
- 3 Couvrir avec le granola, les bananes et les morceaux de chocolat.
- 4 Plonger la cuillère dans le bol et savourer!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

BANANA BREAD



INGRÉDIENTS POUR 1 BANANA BREAD (8 PORTIONS)

- 3-4 bananes mûres
[env. 425 g]
- 100 ml d'huile végétale
- 2 cc de cannelle
- 2 cc de levure chimique
- 4 cs d'aquafaba
- 300 g de farine complète
- 75 g de noix
- 16 dattes
- 50 g d'alternative au yogourt
Alpro nature sans sucres

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Graisser légèrement un moule à cake avec de l'huile végétale.
- 2 Dans un mixeur, mixer tous les ingrédients à l'exception des noix, des dattes et de l'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres. Hacher grossièrement les noix et couper les dattes en quatre.
- 3 Incorporer les noix, les dattes et l'Alpro nature sans sucre à la pâte. Verser la pâte dans le moule à cake et faire cuire à mi-hauteur pendant environ une heure. Démouler le banana bread et le laisser refroidir sur une grille.

≡ ASTUCE ≡

L'aquafaba est souvent utilisée comme substitut à l'œuf, en particulier dans la cuisine vegan. Il s'agit du liquide qui se trouve dans une boîte de pois chiches.

Celui-ci peut être battu en mousse de la même manière que le blanc d'œuf. Une super option pour réduire la quantité d'œufs consommés chaque semaine!

APÉRO



VEGAN

TARTINADE AUX POIS CHICHES



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 400 g de pois chiches en boîte
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- 1 cc de curry en poudre
- 5 cs d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 2 cs d'herbes fraîches hachées : aneth, ciboulette et menthe
- ½ citron (jus)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Égoutter les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau jusqu'à ce que celle-ci devienne claire. Mettre les pois chiches dans un bol et les écraser avec un pilon ou une fourchette.
- 2 Laver et râper la carotte. Laver également les branches de céleri et les couper en petits dés. Ajouter carotte et céleri aux pois chiches écrasés. Incorporer ensuite le curry, l'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres, les herbes fraîches et le jus de citron, et mélanger le tout. Assaisonner avec du sel et du poivre.

≡ ASTUCE ≡

La tartinaade se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un emballage hermétique. Tu peux donc doubler les quantité pour en avoir pour toute la semaine. Comme ça, un délicieux en-cas prêt à être mangé t'attend toujours dans le frigo!

VEGAN

DIP DE COURGETTES



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 2 courgettes
- 4 cs de boisson au soja Alpro sans sucres
- 1/2 cc de cumin
- 2 cc de pâte de tahini
- 2 cs de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail
- 4 petits pains pita
- 1/2 cs de paprika en poudre
- 3 cs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Couper les courgettes en tranches épaisses et les répartir sur une plaque de cuisson. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre. Cuire au four à 180°C pendant 25 à 30 minutes.
- 2 Laisser refroidir et mixer avec la boisson au soja Alpro, le cumin, la pâte de tahini, le jus de citron et l'ail. Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 3 Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec le paprika, le sel et le poivre et enduire les pains pita de cette préparation. Les faire griller brièvement et les servir avec le dip.

≡ ASTUCE ≡

Pour une variante sans gluten, utilise simplement du pain sans gluten.

VEGAN

TZATZIKI



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 400 g d'alternative au yogourt Alpro nature
- 1 concombre
- 2 gousses d'ail
- Le jus et le zeste d'un citron
- 5 feuilles de menthe
- 3 cs d'aneth
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Hacher les herbes, râper le zeste de citron et presser le jus.
- 2 Râper grossièrement le concombre, le mettre dans une passoire et presser l'excédent de liquide avec une cuillère.
- 3 Mélanger tous les ingrédients, ajouter le jus de citron et assaisonner avec du sel et du poivre.
- 4 Mettre le tzatziki au frais pendant au moins une heure. Servir avec du pain ou des falafels.

≡ ASTUCE ≡

Pour une version sans gluten, utiliser simplement des falafels ou du pain sans gluten.

PLAT PRINCIPAL



VEGAN

SPAGHETTI CARBONARA VEGAN



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 16 tomates séchées
- 1 cs de sauce soja
- 1 cs de paprika fumé en poudre
- 400 g de spaghettis complets
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 200 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 3 cs de flocons de levure
- Sel et poivre
- 1 bouquet de persil

≡ ASTUCE ≡

D'autres recettes classiques de pâtes peuvent également être facilement modifiées en une recette vegan. Essaie donc une bolognaise de lentilles ou une sauce crémeuse à base de chou-fleur râpé, de champignons et de poireaux. Pour les pâtes, opte toujours pour la variante au blé complet. Celle-ci contient des fibres alimentaires et permet de rester rassasié plus longtemps. Si tu n'aimes pas le goût, tu peux commencer par faire un mélange entre des pâtes complètes et tes pâtes habituelles.

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Couper les tomates séchées en fines lamelles et les faire mariner avec la sauce soja et le paprika en poudre. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire au four pendant 2 à 3 minutes.
- 2 Ensuite, faire cuire les pâtes al dente. Entre-temps, éplucher l'oignon et l'ail et les couper en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les dés d'oignon et d'ail à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Égoutter les pâtes dans une passoire en récupérant environ 40 ml d'eau de cuisson des pâtes.
- 3 Ajouter les tomates séchées, l'oignon, l'ail, l'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres, l'eau des pâtes et les flocons de levure aux pâtes. Bien mélanger le tout. Assaisonner avec du sel et du poivre. Hacher grossièrement le persil, en garnir les pâtes et servir immédiatement.

VEGAN

PATATES DOUCES TIKKA MASALA



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 2 patates douces (400 g)
- 2 poivrons rouges
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 2 cs bombées de pâte Tikka Masala
- 400 g de tomates pelées en boîte
- 400 g de haricots blancs en boîte
- 250 ml de crème de soja Alpro Cooking
- ½ citron vert (jus)
- Un peu de coriandre fraîche
- Sel et poivre
- Riz cuit à la vapeur et papadums

PRÉPARATION

- 1 Laver et frotter soigneusement les patates douces (ne pas les éplucher), puis les couper en cubes d'environ 3 cm. Faire de même pour les poivrons. Éplucher les oignons et les couper en gros dés. Hacher finement l'ail et le mettre de côté.
- 2 Faire revenir les patates douces, les poivrons et les oignons dans une grande casserole pendant environ 5 minutes. Ne pas utiliser d'huile, mais bien faire revenir les légumes. Ajouter ensuite l'ail, 1 cuillère à soupe d'huile végétale et la pâte Tikka Masala. Faire revenir le tout pendant 5 minutes et ajouter les tomates et 200 ml d'eau. Ajouter les haricots blancs avec leur jus, mélanger le tout et laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes.
- 3 Lorsque les légumes sont tendres, ajouter la crème de soja Alpro, le jus du citron vert et la coriandre fraîche hachée. Assaisonner éventuellement d'un peu de sel et de poivre.
- 4 Décorer avec les papadams et servir avec du riz. Bon appétit!

≡ ASTUCE ≡

Ce plat se marie aussi très bien avec des pois chiches et des lentilles. Cela permet de varier la recette et de consommer une portion supplémentaire de légumineuses.

VEGAN

WRAP AUX FALAFELS AVEC SA SAUCE ÉPICÉE



INGRÉDIENTS POUR 4 WRAPS

POUR LA SAUCE:

- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 piment rouge
- 200 ml d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 1 citron bio (jus et zeste)
- Sel et poivre

GARNITURE:

- 8 falafels
- 200 g de chou rouge
- 200 g de chou blanc
- 2 carottes
- 1 avocat
- 2 oignons de printemps

PRÉPARATION

- 1 Pour la sauce: hacher finement la coriandre, l'ail et le piment. Mélanger le tout avec l'alternative au yogourt Alpro (garder un peu de coriandre et de piment pour la décoration). Assaisonner avec le jus de citron, le sel et le poivre et garnir à la fin avec un peu de coriandre, de piment et de citron.
- 2 Réchauffer les falafels soit en les arrosant d'un peu d'huile d'olive avant de les mettre quelques minutes dans un four préchauffé (180°C en chaleur tournante), soit en les faisant légèrement revenir dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants de tous les côtés. Saler et poivrer et mettre de côté.
- 3 Pour la salade dans le wrap: couper le chou rouge et le chou blanc en fines lamelles, râper les carottes, couper l'avocat en tranches et hacher les oignons de printemps.
- 4 Réchauffer les wraps pendant environ 30 secondes dans une poêle antiadhésive sans huile. Déposer d'abord un peu de sauce sur le wrap, puis le remplir avec les falafels et les autres ingrédients. À la fin, ajouter un peu de sauce, de sel et de poivre dans le wrap, le plier et le déguster.

≡ ASTUCE ≡

Avec les wraps, on peut essayer sans cesse de nouvelles garnitures. On peut aussi par exemple utiliser une alternative vegan à la feta et des légumes au four, c'est délicieux!

VEGAN

SOUPE DE LENTILLES ROUGES, PATATES DOUCES ET NOIX DE COCO



INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 1 gros oignon rouge, finement haché
- 1 poivron rouge finement haché
- 2 gousses d'ail, pelées et finement hachées
- 90 g de pâte de curry rouge thaïlandaise
- 400 g de patates douces, épluchées et coupées en cubes de 1 cm
- 115 g de lentilles rouges séchées
- 1 cube de bouillon de légumes, dissous dans 500 ml d'eau bouillante
- 500 ml de boisson à la noix de coco Alpro sans sucres
- 3 cs de coriandre fraîche
- 6 x 1 cs d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres pour la garniture

PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon et le poivron dans une grande casserole à feu doux pendant 10 minutes.
- 2 Ajouter l'ail et la pâte thaïe rouge et laisser cuire à feu moyen pendant 2 à 3 minutes, en remuant pour bien mélanger les ingrédients.
- 3 Ajouter les patates douces, les lentilles et le bouillon, couvrir et porter à ébullition.
- 4 Réduire le feu et ajouter la boisson à la noix de coco Alpro. Laisser mijoter 20-25 minutes avec le couvercle fermé. Ajouter enfin la coriandre fraîche.
- 5 Mixer jusqu'à ce que la soupe soit onctueuse.
- 6 Réchauffer brièvement avant de servir et assaisonner à ta convenance. Délicieux servi avec un peu d'alternative au yogourt Alpro et du pain croustillant.

≡ ASTUCE ≡

Pour changer, tu peux remplacer les lentilles par des pois chiches.
Tu peux aussi remplacer la pâte thaïlandaise par de la pâte de curry indienne.

VEGAN

RISOTTO AUX POIS CHICHES ET AU POTIRON



INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 550 ml de boisson à la noix de coco Alpro sans sucres
- 45 ml d'huile végétale
- 2 oignons rouges
- 3 gousses d'ail
- 1 piment rouge
- 275 g de riz pour risotto
- 900 g de potiron
- 250 g de poireaux, ou de choux, ou de petits pois (ou un mélange de tout cela)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 400 g de pois chiches
- Zest et jus de 2 citrons verts
- Sel & poivre
- Coriandre fraîche pour la décoration

PRÉPARATION

- 1 Couper le potiron et le poireau en petits dés. Dans une grande casserole, faire chauffer 30 ml d'huile et faire revenir les oignons à feu doux pendant 10 minutes. Augmenter le feu, ajouter l'ail et le piment et faire revenir pendant une minute supplémentaire.
- 2 Verser le reste de l'huile dans la casserole et y faire revenir le riz. Ajouter le potiron et le poireau.
- 3 Dissoudre le cube de bouillon dans 500 ml d'eau bouillante. Ajouter le bouillon petit à petit au riz. N'en rajouter que lorsque le riz a absorbé presque tout le bouillon. Procéder de la même manière avec la boisson à la noix de coco. Cela devrait prendre environ 20-25 minutes.
- 4 Ajouter les pois chiches, le jus et le zeste de citron vert. Saler, poivrer et garnir de coriandre.

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE
NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

LASAGNES VEGAN



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 250 ml de crème de soja Alpro Cooking
- 150 ml de boisson au soja Alpro sans sucres
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 2 poireaux
- 2 gousses d'ail
- Estragon
- 200 g d'épinards
- 1/2 citron vert (jus)
- 250g d'alternative vegan au fromage râpé
- 16 feuilles de lasagnes
- Une pincée de noix de muscade

PRÉPARATION

- 1 Couper l'oignon, les poireaux et l'ail en petits dés. Couper les courgettes en fines tranches dans le sens de la longueur.
- 2 Faire revenir l'oignon, l'ail et les poireaux jusqu'à ce que les dés d'oignons soient translucides. Ajouter les épinards et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 Ajouter la crème de soja Alpro et la boisson au soja Alpro et assaisonner avec du sel, du poivre, de l'estragon, de la noix de muscade et du citron vert.
- 4 Réserver une moitié de l'alternative vegan au fromage. Passer au montage: empiler en alternant la sauce aux légumes, les feuilles de lasagnes, les tranches de courgettes et un peu d'alternative au fromage dans un plat allant au four.
- 5 Finir par le reste d'alternative au fromage précédemment mis de côté et faire cuire au four préchauffé à 180°C sur la grille du milieu pendant environ 30 minutes. Bon appétit!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

TAGLIATELLES CHAMPIGNONS ÉPINARDS



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 375 g de tagliatelles
- 400 ml d'alternative au Skyr Alpro nature sans sucres
- 1 gros oignon blanc, finement haché
- 2 champignons Portobello ou de Paris, coupés en tranches
- 250 g d'épinards frais
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole et verser la moitié du cube de bouillon dans l'eau bouillante. Y plonger les pâtes et les cuire al dente - vider l'eau dans un récipient, conserver.
- 2 Pendant ce temps, faire revenir les oignons et les champignons, saler et poivrer.
- 3 Ajouter l'alternative au Skyr Alpro aux oignons et aux champignons, ainsi que 300 ml de l'eau des pâtes et l'autre moitié du cube de bouillon. Mélanger jusqu'à ce que la texture soit crémeuse, puis ajouter les épinards.
- 4 Dès que les épinards sont tendres, ajouter les pâtes cuites et assaisonner avec du poivre et du sel. On peut aussi ajouter un peu d'épinards frais au moment de servir. Buon appetito!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

MACARONIS AU FROMAGE VEGAN



INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

POUR LE DESSUS CROUSTILLANT:

- 150 g de panais, épluchés et râpés (les carottes font aussi l'affaire)
- 2 gros oignons, épluchés et râpés
- 2 cs d'huile végétale

POUR LES PÂTES:

- 250 g de macaronis
- 100 g de petits pois surgelés ou de maïs en boîte

POUR LA SAUCE:

- 500-550 ml de boisson au soja Alpro sans sucres (ou de boisson à l'avoine Alpro sans sucres)
- 125 g d'alternative vegan au cheddar
- 60 g de farine
- 50 g de margarine
- 1 cs de moutarde

PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile et faire revenir le panais râpé et l'oignon à feu doux ou moyen pendant 15 minutes. Remuer de temps en temps pour que le tout soit croustillant, mais pas brûlé!
- 2 Plonger les pâtes dans de l'eau bouillante. Après 5 minutes, ajouter également les petits pois surgelés ou le maïs dans la casserole et continuer à faire cuire le tout jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Égoutter et mettre dans un plat. Réserver au chaud.
- 3 Préparer ensuite la sauce. Faire fondre la margarine dans une casserole de taille moyenne, y ajouter la farine et la moitié de la boisson au soja Alpro et porter à ébullition. Bien remuer pour éviter la formation de grumeaux. Incorporer peu à peu le reste de la boisson Alpro et laisser cuire 30 secondes.
- 4 Ajouter enfin la moutarde et 75 g d'alternative vegan au fromage râpé, remuer jusqu'à ce que l'alternative au fromage soit fondue.
- 5 Verser la sauce sur les pâtes, puis garnir avec le reste de l'alternative vegan au fromage et le mélange croustillant de panais et d'oignons.

≡ ASTUCE ≡

Et pourquoi pas sans gluten? Pour cela, utilise de la farine sans gluten et des pâtes sans gluten.

VÉGÉTARIEN

QUICHE MÉDITERRANÉENNE



INGRÉDIENTS POUR 1 QUICHE

- 1 pâte à quiche vegan
- 400 g d'alternative au Skyr Alpro nature sans sucres
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 125 g de tomates cerises
- 3 œufs
- 2 cs de pesto rouge
- 40 g d'alternative vegan au fromage râpé
- Un peu de margarine
- 1 poignée de basilic frais
- De la noix de muscade

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 C'est le moment de préparer la garniture de la quiche: couper les courgettes et les poivrons en petits morceaux. Faire chauffer un peu de margarine dans une poêle et faire revenir les légumes pendant environ cinq minutes. Assaisonner de poivre et de sel. Mettre l'alternative au Skyr Alpro et les trois œufs dans un saladier et bien les battre. Ajouter la moitié de l'alternative au fromage râpé et quelques feuilles de basilic hachées. Bien mélanger et assaisonner avec un peu de noix de muscade, de poivre et de sel. Couper les tomates cerises en deux et les mettre de côté.
- 3 Passons maintenant à la pâte: tapisser délicatement le moule à quiche avec la pâte et appuyer sur le fond et les côtés. Couper l'excédent de pâte sur les bords. Le cas échéant, précuire selon les instructions figurant sur l'emballage.
- 4 Badigeonner la pâte avec le pesto et répartir les légumes cuits par-dessus. Verser par-dessus le mélange d'Alpro-œufs et parsemer avec le reste de d'alternative au fromage râpé. Recouvrir de tomates cerises coupées en deux et faire cuire pendant environ 45 minutes jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée. Couper en morceaux et servir avec des feuilles de basilic fraîches et de la salade verte.

VEGAN

BOULETTES VEGAN À LA SAUCE TOMATE



INGRÉDIENTS POUR 3 PORTIONS

POUR LES BOULETTES VEGAN:

- 1 boîte de haricots noirs, égouttés (400 g)
- 250 g de champignons de Paris
- 100 g de flocons d'avoine
- 20 g de persil & thym frais
- ½ cs de paprika fumé
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de concentré de tomates

POUR LA SAUCE:

- 100 ml de crème de soja Alpro Cooking
- 2 boîtes de tomates concassées (800 g)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de basilic frais
- 2 cc de concentré de tomates
- 1 cs de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C et couvrir la plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- 2 Mettre tous les ingrédients pour les boulettes dans un robot et les mixer. Goûter le mélange et l'assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika fumé. S'humidifier les mains (pour qu'elles ne collent pas) et former des petites boulettes avec le mélange. Les déposer sur la plaque de cuisson et les faire cuire au four pendant 20 minutes.
- 3 Entre-temps, hacher finement l'oignon, l'ail et le basilic. Faire revenir l'oignon et l'ail dans une grande poêle antiadhésive jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajouter le basilic, le concentré de tomates, les tomates hachées et le vinaigre balsamique. Assaisonner avec du sel et du poivre, couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Juste avant la fin, incorporer la crème de soja Alpro à la sauce pour la rendre délicieusement crémeuse!
- 4 Sortir les boulettes du four et les servir dans la délicieuse sauce. Et ne pas oublier d'ajouter un généreux morceau de pain complet pour tremper dans la sauce. Bon appétit!

VEGAN

CURRY VERT THAÏ AUX LÉGUMES



INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 1,5 L de bouillon de légumes
- 300 g de patates douces, épluchées et coupées en dés
- 200 g de broccolins, coupés en petits morceaux
- 300 g de champignons [coupés en morceaux s'ils sont grands]
- 200 g de petits pois
- 500 ml d'alternative au yogourt Alpro nature
- 60 ml de pâte de curry vert [vegan]
- 50 g d'épinards frais
- 30 g de coriandre verte avec tige [garder quelques feuilles pour la décoration]
- 1 piment rouge, épépiné et coupé en petits dés
- Riz cuit à la vapeur en accompagnement

PRÉPARATION

- 1 Porter le bouillon de légumes à ébullition dans une grande casserole. Ajouter les patates douces et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer les patates douces du bouillon à l'aide d'une écumoire et les mettre de côté. Faire cuire les broccolins et les champignons dans le bouillon de légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croquants, les retirer et les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec un peu de sucre. Ils doivent rester croquants.
- 2 Dans un mixeur, mélanger l'alternative au yogourt Alpro nature avec la pâte de curry vert [selon le goût] et les épinards. On obtient ainsi une pâte verte onctueuse.
- 3 Mélanger la pâte verte au bouillon et laisser mijoter [ne pas faire bouillir].
- 4 Remettre tous les légumes cuits dans la sauce au curry et saupoudrer de piment et de coriandre fraîche. Servir avec le riz cuit à la vapeur.

VEGAN

RISOTTO CRÉMEUX AUX POIREAUX, PETITS POIS ET ÉPINARDS



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 1 oignon, finement haché
- 2 poireaux, finement hachés
- 300 g de riz arborio
- 500 ml de boisson au soja Alpro sans sucres
- 700 ml de bouillon de légumes
- 1 citron, jus et zeste, ainsi que des quartiers supplémentaires pour servir
- 100 g d'épinards
- 200 g de petits pois
- Persil plat, haché pour la décoration
- 50 g d'alternative vegan au parmesan, facultatif

PRÉPARATION

- 1 Verser le bouillon dans une casserole de taille moyenne et le faire chauffer doucement. Le garder au chaud. Dans une grande casserole profonde, faire revenir l'oignon et les poireaux à feu moyen pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter le riz et le faire revenir en remuant pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne lui aussi translucide.
- 2 Augmenter le feu et verser lentement une louche de bouillon à la fois. Remuer constamment avec une cuillère en bois et laisser le bouillon s'imprégner dans le riz. Lorsque le bouillon est complètement absorbé, ajouter lentement la boisson au soja Alpro. Poursuivre la cuisson à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que le riz soit al dente.
- 3 Ajouter le jus de citron, les épinards et les petits pois et assaisonner selon le goût. Ajouter l'alternative vegan au parmesan en option et décorer avec le persil et le quartier de citron.

VÉGÉTARIEN

GRATIN DAUPHINOIS AUX LÉGUMES



INGRÉDIENTS FOR 6 PORTIONS

- 100 g de carottes, épluchées et finement râpées ou coupées à l'aide d'un robot de cuisine
- 100 g de céleri-rave, épluché et finement râpé
- 130 g de courgettes, râpées
- 50 g de panais, épluchés et râpés
- 2 oignons, hachés
- 1 poivron rouge, finement haché
- 2 gousses d'ail, épluchées et pressées au presse-ail
- 4 cs de farine
- 2 œufs

POUR LA GARNITURE:

- 450 g de pommes de terre, épluchées et coupées en fines tranches de 2-3 mm d'épaisseur
- 250 ml de crème de soja Alpro Cooking
- 1 œuf, battu
- 2 gousses d'ail, épluchées et pressées au presse-ail
- 2-3 cs d'huile végétale pour badigeonner les pommes de terre avec un pinceau

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C [chaleur tournante], 220°C [four conventionnel] ou thermostat 7.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger les légumes râpés avec le poivron rouge, les 2 gousses d'ail pressées, la farine et les 2 œufs battus. Assaisonner avec du sel et du poivre. Verser le mélange dans un plat de 32 x 22 cm et lisser la surface.
- 3 Dans un petit bol, mélanger la crème de soja Alpro Cooking, l'œuf battu et l'ail. Répartir la moitié de ce mélange dans le plat. Déposer une fine couche de tranches de pommes de terre, assaisonner et recouvrir avec le reste du mélange.
- 4 Ajouter le reste des pommes de terre et les enduire d'huile à l'aide d'un pinceau. Couvrir le plat d'une feuille d'aluminium et faire cuire pendant 15 minutes.
- 5 Réduire la température à 180°C [chaleur tournante], 200°C [four traditionnel] ou thermostat 4-5. Retirer le papier d'aluminium et enduire à nouveau la surface d'huile.
- 6 Poursuivre la cuisson pendant 1 heure, jusqu'à ce que la surface soit dorée.

VEGAN

CHILI SIN CARNE



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 cs d'huile d'olive
- 2 oignons rouges
- 2 poivrons rouges
- 2 branches de céleri
- 1 patate douce
- 3 gousses d'ail
- 1/2 cs de poudre de chili
- 1 cc de cumin
- 1 cs de paprika en poudre
- 2 boîtes de tomates hachées (env. 400g)
- 1 cs de concentré de tomates
- 250 ml de bouillon de légumes
- 400 g de haricots noirs
- 400 g de lentilles
- 1 poignée de coriandre
- Riz en accompagnement

POUR LE DIP À L'AVOCAT:

- 2 avocats
- 4 brins de coriandre
- Jus et zeste d'1/2 citron
- 200 g d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres
- 1/4 de cc de cumin
- 2 piments rouges

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile dans une poêle. Émincer les oignons, le poivron, le céleri et la patate douce et les faire revenir quelques minutes.
- 2 Presser l'ail et l'ajouter dans la poêle avec les épices. Ajouter les tomates en boîte, le concentré de tomates et le bouillon de légumes et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Ajouter les haricots et les lentilles et poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes supplémentaires.
- 3 Pour le dip à l'avocat, hacher la coriandre et écraser l'avocat à l'aide d'une fourchette. Incorporer l'alternative au yogourt Alpro, le jus et le zeste de citron. Assaisonner avec du cumin, du sel et du poivre et saupoudrer de poudre de chili.
- 4 Ajouter un peu de coriandre hachée sur le chili et servir avec du riz et un peu de dip à l'avocat.

⇒ ASTUCE ⇐

Peut également être servi avec des nachos au lieu du riz! Il suffit de recouvrir un bol de nachos avec le chili sin carne et d'ajouter de l'alternative vegan au fromage râpé avant de le faire cuire brièvement au four jusqu'à ce que l'alternative au fromage fonde.

VEGAN

POTAGE DE LÉGUMES À LA PATATE DOUCE ET AU POTIRON



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 220 g d'alternative au Skyr Alpro nature sans sucres
- 600 ml d'eau
- 900 g de légumes: pomme de terre, potiron et patate douce
- 200 g d'épinards
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 cm de gingembre, râpé
- ½ piment rouge (facultatif)
- 500 ml de passata de tomates
- 1 ½ cs de garam masala ou de ras el-hanout
- 1 cs de curry en poudre
- 1 cc de curcuma
- 1 citron vert (jus)
- Un peu de coriandre fraîche
- 2 cs d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Éplucher les légumes et les couper en cubes de taille égale. Hacher finement les oignons et le piment, râper le gingembre et presser l'ail.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre et le piment jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les épices. Ajouter les légumes (sauf les épinards), la passata de tomates, l'eau et la coriandre et porter à ébullition.
- 3 Laisser mijoter à feu doux pendant 20-30 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter alors les épinards et l'alternative au Skyr Alpro, et laisser mijoter encore 2 minutes jusqu'à ce que les épinards soient tendres.
- 3 Assaisonner avec du sel et un peu de jus de citron vert. Décorer avec quelques feuilles de coriandre et servir chaud.

≡ ASTUCE ≡

Tu peux aussi utiliser 2 cuillères à soupe de pâte de curry au lieu des épices séchées.

VEGAN

SAUCE „VEGAMEL“ CRÉMEUSE



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 2 cs de margarine
- 2 cs de farine
- 500 ml d'Alpro
This is not M*lk
- Jus d'1/2 citron
- 1 cc de noix de muscade
- 2 cs de ciboulette et de
persil frais hachés (facultatif)
- 2 cs de levure nutritive
(facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Faire fondre la margarine dans une casserole à feu moyen-fort. Pendant que la margarine fond, ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.
- 2 Ajouter lentement l'Alpro This is not M*lk tout en remuant.
- 3 Continuer l'étape 2 jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit atteinte et assaisonner ensuite avec du sel, du poivre, de la noix de muscade et des herbes (attention: en refroidissant, la sauce épaissit encore).

≡ ASTUCE ≡

Servir avec des pâtes, du basilic, des légumes sautés et des pignons de pin.
Un régal!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

NUGGETS VEGAN



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 200 g de pois chiches en boîte, égouttés et rincés
- 100 g de tofu
- 40 g de farine d'avoine
- 1 cs de levure nutritive
- 2 cs de boisson à l'avoine Alpro sans sucres + un petit bol pour la panure
- 2 cc d'épices pour barbecue vegan
- 2 cc de paprika fumé en poudre
- 70 g de chapelure

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Pendant ce temps, mixer tous les ingrédients (sauf la chapelure) jusqu'à obtenir une masse compacte. Assaisonner selon le goût.
- 2 Avec les mains humides, former des nuggets avec le mélange, verser la boisson à l'avoine Alpro dans un bol peu profond et y plonger les nuggets. Immédiatement après, les plonger dans la chapelure.
- 3 Disposer les petits chefs-d'œuvre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arroser d'huile d'olive et cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Les retourner au milieu du temps de cuisson.
- 4 Servir avec une sauce d'accompagnement au choix.

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

DESSERT



VEGAN

GÂTEAU À LA VANILLE



INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 250 g de farine
- 1 cs (rase) de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 70 g de sucre vanillé
- 190 ml de boisson au soja Alpro
- 75 ml d'huile végétale (huile de tournesol ou de colza)
- 40 ml d'eau bouillante
- 1 gousse de vanille ou 1 cc d'extrait de vanille
- 3 cs d'amandes effilées

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C et graisser un moule à gâteau (20 cm).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, la levure chimique, le sucre vanillé, les graines de la gousse de vanille (ou l'extrait de vanille) et une pincée de sel. Ajouter la boisson au soja Alpro, l'huile et l'eau bouillante et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 3 Verser la pâte dans le moule beurré, parsemer d'amandes effilées et faire cuire pendant 40-45 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Tester avec un pic en bois ou la pointe d'un couteau pour voir si le gâteau est prêt – s'il ressort propre, le gâteau est cuit.
- 4 Laisser refroidir le gâteau (on sait, c'est difficile de ne pas en grignoter tout de suite!). Il sera parfait avec le café ou fera un excellent dessert avec quelques fruits frais et une cuillerée d'alternative au yogourt Alpro!

TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR
QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VÉGÉTARIEN

TIRAMISU



INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 500 g d'alternative au yogourt Alpro Vanille
- 250 g de noix de cajou
- 2 cs d'huile de coco
- Le zeste d'1/2 citron
- 3 petites tasses d'espresso
- 2 cs d'amaretto
- 1 cs de sucre de coco
- 500 g de biscuits à la cuillère
- Du cacao en poudre pour saupoudrer

PRÉPARATION

- 1 Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau pendant une nuit. Le lendemain, les porter à ébullition dans une casserole. Rincer à l'eau froide. Mixer les noix avec l'alternative au yogourt Alpro Vanille et l'huile de coco. Ajouter le zeste de citron.
- 2 Mélanger l'espresso, l'amaretto et le sucre de fleur de coco dans un bol.
- 3 Verser un peu du mélange espresso-amaretto-sucre dans un plat. Recouvrir d'une couche de biscuits et répartir uniformément le reste du mélange par-dessus.
- 4 Recouvrir avec le mélange Alpro-noix de cajou et mettre au frais pendant au moins 2 heures. Saupoudrer de cacao en poudre avant de servir.

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

MUFFIN-BROWNIE AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS POUR 6 MUFFINS

- 2 œufs de lin (2 cs de graines de lin moulues + 6 cs d'eau)
- 150 ml d'Alpro This is not M*lk
- 150 g de margarine
- 40 g de cacao en poudre
- ½ cs de levure chimique
- 70 g de sucre de fleur de coco
- 1 zeste de citron
- 150 g de farine
- 1 pincée de sel
- 30 g de chocolat noir 80% haché, plus 10 g supplémentaires pour le nappage

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C et tapiser une plaque à muffins de 6 moules à muffins. Préparer l'œuf : mélanger les graines de lin moulues et l'eau dans un petit bol et laisser reposer au moins 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais et „glissant“.
- 2 Dans une casserole, porter à ébullition l'Alpro This is not M*lk et la margarine.
- 3 Verser le cacao en poudre et la levure chimique dans un grand bol et mélanger. Verser le liquide chaud de l'étape 2 et mélanger au fouet. Ajouter ensuite le sucre de fleur de coco et bien mélanger le tout. Enfin, ajouter délicatement les „œufs“ de graines de lin et le zeste de citron.
- 4 Tamiser la farine et le sel, ajouter le chocolat haché et l'incorporer à la pâte.
- 5 À l'aide d'une cuillère, verser la pâte dans les moules à muffins jusqu'à ce qu'ils soient remplis aux $\frac{3}{4}$, puis saupoudrer le chocolat haché supplémentaire.
- 6 Enfourner pendant environ 20 minutes. Ils doivent être encore un peu coulants au milieu – attention à ne pas les faire trop cuire! Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Aussi longtemps que tu y arrives... Et puis dévore-les!

TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR
QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VÉGÉTARIEN

GÂTEAU AUX MYRTILLES



INGRÉDIENTS POUR UN GÂTEAU DE 10 PARTS

- 180 g de biscuits
- 50 g de margarine (fondue)
- 800 g d'alternative au Skyr Alpro nature sans sucres
- 80 g de sucre de canne
- 100 ml d'huile végétale (huile de tournesol ou de colza)
- 4 œufs
- 250 g de myrtilles
- 2 mandarines
- 1 gousse de vanille
- 1 citron vert

PRÉPARATION

- 1 Crèmeux en haut, croustillant en bas, fruité de bout en bout, tu vas adorer notre gâteau aux myrtilles! Préchauffer le four à 180°C et graisser le moule à gâteau (20 cm). Écraser les biscuits et les mélanger dans un bol avec la margarine fondue. Les répartir uniformément sur le fond du moule à gâteau et les tasser. Mettre au frais pendant 1 heure.
- 2 Dans un saladier, mélanger l'alternative au Skyr Alpro avec le sucre de canne, l'huile et les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Ajouter les grains de vanille, le zeste de citron vert râpé et 2 cuillères à soupe de jus de citron vert, et bien mélanger.
- 3 Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange de l'étape 2. Ce faisant, veiller à ce que la pâte reste légère et aérée. Peler les mandarines et répartir les morceaux de mandarine et la moitié des myrtilles sur le fond de biscuit. Verser ensuite le mélange à base d'alternative au Skyr Alpro par-dessus. Cuire au four pendant 40-45 minutes, jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré.
- 4 Laisser bien refroidir avant de le garnir du reste des myrtilles. Régale-toi et fais plaisir à tes amis!

≡ ASTUCE ≡

Sans gluten? Utilise des biscuits sans gluten pour ta base.

TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR
QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

RIZ AU LAIT À LA COMPOTE DE FRUITS



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

POUR LE RIZ AU LAIT:

- 100 g de riz au lait
- 1 L de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 2 cc d'extract d'amande [ou d'arôme d'amande amère]
- 100 ml d'alternative au yogourt Alpro nature sans sucres

POUR LA COMPOTE DE FRUITS:

- 200 g de fruits rouges surgelés
- Le zeste et le jus d'une orange
- 2 cs de sirop d'érable

PRÉPARATION

- 1 Verser le riz au lait dans une casserole avec la boisson à l'amande Alpro et l'extract d'amande, et laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes. Remuer de temps en temps.
- 2 Laisser mijoter jusqu'à ce que le riz au lait soit encore croquant mais bien crémeux.
- 3 Laisser refroidir 5 minutes avant d'incorporer l'alternative au yogourt Alpro.
- 4 Pour la compote de fruits: mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment jusqu'à obtenir une masse épaisse. Servir avec le riz au lait. Bon appétit!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

CRÊPES AUX AMANDES, CHOCOLAT ET BEURRE DE CACAHUÈTES



INGRÉDIENTS POUR 16 CRÊPES

- 800 ml de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 300 g de farine
- 1 cc de levure chimique
- 1/2 cc de sel
- 5 cs de sucre de canne
- 1 cs de fécule de maïs
- 2 cs d'huile de tournesol
- 1 cc de cannelle en poudre
- 1/2 cc d'extrait de vanille
- Un peu de margarine pour la cuisson

TOPPINGS:

- Beurre de cacahuètes
- Chocolat vegan fondu (70%+)
- Amandes grillées
- Fruits rouges [facultatif]

PRÉPARATION

- 1 Préparation de la pâte: mettre tous les ingrédients dans un mixeur et les mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Super facile!
- 2 Faire fondre un peu de margarine dans une poêle à crêpes et y déposer une fine couche de pâte. Retourner la crêpe lorsque des bulles apparaissent. Empiler les crêpes sur une assiette et les garder au chaud jusqu'au moment de servir.
- 3 Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
- 4 Servir les crêpes chaudes, pliées en quatre et étaler dessus un peu de beurre de cacahuètes, de chocolat fondu et quelques amandes grillées. Les gourmands seront ravis!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE
NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VÉGÉTARIEN

COOKIES À L'AVOINE ET AUX CRANBERRIES



INGRÉDIENTS POUR ENVIRON 6 COOKIES

- 150 g de farine
- 3 cc de levure chimique
- 150 g de flocons d'avoine
- 2 cs de miel ou de sirop d'agave
- 1 cc de sucre vanillé
- 70 g de cranberries séchées
- 1 cc de cannelle en poudre
- 3 cs de margarine (fondue)
- 1 gros œuf
- 200 ml de boisson à l'avoine Alpro sans sucres
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C. Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la levure chimique, le sel, le sucre vanillé, les cranberries et la cannelle.
- 2 Dans un petit bol, mélanger la margarine, l'œuf, le miel/sirop d'agave et la boisson à l'avoine Alpro, puis les ajouter au mélange de l'étape 1. Bien mélanger jusqu'à obtenir une belle pâte lisse.
- 3 Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé, déposer des petits tas de pâte sur la plaque à l'aide d'une cuillère à soupe et répéter l'opération jusqu'à ce que toute la pâte ait été utilisée. Laisser un peu d'espace entre les petits tas, car les biscuits s'étaleront encore un peu dans le four. Faire cuire jusqu'à ce que les cookies soient dorés, 15 à 20 minutes devraient suffire.
- 4 Laisser refroidir les cookies 5 minutes sur une grille. Il n'y a plus qu'à les déguster!

⇒ ASTUCE ⇐

Sans gluten? Veille à ce que tes flocons d'avoine soient étiquetés sans gluten et opte pour une boisson Alpro sans gluten, par exemple à l'amande ou au soja.

BOISSONS



CAFÉ AVEC ALPRO BARISTA AVOINE

Alpro Barista, parfait pour le café! Il a un goût doux et rond, il est aussi délicieux chaud que froid et il mousse facilement... Et ce n'est pas tout! Il est sans sucres ajoutés et fait d'avoine 100% européenne. Bref, il a tout bon!



CAPPUCCINO À L'AVOINE

INGRÉDIENTS

- 30 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista
- 1 tasse de café noir

PRÉPARATION

- 1 Préparer une tasse de café.
- 2 Faire mousser la boisson à l'avoine Alpro Barista à l'aide d'un mousseur à lait.
- 3 Mettre la mousse dans le café.
- 4 S'asseoir et savourer son cappuccino.

LATTE MACCHIATO À L'AVOINE

INGRÉDIENTS

- 200 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista
- 1 espresso ou 1 petite tasse de café serré

PRÉPARATION

- 1 Préparer un shot d'espresso ou une petite tasse de café serré.
- 2 Chauffer délicatement l'Alpro Barista (sans la faire bouillir !) et la faire mousser ou la fouetter jusqu'à ce qu'une légère mousse se forme.
- 3 Verser la mousse dans un verre.
- 4 Verser lentement l'espresso ou le café par-dessus. Veiller à ce que la belle couche de mousse soit conservée.



CAFÉ AVEC ALPRO BARISTA AVOINE

Alpro Barista, parfait pour le café! Il a un goût doux et rond, il est aussi délicieux chaud que froid et il mousse facilement... Et ce n'est pas tout! Il est sans sucres ajoutés et fait d'avoine 100% européenne. Bref, il a tout bon!



CAFÉ GLACÉ

INGRÉDIENTS

- 150 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista
- 1 double espresso
- 1 verre haut
- 1 trait de sirop (ex: agave, caramel...)

PRÉPARATION

- 1 Préparer un double espresso et le verser dans un bac à glaçons.
- 2 Laisser congeler (de préférence pendant la nuit).
- 3 Mettre des glaçons dans un verre et remplir avec l'Alpro Barista.
- 4 Ajouter son sirop préféré et savourer!

AFFOGATO À L'AVOINE

INGRÉDIENTS

- 1 boule de glace à la vanille vegan
- 1 espresso
- 125 ml de boisson à l'avoine Alpro Barista

PRÉPARATION

- 1 Chauffer la boisson à l'avoine Alpro Barista et la fouetter jusqu'à ce qu'elle soit aérée et mousseuse.
- 2 Mettre une boule de glace à la vanille dans un verre.
- 3 Verser un espresso sur la glace et ajouter délicatement la mousse.
- 4 Servir et déguster tant que la glace est encore très froide !



VEGAN

GREEN GODDESS SMOOTHIE



INGRÉDIENTS POUR 4 SMOOTHIES

- 4 kiwis
- 2 bananes
- 40 g de noix
- 1 L de boisson au soja Alpro sans sucres
- 40 g d'épinards
- 1 poignée de basilic frais

POUR LA DÉCORATION:

- Quelques feuilles de basilic supplémentaires et des noix

PRÉPARATION

- 1 Éplucher le kiwi et la banane, et les couper en morceaux.
- 2 Mettre tous les ingrédients (kiwi, banane, noix, boisson au soja Alpro, épinards et basilic) dans un mixeur. Mixer jusqu'à ce que le smoothie ait une consistance lisse et crémeuse.
- 3 Verser dans des verres et garnir de feuilles de basilic et de noix hachées.

≡ ASTUCE ≡

Si le mélange de fruits et de légumes ne te convient pas, tu peux également renoncer aux épinards et au basilic. Mais il faut l'avoir essayé au moins une fois - beaucoup seront surpris de voir à quel point cette combinaison fonctionne bien!

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

SMOOTHIE ROSE AUX AMANDES



INGÉDIENTS POUR 1 SMOOTHIE

- 200 ml de boisson à l'amande Alpro sans sucres
- 40 g de fraises
- 45 g de myrtilles
- 40 g de framboises
- 1,5 g de basilic
- Quelques feuilles de menthe

PRÉPARATION

- 1 Mixer les baies et le basilic à l'aide d'un mixeur.
- 2 Ajouter la boisson à l'amande Alpro.
- 3 Mixer à nouveau brièvement et verser dans un verre.
- 4 Ajouter de la menthe fraîche pour une note rafraîchissante.

TU VEUX REPRODUIRE CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES POUR QUE NOUS PUISSIONS LA VOIR !

VEGAN

SMOOTHIE MANGUE NOIX DE COCO



INGRÉDIENTS POUR 1 SMOOTHIE

- 200 ml de boisson à la noix de coco Alpro sans sucres
- 85 g de mangue
- 60 g de banane
- 1,5 g de menthe fraîche

PRÉPARATION

- 1 Mixer les fruits et la menthe à l'aide d'un mixeur.
- 2 Ajouter la boisson à la noix de coco Alpro et bien mélanger.
- 3 Mixer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient finement mixés.
- 4 Verser dans un verre et garnir le smoothie d'une feuille de menthe.

DU WILLST DIESES REZEPT NACHMACHEN?
VERWENDE #ALPROKOCHEBUCH, DAMIT WIR ES SEHEN KÖNNEN!

VEGAN

CHOCOLAT CHAUD RÉCONFORTANT



INGÉDIENTS POUR 4 TASSES

- 200 g de chocolat noir 80% [vegan]
- 1 L d'Alpro This is Not M*lk
- Nibs de cacao
- Bâtonnets en bois ou petites cuillères

PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes.
- 2 Verser le chocolat fondu dans un moule à glaçons (ou dans des petits moules à cupcakes).
- 3 Saupoudrer de nibs de cacao et planter 1 bâtonnet à la verticale dans chaque compartiment.
- 4 Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 5 Chauffer la boisson végétale Alpro This is Not M*lk dans une casserole.
- 6 Placer un cube de chocolat dans chaque tasse et verser l'Alpro This is Not M*lk chaud dessus. Remuer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et il n'y a plus qu'à savourer son moment de bien-être!

TU VEUX REPRODUIRE
CETTE RECETTE ?
UTILISE #ALPRORECETTES
POUR QUE NOUS PUISSONS
LA VOIR !



Les produits Alpro s'intègrent parfaitement dans une alimentation équilibrée et variée : que ce soit dans le muesli, pour cuisiner ou à consommer nature, il y a un produit Alpro pour chaque occasion. Car nous nous engageons pour une alimentation végétale, respectueuse des ressources naturelles et de la planète*.

Nos produits sont bien sûr délicieux, mais ils sont aussi pour la plupart enrichis en calcium et en vitamines, et naturellement pauvres en acides gras saturés. De nombreux produits sont pauvres en sucre ou n'en contiennent pas du tout. Alors toi aussi, mets plus de végétal dans ta vie!

Découvres-en plus sur www.alpro.com

*Pour plus d'informations: www.alpro.com/chfr/bon-pour-la-planete



**Suis-nous sur Instagram
et partage tes délicieuses
créations avec le
hashtag **#alprorecettes**
pour que nous
puissions les voir !**

BON APPÉTIT!



alpro
www.alpro.com

Certified
(B)
Corporation