

# SAVEURS VÉGÉTALES

Recettes faciles et  
équilibrées



# PROJET COLLABORATIF



Linkee Entraide Étudiante est une association qui récupère les invendus des commerces locaux et les redistribue aux étudiants, offrant ainsi une solution solidaire à la précarité alimentaire tout en réduisant le gaspillage.



L'AVF (Association Végétarienne de France) encourage la transition vers une alimentation végétale en sensibilisant aux impacts sociaux, économiques, environnementaux et éthiques de l'élevage. Elle soutient individuellement les usagers et collabore avec les collectivités, la restauration collective et les décideurs politiques.



Végécantines est le pôle dédié à la restauration collective au sein de l'AVF. Ce pôle accompagne les professionnels de la restauration collective dans la mise en conformité avec la loi Egalim et les soutient dans la transition vers une offre végétarienne quotidienne au sein des établissements.



1 2 3 Veggio est le pôle cuisine de l'AVF, dédié à guider le grand public vers une alimentation plus végétale en proposant sur son site une multitude d'astuces culinaires et de recettes végétales.

L'association Linkee Entraide Étudiante s'associe à l'AVF (Association Végétarienne de France) pour vous offrir un **livret de recettes végétales basées sur les aliments des paniers anti-gaspi**.

Ce carnet vise à vous inspirer avec des idées de plats complets, équilibrés et gourmands qui répondent à vos besoins nutritionnels.

L'objectif de Linkee Entraide Étudiante est de permettre l'accès à une alimentation durable pour tous·tes les étudiants. Comme nous vous accompagnons dans votre quotidien en vous fournissant des paniers remplis de produits de qualité, nous souhaitons également vous soutenir dans la **préparation de vos repas**.

Après avoir mis en place les « paniers du chef », conçus pour montrer ce que vous pouvez réaliser avec les produits des paniers Linkee, nous continuons dans cette démarche avec ce livret.

Notre collaboration avec l'AVF vous propose ainsi des recettes simples, accessibles et respectueuses de l'environnement.

Parce que **l'écologie passe par la végétalisation de l'alimentation** autant que par la réduction massive du gaspillage alimentaire, nous encourageons ici les étudiants à prendre soin de leur santé, de celle des animaux et de celle de la planète.

Bon appétit !



# NOTIONS DE NUTRITION

1/4

**Aliments protidiques : légumineuses**  
(lentilles, haricots, fèves, pois chiches...)  
ou **alternatives végétales** (tofu,  
protéines de soja, seitan...)

1/2

**Légumes**  
crus et/ou cuits



1/4

**Céréales** (riz, pâtes,  
quinoa, sarrasin...) ou  
**tubercules** (pommes de  
terre, patates douces...)

**1 c. à soupe**

**Matière grasse : huile** (olive,  
colza, lin...), **oléagineux** (amandes,  
noix, cacahuètes, noix de cajou...)

**Une assiette idéale**

# MES APPORTS RECOMMANDÉS

Les apports journaliers recommandés des 18-25 ans sont de :

	Hommes	Femmes
Energie	2400 - 2700 kcal	1900 - 2200 kcal
Protéines	72 - 144 g	59 - 119 g
Lipides	113 - 129 g	93 - 106 g
Glucides	289 - 397 g	239 - 327 g

## Rappel

L'équilibre alimentaire se construit tout au long de la journée et à chaque repas : le petit déjeuner, le déjeuner, la collation et le dîner.

Il est important d'intégrer des fruits et légumes crus dans vos repas afin d'assurer un apport en vitamine C permettant d'améliorer l'absorption du fer.

# LES RECETTES DE CE LIVRET SONT COMPOSÉES DE...

## Légumes

- Carottes
- Épinards
- Poivrons
- Tomates
- Courgettes
- Aubergines
- Poireaux
- Haricots verts
- Potimarrons
- Choux-fleurs
- Petits pois
- Champignons
- Choux



## Féculents

- Nouilles
- Riz
- Maïs
- Pâtes
- Semoule
- Boulghour
- Pommes de terre
- Patates douces
- Farine de blé
- Pain

## Protéines

- Lentilles vertes
- Lentilles corail
- Haricots rouges
- Haricots blancs
- Tofu (nature/fumé)
- Tempeh
- Pois chiches
- Quinoa

## Sauces

- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sauce soja
- Crème de soja
- Concentré de tomate
- Tomates concassées
- Jus de citron
- Lait de coco
- Beurre de cacahuète
- Moutarde
- Pesto
- Tahini

## Épicerie

- Sel
- Poivre
- Cumin
- Curry
- Paprika
- Garam masala
- Ail
- Oignons
- Oignons nouveaux
- Persil
- Coriandre
- Thym
- Origan

## Où faire ses courses à moindre coût ?

Bien qu'aller au supermarché soit un automatisme pour beaucoup, de nombreux produits peuvent être trouvés bien moins chers dans des **épiceries spécialisées** (ex : épiceries asiatiques pour les nouilles, le tofu, la sauce soja...).

Vous avez également la possibilité de faire les **marchés** afin d'acheter des produits déclassés, vendus moins chers car moins beaux ou non calibrés.

# SOMMAIRE

- |           |                                       |           |  |
|-----------|---------------------------------------|-----------|--|
| <b>01</b> | Pad thai                              | <b>10</b> | Spaghetti bolognaise aux lentilles     |
| <b>02</b> | Poêlée de pois chiches à la marocaine | <b>11</b> | Poêlée forestière                      |
| <b>03</b> | Penne et légumes d'automne            | <b>12</b> | Chili sin carne                        |
| <b>04</b> | Ragoût de lentilles à la moutarde     | <b>13</b> | Steak de chou-fleur et patate douce    |
| <b>05</b> | Ribollita de Toscane                  | <b>14</b> | Riz sauté aux poireaux                 |
| <b>06</b> | Ramen                                 | <b>15</b> | Risotto de coquillettes et petits pois |
| <b>07</b> | Dahl de lentilles corail              | <b>16</b> | Mijoté de champignons et tofu          |
| <b>08</b> | Risotto de quinoa aux champignons     | <b>17</b> | Minestrone à l'italienne               |
| <b>09</b> | Chakchouka complète                   | <b>18</b> | Aloo palak                             |

# Pad thai

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 300 g de nouilles
- 150 g de tofu nature ou fumé
- 1 petit poireau
- 2 petites carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon jaune
- 6 c. à s. de sauce soja
- 3 c. à s. de beurre de cacahuète
- Huile d'olive

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Coriandre hachée
- Jus de citron vert
- Cacahuètes concassées



### Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 564 kcal
- Protéines : 51 g
- Lipides : 54 g
- Glucides : 104 g

## PRÉPARATION :

1. Lavez et émincez finement les oignons, les carottes et le poireau. Coupez le tofu en petits dés et pilez grossièrement les cacahuètes.
2. Faites dorer le tofu dans une poêle avec un peu d'huile, puis réservez-le.
3. Dans une grande poêle, chauffez de l'huile d'olive et faites revenir l'ail et les oignons.
4. Ajoutez les carottes et le poireau, puis incorporez la sauce soja.
5. Lorsque le mélange commence à caraméliser, réduisez le feu, couvrez et remuez de temps en temps.
6. Cuisez les nouilles de riz selon les instructions du paquet. Égouttez-les et ajoutez-les dans la poêle avant de mélanger avec les légumes et le tofu.
7. Servez le tout dans un bol. Agrémentez de cacahuètes concassées, de jus de citron ou de coriandre fraîche (optionnel).

# Poêlée de pois chiches et carottes à la marocaine

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 250 g de pois chiches cuits
- 3 carottes moyennes
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 300 g de semoule
- Cumin
- Huile d'olive



## PRÉPARATION :

1. Coupez les carottes en rondelles assez fines, émincez l'oignon et l'ail en lamelles.
2. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon avec un peu de cumin.
3. Ajoutez l'ail et faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez les carottes et continuez la cuisson pendant environ 5 minutes.
4. Ajoutez les pois chiches et faites-les revenir pendant 4 à 5 minutes.
5. Hachez une petite poignée de persil frais (optionnel) et servez accompagné de semoule cuite.

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Persil frais
- Jus de Citron

## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 812 kcal
- Protéines : 30 g
- Lipides : 14 g
- Glucides : 140 g

# Penne et légumes d'automne

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 250 g de pâtes penne
- 200 g de potimarron
- 200 g de champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 200 ml de crème de soja

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- 100 g de pousses d'épinards



### Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 557 kcal
- Protéines : 23 g
- Lipides : 18 g
- Glucides : 94 g

## PRÉPARATION :

1. Lavez, videz et découpez le potimarron en cubes de 2 cm.
2. Préparez les champignons en les coupant en lamelles.
3. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé et l'ail haché dans de l'huile d'olive.
4. Ajoutez les cubes de potimarron et émiettez le cube de bouillon de légumes, puis ajoutez un demi-verre d'eau pour déglacer.
5. Laissez cuire pendant 10 à 15 minutes, puis incorporez les champignons et les pousses d'épinards (optionnel). Continuez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
6. Ajoutez la crème de soja, assaisonnez si besoin.
7. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet, puis incorporez-les encore humides dans la poêle avec les légumes. Mélangez bien et laissez cuire 2 minutes avant de servir.

# Ragoût de lentilles à la moutarde

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 300 g de lentilles vertes
- 1 oignon blanc
- 2 carottes
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 gousse d'ail
- 200 g de tomates concassées
- 1 cube de bouillon de légumes
- 400 ml d'eau
- 4 tranches de pain
- 1 c. à c. de moutarde

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Thym
- Laurier



## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 559 kcal
- Protéines : 30 g
- Lipides : 11 g
- Glucides : 82 g

## PRÉPARATION :

1. Dans une casserole à feu moyen-élevé, faites dorer l'oignon, la carotte, les pommes de terre et l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les lentilles et mélangez bien.
3. Émiettez le cube de bouillon de légumes et mélangez.
4. Versez l'eau, ajoutez la moutarde et les herbes, puis portez à ébullition.
5. Incorporez la tomate, puis mélangez.
6. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
7. Assaisonnez si besoin, puis répartissez le ragoût dans des assiettes creuses. Arrosez d'un filet d'huile et accompagnez de tranches de pain.

# Ribollita de Toscane

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 300 g de haricots blancs cuits
- 3 pommes de terre moyennes
- 2 carottes
- 200 g de chou
- 200 g de tomates concassées
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 verres d'eau
- 4 tranches de pain
- Huile d'olive



## PRÉPARATION :

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez l'ail et l'oignon. Faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit doré.
2. Ajoutez les pommes de terre et les carottes coupées en dés et faites cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes s'attendrissent, environ 8 minutes.
3. Hachez grossièrement le chou et ajoutez-le dans la poêle. Laissez cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce que les feuilles soient tombées.
4. Ajoutez les tomates concassées, les haricots blancs et remuez.
5. Émiettez le cube de bouillon de légumes et ajoutez le verre d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu.
6. Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient bien cuits, au moins 15 minutes.
7. Servez chaud avec un filet de jus de citron (optionnel) et du pain.

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Jus de citron

## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 565 kcal
- Protéines : 26 g
- Lipides : 11 g
- Glucides : 88 g

# Ramen

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 200 g de nouilles
- 200 g de tofu
- 200 g de champignons
- 2 carottes
- 1 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 l d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- 2 c. à s. de sauce soja

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Gingembre
- Oignons nouveaux hachés



### Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 667 kcal
- Protéines : 33 g
- Lipides : 20 g
- Glucides : 87 g

## PRÉPARATION :

1. Faites revenir l'ail, le gingembre (optionnel) et l'oignon à l'huile d'olive dans une casserole chaude jusqu'à ce que l'oignon soit doré.
2. Émiettez le cube de bouillon de légumes, ajoutez la moitié de l'eau pour déglacer.
3. Ajoutez les champignons et la sauce soja, puis faites cuire jusqu'à ce que les champignons soient cuits.
4. Versez le reste de l'eau, portez à ébullition à feu moyen, puis réduisez à feu doux, couvrez et laissez mijoter pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.
5. Pendant ce temps, épluchez les carottes en rubans avec un économiseur, réservez, puis faites revenir les cubes de tofu.
6. Faites cuire les nouilles ramen en suivant les instructions du paquet, égouttez et réservez.
7. Répartissez les nouilles dans des bols, ajoutez le bouillon, les champignons, les carottes crues et le tofu.

# Dahl de lentilles corail

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 200 g de lentilles corail
- 200 g de riz
- 400 g de tomates concassées
- 1 boîte de double concentré de tomate
- 100 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- Curry / Garam masala
- Huile Olive



## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Gingembre
- Cumin
- Coriandre ou persil frais
- Pousses d'épinards

## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 792 kcal
- Protéines : 26 g
- Lipides : 20 g
- Glucides : 124 g

## PRÉPARATION :

1. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon coupé en dés ainsi que l'ail et le gingembre hachés (optionnel) jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajoutez les épices et le concentré de tomate, puis faites cuire quelques minutes en remuant.
3. Incorporez les lentilles préalablement rincées, les tomates concassées et le lait de coco, puis mélangez bien.
4. Émiettez le cube de bouillon de légumes et ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les ingrédients.
5. Mélangez bien, puis laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes en remuant de temps en temps.
6. En fin de cuisson, ajoutez les pousses d'épinards et les herbes fraîches (optionnels).
7. Servez chaud accompagné de riz.

# Risotto de quinoa aux champignons

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 200 g de quinoa
- 300 g de champignons
- 125 g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème de soja
- 1 cube de bouillon de légumes
- 330 ml d'eau
- Huile d'olive



## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 546 kcal
- Protéines : 22 g
- Lipides : 17 g
- Glucides : 73 g

## PRÉPARATION :

1. Dans une casserole chaude, faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides
2. Ajoutez les pois chiches et les champignons émincés et faites-les suer quelques minutes.
3. Incorporez le quinoa rincé et faites-le revenir brièvement avec les légumes.
4. Émiettez le cube de bouillon de légumes puis ajoutez de l'eau pour couvrir les ingrédients.
5. Laissez mijoter à feu moyen pendant 30 à 40 minutes, en remuant de temps en temps.
6. Quand le quinoa a absorbé toute l'eau, ajoutez la crème de soja puis mélangez bien.

# Chakchouka complète

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 200g de haricots rouges cuits
- 2 poivrons
- 1 aubergine
- 2 tomates fraîches
- 400 g de tomates concassées
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 4 tranches de pain
- Huile olive



## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Cumin
- Paprika
- Coriandre ou persil frais

### Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 569 kcal
- Protéines : 25 g
- Lipides : 12 g
- Glucides : 88 g

## PRÉPARATION :

1. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, puis faites revenir l'oignon en rondelles et l'ail haché jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajoutez les tomates, les poivrons et l'aubergine coupés en dés, puis incorporez le cumin et le paprika (optionnels). Faites revenir le tout pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les tomates concassées, les haricots rouges rincés puis remuez bien.
4. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
5. Décorez d'herbes fraîches (optionnelles) et servez avec du pain.

# Spaghetti bolognaise aux lentilles

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 250 g de spaghetti
- 150 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 400 g tomates concassées
- 1 oignon jaune
- 1 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 250 ml d'eau
- Huile d'olive



## PRÉPARATION :

1. Faites chauffer de l'huile d'olive dans un faitout, ajoutez l'ail et les oignons, puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Incorporez les carottes et faites-les rissoler.
3. Ajoutez les lentilles vertes rincées et faites-les revenir en remuant.
4. Émiettez le cube de bouillon de légumes, le thym et l'origan (optionnels) verser un peu d'eau pour déglacer puis laissez mijoter.
5. Incorporez les tomates en morceaux et ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les ingrédients.
6. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 40 à 50 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
7. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante selon les instructions du paquet, puis servez la sauce aux lentilles sur les pâtes.

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Thym
- Origan

## Focus Nutrition

- Apports par personne :
- Énergie : 592 kcal
  - Protéines : 28 g
  - Lipides : 12 g
  - Glucides : 112 g

# Poêlée forestière

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 200 g de tempeh grillé (ou tofu à défaut)
- 400 g de champignons
- 200 g de haricots verts frais ou en boîte
- 4 grosses pommes de terre
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Persil
- Thym



### Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 543 kcal
- Protéines : 30 g
- Lipides : 14 g
- Glucides : 72 g

## PRÉPARATION :

1. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
2. Si vous utilisez des haricots verts frais, équeutez-les et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez-les ensuite.
3. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et ajoutez l'ail et l'oignon émincés. Faites revenir pendant environ 5 minutes.
4. Ajoutez dans la poêle les champignons émincés, les haricots verts et les pommes de terre. Laissez dorer.
5. Faites griller les tranches de tempeh et servez agrémenté d'herbes fraîches (optionnel).

# Chili sin carne

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 200 g de riz
- 250 g de haricots rouges
- 400 g de tomates concassées
- 200 g de maïs
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive



## PRÉPARATION :

1. Dans une casserole, faites revenir l'ail, l'oignon et le poivron coupés en dés dans un filet d'huile d'olive.
2. Ajoutez le maïs, les haricots rouges et les tomates concassées puis mélanger.
3. Pendant ce temps, faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet, puis égouttez-le.
4. Incorporer le paprika (optionnel) dans la casserole puis couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
5. Versez le tout sur le riz et servez chaud, garni de coriandre et de jus de citron (optionnels).

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Paprika
- Coriandre fraîche
- Jus de citron

## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 752 kcal
- Protéines : 26 g
- Lipides : 13 g
- Glucides : 130 g

# Steak de chou-fleur et patate douce

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 300 g de pois chiches
- 2 grosses patates douces / pommes de terre
- ½ chou-fleur
- 40 ml de crème de soja
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Paprika
- 2 c. à c. de tahini
- Coriandre fraîche



### Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 534 kcal
- Protéines : 25 g
- Lipides : 19 g
- Glucides : 62 g

## PRÉPARATION :

1. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif et faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Coupez le chou-fleur en tranches épaisses.
3. Faites cuire les steaks de chou-fleur dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, environ 5 à 6 minutes de chaque côté.
4. Dans une autre poêle, faites revenir les cubes de patate douce et les pois chiches dans de l'huile d'olive. Assaisonnez avec le paprika (optionnel).
5. Laissez cuire jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et légèrement caramélisées.
6. Servez les steaks de chou-fleur accompagnés d'une sauce à base de crème de soja et de tahini (optionnel).
7. Accompagnez-les des morceaux de patates douces et pois chiches poêlés et de coriandre hachée (optionnelle).

# Riz sauté au poireau

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 300 g de riz
- 2 carottes
- 1 poireau
- 200 g de petits pois
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. de sauce soja
- Huile d'olive

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Coriandre fraîche
- Gingembre en poudre  
ou frais émincé  
finement



## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 696 kcal
- Protéines : 17 g
- Lipides : 10 g
- Glucides : 132 g

## PRÉPARATION :

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet.
2. Pendant ce temps, lavez, épluchez et émincez finement les carottes et le poireau.
3. Chauffez l'huile dans une poêle, ajoutez l'ail et l'oignon émincés, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les carottes, le poireau et les petits pois, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir.
4. Incorporez le riz cuit aux légumes dans la poêle et mélangez bien.
5. Ajoutez la sauce soja et le gingembre (optionnel) puis mélangez pour bien répartir les saveurs.
7. Saupoudrez de coriandre fraîche (optionnelle), ajustez l'assaisonnement si nécessaire, et servez.

# Risotto de coquillettes aux petits pois

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 300 g de coquillettes ou autres petites pâtes au choix
- 200 g de petits pois
- 20 cl de crème de soja
- 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de pesto
- Huile d'olive



## PRÉPARATION :

1. Dans une casserole chaude, faites revenir l'ail dans l'huile d'olive.
2. Émiettez le cube de bouillon de légumes, ajoutez l'eau et laissez mijoter pour diffuser les arômes.
3. Y ajouter les pâtes et les petits pois.
4. Laissez cuire 20 minutes en remuant, jusqu'à l'absorption du liquide.
5. Ajoutez la crème de soja, le pesto et arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive.

## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 723 kcal
- Protéines : 24 g
- Lipides : 18 g
- Glucides : 114 g

# Mijoté de champignons et tofu

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 200 g de tofu ferme
- 500 g de champignons
- 2 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 80 ml de crème de soja
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 25 cl d'eau
- Huile d'olive

## SAVEUR OPTIONNELLE :

- Thym



## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 655 kcal
- Protéines : 32 g
- Lipides : 24 g
- Glucides : 76 g

## PRÉPARATION :

1. Coupez en morceaux les champignons nettoyés et les carottes rincées. Hachez les oignons et l'ail.
2. Dans une casserole, faites revenir un oignon et l'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez les champignons et le tofu, et faites-les dorer pendant 5 minutes. Réservez hors du feu.
3. Dans la même casserole, faites revenir l'autre oignon et les carottes avec le thym (optionnel) pendant 7 à 8 minutes sur feu moyen jusqu'à caramélisation.
5. Versez l'eau dans la casserole pour déglacer et émiettez le cube de bouillon de légumes et mélangez bien. Augmentez le feu et laissez réduire.
6. Ajoutez le concentré de tomate, les champignons réservés et la crème de soja. Portez à ébullition.
7. Laissez mijoter sur feu doux pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Vérifiez l'assaisonnement. Servez accompagné d'une purée de pommes de terre (pommes de terre cuites à l'eau et écrasées).

# Minestrone à l'italienne

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 300 g de haricots rouges
- 200 g de petites pâtes
- 2 carottes
- 300 g de tomates concassées
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 500 ml d'eau
- Huile d'olive
- 4 tranches de pain



## PRÉPARATION :

1. Coupez les oignons en lamelles et hachez l'ail.
2. Versez un peu d'huile d'olive dans une casserole et faites revenir les carottes coupées en dés, les oignons et l'ail en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
3. Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomate, le cube de bouillon de légumes émietté, le thym (optionnel) et 500 ml d'eau.
4. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes.
5. Incorporez les petites pâtes, les haricots rouges égouttés et les pousses d'épinards (optionnelles). Faites cuire à découvert pendant 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
6. Notez que les pâtes absorbent le bouillon ; il est donc préférable de les ajouter juste avant de servir.
7. Servez le minestrone chaud, seul ou accompagné de pain grillé.

## SAVEURS OPTIONNELLES :

- Thym
- 2 poignée de pousses d'épinards

## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 832 kcal
- Protéines : 34 g
- Lipides : 13 g
- Glucides : 142 g

# Aloo palak

## INGRÉDIENTS DE BASE POUR 2 PERS :

- 200 g de riz
- 300 g de pommes de terre
- 400 g d'épinards frais
- 300 g de pulpe de tomate
- 300 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl d'eau
- Huile d'olive
- Curry



## Focus Nutrition

Apports par personne :

- Énergie : 925 kcal
- Protéines : 19 g
- Lipides : 38 g
- Glucides : 124 g

## PRÉPARATION :

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
2. Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez le curry et les pommes de terre et laissez mijoter 10 minutes en remuant.
4. Ajoutez l'eau et la pulpe de tomate.
5. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen-doux, en vérifiant la cuisson des pommes de terre avec la pointe d'un couteau.
6. Rincez les épinards et ajoutez-les à la préparation avec le lait de coco.
7. Poursuivez la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires, puis servez avec du riz.

