

# Recettes sans lait de vache, sans blé ( partiellement sans gluten) et sans œufs

Il arrive souvent que l'on soit confronté à un changement d'alimentation dans le cadre d'une thérapie. Ce changement n'est pas toujours facile. C'est pourquoi j'ai rassemblé pour vous aider différentes recettes sans lait de vache, sans blé, en partie sans gluten, et sans œuf. Vous trouverez de plus amples informations sur ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas pendant une période de carence dans mes documents d'information « Sans lait de vache », respectivement « Sans blé ». Ma liste « Conseils d'achat sans lait de vache » peut également vous être utile.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à cuisiner, à faire de la pâtisserie et bien sûr à manger. Bon appétit !

## Table des matières

### **Pains**

Pain complet à l'épeautre	Page 2
Pain à l'épeautre	Page 3
Tresse à l'épeautre	Page 4
Petit pain au lait à l'épeautre	Page 5
Petits pains à l'épeautre	Page 6
Pain sans gluten	Page 7

### **Plats principaux**

Fromage à base de levure noble, fromage de noix de cajou	Page 8
Fondue	Page 9
Pizza	Page 10
Légumes aux lentilles	Page 11
Potée de lentilles	Page 12
Curry de pois chiches	Page 13
Dengu - plat kenyan	Page 14
Légumes persans	Page 15
Délices de pâtes - sauce aux champignons et aux légumes - sauce tomate	Page 16
Poêlée de pommes de terre et de champignons	Page 17
Poêlée de fenouil et de pommes de terre	Page 18
Œufs brouillés au tofu	Page 19
Lasagnes de patates douces et de légumes	Page 20

### **Desserts / pâtisseries**

Biscuits au chocolat	Page 21
Biscuits à la muscade, à la cannelle et aux clous de girofle selon Hildegard von Bingen	Page 22
Cake tyrolien	Page 23
Cubes de chocolat	Page 24
Crème de coco avec des framboises	Page 25
Schokoladenmousse	Page 26



sans lait de vache, sans blé, sans œufs

## **Pain complet à l'épeautre**

- 800 g Farine d'épeautre complète
- 200 g Farine d'épeautre
- 3 CC Sel
- 6 dl eau tiède
- 1 levure
- 4-6 CS Huile d'Olive

Verser la farine dans le bol et ajouter le sel. Ajouter 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Dissoudre la levure dans 6 dl d'eau tiède. Délayer la farine dans le liquide en partant du centre. Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si la pâte est trop sèche.

Couvrir et laisser lever au chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Former un grand pain ou plusieurs petits pains. Les déposer sur la plaque préparée. Glisser dans le four froid ou laisser lever encore une fois et mettre dans le four préchauffé.

Cuire les petits pains pendant 20 à 30 minutes, les grands pains pendant 40 à 50 minutes à 220° C dans la moitié inférieure du four. Les pains doivent sonner creux lorsque vous frappez le fond.

Laisser refroidir sur une grille. Congeler les pains non utilisés.



## Pain à l'épeautre

- 1 kg Farine d'épeautre pur concassé
- 4 CC Sel
- 6 dl eau tiède
- 1 levure
- 4-6 CS Huile d'olive

Verser la farine dans le saladier et ajouter le sel. Ajouter 4-6 cuillères à soupe d'huile d'olive. Dissoudre la levure dans 6 dl d'eau tiède. Délayer la farine avec le liquide en partant du centre. Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si la pâte est trop sèche.

Couvrir et laisser lever au chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Former un grand pain ou plusieurs petits pains. Les déposer sur la plaque préparée. Glisser dans le four froid ou laisser lever encore une fois et mettre dans le four préchauffé.

Cuire les petits pains pendant 20-30 minutes, les grands pains pendant 40-50 minutes à 220° C dans la moitié inférieure du four.

Les pains doivent sonner creux lorsque vous tapotez le fond.

Laisser refroidir sur une grille. Congeler les pains non utilisés.

## Tresse à l'épeautre

- 500 g Farine d'épeautre claire
- 1,5 CC Sel
- 1 CC Sucre
- 60 g Huile de coco (ou margarine purement végétale)
- 15 g Levure
- 3 dl Lait de soja ou de riz

Mettre la farine dans le saladier. Ajouter le sel. Ajouter l'huile de coco liquide ou la margarine liquide. Dissoudre la levure dans le sucre et l'ajouter au lait de soja ou de riz. Délayer la farine avec le liquide en partant du centre.

Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si la pâte est trop sèche.

Laisser doubler de volume à température ambiante dans une grande terrine recouverte d'un torchon humide. (Env. 2 heures)

Façonner la pâte en deux boudins de même longueur, un peu plus épais au milieu, faire une tresse. Déposer sur la plaque préparée.

Badigeonner la tresse de lait de soja ou de riz..

Mettre au four froid ou laisser lever encore une fois et mettre au four préchauffé. Cuire pendant 35 à 45 minutes dans la moitié inférieure du four à 220° C.

En tapant sur la face inférieure, la tresse doit sonner creux.



sans lait de vache, sans blé, sans œufs

### **Petits pains au lait à l'épeautre**

- 500 g Farine d'épeautre claire
- 1,5 CC Sel
- 1,5 CS Sucre
- 15 g Levure
- 2,5 dl Eau de lait de soja (moitié lait de soja, moitié eau)
- 60 g Margarine purement végétale
- peu Lait de soja mélangé avec un peu de sucre

Mettre la farine dans le saladier. Ajouter le sel. Ajouter la margarine liquide. Dissoudre la levure avec le sucre et l'ajouter avec l'eau du lait de soja.

Délayer la farine avec le liquide en partant du centre.

Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si elle est trop sèche.

Laisser doubler de volume à température ambiante dans un grand saladier de pâte, recouvert d'un torchon humide. (Env. 2 heures).

Couper la pâte en 8-10 parts. Former des petits pains et les déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner de lait de soja, inciser.

Faire cuire 20-25 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C.



### **Petits pains à l'épeautre (avec pré-pâte)**

- 1 kg Farine d'épeautre
- 21 g Levure
- 6 dl Eau tiède
- 1 CS Sucre
- 2 CC Sel
- 2 CS Noisettes partagées
- 2 CS Grains de raisin
- 2 CS Huile d'olive

Levain : (nécessite moins de levure, donne un arôme plus fin !)

Dissoudre 21 g de levure et le sucre dans 6 dl d'eau tiède et mélanger avec env. 200 g de farine d'épeautre. Laisser reposer env. 1 heure jusqu'à ce que la pâte forme des bulles.

Ajouter le reste des ingrédients et bien pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte élastique et lisse. Ajouter éventuellement de l'eau si elle est trop sèche.

Laisser doubler de volume dans un grand récipient à pâte, couvert d'un torchon humide, à température ambiante. (Env. 2 heures).

Former environ 12 petits pains et les poser sur la plaque de cuisson. Laisser reposer encore une fois pendant env. 30-60 minutes.

Préchauffer le four à 230°C avec la chaleur de sole et de voûte, placer un petit plat avec de l'eau dans le four (par ex. un moule en aluminium). Badigeonner les petits pains d'eau.

Cuire pendant 35-40 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220°C. Laisser refroidir sur une grille. Congeler les pains non utilisés.



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Pain sans gluten

- 4 CS Ecorces de psyllium moulues
- 6 dl Eau
- 230 g Farine de riz
- 100 g Farine de sarrasin
- 130 g Farine de pois chiches
- 30 g facultatif : autres farines (châtaigne, millet, teff, quinoa, ...)
- 1,5 CC Sel
- 2 CC Graines de lin
- 2 CS Graines de courge
- 2 CS Graines de tournesol
- 2 CS Huile d'olive ou huile de coco liquide
- 1 Sachet Levure sans gluten

Dans un bol, faire gonfler 4 cuillères à soupe de peaux de psyllium avec 6 dl d'eau. Environ 10 min.

Dans un autre bol, mélanger la farine de riz, la farine de sarrasin, la farine de pois chiches et la farine facultative. Ajouter le sel, les graines de lin, les graines de courge et de tournesol, l'huile et la levure.

Réunir les deux mélanges et mélanger d'abord avec deux cuillères à soupe, puis pétrir à nouveau avec les mains jusqu'à ce que la pâte devienne souple.

Former 2-3 pains et les déposer déjà sur la plaque de cuisson préparée. Laisser lever la pâte pendant 2 heures (éventuellement au four à 50° C).

Cuire le pain au four à chaleur tournante à 180° C pendant 45 minutes.

Laisser refroidir sur une grille. Congeler les pains non utilisés.

Se conserve au moins une semaine. Ne s'émiette pas, convient donc bien pour les sandwiches.



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

### **Fromage à base de levure noble**

- 2 CS Huile d'olive
- 30 g Farine d'épeautre ou farine sans gluten
- 250 ml Eau
- 2 CC Moutarde
- 1 ½ CC Sel
- 35 g Levure noble (p.e. Dr. Ritter)

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter la farine et mélanger au fouet. Faire suer à feu moyen pendant 1 minute. Retirer du feu. Ajouter 2,5 dl d'eau, la moutarde et le sel & mélanger. Ajouter les flocons de levure et mélanger. Porter à ébullition en remuant avec un fouet jusqu'à obtention d'une masse crémeuse qui ne contient plus de grumeaux.

Utiliser directement pour les pizzas, toasts hawaïens, lasagnes, etc. ou laisser refroidir et déguster comme une délicieuse pâte à tartiner.

### **Fromage de noix de cajou**

- 130 g Noix de cajou
- ½ TL Sel
- 

Moudre finement les noix de cajou à l'aide d'un mixeur. Mélanger avec du sel. Délicieux et facile à préparer. Convient très bien pour gratiner des quiches, des lasagnes, des pizzas, etc.





## Fondue

- 50g Flocons de levure (p. ex. Dr. Ritter)
  - 1 Gousse d'ail
  - 1-2 CS Maizena
  - 6 dl Bouillon de légumes (sans gluten)
  - 2 dl Vin blanc
  - 1-2 CC Kirsch
  - 2 CC Moutarde de Dijon
  - 2 CS purée d'amandes claires
  - 100 ml Huile de colza
  - 1 Pincée Noix de muscade
  - peu sel, poivre
- 
- 1 pain d'épeautre ou pain sans gluten (voir recettes pages 2+3+5)  
des morceaux de légumes crus ou planchés, des champignons ou des morceaux de pommes de terre cuits, à volonté

Dans une poêle antiadhésive, faire griller les flocons de levure sans matière grasse pendant une minute, jusqu'à ce qu'ils commencent à sentir bon et à dorer légèrement. Transférer directement dans un petit bol pour éviter qu'elles ne brûlent.

Peler l'ail, le couper en deux et en frotter le caquelon. Mélanger la maïzena avec un peu d'eau froide. Presser la gousse d'ail et la mettre dans le caquelon avec les flocons de levure, le bouillon de légumes, le vin blanc, le kirsch, la moutarde, la purée d'amandes et l'huile et porter à ébullition à feu doux.

Incorporer la maïzena et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange ait atteint la consistance souhaitée. Assaisonnez avec la noix de muscade, le sel et le poivre.

Couper le pain en morceaux de la taille d'une bouchée. Si vous le souhaitez, vous pouvez également y piquer des morceaux de légumes, des champignons ou des pommes de terre, les tremper et les déguster.

sans lait de vache, sans blé, sans œufs

## Pizza

### Pâte à pizza

- 500 g Farine d'épeautre
- 2 CC Sel
- 3-4 CS Huile d'olive
- 21 g Levure (=1/2 cube)
- 3 dl D'eau

### Ingédients pour la garniture:

- 1 verre de pomodoro passato
- Fromage à pizza Wilmersburger ou fromage à la levure noble (recette page 7)
- Selon les goûts Légumes coupés en petits morceaux : tomates, poivrons, oignons, ail, roquette, brocoli, aubergine, champignons, olives, maïs, etc.
- Selon les goûts : Jambon de dinde coupé, anchois, thon, etc.
- peu d'assaisonnement : sel ou condiment en poudre, origan, basilic, poivre, etc.

### Préparer la pâte à pizza :

Verser la farine dans un saladier. Ajouter le sel et l'huile d'olive. Dissoudre la levure. Délayer la farine avec le liquide en partant du centre.

Bien pétrir la pâte (env. 10-15 min.) jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Ajouter éventuellement de l'eau si elle est trop sèche.

Laisser doubler de volume dans un grand saladier, couvert d'un torchon humide, à température ambiante. (Env. 2 heures).

Former à la main ou avec un rouleau à pâtisserie de petites ou grandes tranches. Épaissir légèrement les bords pour éviter que les ingrédients ne coulent sur la plaque de cuisson.

### Garnir la pizza de pâte :

Verser le concentré de tomates sur la pâte, l'étaler en fine couche à l'aide d'une cuillère à soupe. Déposer dessus le Pizzaschmelz de Wilmersburger ou le fromage à base de levure noble.

Garnir la pizza à volonté. Assaisonner la pizza. Arroser d'un peu d'huile d'olive.

Cuire, moitié inférieure du four préchauffé à 220°C. Petites pizzas 15-20 min, grandes pizzas 25-35 min.



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Légumes aux lentilles

- 150 gr Lentilles brunes
- 2 Oignons
- 1 CS Huile d'olive
- 3 CS Concentré de tomates
- Eau chaude
  
- 1 Pomme de terre
- 1 tige Poireau
- 1 Carotte
- ¼ de bulbe Sellerie
- selon besoin Bouillon de légumes
- 1 CS Moutarde
- peu Sel, poivre

Laver les lentilles, les faire tremper quelques heures dans de l'eau froide, puis égoutter l'eau de trempage.

Emincer les oignons, les faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, ajouter la purée de tomates et faire revenir brièvement.

Ajouter les lentilles, faire revenir brièvement, puis mouiller avec suffisamment d'eau bouillante pour que les lentilles soient juste couvertes. Faire cuire pendant 30 minutes.

(Toujours faire cuire les légumineuses sans sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres, c'est la seule façon de les faire cuire en un temps raisonnable).

Couper les légumes en petits dés, les ajouter aux lentilles après 30 min. Ajouter le bouillon de légumes selon les besoins, cuire encore 10-15 min.

Assaisonner avec de la moutarde, du sel et du poivre.



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Linseneintopf

- 2 dl Wasser
- 100 g grüne Linsen
  
- 5 dl Wasser
- 200 g Basmati-Reis
- wenig Salz
  
- 4 dl Kokosmilch
- ¼ TL Salz
- 1 EL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Curry-Paste rot Coop (s. Bild)
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 3 cm Ingwerwurzel, geraffelt
- 400 g Pelati, gehackt

Linsen waschen, dann kalt aufsetzen und während 10 min. leicht köcheln, in Sieb schütten und abtropfen lassen.

5 dl Wasser, Basmatireis und wenig Salz zusammen kalt aufsetzen und auf kleinstem Feuer während 20 min. mehr ziehen als köcheln lassen.

Kokosmilch mit Salz, Curry, Senfkörner, Kreuzkümmel, Garam Masala, Curry Paste, Koriander und Ingwerwurzel in mittelgrosser Pfanne zusammen aufkochen.

400 g Pelati gehackt zur gewürzten Kokosmilch geben, nur noch heiss werden lassen.



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Kichererbsen Curry

- 240 g Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 3 cm Ingwerwurzel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Currypulver
- 4 dl Gemüsebouillon
- 2,5 dl Kokosmilch
- 300 g Karotten
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 1-2 EL Maisstärke
- etwas Salz, Pfeffer
- 2-3 TL frisch gepresster Limettensaft

Kichererbsen über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen, vor dem Kochen das Einweichwasser abgiessen und mit frischem, ungesalzenem Wasser bedeckt während 1 Stunde weich kochen.

Die Zwiebeln in feine streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 3 min. dünsten. Mit dem Curry bestäuben, kurz andünsten. Gemüsebouillon und Kokosmilch zugeben, und ca. 5-6 min. einkochen lassen.

Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Karotten mit den Kichererbsen und Erbsen in die Sauce geben. Weitere 5-7 kochen lassen.  
Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Dazu passt Basmatireis.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 www.zummy.ch

sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Dengu - plat kenyan

- 200 g de pois chiches
- 60 g de lentilles brunes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, coupé en petits dés
- 80 g de purée de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron vert, en dés
- 1 poivron rouge, en dés
- 5 dl de bouillon de légumes
- 1 piment, haché

Faire tremper les pois chiches dans une grande quantité d'eau froide pendant la nuit, égoutter l'eau de trempage avant de les faire cuire et les faire cuire à couvert dans de l'eau fraîche non salée pendant 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Faire également tremper les lentilles pendant la nuit, égoutter l'eau, ajouter les lentilles aux pois chiches dans la poêle pendant les 20 dernières minutes et terminer la cuisson des deux légumineuses ensemble, puis égoutter l'eau de cuisson.

Réduire grossièrement les pois chiches et les lentilles en purée à l'aide d'un mixeur, si c'est trop sec, ajouter un peu d'huile d'olive, mettre de côté.

Faire revenir les oignons dans une poêle pendant 5 minutes, ajouter la purée de tomates. Ajouter l'ail et les poivrons et faire revenir le tout pendant 5 minutes.

Mouiller les légumes avec le bouillon, ajouter le piment et la purée de pois chiches et laisser mijoter 10 minutes.

Servir avec du pain.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 [www.zummy.ch](http://www.zummy.ch)

sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Légumes persans

- 1 oignon, finement émincé
- 2 gousses d'ail, pressées
- 2 cs d'huile d'olive
- 3 cc de cumin, moulu
- 2 cc de coriandre, moulue
- 1 cc de curcuma
- 1 bâton de cannelle
- un peu de poudre de chili
- 2 pommes de terre
- 3 carottes
- 4 dattes, séchées
- 3 dl de bouillon de légumes
- 150 g de patates douces
- 150 g de champignons de Paris
- 1 courgette
- 1 bouquet de coriandre, ciselée

Faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les épices et les faire revenir. Couper les carottes et les pommes de terre en cubes de 2 cm, les dattes en fines lamelles, faire revenir le tout.

Mouiller les légumes, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Couper les patates douces en cubes de 2 cm, les ajouter, laisser mijoter encore 5 min. Couper les champignons en quatre et les courgettes en morceaux de 2 cm, ajouter les deux et laisser mijoter le plat pendant 5 minutes supplémentaires. Ajouter la coriandre sur le plat avant de servir.

Servir avec du couscous (attention au blé et au gluten !) ou du riz.



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Délices de pâtes

Pâtes alimentaires :

- 3 l d'eau
- 1,5 cuillère à soupe de sel
- un peu d'huile
- 500 g de pâtes d'épeautre ou de pâtes sans gluten

Porter l'eau salée à ébullition, ajouter l'huile et les pâtes. Cuire al dente à feu doux. Bien égoutter les pâtes.

## Sauce aux champignons et aux légumes

- 1 oignon
- 1 courgette (environ 200g)
- 1 pepperoni
- 250g de champignons de Paris
- 1 bouquet de persil
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de maïzena
- 2 dl de crème de soja

Emincer l'oignon et le persil. Couper la courgette et le poivron en lanières. Couper les champignons en quatre.

Faire chauffer l'huile d'olive, y ajouter les légumes, le persil et les champignons, puis saupoudrer de maïzena. Bien mélanger le tout pendant quelques minutes.

Ajouter la crème et le sel, cuire 10 minutes à couvert sur  $\frac{1}{4}$  de feu, en remuant de temps en temps.

## Sauce tomate

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 800 g de tomates
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 branche de romarin ou de thym
- 1 cc de sel
- un peu de poivre

Emincer l'oignon et la gousse d'ail. Ciseler finement les herbes, couper les tomates en morceaux.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter tous les ingrédients. Couvrir et faire cuire la sauce à feu doux pendant environ 15 minutes.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 www.zummy.ch



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Poêlée de pommes de terre et champignons

- 600 g de petites carottes jeunes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 300 g de girolles et/ou de champignons de Paris
- 200 g de tomates cerises
- 2 oignons
- 1 branche de romarin
- 1 gousse d'ail
- un peu de sel, poivre
- 50 g de roquette

Bien brosser les pommes de terre non épluchées et les couper en quatre. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle à frire. Faire revenir les pommes de terre pendant 10 minutes à feu moyen.

Nettoyer les girolles/champignons puis les couper grossièrement. Couper les tomates en deux. Couper l'oignon en fines rondelles. Ajouter les champignons et les oignons dans la poêle avec le reste de l'huile et faire cuire encore 5 min.

Rincer le romarin, arracher les aiguilles et les hacher finement. Couper la gousse d'ail en petits dés. Mélanger les deux avec les tomates cerises aux pommes de terre, saler et poivrer.

Hacher grossièrement la roquette et en parsemer les pommes de terre.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 [www.zummy.ch](http://www.zummy.ch)

sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Poêlée de fenouil et de pommes de terre

- 1 kg de fenouil
- 400 g de pommes de terre (fermes à la cuisson)
- un peu de sel
- un peu de poivre noir
- 6-7 cs d'huile d'olive
- 70 g de figues séchées
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 125 g de tomates séchées à l'huile
- 50 g de noix grossièrement hachées
- 5 brins de sauge
- 1 bouquet de persil
- 1 portion de fromage à pâte noble

Nettoyer le fenouil et le couper dans le sens de la longueur en tranches d'à peine 1 cm d'épaisseur, éventuellement enlever le trognon. Les faire cuire 8 à 10 minutes dans de l'eau bouillante (sans sel) jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter dans une passoire.

Eplucher les pommes de terre et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante pendant 8-10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter.

Couper les pédoncules des figues, couper les figues en petits dés. Couper grossièrement les tomates. Hacher grossièrement la sauge et le persil.

Verser l'huile d'olive dans un grand plat allant au four. Ajouter les pommes de terre et le fenouil et assaisonner de sel et de poivre. Ajouter délicatement tous les autres ingrédients, les figues, les olives, les tomates, les noix, la sauge et le persil. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter le fromage à la levure noble (recette page 8) et mélanger.

Placer le moule sur la grille centrale du four préchauffé (200°C chaleur tournante) et faire cuire pendant 8-10 minutes.



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Œufs brouillés au tofu

- 4 gousses d'ail, écrasées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 600 g de tofu ferme
- 1 c. à café de curcuma
- 1 cc de sel
- 2 pincées de poivre noir
- 2 oignons finement hachés
- 3 cc de sauce soja

Faire revenir l'ail et le poivron dans l'huile d'olive pendant 2 minutes.

Couper le tofu en petits cubes et les ajouter dans la poêle.

Ajouter le curcuma, le sel, le poivre, les oignons et la sauce soja. Faire cuire pendant 3 minutes en remuant de temps en temps.

Retirer la poêle du feu. Servir avec la salsa et les tortillas de maïs.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 [www.zummy.ch](http://www.zummy.ch)

sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Lasagnes de patates douces et de légumes

- ½ oignon, haché
- ½ petite tête d'ail, toutes les gousses hachées
- 100 g de champignons, en tranches
- ½ tête de brocoli, coupé en petits morceaux
- 2 carottes, coupées en petits morceaux
- 1 poivron, coupé en petits morceaux
- ½ boîte de maïs en grains, lavée et égouttée
- 200 g de tofu ferme
- ½ cc de poivre de Cayenne
- 1 cc d'origan
- 1 cc de basilic
- 700 g de sauce tomate
- 1 paquet de feuilles de pâtes sans gluten Migros (=sans blé, gluten, œuf)
- 200 g d'épinards surgelés, décongelés et égouttés
- 1 patate douce
- 3 tomates, coupées en fines tranches
- 75 gr de noix de cajou, moulues
- nüsse, gemahlen

Faire revenir l'oignon et l'ail avec un peu d'eau dans un wok ou dans une poêle antiadhésive à feu vif pendant environ 3 minutes. Ajoutez les champignons et laissez cuire le tout jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et que les champignons rendent leur liquide. Retirer l'oignon et les champignons avec une écumoire et les mettre dans un grand saladier. Laisser le liquide des champignons dans la poêle, y ajouter le brocoli et la carotte et les faire revenir pendant environ 5 minutes.

Ajouter ensuite aux champignons dans le saladier.

Faire revenir le poivron et le maïs dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres et les ajouter aux autres légumes dans le saladier. Sécher le tofu avec du papier absorbant, le casser en morceaux et le mélanger aux légumes dans le saladier. Ajouter les épices et mélanger.

Recouvrir le fond du plat de cuisson d'une couche de sauce tomate. Recouvrir d'une couche de feuilles de pâtes et recouvrir à nouveau de sauce. Recouvrir avec le mélange de légumes. Recouvrir d'une couche de pâtes et d'une couche de sauce. Répartir les épinards sur la deuxième couche de sauce tomate. Couvrir les épinards avec la purée de patates douces. Puis ajouter la dernière couche de pâtes et encore une couche de sauce tomate. Recouvrir enfin les lasagnes de tomates.

Couvrir les lasagnes d'une feuille d'aluminium et les faire cuire au four préchauffé à 200° C pendant environ 45 minutes. Retirer ensuite la feuille d'aluminium, parsemer de noix de cajou et faire gratiner les lasagnes au four pendant encore 15 minutes environ. Retirer du four et laisser reposer pendant environ 15 minutes avant de servir.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 www.zummy.ch

sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Biscuits au chocolat

- 1 substitut végétalien et sans gluten pour 1 œuf (par ex. VollEy de MyEy)
- 85 g de farine sans gluten
- 25 g de cacao en poudre
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 25 g de margarine purement végétale
- 100 g de sucre fin
- 55 g de sucre en poudre

Préparer le substitut d'œuf dans un bol selon les indications de l'emballage et le battre 1 minute avec une fourchette jusqu'à ce qu'il fasse des bulles.

Tamiser ensemble la farine, le cacao et la levure chimique dans un saladier. Y frotter la margarine avec les doigts jusqu'à obtenir une masse finement émiettée. Incorporer le sucre et le substitut d'œuf, de préférence avec un batteur électrique ou, à défaut, avec une cuillère en bois. Former une boule avec la pâte et la laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur, enveloppée dans un film alimentaire.

Préchauffez le four à 180° C. Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Tamiser le sucre glace sur une grande assiette. Diviser la pâte en douze portions et les façonner en boules. Les tourner dans le sucre glace jusqu'à ce qu'elles soient entièrement enrobées. Placer les boules sur la plaque préparée et cuire 10-12 minutes au four préchauffé. Retirer sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir..



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 www.zummy.ch

sans lait de vache, sans blé, sans œufs

## **Biscuits à la muscade, à la cannelle et aux clous de girofle selon Hildegard von Bingen**

- 400 g de farine d'épeautre
- 250 g de margarine, purement végétale (recette originale : beurre)
- 150 g de sucre de canne
- 200 g d'amandes moulues
- 2 substituts d'œufs végétaliens (par ex. VollEy de MyEy) (recette originale : œufs)
- 20 g de muscade en poudre
- 20 g de cannelle en poudre
- 5 g de clous de girofle en poudre
- un peu de sel

Préparer le substitut d'œuf dans un bol selon les indications de l'emballage et le battre 1 minute avec une fourchette jusqu'à ce qu'il fasse des bulles.

Mélanger le tout et pétrir. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur. Découper des biscuits de 2-3 mm d'épaisseur et les faire cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé à 180- 200° C jusqu'à ce qu'ils soient dorés (env. 10 min).

### **Biscuits à la muscade, à la cannelle et aux clous de girofle ("biscuits nerveux" ou "énergétiques")**

Les biscuits énergétiques ont fait leurs preuves en tant que remède universel pour les nerfs, contre la mélancolie, pour purifier le sang, contre les sautes d'humeur, les troubles de la concentration et des nerfs, le manque d'énergie, la perte d'odorat et de goût, l'amertume et l'acidité due à la bile noire. Normalement, les bons nerfs sont l'apanage des jeunes, qui dépendent avant tout d'une bonne interaction entre les cinq organes des sens : des yeux clairs, une bonne ouïe, un sens du toucher fin. Les biscuits nerveux renforcent les cinq organes sensoriels et empêchent leur vieillissement. Ils créent un courage et un cœur joyeux et renforcent les nerfs. Cet effet est probablement dû à la noix de muscade qu'ils contiennent, dont on sait qu'elle a un effet psychotrope et stimule les nerfs.

Il faut consommer 3 à 5 biscuits énergétiques par jour et les accompagner de café d'épeautre ou de vin coupé. Les biscuits nerveux ou énergétiques ont également fait leurs preuves dans le traitement des écoliers ayant des difficultés de concentration. Dans ce cas, 3 à 5 biscuits par jour suffisent également.

Bibliographie : Die Heilkunde der Hildegard von Bingen - Gesundheit aus der Weisheit der Natur - Wighard Strehlow ; p. 351,352

### **Hildegard von Bingen**

Hildegarde de Bingen (1098-1179) était malade de naissance. À l'âge de huit ans, elle est entrée au couvent, dont elle a pris la direction à 38 ans. Grâce à ses dons de voyance, elle se dépassa largement. Dans ses visions, elle fut poussée à écrire les révélations qu'elle avait reçues.

Dans son ouvrage de médecine naturelle "Physica", elle décrit les médicaments minéraux, animaux et environ 300 médicaments à base de plantes, leurs indications, leur préparation et leur mode d'action.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 www.zumy.ch

## Gâteau tyrolien

- 125 g de margarine purement végétale
- 3 substituts végétaliens pour les œufs (par ex. VollEY de MyEY)
- 125 g de sucre
- 1 pincée de sel
- ½ cuillère à soupe de sucre vanillé
- 1 ½ dl de lait de soja ou de riz
- 250 g de farine d'épeautre
- 1 cs de poudre à lever
- 80 g de noix moulues
- 80 g de chocolat noir (p. ex. Caillers Crémant)

Remuer la margarine jusqu'à la formation de petites pointes.

Préparer le substitut d'œuf dans un bol selon les indications du paquet et le battre 1 minute avec une fourchette jusqu'à ce qu'il fasse des bulles. Ajouter le sucre, le sel. Remuer jusqu'à ce que le mélange devienne clair. Ajouter le sucre vanillé et le lait de soja ou de riz, mélanger.

Tamiser la farine et la poudre à lever, mélanger.

Incorporer les noix à la masse. Couper le chocolat en petits dés, ajouter et mélanger.

Verser la masse dans le moule préparé (22-25 cm). Cuire, moitié inférieure du four, 180° C, 40-45 min.

sans lait de vache, sans blé, sans œufs

## Cubes de chocolat

### Biscuit

- 3 substituts d'œufs végétaliens (par ex. VollEy de MyEy)
- 250 g de sucre
- 2 cuillères à café de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de cacao allégé
- 3 dl de lait de riz
- 300 g de farine d'épeautre blanche
- 2 cc de poudre à lever
- 200 g de margarine liquide purement végétale, refroidie

### Glaçage

- 200 g de sucre en poudre
- 2 cs de cacao en poudre allégé
- 2 cc de sucre vanillé
- 50 g de margarine liquide purement végétale, refroidie
- 4-5 cuillères à soupe de café fort (le décaféiné est aussi possible !)
- 100 g de noix de coco râpée

Préparer le substitut d'œuf dans un bol selon les indications de l'emballage et le battre 1 minute avec une fourchette jusqu'à ce qu'il fasse des bulles. Ajouter le sucre et mélanger.

Ajouter le sucre vanillé, le cacao en poudre et le lait de riz et mélanger à nouveau.

Tamiser la farine d'épeautre et la poudre à lever par-dessus. Ajouter la margarine liquide (refroidie). Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et verser sur la plaque préparée.

Cuire sur la rainure inférieure du four pendant env. 15 minutes. Four préchauffé à 200°C. Moule : plaque 30 x 33 cm recouverte de papier sulfurisé, bord graissé.

Laisser refroidir légèrement le biscuit, le démouler sur une grille, retirer le papier et le remettre sur la plaque de cuisson.

### Glaçage :

Mélanger le sucre glace, le cacao en poudre, le sucre vanillé, la margarine et le café. Verser et étaler sur le biscuit tiède.

Saupoudrer la noix de coco râpée sur le glaçage.

Couper en cubes. Peut être conservé dans une boîte (au réfrigérateur) pendant 3 à 4 jours.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 www.zummy.ch



sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

### **Crème de coco avec des framboises**

- 330 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 3 cuillères à soupe de sucre de canne
- 1 cs de jus de citron vert
- 150 g de framboises
- 1 sachet de sucre vanillé

Mélanger un peu de lait de coco avec la fécule de maïs.

Porter le reste du lait de coco à ébullition avec le sucre et le jus de citron vert. Ajouter la fécule de maïs délayée. Lorsque le mélange est épais, le retirer du feu et le laisser refroidir.

Porter brièvement à ébullition les framboises et le sucre vanillé et les verser sur la crème de coco froide.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 [www.zumy.ch](http://www.zumy.ch)

sans lait de vache, sans blé, sans gluten, sans œufs

## Mousse au chocolat

- 2,5 dl de crème de soja
- 170 g de sucre
- 500 g de tofu soyeux
- 300 g de chocolat noir (p. ex. Caillers Crémant)
- 1 dl de lait de soja

Fouetter la crème fouettée au soja et la mettre au frais.

Mettre le sucre et le tofu soyeux dans un bol de mixage et réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.

Faire fondre le chocolat avec le lait de soja dans un bol au bain-marie. Ajouter lentement la masse de tofu soyeux à la couverture fondue en remuant constamment.

Incorporer délicatement la crème fouettée à la masse et mettre au frais pendant au moins 2 heures.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
79.215.37.72 [www.zummy.ch](http://www.zummy.ch)