

# mon noel vegan

## APÉRO

TERRINE DE NOIX  
BLINIS AU SARRASIN ET CREAM CHEESE  
SAPINS FEUILLETÉS AU PESTO



## ENTRÉES

TERRINE DE NOIX  
FAUX GRAS  
VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES

## PLAT

VOLS-AU-VENT AU TOFU FUMÉ

## DESSERTS

BÛCHE À LA NOIX DE COCO  
COOKIES DE NOËL À LA BANANE

## GOUTER

PETITS SABLÉS AU CHOCOLAT  
CHAI LATTE VEGAN OU  
TISANE DE NOËL (LES JARDINS DE GAÏA)  
COOKIES DE NOËL À LA BANANE

### CHAI LATTE VEGAN

#### *ingrédients*

lait de millet  
gingembre en poudre  
cannelle en poudre  
3 graines de cardamome  
sirop d'agave  
thé noir



## LISTE DE COURSES

### *fruits et légumes*    *céréales, légumineuses ...*

2 citrons	tofu fumé / nature / 800g tofu soyeux	agar-agar
4 carottes	2 ou 3 pâtes feuilletées (pour être sûr !)	sucre roux
4 PDT	chapelure (de riz si sans gluten)	noisettes et coco râpées
lentilles vertes	3 ou 4 crèmes soja	farine sarrasin / riz (ou blé)
cumin	concentré de tomates	vanille liquide
oignon / échalottes	levure maltée	vinaigre de cidre
aneth	lait de soja / lait de coco (400 g)	huile de coco / olives
2/3 bananes	120 g noix	bouillon de légumes
	100 g de chataîgnes	purée d'amandes
	pesto vegan	fécule de maïs et PDT
	yaourt soja	
	bouillon de légumes	
	pépites chocolat / chocolat noir / cacao	