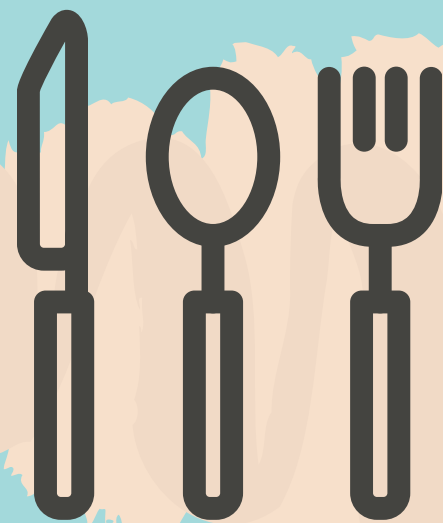
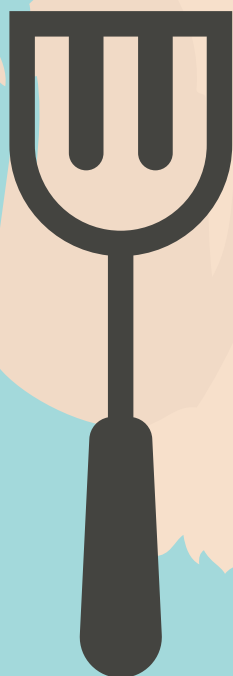
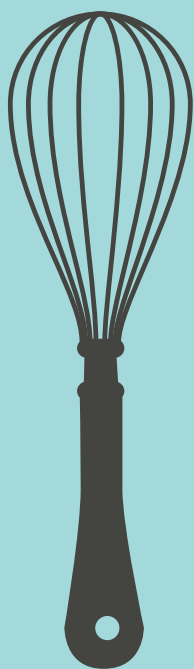


recettes

Fées Maison





recette

BONJOUR!

Merci d'avoir téléchargé cet ebook avec les recettes qui me sauvent la vie au quotidien.

*Maman de 3 mini fées, je cours souvent après le temps
mais veux toujours donner le meilleur à mes filles.*

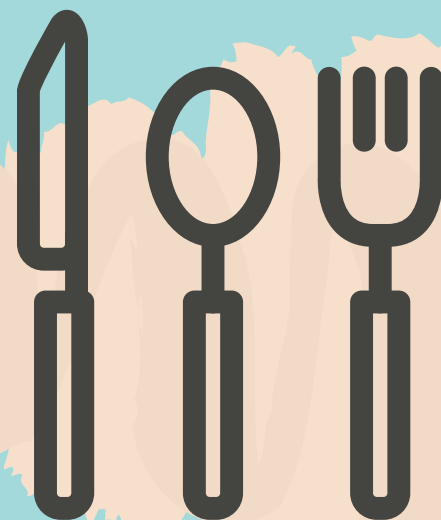
*Ma petite dernière est allergique aux protéines de lait de vache ainsi qu'aux oeufs. Pour la
pâtisserie, ce n'est pas évident.*

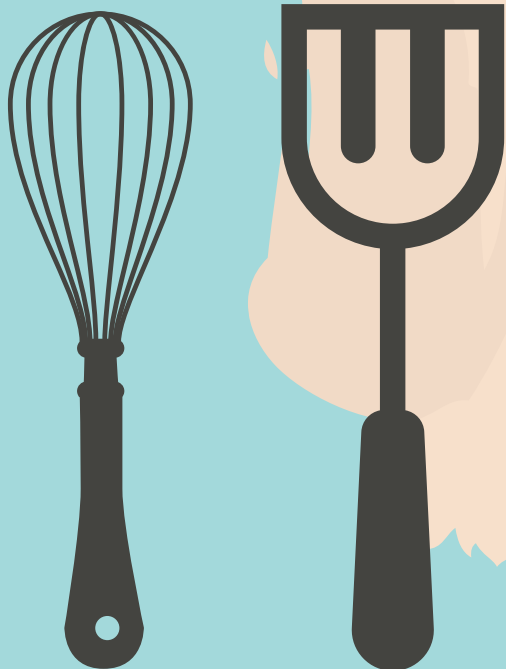
*Etant également attentive à notre consommation de viande que je tente de réduire, j'ai été ravie de
découvrir ces recettes véganes.*

*Vous trouverez en dernière page les sites qui m'inspirent au quotidien.
Au plaisir de vous retrouver sur www.feesmaison.be ainsi que sur la page Facebook.*

Bon appétit!

Emi





recette

*le pain est plus aéré avec le temps de
pousse.
A privilégier pour les farines moins
fluides et légères*

TITRE:

Pain facile

TEMPS:

60 minutes (+30min repos)

INGRÉDIENTS:

6gr levure sèche
30cl d'eau chaude
1càc sel
450gr de farine

optionnel:

10gr de sucre
1càs huile olive

PRÉPARATION

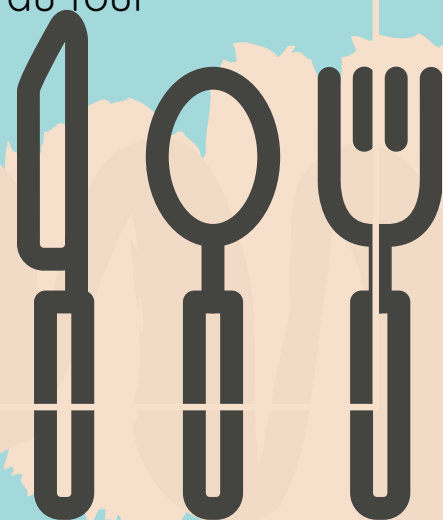
Option 1: cuisson sans repos:
déposer la miche farinée dans
le four froid
entre 40 et 60min une fois la
température de 190° atteinte

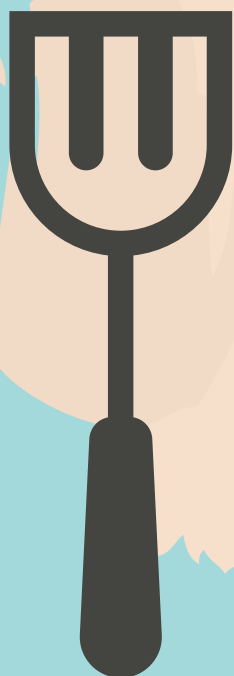
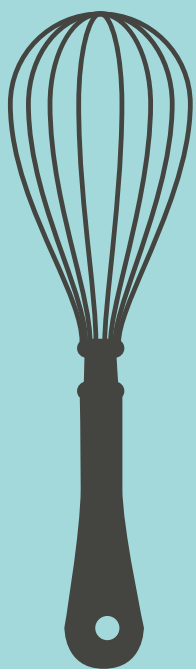
Option 2: avec levée
laisser poser la miche 20 à 30
min.

Cuire dans four préchauffé

Astruce croute divine:

Toujours prévoir un bol d'eau
dans le fond du four





recette

TITRE:

Madeleine vg

TEMPS:

10min (+ 12heures) + 12min

INGRÉDIENTS:

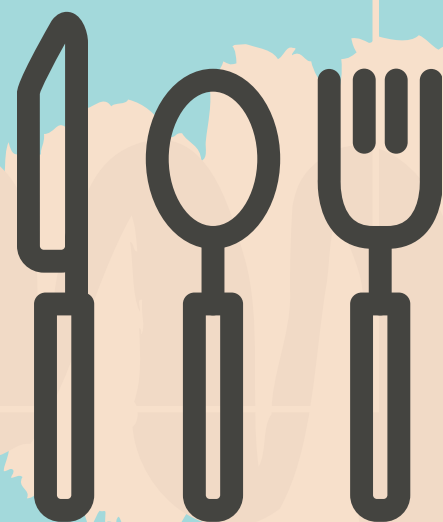
100gr margarine
130gr sucre fin
100gr yaourt vg
30gr lait vg
135gr farine
5gr levure
4gr arôme ou zeste

PRÉPARATION

mélanger yaourt et sucre
ajouter le lait tiédi, puis la
margarine fondue et chaude
ajouter farine, levure,
vanille/zeste

Réserver 12h au frais
(optionnel)

préchauffer le four à 240°
fariner les plaques
baisser la température à 180°
quand les bosses se forment.
cuire 12min. démouler de suite





recette

je m'en sers comme base de pizza rapide. une fois cuit, je le garnis et le passe au four/grill

TITRE:

Nâans vg à la poele

TEMPS:

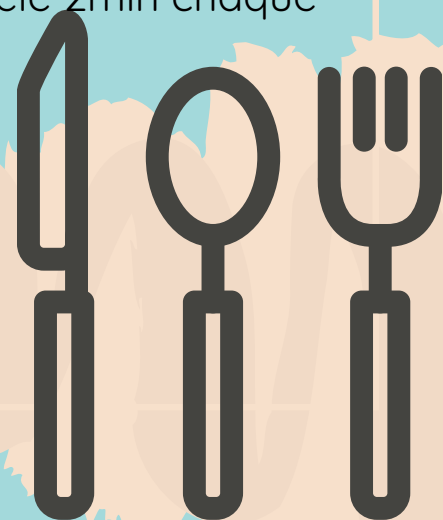
15 minutes (+2heures)

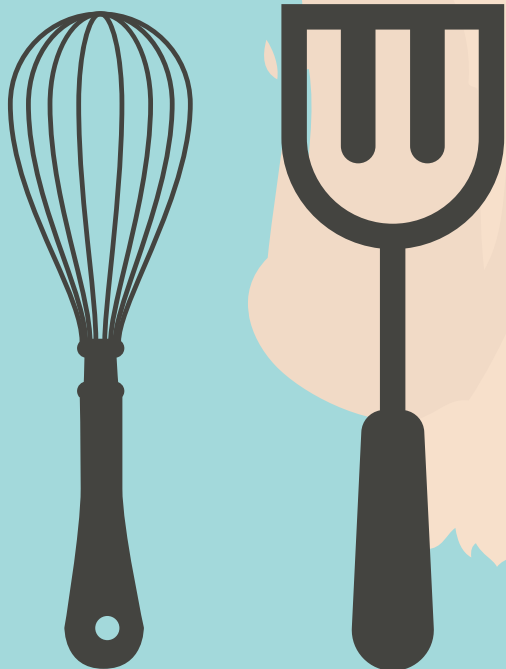
INGRÉDIENTS:

180ml eau chaude
1 càc levure sèche
1 càc sucre de canne
250gr farine
1 càc sel
1 càc poudre à lever
1 càc ail en poudre
42gr yaourt vg
30ml huile olive

PRÉPARATION

mélanger la levure et le sucre dans l'eau (10min)
ajouter le yaourt et l'huile; mélanger
séparément, mélanger farine, sel et poudre à lever.
Y ajouter le mélange eau/levure/huile/yaourt. Pétrir couvrir et laisser reposer 2h (optionnel)
fariner le plan de travail et façonner 6 boules.
Utiliser le rouleau pour aplatisir cuire à la poele 2min chaque face





recette

*pour gagner le temps de pousse,
mettre 5 à 10 min au four à 50°*

TITRE:

Pains Burger vg

TEMPS:

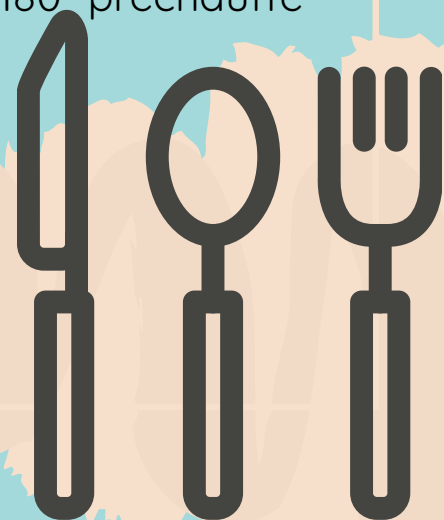
30 minutes total + 1h repos

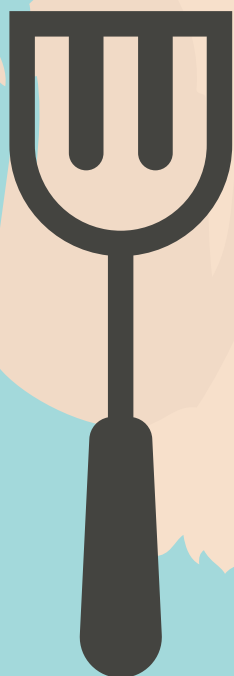
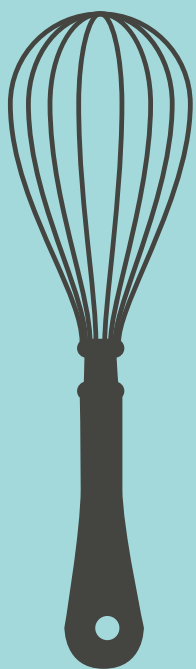
INGRÉDIENTS:

1 càs levure sèche
75ml de lait vg
200ml d'eau
500gr farine
2 càs sucre de canne
1 càc sel (au goût)
3càs huile neutre
graines pour déco

PRÉPARATION

mélanger l'eau et le lait
et faire tiédir
y ajouter levure, sucre et huile
rajouter la farine, puis sel,
mélanger
Pétrir quelques minutes,
jusqu'à obtenir une boule lisse
diviser en 8 et former des
boules
laisser poser 1h couvert
badigeonner avec du lait vg
parsemer de graines (ex
sésame)
12 à 15min à 180° préchauffé





recette

un portionneur à glace donne la quantité parfaite pour un cookie!

TITRE:

Cookies

TEMPS:

10 + 15 minutes

INGRÉDIENTS:

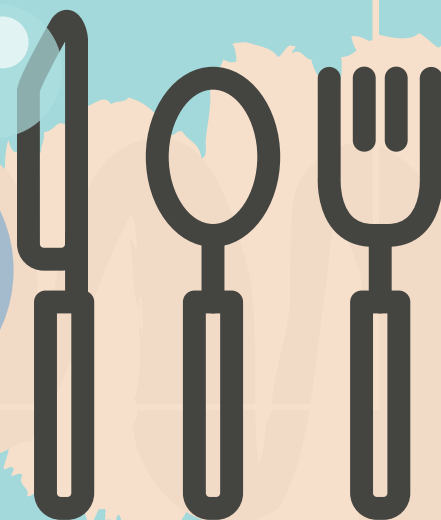
200gr farine
100gr sucre blond
60gr huile neutre
3càs fécule de maïs
3càs eau tiède
2càs lait vg
1càs vinaigre de cidre
1càc vanille
1/2càc bicarbonate

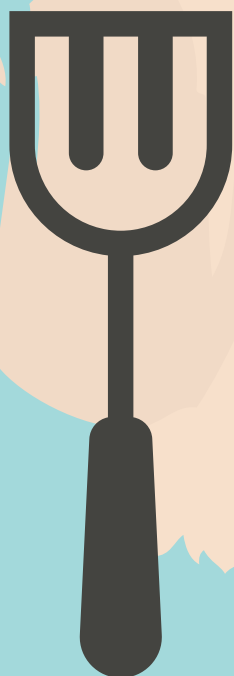
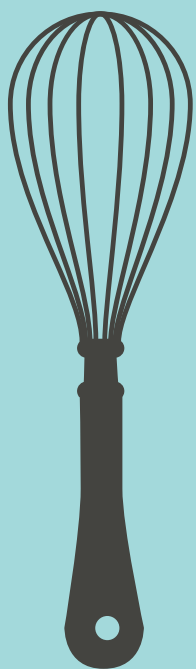
PRÉPARATION

diluer la fécule et l'eau (obtenir une pâte lisse y rajouter sucre, huile, lait, vinaigre et vanille. puis bicarb alimentaire mélanger au fouet ajouter la farine façonner les cookies, cuire 15min , four préchauffé à 180°

agrémenter de pépites de chocolat, de noix, de fruits secs... au choix

Fées Maison





recette

préparez de plus grosses portions de mélange sec à l'avance portionnez et rajouter le lait pour une recette ultra express

TITRE:

Pancakes vg

TEMPS:

10 minutes

INGRÉDIENTS:

250gr farine
1càc poudre à lever
1càc bicarbonate
2càs sucre
200ml lait vg
(matière grasse pour la poêle)

PRÉPARATION

mélanger les ingrédients secs

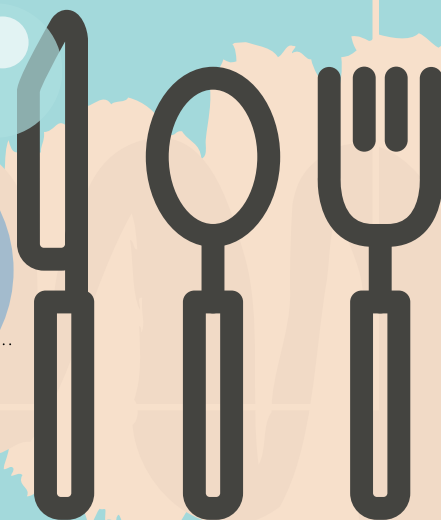
rajouter le lait

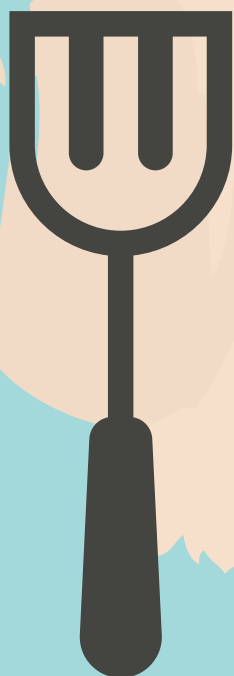
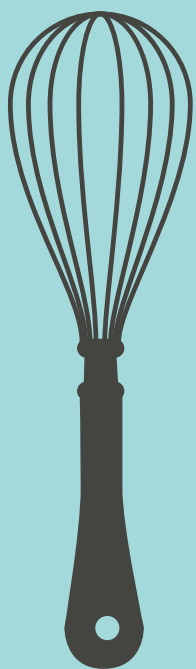
mélanger au fouet ou à la cuillère

verser une louche de pâte dans une poêle bien chaude

retourner quand le pancake fait des bulles (2min) et cuire l'autre face

*agrémenter de pépites de chocolat,
de noix, de fruits secs...
nature, au sucre, à la confiture, au sirop d'érable...*





recette

*la base parfaite aussi pour des
muffins ou des cupcakes*

TITRE:

Cake vg

TEMPS:

10 minutes + 40 minutes

INGRÉDIENTS:

200gr sucre
160ml huile neutre
250gr yaourt vg
20gr poudre à lever
1càc sel
250gr farine

PRÉPARATION

mélanger l'huile et le
sucre.

ajouter l'huile.

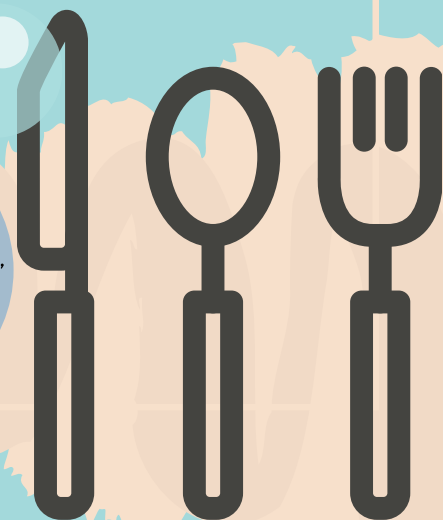
mélanger.

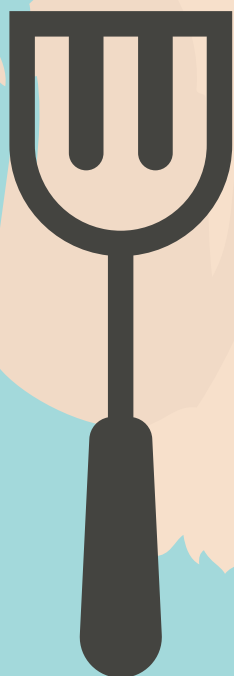
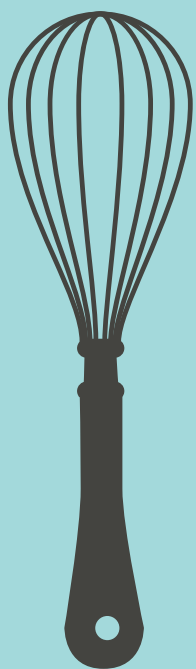
ajouter poudre à lever
et sel. mélanger

ajouter la farine, bien
mélanger.

verser dans un moule
huilé

*nature, aux fruits,
glaçage,....*





recette

*agrémentez de pépites de
chocolat, de fruits secs...*

TITRE:

Muffins vg

TEMPS:

10 minutes + 25 minutes

INGRÉDIENTS:

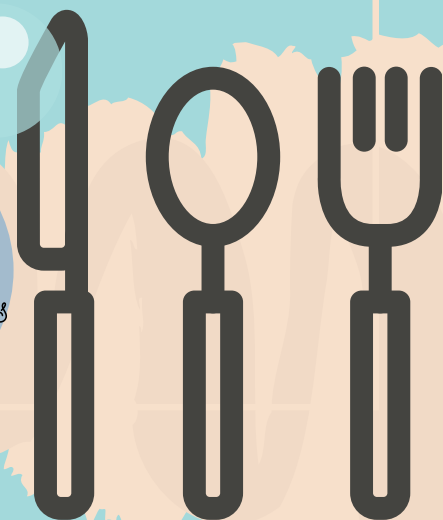
260gr farine
130gr mousseline
pomme
100gr sucre
70gr huile neutre
6gr poudre à lever
100ml lait vg
1càs vinaigre de cidre
1càs bicarb

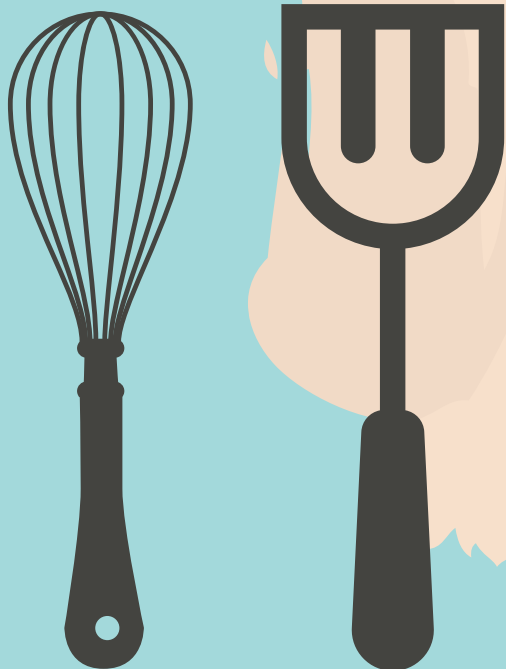
PRÉPARATION

mélanger tous les
ingrédients
verser dans moules
25min dans four
préchauffé à 180°

*sans une version
salée, omettez le
sucre et rajouter des
de légumes...*

Fées Maison





recette

pommes est le plus connu, mais fonctionne avec tous les autres fruits (poires, fruits rouges, pêches.....)

TITRE:

Crumble ug

TEMPS:

10 minutes + 25 minutes

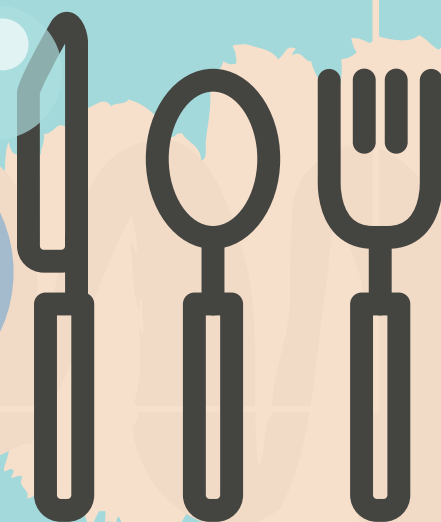
INGRÉDIENTS:

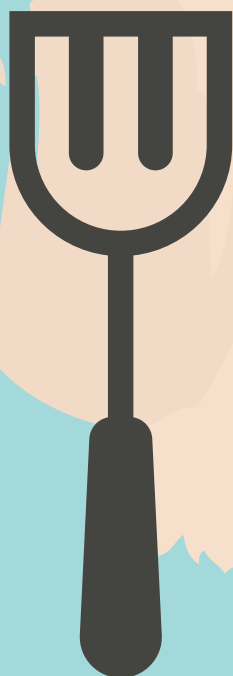
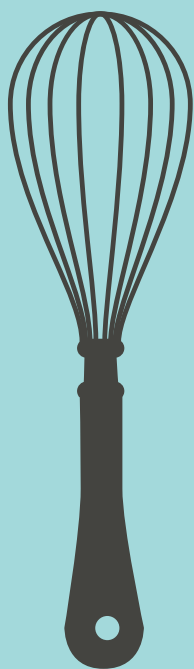
125gr farine
125gr sucre de canne
125gr margarine
100gr poudre noisette ou
amande
fruits au choix

PRÉPARATION

mélanger farine, sucre et poudre de fruit sec
ajouter la margarine en dés, mélanger du bout des doigts
couper les fruits en dés et déposer dans le fond d'un plat
recouvrir de la pâte sablée
enfournier à 180°

rajoutez de la cannelle sur les pommes, du sucre avec les fruits forts acides au besoin





recette

pour un marbré, séparez la pâte en deux avant d'y ajouter le cacao. ajoutez le cacao à une moitié. Versez les pâtes en alternance dans le moule

TITRE:

Gâteau chocolat vg

TEMPS:

10 minutes + 45 minutes

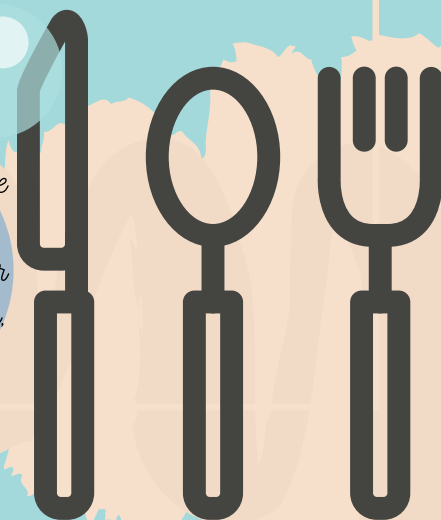
INGRÉDIENTS:

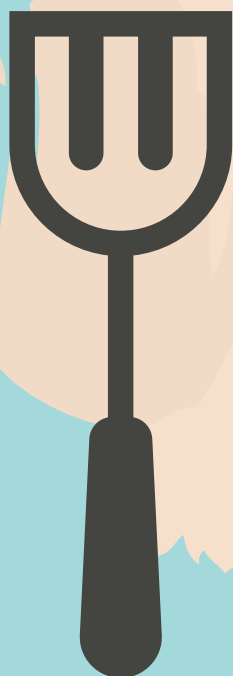
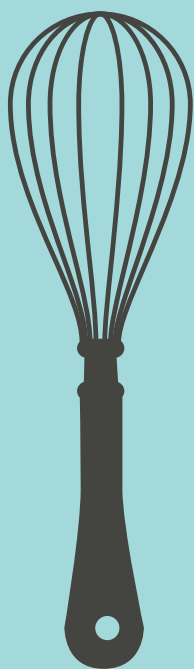
100ml lait vg
2 yaourts nature
150ml huile neutre
180gr sucre canne
15gr poudre à lever
1 pincée de sel
200gr farine
4càs cacao en poudre

PRÉPARATION

mélanger lait et yaourts.
ajouter huile et sucre.
ajouter ensuite poudre à lever et sel.
bien mélanger.
ajouter farine et mélanger
verser dans moule huilé
40 à 45min dans four préchauffé à 180°

*la base peut être utilisée nature également.
on peut aussi remplacer le cacao par du matcha, des gestes...*





recette banus

*un portionneur à glace donne la
quantité parfaite pour un cookie!*

TITRE:

Cookie Avoine Banane

TEMPS:

5 minutes + 15 minutes

INGRÉDIENTS:

2 bananes trop mûres
165gr flocons d'avoine
pépites de chocolat

PRÉPARATION

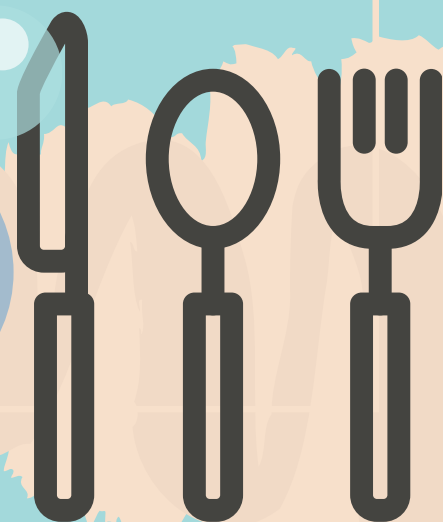
écraser les bananes à la
fourchette

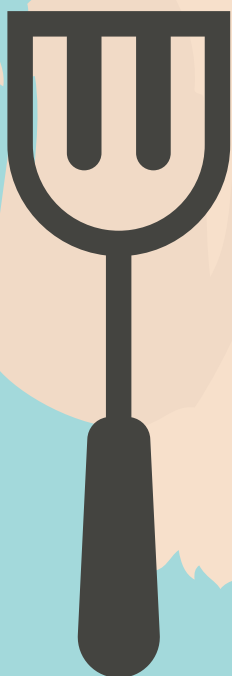
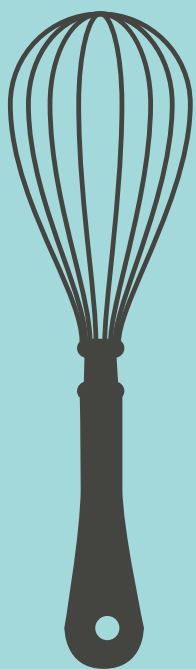
rajouter les flocons et les
pépites, mélanger à la
fourchette

former les cookies sur une
platine (huilée ou tapis de
cuisson)

cuire 12 à 15 min à 160°

*les pépites sont
totalement
optionnelles :D*

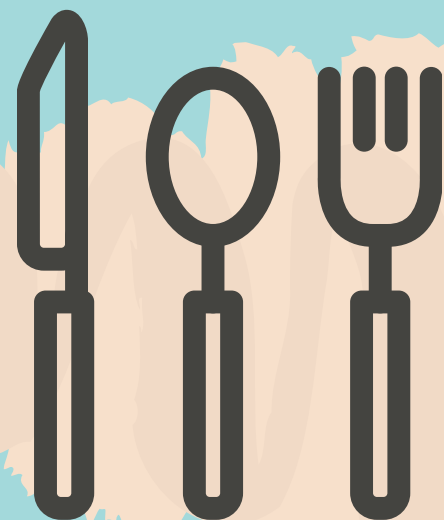




Merci

M E S I N S P I R A T I O N S

*Marie Laforet
Au vert avec Lily
XtraNormale
Le cul de poule
Edelweiss
Minimalist Baker
La Ligne Gourmande
Delicious*



Fées Maison