

# Season

## SQUARE

10 recettes végétales



# INTRODUCTION

En février 2016, nous avons lancé une campagne de crowdfunding afin d'ouvrir notre restaurant. Un mois et demi plus tard, vous étiez plus de 400 à contribuer. Le projet a été financé au delà de nos espoirs ! Après de longs mois de recherche de locaux, de travaux et d'efforts, Season Square a finalement ouvert ses portes en décembre 2016.

En bientôt 2 ans, vous avez été nombreux à nous rendre visite, à goûter nos créations et à nous soutenir.

Aujourd'hui, nous sommes très heureux de partager avec vous cet e-book qui, nous l'espérons, sera à la hauteur de l'aide que vous nous avez apporté ! Il contient les recettes favorites de nos clients, que vous pourrez reproduire chez vous.

Jean-Matthieu et Morgan

# VELOUTÉ DE BUTTERNUT

## Pour 1 litre

- 500 g de courge butternut
- 50 g d'oignons
- 1 c. à c. de curry de madras
- 1 pincée de sel
- 10 cl d'eau
- 25 cl de lait de coco

- 1 - Laver, épépiner et couper grossièrement la courge butternut.
- 2 - Éplucher et couper les oignons en quatre.
- 3 - Dans une grande casserole, faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, y ajouter la poudre de curry de madras et le sel.
- 4 - Ajouter le lait de coco et l'eau : attention le liquide ne doit pas recouvrir les légumes, il doit être aux  $\frac{3}{4}$  environ.
- 5 - Laisser mijoter 1h30 environ, jusqu'à ce que la courge soit bien tendre.
- 6 - Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement



# BROCHETTES DE PORTOBELLO TERIYAKI

## Pour 4 personnes

- 400 g de champignons Portobello
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 10 cl de sauce soja
- 15 g de cassonade
- 3 cl de mirin
- 5 g de gingembre frais
- 1 petite gousse d'ail
- 8 g de fécule de maïs

- 1 - Pour la sauce : ajouter la sauce soja, le mirin, la cassonade, le gingembre frais coupé en petits morceaux, la gousse d'ail écrasée et 5 cl d'eau dans une petite casserole et laisser mijoter pendant 30 minutes environ.
- 2 - Délayer la fécule de maïs dans un fond d'eau et l'ajouter à la sauce afin de l'épaissir un petit peu. Bien fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe puis filtrer la sauce et mettre de côté.
- 3 - Pendant que la sauce mijote : laver les champignons et les disposer tête en bas sur une plaque de cuisson. Y ajouter un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre et les enfourner pendant 15 à 20 minutes à 180°C.
- 4 - Lorsque les champignons sont cuits, les couper en morceaux pour pouvoir les piquer sur une brochette.
- 5 - Dans une poêle à feu vif, mettre un peu d'huile végétale et faire dorer les champignons sur chaque face.
- 6 - Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter la quantité de sauce teriyaki désirée sur les champignons, les retourner très rapidement et les sortir du feu.



# CROQUETTES DE PATATES DOUCES

## Pour un douzaine de croquettes

- 500 g de patate douce
- 10 cl d'huile de coco
- 1 c. à c. de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de muscade
- 25 g de sésame blanc
- 25 g de sésame noir
- 50 g de fécule de maïs

- 1 - Éplucher les patates douces.
- 2 - Les cuire à la vapeur pendant 20 à 40 minutes en fonction de leur taille : elles sont cuites lorsqu'un couteau rentre facilement dedans.
- 3 - Une fois cuites, les mettre dans un grand saladier avec l'huile de coco, le sel, le poivre et la muscade.
- 4 - Écraser le tout avec une fourchette ou un fouet et bien mélanger jusqu'à obtention d'une purée homogène.
- 5 - Laisser reposer une nuit au frigo afin que le mélange durcisse.
- 6 - Former des petites boules de purée et les rouler dans le mélange sésame blanc, sésame noir et fécule de maïs et les frire pendant 3 à 4 minutes à 180°C.
- 7 - Déposer sur un papier absorbant.



# MAÏS GRILLÉ AUX ÉPICES CAJUN

## Pour 2 personnes

- 2 épis de maïs
- 1 c. à s. d'huile végétale
- 1 g de sel
- 0,5 g de poivre
- 1 g d'ail en poudre
- 1,5 g de paprika
- 0,5 g de piment de Cayenne
- 1 g d'origan
- 1 g de thym

- 1 - Précuire les épis de maïs à la vapeur pendant 5 à 7 minutes.
- 2 - Préparer les épices cajun en mélangeant dans un petit bol le sel, le poivre, le paprika, l'ail, le piment, le thym et l'origan.
- 3 - Faire chauffer une poêle à feu fort, ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale et y faire dorer les épis de maïs.
- 4 - Lorsqu'ils sont bien dorés sur toutes les faces, les retirer du feu et les rouler dans le mélange d'épices.



# CURRY SATAY

## PATATES DOUCES ET LENTILLES

### Pour 4 personnes

- 300 g de patates douces
- 100 g de lentilles vertes
- 20 cl de lait de coco
- 15 cl d'eau
- 1 c. à c. de pâte de curry rouge
- 3 cl de citron vert
- 30 g de sucre de palme
- 50 g de beurre de cacahuète
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

- 1 - Éplucher et couper la patate douce en petits cubes d'environ 1 cm et hacher l'ail.
- 2 - Dans une casserole, faire revenir la pâte de curry rouge et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
- 3 - Déglacer au vinaigre de cidre puis ajouter le lait de coco, le jus de citron vert, une pincée de sel, l'eau, le beurre de cacahuète et le sucre de palme.
- 4 - Lorsque le mélange commence à frémir, y ajouter la patate douce et laisser mijoter 15 minutes environ.
- 5 - Ajouter les lentilles vertes et laisser mijoter encore 15 minutes environ ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Ajouter un peu d'eau si jamais le mélange devient trop épais.
- 6 - Servir bien chaud, accompagné d'un riz thaï par exemple.



# KETCHUP DE BETTERAVE

## Pour 750 ml environ

- 500 g de betteraves
- 200 ml de vinaigre de cidre
- 50 g d'oignons
- 1 petite gousse d'ail
- 4 g de coriandre en poudre
- 5 g de sel
- 2 g de poivre

- 1 - Éplucher et couper grossièrement la betterave et les oignons.
- 2 - Mettre tous les ingrédients à cuire dans une grande casserole à feu moyen.
- 3 - Laisser mijoter pendant 2h environ jusqu'à ce que la betterave soit bien tendre.
- 4 - Mixer le tout au blender afin d'avoir une texture lisse.
- 5 - Laisser refroidir quelques heures au frigo.



# GINGER ICED TEA

## Pour 1 litre

- 1 L d'eau froide
- 30 g de gingembre
- 2 sachets de thé noir Earl Grey
- 50 ml de jus de citron
- 1 bâton de cannelle
- 50 ml de sirop d'agave

- 1 - Éplucher et couper le gingembre en petit bâtonnets.
- 2 - Dans une casserole, verser l'eau froide, le gingembre coupé et le bâton de cannelle.
- 3 - Porter à ébullition, ajouter les sachets de thé et laisser infuser pendant 5 minutes.
- 4 - Retirer les sachets de thé et ajouter le jus de citron et le sirop d'agave.
- 5 - Laisser le mélange sur le feu pendant 1 heure environ à feu moyen.
- 6 - Filtrer le mélange et mettre quelques heures au frigo afin de pouvoir le déguster bien frais.



# CINAMMON ROLLS

## Pour 6 cinammon rolls

### Pour la pâte :

- 250 g de farine de blé
- 140 ml de lait d'amande
- 40 ml d'huile de colza
- 30 ml de sirop d'érable
- 15 g de levure fraîche de boulanger
- 1 c. à s. d'arôme vanille
- 3 g de sel

### Pour la garniture :

- 10 g de cannelle en poudre
- Du sucre roux
- Huile de coco désodorisée.

### Pour le glaçage :

- 100 g de sucre glace
- 2 c.à s. d'eau

- 1 - Dans le bol du pétrin, mélanger tous les ingrédients pour la pâte en prenant soin d'effriter la levure fraîche en une poudre la plus fine possible. Pétrir le mélange pendant 10 min.
- 2 - Former une boule avec la pâte et la laisser pousser dans un saladier sous un torchon humide pendant 1 h jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- 3 - Écraser la pâte avec votre poing afin de faire sortir le gaz. Former un pàton et le disposer sur un plan de travail fariné.
- 4 - Préchauffer votre four à 180°C. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en un rectangle d'environ 30 cm de large par 50 de long.
- 5 - À l'aide d'un pinceau, recouvrir la pâte d'huile

- de coco fondue sur toute sa surface. Ajouter du sucre en le répartissant de manière homogène. Saupoudrer ensuite de cannelle.
- 6 - Rouler la pâte dans la longueur jusqu'à obtenir un rouleau puis le découper en 6 rolls de largeurs égales. Disposer les rolls sur une feuille de papier sulfurisé en les espaçant au maximum.
- 7 - Laisser pousser les roulés jusqu'à ce qu'ils doublent de volume (environ 1 h 30).
- 8 - Enfourner les rolls pendant 8 à 12 min en fonction de la puissance de votre four jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée.
- 9 - Dans un bol, mélanger le sucre glace et l'eau. Le mélange doit être assez souple sans être trop liquide. Plonger une cuillère dans le mélange et laisser couler du glaçage sur les rolls.



# MUFFINS POIRE-CHOCOLAT

## Pour 5 muffins

- 200 g de farine de blé
- 50 g de poudre d'amande
- 85 g de sucre
- 250 ml de lait de soja
- 85 ml d'huile végétale neutre
- 10 ml de vinaigre de cidre
- 1 c.à c. de bicarbonate
- 5 g de levure
- 1 pincée de sel
- 1 poire épluchée et découpée en dés
- 1 poignée de pépites de chocolats

- 1 - Préchauffer le four à 180°C.
- 2 - Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, le sucre, le bicarbonate, la levure et le sel.
- 3 - Dans un autre saladier, mélanger le lait de soja et le vinaigre de cidre. Fouetter le mélange 1 à 2 minutes afin de le faire mousser puis ajouter l'huile.
- 4 - Incorporer progressivement les liquides aux éléments secs en mélangeant doucement avec un fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 5 - Ajouter les cubes de poire et les pépites de chocolat à la préparation. Conserver quelques pépites pour mettre sur le dessus des muffins.
- 6 - Remplir les moules à muffin aux 3/4 et ajouter quelques pépites sur le dessus.
- 7 - Enfourner pendant environ 20 minutes (selon la puissance de votre four et la taille de vos moules) jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés sur le dessus.



# COOKIES AU BEURRE DE CACAHUÈTE

## Pour 4 cookies

- 110 g de farine de blé
- 70 g de beurre de cacahuète
- 30 g d'huile de coco désodorisée fondue
- 100g de sucre
- 30 ml de lait végétal
- 1 poignée de cerneaux de noix concassés
- 1 pincée de sel

- 1 - Préchauffer le four à 180°C.
- 2 - Dans un saladier, verser le sucre et le lait végétal. Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit fondu.
- 3 - Ajouter le beurre de cacahuètes, l'huile de coco désodorisée et le sel. Mélanger jusqu'à obtenir une mixture homogène.
- 4 - Ajouter la farine et mélanger à la spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 5 - Ajouter les cerneaux de noix concassés à la pâte en la malaxant afin de les répartir au maximum.
- 6 - Séparer la pâte en 4 boules. Les écraser dans le creux de la main jusqu'à obtenir un cookie d'environ 7mm d'épaisseur.
- 7 - Disposer les cookies sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 9 minutes.
- 8 - Sortir les cookies du four lorsqu'ils commencent à dorer sur les bords.
- 9 - Laisser refroidir avant de déguster.



# REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier tous ceux qui ont participé à notre projet de crowdfunding et ont permis au restaurant d'ouvrir ses portes.

Un grand merci également à tous nos clients et clientes, qui nous voient évoluer depuis bientôt 2 ans. Merci pour votre soutien et votre fidélité.

Enfin, merci à l'agence ALOÉ qui nous a grandement aidé dans la création de cet e-book.

Jean-Matthieu et Morgan



### **E-book de 10 recettes**

Dans cet e-book, retrouvez 10 des meilleures recettes du restaurant Season Square. Croquettes de patates douces, curry satay ou encore cinammon rolls, vous pourrez reproduire chez vous les plats et desserts vegan que vous avez adoré.

Recettes : Jean-Mathieu Lafargue et Morgan Privé

Photos : Marie Laforêt

Design : Jenny Chatenet

[www.agence-aloe.com](http://www.agence-aloe.com)

Tous droits réservés – Season Square & Agence ALOÉ –2018.