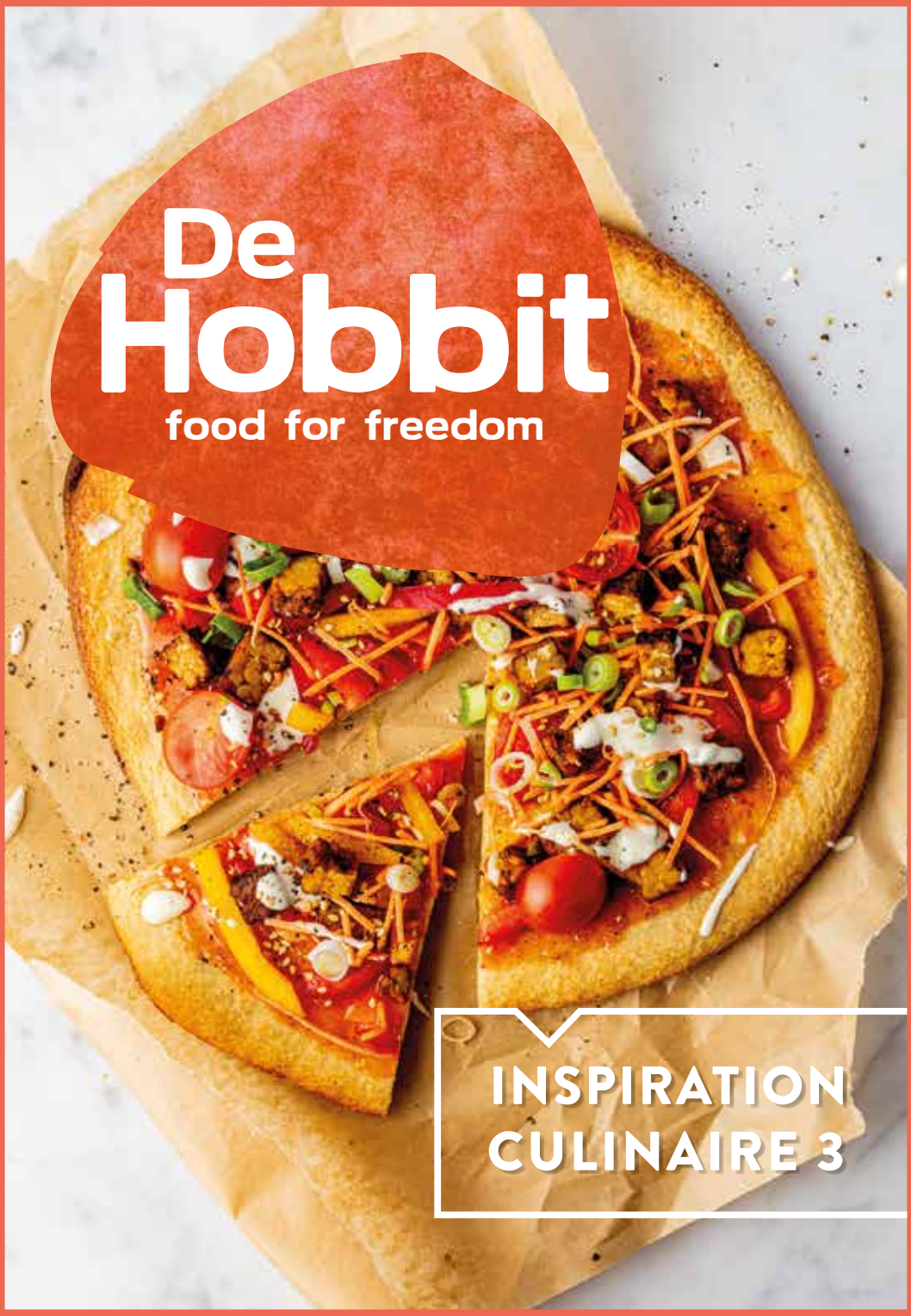


De Hobbit

food for freedom

INSPIRATION CULINAIRE 3

Depuis 1983, De Hobbit est devenu une valeur sûre dans le monde des substituts de viande. Tout a commencé par la production du tempeh, un substitut de viande, à base de fèves de soja fermentées.

Convaincu des nombreux avantages des substituts de viande, la gamme a rapidement été complétée avec du seitan, du tofu, et, plus récemment, avec des produits à base de lupin et de chanvre. Actuellement, nous produisons plus de 40 produits végétaliens, dont des salades, des pâtes à tartiner et des burgers.

De Hobbit est 100% biologique, et estime qu'une chaîne alimentaire transparente et sûre est absolument essentielle. Le terme biologique est utilisé pour désigner une approche naturelle, de la culture des matières premières, au produit fini conditionné à destination du consommateur. Aucun additif artificiel, aucune manipulation génétique. Par ailleurs, nous sommes résolument en faveur d'un commerce équitable, qui contribue au bien-être des producteurs.

De Hobbit est considéré comme un pionnier dans le domaine des solutions alternatives végétaliennes, ce dont nous sommes fiers. La mise au point de méthodes innovantes afin d'accroître le bien-être des êtres humains et de la nature forme le fil conducteur de la marque.

Notre mission est de vous offrir des alternatives alimentaires de qualité, saines, et, de surcroît, délicieuses.

Grâce à ce livre de recettes, vous verrez qu'il existe une kyrielle de recettes végétaliennes, faciles à préparer. Laissez-vous séduire par ces 10 recettes, et n'hésitez pas à laisser libre cours à vos talents culinaires.

Bon appétit !

De Hobbit

Potiron farci ____ 5
Bol au houmous ____ 6
Patate douce ____ 9
Beignets de tofu ____ 10
Nouilles de courgettes ____ 13
Sauce bolognaise ____ 14
Pizza au tempeh ____ 17
Soupe de panais ____ 18
Plat de champignons ____ 21
Tofu curry ____ 25

POTIRON FARCI

AU TEMPEH FUMÉ

1 Tempeh Fumé de 'De Hobbit'
1 courge (butternut)
2 c. à.s. d'huile d'olive
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
120 g de riz complet
1 c. à.s. d'huile de noix de coco
50 g de canneberges séchées
3 c. à.s. de sirop d'agave
4 tiges d'oignon de printemps

Recette végan pour 2 personnes

Préchauffez le four à 200°C et couvrez la plaque de cuisson avec le papier cuisson. Coupez la courge en deux et retirez les graines. Badigeonnez la courge d'huile d'olive et placez le côté coupé vers le haut sur la plaque de cuisson. Cuisez au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Préparez le riz complet selon les instructions sur l'emballage. Coupez le tempeh fumé en cubes. Faites chauffer l'huile de noix de coco dans la poêle et faites frire le tempeh fumé de tous les côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.

Mélangez les canneberges séchées avec le tempeh fumé, le sirop d'agave et le riz complet.Versez le mélange de tempeh dans la courge.

CONSEIL DE PRÉSENTATION

Servez une demi-courge par personne et terminez avec des rondelles d'oignon de printemps.

BOL AU HOUMOUS
ET TEMPEH MARINÉ

1 Tempeh de 'De Hobbit'
1 barquette Houmous de 'De Hobbit' ou Houmous Tradition de 'De Hobbit'
1 c. à s. lait d'amande
1 c. à s. curcuma
1 c. à c. poudre de paprika fumé
250 g de pois mange-tout
1 c. à s. d'huile de coco
100 g pousses
150 g tomates cerise

Recette végan pour 2 personnes

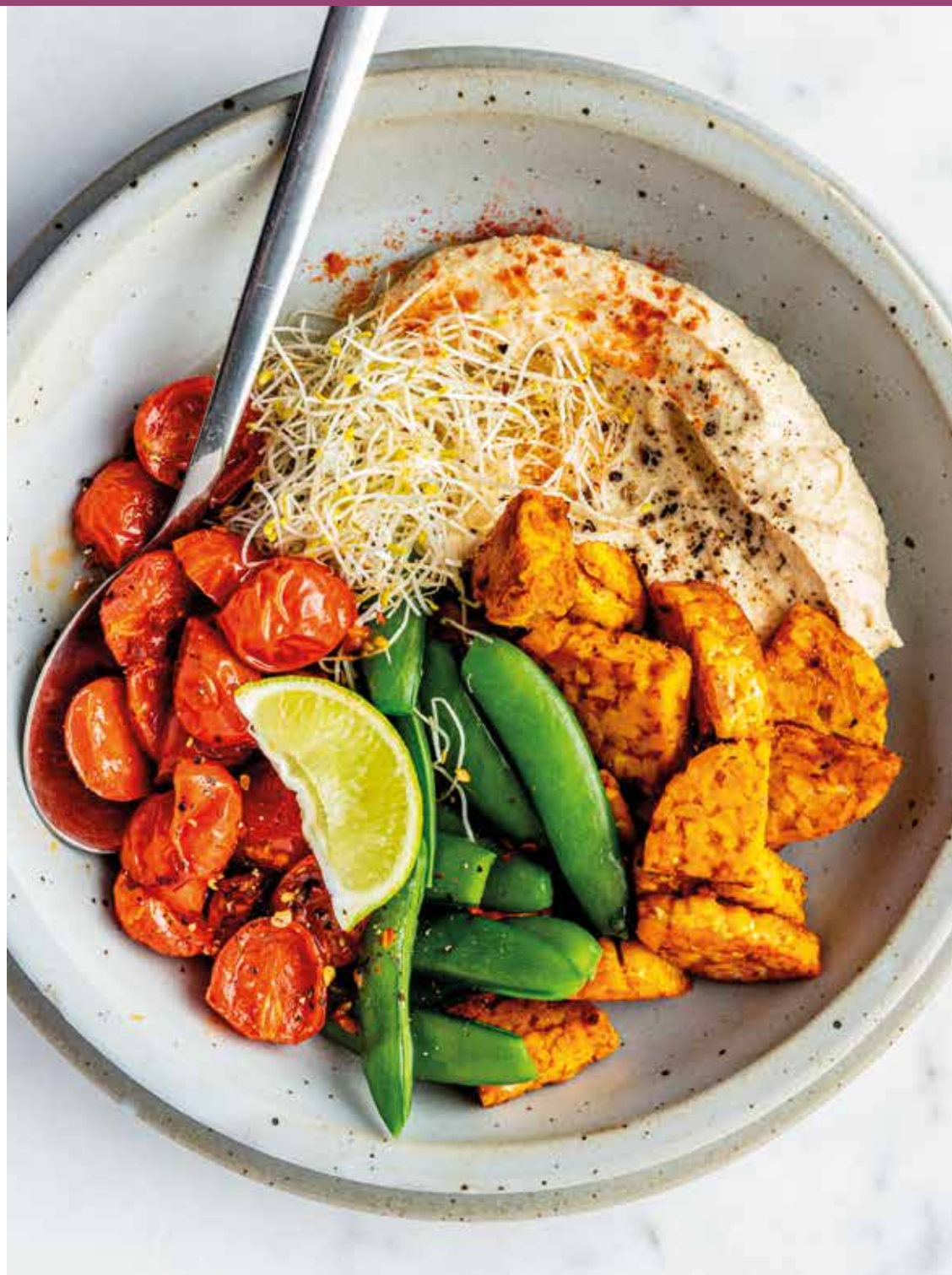
Coupez le tempeh en morceaux. Mélangez le lait d'amande avec le curcuma et la poudre de paprika fumé pour créer une marinade. Mélangez le tempeh dans la marinade et laissez agir au moins 10 minutes.

Coupez les extrémités dures des pois mange-tous et retirez les fils. Remplissez une casserole avec un peu d'eau et mettez les pois mange-tout dedans. Cuisez 10 minutes.

Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et faites revenir le tempeh jusqu'à ce qu'il soit croustillant de tous les côtés.

CONSEIL DE PRÉSENTATION

Divisez le houmous sur deux assiettes, et ajoutez le tempeh, les mange-tous et les pousses. Coupez les tomates cerise en deux et utilisez-les pour finir le bol.



PATATE DOUCE

SAUTÉE AU TOFU FUMÉ ET CHOU FRISÉ

1 paquet de Tofu Fumé de 'De Hobbit'
1 grosse patate douce
150 g de pleurotes
150 g de chou frisé
1 gousse d'ail, pressée
½ c. à c. de curcuma
½ c. à c. de curry
½ c. à c. de coriandre en poudre
huile d'olive
sel et poivre

Recette végan pour 2 personnes

Coupez le tofu fumé en dès. Faites revenir brièvement les dés dans un peu d'huile d'olive dans une casserole antiadhésive. Coupez le chou frisé fine et ajoutez les légumes. Assaisonnez en ajoutant sel, poivre, curcuma, curry et coriandre.

Pelez la patate douce et coupez-la en dès. Faites sauter jusqu'à ce que la patate douce soit cuite. Ajoutez éventuellement un peu d'huile d'olive et poursuivez la cuisson à feu moyen en mélangeant.

CONSEIL DE PRÉSENTATION :
Terminez par quelques tranches d'avocat.

BEIGNETS DE TOFU

SAUCE AUX HERBES

Pour les beignets :
125 g de Tofu 'De Hobbit'
1 oignon rouge
1 grosse carotte
1 gousse d'ail
1 poignée de persil frais
1 c. à s. de sauce soja
½ c. à c. de cumin
½ c. à c. de curcuma
1 c. à s. de beurre d'amande ou de tahin
le zeste d'un citron
2 à 3 c. à s. de farine d'amande
1 c. à c. d'agar-agar
2 c. à s. d'huile d'olive
sel et poivre

Pour la sauce :
150 g de yaourt de soja non sucré
1 poignée de persil
le jus de ½ citron
sel et poivre

Recette végan pour 2 personnes

Coupez l'oignon finement en petits morceaux et râpez la carotte. Pressez l'ail et coupez le persil fine. Mélangez tous les ingrédients destinés aux beignets de tofu dans un bol et laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Avec vos mains, façonnez des petits 'burgers' avec le mélange de tofu ou utilisez un emporte-pièce en métal si vous souhaitez que vos burgers soient plus jolis et plus fermes. Faites-les dorer dans une quantité suffisante d'huile d'olive des deux côtés.

CONSEIL DE PRÉSENTATION :
Servez avec la sauce et une salade fraîche.

NOUILLES DE COURGETTES
AU HEMPFU

1 Hempfu de 'De Hobbit'
1 c. à c. de pâte miso
3 c. à s. de sirop de gingembre
Jus d'un citron vert
2 c. à s. de maïzena
2 litres d'eau
1 chou de Chine ou pak choi
1 carotte
400 g de nouilles de courgettes (courgetti)
1 c. à s. d'huile de coco
2 c. à s. de graines de sésame

Recette végan pour 2 personnes

Coupez le hempfu en cubes. Mélangez la pâte miso avec le sirop de gingembre, le jus de citron vert et la maïzena dans une marinade. Versez le hempfu dans la marinade. Laissez agir au moins 10 minutes.

Portez 2 litres d'eau à ébullition dans une casserole. Hachez grossièrement le chou de Chine. Épluchez la carotte et coupez-la en tranches. Mettez les courgettis avec le chou de Chine et la carotte dans l'eau bouillante et laissez bouillir environ 2 minutes. Retirez ensuite les légumes de l'eau et laissez-les égoutter.

Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et faites revenir le hempfu jusqu'à ce qu'il soit croustillant de tous les côtés.

CONSEIL DE PRÉSENTATION
Répartissez les légumes dans deux assiettes. Déposez le hempfu et garnissez avec des graines de sésame.

SAUCE BOLOGNAISE
AUX NOIX

1 barquette de Seitan Hâché de 'De Hobbit'
150 g de tagliatelle
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
500 g champignons châtaigne
1 c. à s. d'huile d'olive
100 g de noix
1 boîte de tomates en dés
2 c. à s. d'origan
1 c. à c. de cumin

Recette végan pour 2 personnes

Faites cuire les tagliatelles selon les instructions sur l'emballage.

Hachez l'oignon et hachez finement l'ail. Nettoyez et émincez les champignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon, l'ail, les champignons et le seitan hâché pour 5 minutes.

Hachez grossièrement les noix. Ajoutez les noix et les tomates en dés dans la poêle et faires revenir encore 5 minutes.

Assaisonnez la sauce avec l'origan et le cumin et servez avec les pâtes.

PIZZA

AU TEMPEH **CHAKALAKA**

1 barquette Tempeh Chakalaka de 'De Hobbit'
2 fonds de pizza au chou-fleur
1 poivron jaune
1 poivron rouge
3 oignons de printemps
100 ml sauce chili douce
200 g carottes en juliennes
2 c. à s. de graines de sésame
1 c. à s. de sauce sriracha
huile

Recette végan pour 2 personnes

Préchauffez le four à 220°C. Placez les fonds de pizza sur le plateau de cuisson et enfournez pendant 8–10 minutes.

Faites revenir les cubes de tempeh dans une poêle avec un peu d'huile.

Coupez les poivrons en fines lanières et les oignons de printemps en rondelles. Nappez les fonds de pizza de la sauce chili douce et répartissez les poivrons, les carottes et les oignons de printemps. Déposez les cubes de tempeh et terminez avec les graines de sésame et la sauce sriracha.

SOUPE DE PANAIS

AUX CUBES DE TEMPEH

SHOARMA CROUSTILLANT

200 ml de bouillon de légumes 'De Hobbit'
1 barquette de Tempeh Shoarma de 'De Hobbit'
ou Tempeh Chakalaka van 'De Hobbit'
1 oignon jaune
500 g de panais
2 c. à s. d'huile de noix de coco
1 c. à c. de pâte miso
1 c. à c. de moutarde
250 g de pois mange-tout

Recette végan pour 2 personnes

Hachez l'oignon. Épluchez le panais et coupez-le en cubes. Faites fondre 1 c. à s. d'huile de coco dans la poêle et faites revenir l'oignon et le panais pendant 2 minutes.

Ajoutez le bouillon de légumes, la pâte de miso et la moutarde et portez à ébullition. Laissez cuire environ 15 minutes.

Pendant ce temps, retirez les ficelles des pois mange-tout. Faites chauffer le reste de l'huile de coco dans la poêle et faites frire les cubes de tempeh de tous les côtés jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Placez les ingrédients dans le blender et mélangez jusqu'à obstention d'une consistance lisse. Remettez la soupe dans la casserole, ajoutez les pois mange-tout et cuisez encore 5 minutes.

CONSEIL DE PRÉSENTATION

Versez la soupe dans deux bols et terminez par les cubes de tempeh shoarma croustillant.

PLAT DE CHAMPIGNONS

AU TOFU NOISETTE

Millet pour 2 personnes
1 paquet de Tofu Noisette 'De Hobbit'
1 oignon, finement haché
Poignée de champignons (enokitaki ou autre sorte)
Quelques chips de pommes ou des tranches de pommes fraîches
Poivre et sel
Un peu de crème de soja
1 gousse d'ail
½ c.à.c. de muscade fraîchement moulue
Huile d'olive
Roquette

Recette végan pour 2 personnes

Faites bouillir le millet selon les instructions sur l'emballage. Faites revenir l'oignon avec l'ail dans l'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajoutez le millet cuit, crème de soja, la noix de muscade, le poivre et le sel et cuisez quelques minutes en remuant.

Coupez le tofu noisette en petites cubes et faites les revenir dans une poêle avec les champignons dans l'huile d'olive. Ajoutez du sel et du poivre au goût.

CONSEIL DE PRÉSENTATION

Servez le millet dans une assiette creuse avec une poignée de roquette, les cubes de tofu noisette et les champignons par dessus. Terminez en ajoutant du poivre et les tranches de pomme.

TOFU CURRY
AIGRE-DOUX
AVEC DU RIZ

Riz cuit (basmati ou jasmine)
1 paquet Tofu Curry 'De Hobbit', en dés
Graines de sésame
Oignons de printemps, finement hachés
1 poivron rouge, finement tranché
1 oignon, coupé en rondelles
une poignée de cubes d'ananas frais (ou en conserve) + une poignée supplémentaire de cubes pour faire sauter
6 à 8 c.à.s. de jus d'ananas
1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre (3 cm), finement haché : 1 partie pour la sauce et 1 partie pour les sauter
2 c.à.s. de farine de tapioca
2 c.a.s. de sauce soja
1 c.à.s. de sucre de canne ou de sirop d'érable
Huile d'olive
Poivre et sel

Recette végan pour 2 personnes

Mélangez dans un mélangeur les ingrédients de la sauce: sauce soja, sucre de canne (sirop d'érable), ananas, jus d'ananas, farine de tapioca et 1 morceau de gingembre. Astuce : ajoutez plus de jus si la sauce est trop épaisse et plus de farine de tapioca si la sauce est trop molle.

Faites revenir l'oignon et le poivron rouge dans l'huile d'olive avec une pincée de sel jusqu'à ils sont tendre et placez-les dans un bol. Faites revenir les cubes de tofu curry dans la même poêle et ajoutez l'ail et le gingembre après quelques minutes.

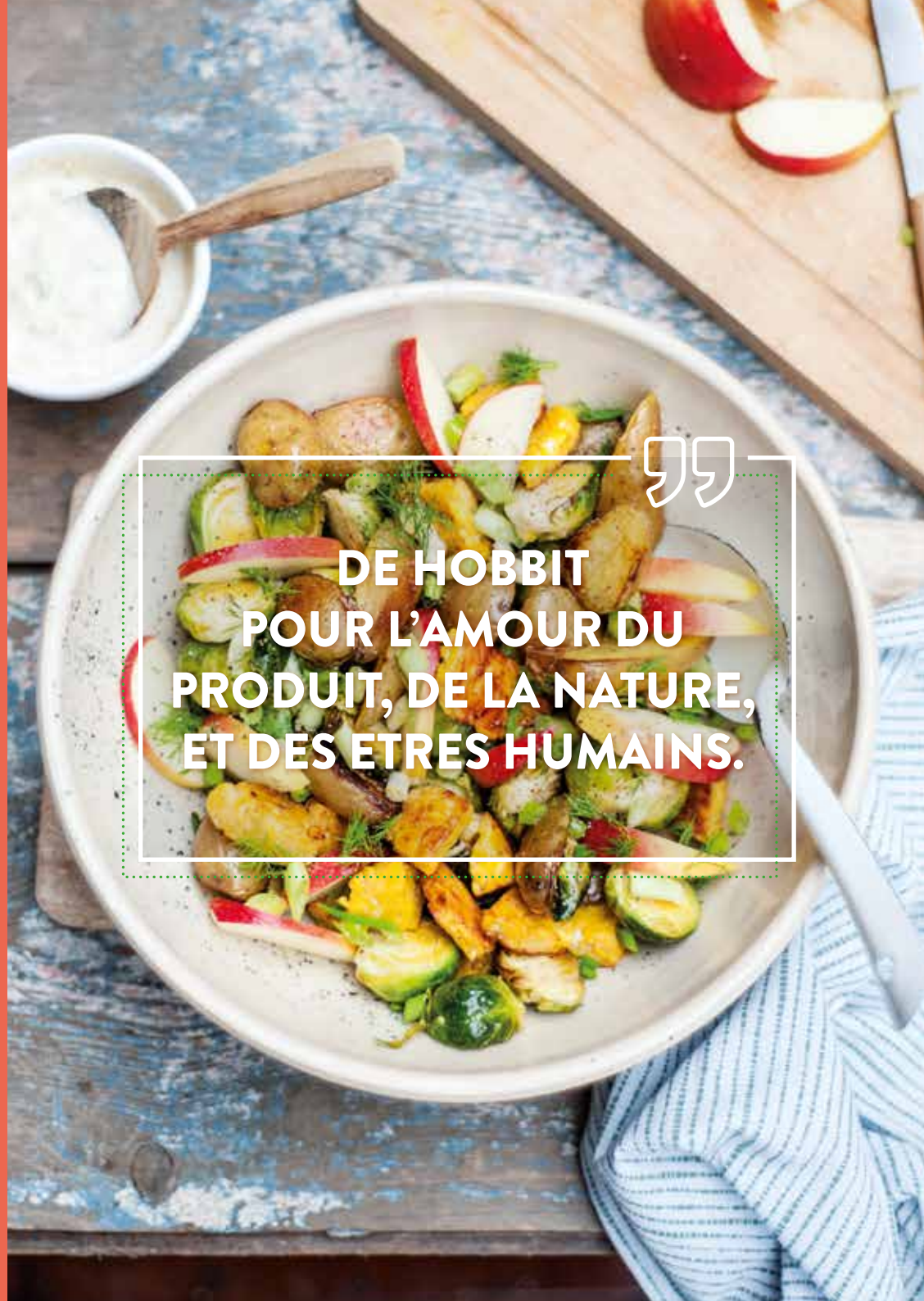
Ajoutez maintenant les légumes au tofu curry avec la sauce et faites sauter le tout pendant 1 min.

CONSEIL DE PRÉSENTATION
Servir avec du riz, des graines de sésame et des oignons finement hachés.

Notre produit de base est le tempeh, que nous considérons, en toute modestie, comme étant l'aliment le plus complet et le plus noble au monde. Selon le proverbe, la personne qui se vante n'est écoutée que par elle-même, mais, dans ce cas-ci, n'ayons pas peur des mots lorsqu'il s'agit de mettre en avant les avantages du tempeh. Ainsi, sa production ne nécessite aucunement l'utilisation d'un conservateur ou d'un aromatisant, ni même l'ajout d'autres produits. Le tempeh est fabriqué à partir de la fève de soja entière et pure. Dès lors, toutes les substances nutritives et leur fonctionnement interactif demeurent intacts. Étant donné que la fermentation s'effectue de manière naturelle et non forcée, le fonctionnement optimal est ainsi garanti.

La production est artisanale et non automatisée. Il en résulte une opération quasi méditative, laquelle permet de rapprocher l'homme du produit. Nous sommes convaincus du fait qu'une telle méthode de travail influence positivement la qualité de ce dernier.

De Hobbit : pour l'amour du produit, de la nature, et des êtres humains.



Voici les ingrédients des recettes qui figurent dans ce livret. Nous espérons que vous les appréciez, et qu'ils peuvent être une source d'inspiration pour cuisiner de bons petits plats.

Davantage de recettes sur notre page Facebook et sur **www.hobbit.be.**

Voici les emballages que vous pouvez trouver dans votre magasin bio !

Tempeh fumé

Tempeh

Hempfu

Tofu

Tofu fumé

Seitan haché

Tempeh Chakalaka

Tempeh Shoarma

Houmous

Tofu Noisette

Tofu Curry

Bouillon aux légumes

Plus d'informations, une question ou une suggestion ?

Rendez-vous sur notre site internet www.hobbit.be ou contactez-nous via info@hobbit.be.

Hobbitnv

@hobbit_veganfood