

WILD & THE MON  
EMMA



Emma Sawko

# Recettes vegan

À base de plantes • De saison • Sans gluten • Délicieuses



Flammarion



# WILD & THE MOON



Apporteur d'affaire : Florent Massot  
Directrice d'ouvrage : Ariane Geffard  
Responsable éditoriale : Ryma Bouzid-Fuchs  
Cet ouvrage n'aurait pu se faire sans la collaboration de Daniele Gerkens  
Photographies : Greta Rybus  
sauf pages 5, 6, 16, 64, 67, 80, 97, 99, 100, 103, 110, 137, 138,  
141, 143, 145, 146, 236, 241 et 252 © Sarah Arnould ;  
pages 182 et 230 © Eileen Cho et pages 13, 29 et 248 © Juliet Dunne.

Stylisme : Océane Alaron  
Merci à Océane Richard pour la mise en forme des recettes.

Conception graphique et mise en pages : Delphine Delastre pour Flammarion

© Flammarion, Paris, 2020  
N° d'édition : L.01EPMN001128.N001  
ISBN : 978-2-0815-2033-2  
Dépôt légal : octobre 2020  
Tous droits réservés

**WILD & THE MON**  
**N**

Emma Sawko

**Recettes vegan**  
**À base de plantes •**  
**De saison •**  
**Sans gluten •**  
**Délicieuses**

Flammarion

**« Il me semble que le monde naturel est la principale source d'excitation, la plus grande source de beauté visuelle, la plus grande source d'intérêt intellectuel. C'est la plus grande source de tant de choses dans la vie qui la rend digne d'être vécue. »**

**David Attenborough**



WILD & MOON

77

Wild Food  
Juice Bar

100%  
Organic

Gluten  
Free

#estwise

100%  
Organic

Plant  
Based

Wild  
Bar

11AM-7PM  
11AM-7PM  
11AM-7PM





## **vivre en accord avec soi-même** 9

une enfance au naturel 10 les années working girl 12  
le bonheur à big apple 14 le défi dubaï 17 la révélation  
comptoir 102 19 l'aventure wild & the moon 20 un bel  
équilibre de vie 23

## **#entrées** 27

## **#soupes** 45

## **#plats du jour** 63

## **#desserts** 109

## **#energy snacks** 149

## **#liquides** 163

## **#bar** 189

## **#recettes de base** 217

## **#superfood** 228

mes adresses food à dubaï 238 mes adresses food à paris 242  
mes adresses food à nyc 246 index 249 remerciements 253



# #entrées

---

Les entrées plantent le décor. Chez Wild, on les aime colorées, légères, végétales, dépaysantes et pleines de saveurs. Influences d'ici et d'ailleurs s'y croisent aussi librement, du Moyen-Orient à la Californie. Bonne nouvelle, en version XL, ces entrées jouent aussi aux grandes, se transformant en plats délicieux.

**konjac noodles spiruline 28 wild guac 28 houmous  
30 avo toast 33 tomato beet 35 wild ceviche 36 pink  
houmous 38 creamy konjac noodles 40 muffins**

# konjac noodles spiruline

---

**Ingrédients pour 4 personnes**

---



**500 g de nouilles de Konjac**  
**2 c. à c. de spiruline**  
**100 g de cream cheese (recette p. 227)**  
**Sel, poivre**  
**Toppings :**  
**3 tiges de cébette coupées finement**  
**1 c. à s. de parmesan végétal**

Rincez abondamment les nouilles. Égouttez-les.  
Dans un bol, délayez la spiruline dans la cream cheese. Mélangez les nouilles à cette préparation. Salez, poivrez. Dressez dans des assiettes ou bols individuels. Ciselez finement la cébette. Servez les nouilles froides, parsemées de cébette ciselée et de parmesan végétal.

# wild guac

---

**Ingrédients pour 4 portions**

---



**4 avocats**  
**1/4 d'oignon**  
**1/2 gousse d'ail**  
**2 c. à s. de jus de citron**  
**2 c. à s. d'huile d'olive**  
**Sel, poivre**

Coupez les avocats en deux. Retirez les noyaux. Prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Écrasez-la grossièrement. Hachez très finement l'oignon et l'ail. Ajoutez-les à l'avocat, ainsi que le jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez. Mélangez le guacamole et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



# houmous

---

## Ingrédients pour 4 portions

---



**160 g de pois chiches**

**1 c. à s. d'huile d'olive**

**1 c. à s. de jus de citron**

**150 ml de bouillon de cuisson des pois chiches**

**1 c. à c. de cumin en poudre**

**1 gousse d'ail**

**Sel**

**Toppings :**

**Graines de sésame noir**

**Quelques pois chiches et graines de courge grillées**

**1**

Faites tremper les pois chiches 12 heures dans un grand volume d'eau. Au bout des 12 heures, rincez-les et égouttez-les. Faites cuire les pois chiches dans un grand volume d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

**2**

Une fois les pois chiches fondants, égouttez-les en gardant un peu d'eau de cuisson. Dans un mixeur, versez les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron, l'eau de cuisson, le cumin et l'ail écrasé. Salez puis mixez finement jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

**3**

Dressez le houmous dans un bol ou bien dans de petits pots individuels. Saupoudrez de graines de sésame, de quelques pois chiches et de graines de courge grillées.



# #plats du jour

---

« Manger des légumes, ça ne cale pas. Un plat vegan, ça manque de goût. Et où trouver mes protéines si ce n'est dans des animaux ? » Être inventif, jouer sur les textures et les goûts en ne lésinant pas sur les épices, les herbes fraîches et les toppings, ça change tout ! Et puis aujourd'hui, on est plus obligé de recevoir avec, en plat, du poisson ou de la viande. 100 % plant based is cool baby !

**the great polenta** 65 **walnut pita sandwich** 66 **wild dhal** 68 **japanese bowl** 71 **curry thaï** 73 **peruvian bowl** 74 **chili sin carne** 76 **wild tacos** 78 **la pasta o'pesto** 81



# the great polenta

---

Ingrédients pour 4 personnes



**1 gousse d'ail**  
**Quelques feuilles de sauge**  
**1/2 oignon**  
**60 ml d'huile d'olive**  
**160 ml de lait de coco**  
**800 ml de lait d'amande**  
**140 g de polenta**  
**120 g de parmesan végétal**  
**3 ou 4 radis rouges**  
**1 petite patate douce**  
**1 petite betterave**  
**60 g de petits pois**  
**Sel, poivre**  
**Toppings :**  
**Graines de tournesol**  
**Graines de courge**

**1**

Émincez finement l'ail et l'oignon. Dans une grande sauteuse, faites revenir avec un filet d'huile d'olive. Déglacez avec le lait de coco et le lait d'amande et amenez à ébullition. Ajoutez la polenta en pluie avec la sauge émincée et laissez cuire à feu moyen en remuant bien jusqu'à ce que la polenta se décolle de la sauteuse. Ajoutez le parmesan végétal, salez, poivrez, remuez et retirez du feu.

**2**

À la mandoline, détaillez les radis, la patate douce et la betterave en fines lamelles. Plongez les petits pois quelques secondes dans de l'eau bouillante salée. Dans un saladier, mélangez les lamelles de légumes, les petits pois et l'huile d'olive. Salez, poivrez.

**3**

Servez la polenta accompagnée de la salade de légumes et parsemée de graines de courge et de tournesol.

# walnut pita sandwich

---

Ingrédients pour 4 personnes



**4 sandwichs pita**  
**1 tomate**  
**1 concombre**  
**1 avocat**  
**200 g de noix trempées**  
**1 petite cébette**  
**Pour la sauce**  
**1 c. à s. de tahini**  
**1 bon filet d'huile d'olive**  
**2 c. à s. d'eau**  
**Le jus de 1 citron**  
**Sel, poivre**  
**1 pincée d'ail en poudre**

**1** Lavez et coupez en lamelles assez fines la tomate et le concombre. Retirez la peau et le noyau de l'avocat et coupez-le en fines lamelles. Concassez grossièrement les noix préalablement trempées. Lavez et émincez la cébette. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.

**2** Procédez au montage : coupez les pitas en deux, placez les lamelles de tomate et de concombre dans les pains pita, placez dessus les lamelles d'avocat, les noix concassées. Recouvrez les lamelles de sauce au tahini, parsemez de cébette. Servez les sandwichs avec de la roquette arrosée de sauce au citron et parsemée de pignons de pin.

N.B. : vous pouvez faire tremper les noix la veille pour une meilleure assimilation.



# #desserts

---

Les plus attentifs auront noté que c'est un des chapitres les plus fournis de ce livre...

Loin des idées reçues, manger ultra sain ne signifie pas forcément zapper les douceurs.

Au contraire. Reste à les repenser en y glissant un max de super ingrédients, en misant sur des sucres alternatifs et des cuissons douces. Sweet is fun !

**super glow salad** 111 **açaï coc loco** 112 **banana bread** 114 **wild muesli** 116 **banana crumble** 117 **blueberry scones** 119 **chia pudding** 121 **raw chocolate tart** 122 **orange blossom cookies** 124 **lemon tart** 127 **matchia pudding** 129 **pom'pot** 130 **poire pochée** 132 **strawberry coco loco** 135 **raw vegan cheesecake** 136 **matcha nice cream** 139 **vanilla thyme nice cream** 142 **pommes au four** 144 **choco petits pots** 147



# super glow salad

---

**Ingrédients pour 4 personnes**

---



**1 orange à jus**  
**1 papaye**  
**8 mangoustan**  
**1 gros avocat**  
**1 grenade**  
**1 petite poignée de baies de goji**  
**Quelques feuilles de menthe**

Pressez l'orange et faites-y tremper les goji pour les réhydrater.

Épluchez et lavez la papaye, les mangoustans et l'avocat.

Coupez-les en morceaux.

Prélevez les grains de grenade.

Mélangez tous les fruits délicatement, arrosez de jus d'orange et de baies de goji et parsemez de feuilles de menthe.

# açaï coco loco

---

**Ingrédients pour 4 personnes**



**3 c. à s. de sirop d'érable**  
**80 g de noix de cajou**  
**1 pincée de vanille en poudre**  
**200 ml de lait de coco**  
**3 g d'agar agar**  
**500 ml d'eau bouillante**  
**1 c. à s. de poudre d'açaï**  
**20 ml de jus de citron**  
**Toppings :**  
**50 g de noix de coco râpée ou autre topping**  
**Quelques myrtilles fraîches**

- 1** Mixez le sirop d'érable, les noix de cajou, la vanille et le lait de coco jusqu'à l'obtention d'un appareil homogène et lisse.  
Répartissez la crème dans des bols individuels et réservez au frais.
- 2** Réalisez la gelée d'açaï : délayez l'agar agar dans l'eau bouillante, puis mixez avec la poudre d'açaï et le jus de citron.  
Laissez refroidir minimum 2 heures au frais.
- 3** Répartissez cette gelée dans les bols.  
Saupoudrez de noix de coco râpée et décorez de quelques myrtilles.

