

MENUS Végétar-lien

Dîner



DÎNERS IDÉAUX (Végan)

Ne pas faire trop cuire les Féculents !



Mêmes repas que pour le midi
mais sans les 5 aliments suivants :



Tubercules :

- Pomme de terre.
- Igname.
- Manioc.
- Patate douce.
- Topinambour.

IG élevé
et/ou sucrés



Les Carottes, surtout cuites (sucrées). Aussi Betterave, Navet, Potiron, Panais, Petit-Pois & Tomate.

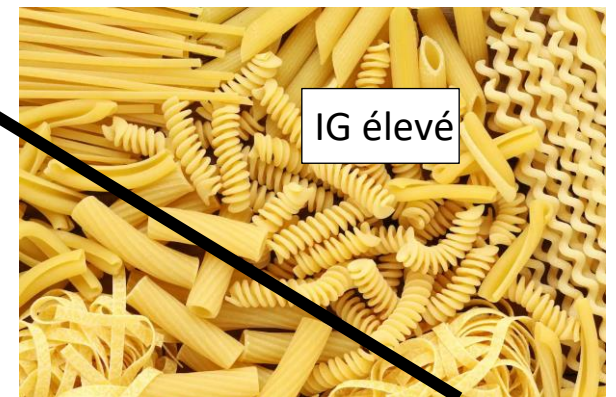


IG élevé

Tous les riz sauf Basmati et complet



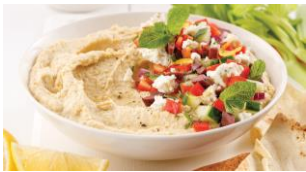
Les Pois Chiches (sucrés)



IG élevé

Pâtes blanches

1. 1 salade de Houmous.
2. Riz Basmati ou complet ou Pâtes complètes ou aux légumes à 100%. À la sauce Miso (soja fermenté).
3. Tempeh grillé.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Avec
Sauce
MISO



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt de soja fermenté « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. Lentilles ou Haricots secs & sauce Tzatziki.
3. Haricots verts vapeur.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Avec Sauce façon Tzatziki :

- 1 yaourt de soja fermenté.
- Menthe.
- Ail.
- 1/2 citron.
- 1/4 de concombre.
- Sel et poivre.
- 1 c à c huile végétale (facultatif)

+ 2 c-à-s de graines.



1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Haricot Mungo & sauce Ciboulette.
3. Brocolis cuits avec lentilles corail.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».

DÎNERS IDÉAUX (Végan)

Ne pas faire trop cuire les
Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Pois cassés, fèves ou Quinoa avec Tempeh grillé.
3. Endives ou Choux vapeur & sauce Cacahuètes.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Sauce ciboulette :

- 1 yaourt de soja fermenté maison.
- Ciboulette.
- Sel et poivre.
- 2 gousses d'ail pressées.

+ 1 pincée de Spiruline
en paillettes.



Sauce cacahuètes :

- 2 c à s de purée de cacahuètes.
- 1 citron vert (zeste + jus).
- Un peu de gingembre frais.
- Graines de sésame.
- Sauce Sriracha (facultatif).
- Eau.

+ 1 pincée de Nori (algue) en
paillettes (riche en protéine).

