

Mijoté

Ratatouille
Piperade
Mogettes à la sauce tomate,
poivrons grillés
Lentilles, tomates à la
provençale
Tajine végétarien
Curry de pois chiche coco
Légumes mijotés à l'indienne

Salade composée

Salade riz tomate feta basilic
Œufs durs, petits pois crus,
pousses d'épinards, pignons
Riz, courgette et céleri râpés,
œufs durs, graines de courge
Salade de pissenlit aux fèves
Bouddha bowl variés

Tarte, quiche, cake

Terrine de lentilles corail
Tarte courgette noisette
Tarte aux tomates cerises
Quiche roquette noix
Gâteau salé de chou-fleur
Cake courgette parmesan
Terrine de pain rassis aux
champignons, oignons et
haricots blancs

Crudité

Poivrons, petits pois, pousses
d'épinards, noix
Melon, avocat, pignon de pin
Salade de fenouil
Soupe froide de concombre
Melon, concombre, menthe
Betterave, pomme, noisettes

Barbecue et apéro

Houmous et chapatis
Toast au tartare d'algues
Brochette de tofu mariné
Boulettes de fromage frais
Dip de carottes marscarpone
Trempelette de radis
Rouleaux de printemps
Légumes variés marinés et
fruits grillés

Autres idées

Purées : pommes de terre,
céleri, carotte, brocoli, pois
cassés
Crêpes party
Artichaut
Gnocchis
Croquettes crousti fondantes

Au four

Gratin de quinoa aux
courgettes et poivrons
Courgette et poivrons farcis
au chèvre et riz
Gratin dauphinois
Gratin de chayotte
Tian méditerranéen
Crumble de courgettes
Gratin de bettes au roquefort

Repas express

Semoule, courgettes, pois
chiches, tomates, ail
Lentilles au chèvre et tomate
provençale
Soupe crue carotte, cajou,
gingembre Ou autre parfum
Tofu sauté riz blanc Bruxelles

Poêlée

Curry d'épinards au tofu
Semoule, pois chiche,
carottes, tomates, aubergine
Quinoa, navet nouveau,
carotte, petits pois frais,
haricots verts
Steak de haricots rouges
Riz basmati épinards cébette,
poivron, lentilles vertes

Mes recettes

Galette

Sarrasin en grain, carotte,
œufs, emmental en galette
Flocons de haricots rouges,
oignons rouges, noisettes,
épinards
Flocons d'avoine chia oignon
blanc crème ciboulette cumin
Lentilles vertes, tandoori,
panai, oignons vin blanc thym

Mes coups de

Mijoté

Risotto (aux asperges, orties,
algues, champignons, navet...)
Semoule, navet, carotte,
petits pois, haricots verts.
Semoule fond d'artichaut.
citron, pomme de terre.
Lentilles au chèvre
Dhal de lentilles

Salade composée

Quinoa, lentille corail, raisin
sec, chou, pomme émincé.
Pois cassés, lardons, chèvre.
Riz, haricots rouges, feta,
oignons rouges, navet râpé.
Choucroute crue, emmental.
pomme, raisin sec, oignon.

Tarte, quiche, cake

Tarte carotte, fenouil,
roquefort, noisette.
Tarte poireau, vin blanc,
comté.
Tarte champignons,
noisettes, curry
Terrine de lentilles corail
Cake aux orties

Crudité

Endives, brebis, noix.
Champignons à la grecque
Salade d'algues à la japonaise
Guacamole au tofu soyeux
Houmous de pois chiches
germés.
Noix variées, graines germées

Soupe

Soupe de lentilles
Soupe de pois cassés
Potage minestrone
Potage oignon avoine
Velouté de carottes et pois
chiche au cumin.
Soupe de lentilles corail
tomate lait de coco curry

Autres idées

Purées : patate douce,
pomme de terre, céleri,
carotte, brocoli, pois cassés.
Pain grillé à l'ail et écrasée de
mogettes.
Crêpes party
Artichaut

Au four

Gratin de potimarron
Légumes anciens rôtis
Gratin aux deux céleris
Gratin de bettes cardes au
roquefort
Gratin dauphinois
Gratin de quinoa à la
châtaigne et au potimarron

Plat express

Riz aux pois chiches, sauce
tomate
Tartines façon pizza
Polenta au fromage et salade
Semoule, légumes de
couscous en conserve, pois
chiches.

Poêlé

Tofu mariné sauté aux
champignons
Poêlée de panisse à l'ail
Poireau, patate douce, sauce
soja, gingembre, curcuma.
Pomme de terre champignon
Chou, pois chiche, cumin
Nouilles chinoises, édamamé

Mes recettes

Galette

Galette bretonne à la fondue
de poireaux
Reste de riz,
Sarrasin en grains, carotte,
œuf, emmental en galette.
Croquettes de millet aux
champignons
Galette de pomme de terre

Mes coups de