

VEGANUARY



UPFIELD ET SES MARQUES FRANÇAISES FRUIT D'OR ET VIOLIFE RENOUVELLENT LEUR PARTICIPATION AU VEGANUARY EN 2022

Paris, 2021

Fort du succès rencontré par la première édition française du Veganuary, Upfield France remet le couvert en 2022 et rejoint la deuxième édition de la campagne, avec ses marques VIOLIFE et FRUIT D'OR et leurs produits 100% végétaux.

Organisation à but non-lucratif, Veganuary se donne chaque année pour objectif de faire découvrir l'alimentation végétale aux consommateurs du monde entier via un programme d'accompagnement gratuit. Chaque jour, les volontaires recevront une newsletter quotidienne partageant informations et recettes gourmandes, pour se donner le défi de passer un mois sans consommer de produits d'origine animale.

Au cœur de cette campagne, un challenge de 31 jours permet donc à tous les curieux participants de recevoir recettes et conseils nutritionnels pour aborder dans les meilleures et les plus gourmandes conditions, l'alimentation végétale.

En 2021, plus de 582 000 personnes ont sauté le pas et ont relevé le défi lancé dans le monde.

Au-delà de ses bénéfices pour la santé, l'adoption d'une alimentation végétale est aussi synonyme d'une consommation plus respectueuse de l'environnement. Lors de l'édition 2021, Veganuary a permis :

- ★ 103 840 tonnes de CO2 non rejetés - soit l'équivalent de conduire autour de la planète 15 000 fois
- ★ 6,2 millions de litres d'eau économisés - soit l'équivalent de tirer la chasse d'eau un demi-million de fois.
- ★ Et plus de 3,4 millions d'animaux épargnés selon les calculs de la Vegan Society.

À l'occasion du Veganuary, Upfield France met en lumière de ses dernières innovations : **Fruit d'Or Gourmet et Violife**. Des références aux compositions d'origine 100% végétale, parfaitement adaptées à tous les régimes végétariens ou vegans.

Pour rejoindre le challenge : [Inscription](#)

#Veganuary2022 @weareveganuary

@violife_food @fruitdor_france @upfieldglobal

A propos de Upfield

Chez Upfield, l'objectif est d'atteindre un niveau de vie plus sain et plus heureux pour les consommateurs grâce à des produits nutritionnels à base de plantes au goût délicieux, qui sont meilleurs pour la planète. En tant qu'entreprise mondiale de produits végétaux, Upfield est le premier producteur de fromages et de margarines végétales avec plus de 100 marques, dont les marques emblématiques Flora, Rama, Blue Band, Proactiv, Planta Fin, Fruit d'Or, I Can't Believe It's Not Butter, Country Crock et Violife. Le siège social se trouve à Amsterdam, et la distribution des produits est possible dans plus de 95 pays. Le Groupe dispose de 17 sites de fabrication dans le monde entier et emploie plus de 4100 associés. Depuis 1871, Upfield est le leader dans la catégorie des margarines, ce qui lui donne une expérience, un savoir-faire et une inspiration inégalés pour remplir sa mission, qui est de créer un "avenir meilleur à base de plantes".

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site web à l'adresse www.Upfield.com.

DOUBLE PREMIUM PIZZA



NOMBRE DE PARTS :

2 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION :

60 minutes

INGRÉDIENTS :

POUR LA SAUCE :

- 400ml de tomates concassées
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à café de sucre cristallisé biologique
- ½ c. à café de sel
- 1 c. à café de flocons de piments rouges broyés

POUR LA PIZZA :

- 1 paquet de pâte à pizza vegan
- 1 paquet de Violife Râpé saveur Mozzarella
- 1 paquet de Violife Râpé saveur Emmental
- 2 c. à soupe de semoule de maïs
- ½ tasse de feuilles de basilic frais tranchées

PRÉPARATION :

1. Commencer par préparer votre sauce tomate. Ajouter l'oignon dans une casserole et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter ensuite l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les tomates concassées, l'origan et le concentré de tomates. Porter lentement à ébullition, puis ajouter le sucre, le sel et les flocons de piment rouge.
2. Laisser mijoter pendant 30 minutes.
3. Préchauffer le four à 180°C.
4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler votre pâte à pizza jusqu'à obtenir une forme arrondie. Garnir de sauce puis saupoudrer de Violife Râpé saveur Mozzarella et saveur Emmental.
5. Placer sur une plaque de cuisson et faire cuire la pizza jusqu'à ce que la croûte soit dorée sur les bords pendant environ 15-20 minutes.
6. Ajouter le basilic frais et servir.

BURGER HEURA x VIOLIFE



NOMBRE DE PARTS :

4 personnes

TEMPS DE
PRÉPARATION :

15 minutes

INGRÉDIENTS :

POUR LES BURGERS :

- 4 Tranches de Violife saveur Emmental
- Feuilles de roquette fraîches
- 8 hamburgers Heura
- 4 petits pains briochés
- 100 g de guacamole
- 1 oignon rouge en tranches épaisses
- 1 épis de maïs sucré, coupée de haut en bas

POUR LA MAYONNAISE AU KIMCHI

- 200 g de mayonnaise végétalienne
- 50 g de kimchi

PRÉPARATION :

1. Pour réaliser la mayonnaise, mélanger la mayonnaise végétalienne avec le kimchi jusqu'à obtenir un mélange lisse.
2. Faire griller la base des petits pains dans une poêle avec un peu d'huile végétale.
3. Marquer les hamburgers dans la même poêle avec un peu plus d'huile végétale et les faire cuire jusqu'au degré de cuisson souhaité.
4. Présentation : étaler la mayonnaise au kimchi sur le fond du petit pain, placer un peu de roquette, ajouter le hamburger, les Tranches de Violife saveur Emmental, l'oignon en tranches et le maïs.
5. Répéter l'opération avec l'autre hamburger et tartiner le dessus avec le guacamole et un peu d'oignon croustillant, avant de servir immédiatement.
6. Conseils et astuces : Si vous ne trouvez pas de kimchi, vous pouvez faire une mayonnaise avec du tabasco ou des jalapeños. Vous pouvez également ajouter des chips croustillantes pour finir votre burger.

SPAGHETTI BOLOGNAISE AUX LENTILLES



NOMBRE DE PARTS :

6 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION :

55 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 Bloc Violife saveur Emmental, (à râper)
- 500g de spaghettis
- 250 g de lentilles
- 400g de tomates coupées en morceaux
- 600ml de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 150g de champignons, coupés en dés
- 2 oignons, coupés en morceaux
- 2 gousses d'ail, coupées en dés
- 1 carotte râpée
- 2 branches de céleri, coupées en petits dés
- 1 c. à soupe de purée de tomates
- Feuilles de romarin, hachées
- 1 cuillère à café de cannelle
- Sel et poivre, selon les goûts
- Une poignée de basilic

PRÉPARATION :

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile végétale et doucement sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer les champignons de la poêle et les mettre de côté.
2. Dans la même poêle, faire chauffer un peu plus d'huile végétale et faire sauter les oignons avec l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les carottes et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Incorporer la purée de tomates, le romarin, la cannelle, le sel et le poivre. Enfin, remettre les champignons dans la casserole avec les tomates coupées, les lentilles et le bouillon de légumes.
3. Fermer le couvercle et porter à ébullition. Laisser cuire 30 minutes.
4. Pendant ce temps, faire bouillir les pâtes selon les instructions du paquet, les égoutter et ajouter une noix de margarine végétale.
5. Lorsque la sauce a épaissi, ajouter les feuilles de basilic.
6. Servir les pâtes avec la bolognaise aux lentilles recouvertes du Bloc Violife saveur Emmental râpé et quelques feuilles de basilic.

TOASTS DE LLOYD LANG



NOMBRE DE PARTS :

4 personnes

TEMPS DE
PRÉPARATION :

15 minutes

INGRÉDIENTS :

- 8 tranches de pain
- 8 Tranches Violife saveur Emmental
- 10 tomates cerises

POUR LE PESTO VEGAN MAISON :

- 30g de feuilles de basilic frais
- 20g de noix
- 20g de noix de cajou
- 4 c. à soupe de levure maltée
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 3 c. à soupe d'huile d'eau
- Sel

PRÉPARATION :

1. Pour le pesto : placer tous les ingrédients, à part l'huile végétale et l'eau, dans un robot mixeur. Mixer rapidement, racler les bords et poursuivre le mixage en ajoutant l'huile, puis l'eau petit à petit jusqu'à obtention de la texture souhaitée. Goûter et saler à convenance.
2. Assembler les croques. Badigeonner légèrement d'huile végétale un côté de chaque tranche de pain.
3. Étaler une belle cuillère de pesto de chaque côté des tranches de pain.
4. Disposer une Tranche Violife saveur Emmental sur 4 tranches de pain (côté pesto) suivi des tomates, recouvrir d'une autre tranche façon emmental et refermer avec les tranches de pain restantes (côté pesto vers l'intérieur).
5. Faire dorer à la poêle à feu moyen de chaque côté et se régaler !

Recette de [Lloyd Lang](#)

« CH***ECAKE » À LA GRENADE



NOMBRE DE PARTS :

6 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION :

1 heure 30 min
4h de repos

INGRÉDIENTS :

POUR LA PÂTE :

- 300g de biscuits au pain d'épice vegan
- 180g de Fruit d'Or Gourmet
- 1 pincée de sel

POUR LE SIROP DE GRENADE :

- 300ml de jus de grenade
- 3c. à soupe de fécule de maïs
- Graines de grenade pour décorer

POUR LE « CH***ECAKE » :

- 2 paquets de Violife Crémeux Original
- 100g de lait de coco en conserve
- 2g d'agar-agar
- 2c. à soupe de sirop d'érable
- 1c. à café d'essence de vanille

PRÉPARATION :

1. Placer les biscuits en pain d'épice dans un mélangeur et mixer jusqu'à ce qu'ils forment une poudre. Ajouter le Fruit d'Or Gourmet et le sel puis mélanger à nouveau jusqu'à homogénéité.
2. Disposer dans 6 moules à tarte individuels graissés et lisser le fond avec le dos d'une cuillère. Placer au réfrigérateur pour figer.
3. Pendant ce temps, dans une petite casserole à feu doux, dissoudre l'agar-agar dans le lait de coco en fouettant constamment. Une fois à ébullition, retirer du feu et réserver.
4. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients et verser lentement sur le lait de coco chaud, en fouettant jusqu'à consistance homogène et crémeuse. Répartir uniformément dans les moules à tarte et placer au réfrigérateur pendant 4 heures.
5. Dans un petit bol, mélanger 100 ml de jus de grenade avec la fécule de maïs. Mettre le reste du jus dans une petite casserole et porter à ébullition pendant 5 minutes. Verser le mélange de fécule de maïs et de grenade et fouetter encore 5 minutes, jusqu'à ce qu'un sirop commence à se former. Laisser refroidir.
6. Lorsque les « ch***ecakes » ont pris, démouler et server dans des assiettes. Verser le sirop de grenade sur le dessus et parsemer de graines de grenade.

VEGANUARY



UPFIELD ET SES MARQUES FRANÇAISES FRUIT D'OR ET VIOLIFE RENOUVELLENT LEUR PARTICIPATION AU VEGANUARY EN 2022

Paris, 2021

Fort du succès rencontré par la première édition française du Veganuary, Upfield France remet le couvert en 2022 et rejoint la deuxième édition de la campagne, avec ses marques VIOLIFE et FRUIT D'OR et leurs produits 100% végétaux.

Organisation à but non-lucratif, Veganuary se donne chaque année pour objectif de faire découvrir l'alimentation végétale aux consommateurs du monde entier via un programme d'accompagnement gratuit. Chaque jour, les volontaires recevront une newsletter quotidienne partageant informations et recettes gourmandes, pour se donner le défi de passer un mois sans consommer de produits d'origine animale.

Au cœur de cette campagne, un challenge de 31 jours permet donc à tous les curieux participants de recevoir recettes et conseils nutritionnels pour aborder dans les meilleures et les plus gourmandes conditions, l'alimentation végétale.

En 2021, plus de 582 000 personnes ont sauté le pas et ont relevé le défi lancé dans le monde.

Au-delà de ses bénéfices pour la santé, l'adoption d'une alimentation végétale est aussi synonyme d'une consommation plus respectueuse de l'environnement. Lors de l'édition 2021, Veganuary a permis :

- ★ 103 840 tonnes de CO2 non rejetés - soit l'équivalent de conduire autour de la planète 15 000 fois
- ★ 6,2 millions de litres d'eau économisés - soit l'équivalent de tirer la chasse d'eau un demi-million de fois.
- ★ Et plus de 3,4 millions d'animaux épargnés selon les calculs de la Vegan Society.

À l'occasion du Veganuary, Upfield France met en lumière de ses dernières innovations : **Fruit d'Or Gourmet et Violife**. Des références aux compositions d'origine 100% végétale, parfaitement adaptées à tous les régimes végétariens ou vegans.

Pour rejoindre le challenge : [Inscription](#)

#Veganuary2022 @weareveganuary

@violife_food @fruitdor_france @upfieldglobal

A propos de Upfield

Chez Upfield, l'objectif est d'atteindre un niveau de vie plus sain et plus heureux pour les consommateurs grâce à des produits nutritionnels à base de plantes au goût délicieux, qui sont meilleurs pour la planète. En tant qu'entreprise mondiale de produits végétaux, Upfield est le premier producteur de fromages et de margarines végétales avec plus de 100 marques, dont les marques emblématiques Flora, Rama, Blue Band, Proactiv, Planta Fin, Fruit d'Or, I Can't Believe It's Not Butter, Country Crock et Violife. Le siège social se trouve à Amsterdam, et la distribution des produits est possible dans plus de 95 pays. Le Groupe dispose de 17 sites de fabrication dans le monde entier et emploie plus de 4100 associés. Depuis 1871, Upfield est le leader dans la catégorie des margarines, ce qui lui donne une expérience, un savoir-faire et une inspiration inégalés pour remplir sa mission, qui est de créer un "avenir meilleur à base de plantes".

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site web à l'adresse www.Upfield.com.

CURRY ROUGE THAÏ VEGAN AUX LÉGUMES



NOMBRE DE PARTS : TEMPS DE PRÉPARATION :

4 personnes

30 minutes

INGRÉDIENTS :

- 25 g de Fruit d'Or Gourmet
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon rouge, épluché et coupé en fins quartiers
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 piment rouge, épépiné et finement tranché finement
- 3 c. à soupe de pâte de curry rouge thaïlandais
- 410g de lait de coco
- 500 g de patates douces, épluchées et coupées en morceaux
- 220 g de haricots verts, parés et coupés en morceaux
- 400 g de pois chiches en boîte, égouttés
- 1 citron vert, avec son jus
- 1 paquet de basilic
- Riz jasmin thaïlandais ou riz basmati

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer le Fruit d'Or Gourmet et l'huile dans une grande poêle et faire revenir l'oignon pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter l'ail écrasé et la moitié du piment puis faire cuire pendant 2 à 3 minutes.
3. Incorporer la pâte de curry rouge thaï, le lait de coco et 250 ml d'eau et porter à ébullition.
4. Ajouter les patates douces, réduire le feu pour faire mijoter et laisser cuire à découvert pendant 10 minutes.
5. Ajouter les haricots verts et les pois chiches et laisser cuire 5 à 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les patates douces et les haricots soient tendres.
6. Incorporer le jus de citron vert et garnir le curry avec le reste des tranches de piment et les feuilles de basilic.
7. Servir avec du riz.

GÂTEAU AU CHOCOLAT VEGAN



NOMBRE DE PARTS :

8 personnes

TEMPS DE PRÉPARATION :

40 minutes

INGRÉDIENTS :

POUR LE GÂTEAU :

- 1 c. à soupe de jus de citron
- 300 millilitres de lait de soja
- 275 g de farine
- 25 g de cacao en poudre
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 175 g de sucre semoule
- 3 c. à soupe de sirop d'érable ou d'agave

POUR LE GLAÇAGE :

- 75 g de Fruit d'Or Gourmet
- 200 g de sucre glace
- 25 g de cacao en poudre
- 2 c. à soupe d'eau

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180° C, 160° C ventilateur, thermostat 4.
2. Ajouter le jus de citron au lait et le mettre de côté.
3. Dans un grand saladier, mélanger la farine, le cacao, le sucre en poudre et le bicarbonate de soude dans un grand bol.
4. Verser le lait de soja, le Fruit d'Or Gourmet fondu et le sirop d'érable ou d'agave sur le mélange de farine et remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Répartir la préparation en deux dans deux moules à gâteau de 20 cm de diamètre, graissés et tapissés d'une feuille de papier sulfurisé dans le four préchauffé pendant 35-40 minutes.
6. Vérifier que votre gâteau au chocolat végétal est cuit en insérant une brochette au centre de chaque moitié. Si elle ressort propre, c'est qu'il est cuit ! Une fois cuits, laisser les gâteaux dans les moules pendant 5 minutes avant de les démouler et de les laisser refroidir sur une grille.
7. Pendant ce temps, préparer le glaçage en battant ensemble tous les ingrédients du glaçage jusqu'à obtenir une consistance lisse.
8. Lorsque les gâteaux sont complètement froids, superposer les couches en alternant avec une moitié de gâteau et du glaçage.
9. Étaler le reste du glaçage sur le dessus du gâteau et décorer à votre goût, ou le laisser tel quel.
10. Terminer avec des baies fraîches et du chocolat finement râpé.

PANCAKES VEGAN



NOMBRE DE PARTS :

6 pancakes

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 minutes

INGRÉDIENTS :

- 125g de farine
- 30g de sucre
- 1 c. à café de levure chimique
- Pincée de sel marin
- 150ml de lait d'amande
- Une pincée d'extrait de vanille
- Fruit d'Or Gourmet

PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs : farine, sucre, levure et sel.
2. Creuser un puit au centre, ajouter l'huile végétal et le lait d'amande.
3. Fouetter vivement la préparation pour obtenir un mélange bien lisse. La pâte doit rester un peu épaisse.
4. Faire chauffer une petite poêle légèrement graissée avec du Fruit d'Or Gourmet.
5. Lorsque la poêle est bien chaude, verser 2 cuillères à soupe de pâte (la pâte s'étalera toute seule). Quand des bulles se forment à la surface, retourner le pancake et poursuivre la cuisson environ 1 minute. Renouveler jusqu'à épuisement de la pâte.

PIZZA VEGAN AUX LÉGUMES GRILLÉS



NOMBRE DE PARTS :

8 personnes

TEMPS DE
PRÉPARATION :

85 minutes

INGRÉDIENTS :

POUR LA PÂTE À PIZZA :

- 25 g de Fruit d'Or Gourmet
- 125 g de farine complète
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- une pincée de sel
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 7 cuillères à soupe de lait de soja

GARNITURE :

- 50 g de tomates séchées, égouttées et coupées en morceaux

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 200° C, 180° C ventilateur, thermostat 6.
2. Tamiser la farine, puis placer tous les ingrédients de la base pour pizza dans un saladier et les mélanger pour obtenir une pâte souple. Il est possible de mélanger les ingrédients à l'aide d'un robot de cuisine.
3. Placer la pâte sur une surface légèrement farinée. Pétrir légèrement et former un rond plat d'environ 20 à 23 cm de diamètre. Placer le rond sur une plaque de cuisson graissée.
4. Répartir les tomates séchées et les tomates cerises sur la base, puis les autres ingrédients de la garniture, en terminant par un peu de Violife Râpé saveur Mozzarella.
5. Faire cuire au four préchauffé pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que la base soit légèrement dorée.

BROWNIE AU CHOCOLAT VEGAN



NOMBRE DE PARTS :

8 personnes

TEMPS DE
PRÉPARATION :

85 minutes

INGRÉDIENTS :

- 75 g de pruneaux secs dénoyautés
- 75 g de Fruit d'Or Gourmet
- 200 g de sucre semoule
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou d'agave
- 1 cuillère à café d'essence de vanille
- 175 g de farine
- 25 g de cacao en poudre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 100 ml de lait végétal de votre choix
- 50 g de chocolat noir, grossièrement haché

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180° C, 160° C ventilateur, thermostat 4.
2. Placer les pruneaux dans un bol résistant à la chaleur, verser 5 cuillères à soupe d'eau bouillante et laisser reposer pendant 15-20 minutes.
3. Mixer le mélange de pruneaux à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à ce qu'il devienne lisse et le verser dans un grand bol.
4. Tamiser la farine dans un bol, puis ajouter le reste des ingrédients, à l'exception du chocolat. Mélanger bien le tout.
5. Incorporer la moitié du chocolat et répartir le mélange dans un moule carré de 20 cm, graissé et tapissé de papier sulfurisé.
6. Saupoudrer le reste du chocolat haché sur la surface du gâteau et faire cuire au four préchauffé pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit bien levée.
7. Vérifier la cuisson de votre gâteau en insérant un pic en bois au centre. Si le pic ressort propre, les sortir du four. Laisser les gâteaux dans les moules pendant 5 minutes avant de les démouler et de les laisser refroidir sur une grille.
8. Couper en 16 carrés avant de servir.