

LE S'ENGAGE À CONSOMMER MOINS DE VIANDE



CHUV



PARCE QUE
CHAQUE GESTE
COMPTE

JOURNÉE VÉGÉTARIENNE

Découvrez de délicieuses recettes végétariennes !

Pâtes sauce tomate Al' Arrabiata



Ingrédients : 4 personnes

1 Oignon blanc
2 Gousses d'ail
2 Poivrons
1-2 Piments rouges frais
400 gr Tomate concassée en boîte
2 CS Concentré de tomate
1 Cube bouillon de légumes
3 CS Huile d'olive
Maïzena
Sel, poivre, origan, laurier

Préparation :

1. Préparer tous les légumes : ciseler l'oignon, hacher finement l'ail, couper les poivrons en lanières et couper en petits cubes les piments
2. Faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon, l'ail et le piment
3. Ajouter les poivrons et faire revenir un instant
4. Ajouter le concentré de tomate et cuire encore 5 min.
5. Mettre la boîte de tomate concassée, la moitié de la boîte en eau, le cube de bouillon, l'origan et le laurier
6. Laisser mijoter 45 min.
7. Lier légèrement avec la maïzena déliée dans un peu d'eau afin d'éviter que l'eau se sépare de la tomate dans l'assiette
8. Rectifier l'assaisonnement et servir avec les pâtes de votre choix

Courgettes farcies au soja



Ingrédients : 4 personnes

4 courgettes de taille moyenne
160 gr Soja haché déshydraté
3 dl Bouillon de légumes
50 gr Huile d'olive
50 gr Carotte en brunoise
50 gr Céleri en brunoise
50 gr Poireau en brunoise
50 gr Oignon en brunoise
1 Gousse d'ail hachée
2 CS Concentré de tomate
4 Tomates coupées en dés
2 CS Sauce soja
20 gr Farine Fleur
1 CS Ras el hanut
Sel, poivre, herbes aromatiques
Gruyère râpé

Préparation :

1. Mettre le soja dans un saladier et le faire gonfler avec le bouillon de légumes bouillant. Laisser tirer 20-30 min puis égoutter en récupérant le solde du bouillon
2. Faire suer tous les légumes dans l'huile d'olive, puis le ras el hanut et ajouter le concentré de tomate après quelques minutes
3. Faire revenir un instant avant d'ajouter les tomates en dés et fariner
4. Bien mélanger pour dissoudre la farine et mouiller avec le solde du bouillon de légumes et la sauce soja
5. Ajouter les herbes de votre choix, un peu d'eau si nécessaire et laisser mijoter 40min. La préparation doit devenir épaisse pour pouvoir farcir les courgettes facilement, sans être trop liquide afin d'éviter que ça déborde au moment de gratiner au four
6. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir de côté
7. Laver les courgettes et les couper en deux dans la longueur en les vidant avec une cuillère à café
8. Les passer 3min dans l'eau bouillante salée et les refroidir dans l'eau froide
9. Les égoutter à l'envers sur un papier absorbant puis les mettre dans un plat à gratin
10. Farcir les courgettes généreusement et parsemer de gruyère râpé
11. Passer au four à 180°C durant 30min puis servir

Émincé de Seitan à la zurichoise



Ingrédients : 4 personnes

500 gr Seitan nature émincé
1 CS Ketchup
1 CS Moutarde
1 CS Sauce Soja
1/2 CS Curry doux en poudre
400 gr Champignons de Paris
1 Oignon blanc
4 dl Bouillon de légumes
2 dl Crème 25 %
1 CS Vinaigre Balsamique
1 CC Jus de citron
Persil haché en garniture

Préparation :

1. Mettre le seitan dans un plat et le mariner 24h avant avec le Ketchup, la moutarde, la sauce soja et le curry

Attention : Certains seitans du commerce ont déjà un assaisonnement dans leur confection

2. Laver et émincer les champignons. Ciseler l'oignon
3. Suer l'oignon et les champignons dans une casserole avec un peu d'huile
4. Ajouter le bouillon de légumes, la crème, le vinaigre et jus de citron
5. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce obtienne la consistance voulue
6. Sauter le seitan dans une poêle pour lui donner une belle coloration et l'ajouter à la sauce
7. Rectifier l'assaisonnement et garnir de persil haché avant de servir

Œufs pochés au curry d'Inde



Ingrédients : 4 personnes

8 Œufs frais pochés ou cuits durs
3 CS Huile de tournesol
3 Feuilles de curry fraîches
1/2 CC Graines de cumin
1/2 CC Graines de moutarde noires
1 Grosse tomate vidée et coupée en dès
1 CS Concentré de tomate
1 Oignon émincé
1 CC Curcuma
1 1/2 CC Chili en poudre
1/2 CS Gingembre frais haché
1-2 Gousses d'ail hachées
1/2 CS Pâte de tamarin
1/2 CS Coriandre en poudre
2 CS Sucre roux
3 dl Bouillon de légumes
4 dl Lait de coco en boîte
2 CS Noisettes en poudre
Coriandre fraîche hachée
Maïzena si besoin pour la liaison de la sauce

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile et faire revenir les feuilles de curry, les graines de cumin et de moutarde pendant 2 min.
2. Faire revenir le concentré de tomate et ajouter les tomates en cube, les oignons et l'ail. Cuire 5 min. pour réduire le liquide
3. Ajouter le reste des ingrédients **SAUF** les liquides et suer 5 min.
4. Ajouter le bouillon de légumes et le lait de coco, cuire 20 min. à feux doux
5. Rectifier l'assaisonnement, la liaison et mixer la sauce
6. Passer au chinois, ajouter la coriandre hachée et réserver
7. Confectionner les œufs pochés ou durs si plus facile pour vous
8. Dresser la sauce en miroir et poser 2 œufs par personne sur la sauce

Haricots verts à l'indienne

Ingrédients : 4 personnes

520 gr Haricots verts frais
1 Grosse Tomate vidée et coupée en dés
2 CS Huile de sésame
1/2 CC Graines de fenouil
1/2 CC Graines de moutarde noires
1 CS Noix de coco râpée
1 CC Concentré de tomate
1 CC Coriandre en poudre
1 CS Curry doux en poudre
1 CS Graines de Sésame

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile et revenir les graines de fenouil et moutarde un court instant
2. Ajouter les dés de tomate, le concentré et cuire 5min à feu doux
3. Ajouter les épices et la coco râpée, bien mélanger et mettre en stand-by
4. Équeuter les haricots verts et les cuire al-denté dans une eau bouillante légèrement salée. Égoutter et les mettre dans la préparation précédente
5. Sauter le tout un instant
6. Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de graines de sésame avant de servir

Vol-au-vent au champignons et Planted «Stroganoff»



Ingrédients : 4 personnes

480 gr de Planted nature
40 gr de sauce soja Kikkoman
250 gr de champignons de Paris
250 gr de pleurotes
100 gr poivron rouge en lanière
2,5 dl de crème 25%
100 gr oignon haché
1,2 dl de bouillon de légumes fini (120gr eau + 3gr de bouillon en cube)
20 gr de concentré de tomate
20 gr d'huile d'olive
12 gr de paprika doux
8 gr d'ail haché
8 gr de sucre
8 gr de moutarde
16 gr de farine
8 gr de persil ciselé
4 pces Coque Vol-au-vent

Préparation :

1. Déposer dans un plat les morceaux de Planted et les arroser de sauce soja. Laisser mariner pendant 12h au frais.
Le planted va absorber la sauce et l'assaisonner par la même occasion
2. Laver les champignons puis les émincer. Les sauter pour enlever l'eau de végétation et réserver
3. Dans la même poêle, ajouter l'huile, puis les oignons et faire dorer pendant 5 minutes puis ajouter les champignons, les poivrons et l'ail hachée
4. Faire revenir le concentré de tomate et ajouter le paprika
5. Ajouter la farine diluée dans le bouillon reconstitué, le sucre et la moutarde. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 min.
6. Une fois la sauce un peu réduite, ajouter la crème. Saler et poivrer selon le goût puis parsemer le persil plat haché
7. Sauter le Planted dans une autre poêle pour lui donner une belle coloration et mélanger à la sauce
8. Servir vos feuilletés accompagnés de la garniture de votre choix