

Fromage



[1]

Astuces pratiques d'une végane

Les personnes habituées à la cuisine suisse riche en fromage ont souvent de la peine à s'imaginer une cuisine sans fromage d'origine animale. Or il est vrai qu'en Suisse, la consommation progressive de fromage à base de lait de vache est un phénomène récent. Ce sont surtout des raisons sentimentales et gustatives qui expliquent le désir des personnes véganes souhaitant disposer de fromages véganes. Les types de fromage que nous utilisons le plus fréquemment, c'est le fromage râpé servant comme assaisonnement dans la plupart des cas, différents fromages consommés au petit déjeuner et au dîner avec du pain et dans les sandwiches, ainsi que les plats contenant le fromage comme ingrédient principal. Les alternatives à ces fromages se préparent soit à la maison, soit elles s'achètent dans les magasins de détail.

Fromage végane fait maison

Flocons de levure

Le plus simple, c'est d'acheter un paquet de flocons de levure au magasin bio. Il faut faire attention de ne pas les confondre la levure avec la levure de bière. Les flocons de levure ressemblent au fromage. Ainsi, ils sont une alternative idéale au fromage râpé (attention : ne les laisser au four que 5 min afin d'éviter un goût amer et une couleur brune). Les flocons de levure ne se confondent pas à la levure utilisée pour faire lever le pain.

Recette fromage râpé

Temps de préparation : 5 min. 1 tasse de flocons de levure, ½ tasse de noix râpées, ½ c. à c. de sel. Moudre le tout dans la râpe Zyliss soit avec dans le mixeur électrique. Garder le fromage râpé dans un Tupperware. Et voilà !

Avec les flocons de levure, vous pouvez préparer de bonnes sauces au fromage (pour les lasagnes ou les pizzas) et des fondues : Temps de préparation : env. 15 min.

50 g de flocons de levure (= 1 tasse), 50 g de farine complète (= 1/3 de tasse), 1½ c. à c. de sel aux herbes, 1 gousse d'ail, 1 c. à c. de graines de moutarde écrasées. Mélanger le tout dans une poêle à sauce. Bien chauffer la plaque, ajouter 6 dl d'eau en remuant bien. Au bout d'environ 2 min lorsque la sauce a épaissi, incorporer doucement 1 à 2 dl d'huile d'olive. La sauce se garde quelques jours au frigo. Lors de la préparation de pizza, il est bien de disposer d'abord la sauce tomate et les autres ingrédients sur la pizza avant d'y verser la sauce aux flocons de levure.

Ma recette mozzarella végane pour les salades Caprese (insalata caprese végane)

(Saison: été / automne): Temps de préparation : 15 min., une demi-journée de repos ainsi qu'encore 15 min. pour

la préparation finale.

400 g de tofu soyeux (en vente chez Coop ou en magasins bio) 0,5 dl de jus de citron 150 g de purée d'amandes 2 gousses d'ail 1 cc de sel 1 oignon. Passer tous les ingrédients dans le mixeur ou Moulinex afin qu'obtenir une crème. Faire bouillir 450 g d'eau et 1 cs d'Agar-Agar, mélanger de suite avec les autres ingrédients. Verser dans des moules à flan ou d'autres récipients. Laisser reposer au froid afin d'obtenir une consistance de flan. Avant de servir en salade, démouler et couper en cubes ou en fines tranches. Servir avec les tomates, le basilic, saler, poivrer, avec de l'huile d'olive. La masse donne environ 1,25 l de mozzarella. La mozzarella se garde au frigo pendant environ 1 semaine. Elle peut être congelée. Elle s'apprête bien pour des plats froids et moins pour les plats cuits au four.

Les types de fromage végétane disponibles en vente ...

Dans la plupart des cas, le fromage végétane est préparé à base de soja, de riz ou de noix. Certains magasins bio en offrent un choix de quelques sortes. Parfois, ils contiennent de la caséine et ne sont donc pas 100% véganes. Il faut être conscient du fait qu'il faut d'abord s'habituer au goût du fromage végétane – comme cela serait le cas aussi lors d'un changement soudain aux produits à base de lait de chèvre.

En Suisse, on peut commander des fromages véganes par exemple chez [Fabulous](#) [2] (pour les membres Swissveg avec un rabais) et Vegi-Service AG.

La maison Firma Redwood en Angleterre produit d'autres sortes de fromages durs véganes mis en vente par Pural sous le nom de «Vegi-Cheese» ou «Cheezly». Les sortes disponibles en Suisse : Nature, rouge, à l'ail, barbecue (fumé), mexican, au cubes de jambon végétane.

La mozzarella de la maison Redwood («Vegi-Cheezly»).

Fromage pour pizza de la maison Wilmersburgern

Les fromages pour sandwich de la maison Tofutti

- Isle of Bute Foods Ltd : fromage bleu «Blue Style» (maison écossaise)

- Tartinades de graines de tournesol «Streich» de la maison allemande Zwergenwiese

... et un exemple de recette

Tarte au fromage

Pour un moule à tarte d'un diamètre de 38 cm. Temps de préparation 30 min (pâte et masse), + 25 - 30 min de cuisson au four.

500 g de pâte à tarte achetée ou faite maison. Laisser reposer au froid la pâte faite maison. Graisser le moule avant d'y étaler la pâte, bien piquer avec une fourchette. Pour la masse de fromage, mélanger dans un grand saladier : 1 paquet de Creamy Cheese Original, 1 dl de lait d'épeautre (ou de soja), 1 fromage Redwood Cheezly râpée nature, 1 fromage No-Muh râpé Classic, 1 oignon haché, 1 cc de paprika, du poivre et ¼–½ cc de sel marin aux herbes. Verser par portion 5 dl de lait d'épeautre, bien mélanger la masse avant de la répartir sur la pâte. Enfourner de suite et cuire à 250 °C pendant 25–30 min. Servir chaud ou froid. Variation : ne prendre que 2 sortes de fromage au lieu de 3. Bon appétit !

Monika Beetschen

Dernière mise-à-jour: 08.12.2016

Notes de bas de page:

1. Das Originalrezept wird mit gehäuteten Mandeln hergestellt. Aber da Baumnüsse hier einfacher wachsen, mache ich es mit ihnen. Joanne Stepaniak, The Uncheese cookbook: Creating amazing Dairy-Free Cheese Substitutes and Classic «Uncheese» Dishes, Summertown, 1994, S. 50.
2. Interessierst du dich für Hefeflockenrezepte, Sojamilch-, Tofu-, Seitan- und Tempehzubereitungen sowie Hippiezeichnungen und Fotos, so sei dir: Louise Hagler (Hg.), Soja total: Das vegetarische Kochbuch der Tennessee-Farm, (inzwischen aufgekaufter) Papyrus-Verlag in Hamburg, 1982, empfohlen. Es ist fast vegan: Den Honig einfach durch Agavendicksaft ersetzen, mit den Joghurtbakterien wirds schon schwieriger (aber dazu vielleicht ein anderes Mal mehr) ...

Dieses ist jedoch auf Deutsch vergriffen. Du kannst es in guten Buchantiquariaten suchen lassen oder dir bei der Autorin dieses Artikels gegen Fr. 20.– in Briefmarken eine Kopie machen lassen.
Falls du ein wenig Englisch verstehst, kannst du dir die überarbeitete Neuauflage des Originals bestellen:
Louise Hagler u. Dorothy R. Bates (Hg.): The New Farm vegetarian cookbook. Summertown. Ca. Fr. 25.–.
Leider hats jetzt noch zusätzlich Sauermilchrezepte drin, auch ist Worcestersauce in der Schweiz noch nicht vegetarisch erhältlich (durch Sojasauce ersetzen).

Source URL (modified on 08.12.2016 - 12:29): <https://www.swissveg.ch/fromage?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/fromage?language=fr>

[2] <http://www.fabulous.ch>