

Le Livre De recettes Végétales

Violife
100% Vegan



Cette publication
vous est
proposée par

Violife
100% Vegan

Faites partie
de l'assortiment
de produits
végétaux de

 **Upfield™**
Professional

**Les Belges adorent le fromage,
même les Belges intolérants au
lactose ou végétaliens !**



**Avec violife® professional
Vous pouvez facilement
créer des plats fromagers
Adapté à tous**

Violife® offre une gamme d'alternatives au fromage 100% végétan, récompensée à de nombreuses reprises. Vous pouvez utiliser Violife® tout comme le fromage ... sur les pizzas, les burgers veggies juteux, les croques, les paninis, les sandwiches froids, les salades, les pâtes et bien plus encore.

Avec ce livre de recettes, nous vous aidons à passer sans efforts à des plats végétan à base de plantes dans votre menu.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à cuisiner !
Avec toutes nos salutations végétales

L'équipe Upfield Professional

Pâtes aux brocolis rôtis

Violife
100% Vegan



PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Ingrédients

- Les fleurs de 2 brocolis
- 5 cl de Phase® Plus
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 150 g de spirelli ou fusilli sèches
- 1 bloc de 200g de Violife® Greek White
- 100 g de tomates séchées
- Graines de citrouille torréfiées

Pour le Pesto :

- 100 g de petites feuilles de basilic
- 4 gousses d'ail
- 3 cl de jus de citron
- 2 g de gros sel
- 1 dl de Phase® Plus

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Disposez les fleurettes de brocolis sur une plaque de cuisson, arrosez-les de Phase® Plus et assaisonnez de sel et poivre. Enfouez pendant 10 minutes.
- Préparez le pesto en mixant bien tous les ingrédients.
- Faites cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante. Égouttez et rincez légèrement. Ajoutez le pesto.
- Coupez le Violife® en morceaux de taille égale.

Présentation

- Servez les pâtes au pesto et ajoutez les fleurettes de brocoli, les tomates séchées et les morceaux de Violife® Greek White.
- Garnissez de graines de citrouille.
- Pour relever le plat, ajoutez des graines de piment séchées.

Astuce du chef

Violife® Greek white est une alternative 100% végétale au fromage Feta, inspiré de l'héritage grecque de Violife. Avec une texture fondante et un goût unique, il apporte de la fraîcheur et une touche méditerranéenne à vos plats.



Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

La meilleure des salades vertes

Violife
100% Vegan



Ingrédients

- 2 concombres
- 100 g de tomates cerises (de différentes couleurs)
- 100 g de feuilles de chou frisé finement hachées
- 80 g d'olives noires dénoyautées
- 2 jeunes oignons finement hachés
- 3 cl de vinaigre balsamique
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 1 bloc de 200g de Violife® Greek White
- Menthe fraîche
- Origan frais

Préparation

- Coupez le concombre en deux et coupez-le ensuite en fins rubans à l'aide d'une mandoline ou d'un économe.
- Coupez les olives et les tomates cerises en deux.
- Mélangez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Hachez finement les herbes fraîches.
- Coupez le Violife® Greek White en petits morceaux.

Présentation

- Mélangez tous les légumes dans un plat à salade et ajoutez la vinaigrette et les morceaux de Violife® Greek White. Assaisonnez selon vos goûts avec du sel de mer et du poivre noir.
- Servez en parsemant d'herbes fraîches.

PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Astuce du chef

Ajoutez des morceaux de poulet grillé (existe en version végétal) ou des tranches de saumon fumé pour en faire une salade complète.

Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

Savoureux croque du sud

Violife
100% Vegan



PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Astuce du chef

Violife® tranches au goût Gouda est une alternative 100% végétale au fromage Gouda. À utiliser à chaud ou à froid. Il ne contient ni conservateur, ni substance artificielle, ni lactose, ni soja et est riche en vitamine B12.



Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

Ingrédients

- 8 tranches de pain multigrain végan
- Herbes fraîches variées finement hachées : thym, sauge, basilique, romarin.
- 1 dl de Phase® Plus
- 8 tranches de Violife® Gouda

Préparation

- Chauffez la poêle à la PhasePlus®.
- Faites des croques ou des toasts : couvrez une tranche de pain avec 2 tranches de Violife® Gouda. Ajoutez les herbes fraîches et refermez.
- Faites griller dans la poêle encore chaude.

Présentation

- Servez chaud et bon appétit !

Panini Full veggie

Violife
100% Vegan



PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

Astuce du chef

Les tranches **Violife® Gouda** conviennent à l'usage dans les paninis. Elles ne fondent pas lorsqu'elles sont chauffées : même sous le grill, elles tiennent parfaitement.

Delivery



Ingrédients

- 10 pains panini Pastridor
- 800 g de butternut en lamelles
- 20 tranches de **Violife® Gouda**
- 200 g de roquette
- 3 poires en lamelles
- 100 g de sirop de poires mélangé à 100 g de moutarde
- 100 g de noix hachées

Préparation

- Préchauffez le grill ou le four à 180°C.
- Décongelez le panini.
- Appliquez de la sauce des deux côtés. Disposez ensuite le butternut et la poire et garnissez avec les tranches de **Violife® Gouda**.
- Fermez et faites chauffer sous le grill ou au four chaud.

Présentation

- Servez dans un plat à emporter, coupé en morceaux avec un complément de roquette et de noix, ou dans son intégralité dans une assiette.

PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Croque à la patate douce

Ingrédients

- 8 tranches de pain multigrain
- 2 patates douces, coupées en tranches
- 1 dl de Phase®
- 1 dl de mayonnaise végane
- 120 g de salade mixte (roquette, épinards, feuilles de chêne, mâche)
- 1 gros oignon rouge, épluché et coupé en tranches ultrafines
- 5 cl de crème balsamique
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 150 g de spirelli ou fusilli secs
- 8 tranches de Violife® Cheddar

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Étalez les tranches de patate douce dans plat au four, saupoudrez de Phase® et assaisonnez de poivre et de sel. Faites cuire pendant 10 min.
- Grillez les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Faites des croques ou toasts : couvrez une tranche de pain avec 2 tranches de Violife® Cheddar. Étalez la salade mixte et l'oignon, finissez avec un peu de crème balsamique. Ajoutez la patate douce et couvrez avec une autre tranche de pain.
- Grillez au four ou dans le grill panini.
- Sortez du four, enduisez la tranche de pain inférieure avec de la mayonnaise végane. Refermez la croque.

Astuce du chef

Phase® est une alternative 100% végétale au beurre clarifié. Il associe un délicieux goût de beurre à une grande facilité d'utilisation. Phase® ne brûle pas et n'éclabousse quasi pas.



Présentation

- Couper les croques en deux et servir avec un peu plus de mayonnaise mêlée à la crème balsamique.

Foodcost: € = <4 euro / € € = 4-6 euro

Sandwich méditerranéen

PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

Astuce du chef

Pour une version non-végan, ajoutez une tranche de saumon ou de flétan fumé. Ils se marient à merveille avec cette recette.

Ingrédients

- 8 tranches épaisses de pain au levain
- 2 grosses carottes pelées
- 1 dl de vinaigre de riz
- Feuilles de thym fraîches
- 120 g de roquette
- 1 betterave rouge cuite coupée en julienne
- 3 g de cumin en poudre
- 1 g de piment en poudre
- 3 g de paprika fumé en poudre
- 5 cl de jus de citron
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 1 bloc de 200g de Violife® Greek White

Préparation

- Coupez les carottes en deux dans le sens de la longueur et coupez-les ensuite en fins rubans à l'aide d'une mandoline ou d'un économe. Mélangez les feuilles de thym et le vinaigre de riz et laissez mariner pendant 20 min.
- Mélangez la betterave rouge avec les différentes épices, l'huile d'olive et le jus de citron. Laissez mariner.
- Toaster les tranches de pain au levain.
- Coupez le Violife® en tranches épaisses de taille égale.

Présentation

- Prenez une tranche de pain au levain et assemblez votre sandwich avec des tranches de Violife®, les rubans de carottes, la julienne de betterave rouge, la roquette et le reste de Violife® Greek White. Terminez avec une tranche de pain.
- Coupez-en deux et servez.

Burrito Mexico

Violife
100% Vegan



PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Astuce du chef

Violife® Cheddar est une alternative 100% végétale au cheddar. Ses tranches carrées sont idéales pour les croques, burgers et wraps. Violife® ne contient ni conservateur, ni substance artificielle, ni lactose, ni soja et est riche en vitamine B12.



Ingrédients

- 4 tortillas de farine de froment
- 8 tranches Violife® Cheddar
- 260 g de riz à grain long cuit
- 100 g d'épinards jeunes
- 1 avocat dénoyauté coupé en fines tranches
- Jus d'un citron vert
- 10 g coriandre finement ciselée
- 1 oignon rouge ciselé
- 400 g de tomates pelées en cubes

Pour les haricots Chipotle :

- 1 dl de Phase® Plus
- 1 gousse d'ail hachée
- 20 g de pâte chipotle
- 400 g de haricots rouges cuits, égouttés et rincés.

Préparation

- Faites chauffer le 1 dl de Phase® Plus et faites-y revenir l'ail. Ajoutez les haricots et faites bien cuire. Ajoutez le chipotle et refaites cuire brièvement.
- Mélangez les cubes de tomates avec l'oignon, le jus de citron vert, le riz et la coriandre.
- Faites chauffer les tortillas brièvement dans une poêle chaude ou au four préchauffé à 180°C. Étalez à chaque fois 2 tranches de Violife® Cheddar avec au-dessus les épinards, le mélange tomates-riz et les haricots rouges. Finissez avec les tranches d'avocat. Enroulez le tout.

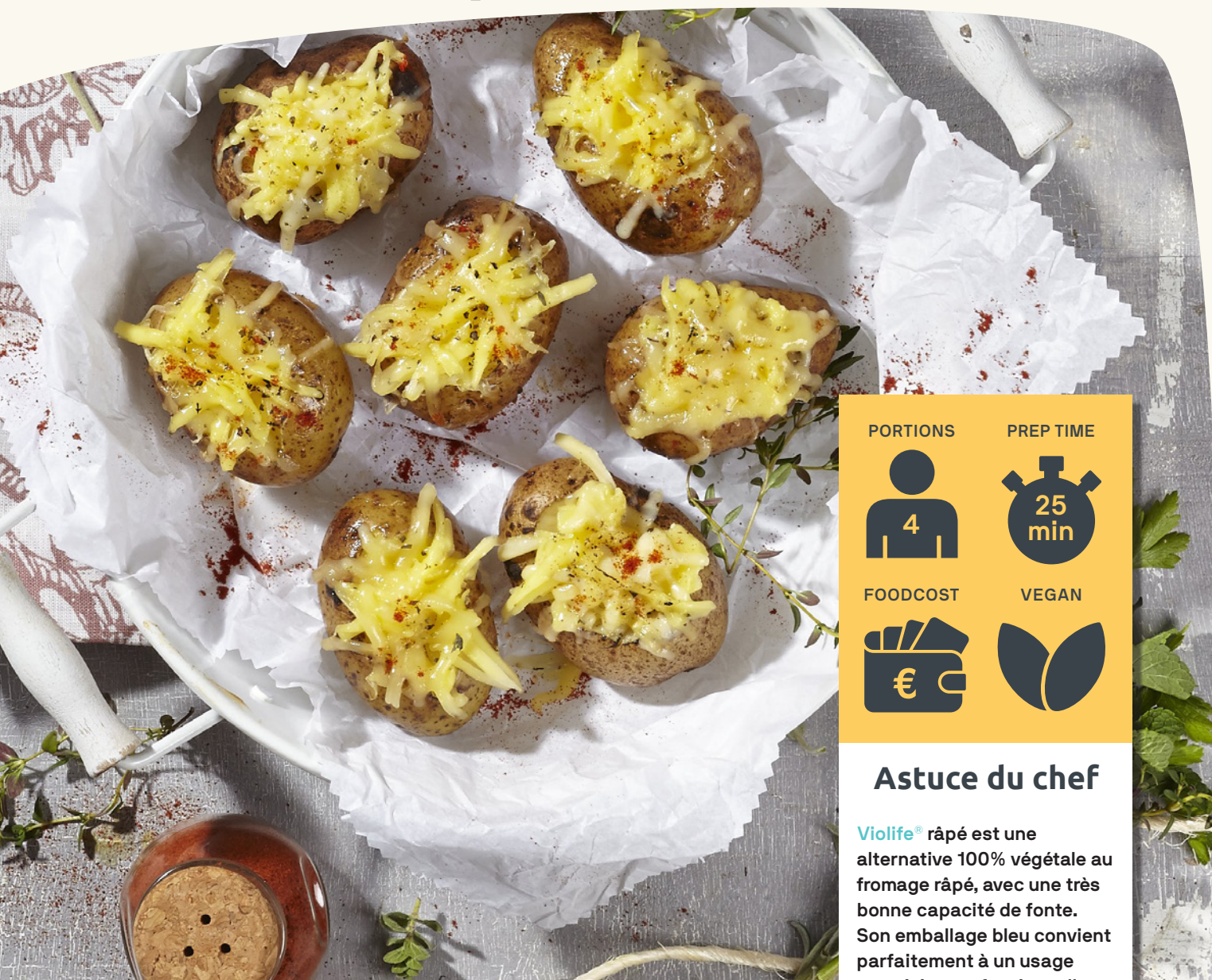
Présentation

- Servez tiède et bon appétit !

Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

Pommes de terre en robe de champs

Violife
100% Vegan



PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Astuce du chef

Violife® râpé est une alternative 100% végétale au fromage râpé, avec une très bonne capacité de fonte. Son emballage bleu convient parfaitement à un usage en cuisine professionnelle.

Ingédients

- 4 pommes de terre de taille moyenne à chair ferme
- 1 dl de Phase®
- 200 g Violife® Creamy
- Poivre noir du moulin et sel marin
- Paprika fumé en poudre
- Feuilles de thym fraîches
- 200 g de Violife® Gouda râpé

Préparation

- Faites cuire les pommes de terre. Coupez-en deux et enlevez la chair avec précaution. Écrasez la chair avec le Violife® Creamy. Assaisonnez de poivre, sel et paprika fumé.
- Remplissez les pommes de terre avec la farce et finissez par le Violife® Gouda râpé et un peu de paprika fumé et thym.
- Passez au grill.

Présentation

- Servez avec vos meilleurs substituts de viande, poulet ou poisson végétal.



Foodcost: € = <4 euro / € € = 4-6 euro

Pizza champignon cremeux

Violife
100% Vegan



Ingrédients

- 800 g de pâte à pizza végétale prête à l'emploi
- 400 g champignons coupés en tranches
- 100 g de poireau coupé en lamelles fines
- Poivre noir du moulin et sel marin
- 1 dl de Phase®
- 200 g de Violife® Gouda râpé
- 2 jeunes oignons ciselés

Pour la sauce tomate :

- 400 g de cubes de tomates dans leur jus
- 50 g de concentré de tomates
- 1 oignon ciselé
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 piment épicé
- 1dl de Phase®

Préparation

- Préchauffez le four avec pierre à pizza à 230°C.
- Faites la sauce tomate : Chauffez la Phase® et faites revenir l'ail, le piment et l'oignon. Laissez cuire pendant 5 min, ajoutez ensuite les tomates et le concentré de tomates et continuez à cuire à petit feu pendant 20 min sous couvercle. Assaisonnez de poivre et de sel. Versez dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une masse lisse.
- Chauffez la Phase® dans la poêle et faites revenir les champignons et le poireau. Assaisonnez et laissez cuire al dente.
- Faites 4 pizzas de taille égale, pourquoi pas rectangulaires, enduisez-les de Phase® (pour une pâte croustillante) et disposez la sauce tomate. Ajoutez le mélange de champignons et poireaux cuits. Finissez par le Violife® Gouda Râpé.
- Faites cuire sur la pierre à pizza pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pizzas soient croustillantes.

PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Astuce du chef

Phase® est une alternative 100% végétale au beurre clarifié. Il associe un délicieux goût de beurre à une grande facilité d'utilisation. En badigeonnant les bords de la pâte à pizza avec Phase®, vous obtiendrez une croûte croustillante et savoureuse pendant la cuisson !



Présentation

- Garnissez avec l'oignon de printemps et servez.

Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

Pizza belge tricolore

Violife
100% Vegan



PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Ingédients

- 800 g pâte à pizza végane prête à manger
- 1 dl Phase®
- 400 g Violife® Mozzarella râpé
- Ciboulette fraîchement hachée
- 1 poivrons rouge et 1 poivron jaune, épépinés et en fines rondelles

Pour la sauce tomate aux poivrons :

- 200g dés de tomates dans leur jus
- 200 g dés de poivron rouge
- 50 g pâte de tomates
- 1 oignon rouge finement haché
- 1 piment épépiné
- 1dl Phase®
- Poivre noir du moulin et sel marin

Préparation

- Préchauffez le four avec pierre à pizza à 230°C.
- Faites la sauce tomate : Chauffez la Phase® et faites revenir le poivron, le piment et l'oignon. Laissez cuire pendant 5 min, ajoutez ensuite les tomates et le concentré de tomates et continuez à cuire à feu doux pendant 20 min sous couvercle.
- Assaisonnez de poivre et de sel. Versez dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une masse lisse.
- Faites 4 pizzas de taille égale, enduisez-les de Phase® (pour une pâte croustillante) et disposez la sauce tomate aux poivrons. Finissez par le Violife® Mozzarella Râpé.
- Faites cuire sur la pierre à pizza pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pizzas soient croustillantes.

Présentation

- Servez et garnissez de petites feuilles de basilic.
- Pour plus de goût : garnissez-les aux épices de piment ou avec de l'huile piquante.

Astuce du chef

Violife® râpé est une alternative 100% végétale au fromage râpé, avec une très bonne capacité de fonte. Son emballage bleu convient parfaitement à un usage en cuisine professionnelle.



Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

Brocolis carbonara

Violife
100% Vegan



PORTIES



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Astuce du chef



Violife® râpé et FloraPlant® 15% conviennent parfaitement pour rendre végétarien toutes les sauces au fromage, de la Carbonara aux sauces veloutées classiques. Si savoureux que vous pouvez l'utiliser pour tous vos plats, quels que soient les besoins alimentaires de votre client. One saut fit's all!

Delivery



Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4 - 6 euro

Ingrédients

- 2 kg de spaghettis cuits al dente
- 800 g de lardons fumés
The Vegetarian Butcher
- 1 grande échalote, finement hachée
- 1 kg de brocolis cuits al dente
- 1 dl de Phase®
- 200 g de Violife® râpé, saveur Gouda et Mozzarella
- 4 dl de bouillon de légumes
- 4 dl de FloraPlant® 15%

Préparation

- Chauffez la Phase® dans la poêle et ajoutez les lardons avec l'échalote. Mélangez - y les brocolis et faites revenir.
- Chauffez le bouillon avec la FloraPlant® 15% et ajoutez les alternatives de fromage Violife®. Faites bouillir un instant.

Présentation

- Disposez les spaghettis chauds avec le mélange de lardons et légumes et garnissez avec la sauce Violife®. Ajoutez un complément de fromage râpé si souhaité.

Pâtes ultra crémeuses

Violife
100% Vegan



PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Astuce du chef

Violife® Creamy est une alternative 100% végétale au fromage à tartiner. Ce produit crémeux ne contient ni conservateur, ni substance artificielle, ni lactose, ni soja et est riche en vitamine B12.



Ingrédients

- 400 gr de linguine ou spaghettis secs.
- 40 tomates cerises coupées en deux
- 2 gousses d'ail ciselées
- 1 dl de Phase®
- Herbes fraîches variées : thym, sauge, basilic
- Poivre noir du moulin et sel marin
- 200 g de Violife® Creamy Nature

Préparation

- Faites bouillir de l'eau et faites cuire les linguines al dente.
- Chauffez le bouillon et faites fondre le Violife® Creamy Nature jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse. Ajoutez les herbes vertes et enlevez du feu.
- Chauffez la Phase® et faites cuire brièvement les tomates cerises et l'ail.
- Egouttez les pâtes et ajoutez -les, sans les rincer, aux tomates.
- Mélangez à chaud avec la sauce Violife® crémeuse.

Présentation

- Servez dans vos plus belles assiettes à pâtes et garnissez aux herbes fraîches.

Burger de betterave rouge

Violife
100% Vegan

PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Ingrédients

- 4 pains burger végans multigrains
- 1 grosse carotte épluchée et coupée en rondelles fines
- 40 g de jeune salade verte
- 120 g de houmous
- 8 tranches de Violife® Gouda
- Pour le burger de betterave rouge :
 - 1 petit oignon ciselé
 - 100 g de couscous
 - 2 dl de bouillon de légumes
 - 200 g de betterave rouge précuite râpée
 - 100 g de Violife® Greek
 - 2 gousses d'ail écrasées
 - 3 g de cumin en poudre
 - 3 g de coriandre en poudre
 - 3 g de thym finement ciselé
 - 1 dl de Phase® Plus

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C
- Faites les burgers de betterave rouge :
Faites bouillir le bouillon avec l'oignon et l'ail, versez-le sur le couscous et laissez celui-ci gonfler sous le couvercle. Après 10 min, égrenez le couscous et ajoutez le Violife® Greek, la betterave rouge et les épices. Mélangez bien et formez 4 burgers de taille égale. Laissez reposer pendant une heure au frais.
- Mettez les burgers dans un plat au four, saupoudrez de Phase® Plus et faites cuire pendant 10 minutes. Rajoutez les tranches de Violife® tranches Gouda et chauffez encore pendant 2 minutes avec les pains burgers coupés en deux.

Présentation

- Enduisez la tranche de pain inférieure avec de l'houmous et rajoutez le burger de betterave rouge recouvert du Violife® Gouda qui a parfaitement fondu.
- Finissez avec la carotte et la salade et refermez.

Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

PORTIONS



PREP TIME



FOODCOST



VEGAN



Portobello burger

Astuce du chef

Phase® Plus est une alternative 100% végétales pour le beurre clarifié, ceci sans sel. **Phase® Plus** résiste à des températures élevées, ne brûle pas, n'éclabousse pas et peut être réutilisé plusieurs fois.



Foodcost: € = <4 euro / €€ = 4-6 euro

Ingrédients

- 4 pains burger végans
- 8 champignons Portobello
- 1 dl de PhasePlus®
- 2 gros oignons rouges, 1 ciselé et 1 en tranches fines
- 2 gousses d'ail
- 3 g de paprika fumé en poudre
- 3 g de thym finement haché
- 8 tranches de **Violife® Cheddar**
- 100 g de croûtons de pain
- 100 g de moutarde de grains
- 100 g de mâche
- Cornichons et oignons séchés

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C
- Enlevez les tiges des champignons et coupez-les en petits morceaux.
- Faites chauffer la moitié de la **Phase® Plus** et faites-y revenir l'oignon ciselé, les cubes de champignon et l'ail. Assaisonnez de poudre de paprika et de thym. Ajoutez les croûtons et faire cuire.
- Étalez les champignons dans un plat au four, enduisez-les de **Phase® Plus** et faites cuire pendant 10 min au four. Ajoutez les pains vers la fin, avec 2 tranches de **Violife® Cheddar** sur chacune.

Présentation

- Enduisez le bas du burger avec de la moutarde et ajoutez la mâche, les cornichons et les oignons séchés. Alternez ensuite un champignon Portobello, les rondelles d'oignon, les croûtons et encore un Portobello. Fermez le pain avec la tranche de **Violife® Cheddar** parfaitement fondue. Servez avec des chips de légumes.

**100% Végétal
100% goût et
100% facilité d'utilisation
dans chaque cuisine**

Violife
100% Vegan



**Pour chaque client,
quels que soient leurs
besoins alimentaires.**



Upfield™
Professional