



## Boudin blanc au chou-fleur

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

- 350 g de chou-fleur frais
- 150 g de mie de pain bien blanche
- 15 cl de crème végétale épaisse ou mi-épaisse
- 1 oignon (facultatif)
- 1 gousse d'ail
- 6 cuil. à soupe de polenta (moyenne ou fine; il en existe de la blanche)
- 2 cuil. à soupe bombée de maïzena
- 2 pincées de noix de muscade moulue
- 2 pincées de piment fort moulu
- 2 pincées de sel
- Poivre blanc (noir, à défaut)

### Préparation :

\* Hacher la mie de pain finement, la mélanger dans un saladier avec la crème végétale en écrasant bien à la fourchette et réserver.

\* Pendant ce temps, laver et faire cuire le chou-fleur 20 minutes à l'eau bouillante. Rajouter dans le saladier le chou-fleur égoutté en l'écrasant bien.

\* Éplucher et hacher finement l'oignon, le mettre à suer à couvert 5 minutes dans une poêle huilée. Le rajouter dans le saladier, de même que la gousse d'ail épluchée et écrasée, la fécule de maïs, la polenta, la muscade, le piment fort, le sel, le poivre et écraser jusqu'à obtenir une pommade assez homogène.

### Fabrication des boudins:

\* tirer sur 30 cm une feuille de papier sulfurisé. L'étaler et y déposer la valeur de 2 cuil. à soupe du contenu du saladier.

\* Rouler la feuille de manière à donner sa forme au boudin en l'enveloppant plusieurs fois. Le ficeler aux 2 extrémités. Puis l'envelopper dans du film alimentaire en ficelant à nouveau les deux bouts, pour le rendre bien hermétique.

\* Couper les bouts inutiles et placer les boudins 40 minutes dans une marmite d'eau frémissante. Les laisser refroidir dans leur bain d'eau avant de les sortir (sinon, ils se cabosseraient manipulés à chaud). Les sortir de leur emballage et les conserver au frais (1, 2 ou 3 jours) jusqu'à utilisation.

**Utilisation:** les faire revenir sur toutes leurs faces dans une poêle huilée qui n'accroche pas. *Le plus important est de rendre les boudins parfaitement hermétiques pendant leur pochage. Il faut donc bien ficeler leurs bouts après chaque enveloppement (papier alimentaire, puis film). Sinon, cata garantie!*



## Bruschetta à la bolognaise végété

Pour 6 personnes

### Ingrédients :

- 6 tranches de pain de campagne
- 3 carottes
- Une branche de céleri (facultatif)
- 1 gros oignon
- 4 ou 5 champignons de Paris
- 75 g de protéine de soja (petit)
- 100 g de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'herbes de provence
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1c. à café de sucre
- Sel poivre

### Préparation :

Réhydrater les protéines de soja texturées (PST) en les plongeant dans un bol d'eau bouillante et couvrir. Laisser gonfler au minimum 15min, en remuant de temps en temps.

Laver et éplucher les légumes.

Hacher finement au mixer les champignons avec l'oignon.

Les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive dans une sauteuse.

Hacher finement au mixer les carottes (et le céleri) et ajouter dans la sauteuse. Laisser revenir quelques minutes.

Ajouter le concentré de tomates aux protéines de soja, puis incorporer dans la sauteuse.

Presser 2 gousses d'ail et ajouter à la bolognaise, avec les herbes de provence, mélanger, ajouter un peu d'eau pour éviter que ça attache, couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 25 minutes.

Dans le four préchauffé à 200°, faire griller les tranches de pain, puis frotter la 3ème gousse d'ail sur le pain grillé encore chaud.

Ensuite, versez une grosse cuillère à soupe de bolognaise sur les tranches de pain, saupoudrer de fromage râpé et passer au four 10 à 15 minutes.

Une fois gratinées, découper les tranches de pain en petits toast et servir !!



# Mousse au chocolat surprise

Pour 6 personnes

## Ingrédients :

- 100 g de jus de pois chiche
- 100 g de chocolat pâtissier
- 75 g de tofu soyeux
- 1 c. à soupe de sucre en poudre blond
- 1 à 2 gouttes de jus de citron
- 25 g de compote de pomme

## Préparation :

Verser le jus de pois chiche et le sucre dans le bol du batteur. Fouetter à vitesse moyenne pendant 5 minutes.

Quand les « blancs » commencent à bien monter, ajouter le jus de citron et augmenter le vitesse des fouets jusqu'à obtention d'une masse dense et compacte (effet bec d'oiseau). Si besoin, faire une ou deux pauses, ça peut aider à la prise.

Mixer finement le tofu soyeux jusqu'à lui donner une belle apparence lisse.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Hors du feu, ajouter le tofu soyeux et la compote de pomme au chocolat fondu.

Mélanger ensuite délicatement cette préparation avec les « blancs », et mettre la mousse au froid.

