



# Relais de Gourmandises autour d'une béchamel





# Relais de Gourmandises autour d'une béchamel



## Sommaire

### ENTRÉE

Croquettes végétaliennes aux champignons et au tofu .....	3
Croques aux champignons et béchamel au lait d'avoine .....	5
Soufflé aux petits-pois et à la noisette .....	6
Tarte aux carottes .....	7

### PLAT

Gratin de bettes et de pommes de terre , Béchamel au lait d'avoine .....	8
Crêpes roulées aux champignons vegan.....	9
Choux fleur et sa béchamel thym-citron .....	11
Sauce béchamel sucrée-salée (vegan).....	12
Gratin de pâtes (végétalien & sans gluten).....	12

### DESSERT

Gratin de poires à la béchamel .....	13
Fruits poêlés et choco-béchamel .....	14

# Croquettes végétaliennes aux champignons et au tofu



## Ingrédients (pour une vingtaine de croquettes)

- 2 c.s. d'huile d'olive vierge extra
- 2 c.s. de margarine
- $\frac{1}{2}$  l. de lait de soja (non sucré)
- 100 g de farine de blé complet
- 1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée
- Sel et poivre fraîchement moulu
- 10 champignons de Paris
- 150 g de tofu ferme
- 1 c.s. de fromage crémeux végétalien (n'importe lequel)

## Pour la panure

- Chapelure de pain
- Farine de pois chiches, eau, le jus d'un demi-citron vert et sel
- Huile d'olive pour friture

## Réalisation

Laver et éplucher les champignons. Couper en tout petits morceaux le tofu et les champignons.

Faire chauffer dans une grande poêle 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et faire revenir le tofu et les champignons : pour commencer, faire revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit un peu doré puis ajouter les champignons et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés également. Pendant ce temps, faire chauffer le lait de soja.

Préparer la béchamel : ajouter 2 cuillerées à soupe de margarine. Mélanger puis ajouter la farine petit à petit. Verser ensuite petit à petit le lait de soja préalablement réchauffé. Ajouter alors la noix de muscade, saler et poivrer.

Laisser cuire quelques minutes à feu moyen sans cesser de remuer à l'aide d'une cuillère en bois ou d'un fouet.

Pour finir, ajouter le fromage crémeux.

Oter la poêle du feu, verser la préparation dans un plat et laisser refroidir.

Lorsque la préparation a refroidi, la mettre au réfrigérateur pendant 1 jour.





Paner les croquettes : dans un bol, battre la farine de pois chiches avec le sel, l'eau et le jus de citron vert (comme s'il s'agissait d'un œuf). Mettre la chapelure de pain dans un autre bol. Avec les mains et à l'aide d'une cuillère, former les croquettes puis les tremper d'abord dans le mélange à base de farine de pois chiches et, ensuite, dans la chapelure.

Faire frire les croquettes dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées (faire bien attention à ne pas les faire frire toutes en même temps pour que l'huile ne refroidisse pas, auquel cas les croquettes pourraient se décomposer) et les égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud ou tiède.

Ces croquettes seront mieux petites si c'est pour un apéritif et plus grosses si c'est pour un repas. Elles peuvent aussi se congeler avant la friture, il n'y aura plus qu'à les faire frire le moment venu !



# Croques aux champignons et béchamel au lait d'avoine

Un petit croque bien chaud, c'est vite fait pour un bon petit souper !

## Ingrédients

- 200 g de champignons de Paris
- 1 càs d'huile d'olive
- 4 tranches de pain de campagne (coupées en deux)

### Béchamel

- 50 cl de lait d'avoine
- 2 càs de farine
- 2 càs d'huile d'olive
- Un peu de noix de muscade

## Préparation

1. Dans une casserole, à feu moyen, verser 2 càs d'huile d'olive. Une fois l'huile chaude, mettre les 2 càs de farine et remuer à la cuillère en bois. Laisser cuire ce roux au moins une minute. Verser petit à petit le lait d'avoine et mélanger au fouet.
2. Dans 1 càs d'olive, faire revenir 1 minute les champignons finement émincés
3. Garnir les tartines de béchamel et de quelques champignons
4. Passer les croques ainsi obtenus à la machine à croque-monsieur

Le lait d'avoine a une saveur agréable un peu noisette qui se marie bien avec les champignons.



## Soufflé aux petits-pois et à la noisette

Le soufflé a pour base une béchamel et il « souffle » même sans oeufs et sans fromage. Parole de végé ! Et si tu ne me crois pas la preuve en recette et en image.

Soufflé aux petits pois et à la noisette

### Ingrédients (pour 4 soufflés en ramequins ou 6 "moyens")

- Pour la béchamel de base : 40 g de farine + 40 g d'huile d'arachide + 250 ml de lait de soja
- 80 g de petits pois (j'ai utilisé des "en boite" mais fraîche c'est mieux hein)
- 80 g de poudre de noisette
- 150 ml de lait de soja
- 40 g de féculle de pomme-de-terre + 10 g d'épifin (amidon de froment) **Petite info :** Si vous n'avez pas d'épifin ça marche aussi avec 50 g de féculle.
- 10 g de levure maltée
- 1/2 c à c de levure chimique
- 1/2 c à c de sel
- Poivre, noix-de-muscade

### Préparation

Préparez la béchamel. Dans une casserole faites un roux à feu vif avec la farine et la matière grasse. Dès que cela « crépite » ajoutez petit à petit le lait (si possible tiède) et fouettez énergiquement pour éviter les grumeaux. Une fois la totalité du lait mis dans la casserole, continuez à fouetter et le mélange ne devrait pas tarder à épaissir. Réservez la béchamel. Placez les reste des ingrédient dans un mixeur et mixez. Ajoutez la béchamel et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse.

Préparez vos ramequins en les huilant et en les farinant (très très important pour la levée du soufflé) et versez-y la pâte jusqu'à ras-bord (on va dire 4 mm en dessous du bord). Faites cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 45 minutes. Vous allez voir la pâte va monter, monter (et ça va faire une croûte croustillante autour). Par contre l'intérieur va rester « crémeux » et retomber, mais ce n'est pas grave car si le tour à cuire comme il faut vous allez obtenir un joli soufflé. J'ai vraiment bien aimé l'association noisette-petit pois (ainsi que la levure maltée qui donne le petit goût « fromager »).



# Tarte aux carottes

4 personnes - Facile



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

## Ingrédients

- 4 feuilles de brick
- Huile d'olive
- 400 g de carottes
- 1 gros oignon
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- Sel, poivre
- Graines de sésame

## Préparation

Peler et couper en rondelles les carottes. Emincer l'oignon.

Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, y faire revenir l'oignon, puis les carottes. Saler, poivrer et saupoudrer de gingembre. Couvrir, et laisser mijoter à feu doux, remuer en cours de cuisson, ajouter de l'eau si nécessaire, les carottes doivent cuire en gardant un petit goût croquant.

### Pendant le temps de cuisson des carottes, préparer la béchamel :

- 25cl de lait de coco
- 20 g de margarine bio
- 2 cuillères à soupe de farine de coco
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- Sel/Poivre

Faire fondre la margarine dans une casserole, puis verser la farine de coco en 1 fois. Bien mélanger et laisser cuire la farine quelques instants sur le feu doux. Verser le lait de coco petit à petit tout en fouettant. Lorsque le lait est incorporé, battre plus fort pour assurer à la béchamel une belle consistance. En fin de cuisson, saler/poivrer et saupoudrer de gingembre.

Mélanger les carottes cuites à la béchamel. Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer votre four à 200°C.

Séparer les feuilles de bricks.

Dans un moule à tarte, les superposer une à une en badigeonnant chacune d'elle d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Etaler la béchamel aux carottes. Saupoudrer de graines de sésame.

Verser un filet d'huile d'olive sur la préparation et enfourner 25 min.

Servir chaud avec une salade verte.

**Bon appétit !**

# Gratin de bettes et de pommes de terre

## Béchamel au lait d'avoine

Devant de telles couleurs, il était difficile de résister chez le primeur et de ne pas acheter ces petites bettes ! Et hop, un gratin, et végétalien en plus !



### Ingrédients (Pour 4 personnes)

- 400 g de pommes de terre
- 8 belles feuilles de bettes
- 2 échalotes
- 2 cùs d'huile d'olive
- 2 à 3 cùs de chapelure

#### Béchamel

- 50 cl de lait d'avoine
- 2 cùs de farine
- 2 cùs d'huile d'olive
- Un peu de noix de muscade



### Préparation

Préchauffer le four à 180°  
 Découper les pommes de terre en cubes et les faire cuire à la vapeur  
 Dans une casserole, à feu moyen, verser 2 cùs d'huile d'olive. Une fois l'huile chaude, mettre les 2 cùs de farine et remuer à la cuillère en bois. Laisser cuire ce roux au moins une minute. Verser petit à petit le lait d'avoine et mélanger au fouet  
 Saler et rajouter la muscade à cette béchamel  
 Dans un wok ou dans une grande sauteuse, faire revenir les échalotes émincées, puis rajouter les bettes coupées en tronçons et laisser sur le feu jusqu'à cuisson complète  
 Mélanger les bettes et les pommes de terre, les disposer dans un plat à gratin, napper le plat de béchamel et saupoudrer de chapelure  
 Enfourner pendant 15 à 20 minutes

Très dubitative sur un hypothétique régal lors de la préparation de cette recette, Joujou a apprécié et s'est resservie !

# Crêpes roulées aux champignons vegan

4 personnes - Facile



## Pâte à crêpes

- 250 g de farine semi-complète bio
- 25 cl de lait de soja + 25 cl d'eau de source
- 3 cuillères à soupe de maïzena diluées dans 125ml d'eau de source
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol bio
- ½ cuillère à café de sel fin

**Temps de préparation : 20 mn, 1h à l'avance - Temps de cuisson : 10mn**

Mettez la farine dans un saladier, faites un puits. Versez la moitié des liquides et mélangez avec une spatule en bois en ramenant peu à peu la farine des bords vers le milieu.

Battez la maïzena et l'eau avec une fourchette. Versez petit à petit sur la farine en remuant sans arrêt, puis ajoutez l'huile de tournesol et le sel. Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène. Versez progressivement le reste des liquides sans cesser de remuer afin d'éviter la formation de grumeaux. Laissez reposer la pâte à température ambiante pendant 1 h minimum.

Faites cuire les crêpes à feu vif, l'une après l'autre, dans une crêpière pendant environ 1 min de chaque côté. Réservez 8 crêpes pour les roulés aux champignons.

## La béchamel

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de farine T65
- 50 cl de lait de soja
- Muscade
- Sel/Poivre

Sur feu doux, versez l'huile dans une casserole. Versez aussitôt toute la farine et remuez vivement avec un fouet. Faites cuire sur feu doux en remuant sans arrêt pendant 2 min.

Lorsque le mélange est lisse, retirez du feu et versez doucement le lait en continuant à fouetter régulièrement.

Remettez sur feu doux et faites chauffer lentement en remuant toujours.

Laissez cuire doucement 10 min. Salez, poivrez, et saupoudrez de muscade.

## La garniture aux champignons

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 500 g de champignons de Paris frais
- Poivre, sel

Emincez finement l'oignon. Essuyés et coupés les champignons.

Dans une poêle, chauffez l'huile et faites-y revenir l'oignon et les champignons jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

## Les roulés aux champignons

Versez la garniture dans la béchamel, réchauffez le tout à feu doux sans faire bouillir.

Dans la crêpière, réchauffez à feu doux une crêpe, sur une face, mettez au milieu un peu de farce à la béchamel. Fermez la crêpe et réservez au chaud le temps de toutes les faire et de servir.

Bon appétit !



# Choux fleur et sa béchamel thym-citron

(vegan et gluten free)



## Ingrédients

- 1 gros choux-fleur
- 40 g d'huile d'olive
- 40 g de farine de riz
- 250 ml de lait quinoa-riz
- 50 ml de jus de citron jaune (moins si vous n'aimez pas le goût acide)
- 1 c à c de thym
- Sel, poivre

## Préparation

Lavez le choux fleur et détachez les fleurettes. Faites-le cuire à la vapeur entre 20 et 30 minutes et réservez. Préparez la béchamel. Dans une casserole faites un roux à feu vif avec la farine et la matière grasse. Dès que cela « crépite » ajoutez petit à petit le lait (si possible tiède) et fouettez énergiquement pour éviter les grumeaux. Une fois la totalité du lait mis dans la casserole, continuez à fouetter et le mélange ne devrait pas tarder à épaisser. Ajoutez en fin de cuisson le jus de citron et le thym. Servez le choux-fleur et arrosez de béchamel pour un repas facile, gourmand et pleins de saveurs.

## Sauce béchamel sucrée-salée (vegan)



### Ingrédients bio (pour 2 personnes)

- 1 c.s. rase de kuzu
- 25 cl de lait de riz
- 1 c.s. pleine de purée d'amandes blanches
- 1 pincée de sel marin non raffiné

### Réalisation

Dans une casserole, diluer le kuzu dans le lait de riz froid en mélangeant au fouet à main. Laisser ensuite à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe (environ 10 – 15 minutes). Mettre la purée d'amandes blanches dans un bol et la délayer en y versant la sauce chaude au fur et à mesure. Ajouter une pincée de sel et c'est prêt !

Cette sauce béchamel peut se déguster aussi bien chaude (par exemple pour élaborer un gratin de pâtes) que froide.

## Gratin de pâtes (végétalien & sans gluten)



### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 200 g de pâtes sans gluten (pâtes de maïs et de riz)
- 1 pincée de sel marin non raffiné
- Sauce béchamel sucrée-salée (ci-dessus)
- 1 c.s. de moutarde à l'ancienne
- 2 c.s. de persil haché
- 2 c.s. de chapelure sans gluten
- 2 c.s. de graines de tournesol

### Réalisation

Préchauffer le four à 190 °C (th. 6/7).

Faire cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée (selon le temps indiqué sur le paquet).

Pendant ce temps, mélanger la sauce béchamel avec la moutarde et le persil haché. Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et les mélanger à la sauce.

Verser ce mélange dans un petit plat à gratin. Saupoudrer de chapelure et répartir par-dessus les graines de tournesol.

Enfourner et laisser cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que ce soit doré. Servir chaud.



# Gratin de poires à la béchamel

4 personnes - Facile

## Ingrédients

- 3 poires
- 40 g de margarine bio
- 50 g de maïzena
- 50 cl de lait d'amande
- 1 grosse cuillère de sucre bombée
- 1 cuillère à café d'extrait d'amande amère
- Amandes effilées

## Préparation

Commencer par préparer la béchamel.

Sur feu doux, dans une casserole faire fondre la margarine. Verser aussitôt toute la maïzena et remuer vivement avec un fouet.

Faire cuire sur feu doux en remuant sans arrêt pendant 2 min.

Lorsque le mélange est lisse, verser doucement le lait en continuant à fouetter régulièrement. Quand le lait est bien incorporé, verser le sucre et l'extrait d'amande et laisser cuire lentement en remuant sans arrêt 10 min. Réservez.

Peler les poires, ôter les pépins. Détaillez chaque quartier en lamelles +/- épaisses.

Préchauffer le four à 200°C.

Dans les petits plats individuels allant au four, disposez les lamelles de poire et nappez-les avec la préparation. Saupoudrer d'amandes effilées.

Enfourner environ 20 minutes. Le gratin de poires doit être bien doré. Servir tiède.

**Bon appétit !**



# Fruits poêlés et choco-béchamel

## Ingrédients (pour la poêlée de fruits)

- 200 g d'ananas en morceaux (frais ou en boite)
- 1 banane
- 20 g de raisins blonds
- 1 c à s de sucre roux
- 1 c à c de sésame

## Ingrédients (pour la béchamel)

- 160 g d'eau (ne pas mettre pour la version coco)
- 100 g de lait végétal (ici de soja) ou 250 g/ml de lait de coco
- 2 c à c de chocolat en poudre Suchard ou du chocolat amer mais ajoutez alors du sucre selon votre goût (facultatif pour la version coco)
- 4 c à c de farine de tapioca (ou de riz)

## Préparation

Découpez les fruits et faites-les rôtir dans une poêle avec le sucre, les raisins et le sésame. Ils doivent être saisis et un peu caramélisés. Pour ma part j'ajoute la banane en dernier car elle cuit plus vite et sinon elle devient trop molle. Disposez ensuite les fruits dans des bols. En parallèle, réalisez la béchamel. Alors je ne me casse pas la tête, je mets tous les ingrédients dans la casserole et ensuite je fais chauffer à feu vif. Il ne faut pas arrêter de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaisse. Dès que le mélange à pris, ôtez-le du feu et versez-le sans attendre sur les fruits encore chaud. Dégustez tiède. C'est un excellent en-cas pour les sportifs !

