

EQUILIBRE ET NUTRITION

Les bonnes recettes pour manger végétarien sans s'en rendre compte



- **Mijoté de butternut aux pois chiches, fruits secs et épices**

Courge, pois chiches, oignons, raisins secs, amandes, raz el hanout

- **Pâtes aux aubergines, gorgonzola et noix**

Pâtes fraîches, aubergines, oignons, gorgonzola, basilic, noix

- **Pizza aux fèves, mozzarella, ciboulette et coriandre**

Pâte à pain, coulis de tomate, champignons, mozzarella, fèves, ciboulette, coriandre

- **Salade de pâtes aux lentilles et aux tomates**

Pâtes, lentilles, tomates séchées, huile d'olive, vinaigre, herbes fraîches

- **Salade de riz à la mexicaine**

Riz, haricots rouges, maïs, crudités

- **Steak végétarien aux lentilles vertes, pois chiches et ses légumes**

Steak céréales/légumineuses, légumes

- **Taboulé aux épices, légumes d'hiver**

Semoule de blé, chou rouge, champignons, carotte, chèvre, noix concassées, huile, vinaigre

- **Lasagnes épinards et amandes**

Pâtes, épinards, fromage, amandes pilées



- **Moussaka végétarienne**

Aubergines, haricots rouges, tomates, lait, farine, huile, beurre, fromage râpé

- **Omelette persillée aux pommes de terre, champignons et gruyère**

Œufs, oignons, pommes de terre, champignons de paris, emmental, persil

- **Gratin de ravioles aux courgettes**

Ravioles au fromage, crème, courgettes, oignons, thym

- **Hachis parmentier butternut, pommes de terre, carottes, échalotes et seitan**

Courge, carottes, pommes de terre, lait, beurre, échalotes, muscade, lentilles, concassé de tomates.

- **Gratin de quenelles aux courgettes et fromage**

Quenelles nature, lait, emmental, courgettes, oignons, thym

- **Tarte à la purée de petits pois et de fèves**

Pâte brisée ou feuilletée, petits pois, lait, crème, fèves, menthe

- **Gratin de gnocchis à la crème de chou fleur et tofu fumé**

Gnocchis, emmental, purée de chou fleur, lait, farine, muscade, tofu



- **Aubergines farcies au bleu et aux noix**

Aubergine, huile d'olive, bleu, crème, noix concassées, herbes fraîches

- **Burger végétarien**

Pain burger, crudités selon saison, pavé fromager, sauce tomate, oignon, salade verte, moutarde

- **Cannellonis épinards et feta**

Pâtes, épinards, crème, ail, fêta, fromage râpé

- **Courgettes farcies aux pois chiches et tomates**

Courgette, huile d'olive, pois chiches, concassée de tomates, oignons, coriandre

- **Crozet au parmesan façon risotto et fondue de poireaux**

Crozet, vin blanc, oignons, poireaux rondelles, huile d'olive, crème et parmesan

- **Dhal de lentilles corail et riz**

Lentilles, lait de coco, carottes, haricots verts, cumin, ail, riz gingembre

- **Gâteau de polenta au potiron et comté**

Semoule de maïs, lait, crème, beurre, purée de potiron, comté

- **Gratin de chou fleur, quenelle nature et sauce béchamel à la tomate**

Chou fleur, quenelle, concentré de tomate, lait, huile, farine, muscade, emmental