**INGREDIENTS PLATS PRINCIPAUX**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RECETTES** | ***INGREDIENTS*** | **REMARQUES PERSO** |
| **Code couleur** :  **Légumes**  **Céréales**  **Légumineuses**  **Poisson œufs tofu**  **Fruits** | | |
| recettes à tester | | |
| **Artichauts à la provençale** | *4 petits artichauts violets*  *• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive bio*  *• 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz*  *• 2 oignons émincés*  *• 3 carottes*  *• 2 gousses d’ail*  *• 2 verres d’eau*  *• sel, poivre*  *• 1 petit bouquet de thym* |  |
| **BOULETTES DE SEITAN** | |  | | --- | | *1 paquet de seitan nature veggie haché*  *• 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre*  *• 4 à 5 cuillères d’eau*  *• 1 mug de chapelure maison : du pain dur passé au mixeur et séché au four pendant quelques minutes avec 1 gousse d’ail écrasée et mélangée au pain*  *• épices : 1 cuillère à thé de noix de muscade, curcuma, sel* | | Attention :Seitan= gluten |
| **Boulettes légères** |  | Non végétarien |
| **BUDDHA BOWL** | *1 mug de boulghour (de riz pour les sansgluten) bio*  *• 3 poignées de pois chiches germés bio*  *• 2 yaourts brassés*  *• 2 avocats bio*  *• 3 tomates bio*  *• 1 branche de céleri*  *• 1 gousse d’ail*  *• 2 cuillères à soupe rase de graines de*  *courge*  *• 1 cuillère à soupe d’huile d’olive*  *• 4 branches de feuilles de basilic*  *• 1 pincée de sel et de poivre* | Faire germer pois chiche |
| **CABILLAUD AU SAFRAN** | |  | | --- | | *2 beaux filets de cabillaud*  *• 3 c. à s. d’huile d’olive*  *• 4 échalotes*  *• 1 brique de crème de soja*  *• 1 pincée de safran en filament*  *• Sel, poivre*  *• Riz ou Millet*  *• Petits légumes à la vapeur* | | Très bon mais goût du safran peu marqué |
| **CAKE CAROTTE** | |  | | --- | | *3 carottes moyennes*  *• ½ verre de jus d’orange*  *• ½ verre jus de citron*  *• ½ verre d’huile d’olive*  *• 1 tasse (mug) de farine de maïs*  *• ½ sachet de levure bio*  *• ½ verre de graines de tournesol* | | Variante :  150gr de noisettes moulues  4 œufs  Huile de sésame  200gr farine de maïs |
| **CARPACCIO FISH EN FÊTE** | *2 gros radis ronds ou 4 petits radis roses*  *1 grosse tomate coeur de boeuf*  *½ pamplemousse*  *Quelques branches de persil*  *sel marin et poivre*  *• 1 assez gros filet de cabillaud extra frais*  *(400g)*  *Pour sa sauce marinade :*  *1 jus de citron vert bio*  *le jus d’½ pamplemousse*  *1 cuillère à soupe de câpres*  *6 cuillères à soupe d’huile d’olive*  *quelques brins de thym* |  |
| **CHAMPIGNONS FARCIS TOFU SOYEUX** | |  | | --- | | *3 c à s de grains de sarrasin*  *• 3 c à s de graines de tournesol*  *• 4 gros champignons de Paris*  *• 2 tasse de tofu soyeux soit 200g*  *ou 2 yaourts de soja nature*  *• 2 c à c de miso*  *• 2 c à s de tahin*  *• 1 c à s de jus de citron*  *• 1 pincée de sel, poivre (au goût* | |  |
| **COCOTTE SURPRISE** | |  | | --- | | *• 4 oeufs*  *• 4 feuilles d’oseille fraiches*  *• 1 c. à café de tofu soyeux*  *• 4 demies c. à café de curry en poudre* | |  |
| **COUSCOUS VERT RAPIDE** | |  |  | | --- | --- | | *1 bol de petit pois frais*  *• 1 courgette crue*  *• 1 poignée de haricot vert frais*  *• 1 botte de persil*  *• 2 bols d’eau*  *• 1 petite gousse d’ail en petits morceaux*  *• sel* |  | |  |
| **CREPES COMPLETES VEGANES** | |  | | --- | | *4 c à s de farine de pois chiche*  *• 8 c à s de farine de sarrasin*  *• 3 c à s de fécule (maïs, riz…)*  *• 2 tasses de lait végétal (riz, amande…)*  *• 1 pincée de sel*  *• 1 c à s d’huile de coco* | |  |
| **CREVETTES EN VOYAGE** | |  | | --- | | *20 grosses crevettes roses décortiquées entières ou juste la queue ( ça dépend vos goûts)*  *• 1 ananas coupé en morceaux*  *• 1/2 cuillère à café de gingembre ou frais finement râpé*  *• 1 gros oignon coupé en lamelles*  *• 2 gousses d’ail pelées et hachées*  *• 1 cuillère à soupe de curry en poudre*  *• 1 pointe de couteau de piment d’espelette*  *• la moitié d’1 mug de lait de coco*  *• 4 cuillères à soupe d’huile de coco vierge*  *• 1 cuillère à soupe de coriandre ou persil ciselé*  *• 1 citron vert* | |  |
| **CROQUE MILLET** | *½ tasse de millet*  *• 2 oignons*  *• 2 cuillères à soupe de farine de riz*  *• 2 oeufs*  *• ¼ de tasse de lait d’avoine*  *• 1 grosse poignée de persil ciselé*  *• 2 cuillères à soupe d’huile de coco vierge*  *• ¼ de tasse de lait d’avoine*  *• 1 cuillère de curcuma en poudre et épices*  *indiens*  *• Sel et poivre* |  |
| **CURRY DE POIS CHICHE AU BOULGOUR** | *boite de pois chiches cuits*  *• 2 tasses de boulgour de blé*  *• 2 carottes*  *• 3 tomates*  *• feuilles de persil ou coriandre*  *• 1 petit oignon*  *• 1 gousse d’ail*  *• 2 cuillères de curry*  *• 1,5 d’huile d’olive* | Remplacer boulgour de blé par boulgour de riz |
| **DHAL EXPRESS ZEN** | |  | | --- | | *1 grosse poignée de champignons de paris bruns*  *• 3 belles carottes bio*  *• 1 petit verre de coulis de tomates bio*  *• 1 petit verre d’eau*  *• 1 tasse à thé rase de lentilles corail*  *• 2 cuillères à soupe d’huile de coco vierge*  *• 1 pincée de cumin*  *• 1 pincée de cannelle*  *• 1 pincée de curry*  *• 1 pincée de gros sel à discrétion* | |  |
| **FAJITAS PARTY** | |  | | --- | | *1 bol de guacamole au gingembre*  *• 8 à 12 feuilles de choux cavalier*  *• 1 tasse de maïs doux*  *• 1 grosse tomate*  *• 1 concombres*  *• ½ tasse de levure de bière* | |  |
| **FARCE AUX CREVETTES** | |  | | --- | | *6 crevettes décortiquées bio*  *• 10 amandes (trempées 2 heures)*  *• 2 c à s bombée de tofu soyeux*  *• 1 c à c rase de curcuma*  *• 1 pincée de poivre* | |  |
| **FENOUIL VAPEUR AU CITRON VERT** | |  | | --- | | *2 citrons verts*  *• 4 bulbes de fenouil*  *• 2 c. à soupe d’huile d’olives*  *• ½ botte d’aneth*  *• 1 c. à café de moutarde*  *• Quelques cerneaux de noix*  *• Sel et poivre* | |  |
| **FONDUE DE POIREAUX A L’ORANGE** | |  | | --- | | *2 poireaux*  *• 2 oranges*  *• 2 cuillères à café de sauce soja*  *• 2 gousses d’ail*  *• Poivre* | |  |
| **GALETTE DE LA MER** | |  | | --- | | *4 galettes de sarrasin*  *• 4 oeufs extra-frais*  *• 8 sardines en boîte*  *• 4 cuillères à soupe de concentré de tomates*  *• Sel et poivre* | |  |
| **GALETTE POLENTA GREEN** | *1 tasse de polenta bio*  ***•*** *1 litre ¼ de bouillon de légumes bio*  ***•*** *poivre*  ***pour garnir :***  ***•*** *4 petites poignées de petites feuilles*  *d’épinards fraîches avec tiges ou 4 belles*  *têtes de laitue (coeur de romaine)*  ***•*** *3 cuillères à soupe d’huile d’olive*  ***•*** *4 cuillères à soupe d’huile de noix*  ***•*** *3 patates douces moyennes*  ***•*** *1 oignon jaune*  ***•*** *Quelques olives noires*  ***•*** *1 petit paquet de feta grecque au lait de*  *brebis bio*  ***•*** *Sel rose de l’himalaya ou fleur de sel* |  |
| **GALETTES COMPLÈTES AUX 2 LÉGUMES** | *c à s de flocons d’avoine sans gluten (ou flocons de sarrasin)*  ***•*** *7 c à s de farine de sarrasin*  ***•*** *1 carotte bio*  ***•*** *½ courgette bio*  ***•*** *1 tasse de fromage râpé*  ***•*** *2 oeufs*  ***•*** *2 tasses de lait végétal*  ***•*** *sel, poivre* |  |
| **GALETTES DE QUINOA ET LENTILLES CORAIL** | *2 tasses de quinoa bio*  ***•*** *1 tasse de lentilles corail bio*  ***•*** *1 tasse de tofu soyeux mixé*  ***•*** *2 cuillères à soupe de graines de lin*  *moulues puis trempées dans 2 cuillères à*  *soupe d’eau filtrée*  ***•*** *2 pincées de curry (massala)*  ***•*** *1 pincée de curcuma, sel et poivre* |  |
| **GOULASH VEGETARIEN** | *3 tasses de lentilles vertes appertisées*  ***•*** *1 jus de citron jaune (facultatif)*  ***•*** *1 petite aubergine*  ***•*** *2 tomates*  ***•*** *½ poivron rouge*  ***•*** *2 petites pommes de terre*  ***•*** *1 c. à café de curcuma*  ***•*** *une branche de thym*  ***•*** *1 cuillère à soupe d’huile de colza*  ***•*** *sel et poivre* |  |
| **GRATIN DE POIREAUX ET DE BLETTES** | *2 belles côtes de blettes*  ***•*** *2 blancs de poireaux*  ***•*** *1 pot de crème*  ***•*** *Ras el hanout*  ***•*** *Sel*  ***•*** *Poivre* | *Se renseigner sur ce qu’est le Ras el hanout* |
| **HARICOTS VERTS A L INDIENNE** | |  |  | | --- | --- | | *grosses tasses mug de haricots verts frais du marché ou du jardin*  ***•*** *1 cuillère à soupe de racine de gingembre frais râpé*  ***•*** *½ cuillère à thé de curcuma*  ***•*** *2 cuillères à soupe de jus de citron*  ***•*** *1 pincée de sel*  *Pour le Vaghar :*  ***•*** *2 cuillères à soupe d’huile de coco vierge*  ***•*** *½ cuillère à thé de thym indien* |  | |  |
| **INDIA SARRASIN** | *2 mugs de graines de sarrasin*  *• 1 échalote*  *• 1 poignée de haricots plats*  *• 2 cuillères à soupe de persil haché*  *Le Tarka (épices jetés à chaud) :*  *• 1 cuillère à thé de graines de tournesol*  *• huile de coco vierge*  *• sel marin, poivre noir moulu*  *• Epices : (ajwain, asafoetida) ou*  *simplement du cumin* |  |
| **JUMPING RIZ** | *bol de riz*  *• 2 carottes*  *• 10 bouquets de brocolis*  *• 6 petits champignons de Paris*  *• un demi bol de germes de haricot Mungo(germes de soja)*  *• 2 gousses d’ail*  *• 2 oignons frais (en botte) ou roses*  *• 1,5 cuillères à soupe d’huile d’olive*  *• 1 cuillère à soupe d’huile de sésame*  *• 2 cuillères de sauce soja*  *• poivre* |  |
| **LA PORRA ANTEQUERANA** | |  | | --- | | *3 tomates très mûres (500 g environ)*  *• 150 g de pain complet sec*  *• ½ poivron rouge*  *• 2 cuillères à soupes d’huile d’olives*  *• 1 à ½ gousse d’ail*  *• 1 à 2 cuillère à café de curcuma*  *• sel et poivre*  *• Garniture selon vos envies : tomates cerise, oeufs durs, dés de tofu, anchois émincés, croûtons de pains maison…* | | Remplacer pain complet par pain sans gluten |
| **LASAGNES MALICIEUSES** | *potiron moyen*  *• 4 grosses poignées d’épinard lavé et équeuté*  *• 6/8 feuilles de lasagne au blé complet*  *• 1 c à s d’huile de coco*  *• 1 c à s de graines de moutarde*  *• 1 cm de gingembre frais émincé*  *• 1 c à c de muscade moulue*  *• sel, poivre*  *• 1 verre d’eau*  *• 1 filet d’huile d’olive* | Lasagnes sans gluten |
| **LASAGNES VÉGÉTALES** | |  | | --- | | *courge butternut*  *• 2 belles poignées de jeunes feuilles d’épinard*  *• ½ poivron rouge*  *• 1 échalote ciselée très finement*  *• 1 cuillerée de graines de pavot*  *• 1 tour de moulin de sel de Guérande*  *• 1 filet d’huile d’olive bio* | |  |
| **LÉGUMES À L’ESPAGNOLE** | |  | | --- | | *2 courgettes longues moyennes*  *• 1 aubergines*  *• 1 poivron rouge*  *• 1 poivron vert*  *• 1 tomate*  *• 1 cuillères à soupe d’huile d’olive*  *• 1 gousse d’ail*  *• Herbes à discrétion (laurier, persil..)*  *• sel, poivre* | |  |
| **LEGUMES SIMPLISSIMES** | *3 courgettes moyennes*  *• 1 aubergine violette*  *• 1 poivron vert*  *• 1 poivron rouge*  *• 1 c à s d’huile d’olive*  *• 1 gousse d’ail*  *• 1 c à s de thym*  *• sel, poivre* |  |
| **LOTTE BORDEE DE VERT** | *1 navet*  *• 1 brocolis*  *• 1 poignée de petits pois surgelés*  *• 1 poignée d’oignons nouveaux*  *1 belle queue de lotte*  *Sauce :*  *• 1 yaourt de soja*  *• le jus d'1 citron*  *• 1 cuil. à café de moutarde forte*  *• quelques gouttes de tabasco (facultatif)*  *• sel* |  |
| **MINI GALETTES POIS CHICHES** | *1 petite boîte de pois chiches*  *• 2 oeufs*  *• 2 gousses d’ail*  *• 1 oignon*  *• 2 cuillères à soupe de crème liquide*  *végétale*  *• 3 cuillères à soupe de farine de sarrasin*  *• 1 cuillère à café de curcuma*  *• sel et poivre* |  |
| **MOULES COCO SAFRAN** | *2 kg de moules de bouchot (de*  *préférence)*  *• 2 gros mugs de bouillon de légumes bio*  *• 1 mug de lait de coco*  *• 1 cuillère à thé de filaments de safran*  *• 1 oignon*  *• 1/2 mug de vinaigre de cidre*  *• 3 cuillères à soupe d’huile de coco*  *• 1 pincée de sel rose de l’himalaya* |  |
| **MUNGO PLAISIR** | *2 tasses ½ de haricots mungo germés (ousec, à faire germer)*  ***•*** *4 tasses d’eau filtrée*  ***•*** *4 sec, à faire germer)*  *• 4 tasses d’eau filtrée*  *• 4 belles carottes*  *• ¾ de litre de purée de tomates bio*  *• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive*  *• 4 gousses d’ail*  *• 1 bouquet de persil*  *• Sel et poivre* |  |
| **NID DE QUINOA** | *verre de quinoa rouge*  *• 2 verres d’eau*  *• 5 clous de girofle*  *• 1 bâton de cannelle*  *• 1 anis étoilé*  *• 1 poivron rouge en lamelle*  *• 1 poignée de cajou*  *• 2 verres de haricots blancs précuits*  *• 1 c à s d’huile d’olive ou coco* |  |
| **NOIX VERTUEUSES** | *noix de Saint-Jacques idéalement du*  *poissonnier*  *• 1 avocat*  *• 2 citrons verts*  *• 2 cuillères à soupe d’huile d’olive*  *• 2 feuilles de basilic*  *• 1 pincée de sel et poivre du moulin* |  |
| **OEUF MOLLET ET PETITS LÉGUMES** | |  | | --- | | *4 oeufs frais*  *• 2 carottes*  *• 4 champignons de Paris*  *• 300 g de haricots verts*  *• 200 g de petits pois*  *• 1 gousse d’ail*  *• 1,5 cuillère d’huile d’olive*  *• Quelques brins de ciboulette ou feuilles de persil* | |  |
| **OEUFS DES COW-BOY** | |  | | --- | | *2 c. à s.d’huile d’olive*  *• 1 oignon émincé*  *• 1 piment doux épépiné et finement haché*  *• 1 gousse d’ail pilée*  *• 1 c. à c. de cumin moulu*  *• 1 c. à c. d’origan séché*  *• 1 poivron rouge*  *• 1 poivron jaune*  *• 1 courgette*  *• 4 oeufs* | |  |
| **OM POICHICHETTE VERTE** | *4 càs bombées de farine de pois chiche*  *• 1 càs bombée de maïzena*  *• 1 tasse d’eau*  *• 1 tasse d’herbes (persil, fanes de radis…)*  *• 1 càc de paprika, 1 de cumin*  *• 1 pincée de sel, poivre*  *• 1 càc d’huile de coco ou olive* |  |
| **OMELETTE AUX COURGETTES ET CHAMPIGNONS** | *2 c. à s. d’huile d’olive*  *• 1 gousse d’ail émincées*  *• 8 champignons de Paris émincés*  *• 1 courgette râpée*  *• 8 oeufs*  *• Sel, poivre* |  |
| **PAIN-GALETTE DU SUD** | |  | | --- | | *bol de farine de pois chiches*  *• 1 verre d’eau*  *• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive très fruitée*  *• 1 cuillère à café de sel*  *• Poivre* | |  |
| **PATE A GALETTE DE SARRASIN** | |  | | --- | | *4 tasses de farine de sarrasin*  *• 3 tasses d’eau*  *• 1 oeuf*  *• Option : 1 c à c de vanille en poudre pour une galette “dessert”*  *• ½ c à c de jus de gingembre*  *• 1 grosse cuillère à café de gros sel* | |  |
| **PÂTES AU ROQUEFORT ET AUX ÉPINARDS** | |  | | --- | | *paquet de tagliatelles complètes bio*  *• 1 c. à s. d’huile d’olive*  *• 1 oignon haché*  *• 2 gousses d’ail pilées*  *• 1 verre de lait végétal*  *• ~~1 demie part de roquefort~~*  *• 3 poignées de pousses d’épinards*  *• 4 champignons de Paris* | |  |
| **PATISSONS FARCIS AUX MIETTES DE MAQUEREAUX** | *2 patissons moyens*  *• 4 petits maquereaux*  *• le jus d’un citron*  *• 1 c à café d’huile d’olive*  *• 1 tomate coupée en dés*  *• 1 pincée de graines d’anis vert*  *• sel, poivre* |  |
| **PESCA’DINHA** | *4 filets de colin bio*  *2 tomates (ou 1 grosse) bio*  *1 beau poivron (ou 2 petits) bio*  *2 filets de jus de citron frais*  *1 cuillère à soupe d’aneth fraîche*  *~~1 pot de 20 cl de crème fraîche de brebis~~*  *bio*  *2 cuillères à soupe d’huile d’olive 1ère*  *pression à froid*  *Sel et poivre* |  |
| **PHÔ DE LÉGUMES** | |  | | --- | | *2 tablettes de bouillon (pour 2L)*  *• Quelques brins de citronnelle fraîche*  *• 1 petit morceau de gingembre frais*  *• ½ gousse d’ail*  *• 1 radis noir*  *• 1 carotte*  *• 1 poignée de pousses de Haricot Mungo fraîches (faussement appelé Pousses de Soja)*  *• 1 tasse de champignons noirs déshydratés*  *• Quelques feuilles de salade verte*  *• De la sauce soja (facultatif)*  *• 1 c. à café de vinaigre de cidre (facultatif* | |  |
| **POÊLÉE ANTI-OXYDANTE** | *1 potimarron*  *• 1 gousse d’ail*  *• 2 branches de thym*  *• 1 c. à soupe d’olives*  *• ½ cuillère de mélange quatre épices*  *• 1 oignon*  *• Le jus d’un citron jaune*  *• Sel et poivre* |  |
| **POIS CHICHES AUX OIGNONS NOUVEAUX** | *1 pot de pois chiches en conserve bio*  *• 1 pot de coeurs de palmiers en conservebio*  *• 2 petits oignons nouveaux bio*  *• 1 petite tomate bio*  *• 1 pointe de piment bio*  *• Le jus d’un citron*  *• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive bio* |  |
| **POISSON CITRON-COCO** | |  | | --- | | *4 filets de poisson de votre choix (lieu noir, limande, cabillaud…)*  *• 1 boite de crème de coco*  *• 1 cuillère à café de curry*  *• 1 jus de citron jaune*  *• 1/2 oignon*  *• 1 cuillère à café de sauce soja*  *Pour la julienne (facultatif) :*  *• 1 poireau*  *• 2 carottes (pour environ 200g)*  *• 2 navets moyens (pour environ 200 g)* | |  |
| **POLENTA REVISITÉE** | |  | | --- | | *1 tasse d’eau filtrée*  *• 2 mugs de polenta*  *• 1 mug de coulis de tomate*  *• 1 grosse gousse d’ail pelée et écrasée*  *• 1 oignon jaune*  *• 4 cuillères à café d’huile de noisette*  *• 1 cuillère à café d’herbes de provence*  *• 4 tomates confites*  *• 1 dizaine de câpres*  *• ~~parmesan râpé (facultatif~~)*  *• 1 cuillère à café de poudre d’amandes*  *• 1 pincée de sel marin* | |  |
| **POT AU FEU JARDIN** | *3 carottes*  *• 3 pommes de terre*  *• 2 poireaux*  *• 1 paquet de tofu nature ou fumé*  *• 2 cuillères à soupe d’huile de coco ou de*  *ghee (beurre clarifié)*  *• 2 gousses d’ail*  *• 1 petite botte de persil frais*  *• 1 cube de bouillon végétal bio*  *• sel et poivre*  *• ¾ mug de crème liquide végétale (soja ou*  *riz)* |  |
| **POTÉE MON CHOU** | |  | | --- | | *1 chou vert moyen*  *• 4 gros oignons*  *• 1 gros poireau*  *• 4 belles carottes*  *• 3 belles cuillères à soupe de ghee (beurre clarifié)*  *• 1 petite cuillère à thé de gros sel marin*  *• des feuilles de laurier sauce*  *• 2 brins de romarin* | |  |
| **PURÉE AUX ÉPINARDS ET NOIX** | |  | | --- | | *3 pommes de terre à purée*  *• 1 grosse poignée d’épinards du marché*  *• ½ petit mug de lait d’amandes*  *• 1 petite cuillerée à café rase de purée d’amandes*  *• 1 petite poignée de noix concassées*  *• sel, poivre* | |  |
| **PURÉE BROCOLI POUR GRANDS ET PETITS** | |  | | --- | | *2 têtes de brocolis bio avec branche*  *• 4 petites courgettes bio*  *• 2 pincée de noix de muscade*  *• 1 pincée de sel*  *• 1 pincée de curry* | |  |
| **Purée rav’ie** | *1 gros céleri rave*  *• 3 pommes de terre*  *• 2 bonnes cuillères à soupe de purée desésame (tahin)*  *• 2 tasses ¾ de lait d’amande*  *• 2 pincées de cumin, cannelle*  *• 2 pincées de sel marin*  *• 4 cuillères à thé de graines de sésame* |  |
| **RIZ ANTI BLUES** | *1 mugs ¾ d’eau filtrée pour la cuisson duriz*  *• 4 bonnes poignées de roquettes bio*  *• 2 boîtes de sardines bio*  *• 2 tomates coupées en dés*  *• 2 poignées de basilic frais ou surgelés*  *• 2 petits oignons rouges* |  |
| **RIZ NOIR AUX POIVRONS ET AUX TOMATES** | |  | | --- | | *2 bols de riz noir surgelé*  *• 2 poivrons rouges*  *• 2 tomates*  *• 1 pincée de piment de cayenne en poudre*  *• Sel*  *• Poivre*  *• 2 c. à s. d’huile de coco* | |  |
| **SALADE BLÉGUMES** | *2 tomates*  *1 bol de blé*  *• 4 petits bouquets de brocolis*  *• 3 carottes*  *• 1 avocat*  *• 2 petites courgettes*  *• 1 belle pomme*  *• 3 cuillères à soupe d’huile d’olive*  *• 1,5 cuillère à soupe de vinaigre*  *balsamique ou de citron*  *• 1 cuillère à café de moutarde et de miel*  *• sel et poivre*  *• 2 cuillères à soupe de parmesan* | voir recette sans blé |
| **SALADE WAKAME** | *barquette de feuilles d’algues Wakamé séchées*  *1 ravier ou 1 bon bol de tomates cerise*  *1 concombre*  *2 cuillères à soupe de graines de chanvre*  *1 bouquet frais d’aneth*  *1 morceau de gingembre frais*  *1 petite gousse d’ail*  *2 c à s d’huile d’olive 1ère pression à froid*  *1 c à s d’huile de colza*  *½ citron frais pressé*  *Sel et poivre* |  |
| **SALSA DE MERLAN** | |  | | --- | | *filets de merlan*  *• 2 mangues bien mûres*  *• 1 poivron rouge*  *• 5 brins de feuilles de coriandre*  *• 1 petit oignon rouge*  *• 1 petit piment vert*  *• le jus d’1 gros citron vert*  *• sel, poivre*  *• 1 cuillère à soupe d’huile de noisette* | |  |
| **SARRASIN’BOULE** | *1 plaque de tofu aux herbes*  *½ bol de sarrasin grillé cuit bio réduit ensemoule*  *1 concombre*  *3 tomates fermes*  *1 gousse d’ail*  *1 échalote*  *1 poignée d’olives noires*  *½ bouquet de coriandre fraîche ciselée*  *½ bouquet de menthe fraîche*  *1 citron*  *3 c. à s. d’huile d’olive 1ère pression à froid*  *Sel, poivre, épices (du Maroc)* |  |
| **SAUTE EXOTIQUE** | *1 bol de riz*  *• 2 carottes*  *• 10 bouquets de brocolis*  *• 6 petits champignons de Paris*  *• 1 bol de germes de haricot Mungo*  *(germes de soja)*  *• 2 gousses d’ail*  *• 2 oignons frais (en botte) ou roses*  *• 1,5 cuillères à soupe d’huile d’olive*  *• 1 cuillère à soupe d’huile de sésame*  *• 2 cuillères de sauce soja*  *• poivre* |  |
| **SOUFFLÉ CHÈVRE ET POIS VERTS** | |  | | --- | | *~~¼ de mug de parmesan râpé~~*  *• 1 mugs de petits pois écossés*  *~~• 4 cuillères à soupe de faisselle de chèvre~~*  *~~• 1 petit chèvre frais~~*  *• 4 cuillères à soupe de fécule de maïs*  *• 2 pincées de sel*  *• 2 pincées de poivre*  *• 6 feuilles de basilic frais*  *• 4 oeufs, blancs et jaunes séparés*  *• 3 cuillères à soupe d’huile de coco vierge* | |  |
| **SPAGHETTI AUX ALGUES** | *1 paquet de nouille “soba” bio (nouilles ausarrasin)*  *• ½ bol de crème de riz*  *• ½ jus de citron*  *• ½ échalote émincée fine*  *• poivre* |  |
| **SPAGHETTI DE COURGETTE A LA TOMATE** | |  | | --- | | *3 courgettes d’environ 20 cm*  *• 3 grosses cuillères à soupe de concentré de tomates*  *• ½ à 1 gousse d’ail*  *• Quelques feuilles de basilic*  *• 4 cuillères à café d’huile d’olive*  *• Sel et poivre* | |  |
| **SUSHIS SIMPLISSIMES** | |  | | --- | | *1 à 2 radis noirs*  *• Du wasabi*  *• 8 à 12 filets d’anchois égouttés*  *• Sauce soja* | |  |
| **TARTE SUPER VÉGÉ** | *1 mug de boulghour bio*  *• 3 poignées de pois chiches germés bio*  *• 2 yaourts brassés*  *• 2 avocats bio*  *• 3 tomates bio*  *• 1 branche de céleri*  *• 1 gousse d’ail*  *• 2 cuillères à soupe rase de graines de*  *courge*  *• 1 cuillère à soupe d’huile d’olive*  *• 4 branches de feuilles de basilic*  *• 1 pincée de sel et de poivre* |  |
| **TERRINE SANTÉ** | *1 mug d’amandes trempées*  *• 1 mug de noix trempées*  *• 1 carotte*  *• 2 oignons moyens blanc*  *• ¼ d’1 céleri*  *• 1 grosse gousse d’ail*  *• 1 petit bouquet de persil frais*  *• ⅔ mug de légumes déshydratés (oignons,*  *poireaux, poivrons rouges ou autres) oupetits champignons de paris frais (marronrosé)*  *• vinaigre de cidre (à vous de doser), sel de*  *guérande* |  |
| **TOFU FUMÉ AU FENOUIL ET CHOU KALE** | |  | | --- | | *2 fenouils*  *• 10 branches de chou kale*  *• 1 tofu fumé (en bloc, trouvable dans tous les magasins bio)*  *• sauce soja*  *• 1 poignée de champignons*  *• Sel, poivre, huile* | |  |
| **TOMATES FARCIES VÉGÉ** | |  | | --- | | *4 grosses tomates*  *Farce végé :*  *• 1 fauxmage de graines de tournesol (voir recette )*  *• 2 cuillères à soupe de persil haché*  *• 2 cuillères à soupe d'échalotes hachées*  *• 2 cuillères à soupe de poivron rouge*  *• la moitié d’1 mug de graines germées de luzerne (alfalfa)*  *• 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre* | |  |
| **TORTILLA DE COURGETTES** | |  | | --- | | *2 petites courgettes*  *• 1 oignon nouveau*  *• 2 oeufs*  *• 1 à 2 cuillères à café de graines de cumin (facultatif)*  *• Quelques gouttes d’huile d’olive*  *• Sel et poivre* | |  |