



eva
jeudi
Veggie
guide

Tout ce dont vous avez besoin pour bien manger, manger sainement et manger veggie. Avec des conseils culinaire, des recettes, des 'oublis-viande', des idées pour les enfants et d'autres surprises encore!

NEW

Le Végétarien

Aoste



**BOULETTES DE LÉGUMES,
UN DÉLICE QUI ROULE !**

PLUS D'INFOS SUR
WWW.AOSTE.BE



Ce petit guide vous donnera de l'inspiration pour manger mieux et plus souvent veggie. Essayez les recettes simples et savoureuses, et découvrez à quel point il est facile et amusant de manger veggie. Idéal pour celles et ceux qui voudraient faire quelque chose pour leur propre santé et pour le climat en même temps. Manger veggie c'est une solution pour produire suffisamment à manger pour la population mondiale et éviter la souffrance animale. Essayez un jour (ou plus !) par semaine sans poisson ni viande. Changer le monde n'a jamais été aussi facile. Ni aussi savoureux!

Bon appétit!



12



18



32



28



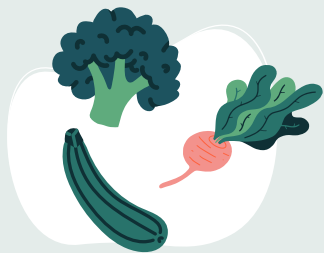
10

Pourquoi veggie?	4
5 conseils veggie	6
Conseils : Sur les tartines	9
Recettes pour le lunch	10
Conseils: des 'oublis-viande'	16
Recettes: Veggie pour les petits	18

Conseils: du veggie pour les enfants	25
Recettes: simples et rapides	26
Menu hebdomadaire	35
FAQ veggie	36
A propos d'EVA	38

POURQUOI MANGER PLUS VEGGIE?

Manger veggie c'est bon pour... pour tout le monde! En choisissant une alimentation plus végétale, vous adressez 5 problématiques importantes.



1

VOUS FAITES PLAISIR À VOS PAPILLES GUSTATIVES

Nouveaux ingrédients, recettes, restaurants et livres de cuisine. Un nouveau monde gustatif s'ouvre à vous!



2

VOUS SAUVEZ LA PLANÈTE

L'élevage est responsable d'au moins la moitié des gaz à effet de serre produits par notre industrie alimentaire. Non seulement elle produit beaucoup d'émissions, mais elle entraîne aussi la coupe de zones forestières pour le pâturage et la culture de fourrage.

3



VOUS PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

Plus de vitamines et de minéraux, moins de graisses animales nuisibles et de cholestérol. Un régime veggie réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'obésité. Manger plus souvent veggie est donc un excellent choix pour votre santé.

4



VOUS AIDEZ AUTRUI

La production d'un kilo de viande de bœuf nécessite dix kilos de céréales et 15.000 litres d'eau. En mangeant moins d'animaux, vous destinez plus de céréales et d'eau à la consommation humaine.

5

VOUS SAUVEZ DES ANIMAUX



Durant sa vie, un Belge mange, en moyenne, au moins 1800 animaux: 891 poules, 42 cochons, 5 bœufs, 789 poissons, 7 moutons, 43 dindons et 24 lapins et autres gibiers. En mangeant veggie une fois par semaine, vous sauvez donc la vie de 250 animaux!

RIEN À PERDRE, TOUT À GAGNER !

Vous voulez en savoir plus ?

Surfez sur www.evavzw.be/fr/pourquoi-veggie

Conseils pour cuisiner un plat veggie et savoureux

La clé d'un bon régime veggie, c'est la variation! Pour s'assurer d'être rassasié après un plat veggie, suivez ces 5 conseils.



1. Utilisez des protéines

Ne basez pas votre plat seulement sur les légumes, mais ajoutez-y une composante riche en protéines. Ainsi, vous n'aurez pas de nouveau faim trop vite. Les noix, les légumineuses ou les substituts de viande non transformés sont de bonnes sources de protéines. Essayez les lentilles, les haricots ou les pois chiches. Vous pouvez les acheter secs ou déjà prêts en verre ou en boîte.

2. Assaisonnez suffisamment

Donnez du goût à votre plat en utilisant des herbes, des épices (mélanges), des marinades et des condiments naturellement riches en umami comme la sauce soja. Bien plus que pour les plats de viande, les plats veggie nécessitent un bon assaisonnement. Ne lésinez pas sur les épices!

3. N'ayez pas peur des graisses

Cuisiner veggie ne signifie pas automatiquement que votre plat ne peut pas contenir de sucre, de sel ou de gluten. Utilisez suffisamment de graisse, comme vecteur de goût.

4. Découvrez la cuisine du monde

Pourquoi ne s'inspirer que de la cuisine belge alors que le monde a tant à offrir ? Les plats asiatiques et moyen-orientaux sont savoureux et souvent veggie. Consultez la collection qui y est dédiée sur notre site internet.

www.evavzw.be/fr/collections

5. Remplissez votre garde-manger

- **Graisses** (huile d'olive extra vierge, huile de colza, huile de tournesol, beurre de soja)
- **Légumineuses** en conserve ou sèches (pois chiches, pois, lentilles, haricots blancs, haricots rouges, flageolets, etc.)
- **Bouillon de légumes**
- **Noix et beurres de noix** (beurre de cacahuète, pâte d'amande, etc.)
- **Céréales** (riz, couscous, pâtes, nouilles, quinoa, flocons d'avoine...)
- **Épices** (poivre noir, poudre de paprika, poivre de Cayenne, chili en poudre, cannelle, cumin, graines de coriandre moulues, curry...)
- **Condiments** (sauce soja, vinaigre de vin blanc, vinaigre balsamique, moutarde, gingembre, concentré de tomates...)
- **Herbes séchées** (origan, thym, aneth, laurier et sauge)
- **Ail, oignons et pommes de terre** (douces)
- **Lait de coco**
- **Crème végétale** (avoine, soja...) et lait végétal
- **Légumes en conserve** ou surgelés



**BIO • VEGAN
SUSTAINABLE
FAIR • SOCIAL**

De Hobbit est une valeur sûre dans le monde des substituts de viande biologiques depuis plus de 30 ans. Aujourd'hui, nous fabriquons plus de 40 spécialités végétaliennes différentes en Belgique: des tartinables, des burgers et aussi les substituts de viande tempeh, lupeh, tofu, hempfu et seitan + de nombreuses options.

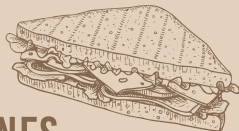
*L'amour du produit, de la nature
et de l'homme
Telle est la définition de De Hobbit.*

**100% bio & vegan
disponible dans votre magasin bio**

 [hobbitnv](https://www.facebook.com/hobbitnv)  [@hobbit_veganfood](https://www.instagram.com/hobbit_veganfood)
info@hobbit.be - www.hobbit.be



**De
Hobbit**
food for freedom



CONSEILS : SUR LES TARTINES

Mais que dois-je mettre sur mes tartines ? Pas de soucis, il y a toute une gamme de tartinades veggie saines et savoureuses. Oubliez les tartines traditionnelles au fromage, vous trouverez ici de l'inspiration pour une boîte à tartines plus variée.

- Tartinez votre pain avec de la purée de tomate, mettez des tranches de tomates, de concombre et des morceaux d'olives noires. Assaisonnez avec des herbes méditerranéennes séchées. Enfin, répartissez un peu d'huile d'olive dessus.
- La meilleure tartinade, vous la trouverez dans l'avocat. Tartinez le pain grillé avec la chair d'un avocat, ajoutez un peu de sel et de poivre et du jus de citron, quelques herbes ou des graines.
- Le houmous est une des tartinades les plus simples à préparer. Vous pouvez trouver ce délice au supermarché ou vous pouvez le faire vous-même avec des pois chiches.
- De plus, dans les supermarchés, vous trouverez une large gamme de tartinades veggie.
- Le beurre de cacahuète et les autres beurres de noix sont toujours une alternative plus saine aux pâtes à tartiner au chocolat ou à la confiture. N'hésitez pas à y ajouter des rondelles de bananes pour encore plus de plaisir!

Besoin de plus d'inspiration ? Consultez les recettes de tartinades ou téléchargez **"le guide lunchbox"** sur notre site internet.

Pâté aux légumes

Recette:

EVA

Photo:

stock

Type:

garniture

Difficulté:

*

personnes

4

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mettez le tofu, l'huile d'olive, la sauce soja, le bouillon de légumes, l'eau et les pignons de pin dans un mixeur et mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Versez ce mélange dans un bol, ajoutez-y les poireaux et les carottes et mélangez bien.
4. Répartissez le pâté dans un plat au four graissé et enfournez jusqu'à ce que la partie supérieure du pâté soit bien dorée (35 à 45 minutes).
5. Laissez refroidir.
6. Servez sur des toasts ou en pâte à tartiner



Ingrédients

- 250 g** tofu
- 3,5 càs** d'huile d'olive
- 3,5 càs** de sauce soja
- 1 càc** de bouillon de légumes (en poudre)
- 5 càs** d'eau
- 15 g** de pignons de pin
- 125 g** de poireaux (rincés et émincés, en brunoise)
- 125 g** de carottes (pelées et émincées, en brunoise)

Recette:	Photo:	Type:	Difficulté:	# personnes
EVA	Toos Vergote	garniture	★	4

Préparation

1. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement caramélisé. Augmentez la température et ajoutez les champignons.
2. Faites cuire à sec pendant 8 à 10 minutes.
3. Retirez du feu et ajoutez l'ail, le persil, le romarin, la chapelure et le jus de citron.
4. Salez et poivrez.
5. Placez le mélange dans un robot et mixez jusqu'à l'obtention d'un pâté.

Ingrédients

- 1** petit oignon (haché)
un morceau de margarine
- 500 g** de champignons
(finement haché)
- 2** d'ail knoflook
(finement haché)
quelques brins de persil
(finement haché)
- 1 càc** romarin
- 100 g** chapelure
- 1 càs** jus de citron
sel et poivre



Pâté aux champignons

Ingrédients

- 1/2** chou-fleur
- 4 càs** de veganaise p.ex. Plantaise
- 1 càs** de curry en poudre
- 1** poignée de cresson
- sel et poivre



Tartinade de chou-fleur et curry

Préparation

1. Coupez le chou-fleur en petits bouquets et faites-les cuire à la vapeur pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Écrasez-les avec un presse-purée et laissez refroidir.
2. Ajoutez la mayonnaise et le curry en poudre. Coupez la moitié du cresson et incorporez les feuilles dans le mélange de chou-fleur. Salez et poivrez.

Recette:

Ceci est une recette de 'Lekker gesmeerd' de l'asbl Velt.

Photo:

Velt vzw

Type:

garniture

Difficulté:

★

personnes

4

abinda
BIO & VEGGIE

BIO & VEGGIE

seitan
burgers
pâtés
spreads



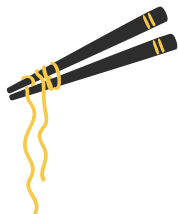
disponible dans les
magasins bio

 [abinda_veggie](https://www.instagram.com/abinda_veggie)

 [bioenveggie](https://www.facebook.com/bioenveggie)

www.abinda.be

Poké Bowl



Préparation

1. Préparez le couscous, le riz, la quinoa ou l'épeautre comme indiqué sur son emballage.
Il sera servi tiède par la suite, donc faites en sorte qu'après la préparation, il reste un peu chaud.
2. Dans une casserole, faites frire les pleurotes avec un peu de sauce soja. Les champignons absorbent rapidement la sauce, il ne faut donc pas les laisser très longtemps.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant bien tous les ingrédients.
4. Coupez tous les légumes: râpez, coupez, en tranches, en julienne - fin bref, coupez-les tels que vous les aimez.
5. Mettez un peu de riz dans un bol, et ajoutez-y les fèves d'edamame, les pleurotes, le maïs et tous les autres légumes. Comme topping, vous pouvez mettre des graines de sésame grillées, des oignons jeunes et du piment rouge finement coupé.
6. Servez avec la vinaigrette, que vous mélangez bien avec l'ensemble du poké bowl, pour que même l'épeautre qui se trouve tout au fond du bol puisse s'imprégner de la sauce.

Recette: Ceci est une
recette de Merel
(@merelwildschut)

Photo:
Merel
Wildschut

Type:
lunch

Difficulté:
**

personne
1

Ingrédients

- 1** petit bol de couscous, riz, quinoa ou épeautre
- 75 g** de pleurotes
een scheutje sojasaus
- 2** carottes (râpées)
- 1** morceau de chou rouge (finement coupé)
- $\frac{1}{2}$ avocat
- $\frac{1}{2}$ mangue
- 65 g** d'edamame (en bocal)
- 70 g** de maïs (en bocal)
quelques tiges de coriandre
- 1/2** piment rouge
- 1** oignon jeune
graines de sésame grillées

Pour la vinaigrette:

- 1 càs** de sauce soja
- 1 càc** d'huile de sésame
un peu de citron vert pressé en jus
un petit morceau de gingembre frais, râpé



Conseils: des ‘oublis-viande’

L'époque où il fallait se rendre dans un coin au fin fond du supermarché à la recherche d'un bloc de tofu insipide est loin derrière nous! La plupart des supermarchés proposent désormais un grand assortiment de produits veggie, encore plus vaste dans les magasins bio.

- **Les boulettes ou lamelles** pour wok veggie sont disponibles en plusieurs sortes et goûts. Notre favori ? Le falafel ! Quelques minutes à la poêle et c'est prêt!
- **Le haché de soja ou de seitan** convient parfaitement pour remplacer le haché de viande dans un spaghetti ou les plats au four.
- **Les marques telles que De Vegetarische Slager, Greenway et Garden Gourmet** proposent des morceaux de « poulet », du haché, des hamburgers et des saucisses veggie qui se distinguent à peine de leur version non-veggie. Tout est là pour transformer votre plat favori en version veggie.



Parlons également des substituts de viande qui ne ressemblent pas à la viande, mais qui contiennent beaucoup de protéines. Le tofu, le seitan et le tempeh sont délicieux, bons pour la santé et se cuisinent de mille et une façons, chacun avec ses spécificités.

- **LE TOFU** est réalisé à base de soja et est très riche en protéines. Ce produit est originaire d'Asie et son goût est doux et assez neutre. Il faut donc bien l'épicer ou le mariner. Il peut être préparé à la poêle, au four, au barbecue... les possibilités sont innombrables.
- **LE SEITAN** est fait à base de gluten de blé. Il a un goût naturellement salé et se prête à plusieurs préparations: à la poêle, rôti, grillé ou frit. Sa texture est charnue, ce qui en fait un produit idéal pour les carbonnades ou les burgers.
- **LE TEMPEH** est fait à base de fèves de soja fermentées. Petite astuce: le tempeh fumé est plus accessible en termes de goût. Faites-le bien mariner avant de le faire revenir à la poêle ou au four. Bon appétit!



Vol-au-veggie



Conseil: Faire des bouches vous-même?

Prenez deux larges pâtes feuilletées et découpez-y quatre disques avec un verre. Ensuite, découpez encore 12 disques et au centre de chaque disque, découpez un autre disque plus petit afin d'obtenir des anneaux.

Enduisez un disque de beurre de soja fondue (ou d'huile d'olive) et déposez-y un nouveau. Enduisez celui-ci de beurre de soja aussi et placez-y un nouveau disque. Continuez de cette façon.

Laissez cuire vos bouchées "maison" dans un four préchauffé à 180° C et ce pendant 20-25 minutes.

Recette:	Photo:	Type:	Difficulté:	# personnes
EVA	Toos Vergote	plat	**	4

Préparation

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Laissez cuire les protéines de soja dans un demi-litre de bouillon de légumes pendant 5 minutes. Eteignez le feu et mettez de côté.
3. Entretemps, préchauffez 1 càs de beurre de soja dans une poêle et laissez-y cuire les champignons émincés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Enlevez-les de la poêle, ajoutez à nouveau 1 càs de beurre de soja et laissez-y cuire les morceaux de poulet veggïe.
4. Mettez les bouchées dans le four.
5. Faites une sauce béchamel avec le beurre de soja restant, la farine et le lait de soja. Ajoutez-y un peu de bouillon de légumes (utilisez le bouillon des protéines de soja), un peu de Madère, du jus de citron, du poivre, du sel et de la noix de muscade.
6. Égouttez bien les protéines de soja et mélangez les dés, les morceaux de poulet veggïe, les champignons émincés et le persil ciselé avec la sauce.
7. Servez le vol-au-veggïe dans les bouchées.

Ingrédients

100 g de protéines de soja

1/2 l de bouillon de légumes

2 càs de beurre de soja

250 g de champignons (émincés)

300 g de morceaux de poulet veggïe (Greenway, De Vegetarische Slager ou Garden Gourmet)

50 g de beurre de soja

50 g de farine

1/2 l de lait de soja non sucré

filet de Madère

jus de citron

noix de muscade

sel et poivre

persil frais (ciselé)

bouchées (pour servir)

Préparation

1. Mélangez les ingrédients de la marinade (vin rouge, sauce soja, 2 càs d'huile, 1 gousse d'ail émincée, 0.5 càs de sel, les feuilles de laurier, le zeste d'orange) avec le seitan et laissez le reposer pendant une heure. Si vous souhaitez le laisser mariner plus longtemps il est préférable de le mettre dans le frigo.
 2. Versez la marinade dans une passoire et réservez. Séparez le seitan des épices etc.
 3. Faites chauffer 1 càs d'huile dans une casserole et ajoutez-y l'oignon et l'ail.
- Faites-le revenir quelques minutes. Ajoutez la carotte, le poireau, la purée de tomates et la farine, mélangez, ajoutez la marinade et portez à ébullition. Laissez le mélange mijoter avec le couvercle pendant une demie heure environ.
4. Faites chauffer 2 càs d'huile dans une poêle et ajoutez-y l'ail, le seitan et les champignons. Faites les revenir jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajoutez-les ensuite à la casserole et laissez mijoter encore 10 minutes.

Recette:

EVA

Photo:

Toos Vergote

Type:

plat

Difficulté:

personnes

6



Ragout de seitan

Ingrédients

- 0,33 l** de vin rouge
- 2,5 càs** de sauce soja
- 2 càs** d'huile
 - 1** gousse d'ail (émincée)
- 0,5 càs** càs de sel
 - 2** feuilles de laurier
 - 2** lamelles de zestes d'orange
- 500 g** de seitan (en morceaux de 2 cm)
 - 1** bouquet d'herbes provençales (thym, sauge, persil frais)
- 1 el** d'huile
- 1** grand oignon (émincé)
- 1** gousse d'ail (émincée)
- 1** grande carotte (en cubes)
- 1** poireau (en rondelles)
- 1 boîte** de purée de tomates
- 1,5 càs** càs de farine
- 2 càs** d'huile
 - 1** gousse d'ail
- 500 g** de champignons (en morceaux)



Spaghetti aux boulettes veggie



Ingredients

Pour les boulettes de lentilles*

- 1 boîte** de lentilles cuites (420 g ou 400 g égouttées)
- 25 g** de flocons d'avoine
- 25 g** de noix
- 1/2 càc** de paprika en poudre doux
- 1/2 càc** d'herbes de Provence
- 1/2 càc** de sel marin
- 1/2 càc** poivre
- 1/2 càc** d'ail en poudre
- 1 càs** d'huile d'olive

Pour les spaghetti

- 2 portions** de pâtes au choix
- 3** échalotes émincées
- 1 boîte** de tomates en morceaux (400 g)
- 2 càc** d'herbes de Provence
- 1 càc** de paprika en poudre doux
- 1** feuille de laurier
- 2 càc** de vinaigre balsamique
- flocons de piment rouge ou harissa, selon vos goûts
- sel et poivre
- fromage (végétalien)

* Ou remplacez-les par des boulettes prêtes à l'emploi du supermarché.

boulettes veggie

1. Rincez les lentilles et égouttez-les.
2. Mettez les flocons d'avoine et les noix dans un robot de cuisine. Mixez brièvement, jusqu'à ce que les noix soient hachées grossièrement et les flocons d'avoine un peu plus fins.
3. Ajoutez les lentilles, toutes les épices et l'huile d'olive à ce mélange avoine/noix. Mixez par accoups, jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés et les lentilles hachées grossièrement. Ne mixez pas trop longtemps pour garder un peu de texture.
4. Versez le mélange dans un récipient. Goûtez et assaisonnez si nécessaire.
5. Mouillez légèrement vos mains avec de l'eau ou de l'huile d'olive et formez des petites boulettes avec le haché de lentilles. Si vous n'êtes pas pressé.e, laissez les boulettes s'épaissir au frigo pendant (au moins) une demi-heure.
6. Faites revenir les boulettes dans de l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes d'un côté. Retournez-les prudemment et faites revenir l'autre côté également. Sortez-les de la poêle. Elles se raffermiront en refroidissant.

spaghetti

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Faites revenir l'échalote dans une grande casserole.
2. Ajoutez les morceaux de tomates, les épices, le vinaigre balsamique et les flocons de chili.
3. Laissez mijoter quelques minutes à feu couvert. Goûtez et assaisonnez.
4. Laissez épaissir la sauce jusqu'à ce qu'elle ait la consistance souhaitée. Ajoutez les pâtes et mélangez bien.
5. Servez les pâtes avec les boulettes de lentilles et parsemez d'un peu de fromage vegan.

Recette:

Cette recette est issue de **'Ready, Set, Go!'** Je slimme voorsprong op een gezonde week. De Stefanie Baert. Borgerhoff & Lamberigts 2019.

Photo:

Stefanie Baert

Type:

plat

Difficulté:

**

personnes

2



Bitterballen

Préparation

1. Découpez l'un après l'autre l'aubergine, l'oignon et les champignons dans un robot de cuisine jusqu'à ce qu'ils soient finement moulus.
2. Faites cuire le tout à feu doux dans une poêle. Ajoutez-y le sel et le bouillon de légumes.
3. Laissez refroidir et ajoutez la farine jusqu'à obtenir une pâte souple.
4. Faites des boulettes avec la pâte et recouvrez-les de chapelure.
5. Faites-les frire dans de l'huile végétale.

Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 poignée de champignons

+/- 140 g de la farine
de la chapelure
bouillon de légumes
au goût
sel au goût
poivre au goût

Conseil:

Vous n'avez pas de robot de cuisine? Découpez tous les légumes finement, faites les cuire dans une poêle et réduisez en purée à la fin.

Recette:

Sofie Senden
(@sofiesenden)

Photo:

Stock

Type:

snack

Difficulté:



personnes

4

CONSEILS : VEGGIE POUR LES PETITS BOUTS DE CHOU



Les enfants et les légumes, ce n'est pas toujours le grand amour. Grâce à ces astuces malines, vos enfants vont dorénavant se régaler avec toutes vos préparations veggie!

- **Les légumes et les fruits en jolies formes**

Utilisez des emporte-pièces “fun” (étoiles, sapins...) pour personnaliser vos tartines, légumes et fruits. Accompagnez les tartines de frites de carottes ou de concombre. Ajoutez une petite sauce (du houmous par exemple). Succès garanti!

- **Transformez les légumes et fruits en super héros!**

Ils ont tous des couleurs différentes et sont pleins de bonnes choses. Organisez un concours où il faut manger le plus de couleurs différentes possibles. Expliquez que les carottes garantissent une vue d'aigle, que les betteraves rouges combattent les rhumes et que les pois chiches donnent des super muscles.

- **Pliez, roulez, tournez**

Les wraps et les pains pita ont un grand avantage : on peut facilement y cacher des légumes. Un wrap roulé peut se manger avec les mains et les enfants adorent ça. Utilisez des wraps et des pains pita de farine complète pour que le repas soit plus nutritif. N'hésitez pas non plus à ajouter des légumes en cachette dans les crêpes salées ou les muffins.

- **Impliquez vos enfants**

Choisissez les recettes ensemble. Faites participer vos enfants lors de la préparation. Même les tout-petits peuvent déjà mettre les ingrédients dans un bol, remuer, couper des légumes avec un couteau non pointu... Transformez vos courses au supermarché en voyage découverte, où ils choisissent et pèsent eux-mêmes les fruits et légumes.



Ingrédients

- 400 g** d'épinards
- 4** pâtes à pizza
- 400 g** de houmous
- 400 g** de tomates cerise coupées en deux
- herbes italiens
- 60 g** de pignons de pin
- basilic frais
- 120 g** de roquette



Pizza de houmous et herbes fraîches

Préparation

1. Faites cuire les épinards. Recouvrez la pizza de houmous, d'épinards, de tomates cerises, du mix d'épices bruschetta-tomate ou d'épices italiennes et de pignons de pin et laissez-la cuire environ 8 minutes au four.
2. Une fois cuite, répartissez le basilic frais et la roquette sur la pizza. Comme petite touche finale, ajoutez un filet d'huile d'olive.

Recette:

EVA

Photo:

Taieb Gottiti

Type:

plat

Difficulté:



personnes

4

Préparation

1. Laissez cuire le couscous ou le boulghour selon les instructions sur le paquet.
2. Coupez les tomates et le concombre en petits morceaux ainsi que les oignons jeunes (faites-les cuire brièvement dans un peu d'huile d'olive si le goût est trop fort pour vous).
3. Ciselez le persil et la menthe, ajoutez-les au couscous ainsi que les zestes et le jus du citron vert et mélangez bien.
4. Mélangez l'huile d'olive, l'ail, le poivre et le sel et saupoudrez le couscous avec ce mélange.
5. Faites griller les pignons de pin dans une poêle sans huile, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et répartissez-les sur le taboulé.



Taboulé rapide

Conseil:

Ajoutez des pois chiches pour plus de protéines. Encore meilleur après une nuit au frigo.

Ingrédients

250 g	de couscous ou de boulghour	1	citron vert (le jus et le zeste)
4	tomates	6 càs	d'huile d'olive
1	concombre	1	gousse d'ail pressée
4	oignons jeunes		poivre et sel
1/2	botte de persil frais	50-100g	de pignons de pin
1/2	botte de menthe fraîche		

Recette:

EVA

Photo:

Stock

Type:

plat

Difficulté:



personnes

4



Curry de ketchup

Chili sin carne

Préparation

1. Préchauffez l'huile dans une poêle à frire et laissez-y rissoler l'oignon.
2. Ajoutez l'ail et les poivrons et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez aussi la purée de tomates et le chili en poudre et laissez cuire 2 minutes en mélangeant régulièrement.
3. Rincez les haricots à (ipv sous) l'eau et ajoutez-les à la purée de tomates et les légumes. Ensuite, ajoutez le bouillon
- et laissez bouillir jusqu'à ce que les légumes soient prêts. Ceci prend 15 minutes environ. Ajoutez un peu de harissa ou de sucre selon vos goûts.
4. Servez le plat avec des wraps, une baguette ou du riz et éventuellement un peu de persil ou de la coriandre.
5. Vous pouvez aussi varier en ajoutant du maïs, d'autres types de poivrons ou de haricots pour égayer ce chili.

Ingrédients

2 càs	d'huile	1 dl	de bouillon de légumes
1	oignon émincé		sel et poivre
1	gousse d'ail émincé		harissa
2	poivrons rouges en morceaux		sucre raffiné
2 càs	de purée de tomates	250 g	de riz ou 4 grands wraps
	chili en poudre		persil ou coriandre (pour servir)
1	boîte de haricots kidney	1	boîte de maïs (optionnel)



Conseil:

Ce chili est délicieux avec du riz, du couscous, des pommes de terre ou dans un wrap. Vous pouvez également combiner ce chili avec du guacamole frais.

Source:

EVA

Photo:

Stefanie Baert

Type:

plat

Difficulté:



personnes

4

Pâtes farcies au pesto et aux épinards

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Faites bouillir de l'eau dans une casserole et faites cuire les pâtes al dente pendant 6 minutes.
3. Entre-temps, pelez l'ail pour le pesto. Mettez-le dans un robot de cuisine avec les amandes et le basilic, et broyez le tout. Ajoutez l'huile d'olive jusqu'à obtenir un pesto onctueux (ce n'est pas grave si vous n'utilisez pas toute l'huile). Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Pour la farce aux épinards, chauffez l'huile d'olive dans une casserole profonde à feu moyen. Pelez et émincez l'oignon et pressez l'ail. Faites-les revenir ensemble, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez les épinards et faites-les cuire jusqu'à ce que les épinards soient bien diminués.
5. Pour la sauce, mettez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition en remuant. Faites cuire pendant environ une minute afin d'épaissir la sauce.
6. Mettez les pâtes dans un plat de cuisson et fourrez les coquillettes avec le mélange d'épinards cuits, les pois chiches et le pesto. Répartissez la sauce sur les pâtes, mettez au four et faites cuire pendant 10 minutes.

Conseil:

Si vous manquez de temps, utilisez simplement un pesto du supermarché.

Photo:

Sanne Van Rooij

Type:

plat

Difficulté:

☆☆

personnes

4

Recette: issue du livre **Easy Vegan Feelgood** de Sanne Van Rooij, Maison d'édition Kosmos.

Ingrédients

200 g de grandes coquillettes

Voor de pesto:

1 gousse d'ail

100 g d'amandes non pelées

50 g de basilic frais

100 ml d'huile d'olive
poivre fraîchement moulu
sel marin

Pour la sauce:

150 g de crème d'avoine ou
crème de soja

20 g de flocons de levure
noble (optionnel)

2 càc de maïzena

1 càc de sel marin

1 càc d'ail en poudre

Pour la farce aux épinards et aux pois chiches:

1 càs d'huile d'olive pour cuire

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

200 g d'épinards

100 g de pois-chiches



Tarte aux légumes

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites cuire les brocolis à la vapeur pendant 5 minutes, puis les réserver.
3. Faites cuire à la vapeur l'oignon et la carotte dans l'huile pendant 5 minutes. Ajoutez les champignons et laissez reposer quelques minutes de plus. Ajoutez les cubes de tomates et laissez bouillir quelques minutes de plus. Assaisonnez avec du sel et d'épices méditerranéennes.
4. Mettez les cubes de pommes de terre dans un plat à four et recouvrez les légumes de tomate à la cuillère. Enfin, répartissez les brocolis sur le plat.
5. Mixez le tofu avec l'eau, la maïzena, le bouillon de légumes et le basilic jusqu'à obtenir une pâte lisse.
6. Versez ceci sur les légumes et saupoudrez de polenta.
7. Faites cuire au four 15-20 min dans un four à 180°C.
8. Faites cuire au four 15-20 min dans un four à 180°C.
9. La tarte aux légumes est prête quand le mélange de tofu au milieu est devenu ferme. Vous pouvez le vérifier en piquant à l'aide d'une fourchette.

Ingredients

500 g	pommes de terres (coupées en cubes)	250 g	de tofu soyeux par exemple le tofu soyeux de Céréal
1	brocoli (en bouquets)	250 ml	d'eau
quelques càs	d'huile d'olive	2 càs	de maïzena
1	grand oignon (émincé)	1,5 càs	de bouillon de légumes en poudre
200 g	de carottes (en morceaux)	1	poignée de basilic frais (ou remplacé par 1 càs de basilic séché)
250 g	de champignons (en tranches)	1,5 càs	de polenta ou de chapelure
250 g	de tomates (en morceaux) épices méditerranéennes (en fonction de vos goûts)		poivre et sel



Recette:

Céréal

Photo:

Toos Vergote

Type:

plat

Difficulté:

☆☆

personnes

4

MENU HEBDOMADAIRE

Prévoir un menu hebdomadaire est un moyen pratique de vous assurer une alimentation saine et variée, par exemple le samedi matin avant d'aller faire des courses. Vous gagnerez du temps, vous économiserez sur vos achats et vous éviterez de gaspiller. Tout le monde en ressort gagnant!

LUNDI risotto au potiron grillé

MARDI curry de légumes

MERCREDI Spaghetti à la bolognaise veggie

JEUDI Plat au four avec purée de pommes de terre

VENDREDI Pain pita aux falafels et crudités

SAMEDI Tarte aux légumes

DIMANCHE Pot au feu veggie avec pommes frites

Découvrez d'autres menus hebdomadaires sur
www.evavzw.be/fr/collections

FAQ VEGGIE



L'ALIMENTATION VEGGIE EST-ELLE SAIN ?

Oui, la nourriture veggie peut être parfaitement saine et convient à tous les âges. De plus, les études scientifiques ont démontré les nombreux avantages de l'alimentation veggie, tant pour prévenir certaines maladies que pour les traiter. Il s'agit notamment des maladies cardiovasculaires, du cancer, de l'obésité et du diabète de type 2.

EST-CE QU'UNE ALIMENTATION VEGGIE FOURNIT SUFFISAMMENT DE PROTÉINES?

Les protéines sont facilement obtenues à partir de produits végétaux. La plupart des personnes omnivores consomment même trop de protéines. Même si vous mangez végétalien, il est difficile d'en consommer trop peu. Les protéines sont largement présentes dans les céréales, les légumineuses et les substituts de viande.

QU'EN EST-IL DE LA VITAMINE B12 ?

La vitamine B12 est importante pour la production de cellules sanguines, la croissance et la santé du système nerveux et des cellules du cerveau. Ceux qui mangent exclusivement vegan peuvent consommer des produits enrichis en B12, comme le lait de soja et les substituts de viande, ou prendre un supplément. Ceux qui mangent végétarien obtiendront de la vitamine B12 grâce au fromage, aux produits laitiers et aux œufs.



COMMENT ÉVITER/PRÉVENIR LA CARENCE EN FER ?

Une alimentation suffisamment variée c'est la clé pour éviter une carence! Cela signifie que vous devez manger suffisamment de légumes à feuilles (vertes), de noix et de graines. En combinant le fer et la vitamine C, l'organisme absorbe cinq à six fois mieux cette substance. Il est donc important de toujours manger des fruits et/ou des légumes au cours d'un repas. C'est plus facile qu'il n'y paraît, il suffit de verser un peu de jus de citron sur votre source de fer!

UNE ALIMENTATION VEGGIE ME PROCURE TOUS LES NUTRIMENTS DONT J'AI BESOIN POUR FAIRE DU SPORT OU EXERCER UN TRAVAIL PHYSIQUE?

Oui, bien sûr ! De nombreux athlètes de haut niveau ont une alimentation exclusivement vegan, comme Lewis Hamilton et Venus Williams. De nombreuses études sont menées sur l'état nutritionnel et sanitaire des végétariens et des végétaliens. Elles montrent que les personnes qui ont une alimentation végétalienne équilibrée obtiennent suffisamment de nutriments, et ont même une alimentation plus saine sur un certain nombre de points (teneur en glucides, en graisses et en fibres). Si votre alimentation est variée et contient de bonnes sources de protéines, vous n'avez pas à vous inquiéter.

LES SUBSTITUTS DE VIANDE VEGGIE SONT-ILS SAINS ?

L'offre de substituts de viande dans les supermarchés et les magasins bio a énormément augmenté ces dernières années. Saucisses, hamburgers, morceaux de poulet, nuggets, fish burgers, ... Savoureux, mais pas tous aussi sains. En général, moins le produit est transformé, plus il est sain. Choisissez donc du tofu, du seitan et du tempeh plutôt que des hamburgers ou des saucisses panées. Le Nutri-Score peut également aider à faire des choix plus sains. Il n'est pas toujours nécessaire de mettre un substitut de viande dans votre assiette. Les légumineuses, les noix et les graines sont également une bonne source de protéines.

À propos d'eva

EVA informe de manière positive et séduisante sur tout ce qui est relatif à l'alimentation veggie. A travers nos diverses activités et campagnes, nous soutenons ceux et celles qui souhaitent manger moins de viande de manière facile et goûteuse. Grâce à EVA, le jeudi est désormais veggie!

PLUS D'INSPIRATION ?

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque jeudi une recette veggie gratuite dans votre boîte mail! <https://www.evavzw.be/fr/newsletter>

Participez au VeggieChallenge et mettez vos amis et vous-même au défi de manger moins de viande pendant un mois. <https://www.evavzw.be/fr/veggiechallenge>

SOUTENEZ EVA!

D'ici 2040, EVA veut diminuer la production animale de moitié. Cette mission est plus importante que jamais. En collaboration avec d'autres asbl, EVA invite les gouvernements à faire la transition vers un système alimentaire plus végétal. Soutenez-nous pour faire en sorte que cette évolution soit plus rapide encore!

Faites un don sur www.evavzw.be ou Devenez donateur au profit d'EVA



COLOFON

RÉDACTION:

Nena Baeyens,
Anke Loodts en
Ulrike Verdonck

CONCEPTION:

bigtrees.



PHOTOS

(sauf mention contraire):

Toos Vergote © Toosplantbasedfood

Stefanie Baert © Foodloveblog

Taieb Gottiti

TRADUCTION:

Jessica Michelante

Avec le soutien de Bruxelles
Environnement dans le cadre
de la stratégie Good Food.



Tout
pour
le goût !



– VEGAN MAYO –
PLANTAISE

Texture onctueuse & crémeuse
100% végétal
Un goût sensationnel
Un savoir-faire belge de première qualité

Découvrez les délicieuses
recettes sur www.plantaise.be



VEGAN
Plantaise
495 kcal/ 100ml
Mayonnaise (moyenne)
750 kcal/ 100ml

