

# Goute, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



## Comment cuisiner végétarien ?

Véritable choix de vie, réelle prise de conscience ou simple effet de mode, l'alimentation végétarienne est au cœur des enjeux de santé et de l'actualité. Les rayons des supermarchés s'étoffent et les articles dans la presse foisonnent. Signe de cette évolution, la loi EGalim impose notamment aux restaurants scolaires de proposer au moins une fois par semaine un menu végétarien depuis novembre 2019.

Pour découvrir ce mode alimentaire, cette newsletter vous propose deux recettes végétariennes simples, à déguster entre amis ou en famille. Elles étonneront les papilles des plus jeunes mais aussi des adultes.

important ! Si vous souhaitez aller plus loin dans la démarche et changer radicalement de régime alimentaire, il est nécessaire de faire le point avec votre médecin traitant.

Recettes

## Burger veggie au steak de pois chiches

### Ingrédients pour 4 personnes

#### Pour les steaks de pois chiches

- 2 œufs
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 600 g de pois chiches (en boîte)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

#### Pour les hamburgers

- 8 feuilles de salade
- 1 tomate
- 4 tranches de fromage
- Oignons (à votre convenance)
- 4 pains à hamburger
- ketchup et/ou mayonnaise

Idée repas

**Burger veggie  
au steak de pois chiches**

**Frites de panais**

**Yaourt nature**

**Melon**

### Préparation

Préchauffez le four au thermostat 6 (180°C).

Pelez et hachez finement l'oignon et les gousses d'ail.

Égouttez les pois chiches et rincez-les à l'eau froide. Mixez les pois chiches quelques secondes (écrasé léger).

Dans un saladier, mélangez les pois chiches écrasés, les œufs, l'ail et l'oignon hachés jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez ensuite l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez à nouveau.

Étalez la pâte obtenue sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. A l'aide d'un emporte-pièce, découpez 4 steaks de pois chiches. Déposez les steaks de pois chiches obtenus sur une seconde plaque recouverte de papier sulfurisé.

Faites cuire les steaks de pois chiches 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, lavez et séchez la tomate avant de la couper en rondelles fines.

Pelez et coupez l'oignon rouge en rondelles.

Coupez les pains à hamburger en deux. Toastez-les au grille-pain.

Tartinez chaque tranche de pain à hamburger avec le ketchup et/ou la mayonnaise.

Sur chaque tranche de pain, déposez deux feuilles de laitue, deux rondelles de tomates et deux à trois rondelles d'oignons rouges.

Déposez ensuite les steaks de pois chiches, les tranches de fromage et refermez.

Bonne dégustation !

# Bolognaise veggie

## Ingédients pour 6 personnes

125 g de protéines de soja texturées de petites taille (poids sec)  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
800 ml de coulis de tomates  
400 ml d'eau  
2 cuillères à soupe d'herbes de Provence  
Sel et poivre



## Préparation

Hachez les oignons et émincez l'ail.

Dans une cocotte à fond épais, faites-les revenir dans l'huile d'olive, à feu doux, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

Ajoutez les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélangez.

Ajoutez les protéines de soja et l'eau. Les protéines vont « boire » l'eau et gonfler.

Quand l'eau est absorbée, ajoutez le coulis de tomates .

Faites cuire à feu très doux, à couvert, en remuant régulièrement, au moins 30 minutes pour une bonne diffusion des arômes. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si besoin.

Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Ca y est ! Votre sauce est prête à être utilisée dans vos recettes préférées !!

Idée repas

Salade verte vinaigrette  
Spaghettis bolognaise veggie

Emmental

Pommes au four

Il est recommandé de ne pas donner de protéine de soja aux enfants de moins de trois ans et aux femmes enceintes. Quant aux enfants de plus de trois ans, un seul produit à base de soja par jour est toléré.



*Vous pouvez utiliser cette sauce veggie dans de nombreux plats comme des lasagnes, hachis parmentier, mais aussi dans des légumes ou bien en accompagnement de riz ou semoule par exemple.*

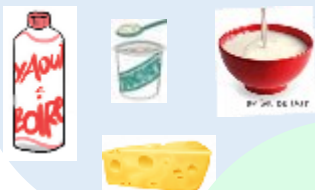
Source : [www.vegan-pratique.fr](http://www.vegan-pratique.fr)

Bon à savoir

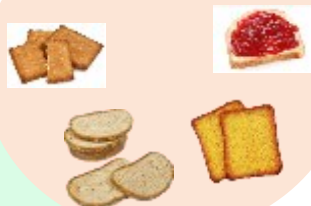
## Quel goûter pour mon enfant ?

Pour le goûter, l'idéal est de choisir un produit dans 2 ou 3 familles d'aliments.

1 produit laitier



1 produit céréalier



N'oubliez pas de glisser une petite bouteille d'eau ou une gourde dans le sac de votre enfant.

1 fruit



Les bonbons, chips, pâte à tartiner, biscuits fourrés au chocolat (...) sont à éviter car trop sucrés et trop gras.

Quelques idées

1 tartine de pain de mie avec de la confiture et un yaourt

1 compote à boire et 1 petit paquet de biscuit sec

1 banane avec une tranche de pain et deux carreaux de chocolat noir

1 bol de lait avec quelques céréales et quartiers de pommes