






UN *Choix*
Végétal
AU MENU

Ce guide existe pour vous donner de bonnes raisons d'ajouter un choix végétal dans le menu de votre cantine ou restaurant collectif, et pour vous aider à le faire.

Assiettes Végétales vous accompagne dans cette transition. **Notre objectif** : faire de votre menu végétal une réussite, qui soit un plaisir tant pour vos convives que pour vous.

SOMMAIRE

	Pourquoi un choix végétal ?	1
	Aidez la planète.....	1
	Un choix de menu végétal contre le réchauffement climatique et le gaspillage	1
	Économiser les ressources de notre planète avec les protéines végétales.....	2
	Prenez soin de la santé de vos convives, ils vous diront merci.....	3
	Ne ratez pas le train du végétal !	3
	Faites des économies	4
	Parce que ça marche	4
	Comment créer un choix végétal dans votre restaurant ?	6
	Qu'est-ce qu'un choix de menu végétal ?	6
	Ce que vous pouvez faire avec Assiettes Végétales	7
	Et si on organisait une Semaine verte dans les assiettes dans votre établissement ?.....	7
	Recevez le label "Assiettes vertes".....	7
	Ces professionnels vous accompagnent en cuisine et en diététique	7
	Conseils de pros pour votre menu végétal.....	9
	Perrine Bellanger, diététicienne, analyse un plateau repas végétal	11
	Les recettes.....	14



POURQUOI UN CHOIX VÉGÉTAL ?



AIDEZ LA PLANÈTE

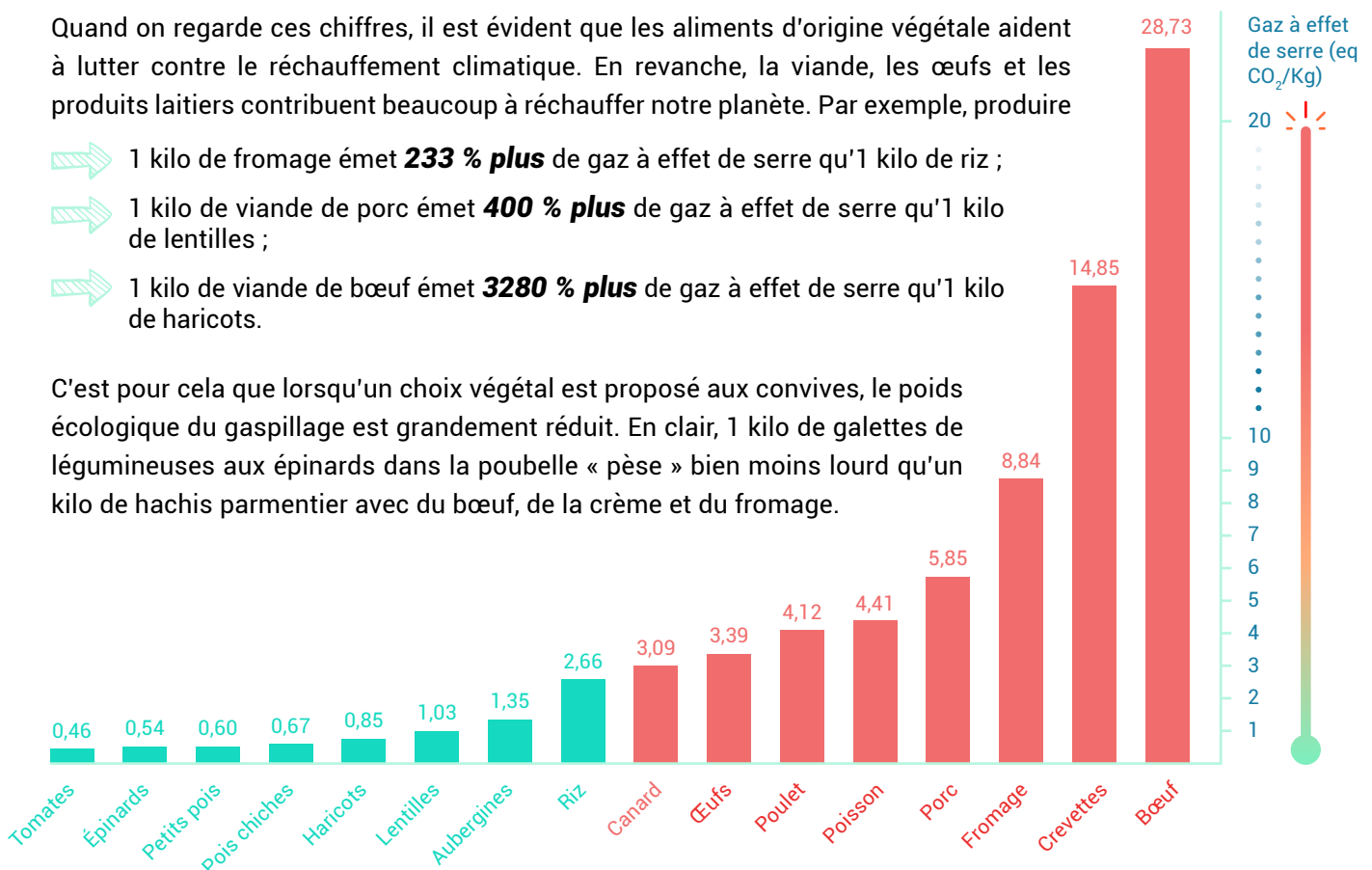
Vous êtes en position de décider du menu ? Développer une offre végétale est votre action numéro 1 pour le développement durable ! Votre offre sera bien plus respectueuse de la planète. Voici pourquoi :

Un choix de menu végétal contre le réchauffement climatique et le gaspillage

Quand on regarde ces chiffres, il est évident que les aliments d'origine végétale aident à lutter contre le réchauffement climatique. En revanche, la viande, les œufs et les produits laitiers contribuent beaucoup à réchauffer notre planète. Par exemple, produire

- ➡ 1 kilo de fromage émet **233 % plus** de gaz à effet de serre qu'1 kilo de riz ;
- ➡ 1 kilo de viande de porc émet **400 % plus** de gaz à effet de serre qu'1 kilo de lentilles ;
- ➡ 1 kilo de viande de bœuf émet **3280 % plus** de gaz à effet de serre qu'1 kilo de haricots.

C'est pour cela que lorsqu'un choix végétal est proposé aux convives, le poids écologique du gaspillage est grandement réduit. En clair, 1 kilo de galettes de légumineuses aux épinards dans la poubelle « pèse » bien moins lourd qu'un kilo de hachis parmentier avec du bœuf, de la crème et du fromage.



Mesuré en kg équivalent CO₂/kg de produits ou de viande désossée. Source : <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.04.082>

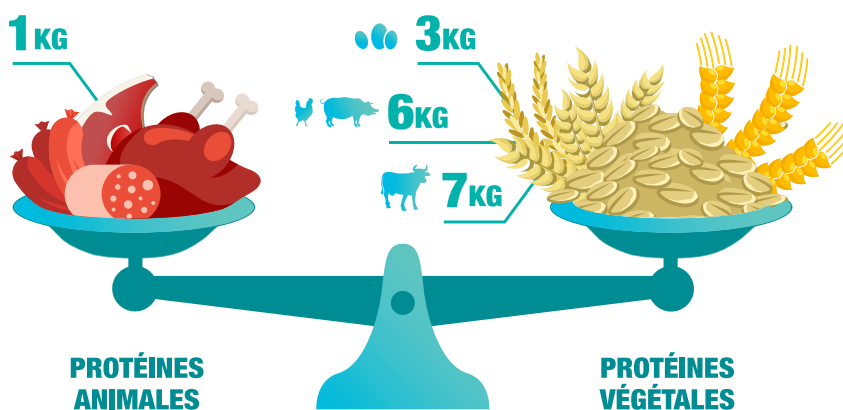


En savoir plus sur assiettesvegetales.org/gaspillage



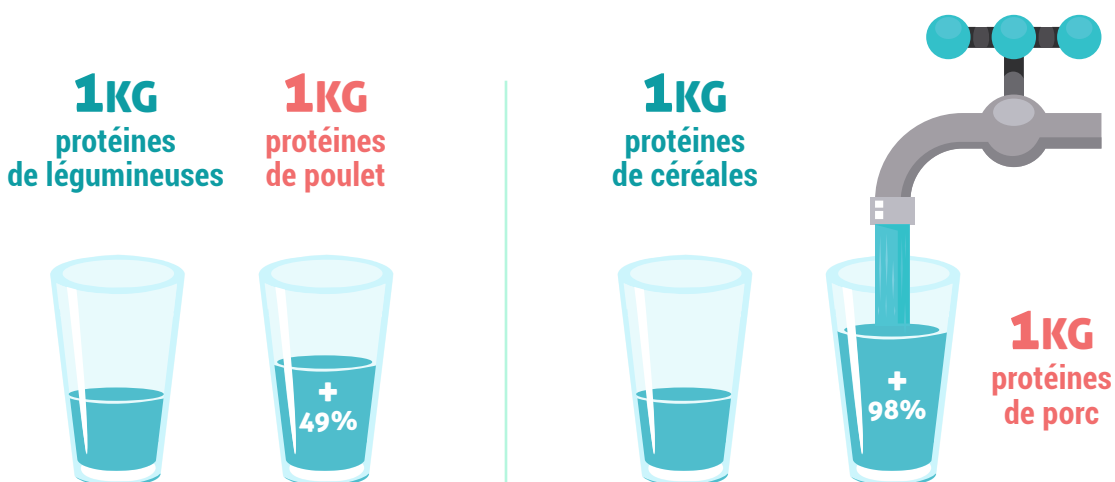
Économiser les ressources de notre planète avec les protéines végétales

Pour produire **1 kilo de protéines de viande de porc ou de viande de poulet**, il faut **6 kilos de protéines végétales**. Or, on peut manger directement ces protéines végétales, et ainsi réduire l'utilisation d'énergie, la pression sur les terres et la déforestation.



Source : <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2017.01.001>

De même, produire **1 kilo de protéines de poulet** consomme **49 % d'eau en plus** que de produire 1 kilo de protéines de légumineuses. Produire **1 kilo de protéines de porc** nécessite **98 % d'eau en plus** que de produire 1 kilo de protéines de céréales. On ferme le robinet avec un choix de menu végétal ?



Source : <https://doi.org/10.1007/s10021-011-9517-8>



En savoir plus sur assiettesvegetales.org/menudurable



PRENEZ SOIN DE LA SANTÉ DE VOS CONVIVES, ILS VOUS DIRONT MERCI

La végétalisation de notre alimentation répond aux recommandations de santé publique. En effet, une alimentation trop pauvre en produits végétaux et trop riche en viande et produits animaux est facteur de risques de maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité et certains cancers.

En France, le Haut Conseil de la santé publique recommande d'augmenter la consommation de fruits, légumes, légumineuses et féculents complets et de réduire la consommation de viande. Dans le même sens, le Programme national pour l'alimentation (PNA) prévoit la promotion des protéines végétales en restauration collective pour diversifier l'apport protéique des convives. C'est aussi le but poursuivi par la loi Egalim du 30 octobre 2018 introduisant un menu végétarien hebdomadaire dans la restauration collective scolaire.

Manger de la viande, du poisson et des produits animaux à chaque repas n'est pas bon pour la santé, alors varions ! La santé est d'ailleurs le principal argument avancé par les Français qui ont choisi de modifier leur alimentation en réduisant leur consommation de viande.



NE RATEZ PAS LE TRAIN DU VÉGÉTAL !

La tendance en chiffres

60% des Français consomment des repas végétariens et ils sont **34%** à se déclarer flexitariens, c'est-à-dire qu'ils ou elles ont réduit leur consommation de protéines animales. Ce chiffre augmentera encore dans les années à venir puisque plus de **45%** des Français ont déclaré vouloir réduire leur consommation de viande.

Parmi les étudiants, **73% ont diminué leur consommation de viande et de poisson** (48%) ou souhaitent le faire (25%), tandis que 11% sont déjà passés à une alimentation végétarienne. Par ailleurs, 44% des 18-24 ans et 37% des 25-34 ans disent qu'ils pourraient devenir végétariens. Selon les résultats d'une étude réalisée auprès d'étudiants pour **Assiettes Végétales**, 88% jugent qu'il serait judicieux que les restos U proposent une option végétale quotidienne. Près de la moitié des sondés la choisiraient "systématiquement" ou "régulièrement" et 94% ne serait-ce qu'occasionnellement. 93% des étudiants ont arrêté ou sont prêts à réduire leur consommation de produits d'origine animale dans leur foyer.



La végétalisation de notre alimentation n'est pas une mode. Elle s'inscrit dans un réel mouvement de fond, motivé par des raisons éthiques (environnement, bien-être animal) ou de santé. De plus, le menu végétal est universel en ce qu'il convient à tous les publics, quelles que soient leurs pratiques alimentaires, leurs convictions religieuses ou philosophiques.

La tendance se retrouve dans la restauration collective. **41% des répondants** à une récente étude sur la restauration collective (majoritairement des chefs cuisiniers et gestionnaires) constatent une demande plus forte en plats végétariens ou végétaliens.

Proposer du végétal dans les assiettes de la restauration collective, c'est répondre à une demande existante et grandissante. C'est aussi offrir à chacun la possibilité de choisir quotidiennement quoi mettre dans son assiette.



En savoir plus sur assiettesvegetales.org/tendance



Saviez-vous qu'une option végétale peut être moins chère à produire qu'une option carnée classique ? Les gestionnaires de restaurants collectifs en attestent : des lasagnes végétales coûtent 20% moins cher à produire que des lasagnes au bœuf. On peut même faire du bio, pour moins cher ! Des torsades aux pois chiches et courgettes bio coûtent 65 centimes, contre 70 pour la version non bio à la dinde et aux petits légumes.

Et le coût du gaspillage alimentaire, on en parle ? Dans la restauration collective, ce sont 540 000 tonnes de nourriture qui sont jetées par an, soit plus d'un million de repas. La viande et le poisson sont les aliments les plus jetés et donc gâchés selon l'ADEME, ce alors qu'ils sont les plus chers et de loin les moins durables. Végétaliser les assiettes, c'est donc aussi économiser sur le coût du gaspillage !

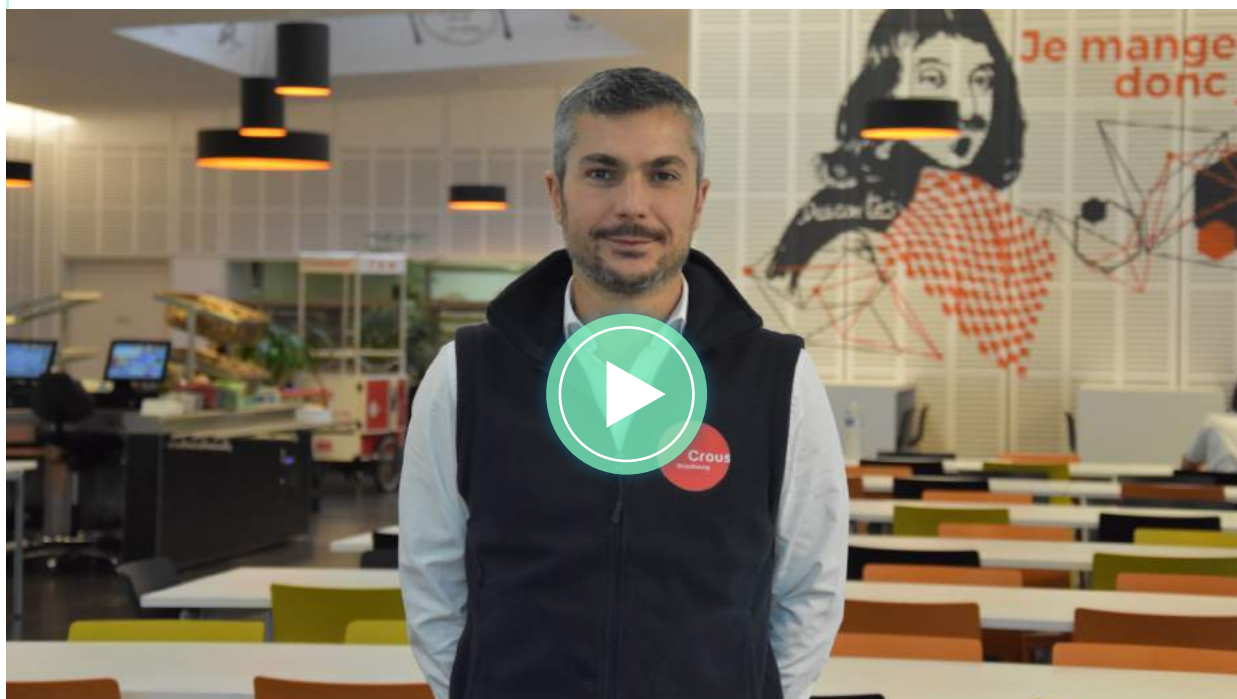


L'option végétale, c'est "feu vert" selon Julien Ledogar, responsable du restaurant universitaire Paul Appell à Strasbourg. Soucieux de satisfaire ses convives, il leur a demandé quels changements ils appelaient de leurs vœux. Réponse : une option 100% végétale.



Après une période de test, le verdict est tombé : l'option végétale était rentable et les convives se montraient très satisfaits de la nouvelle offre, quel que soit leur régime alimentaire. Il a donc transformé son pôle grillades en pôle "vert" et sert, depuis 2019, une option 100% végétale quotidienne. Certains jours, c'est un tiers des convives qui font le choix du végétal, soit 500 portions !

La parole aux professionnels !



Monsieur Ledogar revient sur son expérience en vidéo sur :
assiettesvegetales.org/rupaulappell



2

COMMENT CRÉER UN CHOIX VÉGÉTAL DANS VOTRE RESTAURANT ?



QU'EST-CE QU'UN CHOIX DE MENU VÉGÉTAL ?

Il existe un choix végétal lorsque les convives peuvent trouver une proposition entièrement à base d'ingrédients d'origine végétale (légumineuses, céréales, graines, noix, légumes, fruits) qui ne contient pas d'ingrédients d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers (crème, fromage, lait) et œuf). Qu'est-ce que ça donne, par exemple ?

En entrée

Salade d'épinards aux petits légumes
Terrine de lentilles à la carotte
Velouté de panais aux noisettes grillées

En plat

Chili de légumes
Curry de courge doubeurre et lentilles
Lasagnes de pois cassés
Tajine aux pois-chiches, dattes et légumes rôtis

En dessert

Salade de fruits
Crumble aux pommes
Mousse au chocolat

Menu

Menu

Prenons un restaurant d'entreprise qui propose deux menus différents avec chacun entrée, plat et dessert. Si l'un des menus contient ces trois éléments en végétal, alors ce restaurant a un choix végétal complet. C'est encore mieux si les éléments sont facilement identifiables par les convives, avec des étiquettes ou des affiches par exemple.

Un menu végétarien est un menu végétal, mais avec des œufs et des produits laitiers. Un menu végétal est donc forcément végétarien.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AVEC ASSIETTES VÉGÉTALES

Et si on organisait une *Semaine verte dans les assiettes* dans votre établissement ?

Pendant cette semaine, le restaurant collectif ou la cantine propose quotidiennement le choix d'un plat principal d'origine végétale, à côté du ou des plats normalement proposés.

La Semaine verte dans les assiettes permet à un établissement de mettre en œuvre une politique efficace de développement durable, sans bousculer les habitudes alimentaires. Les convives découvrent sans contrainte une alimentation respectueuse de la planète et bénéficient d'une information scientifique vulgarisée.



En savoir plus sur assiettesvegetales.org/semaineverte

Recevez le label "Assiettes vertes"

Le label "*Assiettes Vertes*" peut être décerné par l'association **Assiettes Végétales** pour attester qu'un établissement sert à chaque service un plat principal équilibré, entièrement à base d'ingrédients d'origine végétale. Le label est gratuit.

Le label "*Assiettes Vertes*" vous permet de valoriser votre engagement en faveur de l'environnement et de la santé de vos convives en attestant que vous proposez une alternative végétale quotidienne. Vos convives sont informés de l'existence de cette offre et incités à la choisir. Cela satisfait toutes les personnes qui souhaitent avoir accès à un choix végétal dans votre établissement.



En savoir plus sur assiettesvegetales.org/labelassiettesvertes

Ces professionnels vous accompagnent en cuisine et en diététique

Assiettes Végétales est en lien avec des formateurs qui accompagnent la restauration collective dans le développement d'un choix végétal. Leur objectif est qu'il soit un succès auprès de vos convives. En inter ou intra, ils vous aideront à maîtriser les techniques et les équilibres propres au végétal, élaborer vos recettes, organiser votre production et mettre en valeur votre offre.



Régis Ferey



Sylvie Berthonneau



Eva Claire Pasquier



Bruno Couderc



Nicolas Thurault



Consultez toutes les offres sur assiettesvegetales.org/formations

Des diététiciens soutiennent l'objectif d'**Assiettes Végétales** de faire proposer un choix végétal quotidien aux usagers de la restauration collective. Ils se tiennent à la disposition des institutions, entreprises et professionnels du secteur pour leur fournir des prestations comme l'élaboration de plans alimentaires et le conseil et la formation sur l'équilibre alimentaire d'un menu végétal.



Perrine Bellanger



Greg Pretet



Émeline Bacot



Marjorie Crémades



Sébastien Demange



Angélique Guehl



Malaury Aye



Jérôme Bernard-Pellet



Virginie Bach



Catherine Grussenmeyer



Consultez toutes les offres sur assiettesvegetales.org/nutritionnistes



Conseils de pros pour votre menu végétal

- ➡ **Soignez l'attrait visuel de votre offre végétale** : pensez aux herbes, quartiers de citron, oignons frits, etc.
- ➡ Profitez du **coût généralement inférieur** des assiettes végétales pour utiliser des légumes frais. Vos convives apprécieront un couscous aux légumes savoureux.
- ➡ **Évitez les produits tout faits**, ils alourdissent le coût de votre assiette et finissent par rendre vos propositions moins attrayantes. En revanche, ils sont pratiques de temps en temps, et peuvent s'intégrer à des recettes intéressantes.
- ➡ Certaines propositions végétales que vous créez seront **des succès garantis** auprès de vos convives, d'autres nécessiteront d'être attentif à l'alternative carnée que vous proposerez ce jour-là. Par exemple, les lasagnes bolognaises ou le steak-frites sont généralement des concurrents redoutables. Il faut le prendre en compte lorsque vous équilibrez le nombre de portions pour chaque menu.
- ➡ **Les choses simples** sont souvent celles qui fonctionnent le mieux. Un chef nous a parlé de ses croustillants asiatiques, « simples, rapides, et sacrément bons » : dans une feuille de brick, mettre du haché végétal, des champignons noirs, des légumes, avec du gingembre, de la sauce soja et du piment.
- ➡ Inspirez-vous de **ce que vos convives apprécient**. Votre couscous, votre chili ou vos lasagnes rencontrent un grand succès ? Proposez-en une version végétale. Il y a de grandes chances que les convives la choisissent aussi.
- ➡ **Expérimentez !** Adaptez vos recettes en végétal, parcourez des livres de cuisine végétale, des sites de recettes, inventez les vôtres.
- ➡ **Testez !** Commencez par de petites quantités puis augmentez petit à petit la proportion d'offre végétale. Vous verrez vite ce qui plaît à vos convives.





5 conseils

d'Eva-Claire Pasquier,
formatrice partenaire d'Assiettes Végétales

1

Redécouvrez les légumineuses comme les haricots, les lentilles, les pois, les arachides sous tous leurs aspects et explorez des manières créatives de les utiliser en variant formes, textures et couleurs. Pensez par exemple à en faire en ragoûts, soupes, salades ou pâtés.

Même conseil pour les oléagineux : amandes, graines de sésame, coco, graines de tournesol entières, en poudre ou en purée. Vous pouvez exploiter leur potentiel en cuisine notamment pour faire des sauces ou ajouter du croustillant dans les salades.

2

Intégrez des céréales et graines inhabituelles telles que le millet, le quinoa ou la polenta.

3

Utilisez les protéines de soja texturées comme une alternative à la viande à petit prix et facile.

4

Expérimentez le potentiel du tofu pour remplacer viande, charcuterie, produits laitiers et même œufs.

5

N'oubliez pas d'utiliser des condiments tels que le gomasio, les algues en paillettes ou la levure de bière pour le plaisir des papilles et l'apport nutritionnel.



Perrine Bellanger, diététicienne, analyse un plateau repas végétal

Il y a mille et une manières de concevoir un repas végétal, de la même façon qu'on peut faire des centaines de menus traditionnels différents.

Voilà un exemple de menu végétal tel qu'on peut le trouver en restauration collective :

*Salade de chou blanc, raisins secs et noix
Galette de haricots rouges
Poêlée de légumes de saison, courges variées, carottes, oignons
Gâteau maison pommes amandes*

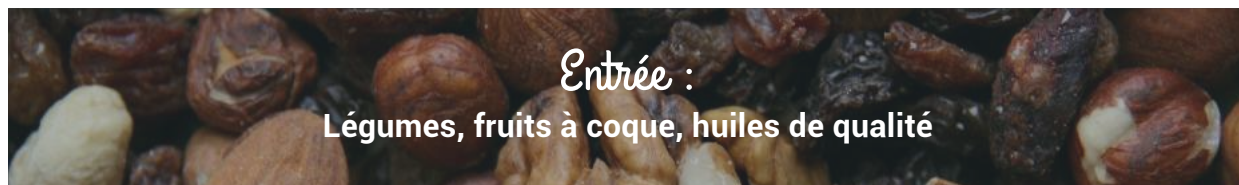
Pour un repas à 5 composantes, il est possible d'ajouter une alternative végétale aux produits laitiers, par exemple une spécialité fermentée à base de soja, d'amande ou encore de coco. La variété des options disponibles évolue chaque jour, et chaque collectivité trouvera sans aucun doute un produit adapté au goût de ses convives.

Les composantes de ce repas permettent de répondre à différents objectifs nutritionnels définis dans le PNNS :

- ➡ Augmenter la consommation de fruits et légumes
- ➡ Augmenter la consommation de légumes secs
- ➡ Augmenter la consommation de fruits à coque
- ➡ Aller vers les féculents complets
- ➡ Aller vers l'huile de colza, de noix et d'olive
- ➡ Aller vers les aliments bio, les aliments de saison, et les aliments produits localement
- ➡ Réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Ce menu d'automne met l'accent sur les produits saisonniers, comme les pommes, les noix, ou encore les courges. Si la collectivité a fait le choix de privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique et/ou locale, ce menu s'y prête très bien.



La salade de chou blanc apporte des fibres ainsi que de nombreuses vitamines. Les noix sont également une source de fibres, ainsi que de minéraux et d'acides gras essentiels. En utilisant une huile riche en oméga 3 pour l'assaisonnement, cet apport est augmenté.

Ces différents éléments contribuent à la bonne santé du système cardiovasculaire par leur action régulatrice sur les taux de lipides du sang (cholestérol, triglycérides, etc). La richesse en fibres permet également de maintenir une flore intestinale en bonne santé.



Les légumes secs, ici les haricots rouges, sont une excellente source de protéines végétales. Ils apportent également des fibres, ainsi que de nombreux minéraux, en particulier du fer et du calcium. En plus de leur richesse en protéines végétales, les légumes secs sont également source de glucides complexes : ils participent à l'apport d'énergie sur la durée.

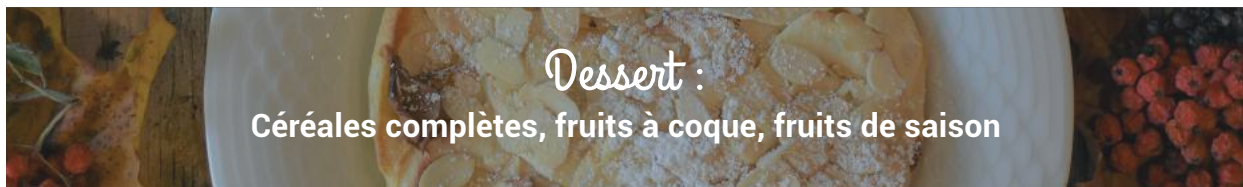
La consommation de légumes secs contribue à une satiété durable après le repas, et permet de limiter les fringales, ainsi que les éventuels grignotages de produits à l'intérêt nutritionnel limité.



Il est recommandé de consommer chaque jour 5 portions de fruits et légumes. Cet accompagnement contribue à cet objectif nutritionnel, avec la possibilité d'aller vers des légumes issus de l'agriculture biologique ou de productions locales. En choisissant des légumes de saison, aux couleurs vives, on s'assure de consommer des produits riches en vitamines et anti-oxydants, dont la consommation suffisante et régulière participe à la prévention des cancers.



La plupart des spécialités fermentées vendues comme alternative aux produits laitiers sont enrichies en calcium, à hauteur de ce que l'on trouve dans les produits laitiers classiques. Ces spécialités peuvent donc contribuer de la même façon à la santé osseuse. Quand l'ingrédient de base est le soja, ces desserts sont de bonnes sources de protéines végétales.



Lorsqu'une collectivité fait le choix de desserts « maison », la qualité des ingrédients est essentielle. Pour une recette savoureuse et en adéquation avec les recommandations nutritionnelles, on choisira de préférence une farine complète ou semi-complète ainsi qu'une poudre d'amandes complètes, pour leurs plus grandes richesses en fibres et en minéraux. Le choix de fruits naturellement sucrés permettra de limiter la quantité de sucre ajoutée dans la recette, tout en gardant la satisfaction d'un dessert savoureux.



3

LES RECETTES



Stéphanie Bartczak ([La Véganista](#)) est formatrice et conseillère culinaire. Elle a créé ces 14 fiches techniques pour les chefs de la restauration collective. Pour plus de détails, vous trouverez également une analyse nutritionnelle de 3 des plats principaux.

Voici le menu :

Entrées

Taboulé d'aromates
Roulés aux légumes du soleil

Plats

Hachis parmentier aux endives caramélisées (avec l'analyse nutritionnelle)
Mafé aux patates douces (avec l'analyse nutritionnelle)
Poivron farci aux pépites de soja (avec l'analyse nutritionnelle)
Crêpes bretonnes à la crème façon fromagère
Lentilles au vin rouge et à l'échalote
Burger aux haricots rouges & mayonnaise végétale
Pâtes à la crème de fanes de radis & escalope de tofu
Pizza au pain de semoule
Plat aux épices et aux fruits (sucré-salé)
Tomates farcies à la pomme de terre & purée de lentilles corail

Desserts

Étonnant gâteau au chocolat
Crumble à la banane

Menu

Menu



TABOULÉ D'AROMATES

ENTRÉE

1 PERS.

Ingrédients

Persil frais – 25g
Menthe fraîche – 5g
Tomate – 30g
Jus de citron – 10 ml
Oignon rouge – 20g
Croûtons de pain – 10g
Huile d'olive /
assaisonnement – 1 CàS
Sel
Poivre

Matériel

1 robot lame en S
1 couteau d'office
1 planche à découper
1 presse-agrume
1 couteau à pain
1 four (pour griller le pain)

1. Laver les aromates à l'eau. Les jeter dans un robot muni d'une lame en S et les hacher.
2. Presser le citron pour en récupérer le jus. A défaut, utiliser du jus de citron en bouteille.
3. Couper la tomate et l'oignon rouge en petits cubes.
4. Faire griller du pain rassis puis l'émietter ou le couper en petits cubes pour en faire des croûtons (zéro déchet).
5. Dans un ravier, déposer les aromates, la tomate, l'oignon, le jus de citron, l'huile et mélanger. Ajouter les croûtons après assaisonnement.
6. Saler et poivrer.



ROULÉS AUX LÉGUMES DU SOLEIL

ENTRÉE

9 PIÈCES

Ingédients

Pâte feuilletée – **250g**
Poivron (rouge) – **100g**
Tomate – **100g**
Oignon – **20g**
Huile d'olive
(ou tournesol) – **2 CàS**
Origan séché – **1 CàC**
Lait de soja non sucré – **2cl**
Sel
Poivre

Matériel

1 emporte-pièce carré
1 couteau d'office
1 planche à découper
1 cuillère en bois
1 pinceau culinaire
1 poêle
1 four

- 1.** Laver les tomates et les poivrons. Les émincer en petits cubes.
- 2.** Émincer l'oignon.
- 3.** Dans une poêle chaude, verser l'huile. Ajouter l'oignon et mélanger jusqu'à ce qu'il blondisse.
- 4.** Ajouter ensuite les légumes en petits dés et poursuivre la cuisson à feu doux pour obtenir des légumes fondants, comme une compotée. Ajouter un peu d'eau si besoin.
- 5.** Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte feuilletée. A l'aide d'un emporte-pièce, tracer des carrés de 6cm x 6cm environ.
- 6.** Au centre de chaque carré, déposer une cuillerée de légumes. Rouler la pâte sur elle-même pour former un petit rouleau.
- 7.** A l'aide d'un pinceau culinaire, badigeonner chaque rouleau de lait de soja.
- 8.** Enfourner les rouleaux dans un four préchauffé à 180° pendant 20 min.



HACHIS PARMENTIER AUX ENDIVES CARAMÉLISÉES

PLAT

2 PERS.

Ingédients

Pommes de terre – **400g**
 Endives (en conserve ou fraîches) – **400g**
 Tofu ferme – **100g**
 Oignon – **30g**
 Huile d'olive (ou de tournesol) – **4 CàS**
 Sauce soja salée – **2 CàS**
 Sucre – **1 CàS**
 Chapelure – **8g**
 Sel, Poivre
 Thym séché

Matériel

1 robot lame en S
 1 couteau d'office
 1 planche à découper
 1 écumoire
 1 presse purée
 1 cuillère en bois
 1 faitout
 1 four
 1 plat à gratin

1. Faire cuire les PdT à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Y enfoncer la lame d'un couteau pour vérifier la cuisson.
2. Dans un faitout, faire suer l'oignon émincé avec 2 CàS d'huile. Ajouter ensuite les endives. Ajuster le temps de cuisson selon qu'il s'agisse d'endives cuites (en conserve) ou crues.
3. Lorsque les endives sont tendres, retirer l'eau qu'elles dégagent. Ajouter alors le sucre et la sauce soja. Bien mélanger et poursuivre la cuisson quelques minutes. Saler et poivrer.
4. Éplucher les PdT puis les réduire en purée. Émietter le tofu dans le bol d'un robot muni d'une lame en S.
5. Dans un plat à gratin, déposer les endives caramélisées dans le fond. Ajouter ensuite le tofu émietté puis la purée de PdT.
6. Verser 2 CàS d'huile par-dessus. Parsemer de thym et de chapelure.
7. Enfourner 20 min à 180°.

Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal)	Protéines, N x facteur de Jones (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres alimentaires (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)
474,5	15,5	52	20	7,5	177	7



MAFÉ AUX PATATES DOUCES

PLAT

4 PERS.

Ingédients

Aubergines – **200g**
 Patate douce – **500g**
 Courgette – **300g**
 Concentré de tomate – **70g**
 Oignon – **100g**
 Ail – **2 gousses**
 Beurre de cacahuètes – **90g**
 Bouillon de légumes – **1L**
 Huile d'olive (ou de tournesol) – **3 CàS**
 Piment – **1 CàC**
 Paprika – **2 CàC**
 Sel
 Poivre

Matériel

1 couteau d'office
 1 planche à découper
 1 économe
 1 faitout
 1 cuillère en bois

1. Dans un faitout, faire suer l'oignon émincé et l'ail pressé dans l'huile. Ajouter le piment et le paprika. Mélanger.
2. Verser le bouillon de légumes dans le faitout. Y diluer le concentré de tomate et le beurre de cacahuètes. Maintenir la cuisson à feu doux, sans couvercle. La sauce doit faire de petits bouillons.

➡ Il est possible de préparer le beurre de cacahuètes à partir de cacahuètes (non salées de préférence). Les mixer dans le bol d'un robot muni d'une lame en S. Ajouter éventuellement de l'huile d'arachide (beurre de cacahuètes) ou non (purée de cacahuètes).
3. Laver les légumes, les éplucher et les couper en gros cubes.
4. Les incorporer à la sauce. Laisser cuire pendant 45 min en remuant régulièrement (les patates douces doivent être tendres).
5. Servir avec du riz.

Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal)	Protéines, N x facteur de Jones (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres alimentaires (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)
397	11	37	21	9,5	103,5	3



POIVRON FARCI AUX PÉPITES DE SOJA

PLAT

1 PERS.

Ingédients

Poivron (rouge) – **1 pièce**
 Coulis de tomate – **120g**
 PST (protéines de soja texturées) – **80g**
 Semoule de blé – **50g**
 Oignon – **20g**
 Huile d'olive (ou de tournesol) – **2 CàS**
 Gousse d'ail – **1**
 Thym séché – **1 CàC**
 Bouillon de légumes – **5cl**
 Sel
 Poivre

Matériel

1 planche à découper
 1 couteau d'office
 1 presse-ail
 2 saladiers
 1 robot mixeur
 1 poêle
 1 four
 1 plat à gratin
 1 cuillère en bois

1. Laver le poivron. Couper le chapeau et évider l'intérieur.
2. Déposer la semoule dans un saladier et la couvrir d'eau chaude. L'égrener avec une fourchette. Réserver.
3. Ré-hydrater les PST dans de l'eau chaude pendant 20 min. Les égoutter.
4. Dans une poêle chaude, verser l'huile. Y ajouter l'oignon émincé, la gousse d'ail pressée et le thym. Mélanger jusqu'à ce que l'oignon blondisse.
5. Ajouter les PST égouttées, poursuivre la cuisson à feu vif pendant quelques minutes. Ajouter ensuite 60g de coulis de tomate. Mélanger et couper le feu. (Si les PST sont gros, ne pas hésiter à les passer rapidement dans le bol du robot mixeur.)
6. Hors du feu, ajouter la semoule et mélanger la préparation. Saler et poivrer. Farcir le poivron.
7. Déposer le poivron farci dans un plat à gratin. Mélanger le coulis de tomate restant et le bouillon de légumes. Verser ce liquide autour du poivron dans le plat.
8. Enfourner 30 min dans un four préchauffé à 180°.

Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal)	Protéines, N x facteur de Jones (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Fibres alimentaires (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)
566,5	25,5	64	18,5	16	188	9,5



CRÊPES BRETONNES À LA CRÈME FAÇON FROMAGÈRE

PLAT

1 PERS.

Ingédients

Farine de sarrasin – 80g
Eau – 140g
Champignons – 120g
Persil frais – 10g
Lait de soja (non sucré) – 5 cl
Huile d'olive (ou de tournesol) – 3 CàS
Ail – 1 petite gousse
Fécule de maïs – 1 CàS
Bouillon en poudre – 1/2 CàC
Yaourt de soja – 10g
Sel
Poivre

Matériel

1 couteau d'office
1 planche à découper
1 mixeur plongeant
2 culs-de-poule
1 poêle
(1 crêpière)
1 casserole
1 fouet
1 cuillère en bois
1 louche

1. Préparer les crêpes : dans un cul- de-poule, verser la farine de sarrasin, l'eau et une pincée de sel. Fouetter pour obtenir une pâte liquide et homogène.

2. Sur une poêle (ou une crêpière) huilée, déposer une louche de pâte. Cuire la crêpe 1 minute environ sur chaque face. Réaliser 2 crêpes.

3. Préparer la crème : dans un cul-de- poule, verser le lait de soja, 1 CàC d'huile, l'ail pressé, la fécule et le yaourt de soja. Saler et poivrer. Mixer, à l'aide d'un mixeur plongeant, pour obtenir une texture lisse.

4. Verser cette préparation dans une casserole et porter à ébullition tout en continuant à fouetter. La crème s'épaissit alors. Réserver.

5. Préparer la poêlée de champignons : laver et émincer les champignons. Laver le persil, retirer les tiges.

6. Dans une poêle chaude et huilée, jeter les champignons. Les faire suer pour qu'ils rendent leur eau. Ajouter le persil, saler et poivrer.

7. Servir les crêpes recouvertes de crème et déposer la poêlée de champignons par-dessus.



LENTILLES AU VIN ROUGE ET À L'ÉCHALOTE

PLAT

1 PERS.

Ingédients

Lentilles crues (vertes ou blondes) – **80g**
Echalote – **25g**
Riz – **80g**
Vin rouge – **10 cl**
Huile d'olive (ou de tournesol) – **1 CàS**
Bouillon de légumes – **50 cl**
Thym séché – **1 CàC**
Sel
Poivre

Matériel

1 couteau d'office
1 planche à découper
1 passoire
1 verre doseur
1 poêle
1 cuillère en bois
1 casserole

- 1.** Rincer les lentilles et les égoutter.
- 2.** Éplucher et émincer l'échalote. Dans une poêle bien chaude, verser l'huile. Y ajouter l'échalote.
- 3.** Verser les lentilles égouttées dans la poêle. Mélanger.
- 4.** Recouvrir les lentilles de vin puis de bouillon. Maintenir la cuisson à feu doux en mélangeant régulièrement (une vingtaine de minutes).
- 5.** Lorsque les lentilles sont tendres, saler, poivrer et ajouter du thym.
- 6.** Faire cuire le riz conformément aux instructions.
- 7.** Servir le riz accompagné de lentilles au vin rouge.



BURGER AUX HARICOTS ROUGES & MAYONNAISE VÉGÉTALE

PLAT

1 PERS.

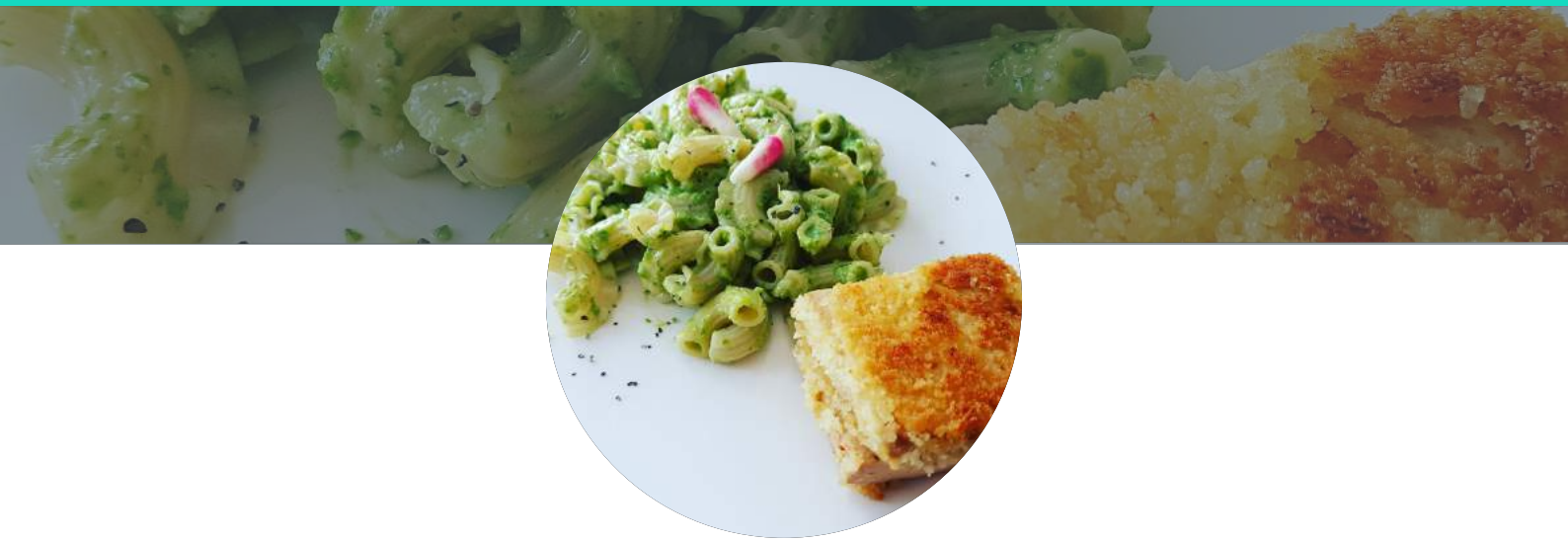
Ingédients

Haricots rouges (cuits) – **200g**
Pain burger – **1**
Oignon – **15g**
Paprika – **1/2 CàC**
Lait de soja (non sucré) – **5 cl**
Huile d'olive (ou de tournesol) – **4 cl + cuisson**
Fécule de maïs – **10g**
Moutarde – **1 CàC**
Jus de citron – **1 CàC**
Sel
Poivre

Matériel

1 passoire
1 robot mixeur
2 culs-de-poule
1 fouet
1 maryse
1 poêle
1 casserole
1 four

- 1.** Préparer la pâte à burger : dans le bol du robot mixeur, déposer les haricots rouges égouttés, l'oignon, le paprika, une pincée de sel et de poivre. Mixer jusqu'à obtenir une consistance de pâte, non lisse. Réserver la pâte au frais 1 heure minimum.
- 2.** Préparer la mayonnaise végétale : verser le lait et la fécule dans une casserole. Fouetter pour bien diluer la fécule, à froid. Porter à ébullition en fouettant sans cesse. Retirer immédiatement du feu dès les premiers bouillons. La consistance doit être crémeuse.
- 3.** Verser le mélange lait-fécule dans un bol, ajouter la moutarde et fouetter. Verser l'huile en filet tout en continuant de fouetter pour « monter » la mayonnaise.
- 4.** Ajouter le jus de citron, saler et poivrer. Réserver au frais 1 heure minimum.
- 5.** Cuire les burgers : dans une poêle chaude et huilée, déposer la pâte en essayant de lui donner la forme d'un rond plus ou moins parfait. La pâte ne doit pas être collante ni salir les mains. Faire cuire les burgers 4 min de chaque côté.
- 6.** Faire griller le pain au four. Etaler la mayonnaise sur une face, déposer le burger de haricots rouges et le garnir avec une rondelle de tomate et quelques spaghetti de courgette crue. Servir avec des frites de pommes de terre et/ou de céleri.



PÂTES À LA CRÈME DE FANES DE RADIS & ESCALOPE DE TOFU

PLAT

1 PERS.

Ingédients

Pâtes – **125g (crués)**

Fanes de radis – **40g**

Yaourt de soja – **50g**

Huile d'olive (ou de tournesol) – **10g**

Vinaigre de cidre (ou d'alcool) – **1 CàC**

Tofu ferme – **50g**

Avocat – **30g**

Chapelure – **10g**

Moutarde – **4g**

Sel

Poivre

Matériel

1 passoire

1 robot lame en S

1 maryse

2 bols

1 casserole

1 poêle

1 spatule à hamburger

1. Laver, à plusieurs reprises, les fanes de radis pour éliminer le sable.

2. Dans le bol d'un robot lame en S, jeter les fanes, 40g de yaourt de soja, 5g d'huile, le vinaigre et l'avocat. Mixer jusqu'à obtenir une crème lisse. Saler et poivrer. Réserver au frais.

3. Faire cuire les pâtes conformément aux instructions.

4. Couper le bloc de tofu dans l'épaisseur afin d'obtenir une escalope assez fine.

5. Dans un bol, mélanger la moutarde et 10g de yaourt de soja à la fourchette. Y tremper l'escalope de tofu des deux côtés.

6. Tremper ensuite le tofu dans un bol de chapelure. Faire cuire l'escalope dans une poêle bien chaude et huilée (5g d'huile).

7. Servir les pâtes enrobées de crème de fanes et accompagnées de l'escalope de tofu.



PIZZA AU PAIN DE SEMOULE

PLAT

1 PERS.

Ingédients

- Semoule de blé – **75g**
- Farine de blé – **75g**
- Margarine végétale (sans lactose et sans huile de palme) – **50g**
- Compote de pomme – **50g**
- Eau – **12cl**
- Sucre – **10g**
- Coulis de tomate – **35g**
- Champignons – **50g**
- Oignon – **20g**
- Origan – **1 CàC**
- Huile d'olive (ou de tournesol) – **2 CàS**
- Sel
- Poivre

Matériel

- 1 couteau d'office
- 1 planche à découper
- 1 fouet
- 1 cul-de-poule
- 1 cuillère en bois
- 1 bain-marie
- 1 four
- 1 poêle

- 1.** Préparer la pâte à pizza : dans un cul-de-poule, mélanger la semoule, la farine et le sucre.
- 2.** Faire fondre la margarine avec le sucre au bain-marie. Incorporer cette préparation à l'appareil sec. Mélanger.
- 3.** Ajouter la compote et l'eau. Fouetter jusqu'à obtenir une consistance homogène. Verser l'appareil dans un plat huilé.
- 4.** Enfourner 30 min dans un four préchauffé à 180°.
- 5.** Pendant ce temps, préparer la poêlée de champignons. Les laver et les émincer. Faire de même avec l'oignon.
- 6.** Dans une poêle huilée, à feu vif, jeter l'oignon et les champignons. Jeter l'eau si besoin. Baisser le feu et poursuivre la cuisson 10 min jusqu'à ce que les champignons aient fondu. Saler, poivrer et ajouter l'origan.
- 7.** Sortir la pâte du four. Etaler le coulis de tomate puis verser la poêlée par-dessus. Servir chaud.



PLAT AUX ÉPICES ET AUX FRUITS (SUCRÉ-SALÉ)

PLAT

1 PERS.

Ingédients

Riz – 80g
Pomme – 50g
Banane – 1/2 unité
Oignon – 10g
Lait de soja – 100ml
Eau – 150ml
Huile d'olive (ou de tournesol) – 1 CàS
Raisins secs – 1 CàS
Farine – 1 CàC
Sel
Poivre

Matériel

1 couteau d'office
1 planche à découper
1 économe
1 poêle
1 cuillère en bois

1. Éplucher et émincer l'oignon. Faire de même avec les fruits : couper la pomme (épluchée) en petits cubes et la banane en rondelles fines.
2. Dans une poêle, faire suer l'oignon émincé dans l'huile.
3. Ajouter le lait, l'eau et la farine. Mélanger sur feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
4. Incorporer alors les fruits. Poursuivre la cuisson 10 min sur feu doux.
5. Terminer en ajoutant les raisins secs à la sauce puis couper le feu. Saler et poivrer légèrement.
6. Faire cuire le riz conformément aux instructions.
7. Servir le riz nappé de la sauce sucrée-salée.



TOMATES FARCIES À LA POMME DE TERRE & PURÉE DE LENTILLES CORAIL

PLAT

1 PERS.

Ingédients

Tomates – **2 unités**
PdT – **100g**
Lentilles corail – **100g**
Yaourt de soja – **50g**
Curry – **1 CàC**
Thym séché – **1 CàC**
Huile d'olive (ou de tournesol) – **2 CàS**
Sel
Poivre

Matériel

1 couteau d'office
1 passoire
1 presse purée
1 robot lame en S
1 four
1 plat à gratin
1 panier vapeur
1 casserole

- 1.** Faire cuire les PdT à la vapeur ou à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Y enfoncer la lame d'un couteau pour vérifier la cuisson.
- 2.** Les écraser grossièrement, ajouter le thym. Saler et poivrer.
- 3.** Laver les tomates. Couper le chapeau, les évider et les farcir avec les PdT écrasées.
- 4.** Placer les farcis dans un plat à gratin, les arroser d'huile d'olive et remettre le chapeau.
- 5.** Enfourner 20 min dans un four préchauffé à 180°.
- 6.** Pendant ce temps, rincer les lentilles corail puis les jeter dans une casserole d'eau bouillonnante pendant 12 min.
- 7.** Egoutter les lentilles, les mixer avec le yaourt de soja et le curry. Saler et poivrer.
- 8.** Servir les tomates farcies chaudes accompagnées d'un ravier de purée de lentilles corail chaude.



ÉTONNANT GÂTEAU AU CHOCOLAT

DESSERT

1 PERS.

Ingédients

Pois chiches cuits – **70g**
Chocolat noir – **15g**
Betterave cuite – **30g**
Sucre – **20g**
Cacao en poudre – **6g**
Poudre à lever – **1/2 CàC**
Huile d'olive (ou de tournesol) – **10 ml**
Sel

Matériel

1 robot lame en S
1 maryse
1 bain-marie
1 feuille de papier cuisson
1 four

- 1.** Dans le bol d'un robot muni d'une lame en S, déposer les pois chiches, la betterave coupée en cubes, le sucre, le cacao, la poudre à lever et le sel. Mixer jusqu'à obtenir un appareil homogène.
- 2.** Faire fondre le chocolat dans l'huile au bain-marie. Ajouter ce mélange à la préparation. Mixer de nouveau.
- 3.** Verser la pâte dans un ramequin (ou une caissette en papier façon muffin).
- 4.** Enfourner 45 min à 170°. Recouvrir ensuite le moule d'une feuille de papier cuisson (ou à défaut d'une feuille d'aluminium) et poursuivre la cuisson 30 min.
- 5.** Conserver 2 heures au frais avant de servir.



CRUMBLE À LA BANANE

DESSERT

1 PERS.

Ingrédients

Banane – 1
Margarine (sans lactose
et sans huile de palme) – 12g
Farine de blé – 20g
Sucre – 12g
Huile d'olive (ou de
tournesol) – 1 CàS
Sirop d'agave – 1 CàS

Matériel

1 couteau d'office
1 planche à découper
1 feuille de papier cuisson
1 cul-de-poule
Des gants à usage alimentaire
1 poêle
1 four

1. Éplucher la banane et la couper en fines rondelles.
2. Dans une poêle bien chaude, verser l'huile. Ajouter les rondelles de banane et mélanger sans cesse pour éviter qu'elles n'accrochent.
3. Arroser d'un filet de sirop d'agave pour caraméliser les bananes. Couper le feu. Réserver les bananes sur une feuille de papier cuisson.
4. Préparer la pâte à crumble : dans un cul-de-poule, mélanger avec les doigts la farine, le sucre et la margarine jusqu'à obtenir un mélange granuleux.
5. Dans un ramequin, déposer les rondelles de banane dans le fond. Verser la pâte à crumble par-dessus.
6. Enfourner 30 min dans un four préchauffé à 180°.