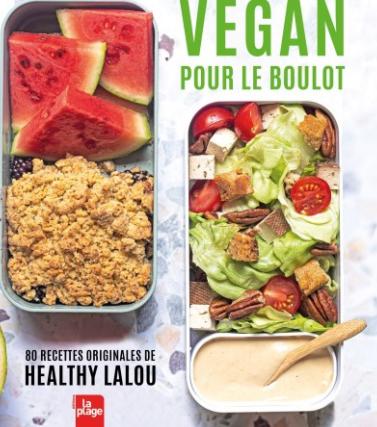


LUNCHBOX VEGAN

POUR LE BOULOT



Lunch Box Vegan pour le boulot Healthy Lalou

EN LIBRAIRIE LE 11 MAI 2022

POURQUOI CE LIVRE ?

Marre de devoir vous contenter d'un pot de houmous et d'une baguette pour manger au boulot ? Ras-le-bol de ne rien trouver à manger à la cantine ?

Entre les options végé qui baignent dans le beurre ou fourrées au fromage, il est compliqué pour un vegan de trouver son bonheur et rares sont les restaurants d'entreprise qui proposent réellement des alternatives vegan à leurs employés. Alors, **comment concilier ce régime alimentaire avec une vie professionnelle quand vient l'heure du déjeuner ?** C'est tout l'enjeu de ce livre.

Après un diplôme d'ingénieur, **Sam Cottet a.k.a Healthy Lalou** passe son CAP Pâtissier en candidat libre pour fonder Lalou, une start-up de cookies bio, vegan et sans gluten à base de légumineuses.

En janvier 2020, il se lance en freelance pour proposer ses compétences en photographie culinaire, création de contenu et community management.

Il est également l'auteur aux Éditions La Plage de *Les irrésistibles desserts et goûters de Healthy Lalou*

L'ouvrage nous montre comment la cuisine vegan peut être une cuisine du quotidien. Une cuisine qu'on emporte dans une lunchbox au boulot, qu'on va partager avec des ami·e·s lors d'un pique-nique, qu'on mange dans le train. Une cuisine simple, joyeuse, accessible, à emmener et à manger partout dans de jolies boîtes pour ne plus avoir à se contenter d'un pot de houmous et d'une baguette.

C'EST DANS LA BOÎTE !

Ce livre propose **60 délicieuses recettes** pour réaliser des lunchboxes complètes selon les saisons. Vous trouverez également 20 recettes bonus créées à partir des restes des autres recettes : **0 gaspillage dans ce livre.**

Nouilles *satay*, nuggets de chou-fleur, crème de coco-matcha, *poké bowl*, muffins,... les recettes sont variées pour retrouver le plaisir de cuisiner en préparant vos menus au quotidien.

Le + : Des recettes « cuisine du monde » pour varier les plaisirs !

Préparez-vous de bons petits plats à emmener partout au gré de vos envies.



42,4 K abonnés

CONTACT PRESSE

Charlotte Couture

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr

Lunch Box Vegan pour le boulot

Healthy Lalou



Préparation : 20 min // Réchauffage au micro-ondes

ENTRE COMFORT FOOD ET FRAÎCHEUR

NOUILLES SATAY, NUGGETS DE CHOU-FLEUR, CRÈME DE COCO-MATCHA

Les nouilles satay constituent un plat super réconfortant ! Pour un plat plus complet, vous pouvez y ajouter plein de légumes, mais je les aime toutes simples, comme ici.

INGRÉDIENTS

POUR LES NOUILLES SATAY (1 PORTION)

- 100 g de nouilles de riz plates
- 1 gousse d'ail
- ½ cm de gingembre frais
- 1 c. à s. de quatre-épices
- 1 c. à s. d'huile neutre
- 100 g de tofu ferme
- 10 cl de crème de coco
- 2 c. à s. de purée de cacahuètes
- 1 c. à s. de cacahuètes
- ¼ de citron vert
- Cébettes, poivron et oignons frits
- 1 petit tronçon de concombre (environ 80 g)
- Une petite carotte (environ 80 g)

POUR LES NUGGETS DE CHOU-FLEUR (1 PORTION)

- Quelques fleurettes de chou-fleur (environ 120 g)
- 60 g de chapelure panko
- 15 g de sauce barbeque
- (ou de ketchup, à défaut)
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. de paprika
- 20 g de chapelure panko

POUR LA CRÈME DE CHOU-FLEUR (1 PORTION)

- 10 cl de lait de coco
- 10 g de fécule de maïs
- 1 à 3 pincées de thé matcha
- Sucre complet (optionnel)

Pour les nouilles satay

1. Faites cuire les nouilles de riz selon les instructions du paquet.

2. Faites revenir l'ail, le gingembre et le quatre-épices dans l'huile. Ajoutez la crème de coco, la purée de cacahuètes, la sauce soja, puis ajoutez le tofu émietté à la main.

3. Ajoutez les nouilles de riz et mélangez bien pendant quelques minutes à feu moyen. Il faut que la sauce soit crémeuse et recouvre bien l'ensemble des pâtes.

4. Dégustez avec un peu de citron vert, de la cébettes, du concombre, des lamelles de carotte, des cacahuètes, des oignons frits et du piment en fonction de vos goûts.

Pour les nuggets de chou-fleur

1. Mélangez le yaourt, la sauce barbeque, le curcuma, l'ail en poudre et le paprika dans un bol. Versez la chapelure dans un bol à côté.

2. Coupez votre chou-fleur en petites fleurettes et trempez-les une par une dans la marinade, puis dans la chapelure. Réservez sur une plaque et enfournez pour 45 min à 180 °C.

Astuce : vous pouvez prendre du chou-fleur déjà cuit pour les nuggets de chou-fleur et faire cuire 15 min à 200 °C pour faire griller la chapelure.

Pour la crème de coco-matcha

1. Mélangez la fécule, le sucre et le lait de coco dans une casserole, et faites chauffer à feu doux en fouettant. Quand ça a épaissi, ajoutez le thé matcha, mélangez bien et réservez.

Astuce : si vous avez des grumeaux de matcha ou de fécule, vous pouvez lisser la crème au mixer plongeant.

PRINTEMPS

35



Préparation : 20 min // Cuisson : 10 à 20 min // Sans réchauffage

COMME UN POKÉ BOWL

POKÉ BOWL, MUFFINS SUCRÉS

Le poké bowl est un plat qui s'est imposé dans le paysage culinaire de ces dernières années. Personnellement, j'adore ça ! C'est super frais, délicieux et modulable à l'infini !

INGRÉDIENTS

POUR LE POKÉ BOWL (1 PORTION)

- 60 g de riz
- 50 g de tofu fumé
- ½ cm de gingembre frais
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'algues séchées en poudre (ou en copeaux, miel d'algues...)
- 1 petite gousse d'ail
- 80 g de radis
- 80 g d'edamame
- ½ citron vert
- 1 petite carotte
- 1 c. à s. de gingembre mariné
- 1 c. à s. de graines de sésame

POUR 6 MUFFINS SUCRÉS (3 PORTIONS)

- 100 g de yaourt végétal
- 5 cl d'huile neutre
- 30 d'eau
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 80 g de sucre complet
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Pour le poké bowl

1. Émincez le gingembre et l'ail. Découpez le tofu en tranches, puis faites-le marinier au moins 30 min avec le gingembre, l'ail, la sauce soja et les paillettes d'algues.

2. Découpez les radis en tranches et râpez les carottes. Faites cuire le riz, puis disposez l'ensemble des éléments dans un bol. Arrosez du jus de citron vert et saupoudrez de graines de sésame.

Astuce : vous pouvez faire du riz à sushi en l'assaissonnant avec du vinaigre de riz, du sel et du sucre.

Pour les muffins sucrés

1. Mélangez le yaourt, l'huile, l'eau et l'extrait de vanille. Ajoutez le sucre, la farine et la levure chimique. Répartissez dans des moules à muffins et faites cuire 20 min à 180 °C.

Astuce : la pâte à muffins est la même que pour les muffins salés, j'ai juste ajouté du sucre dans la base de la pâte pour les muffins sucrés. Vous pouvez très bien faire un batch cooking en début de semaine pour avoir des muffins salés et des muffins sucrés pour la semaine en faisant une seule pâte.

PRINTEMPS

43

Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :

Extraits de *Lunch box vegan pour le boulot* aux Éditions La Plage

Toutes les photos sont de © Healthy Lalou

CONTACT PRESSE

Charlotte Couture

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr

Lunch Box Vegan pour le boulot

Healthy Lalou

Préparation : 45 min // Cuisson : 30 min // Avec réchauffage

POUR SE FAIRE PLAISIR

SPAGHETTI À LA CRÈME DE COURGETTE, BLINIS & « FAUXMAGE », TARTELETTE AUX MIRABELLES

Des pâtes ultra rapides à faire, avec une souce crue et de saison. Des petits blinis, du « fauxmage » et une tartelette aux mirabelles pour compléter !

ETÉ

INGRÉDIENTS

POUR LES SPAGHETTI À LA CRÈME DE COURGETTE (4 PORTIONS)

- 1 petite courgette (70 g)
- 1 botte de basilic
- 1 à 2 cuillères d'huile
- 2 t. à s. de levure maltée (ou levure diététique)
- 1 poignée de persil
- 50 g d'eau
- 50 g de tomates cerises (voir p. 36 - optionnel)
- Pincée de safran rouge

POUR LE « FAUXMAGE »

100 g de yaourt végétal style从

• 1 t. à s. de sucre

• 1 t. à s. de levure maltée (ou levure diététique)

• Quelques feuilles de basilic

POUR 4 BLINIS (2 PORTIONS)

• 80 g de yaourt végétal

• 10 g d'huile

• 75 g de farine de blé

• 15 g de farine de pois chiches

• 2 cuillères à soupe d'huile

• 80 g d'eau

• 1 pincée d'ail en poudre

POUR LA TARTELETTE AUX MIRABELLES (5 PORTIONS)

• 70 g de farine T55

• 30 g de margarine

• 5 g de sucre complet

• 1 pincée de cardamome (optionnel)

• 12 mirabelles (environ 100 g)



ÉTÉ

QUE DES LÉGUMES, T'AS VU

GAUFRES À LA PATADE DOUCE, TABOULÉ DE CHOU-FEUIL, YAOURT AUX FIGUES

J'aime beaucoup ces gaufres à la pata de patate douce, elles se mangent vraiment avec tout ! Lé, ce sera avec une souce ou potimarron et un taboulé de chou-fleur, mais vous pouvez tester avec plein d'autres compositions.

AUTOMNE

INGRÉDIENTS

POUR 12 GAUFRES À LA PATADE DOUCE (4 À 5 PORTIONS)

- 350 g de patate douce crue
- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 cuillère à soupe
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à soupe de levure boulangerie (20 g fraîche)
- 100 g de fromage
- 50 g d'huile
- 6 cl d'eau

POUR 12 GAUFRES À LA PATADE DOUCE (4 À 5 PORTIONS)

- 1 t. à c. de poudre de périlla
- 1 t. à c. de jus de citron
- 1 cuillère à soupe
- 1 pincée de cumin

POUR LE TABOULÉ D'ÉPICES (4 À 5 PORTIONS)

- 60 g de semoule de blé
- 50 g de chou-fleur
- 150 g de pomme
- 1 petit morceau de concombre
- 1 brins de persil plat
- 1 t. à c. d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de fleur de sel

POUR LE YAOURT AUX FIGUES (4 PORTIONS)

- 100 g de yaourt végétal
- 15 g de purée d'amandes blanches
- 5 g de sucre
- 5 figues



HIVER

Préparation : 20 min // Cuisson : 40 min // Réchauffage au micro-ondes

MON REPAS DOUDOU PRÉFÉRÉ

SPAGHETTI « BOLOGNAISE » AUX LENTILLES, PETITE SALADE, CRUMBLE AUX POMMES

Les pâtes boîte, c'est pour moi LE souvenir d'enfance. Je les fais aujourd'hui en version lentilles vertes, c'est tout simple et si bon ! Avec une petite salade presque estivale et un crumble aux pommes, ça fait un repas 100 % réconfortant pour les journées pluvieuses.

INGRÉDIENTS

POUR LES SPAGHETTI « BOLOGNAISE » AUX LENTILLES

- 1 tasse de lentilles vertes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe de basilic
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de poudre de tomates concassées en conserve
- 300 g de lentilles vertes
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe de basilic
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de poudre de tomates concassées en conserve
- 12 olives noires à la grecque
- 2 filets de vinaigre balsamique

POUR LA PETITE SALADE AUX POMMES

- 80 g de margarine
- 40 g de sucre complet
- 150 g de farine T55
- 5 pommes



Merci de noter que les couvertures et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :

Extraits de *Lunch box vegan pour le boulot* aux Éditions La Plage

Toutes les photos sont de © Healthy Lalou

AUTOMNE

CONTACT PRESSE

Charlotte Couture

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr