



DES CHOUX-FLEURS À LA BÉCHAMEL VEGAN

Mon amie S est probablement la personne sur terre la plus difficile à contenter culinairement parlant. Depuis que j'ai changé mes habitudes alimentaires, il y a peu de plats que nous apprécions en commun. Je me suis donc lancé un défi de taille : l'inviter à manger ! Normalement, on trouve que le resto est une solution simple et efficace, mais cette fois-ci, nous avons décidé de rester à la maison. Je me suis souvenue qu'elle adore les choux-fleurs à la béchamel. Comme je limite drastiquement les produits laitiers et le gluten dans mes préparations, j'ai tenté le coup avec une béchamel sans farine, ni beurre, ni lait ! Et le résultat fut à la hauteur de mes espérances : elle a adoré et je lui dédie cette recette qu'elle me réclame depuis à cors et à cri.

Pour un grand plat à gratin, il te faut :

1 chou-fleur (ou tout autre légume de ton choix, ça se marie très bien avec des brocolis par exemple, mais à toi de trouver le légume qui te ravira)

1 tasse de noix de cajou trempées 6h minimum

1/2 tasse d'eau

2 c à c d'arrowroot

1/2 c à c de sel

2 c à s de levure noble

1/4 de c à c de noix de muscade

Poivre

Mixe tous les ingrédients de la béchamel. Détaille ton chou-fleur en bouquets et blanchis-le (pour simplifier cette tâche, je verse de l'eau bouillante sur mes choux-fleurs directement dans le plat à gratin que je vide immédiatement). Dispose par-dessus une délicieuse chapelure à base d'oléagineux dont je t'ai parlé [ici](#). Verse la préparation sur les légumes et enfourne à 180° pendant 30 à 40 minutes.

Mon amie S m'a confié avoir super bien dormi après ce repas ! La vie est légèèèèère !



GALETTE SALÉE SANS GLUTEN

Je ne savais pas trop comment appeler cette chose à la farine de pois chiche et aux flocons d'avoine, mais ce n'est pas une galette comme celle au sucre qu'on déguste au nouvel an, non non, c'est plutôt comme une crêpe... enfin, tu jugeras par toi-même. Tu me demanderas à quoi ça sert, et je te répondrai à accompagner un plat de légumes ou une salade, à étaler un houmous, un tartare d'algues, une purée de légumes ou tout simplement comme en-cas salé quand tu as une petite faim.

J'ai ajouté du tartare d'algues fraîchement réalisé en suivant cette [délicieuse recette](#) mais ce n'est pas obligatoire. Le complément alimentaire est excessivement sceptique sur l'ingestion de l'algue qu'il ne représente qu'accrochée à ses orteils les rares fois où il les trempe dans la mer... Hé bien, il a apprécié le petit côté iodé de sa galette. Je ne voudrais pas établir d'échelle de personnes plus compliquées que d'autres à table, mais j'estime que j'ai décroché le macaron ultime. Tu peux donc cuisiner ceci les yeux fermés.



Pour 8 galettes de taille moyenne :

1/2 tasse de flocons d'avoine sans gluten (ou autre flocon de ton choix : de riz, de châtaigne, de sarrasin...)

1/2 tasse de farine de pois chiche (ou autre farine de ton choix)

1/2 tasse de lait végétal de ton choix (ici, j'ai utilisé du lait d'amande)

2 oeufs

1 c à s de tartare d'algues ou d'algues séchées ou de toute autre herbe de ton choix (basilic, roquette, épinards, estragon...)

2 c à c de gomasio

Fais tremper quelques minutes les flocons d'avoine dans le lait. Ajoute ensuite les oeufs en les battant au reste du mélange et termine par les autres ingrédients. Mélange le tout pour un résultat homogène. Fais chauffer de la graisse de coco ou un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et verse quelques cuillères de pâte au centre, il ne faut pas que la galette soit trop épaisse, ni trop fine... du genre blini. Retourne-la après deux ou trois minutes.

Bon appétit !