

LUNCHBOX VEGAN

POUR LE BOULOT



éditions
**la
plage**

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.

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.

Prix
15,95 €

Format
160 pages
175 x 225 mm
Broché à rabats

ISBN
9782383380092

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**



42,4 K abonnés

CONTACT PRESSE

Charlotte Couture

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr

Lunch Box Vegan pour le boulot

Healthy Lalou

PRINTEMPS



Préparation : 20 min // Réchauffage ou 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)

- 50 g nouilles de riz plates
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cm de gingembre frais
- 1 c. à c. de quatre-épices
- 1 c. à s. d'huile neutre
- 4 cl de sauce soja
- 50 g de tofu ferme
- 10 cl de crème de coco
- 2 c. à s. de purée de cacahuètes
- 1 c. à s. de cacahuètes
- 1/2 de citron vert
- Cébette, piment et oignons frits (accompagnement)
- 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 yaourt végétal
- 15 g de sauce barbecue (ou de ketchup, à défaut)
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. de paprika
- 20 g de chapelure panko

POUR LA CRÈME DE COCO-MATCHA (1 PORTION)

- 10 cl de lait de coco
- 10 g de fécule de maïs
- 1 à 3 pinçes 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. Déglustez avec un peu de citron vert, de la cébette, 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 barbecue, le cumin, 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 mixeur 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
- 1/2 cm de gingembre frais
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'algues séchées en paillettes (noir, mix d'algues...)
- 1 petite gousse d'ail
- 80 g de radis
- 80 g d'edamame
- 1/2 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 cl d'eau
- 200 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 mariner 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'assaisonnant 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 la version sucrée. 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

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

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

ÉTÉ

INGRÉDIENTS

POUR LES SPAGHETTIS À LA CRÈME DE COURGETTE (2 PORTIONS)

- 300 g de spaghetti
- 1 petite courgette (70 g)
- 1 bœuf de bœuf
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de levure maltée (ou levure diététique)
- 1 pincée de sel
- 50 g d'eau
- 100 g de tomates cerises
- Petites d'ailignes rouges
- Petites d'ailignes rouges (selon g. 36 - optionnel)

POUR LE « FAUXMAGE » (2 PORTIONS)

- 100 g de yaourt végétal style skyr
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de levure maltée (ou levure diététique)
- Quelques fines de ciboulette

POUR 10 BLINIS (2 PORTIONS)

- 80 g de yaourt végétal
- 30 g d'huile
- 75 g de farine de blé
- 15 g de farine de pois chiches
- 85 g de levure chimique
- 80 g d'eau
- 1 pincée d'ail en poudre
- 1 pincée de sel

POUR LA TARTELETTE AUX MIRABELLES (2 PORTIONS)

- 70 g de farine T 55
- 35 g de margarine
- 1/4 de sucre complet
- 1 pincée de cardamome (optionnel)
- 12 mirabelles (environ 100 g)

Pour les spaghetti à la crème de courgette

1. Mixez la courgette avec 50 ml d'eau bouillante, l'huile, 1 c. à s. de levure maltée, le sel et l'eau.
2. Faites chauffer une grande casserole d'eau salée et faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Dès qu'elles sont cuites, mélangez-les bien avec la crème de courgette.
3. Faites réchauffer les pâtes et dégustez-les avec les tomates cerises, la levure maltée, les feuilles de basilic, les tomates et des petites d'ailignes rouges.

Astuce : Vous pouvez faire la crème de courgette avec d'autres légumes et herbes aromatiques !

Pour les blinis & le « fauxmage » frais

1. Créez la ciboulette, puis mélangez l'ensemble des ingrédients du « fauxmage ».
2. Pour les blinis, mélangez le yaourt et l'huile, puis ajoutez les farines, l'ail et le sel. Ajoutez ensuite la levure chimique. Faites cuire en déposant une grosse c. à s. de pâte sur une poêle antiadhésive.

Pour la tartelette aux mirabelles

1. Coupez les mirabelles en deux et enlevez les noyaux.
2. Sautez la farine, la margarine, le sucre et la cardamome.
3. Étalez la pâte en faisant un disque, puis déposez les mirabelles en les serrant le plus possible.
4. Enfournez pour 30 min à 180 °C.

ÉTÉ

Préparation : 40 min // Cuisson : 10 min // Repos : 1 h // Avec ou sans réchauffage au micro-ondes

QUE DES LÉGUMES, T'AS VU

GAUFRES À LA PATATE DOUCE, TABOULÉ DE CHOU-FLEUR, YAOURT AUX FIGES

T'as beaucoup vu gaudes à la patate douce, elles se mangent vraiment avec tout ! Là, ce sera avec une sauce ou potimozon et un taboulé de chou-fleur, mais vous pouvez tester avec plein d'autres combinaisons.

INGRÉDIENTS

POUR 10 GAUFRES À LA PATATE DOUCE (4 à 6 PORTIONS)

- 350 g de patate douce crue
- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 pincée de sel
- Levure boulangère 220 g fraîche
- 100 g d'huile
- 6 cl d'eau

POUR LA SAUCE DES GAUFRES

- 2 c. à s. de purée de potimozon
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre

POUR LE TABOULÉ DE CHOU-FLEUR (2 PORTIONS)

- 40 g de semoule de blé
- 90 g de chou-fleur
- 1 pomme Granny Smith
- 1 petit morceau de concombre (environ 120 g)
- 1 bœuf de persil plat
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 pincée de fleur de sel

POUR LE YAOURT AUX FIGES (2 PORTIONS)

- 100 g de yaourt végétal
- 15 g de purée d'amandes blanches
- 15 g de sucre
- 1 à 2 figes

Pour les gaufres à la patate douce & leur sauce

1. Râpez la patate douce (vous pouvez la mixer pour aller plus vite).
2. Mélangez les ingrédients des gaufres dans un bol. Pétrissez au robot ou à la main 20 min, puis laissez la pâte lever 1 h.
3. Formez des boules et faites les cuire 2 min environ au gaudre, jusqu'à ce que chaque face soit dorée.
4. Mélangez tous les ingrédients de la sauce.
5. Dégustez les gaufres chaudes ou froides, comme vous préférez !

Pour le taboulé de chou-fleur

1. Faites cuire la semoule de blé.
2. Mixez le chou-fleur, coupez la pomme et le concombre en petits cubes. Mixez le persil plat.
3. Mélangez tous les ingrédients.

Pour le yaourt aux figes

1. Mélangez le yaourt, la purée d'amandes et le sucre. Coupez la moitié de la fige et mélangez, puis déposez le reste de la fige sur la crème obtenue.

AUTOMNE



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

MON REPAS DOUDOU PRÉFÉRÉ

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

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

INGRÉDIENTS

POUR LES SPAGHETTIS « BOLOGNAISE » AUX LENTILLES (4 à 6 PORTIONS)

- 1 c. à s. d'huile
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 100 g de champignons de Paris
- 600 g de tomates concassées en conserve
- 300 g de lentilles vertes
- 20 cl de vin rouge du type syrah
- 1 verre de jus de citron
- 1 feuille de laurier
- 300 à 500 g de spaghetti

POUR LA PETITE SALADE (2 PORTIONS)

- 2 poignées de mâche
- 4 à 6 tomates confites
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 olives noires à la grecque
- 2 filets de vinaigre balsamique

POUR LE CRUMBLE AUX POMMES (2 à 4 PORTIONS)

- 40 g de sucre complet
- 50 g de farine T 55
- 2 pommes

Pour les spaghetti « bolognaise » aux lentilles

1. Faites revenir l'échalote et l'ail émincés dans 1 c. à s. d'huile à feu doux. Ajoutez les carottes coupées en rondelles et laissez les colorer 5 min en remuant.
2. Ajoutez les champignons coupés en deux, les tomates concassées, les lentilles, le vin de jus de citron, la feuille de laurier et le vin rouge. Si besoin, ajoutez de l'eau pour que l'ensemble soit couvert. Couvrez et laissez mijoter 30 min.
3. Faites chauffer une grande quantité d'eau salée et plongez-y les spaghetti lorsque l'eau commence à bouillir. Faites cuire selon le temps indiqué sur le paquet. Quand c'est cuit, égouttez les spaghetti et mélangez-les avec les lentilles.
4. Au moment de déguster, faites réchauffer le tout.

Astuce : Vous pouvez recycler un reste de bolognese de lentilles en hachant les tomates, en les ajoutant ou encore en moussaka (voir p. 57) ! N'hésitez pas à ajouter plus de tomates concassées si vous voulez aussi réchauffer plus de la version tradi (et vous pouvez aussi mixer légèrement au mixer plongeant pour un rendu « haché »).

Pour la petite salade

1. Coupez les tomates confites en lamelles et mélangez l'ensemble des ingrédients.

Pour le crumble aux pommes

1. Sautez la margarine avec le sucre et la farine.
2. Coupez les pommes en gros morceaux et disposez-les dans des moules. Recouvrez de sablage et enfournez pour 30 à 40 min à 180 °C. À déguster tiède.

HIVER



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