

BURGERS D'AVOCAT, À LA PATATE DOUCE

*Régression assurée avec cette version 100 % végétale
de notre junk food préférée !*

POUR 4 PERSONNES

Pour les steaks végétaux • 100 g de tempeh • 120 g de purée de patates douces
• 1 c. à soupe de graines de lin moulues* • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de sauce soja
• 1 c. à café d'herbes de Provence • 1 c. à café rase de moutarde douce
• 2 c. à soupe de chapelure • 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour les burgers • 4 gros avocats • 1/4 d'oignon rouge • Mayonnaise végan
• 4 c. à soupe de ketchup • 1 belle poignée de mesclun • 2 c. à café de moutarde douce

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Dans une assiette creuse, écraser le tempeh avec la purée de patates douces et les graines de lin moulues. Peler et dégermer l'ail. Ajouter au mélange avec la sauce soja, les herbes et la moutarde.

Former 4 portions et les rouler dans la chapelure en leur donnant une forme de grosse galette aplatie. Enfourner pour 15 minutes. Coupez la chair des avocats en deux, arrosez de citron pour qu'ils ne noircissent pas.

Peler l'oignon et le détailler en fines rondelles. Détacher les rondelles pour obtenir des anneaux. Garnir les demi-avocats d'une généreuse couche de mayonnaise vegan. Déposer les steaks par-dessus. Ajouter des anneaux d'oignon rouge.

Couvrir de 1 cuillerée de ketchup. Ajouter le mesclun.

Refermer les « burgers » et consommer sans attendre.

* Pour moulin les graines de lin, on utilise un miniblender puissant ou un moulin à café électrique. Si vous n'en avez pas, vous pouvez omettre les graines de lin dans cette recette : les steaks se tiendront simplement un peu moins bien.





GREEN CHEESECAKE AU COULIS DE FRAMBOISES

*Spéculoos, beurre, fromage frais : le cheesecake est loin d'être le dessert le plus léger de la création, mais Dieu que c'est bon !
En version avocat, ce n'est pas forcément plus léger...
mais plus vert et beaucoup plus digeste.*

POUR 8 PERSONNES

Pour la base • 100 g de spéculoos ou de biscuits à l'avoine
• 25 g de noix de pécan • 30 g d'huile de coco*

Pour le crémeux • 2 avocats • 1 citron • 50 g de sirop d'agave
• 1/2 c. à café de vanille en poudre • 50 g d'huile de coco*

Pour le coulis • 200 g de framboises surgelées
• 2 c. à soupe de sucre complet • 1 c. à café rase d'agar-agar

Préparer la base. Concasser les spéculoos et les placer dans le bol d'un mixeur, avec les noix de pécan. Broyer grossièrement. Ajouter l'huile de coco et broyer de nouveau. Tasser la pâte ainsi obtenue dans le fond d'un moule à charnière (ou d'un moule à manqué chemisé de film alimentaire ou de papier cuisson) de 20 cm de diamètre. Préparer le crémeux. Couper les avocats en deux. Racler la chair et la mettre dans le bol d'un mixeur. Presser le citron et ajouter le jus aux avocats, avec le sirop d'agave, la vanille et l'huile de coco. Mixer jusqu'à obtenir une belle crème onctueuse. Verser sur le fond de tarte et placer au congélateur pour au moins 2 heures. On peut l'y laisser plusieurs jours. Préparer le coulis. Placer les framboises, le sucre et l'agar-agar dans une casserole. Porter le tout à frémissements et maintenir les frémissements pendant 1 minute. Laisser refroidir pendant 10 minutes, puis verser sur le cheesecake. Replacer au réfrigérateur pour au moins 4 heures, jusqu'au moment de servir.

* Si vous n'appréciez pas la saveur de l'huile de coco, optez pour une version désodorisée.

