DÉFI 21 JOURS

100% VÉGÉTAL &VIVANT

21 JOURS POUR TE RÉVOLUTIONNER

ON CUISINE AVEC TOI SUR NOTRE COMPTE INSTAGRAM !

BEPA

Nous sommes le changement

Veggie Challenge

21 jours pour se révolutionner

« Si la majorité des habitants de cette planète devenait végétariens, nous aurions réglé une partie du problmèe climatique et mis fin à la souffrance de milliards d'animaux. Le pouvoir est dans notre assiette. »

Bienve nue dans ce guide de recettes complet pour t'accompagner durant 21 jours !

Ce gidu e interactif comprend les recettes ainsi que les ingrédients pour une alimentation 100% végét ale du petit déjeuner au dîner.
Ces recettes sont conçues par des chefs et professionnels de l'alimentation et de la nutrition et te garantissent des apports nutritionnels sains pour ton organisme.
Comme ça tu te dis que ce que tu mets dans ton assiette n'a pas d'importance. Pourtant, c'est le geste le plus efficace et rapide qui te permettra d'avoir un impact réel sur l'environnement mais aussi sur ton organisme et ta santé !!!

Pour2q1ui ojours ?

Tout si mplement parce que c'est la durée moyenne de ton renouvellement cellulaire. C'est le temps parfai t pour que ton corps ressente les bienfaits de cette alimentation et que tu puisses voir concr ètement des résultats.

Dans 2 1 jours, tu auras plus de ressentis, une sensation de bien-être et mon petit doigt me dit que tu seras en paix avec toi même et le reste du monde.
Tu vas y arriver et tu vas révolutionner tes habitudes. Tu sais quel est le mieux dans tout ça ?

C'est que tu vas carrément prendre soin de ta santé, de ton corps et de ton esprit en cultivant la créativité et l'énergie d'équipe.

En pu is grâce à toi, durant 21 jours, des animaux seront sauvés et TU SERAS LE CHANGEMENT, TU REPRENDRAS LE POUVOIR.

Prêt pour TA RÉVOLUTION ?

INFORMATION IMPORTANTE

Nous te proposons 42 recettes ici pour t'offrir un maximum de ressources mais dans la réalité du quotidien, pour équilibrer nos repas, garder les rest es et moins consommer, de notre côté, nous récupèrons souvent le soir des restes du midi que nous agrémentons ou, accompagnons d'une bonne soupe en hiver !
Concernant la diversité des produits c'est pareil ! Comme on va choisir de fonctionner par saison, l'idée est sur une saison de varier la cuisine en trouvant de nouvelles recettes avec les mêmes ingrédients. Comme ça on consomme de saison, et surtout on essaye local !

Ensuite, ce n'est pas grave de manger souvent la même chose ! Au contraire!

L'organisme réagit bien aux "Cures d'aliments" et donc, avoir la même salade concombre tomate le soir en été, ou, la soupe de légumes tous les soirs d'hiver est une bonne façon de suivre le cycle des sa isons.

Allez, je suis sûre que vous allez être très créatifs et inspirés, alors c'est à vous de jouer !!!

C'est parti !

Avant toute chose, revenons à la base. Les petits déjeuners. C'est ce premier repas de la journée qui donne la première note. Alors nous te proposons 4 variantes végétales pour ces 21 jours. Tu peux les alterner ou en choisir une seule, à toi de voir !

1ère Proposition :

Pudding de chia

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients :

10cl	Lait de soja
4 Cs	Graines de chia
20	Amandes
20	Noisettes décortiquées
20	Cerneaux de noix
1 Cs	Raisins secs
1/2	Mangue ou 1 poire

Préparation :

Dans un bol, verser le lait de soja, ajouter les graines de chia, mélanger et laisser gonfler au réfrigérateur (toute la nuit si possible).

Avant de servir, concasser les amandes, les noisettes et les cerneaux de noix, les mettre dans un bol, ajouter les raisins secs, mélanger.

Peler et couper les fruits frais en lamelles ou en dés. Puis répartir dans des bols les graines de chia par-dessus les fruits secs et, enfin, les fruits frais.

Photo Bernhard Winkelmann - Réalisation Michèle Carles et Karine Révillon

2ème Proposition :

Pancakes gourmands

Temps de préparation : 20 min

Ingrédients

250 Gr	Farine de blé
1/2	Sachet de levure chimique
1	Sachet de sucre de canne vanillé (ou sucre de canne + vanille en poudre)
20 Gr	Poudre d'amande
450 ml	Lait végétal d'amande de préférence
20 Gr	Mg végétale fondue
1	Pincée de sel

Recette :

Mélanger toutes les matières sèches dans un saladier, puis y faire un puit et y ajouter les matières liquides. Battre le tout jusqu'à un fouet d'une pâte homogène, sans grumeaux et épaisse.

Cuire dans une poêle jusqu'à coloration de chaque face.

Source recette
Trainsweateat.com

3ème Proposition :

Le fameux porridge

Le porridge constitue un petit déjeuner végétarien très classique et protéiné. Son avantage ? Vous pouvez le décliner à votre guise et selon vos envies ! Au niveau de sa composition, le porridge contient des fibres solubles issues de l'avoine qui permettent de baisser la pression sanguine, de réguler la glycémie et de limiter les risques de diabète.

Ingrédients

50 Gr	Flocons d'avoine bio
150 Gr	Lait de soja ou d'amande selon votre goût
2	Bananes mûres (vous pouvez aussi ajouter des fruits ou des oléagineux)
15 Gr	Sirop de coco ou d'agave
½ Cc	Arôme vanille naturel
Au goût	Des garnitures diverses (chocolat, graines, fruits secs, etc.)

Recette :

Dans une casserole, ajoutez les flocons d'avoine et le lait végétal ;

Portez le tout au feu à température moyenne, et mélangez jusqu'à ce que les flocons absorbent tout le lait ;

De manière optionnelle, ajoutez la banane écrasée et baissez le feu.

Votre petit déjeuner peut sembler fade sans la présence de fruits et d'oléagineux. Mais pour agrémenter votre recette de porridge, voici quelques idées :

- Des sources de protéines végétales : noisettes, amandes, graines de chia, noix de pécan, beurre de cacahuètes et crème de marrons ;
- Des fruits : mures, myrtilles, framboises, fraises, mangues ;
- Des superaliments à ajouter à la fin de la cuisson : maca, acérola ou guarana ;
- Pour parfumer et sucrer le tout : cannelle, sirop d'agave, extrait de vanille, sucre de coco, miel.

Source cuisinevegetarienne.com

4ème Proposition :

Le rainbow Bowl

Un petit déjeuner végétal, prêt en 5min et détox pour bien démarrer la journée !

Ingrédients

- 1 Grosse poire, mûre à point (ou une banane, ou 250g de fraises)
- 3 Cl Lait végétal (d'avoine ou de riz)
- 1 Cs Un peu bombée de purée de noix de cajou
- 1 Cs Graines de chia
- 1 Cs Miel liquide
- 1 Cs Rase d'extrait de vanille liquide (facultatif)
- Quelques fruits variés au choix, en fonction de la saison.

Recette :

- Épluchez la poire et mixez-la avec le lait, la purée de cajou, la vanille, le miel, le psyllium ou le chia. Versez dans un bol : en quelques minutes, le mélange va épaissir sous l'effet du chia.
- Pendant ce temps, lavez et découpez quelques fruits, puis déposez-les sur la crème.
- Il ne reste plus qu'à vous régaler !

Source photo et recette : papillesetpupilles.fr

JOUR 1

Voilà votre décision est prise et vous allez réaliser votre premier repas veggie ! Nous allons nous assurer de régaler vos papilles !
C'est parti !

Déjeuner

Taboulé Protéiné

Un petit déjeuner végétal, prêt en 5min et détox pour bien démarrer la journée !

Ingrédients

150 Gr	Semoule de blé complet de préférence	1/2	Botte de persil
100 Gr	Tofu ferme nature ou autre		
2	Tomates soit environ 100/125g	1/2	Citron jaune
1	Petit concombre ou ½ concombre soit environ 100g	2 Cs	Huile d'olive (+ pour servir)
1/2	Carotte soit environ 40 g	Au goût	Sel, poivre
1/2	Oignon rouge ou blanc	Facultatif : Raisins secs, des pois chiches cuits, des graines pour servir	

Recette :

- Coupez l'oignon et les tomates en 4, le concombre en gros tronçons, la carotte en rondelles de maximum 1cm d'épaisseur et le tofu en gros cubes.
- Déposez le tout dans un mixeur ou blender. Ajouter une grosse poignée de menthe et une de persil. Mixer environ 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien mixés et que le jus en soit sorti.
- Pendant ce temps, verser la semoule dans un saladier. Saler et poivrer, ajouter l'huile d'olive, le jus d'un demi citron, et les légumes mixés (et les raisins ou pois chiches si désiré).
- Laisser reposer 5 min puis mélanger à la fourchette. Aplatir le tout à la surface, couvrir et laisser reposer environ 25 min, à température ambiante ou au frais.
- Ensuite, goûter et verser plus de jus de citron si désiré.
- C'est prêt ! S'il reste de la menthe et du persil, les ajouter sur le dessus du plat, avec quelques graines et un filet d'huile d'olive ou de lin.

Diner

Quiche aux légumes

Un petit déjeuner végétal, prêt en 5min et détox pour bien démarrer la journée !

Ingrédients

120 Gr Farine T80 (blé ou épeautre)	1 Carotte
60 Gr Farine de petit épeautre	2 Panais
1 Cs Graines de sésame	1 Cs Moutarde douce
1 Cs Flocons de céréales	3 Œufs de ferme
5 Cs Huile d'olive	200 ml Crème liquide végétale
1 Courgette	100 Gr Fromage de chèvre frais
1 Petit fenouil	

Recette :

- Verser les farines, les graines et les flocons dans un saladier et ajouter ½ c. à café de sel marin. Mélanger, puis ajouter l'huile d'olive. Mélanger rapidement à l'aide d'une fourchette, puis ajouter un peu d'eau. Mélanger d'abord à la fourchette pour amalgamer le tout, puis à pleines mains jusqu'à former une boule. Prélever les ¾ de la pâte et abaisser au rouleau sur une feuille de papier cuisson en formant un cercle. Placer un cercle à pâtisserie (20 cm de diamètre) et découper le cercle de pâte au bon diamètre. Déposer sur une plaque de cuisson. Abaisser le reste de pâte et l'utiliser pour garnir les bords du cercle, en les soudant bien au fond et en montant bien jusqu'en haut.
- Laver et émincer les légumes (éplucher si nécessaire). Cuire à l'étouffée pendant 10 mn. Égoutter.
- Préchauffer le four à 180 °C. Enfourner la pâte à blanc pour la précuire pendant 15 mn.
- Battre la moutarde avec les œufs, la crème et le fromage. Ajouter les légumes égouttés et verser dans le cercle de pâte. Enfourner pour 40 mn environ. Laisser refroidir 5 mn sur une grille avant d'enlever le cercle.

- Astuce Bepa : Nous vous proposons ici une recette pour réaliser votre pâte mais libre à vous de vous en procurer une déjà prête en magasin.

Source : cleacuisine.fr

JOUR 2

Déjeuner

Gratin de courgette, pomme de terre, tomate séchée et tofu

Ingrédients

1	Gros oignon jaune ou 2 petits, pelés	200 Gr	Tofu aux herbes
2	Gousses d'ail, pelées et hachées	4	Tomates séchées, égouttées si besoin
2	Grosses pommes de terre ou 3 moyennes, pelées	1	Courgette, lavée
1 Cs	Herbes de Provence (+ 1 c. à café)	100 ml	Crème végétale au choix
1 Cc	Fleur de sel	1 Cs	Levure maltée (ou de poudre d'amande
1 Cs	Huile d'olive		

Recette :

- Préchauffer votre four à 200° (th.6/7). Passer l'oignon à la mandoline (1 mm d'épaisseur).Le déposer dans un plat à gratin et ajouter l'ail.
- Passer les pommes de terre à la mandoline (3 mm d'épaisseur) et les placer dans le plat.
- Ajouter 1 c. à soupe d'herbes, le sel et l'huile d'olive et mélanger le tout.
- Émietter et répartir le tofu dans le plat. Couper les tomates séchées en 4 et les répartir.
- Passer la courgette à la mandoline (2 mm d'épaisseur) et répartir les lamelles dans le plat, en prenant soin de bien tout recouvrir.
- Répartir la crème. Saupoudrer de levure maltée ou de poudre d'amande et des herbes restantes (1 c. à café).
- Enfourner 45 minutes.
- Astuce Bepa : Si vous n'avez pas de mandoline, utilisez un couteau.

Source : auvertaveclili.fr

Diner

Burritos aux haricots rouges et purée d'avocat

Ingrédients

150 Gr	Patate douce	400 Gr	Haricots rouges en bocal bio
1	Sachet de wrap	Quelques	Feuilles de salade
1 Cc	Raz el hanout ou cumin, tandoori, épices à tajine.		Pour la purée d'avocat :
1	Petit oignon	1	Avocat
3	Tomates	1/4	Le jus d'1/4 de citron
8	Brins de coriandre fraîche	1Cc	Piment d'Espelette

Recette :

- Émincez l'oignon et coupez en petits cubes votre patate douce et vos tomates. Enfin, cisaillez la coriandre. Dans une poêle préalablement huilée avec votre huile coco,
- faites revenir l'oignon. Ajoutez vos tomates, remuez et ajoutez la patate douce 3
- minutes après avec l'épice de votre choix. Mélangez bien tous les ingrédients. Couvrez jusqu'à ce que la patate douce devienne tendre. Pendant ce temps, réalisez la purée
- d'avocat qui accompagnera les burritos : à l'aide d'une fourchette, écrasez votre
- avocat et ajouter le jus de citron et le piment d'Espelette. Vérifiez en piquant avec votre fourchette si les patates douces sont assez tendres. Si c'est le cas, ajoutez les haricots rouges et la coriandre.
- Assemblez le mélange dans votre wrap tartiné de votre purée d'avocat sans oublier d'ajouter vos feuilles de salade !
-

Le saviez-vous ?

- Les haricots rouges ainsi que les autres légumineuses sont une excellente source de protéine ! N'hésitez pas à intégrer ces ingrédients à vos recettes afin de remplacer vos sources de protéines animales. Associées à des céréales, comme du riz, de la semoule ou du boulghour, à mesure de 2/3 de céréale pour 1/3 de légumineuse,

Source : fityourdreams.com

JOUR 3

Déjeuner

Risotto aux tomates rôties et aux figues

Ingrédients

250 Gr Tomates cerises coupées en 2	1 L Bouillon de légumes
30 ml Huile d'olive	100 Gr Maïs
1 Cs Thym	6 Figues coupées en quartiers
300 Gr Riz Arborio	2 Cs Basilic haché
1 Gousse d'ail émincée	2 Cs Ciboulette
10 Cl Vin blanc	

Recette :

- Préchauffer le four à 150°C. Mettre les tomates cerises dans un saladier, avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélanger. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 45 minutes. Pendant ce temps, et 25 minutes avant la fin de la cuisson des tomates, faire
- chauffer l'huile
  d'olive dans une casserole. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes. Ajouter l'ail et laisser cuire encore une minute. Incorporer le vin blanc, en remuant constamment jusqu'à ce que le riz l'ai absorbé. Ajouter 1 louche de bouillon, laisser le riz l'absorber et renouveler jusqu'à ce que le riz soit cuit. Environ 20 minutes. 2 minutes avant la fin,
- incorporer les tomates, le maïs, et les figues. Servir immédiatement avec la ciboulette et le basilic restant.
- Astuce bepa : Nous vous invitons à adapter cette recette automnale en utilisant des fruits de
  saison. Selon le moment de l'année où vous réaliserez ce challenge, vous pourrez par exemple utiliser des pommes, des châtaignes ou des kiwis en hiver, du pamplemousse au printemps ou des abricots en été.

Source : menu-vegetarien.com

Diner

Carotte et pomme de terre au four sauce moutarde végane

Ingrédients

			Pour la sauce :
500 Gr	Carottes	20 Cl	Crème soja cuisine
2	Grosses de pommes de terre	1 Cs	Bombée de moutarde à l'ancienne
1	Gros oignon	1	Échalote
2	Petites gousses d'ail (ou une grosse)	Au goût	Huile d'olive
1 Cc	Paprika fumé	Au goût	Sel & poivre

Recette :

- Éplucher et découper les carottes et les pommes de terre en tronçons, et les placer dans un plat à four. Ajouter 1 gros oignon émincé, et 2 gousses d'ail haché, 1 à 2 càS d'huile d'olive et 1
- càc de paprika fumé. Saler, poivrer et bien mélanger.
- Placer au four à 180°C pour 1h à 1h15. (Piquez les légumes avec une fourchette : si vous pouvez piquer sans résistance, c'est cuit !)
- Pour la sauce moutarde, Faites revenir une échalote émincée.
- Ajouter la moutarde et la crème, mélanger 1 minute et c'est prêt.
- Astuce Bepa : si vous n'êtes pas gênés par le fait que la sauce ne soit pas chaude,
  vous pouvez juste faire revenir l'échalote dans un coin de poêle en réchauffant des légumes, et les ajouter à la moutarde et la crème dans un petit bol, sans réchauffer.

Source : cuisineveganepourdebutant.com

JOUR 4

Déjeuner

Pancakes salées au brocolis

Ingrédients

1	Brocoli	1	Pincée sel
1	Œuf de ferme	1 Cc	Spiruline
80 Gr	Farine	80 ml	Crème de soja
1 Cc	Levure chimique	20 Gr	Beurre ou margarine

Recette :

- Commencez par râper le brocoli grossièrement (juste la tête avec les fleurs, pas la tige). Vous devriez avoir 160g environ de brocoli râpé.
- Dans un saladier, battez l'œuf puis ajoutez la crème de soja et le beurre fondu.
- Mélangez ensemble la farine, la levure chimique, le sel et la spiruline puis ajoutez-les dans le saladier. Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère en bois.
- Enfin, ajoutez le brocoli râpé et mélangez pour obtenir une belle texture verte homogène.
- Mettez une cuillère à soupe généreuse dans une poêle huilée, laissez cuire avant de retourner. Renouvelez autant de fois que nécessaire pour faire tous les pancakes.
- Vous pouvez préparer les pancakes en avance et les réchauffer en les repassant à la poêle juste avant de servir.
- Les pancakes sont servis avec un œuf au plat, une petite salade et ½ avocat.

Source : recettesdejulie.fr

Diner

Lasagne au concombre et à la béchamel de curry

Ingrédients

8	Feuilles de lasagnes		1 Gousse d'ail
1	Concombre	Au goût	Huile d'olive
20 Gr	Margarine	2 Cs	Levure maltée
20 cl	Lait de coco	2 Cs	Lait de coco
1 Cc	Pâte de curry rouge	2 Cs	Huile de coco
2 Cc	Soupe de farine de blé	Au goût	Sel & poivre
1	Oignon		

Recette :

- Préchauffez le four à 180°. Epluchez le concombre puis détaillez-le en tranches de
- 0.5cm d'épaisseur. Epluchez puis émincez finement l'ail et l'oignon. Préparez une
- béchamel avec le lait de coco et le curry. Dans une casserole, faites
- fondre la margarine puis ajoutez la farine de blé. Mélangez bien puis petit à petit, versez

  le lait de coco sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement du mélange. Ajoutez la pâte de curry rouge, mélangez bien puis rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

  Dans un bol, mélangez la levure maltée, le lait de coco et l'huile de coco jusqu'à
- obtention d'un mélange homogène.

  Huilez un plat à lasagnes.
- A l'intérieur, versez une louche de béchamel au curry. Par-dessus, ajoutez deux feuilles
- de lasagnes puis les tranches de concombre. Mettez à nouveau une louche de béchamel et recouvrez de deux feuilles de lasagnes. Pour terminer, parsemez l'ensemble du mélange précédent à base de levure maltée.

  Enfournez pendant une quarantaine

  de minutes à 180°.
- Dégustez dès la sortie du four.
-

JOUR 5

Déjeuner

Spaghetti al Pomodoro

Ingrédients

300 Gr	Spaghetti
3 Cs	Huile d'olive
3	Gousses d'ail hachées
1	Boite de tomates en dés de 400ml
1 Cs	Sucre brun
1 Ct	Piment rouge broyé
Une dizaine	Feuille de basilic
Au goût	Sel

Recette :

- Faire cuire les pâtes selon la méthode indiquée sur l'emballage
- Dans une casserole, à feu mi-vif, faire revenir l'ail dans l'huile 3 minutes.
- Ajouter les tomates, le sucre brun, le piment rouge broyé et le Basilic
- Rectifier l'assaisonnement et ajouter le spaghetti cuit
- Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes en ajoutant un peu d'eau au besoin.
- Servir dans un bol avec un filet d'huile d'olive.

Source : lacuisinedejeanphilippe.com

Diner

Salade de pêche grillée, amande fumées et tofu pané au sésame

Ingrédients

Pour la marinade (qui servira pour le tofu et les amandes) :

1 Cc	Thé fumé
200 ml	Eau
100 ml	Sauce soja
2 Cs	Vinaigre de cidre
2 Cc	Paprika fumé

Pour les amandes fumées :

100Gr	Amandes
1/2	De la marinade

Pour le tofu pané au sésame :

250 Gr	Tofu ferme
1 Cs	Huile de sésame grillé
3-4 Cs	Graines de sésame

Pour la salade :

2	Pêches
4	Poignées de jeunes pousses mélangées (pousses d'épinard, roquette, mesclin...)

Pour la sauce :

1 Cs	Puréede sésame
1 Cs	Jus decitron ou de vinaigre de cidre
1 Cc	Moutarde
1 Cc	Levure maltée (facultatif)
12 Cs	Eau

Source : cuillereetsaladier.blogspot.com

Recette :

- Préparer la marinade : Faire chauffer l'eau. Lorsqu'elle bout, couper le feu et y ajouter le thé fumé. Laisser infuser une quinzaine de minutes à couvert. Filtrer le liquide, ajouter la sauce soja, le vinaigre et le paprika fumé. Bien mélanger. La marinade peut se garder sans soucis quelques jours au frais.
- Pour le tofu : Commencer par égoutter le tofu. Quelques heures avant (ou la veille), sortir le tofu de son emballage. Le placer sur une assiette entre deux morceaux de tissu propre (ou de papier absorbant), recouvrir d'une autre assiette puis placer un poids dessus pour bien presser le tofu.
- Faire mariner le tofu : Au bout de plusieurs heures, couper le tofu en gros cubes, le placer dans une assiette creuse ou une boite en verre et le recouvrir entièrement de marinade (environ la moitié). Ajouter l'huile de sésame, mélanger puis laisser mariner au frais au moins 6h, idéalement une nuit.
- Préparer les amandes : Placer les amandes dans un bol, les recouvrir de marinade. Laisser mariner quelques heures.
- Lorsque les amandes se sont bien gorgées de marinade, les égoutter et les torréfier environ 20 minutes au four à 180°C., en les remuant régulièrement. Réserver.
- Préparer la sauce : Dans un petit bol, placer la purée de sésame et la moutarde, ajouter le jus de citron (ou le vinaigre) et bien mélanger. Délayer ensuite petit à petit avec l'eau, pour obtenir une sauce bien nappante. Incorporer la levure maltée, et ajuster à nouveau la consistance avec un peu d'eau.
- Laver les jeunes pousses et les placer dans un saladier.
- Préparer les pêches : Couper les pêches en lamelles, et les faire griller sur les deux faces dans une poêle. Réserver.
- Préparer le tofu : Placer le sésame dans une petite coupelle. Au fur et à mesure, égoutter les dés de tofu et les rouler dans le sésame.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, y faire dorer les dés de tofu sur toutes les faces.
- Assembler la salade :
- Assaisonner les pousses avec la sauce. Répartir sur la salade assaisonnée les lamelles de pêches, les dés de tofu et les amandes grillées.

Source : cuillereetsaladier.blogspot.com

JOUR 6

Déjeuner

Burger du Mississipi

Et oui qui dit végétarien ne veut pas forcément dire adieu au bon burger ! Bien au contraire vous allez découvrir qu'il est aussi possible de se régaler avec un cheat meal sans viande !

Ingrédients

4	Pains à burger	4	Petits oignons jaunes
400 Gr	Tofu fumé ferme	2	Tomates
1 Cs	Fécule de pomme de terre	4	Feuilles de salade romaine
500 Gr	Feuilles d'épinards	2	Citrons verts
2	Oignons rouges	60 Gr	Fromage vegan à fondre
2	Avocats		Sauce de votre choix

Recette :

- Pour commencer la réalisation du burger du Mississippi, préparons tous les légumes. Dans un premier temps, laver les feuilles d'épinards, les tomates et la salade romaine. Ensuite, ôter la tige des épinards si nécessaire et faire suer ceux-ci dans une poêle légèrement graissée.
- Lorsqu'ils sont cuits, c'est à dire, au bout de quelques petites minutes, les déposer dans une passoire et les presser. Il est important que les épinards rendent toute leur eau. Réserver. Maintenant, éplucher les oignons rouges et les jaunes et les ciseler finement. Alors, reprendre la poêle, la graisser à nouveau et faire blondir les oignons. Lorsqu'ils sont devenus
- translucides, ajouter une toute petite pincée de sucre et à peine de jus de pomme (ou d'eau) et les laisser caramériser quelques minutes. Retirer et réserver. Désormais, passons à la cuisson du tofu et des tomates. Concernant le tofu, le couper en quatre tranches et les déposer entre deux feuilles de papier absorbant ou dans un linge propre. Appuyer fortement sur le tofu pour en extraire l'eau.
- Ensuite, le rouler dans la fécule et le cuire dans la poêle chaude et graissée. 3 à 4 minutes de chaque côté seront suffisantes pour obtenir des tranches de tofu pané bien doré. Arroser les d'un trait de jus de citron vert et réserver.
- Pour finir, couper les tomates en tranches un peu épaisses et les faire dorer rapidement dans la même poêle. Les sortir délicatement et poser sur une assiette.
- En dernier lieu, couper la salade romaine essorée en chiffonnade et les avocats en tranches arrosées de jus de citron vert. Préchauffer le four à 180°. Ouvrir les pains à burger en deux et napper chaque côtés d'un peu de sauce de votre choix. Puis déposer les feuilles d'épinards, les oignons caramélisés, le tofu pané, le fromage, les tranches de tomates rôties. Fermer le burger du Mississippi et le cuire quelques minutes au four.
- Le hamburger est cuit lorsque le fromage est fondu.
- Alors, sortir le burger, l'ouvrir et y ajouter les tranches d'avocat, la salade en chiffonnade.

Source : amandebasilic.com

Diner

Velouté de chou-fleur et lentilles corail au lait de coco

Ingrédients

8	Chou-fleur de taille moyenne
100 Gr	Lentilles corail
20 cl	Lait de coco
Au goût	Sel & Poivre

Recette :

- Couper les fleurs de votre chou et les laver. Les placer dans une marmite d'eau bouillante et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (environ 15 minutes).
- Rincer les lentilles à l'eau froide.
- Les plonger dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire à feu doux pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles aient absorbé toute l'eau.
- Vider l'eau de la marmite de chou-fleur et égoutter les lentilles corail. Mélanger les deux dans la marmite et y ajouter le lait de coco.
- Mélanger puis mixer le tout.
- Si la consistance vous semble trop épaisse, ajouter alors un peu de lait végétal de votre choix dans le velouté.
- Saler et poivrer. Servir bien chaud.

Source : lesrecettesdejuliette.fr

JOUR 7

Déjeuner

Courge spaghetti protéinée

Ingrédients

1 Kg	Courge spaghetti	1 Cs	Tomate concentrée
200 Gr 1	Tofu lactofermenté au tamari (ou autre tofu)	2 Cs	Pignons de pin
1	botte de basilic frais (lavé) ou surgelé	2 Cs	Crème végétale
2 Gousses d'ail		2 Cs	Vin blanc (ou 1 càs de sauce de soja)
4 Tomates séchées			Huile d'olive
	Petit oignon		

Recette :

- Commencer par préparer la courge. La couper en deux dans la longueur, enlever les pépins en tirant assez fort dessus. À l'aide d'une fourchette, piquer la chair de la courge à plusieurs endroits. Poivrer la chaire.
- Faire cuire à la vapeur pour 20min. (Les moitiés de courge ne doivent pas se toucher, utiliser un plat assez grand pour le micro-onde ou plusieurs paniers du cuit vapeur).
- Pendant ce temps, émincer l'ail et l'oignon.
- Couper le tofu en petits morceaux d'1 cm environ.
- Couper les tomates séchées en tout petits morceaux.
- Écraser les pignons de pin dans un mortier, réserver.
- Dans un wok ou une casserole, à feu moyen, faire revenir l'oignon 2 min dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter le tofu, laisser cuire 2 min en remuant. Déglacer ensuite au vin blanc, remuer puis baisser le feu.
- Ajouter la crème végétale, les pignons de pin écrasés, l'ail et les dés de tomates séchées, laisser cuire 2 min à couvert et couper le feu.
- Quand la courge est cuite, utiliser un torchon pour tenir la courge chaude d'une main, et de l'autre, à l'aide d'une fourchette, détacher la chaire de la courge. Cela donne des longs vermicelles. Gratter le plus possible pour récupérer le maximum de chair.
- Ajouter la chair de la courge dans le wok, remuer le tout. Ajouter le basilic : Froisser les feuilles entre ses mains, et les déchirer en morceaux au-dessus du wok, laisser cuire le tout 5min à couvert, à feu doux.
- Saler, repoivrer si nécessaire,
- C'est prêt ! Servir avec des pignons de pins et des feuilles de basilic sur le dessus.

Source Trainsweateat.com

Diner

Mini pizzas aux champignons

Ingrédients

Pour la pâte (environ 20 mini pizzas) :		Pour la garniture (environ 20 mini pizzas)	
250 Gr	Farine	Au goût	Champignons frais
50 Gr	Semoule de blé dur très fine (idéalement de la farine de blé dur, mais c'est plus difficile à trouver)	200 ml	Crème de soja
20 cl	Huile d'olive	2	Gousses d'ail
1 Cc	Rase de sucre	1/2	Oignon
1 Cc	Sel	Au goût	Poivre
20 Gr	Levure fraîche		
140 ml	Eau tiède		

Recette :

Lapâte à pizza (comptez environ 2h).

- Mélangez la levure dans les 140 ml d'eau tiède. Laissez la levure se dissoudre une dizaine de
- minutes et mélangez bien.

Dans le bol du robot, insérez la farine, la semoule de blé dur extra fine, le sucre, le sel, l'huile d'olive et l'eau mélangée à la levure. Laissez pétrir avec le crochet environ 15 à 20 minutes.

Laissez lever la pâte 1h30 à 2h à une température entre 25 et 35°C. Pour ma part, je mets la pâte dans un saladier recouvert d'un torchon, dans le four à 35°C, avec un petit verre d'eau au fond du four pour garder l'humidité.

- Quand la pâte a bien monté, étalez-la puis faites vos fonds de pizzas à l'aide de l'emporte-
- pièce.
- Disposez les fonds sur une plaque, recouvrez-les d'un torchon et faites lever encore une vingtaine de minutes.

Astuce Bepa : pour gagner du temps vous pouvez acheter une pâte à pizza déjà prête en magasin bio

La garniture

- Pendant que les fonds de pizzas gonflent, préparez la garniture.
- Émincez les champignons, et coupez finement l'ail et l'oignon.
- Faites-les griller légèrement dans une poêle, puis ajoutez la crème de soja, le poivre, et laissez mijoter quelques minutes.

L'assemblage

- Disposez la garniture sur vos fonds de pâte à pizza, puis placez au four pendant environ 15 minutes à 210°C.

Source : recettesdejulie.fr

JOUR 8

Et voilà, la première semaine de ce challenge vient de s'écouler. Vous avez pu découvrir de nouvelles recettes pleines de saveurs et un nouveau mode de vie alimentaire. Mais surtout constater que ce n'était pas si difficile. On continue ? Des nouveaux plats vous attendent !

Déjeuner

Gnocchis sauce pesto

Ingrédients

1	Paquet de gnocchi	Un peu	Crème liquide végétale
1 Cs	Pesto (en petits bocaux au rayon épicerie fine, magasin bio ou italien)	Un peu	Parmesan
1 Cs	Jus de citron	Quelques	Pignons
1 ou 2	Tomates séchées		Des légumes vapeur au choix

Recette :

- Éplucher et découper les légumes (ici, fèves et courgettes), les placer dans le cuit-vapeur et lancer la cuisson pour 15 minutes.
- Faire bouillir une casserole d'eau salée. Préparer la sauce au pistou en mélangeant le pesto, le jus de citron, les tomates séchées émincées, le parmesan, et la crème, jusqu'à ce que la consistance soit bien crémeuse.
- Ajouter les pignons (vous pouvez les faire griller à sec dans une poêle avant, c'est meilleur !). Lorsque l'eau bout, y jeter les gnocchis.
- Quand ils remontent à la surface, égoutter. Dans la casserole, verser la sauce et les gnocchis, bien mélanger, et réserver au chaud avec le couvercle jusqu'à ce que les légumes soient prêts.
- Et voilà ! En 20 minutes montre en main, c'est promis, une jolie assiette végétarienne équilibrée et pleine de goût, parfaite pour le repas du soir….

Source : cleacuisine.fr

Diner

Galette bretonne à la fondue de poireau

Ingrédients

2	Poireaux	20 Gr	De noix
3	Échalotes	2 CS	Huile d'olive - 2 (càs)
1	Oignon	Au goût	Sel
100ml	De crème de soja ou lait de coco	Au goût	Poivre
75 gr	De farine de sarrasin		

Recette :

Préparez la pâte à galette de sarrasin (peut être fait la veille pour laisser reposer la pâte) :

- Mélangez la farine avec 5g de sel, puis versez 200 mL d'eau petit à petit en fouettant pour obtenir une pâte lisse.
- Épluchez l'oignon et les échalotes, lavez les poireaux. Émincez tous les légumes finement.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile. Faites y suer l'oignon et les échalotes. Quand ils deviennent translucides, ajoutez les poireaux. Faites revenir jusqu'à ce que ça commence à dorer puis ajoutez de l'eau. Laissez cuire une vingtaine de minutes, à feu moyen, en ajoutant de l'eau par moment si nécessaire.
- Terminez par ajouter la crème de soja ou le lait de coco. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites chauffer une poêle à crêpe légèrement graissée (margarine salée ou de l'huile). Versez une louche de pâte pour faire une crêpe.
- Au centre, déposez de la fondue de poireau, puis repliez les 4 côtés et servez avec quelques noix concassées !

Source : patateetcornichon.com

JOUR 9

Déjeuner

Pâte carbonara végétarienne

Ingrédients

200 gr	De spaghetti	1 Cs	De Tamari ou sauce soja
100 gr	De tofu fumé	1 Cs	De purée de sésame (facultatif)
1	Gros oignon	20 cl	De crème soja cuisine
1Cs	D'huile d'olive	Au gout	Sel, poivre noir

Recette :

- Couper le tofu fumé en allumettes et émincer l'oignon.
- Faire cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau salée.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajouter du tofu fumé et le faire dorer quelques minutes.
- (Vous pouvez ajouter 1 càS de purée de sésame si vous aimez.)
- Déglacer avec 1 CàS de Tamari (vous pouvez vous en passer mais ça ajoute un goût délicieux !).
- Ajouter ensuite la crème végétale, saler, bien poivrer, et laisser chauffer quelques minutes en remuant.
  Servir sur les spaghettis et voilà !
-

Le saviez-vous ?

Naturellement riche en protéines végétales, le tofu est une excellente alternative à la viande et au poisson. Le mot "tofu" est le nom japonais donné au lait de soja caillé obtenu à partir des haricots de soya. Mais à l'origine, le tofu vient de Chine, où il est appelé "doufu". Dans cette région, il est utilisé depuis plus de 2000 ans.

Source : cleacuisine.fr

Il est riche en protéine, en fer et en calcium. Il est aussi un anti-cancer du sein naturel et aide à prévenir les bouffées de chaleurs pendant la ménopause.

Diner

Poêlée aux carottes, aux raisins et aux amandes

Ingrédients

4	Carottes
1	Poignée d'amandes entières
1	Poignée de raisins frais
1	Verre d'eau
Au goût	De l'huile d'olive

Recette :

- Dans une sauteuse à feu doux, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir deux minutes les carottes détaillées en rondelles fines.
- Ajoutez un verre d'eau, couvrez et prolongez la cuisson d'une quinzaine de minutes supplémentaires.
- Incorporez les amandes entières et faites cuire à nouveau deux minutes en remuant.
- Terminez par les raisins frais et prolongez encore la cuisson deux minutes sans cesser de remuer.
- Rectifiez l'assaisonnement et dégustez aussitôt.

Source:unevegetariennepresqueparfaite.com

JOUR 10

Déjeuner

Tajine végétarien

Ingrédients

1	Oignon Gousse d'ail Gros oignon	Au goût	Sauce tomate
1	Tomate Semoule Raisins secs	4	Carottes
1	Cumin, cannelle, raz el hanout, sel	2	Courgettes
2		1 Boite	De pois chiche
Au goût		Au goût	Olives vertes
Au goût		Au goût	Huile d'olive
Au goût		Au goût	Un plat à tajine

Recette :

- Éplucher et couper l'oignon et la gousse d'ail. Couper les tomates en dés.
- Mettre le plat à tajine sur le feu, y verser une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir les oignons et l'ail.
- Ajouter les tomates et la sauce tomate, puis les épices : 1 CàC de Raz el Hanout, 1CàC de cumin, ½ CàC de cannelle. Saler selon votre goût.
- Éplucher et couper les carottes en petits dés, ajouter au plat à tajine et mélanger le tout.
  Éplucher et découper les patates en lamelles. Faire de même avec les courgettes.
- Répartir les pommes de terre et les courgettes dans le plat.
- Rajouter de l'huile d'olive et un ou deux verres d'eau dans le fond du plat.
- Fermer et laisser cuire (tout seul) environ 45 min.
- Ajouter ensuite les pois chiches, les olives et laisser
- cuire 5 min supplémentaires
  Servir avec quelques raisins secs rajoutés au dernier
- moment.
  Vous pouvez proposer de la semoule à côté pour compléter le plat.
-

Diner

Pâtes au basilic, noisette et féta vegan

Ingrédients

200 g	De farfalles
20	Feuilles de basilic
1	Grosse poignée de noisettes
100g	De féta vegan
2 Cs	D'huile d'olive
1 Cc	d'ail

Recette :

- Porter 1 litre d'eau à ébullition et cuire les pâtes pendant le temps indiqué (plutôt al dente).
- Dans une petite poêle, faire griller les noisettes et ôter la peau.
- Ecraser grossièrement dans un mortier. Ajouter les feuilles de basilic, l'ail et l'huile d'olive, et continuer à écraser pour former une purée.
- Ajouter la féta et battre à la fourchette pour que le mélange soit homogène.
- Une fois les pâtes cuites, égoutter et remettre dans la casserole encore chaude.
- Incorporer la garniture, et bien mélanger. Servir sans attendre.

Source : cleacuisine.fr

Le saviez-vous ?

Il est tout à fait possible de réaliser votre propre feta vegan. Pour cela, comme indiqué sur le site ww.100-vegetal.com, il vous faudra pour un bloc de feta :

200 g de graines de lupin débarrassées de leur peau

- 100 g de tofu lactofermenté nature
- 150 ml d'huile de coco inodore fondue
- 150 ml de lait de soja
- 2 c à s de jus de citron
- 1 c à c de sel

La préparation :

Mixer tous les ingrédients pendant 5 bonnes minutes pour obtenir une texture homogène et la plus lisse possible.

Verser dans un petit plat rectangulaire ou un autre moule de votre choix (éventuellement chemisé de papier cuisson pour démouler) .
Laisser prendre 12h au frais.

A consommer comme une féta, en dés dans les salades, sur du pain avec de l'huile d'olive, pour farcir des légumes d'été cuits au four....
Se conserve 1 bonne semaine au frais.

Info :

Les graines de lupin saumurées sont indispensables à cette recette. C'est justement leur goût salé qui apporte une saveur très proche de la féta à ce fromage. Le tofu lacto fermenté va apporter une touche très fromagère, un goût plus acide et l'huile de coco va permettre au fromage de se tenir, et apporter un fondant incroyable. Ces produits peuvent être difficiles à trouver mais ne peuvent pas être remplacés par d'autres. Par contre ils se commandent très facilement sur internet.

JOUR 11

Déjeuner

Hachis parmentier aux patates douces

Ingrédients

	Pour la purée de patate douce		Pour la garniture
3 ou4	Grosses patates douces (environ 1,5kg) Ou de pommes de terre	2	Boîtes de tomates concassées (soit 800g)
70g	De crème végétale (ici soja)	200 g	De lentilles vertes (ou haricots rouges égouttés)
1 Cs	D'huile d'olive	100 g	De protéines de soja texturées (ou tofu ou seitan ou autre)
1 pincée	De thym (ou autre herbe)	1 Cs	De sauce soja 1 oignon +1 gousse d'ail 100 ml de vin rouge (ou de vin rouge sans alcool, ou 20 ml de sauce soja)
	Facultatif	300 ml	De bouillon avec 3 càc d'herbes de Provence (ou thym, romarin, marjolaine…)
1 Cc	D'épices à chili	1 Cc	De chaque, cumin & paprika
1	Carotte (environ 80 g) coupée en petits dés	Au goût	Sel, poivre

Recette :

Commencer par la purée de patates.

Laver et éplucher les patates douces, puis les couper en cubes d'environ 2x2x2cm.

Les faire cuire à la vapeur environ 20/25min.

Vérifier la cuisson, planter une fourchette dans un cube, il doit être mou.

Ensuite, dans un robot ou avec un mixeur plongeur, mixer les cubes de patates douces avec la crème de soja, l'huile d'olive et le thym.
Selon ses préférences, mixer jusqu'à avoir une consistance lisse ou bien en laissant des morceaux. Saler, poivrer. Réserver.
Pendant la cuisson des patates douces, préparer la garniture. Faire tremper les lentilles.

Dans un bol, verser la càs de sauce soja et les protéines de soja texturées, verser de l'eau bouillante dessus, couvrir. Réserver.

- Émincer l'ail et l'oignon (et couper la carotte en petits dés).
- Déposer le tout dans une casserole, avec les 2 càs d'huile d'olive.
- Laisser cuire à feu moyen pendant 4 min en remuant régulièrement.
- Ajouter ensuite les liquides : le vin rouge, le bouillon, et les tomates concassées ; puis les épices et le laurier.
- Égoutter les protéines de soja texturées et les lentilles, les verser dans la casserole. Saler, poivrer, remuer.
- Couvrir et laisser cuire environ 20 min, en remuant de temps en temps.
- Si nécessaire, rajouter de l'eau en cours de cuisson, il doit toujours y avoir un fond d'eau pour bien cuire les lentilles. Préchauffer le four à 220°.
- Quand la purée et la garniture sont cuites, préparer le plat.
- Dans un plat allant au four, frotter une gousse d'ail fendue sur le fond du plat, y verser
- la garniture aux lentilles sur tout le fond sur environ 4 cm d'épaisseur.
- Déposer la purée par-dessus. Lisser à la spatule.
- Saupoudrer de chapelure si désiré, et mettre à cuire environ 25 min.
- Servir avec une salade verte.
-

Source : trainsweateat.com

Diner

Buddha bowl Boulgour, pois chiche, légumes rôtis

Ingrédients

200g	Chou-fleur (les fleurettes)	½ Cc	Sumac
1/4	Potimarron coupé en morceaux	125g	Boulgour
100g	Pois chiches cuits	35	Epinards
1/5	Oignon jaune émincé	¼ Cs	Persil
2	Gousses d'ail entières		Vinaigrette
7,5ml	Huile d'olive	45ml	Huile d'olive
7,5g	Graines de tournesol	½	Citrons (le jus)
¼ Cc	Piment de Cayenne	¼ Cs	Moutarde
½ Cc	Cumin		

Recette :

Préchauffez le four à 200°C.

Mettre le chou-fleur, le potimarron, les pois chiches, l'oignon et l'ail dans un saladier.

Arroser d'huile d'olive et des épices.

Bien mélanger, puis les placer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

Cuire 20 minutes. Pendant ce temps, cuire le boulgour selon les indications du paquet.

Une fois les légumes cuits. Peler les gousses d'ail. En prendre 1/4, le mettre dans un bol, l'écraser et ajouter les autres ingrédients de la vinaigrette.

Bien mélanger. Servir les épinards avec le boulgour, les légumes rôtis, et arroser de vinaigrette.

Terminer par un peu de persil et les graines de tournesol.

Astuce Bepa :

Le sumac est une épice, réalisée à partir de baies séchées de couleur rouge brique poussant sur un arbuste (Rhus Coriara) de la même famille que le pistachier.

Cette épice au goût fruité et acidulé est un excellent substitut au citron et au vinaigre.

Elle peut donc être remplacée par un zeste de citron avec un peu de sel par exemple, ou au pire un filet de vinaigre.

Source : cleacuisine.fr

JOUR 12

Déjeuner

Légumes poêlés rapide

Ingrédients

250g	De choux de Bruxelles	
200g	D'haricots verts	
50g	De riz	
	Graines de courges	
	Graines de sésame	
	Une petite poignée d'Amandes	
	Sel, poivre	
	Herbe de Provence	
	Sauce soja	

Recette :

- Faire bouillir les choux de Bruxelles 5 min.
- Les couper en deux et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive en assaisonnant (sel, poivre, herbe de Provence). Ajouter les haricots verts.
- A côté, faire bouillir le riz.
- Une fois le riz prêt, le verser dans une assiette, y déposer à côté les légumes poêlés.
- Parsemer de graines de courges et de sésame, puis y verser un filet de sauce soja.

Astuce Bepa :

Pour un peu plus de goût n'hésitez pas à rajouter un peu de moutarde et de crème de soja lors de la cuisson des légumes.

Diner

Tomates farcie vegan (adaptation Cyril Lignac)

Ingrédients

6	Tomates moyennes
1 Cs	Soupe sauce tomate
6	Feuilles de basilic
1	Oignon jaune
100g	Lentilles sèches (non cuites)
1Cs	Soupe Chapelure de pain
1 Cs	Soupe huile d'olive
1 pincée	Poivre

Recette :

- Faites cuire les lentilles (dans 3 fois leur volume d'eau froide. Compter 20/25 min de cuisson).
- Préchauffez votre four à 200°C.
- Dans une poêle, faites griller l'oignon ciselé avec l'huile d'olive.
- Pendant ce temps, coupez le chapeau des tomates et videz-les délicatement sans les percer.
- Coupez le chapeau en morceaux ainsi que la chaire prélevée.
- Ajoutez-les aux oignons, puis ajoutez les lentilles cuites.
- Enfin, ajoutez le basilic ciselé finement, ainsi que la sauce tomate et le poivre.
- Laissez mijoter à feu doux quelques minutes.
- Farcissez les tomates avec la sauce aux lentilles cuisinées et saupoudrez de chapelure.
- Enfournez 15 minutes à 200°C.

Source : recettedejulie.fr

JOUR 13

Déjeuner

Gratin dauphinois végétalien

Ingrédients

2	Belles pommes de terre, soit 375 g environ	1 Cc	Bombée de purée d'ail, ou 2 gousses d'ail pelées et écrasées
2 Cc	D'huile d'olive	1	Pincée de sel
1/2	Oignon jaune	1	Pincée de poivre noir
250ml	Crème végétale au choix	1 Cc	Curcuma moulu (optionnel)
1 Cc	Moutarde forte	2 Cc	Levure maltée (ou de poudre d'amande)
1 Cc	Moutarde à l'ancienne		

Recette :

- Préchauffer votre four à 200° (th.6/7).
- Laver et peler les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau bouillante 20 minutes.
- Les égoutter et les laisser refroidir à température ambiante. Attention : ne pas les passer sous l'eau froide, nous avons besoin de l'amidon de ces dernières pour réussir notre plat !
- Répartir l'huile d'olive dans 1 petit plat à gratin ou des plats à gratin individuels.
- Couper les pommes de terre finement et les répartir dans le(s) plat(s).
- Peler l'oignon jaune et le hacher en lamelles de 1 mm, idéalement à la mandoline. Le répartir sur les pommes de terre.
- Dans un bol, mélanger au fouet la crème, les moutardes, l'ail, le sel, le poivre et le curcuma. Répartir la préparation dans le(s) plat(s).
- Saupoudrer de levure maltée (ou de poudre d'amande).
- Enfourner 20 minutes.
- Laisser tiédir avant de déguster, accompagné d'une belle salade verte.

Source : auvertaveclili.fr

Diner

Clafoutis aux asperges, ciboulette et graines de courge

Ingrédients

500 Gr	Asperges vertes et blanches	1	Bouquet de ciboulette
200 Gr	Farine	1	Oignon
10 cl	Huile d'olive	1	Gousse d'ail
1	Yaourt nature au soja		Huile d'olive
50 cl	Lait végétal		Sel
4 Cs	Graines de courge		Poivre

Recette :

- Préchauffez le four à 180°.
- Otez les queues des asperges pour ne conserver que les têtes. Epluchez l'ail et l'oignon puis hachez-les finement.
- Dans une sauteuse à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites-y revenir deux minutes l'ail et l'oignon. Ajoutez les têtes d'asperges et prolongez la cuisson une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Réservez.
- Dans un saladier, mélangez la farine avec le yaourt nature au soja. Ajoutez ensuite l'huile d'olive et le lait végétal et remuez jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène. N'hésitez pas à utiliser un mixeur plongeant pour ôter les derniers grumeaux.
- Ciselez finement la ciboulette et ajoutez-la au mélange précédent. Incorporez aussi les graines de courge. Terminez par mettre les têtes d'asperges et mélangez bien l'ensemble.
- Huilez un moule à gratin et versez-y l'appareil.
- Enfournez une quarantaine de minutes à 180°.
- Dégustez dès la sortie du four ou bien laissez tiédir légèrement avant de servir.

Le saviez-vous ?

Les graines sont de véritables alliés à notre alimentation. On a souvent tendance à les oublier ou à ne pas les inclure dans notre alimentation par manque de connaissance pour les cuisiner. Pourtant, il existe une merveilleuse gamme de grains entiers et de graines qui sont souvent de petites mines d'or au niveau de leurs valeurs nutritives. Par exemple les graines de courge sont pleines de magnésium, de fer, de cuivre et de phosphore. De même les graines de chia, dont les propriétés nutritives sont semblables à celles des graines de lins, sont une source intéressante d'oméga-3 et de phytoestrogènes. De plus, elles renferment de précieux antioxydants qui aident à combattre les radicaux libres, de mauvais composés dans notre organisme

Source : unevegetariennepresqueparfaite.com

JOUR 14

Déjeuner

Tarte rustique au céleri rave et oignon rouge

Ingrédients

1 Pâte feuilletée	130 Gr Crème fraîche
300 Gr Céleris-raves	2 Cs Moutarde à l'ancienne
250 Gr Pommes de terre	½ Cs Thym
2 Oignons rouges	½ Cs Romarin
30 ml Huile d'olive	S1 Csirop d'agave
½ Cs Origan	

Recette :

- Couper le céleri (le citronner pour éviter qu'il ne noircisse) et les pommes de terre en fines lamelles à la mandoline ou au couteau. Couper les oignons en rondelles. Les mettre dans un saladier, arroser d'huile d'olive, saler et mélanger
- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol, mélanger la crème fraîche, la moutarde, le thym, le romarin et l'origan, saler.
- Mettre la pâte dans le moule, la piquer. Ajouter le mélange de crème fraîche, les légumes, terminer par le sirop d'agave, plier un peu la bordure sur la garniture et enfourner pour 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Source : menu-vegetarien.com

Diner

Gnocchi aux légumes

Ingrédients

3	Courgettes		Cumin
1	Oignon		Poivre
1	Poireau		Sel
1	Gousse d'ail		Thym
300 Gr	Gnocchis	70 ml	Crème soja
100 Gr	Tofu	1 Cs	Margarine
	Margarine		

Recette :

- Éplucher les courgettes et les découper en petites rondelles. Préparer le poireau et le découper en petits morceaux. Émincer l'oignon.
- Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faire revenir l'oignon. Y ajouter le poireau et les courgettes, rajouter les épices. Laisser cuire à feu moyen environ 15 min.
- Dans une poêle à côté, faire cuire les gnocchis avec une cuillère à soupe de margarine.
- Une fois les légumes cuits, y rajouter le tofu préalablement découpé (pour plus de goût vous pouvez choisir un tofu à l'ail des ours ou au pesto). Quand les gnocchis sont cuits, les ajouter à la préparation. Finir avec la crème soja et laisser cuire quelques minutes supplémentaires. Ajuster les assaisonnements selon les goûts.
- Lors de la présentation vous pouvez parsemer des graines de courge, de lin et/ou de sésame.

JOUR 15

Voilà la 2ème semaines de ce challenge vient de s'achever et vous avez à ce stade réalisé plus de la moitié du parcours. Vous commencez à réaliser les bienfaits d'une telle alimentation aussi bien sur votre santé que sur notre environnement. Pour les mesurer nous vous invitons à lire cet article passionnant : https://www.mylifeisbeautiful.fr/les-avantages-de-lalimentation-vegetarienne/ Après de tels arguments, il est impossible d'abandonner ! Alors on finit ce challenge ?

Déjeuner

Dahl lentilles corail

Ingrédients

250 Gr	Lentilles corail + 3 fois leur volume en eau (environ 900 ml)	2/3 Cs	Épices indiennes (garam masala, ou mélange curry, coriandre, cumin, curcuma, etc…)
200 Gr	Riz semi-complet	2 Cm	gingembre frais ou 1 càc de gingembre moulu
50 Gr	Concentré de tomate	2 Cs	Huile de cuisson ½ càc de piment en flocons (ou plus si désirée)
1	Gros oignon	Au goût	Sel, poivre
3	Gousses d'ail	Facultatif	Lait de coco

Recette :

- Faire tremper les lentilles. Émincer l'oignon et les gousses d'ail. Râper le gingembre. Dans une casserole à feu moyen, verser l'huile de cuisson (coco, arachide…) et faire revenir l'oignon 4/5 min.
- Rincer les lentilles, les verser dans la casserole avec le concentré de tomate, l'ail, le piment, le gingembre et les épices indiennes. Saler et poivrer.
- Ajouter 3 fois le volume de lentilles en eau, et laisser cuire à couvert, environ 15 min à la reprise de l'ébullition. Pendant ce temps, faire cuire le riz en suivant les instructions du paquet.
- Goûter pour vérifier la cuisson des lentilles, rectifier l'assaisonnement si besoin. C'est prêt ! Servir avec le riz. Facultatif : servir avec du lait de coco pour plus de gourmandise.

Source : trainsweateat.com

Diner

Salade thaï

Ingrédients

Les crudités

125 Gr	Vermicelles de riz (rayon produits asiatiques)	1/2	Concombre
125 Gr	Tofu nature	Quelques	Feuilles menthe
1/4	Chou rouge	1	Poignée cacahuètes sans sel
1	Carotte	1	Filet huile de sésame

La sauce

1 Cs	Beurre de cacahuète sans sucre		Citron vert
2 Cc	Sauce soja salée	2 Cs	Lait de coco en brique (cuisine)
1	Gousse ail	2 Cs	Eau tiède
1	Pincée piment d'Espelette		

Recette :

- Faites bouillir de l'eau et mettez-la dans un grand saladier. Ajoutez-y les vermicelles de riz. Pendant que les vermicelles ramollissent, coupez le tofu en dés et faites-le griller dans
- une poêle avec un filet d'huile de sésame.
- Coupez finement le chou, spiralisez la carotte ou faites-en des tagliatelles à l'aide d'un économe.
- Coupez le concombre en rondelles, hachez la menthe.
- Quand vous avez fini la préparation des crudités, vérifiez que vos vermicelles sont « cuits »et disposez-les dans des assiettes creuses. Ajoutez ensuite les crudités par-dessus et le tofu grillé.
- Pressez le citron vert et écrasez l'ail. Préparez la sauce en mélangeant le beurre de cacahuète, la sauce soja, l'ail écrasé, le piment d'Espelette, la moitié du jus de citron, le lait de coco et l'eau.
- Mettez la sauce sur les assiettes et parsemez de petites cacahuètes.

Source : recettesdejulie.fr

JOUR 16

Déjeuner

Muffin aux épinard

Ingrédients

Pour 12 muffins environ			
250 Gr	Farine	20 Cl	Lait végétal
50 Gr	Beurre	1	Sachet de levure
3	Œufs de ferme	150 Gr	Épinards
		Au goût	Sel, poivre

Recette :

- Faire revenir les épinards.
- Battre les œufs avec le lait et le beurre fondu.
- Mélanger la farine et la levure et ajouter au mélange.
- Ajouter les épinards.
- Saler et poivrer.
- Remplir les moules à muffins.
- Mettre au four à 180°C pendant 20 minutes.
- Sortez du four et dégustez !

Source : monpetitnuage.com

Diner

Risotto à la carotte et au cumin

Ingrédients

150 Gr	Riz rond spécial Risottos	½ L	Bouillon de légumes
4	Grosses carottes râpées	1 Cs	Cumin en poudre
1	Oignon	Au goût	Huile d'olive
10 Cl	Vin blanc	Au goût	Sel et du poivre

Recette :

- Dans une sauteuse à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir deux minutes l'oignon pelé et finement ciselé.
- Incorporez ensuite le riz et le cumin en poudre et prolongez la cuisson de deux minutes.
- Quand le riz devient translucide, versez le vin blanc et laissez réduire.
- Une fois que le riz a bu tout le vin blanc, ajoutez les carottes râpées, mélangez et versez une louche de bouillon de légumes.
- Petit à petit, versez les louches de bouillon, en attendant bien, entre chacune, que le riz ait tout absorbé.
- Quand le riz est fondant à souhait, rectifiez l'assaisonnement et dégustez aussitôt.

Source : unevegetariennepresqueparfaite.com.fr

JOUR 17

Déjeuner

Galette de brocoli

Ingrédients

Pour la sauce à l'ail		Pour les galettes de brocolis	
3	Gousses d'ailépluchées	250g	Brocolis
1	Glaçon	1	Œuf de ferme
3 Cc	Jus de citron	1	Gousse d'ail
20 Cl	Huile de tournesol	¼ Cc	Sel
	Sel		Huile d'olive

Recette :

Pour les galettes de brocolis

- Epluchez les parties dures du pied de brocoli, et coupez le pied de brocolis et les fleurettes en morceaux.
- Faites les cuire à la vapeur 10 à 15 minutes en surveillant pour avoir une cuisson Al-dente
- Ecrasez le brocoli dans un saladier avec un presse purée ou une fourchette de f açon grossière pour conserver des morceaux. Ajoutez l'œuf et mélanger, puis ajoutez la farine, l'ail haché et le sel.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Déposez une généreuse cuillère à soupe de mélange au brocoli dans la poêle pour confectionner une galette. Déposez autant de galette que la taille de votre poêle le permet
- Laissez cuire les galettes 3 à 4 minutes de chaque côté en surveillant la cuisson. Egouttez et servez chaud avec la sauce à l'ail

Pour la sauce à l'ail

- Dans le mixer, mettre l'ail, le glaçon et le sel. Faire tourner jusqu'à ce que l'ail soit bien haché.
- Rajouter le jus de citron et refaire tourner.
- Tout en laissant tourner le mixer, rajouter l'huile en filet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et prenne du volume.
- Rajouter autant d'huile que vous voulez pour adoucir le goût de l'ail.

Source : marciatack.fr

Diner

Polenta crémeuse aux champignons

Ingrédients

200 Gr	Champignons de Paris	500 ml	Lait végétal (riz ici)
100 Gr	Trompettes de la mort (ou autres champignons)	200 ml	Crème de soja
2	Échalotes	1	Bouillon cube de légumes
1	Gousse d'ail		Sel gris de mer
100 Gr	Polenta		Poivre du moulin

Recette :

- Laver les champignons et émincer. Éplucher les échalotes & les émincer également.
- Dans une poêle huilée, faire revenir les échalotes puis ajouter les champignons et l'ail émincé à feu doux et à couvert. Laisser suer pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. Saler & poivrer à convenance. Réserver au chaud.
- Dans une casserole, verser le lait et la crème. Faire chauffer et ajouter le bouillon cube de légumes. Saler & poivrer. Mélanger. Lorsque le mélange est bien chaud, ajouter la polenta en pluie et laisser cuire 5 minutes environ tout en remuant. Ôter du feu dès que le mélange commence à s'épaissir. Si cela vous semble trop épais, n'hésitez pas à ajouter un peu de lait.
- Verser la polenta dans des assiettes creuses. Ajouter une grosse cuillère de champignons sur le dessus. Déguster de suite.

Source : lesrecettesdejuliette.fr

JOUR 18

Déjeuner

Quesadilla aux champignons

Ingrédients

Pour 2 quesadillas

1 Cc Huile végétale	2 Cs Épices mexicaines
1 Oignon	4 Wraps de blé ou de maïs
1 Poivron	1 Gousse d'ail
200 Gr Champignons de Paris	100 Gr Fromage rapé vegan (facultatif, dans certains supermarchés ou en boutique spécialisée)

Recette :

- Émincer l'oignon, le poivron et les champignons.
- Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide puis ajouter le poivron. Faire revenir 5 min à feu moyen.
- Ajouter les champignons et les épices mexicaines. Faire mijoter à feu moyen et à couvert pendant 15 min, puis 5 minutes à feu fort et sans couvercle pour faire réduire la sauce.
- Dans une autre poêle, placer un wrap, le fromage végétal et la garniture puis recouvrir d'un autre wrap. Faire dorer 5 min de chaque côté à feu moyen.

Source : vegan-pratique.fr

Diner

Galette de courgette à la japonaise

Ingrédients

1 Oignon blanc	2 Cuillères à soupe de maïzena
1 Poignée de germes de soja	Huile
3 Courgettes	Piment
1 Gousse d'ail	Ciboulette
1 Gousse d'ail	Sel et poivre
3 Œufs de ferme	

Recette :

- Epluchez et émincez finement l'oignon Hachez l'ail Râpez les courgettes et pressez les
- entre vos mains pour en extraire l'eau résiduelle Dans un saladier, mélangez les germes
- de soja, les courgettes râpées, l'oignon et l'ail ainsi que le gingembre râpé, et la
- ciboulette hachée

  Ajoutez les oeufs battus en omelette et la maïzena
- Salez poivrez ajoutez le piment en poudre
- Faites chauffer de l'huile dans une poêle
- Déposez à l'aide d'une cuillère à soupe des tas de préparation pour former une
- grosse galette pas trop fine

- Laissez cuire en ramenant le bord d'omelette des bords vers le centre 8 à 10 minutes
- Retourner délicatement (sans casser la galette) et laissez cuire de l'autre côté 8 à 10 minutes. Tassez un peu la galette et servez chaud.

Source : marciatack.fr

JOUR 19

Déjeuner

Falafel de lentilles corail

Ingrédients

220 Gr	Lentilles corail crues	2 Cc	Épices indiennes (curcuma, curry, gingembre…)
1/2	Oignon		Ail en poudre
4 Cs	Farine de pois chiche		Sel
1 Cc	Huile de coco		

Recette :

- Faire cuire vos lentilles et bien les égoutter.
- Mixer avec l'oignon et les épices.
- Ajouter la farine progressivement afin d'obtenir une pâte homogène et malléable.
- Réserver 30 minutes au frais pour faciliter le façonnage.
- Former des boules ou des petites galettes épaisses.
- Cuisson rapide : A la poêle à feu doux avec 1 cs d'huile de coco.
- Servir avec une grande salade : chou, carottes, avocat et une sauce au tahin (3cs fromage blanc, 1cs purée de sésame, 1cs de jus de citron et 1cc miel, sel)

Source : healthyclemsy.fr

Diner

Croque-monsieur à la roquette, fromage végétal et pignon

Ingrédients

6	Tranches de pain de mie complet
1	Yaourt nature au soja
1	Jus de citron
2 Cs	Pignons de pin
50 Gr	Roquette
	Beurre végétal

Recette :

- Dans un bol, mélangez le yaourt nature au soja avec le jus de citron puis placez le mélange dans un sac à lait végétal (ou à défaut, une gaze stérile). Attachez le sac puis disposez-le au dessus d'un saladier de telle sorte qu'il n'en touche pas le fond. Laissez égoutter une journée. Le lendemain, récupérez le mélange puis mélangez-
- le à la roquette et aux pignons de
  pin.
- Beurrez légèrement les 6 tranches de pain de mie complet sur une seule face.
- Tartinez le mélange précédent sur 3 tranches de pain de mie complet. Recouvrez avec les 3 tranches restantes, côté beurré à l'intérieur. Placez les croque-monsieur dans
- l'appareil adéquat jusqu'à ce que le dessus soit doré. Dégustez aussitot.
-

Source : unevegetariennepresqueparfaite.com

JOUR 20

Déjeuner

Falafel Salade aux patates douces, pois chiche rôtis et aux figues

Ingrédients

1	Patate douce		Sauce
1	Conserve de pois chiches (250g net)	3 Cs	Yaourt végétal
6		1 Cs	Jus de citron
1	Figues		
	Petit avocat	1 Cs	Purée de sésame
	Mâche, roquette…	1 Cc	Miel
1	Poignée d'amandes		Pincée de sel
			Un peu d'eau.

Recette :

- Laver, brosser et découper la patate douce en dés.
- Égoutter et rincer les pois chiches.
- Réunir les ingrédients dans un saladier et ajouter 2cs d'huile d'olive ou de coco et les épices de votre choix (4 épices, curry…)
- Enfourner pour environ 25 minutes 180°
- Pendant ce temps, réaliser la sauce.
- Dresser les assiettes avec l'ensemble des ingrédients

Diner

Velouté de carotte et châtaignes

Ingrédients

500 Gr	Carottes
200 Gr	Châtaignes
1	Oignon
1	Gousse d'ail
75 Cl	Bouillon de légumes
20 Cl	Crème végétale
	Huile d'olive
	Sel et du poivre

Recette :

- Epluchez l'ail et l'oignon puis émincez-les finement. Epluchez les carottes et coupez-les
- en rondelles. Dans une casserole à feu moyen, versez un filet d'huile d'olive et faites-y
- revenir deux minutes l'ail et l'oignon.
  Ajoutez les châtaignes et les carottes et prolongez la cuisson de deux minutes
- supplémentaires.
  Versez le bouillon de légumes, couvrez et faites mijoter à feu doux une trentaine de
- minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
  Incorporez la crème végétale et, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez jusqu'à
- obtention d'un mélange lisse et homogène.
  Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.
-

Source : unevegetariennepresqueparfaite.com

JOUR 21

Déjeuner

Crumble de légumes

Ingrédients

2	Patates douces (ou 6 carottes)	80 Gr	Purée d'amandes blanches ou complète
2 pieds	d'épinard	1	Pincée de noix de muscade moulue
250 Gr	Champignons de Paris	50 Gr	Farine de sarrasin
3 Cs	Huile d'olive	50 Gr	Petits flocons d'avoine
2 Cs	Rases de crème de riz, avoine ou sarrasin (farine précuite) ou de fécule		
200 ml	Lait de soja		

Recette :

- Peler les patates douces et couper en petits dés.
- Cuire à l'étouffée pendant 15 mn. Pendant ce temps, porter une marmite d'eau à ébullition.
- Laver les feuilles d'épinard et les ébouillanter pendant 2 mn. Jeter l'eau et égoutter les épinards en les pressant bien. Peler les champignons, couper en lamelles et faire revenir dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Réunir les légumes dans un plat à gratin.
- Dans une casserole, délayer la crème de riz avec le lait de soja.
- Tout en remuant sur feu doux, faire épaissir la sauce, puis ajouter la muscade, 1 pincée de sel et 20 g de purée d'amande. Mélanger aux légumes.
- Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons, 1 pincée de sel et 60 g de purée d'amande.
- Sabler le mélange du bout des doigts, puis ajouter l'huile d'olive et émietter la pâte sur le gratin. Enfourner pour 30 mn à 180 °C et servir chaud.

Source : cleacuisine.fr

Diner

Riz et légumes express

Ingrédients

2	Champignons de Paris
4	Têtes de brocoli
150 Gr	Riz thaï
1	Pincée de curcuma
1 Cs	Tamari (sauce soja)
Facultatif	Huile de sésame et graines de sésame

Recette :

- Couper les champignons en lamelles. Dans une casserole, mettre le riz et 1,5 de son volume en eau. Poser les champignons et les têtes de brocolis sur le riz et saupoudrer de curcuma en poudre.
- Mettre sur feu fort, couvrir et cuire 8 min. Une fois à ébullition baisser sur feu moyen pour ne pas que ça déborde, ne pas retirer le couvercle.
  En fin de cuisson, laisser le couvercle 10 minutes.
- Servir le riz et les légumes dans une assiette, assaisonner avec du tamari dilué avec un peu d'eau. Vous pouvez ajouter un filet d'huile de sésame avec des graines de sésames .

Source : vegan-pratique.fr

Les collations

Parce que le goûter est aussi un repas très important dans la journée nous allons vous proposer des recettes gourmandes pour vos petits creux ou tout simplement pour le plaisir.

Barre chocolatées, dattes, coco et cacahuète

Ingrédients

70 Gr	Huile de coco
20 Gr	Crackers de sarrasin type « pain des fleurs »
50 Gr	Pate de dattes (ou dattes trempées, égouttées, dénoyautées et mixées)
70 Gr	Purée ou beurre de cacahuète
100 Gr	Chocolat noir à pâtisserie

Recette :

Faire ramollir l'huile de coco au bain-marie. Mixer les crackers en chapelure et placer dans une assiette creuse. Ajouter la pâte de dattes émiettée, la purée de cacahuètes et l'huile ramollie. Écraser le tout à la fourchette jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Etaler la pâte ainsi obtenue dans le fond d'une boîte hermétique chemisée de papier film ou cuisson (pour faciliter le démoulage). Placer au réfrigérateur pour la nuit. Le lendemain, démouler, couper en 6 barres et placer au congélateur pour 1h minimum. Faire fondre le chocolat. Placer les barres sur une grille, avec une assiette en-dessous pour récupérer le chocolat. Faire couler le chocolat sur les barres, puis les retourner et napper l'autre côté. Déposer aussitôt sur du papier cuisson. Conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique (jusqu'à 8 jours).

Source : cleacuisine.fr

Le fameux banana bread

Ingrédients

4	Bananes bien mûres (dont une pour la déco mais c'est en option)
2	Œufs
100 Gr	Poudre d'amande
140 Gr	Farine de riz
1	Grosse poignée de noix de pecan
2 Cs	Huile de coco
10 cl	Lait vegetal
80 Gr	Chocolat noir
1	Sachet de levure
1	Sachet de sucre vanillé
1	Pincée de bicarbonate

Recette :

- Écrasez les 3 bananes, avec une fourchette, ajoutez ensuite les deux œufs au mélange.
- Dans un autre saladier mélanger tous les ingrédients secs (farine, poudre d'amandes, levure, bicarbonate et sucre vanillé)
- Et ensuite mélangez délicatement les ingrédients secs plus les bananes et les œufs. Et ajoutez le lait et l'huile de coco pour obtenir une bonne texture.
  Finissez par les noix de pecan grossièrement hachées et le chocolat noir.
- Enfournez dans un four bien chaud pour 45 min à 180 degrés !
-

Source morganeadt.fr

Les collations

Cookies Healthy

Ingrédients

90 Gr Flocons d'avoine

15 Gr Noix

55 Gr Farine

1 Œuf

40 Gr Sucre roux

1 Cc Arôme de vanille

70 Gr Pépites de chocolat

50 Gr Beurre mou

Recette :

- Préchauffer le four à 180°
- Commencer par concasser les noix à l'aide d'un couteau.
- Fouetter le beurre mou et le sucre roux dans un bol jusqu'à ce que le résultat soit bien homogène.
- Ajouter l'oeuf, la vanille et fouetter vivement .
- Ajouter ensuite la farine, et fouetter de nouveau.
- Incorporer les noix et les flocons d'avoine à la maryse.
- Et terminer en ajoutant les pépites de chocolat
- Prélèver une cuillère à soupe de pâte et former une boule avec.
- Répèter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de pâte.
- Déposer les boules sur une feuille de papier cuisson
- Et mettre au four pendant 10 minutes

Source : latelierderoxane.com

BEPA
Nous sommes le changement

CONSEILS

- Tout au long de ce challenge nous vous invitons à privilégier des fruits et légumes frais et bio, issus de commerces de proximité ou de circuits courts. En effet, ces derniers ne sont pas exposés aux pesticides et riches en vitamines. Aussi, adaptez-vous et soyez créatifs en utilisant des légumes et des fruits de saison. Ceux-ci seront moins chers, de bonne qualité nutritionnelle (riches en vitamines et minéraux) et meilleurs d'un point de vue gustatif. Si vous ne connaissez pas la saisonnalité des fruits et légumes, n'hésitez pas à vous orienter vers internet, de nombreux sites proposent des calendriers de fruits et légumes.
- Si vous cherchez une solution pratique pour consommer des fruits et légumes, réconciliez-vous avec les produits surgelés bio.
- Le choix que vous avez fait en réalisant ce challenge est un premier pas vers le change men t , soyez indulgent envers vous-même. Tout nouveamuo d e de vie se réalise de façon progressive. Au terme de ces 21 jours, de nouvelles habitudes alimentaires se sont ouvertes à vous. Alors continuez pas à pas ce chemin et il deviendra votre c hangement !
- Lorsque nous réalisons des recettes avec des œufs. Ces derniers proviennent aussi de circuit courts, de poules élevées en plein air de façon respectueuse.

GARDIEN DE LA TERRE

7 astuces pour remplacer les œufs dans les recettes

La santé dans l'assiette.com

Graines de lin 2 cuillères à café	Eau 2 cuillères à soupe	Pour cookies, muffins, pancakes, biscuits...
Graines de chia 1 cuillère à soupe	Eau 3 cuillères à soupe	Pour cookies, muffins, pancakes, biscuits...
Agar-agar 1 cuillère à café	Lait végétal environ 500ml	Pour flans, entremets, panacottas...
Vinaigre de cidre 1 cuillère à café	Lait végétal environ 90ml	Pour muffins, cupcakes, gâteaux moelleux...

Une demi banane écrasée à la fourchette	OU Tofu ferme 60 g	OU Tofu soyeux 60 g
Pour gâteaux, muffins, crèmes glacées...	Pour quiches, tartes, omelettes végétales...	Pour gratins, quiches, cakes...

Chaque solution proposée équivaut à la valeur d'un oeuf

www.lasantedanslassiette.com

GARDIEN DE LA TERRE

7 astuces pour remplacer les œufs dans les recettes

La santé dans l'assiette.com

Graines de lin 2 cuillères à café	Eau 2 cuillères à soupe	Pour cookies, muffins, pancakes, biscuits...
Graines de chia 1 cuillère à soupe	Eau 3 cuillères à soupe	Pour cookies, muffins, pancakes, biscuits...
Agar-agar 1 cuillère à café	Lait végétal environ 500ml	Pour flans, entremets, panacottas...
Vinaigre de cidre 1 cuillère à café	Lait végétal environ 90ml	Pour muffins, cupcakes, gâteaux moelleux...

Une demi banane écrasée à la fourchette	OU Tofu ferme 60 g	OU Tofu soyeux 60 g
Pour gâteaux, muffins, crèmes glacées...	Pour quiches, tartes, omelettes végétales...	Pour gratins, quiches, cakes...

Chaque solution proposée équivaut à la valeur d'un oeuf

www.lasantedanslassiette.com

GARDIEN
DE LA TERRE

UNE JOURNÉE TYPE POUR UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ÉQUILIBRÉE

Portions recommandées pour un adulte, à adapter en fonction des besoins et envies de l'enfant.

1 tasse équivaut à 250 ml

1 cuillère à soupe équivaut à 15 g

ORIGINE ANIMALE	ACIDES AMINÉS ET MICRONUTRIMENTS	EXEMPLES D'ÉQUIVALENCES VÉGÉTALES INTÉRESSANTES
Bœuf	Leucine Fer	Mélange de maïs et de haricots rouges (type plat mexicain), avec en dessert un agrume ou un kiwi
Abats	Lysine Vitamine B12	Salade de lentilles et d'orge (se cuisine comme le riz) avec un peu de spiruline (algues)
Veau	Isoleucine Vitamine PP	Steak de soja, tofu ou soupe de miso avec une salade de champignons crus
Porc	Phénylalanine Vitamine B1	Millet (sous forme de croquettes par exemple) ou avoine (sous forme de flocons ou de farine)
Mouton	Sérine Vitamine B5	Purée de pois chiches accompagnée de pain complet
Volaille	Acide glutamique Vitamine B6	Taboulé de boulgour (semoule complète) avec en dessert une banane

GARDIEN
DE LA TERRE

GARDIEN
DE LA TERRE

Régime végétarien: tableau récapitulatif

Quels sont les aliments qu'il faut consommer pour remplacer les nutriments présents dans la viande et le poisson ? Découvrez-les en un coup d'oeil !

La santé dans l'assiette .com

PROTEINES

spiruline
tofu
brocolis
épinards
riz complet
quinoa
sarrasin
maïs
arachides
haricots blancs
pois chiches
amandes
noix
graines de courge
graines de chia
persil

CALCIUM

figues
prunes
orange
chou kale
cresson
épinards
oignon
haricots verts
brocolis
tofu
amandes
noix
pistaches
haricots blancs
pois chiches
lentilles
abricots secs

FER

brocolis
haricots verts
épinards
avocat
cassis
groseilles
pois chiches
lentilles
quinoa
haricots blancs
noix
fruits secs
sésame
tofu

LIPIDES

huile d'arachide
huile de coco
huile de colza
huile de sésame
avocat
olives
noix
noisettes
amandes
noix de cajou
noix du Brésil

www.lasantedanslassiette.com

GARDIEN
DE LA TERRE

Aliments riches en fer dans l'alimentation végétarienne

Lentilles

Pois chiches

Haricots blancs

Cacahuètes

Amandes
(avec peau)

Noix de cajou

Tofu

Spiruline

Oeufs
(notamment le jaune)

Laitue de mer

Poudre de cacao

Avoine