

8 RECETTES ORIGINALES



COMMENT FAIRE UN
SANDWICH VEGAN ?



À
PROPOS
DE
VEGAN FREESTYLE

Vegan freestyle est un blog créé en 2015 par Edelweiss et Lorelei, sur lequel vous retrouvez de nombreuses recettes, des articles sur le mode de vie vegan et des conseils pour végétaliser votre alimentation au quotidien.

Notre objectif est de faire connaître la cuisine végétale au plus grand nombre et de les encourager vers une transition alimentaire soucieuse de l'environnement, des animaux et de la santé.

Toutes les recettes de cet ebook ont été réalisées et photographiées par Vegan freestyle et en sont sa propriété.

Cet ebook est disponible gratuitement sur notre site web : www.veganfreestyle.com et ne peut être vendu ou distribué sans notre accord préalable.

Bonne lecture !

SOMMAIRE

<u>INTRODUCTION</u>	6
---------------------------	---

COMMENT FAIRE UN SANDWICH VEGAN PARFAIT ?

<u>LE CHOIX DU PAIN</u>	10
<u>LA BASE CRÉMEUSE</u>	14
<u>LE CHOIX DES PROTÉINES VÉGÉTALES</u>	16
<u>LE CHOIX DES LÉGUMES</u>	18
<u>LES HERBES & ÉPICES</u>	20

LES SANDWICHS FROIDS

<u>SANDWICH TEX-MEX</u>	24
<u>CLUB SANDWICH</u>	26
<u>SANDWICH CONCOMBRE-FROMAGE</u>	28
<u>PAIN POLAIRE POIS CHICHE-MAYO</u>	30

LES SANDWICHS CHAUDS

<u>BAGEL TOFU-AVOCAT</u>	34
<u>SANDWICH BANH-MI</u>	36
<u>SANDWICH MÉDITERRANÉEN</u>	38
<u>KEBAB DE SEITAN GRILLÉ</u>	40

INTRODUCTION

Vous avez une furieuse envie de sandwich depuis quelques temps ?

Mais fatalement, quand vous tentez de faire un sandwich vegan, vous ne savez pas quoi mettre dedans.

Ou pire, vous ne l'envisagez même plus, vous avez complètement abandonné l'idée parce qu'il faut bien se le dire, quand on pense sandwich on pense jambon-beurre, thon-mayonnaise ou club poulet.

D'ailleurs on me dit souvent : «Alors tu mets quoi dans ton sandwich ? Juste de la salade et des tomates ? Tu dois pas être calée avec ça ! »

Et non le sandwich vegan parfait n'est pas un sandwich aux cailloux !

Bon, dans un premier temps, ce n'est pas évident je vous l'accorde. Moi-même pendant longtemps je n'ai pas fait de sandwich vegan.

Pourtant le sandwich a tout pour lui : il est économique, rapide et facile à faire, on peut y mettre absolument tout ce qu'on veut, même des restes et surtout il est super pratique à emporter.

Vous l'avez compris il y a toujours une bonne raison d'avoir envie d'un sandwich.

Que ce soit en vacances, en mode pique-nique, à emporter sur la route, en mode brunch du dimanche ou alors pour manger sur le pouce le midi.

Imaginez, la faim vous tiraille quand vous rentrez chez vous, vous ne savez pas trop quoi manger et tout à coup vous repensez à ce bout de pain qui traîne ! Mais quoi mettre dedans ?!

Ou encore vous êtes sur l'autoroute, vous mourez de faim, vous vous arrêtez sur une aire et là, la déception ... vous avez beau farfouiller dans les rayons, aucun sandwich pour vous entre les baguettes jambon-fromage et les clubs thon-œuf.

Alors vous n'avez pas le choix, soit vous vous résignez à vous nourrir exclusivement de chips soit il faut prévoir à l'avance votre sandwich. Et comme ça, vous ferez saliver les autres qui ont acheté leur sandwich avec deux ingrédients qui se battent en duel à 7€.

En végétalisant mon alimentation, j'ai découvert une nouvelle façon de faire des sandwiches. Des sandwiches colorés, équilibrés, riches en nutriments, bien garnis, délicieux et qui rendent jaloux tout mon entourage.

Il est très facile avec peu d'ingrédients de faire un sandwich parfait. Ouvrez votre frigo et créez-le en quelques minutes seulement.

Alors prêt à se jeter dans le bain et à faire vos premiers sandwiches vegan ?

Ce n'est vraiment pas compliqué, il y a juste quelques règles d'or à suivre pour préparer le sandwich de vos rêves, et surtout vous pourrez varier selon vos envies et les produits disponibles dans votre frigo.

Dans un premier temps je vous explique les bases puis vous retrouverez 8 recettes de sandwiches chauds et froids à faire pour vous, votre famille et vos amis !

Après tout ça, vous n'aurez qu'une envie : trouver une excuse pour les déguster :-)



LE CHOIX DU
PAIN

C'est un choix sur lequel il faut s'attarder un petit peu.

Bien évidemment, en tant que bon français, on ne jure que par une chose :

- **La baguette** : oui, bien sûr, une bonne baguette fera toujours l'affaire, surtout quand elle est encore chaude et qu'elle est à la fois croustillante et moelleuse. Pour varier les plaisirs on peut aussi opter pour une baguette aux céréales ou aux graines.

Mais il faut que vous sachiez que vous avez d'autres options !

- **Le pain de mie** : c'est le pain préféré des américains pour faire des sandwichs. Vous avez remarqué dans les séries américaines, dès qu'ils ont un petit creux, hop ils dégainent le pain de mie et se font facilement de petits sandwichs avec ce qu'ils trouvent dans leur frigo. Alors le pain de mie peut être une bonne alternative à la baguette. Cependant, il faut faire attention, dans les boulangeries et dans les supermarchés, il est très courant que le pain de mie soit fait avec du lait et du beurre. Il faudra donc bien vérifier avant si celui que vous choisissez est vegan. Ensuite vous pouvez soit le toaster pour un petit goût grillé ou alors le manger tel quel.

- **Le pain polaire ou pain suédois** : c'est un pain très léger, inventé en Suède et composé d'un mélange de farine d'orge, de seigle et de blé. Très populaire en Scandinavie, notamment pour le petit-déjeuner, nous en France nous l'utilisons plutôt comme base pour un sandwich. Comme pour le pain de mie, regardez quand même la composition pour éviter les mauvaises surprises.



- **Les wraps** : ce sont des galettes de blé ou de maïs utilisées dans les tortillas ou les fajitas mais elles sont aussi parfaites pour faire des sandwichs froids. Idéal quand on ne veut pas manger trop de pain et qu'on veut des sandwichs bien garnis.
- **Les bagels** : ces petits pains en forme d'anneau popularisés par les américains sont parfaits pour se faire un sandwich au petit-déjeuner. Dans sa recette de base, le bagel contient des œufs mais on peut les trouver facilement en version vegan en magasin.
- **Le pain pita/turc/libanais** (selon les régions du monde) : ce petit pain que l'on ouvre et que l'on remplit d'ingrédients est délicieux chaud ou froid. Souvent servi à table pour accompagner les mezzé ou utilisé en sandwich : kebab, falafel, etc...
- **Tranches de pain** : plus rustique mais très pratique quand on a une grosse boule de pain de campagne, il suffit de faire des tranches et de les garnir au gré de ses envies.



LA BASE
CRÉMEUSE

Si avant vous badigeonniez vos sandwichs de beurre ou de mayonnaise c'est bien qu'il y avait une raison. Une bonne base crémeuse fait 50% du sandwich.

Alors il n'y a pas de raison que ça change quand vous devenez vegan.

Voici quelques idées de bases crémeuses idéales pour sandwich :

- **Mayonnaise végétale** : vous pouvez désormais en trouver des toutes prêtes dans le commerce ou alors la faire vous-même (voir page 27). Vous pouvez la consommer nature ou alors y ajouter des herbes aromatiques pour lui donner du goût.

- **Crème d'oléagineux** : quelques noix de cajou ou des amandes mixées avec des épices ou des herbes et vous obtenez en quelques secondes une délicieuse base pour vos sandwichs.

- **Crème d'avocat** : une base gourmande et adaptable à tous les sandwichs.

- **Houmous** : vous pouvez varier les plaisirs entre le houmous classique ou des houmous aux légumes (betterave, courgette, concombre, etc...)

- **Crème aux légumes, aux fruits ou aux herbes**: mixez-les avec une crème végétale et voilà, le tour est joué !

- **Tartinades** : à acheter déjà toutes faites en magasin ou à faire soi-même. Les variantes sont multiples : tartinade aux poivrons, à la courgette, guacamole, tapenade, pesto végétal ...



LE CHOIX DES
PROTÉINES VÉGÉTALES

Dans tout sandwich, il faut choisir un ingrédient phare, celui que vous allez mettre en valeur.

Vous pouvez choisir un légume, un simili, des légumineuses ... mais ici on va plutôt parler des similis.

- **Le tofu** : avec tous les différents tofus qui existent aujourd'hui (fumé, pesto, rosso, curry, ...) vous avez l'embarras du choix ! N'hésitez pas à varier les goûts et à tous les tester.
- **Le seitan** : par sa texture et sa couleur super bluffante, le seitan est le simili qui se rapproche le plus de la viande. Vous pouvez le faire vous-même ou alors l'acheter déjà prêt en magasin. Fait maison vous pouvez vraiment faire ce que vous voulez avec et lui donner le goût et la texture que vous voulez : émincés, en tranche, rôti, saucisse, steak... Il n'y a pas de limite hormis votre imagination.
- **Le pâté végétal** : rien de plus simple et économique qu'un bon pâté végétal. Mixer des légumineuses avec des épices et ça fera une base bien consistante (lentilles corail/vertes, haricots rouges/blancs, etc...)
- **Le fromage végétal** : il existe désormais une multitude de fromages vegan en magasin bio (ou pas) : en tranche, à tartiner, à couper. Plus de problème pour reproduire le fameux panini tomate-mozzarella. Il est aussi très facile de le faire maison, avec quelques ingrédients seulement vous aurez un fromage vegan de base.
- **Les simili-carnés** : tranches végétales, émincés végétales, saucisses végétales, nuggets ... le choix est large ! Il est très facile de trouver ce genre de produits au supermarché, mais en magasin bio vous aurez vraiment beaucoup de choix.



LE CHOIX DES
LÉGUMES

Vous pouvez opter pour des légumes crus ou cuits selon le type de sandwich souhaité et jouer avec les couleurs et les formes.

Coupés en tranche, en spaghetti, râpés, émincés, grillés, en cubes ... vous avez le choix !

Voici mon top des légumes à mettre dans vos sandwichs :

- spaghetti de concombre
- tranches d'avocat ou purée d'avocat (style guacamole)
- courgettes en lamelles cuites ou crues
- tranches de poivrons crues ou grillées
- rondelles de tomate
- grains de maïs
- betterave crue ou cuite
- aubergines fondantes

À adapter selon les saisons !

Sans oublier quelques feuilles de salade : laitue, mâche, roquette, frisée...



LES HERBES &
ÉPICES

Ingrédients indispensables, ce sont les herbes et les épices qui donneront le goût et le caractère ultime à vos sandwichs.

Vous pouvez ajouter les épices dans la base crémeuse, à la cuisson des similis ou des légumes. Pour les herbes, parsemez-les telles quelles sur le sandwich, c'est là où elles auront le plus de saveur.

Les herbes aromatiques : elles sont toutes différentes et pourront donner un goût unique à votre sandwich.

Pour un sandwich aux saveurs marines, optez pour l'aneth ou les algues.

Pour un sandwich aux saveurs terroir, l'estragon ou le persil seront parfaits.

Pour des influences italiennes : le basilic ou l'origan.

Pour un côté oriental : la menthe ou la coriandre.

Les épices : curry, piment, curcuma, gingembre, cumin, paprika, tandoori ... bref il en existe des centaines, à vous de choisir celles qui vous plaisent le plus.

Voilà, maintenant vous avez toutes les astuces pour faire le sandwich vegan parfait ! À vous de jouer.

Passons de la technique à la pratique. Pour vous aider à visualiser le contenu d'un sandwich vegan, je vous propose maintenant mes 8 recettes préférées !



LES
RECETTES

LES SANDWICHS

FROIDS

SANDWICH

TEX-MEX



Ce sandwich, à la fois frais et gourmand, est inspiré des saveurs tex-mex et ravira les amoureux des fajitas !



Ingrédients pour 2 sandwichs

Pour le sandwich

- 1 baguette
- 1/2 avocat
- 1/2 poivron rouge
- 100 g de maïs en grains
- 4 feuilles de salade
- 3 branches de coriandre fraîche

Sauce guacamole

- 1/2 avocat
- 1/2 citron
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 pincée de sel
- 100 g de crème végétale (soja, riz, avoine...)



1. Couper le poivron en fines lamelles et le faire revenir dans un peu d'huile. Laisser griller le poivron jusqu'à ce qu'il soit fondu (environ 10 minutes). Une fois cuit, réserver
2. Pendant que le poivron cuit, préparer l'avocat : retirer la peau et le noyau. Utiliser 1/2 avocat pour faire de belles tranches et l'autre moitié pour le guacamole
3. Préparer la sauce guacamole : mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème onctueuse et homogène
4. Couper la baguette en deux et la découper dans le sens de la longueur
5. Étaler le guacamole sur la mie
6. Déposer la salade, le poivron, le maïs et l'avocat en tranches.
7. Remettre éventuellement un peu de guacamole et ajouter de la coriandre fraîche ciselée.

CLUB

SANDWICH



Ce Club sandwich est à base de tofu fumé aux herbes mais vous pouvez utiliser n'importe quel autre tofu fumé. Vous pouvez aussi prendre du pain de mie à la place du pain suédois.



Ingrédients pour 2 sandwichs

Pour le sandwich

- 4 pains polaires
- 200 g de tofu fumé aux herbes
- 1 tomate
- 4 feuilles de salade

- 8 cure-dents

Mayonnaise à l'estragon

- 100 g de crème végétale (soja)
- 3 cl d'huile végétale
- 1 c. à café de moutarde
- 20 g d'estragon
- 1 pincée de sel



1. Préparer la mayonnaise à l'estragon : mixer tous les ingrédients (sauf l'huile) puis ajouter peu à peu l'huile pour faire monter la mayonnaise. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance aérienne.
2. Couper la tomate en rondelles.
3. Couper le tofu fumé en tranches
4. Étaler la mayonnaise sur les 4 tranches de pain.
5. Sur 2 tranches de pain, déposer la salade, les rondelles de tomate, le tofu puis à nouveau de la salade.
6. Recouvrir le tout des 2 tranches de pain restantes puis couper en 4 et faire tenir chaque triangle avec un cure-dent

SANDWICH

CONCOMBRE-FROMAGE



Ce sandwich très frais est parfait pour les petites collations. Pour une version encore plus légère, remplacez le pain par une wrap.



Ingrédients pour 2 sandwichs

Pour le sandwich

- 1 baguette
- 1 concombre
- une petite poignée de feuilles de roquette

Crème fromagère au pesto

- 100 g de noix de cajou
- 10 feuilles de basilic
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 1 pincée de sel et de poivre
- le jus d'1/2 citron
- 1/2 c. à café d'ail et d'oignon en poudre
- 3 c. à soupe d'eau



1. Faire tremper les noix de cajou au moins 30 minutes dans de l'eau tiède
2. Préparer la sauce fromagère : mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation bien crémeuse
3. Couper les concombres à l'économe en fines lamelles pour avoir une forme «tagliatelle» ou au spiralizer pour une forme «spaghetti»
4. Couper la baguette en deux et la découper dans le sens de la longueur
5. Étaler la crème fromagère sur la mie
6. Déposer le concombre et quelques feuilles de roquette
7. Refermer le sandwich avec le reste du pain

PAIN POLAIRE

POIS CHICHE - MAYO



Ce sandwich aux saveurs marines avec des pois chiches, de la mayonnaise et des crudités est une version revisitée du célèbre thon-mayo.



Ingrédients pour 2 sandwichs

Pour le sandwich

- 4 pains polaires
- 1/2 carotte
- 1/4 de concombre
- 4 feuilles de salade

- 4 piques en bois

Le pois chiche-mayo

- 200 g de pois chiches cuits
- 2 c. à soupe d'aneth
- le jus d'1/2 citron
- 1 c. à café de sirop d'agave
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à café de sauce soja
- Mayonnaise (voir p.27)



1. Couper la carotte et le concombre en fines lamelles à l'aide d'un économe (ou les râper)
2. Mixer grossièrement tous les ingrédients (sauf la mayonnaise) du pois chiche-mayo pour que ça ressemble à du thon émiété (ça ne doit pas être une crème)
3. Réaliser la mayonnaise de la page 27 en omettant l'estragon
4. Dans un récipient mélanger la préparation à base de pois chiches et la mayonnaise à la fourchette
5. Étaler le mélange sur les 4 tranches de pain, ajouter les crudités et la salade et assembler
6. Couper en 4 et planter 2 triangles dans chaque pique en bois



LES SANDWICHS

CHAUDS

BAGEL

TOFU-AVOCAT



Ce bagel au tofu brouillé et avocat sera idéal pour vos petits-déjeuners salés ou vos brunchs.



Ingrédients pour 2 sandwichs

Pour le sandwich

- 2 bagels
- 1 avocat
- 2 feuilles de salade

Le tofu brouillé-tomate

- 200 g de tofu ferme
- 1 tomate
- 1 c. à café de sauce soja
- 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- 4 branches d'estragon
- poivre
- huile d'olive



1. Faire griller les bagels au four ou au grille-pain
2. Couper la tomate en dés
3. Pendant ce temps faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle
4. Émietter à la main le tofu ferme directement au dessus de la poêle, mélanger et faire revenir pendant quelques minutes
5. Ajouter les dés de tomate, le curcuma, la sauce soja, le poivre et l'estragon
6. Mélanger et laisser mijoter quelques minutes et réserver
7. Couper l'avocat en fines tranches
8. Installer la salade sur la partie inférieure de chaque bagel, ajouter le tofu brouillé-tomate et les tranches d'avocat et déposer le chapeau

SANDWICH

BANH-MI



Ce sandwich vietamien, gourmand et savoureux pourrait rapidement devenir votre chouchou ! Le contraste entre le pain tiède avec la fraîcheur des crudités et de la sauce rend ce sandwich irrésistible.



Ingrédients pour 2 sandwichs

Pour le sandwich

- 1 baguette aux céréales
- 200 g de tofu fumé
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- 3 branches de coriandre
- huile d'olive

Sauce piment-moutarde

- 100 g de crème végétale
- 3 cl d'huile végétale
- 2 c. à café de moutarde
- 1 pincée de piment (selon goût)
- 1 pincée de sel



1. Couper la carotte à l'aide d'un économe en fines lamelles
2. Couper le concombre en morceaux
3. Couper le tofu en tranches et le faire revenir dans un peu d'huile
4. Préparer la sauce : mixer tous les ingrédients (sauf l'huile) puis ajouter peu à peu l'huile pour faire monter la sauce. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance aérienne.
5. Réchauffer la baguette
6. Couper la baguette en deux et la découper dans le sens de la longueur
7. Étaler la sauce sur la mie du pain, ajouter les tranches de tofu chaudes, les crudités et la coriandre. Déguster immédiatement

SANDWICH

MÉDITERRANÉEN



Parfois les restes peuvent créer la surprise. Ce sandwich en est l'exemple, il est né de restes de légumes grillés et de houmous, le tout assemblé dans une baguette chaude.



Ingrédients pour 2 sandwichs

Pour le sandwich

- 1 baguette aux céréales
- 1 petite aubergine
- 1 petite courgette
- 1/2 poivron rouge
- 2 branches de coriandre ou menthe fraîche
- huile d'olive

Houmous au persil

- 100 g de pois chiches cuits
- le jus d'1/2 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 g de persil frais
- 1 pincée de sel
- un peu de poivre
- 1 pincée de piment



1. Couper les légumes en tranches.
2. Faire griller les légumes dans de l'huile d'olive
3. Réserver au fur et à mesure quand chaque tranche est cuite
4. Préparer le houmous : mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène. Rajouter de l'huile d'olive si le houmous est trop compact et pas assez onctueux
5. Réchauffer la baguette
6. Couper la baguette en deux et la découper dans le sens de la longueur
7. Étaler le houmous sur la mie du pain, ajouter les légumes grillés et déposer un peu de coriandre ou de menthe fraîche. Déguster immédiatement

KEBAB DE

SEITAN GRILLÉ



Une version végétale du célèbre kebab avec du seitan, une sauce blanche et des crudités. Vous pouvez acheter le seitan en magasin (dans ce cas, démarrez la recette au 7ème point) ou le faire vous-même.



Ingrédients pour 2 sandwichs

Pour le sandwich

- 2 petites baguettes
- 4 feuilles de salades
- 1/4 d'oignon rouge émincé
- 2 branches de coriandre ou menthe

Sauce blanche

- 100 g de tofu ferme
- 3 c. à soupe d'eau
- 1 c. à café de moutarde
- le jus d'1/2 citron
- une pincée de piment
- 1/2 c. à café de cumin
- 1/2 c. à café d'herbe de Provence
- 1 pincée de sel

Pour le seitan

- 75 cl de bouillon de légumes (dont 2,5 cl pour le seitan)
- 50 g de gluten de blé
- 2,5 cl de sauce soja
- 1 c. à café d'huile
- 1/2 c. à café d'ail et d'oignon en poudre
- 1 c. à soupe de levure maltée
- 1/2 c. à café de coriandre et de cumin en poudre

OU 250g de seitan déjà prêt



1. Porter à ébullition le bouillon
2. Dans un récipient mélanger tous les ingrédients du seitan sauf le bouillon et le gluten
3. Quand le bouillon est chaud, ajouter 2,5 cl au récipient. Bien mélanger
4. Ajouter les 50 g de gluten, mélanger à la spatule et terminer de former le pâton avec les mains. Le travailler pendant 1 à 2 minutes pour qu'il soit bien compact. Former un petit boudin
6. Faire cuire le seitan pendant 30 minutes à petite ébullition
7. Égoutter le seitan, le couper en tranches et le faire revenir à la poêle dans un filet d'huile pour qu'il soit grillé et bien ferme
8. Faire la sauce blanche : mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir un mélange homogène
10. Réchauffer la baguette puis la couper dans la longueur
11. Déposer la sauce blanche, la salade, le seitan grillé et les tranches d'oignon. Ajouter les feuilles de coriandre ou de menthe

RETROUVEZ-NOUS
SUR
VEGANFREESTYLE.COM

