



# Recettes végétariennes des Chavillois

Réalisé par la Ville de Chaville, à l'initiative  
du Conseil Communal de  
Développement Durable (CC2D).

Remerciements aux Chavillois  
pour le partage de leurs recettes !

# Recettes végétariennes des Chavillois

## Recommandations générales pour bien manger végétarien

Manger végétarien, c'est adopter un mode d'alimentation qui exclut la chair animale, c'est-à-dire les viandes et poissons tout en mettant l'accent sur les protéines végétales, les légumes, les céréales complètes, les oléagineux et les œufs ou mêmes les produits laitiers selon les préférences de chacun.

Ce choix peut être motivé par diverses raisons : éthique animale, préoccupations environnementales\*, bien-être personnel ou encore quête d'autres habitudes alimentaires. D'ailleurs, la dernière mise à jour du Plan National Nutrition Santé publié en 2019, nous oriente vers l'augmentation de la consommation de légumes, de légumineuses et d'oléagineux, et vers la réduction de viandes (porc, agneau, bœuf, veau, mouton et abats) et de charcuterie.

Adopter une alimentation végétarienne ne signifie pas renoncer à une alimentation variée et gourmande, bien au contraire ! Cela invite à découvrir de nouvelles saveurs, à diversifier ses sources de protéines et à enrichir son assiette en fibres, vitamines et minéraux essentiels à notre santé. Toutefois, pour éviter les carences nutritionnelles, il est important de comprendre les bases d'une alimentation végétarienne équilibrée.

Les protéines restent primordiales, même sans viande ni poisson.

Elles doivent être diversifiées et combinées pour assurer un apport complet en acides aminés indispensables. En effet, il y en a huit que notre corps ne sait pas fabriquer et il est important de les lui apporter par l'alimentation. Par exemple, associer un tiers de légumineuses (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots rouges, haricots blancs, fèves) et deux tiers de céréales (Blé, riz, maïs, orge, avoine, épeautre, millet, sarrasin, quinoa)

\* L'empreinte carbone des recettes ci-après est donnée à titre indicatif. En comparaison, un plat à base de bœuf peut atteindre 4 000 gr CO2e/pers

au même repas permet de créer une complémentarité nutritionnelle. Les fruits oléagineux comme les noix, les noisettes, les graines de courges ou encore les amandes sont également d'excellentes sources de protéines.

Enfin, il est tout à fait possible d'inclure des œufs et des produits laitiers dans une alimentation végétarienne qui pourraient suffire à couvrir nos besoins en acides aminés indispensables.

Il est aussi essentiel de prêter attention à certains nutriments clés comme le fer, la vitamine B12, le calcium ou encore les oméga-3. Le fer d'origine végétale se trouve dans les légumineuses, certains légumes, les produits dérivés du soja et les fruits secs, mais son absorption est limitée.

Néanmoins, il est possible de l'optimiser en le combinant à des aliments riches en vitamine C (agrumes, kiwi, poivron...) et en évitant une consommation trop proche de théine ou caféine ou encore de calcium laitier.

La vitamine B12, indispensable à la régulation des métabolismes, peut être obtenue par la consommation d'œufs ou de produits laitiers. Enfin, les oméga-3 se retrouvent aussi dans des produits d'origine végétale comme les noix, les graines de lin ou encore l'huile de colza.

Bien manger végétarien, c'est donc adopter une approche variée et équilibrée, tout en se faisant plaisir. L'objectif est aussi de privilégier les produits bruts, locaux et de saison pour des recettes riches en saveurs et en nutriments. Lors du passage d'un régime omnivore à un régime entièrement végétarien, il est conseillé de se faire accompagner afin d'assurer un apport nutritionnel suffisant et de prévenir toute carence.

Ce livret de 15 recettes salées vous accompagnera dans cette démarche en vous proposant des plats gourmands, faciles à réaliser et parfaitement adaptés à une alimentation végétarienne saine et complète.

Alexandra Tijoux, diététicienne chavilloise

# Le cake aux olives

de Pierre & Mathilde

PERSONNES  
4

CUISSON  
45  
min

APPORT  
791 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

EMPREINTE  
135 gr  
CO2e/pers  
CARBONE

## Ingredients

250 g de farine de blé ■ 25 g de fécule de maïs ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 cuillère à café de sel ■ 1 pincée d'herbes de Provence ■ 7 cl d'huile d'olive ■ 25 cl de boisson végétale de soja ■ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ■ 80 g d'olives vertes dénoyautées ■ 100 g de tofu fumé

## Étapes

1.

Préchauffer le four à 170°C (ou thermostat 4).

2.

Hacher grossièrement les olives puis couper le tofu en cubes. Dans un saladier, mélanger la farine de blé, la fécule de maïs, la levure chimique, le sel et les herbes de Provence.

3.

Ajouter l'huile d'olive puis la boisson végétale de soja progressivement en mélangeant bien, et enfin le vinaigre de cidre. Incorporer les olives et le tofu fumé à la préparation.

4.

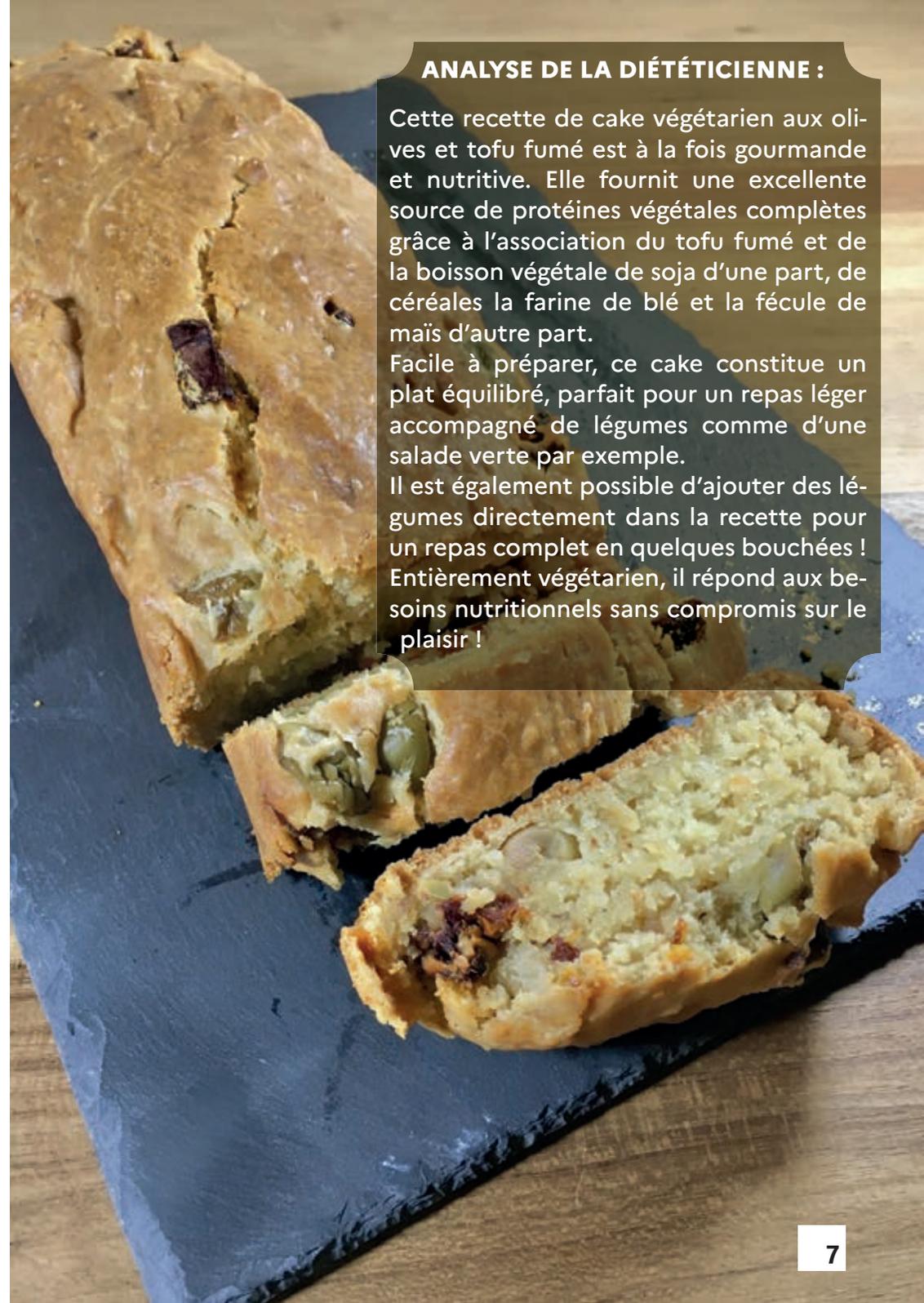
Verser la préparation dans un moule préalablement huilé puis enfourner pour 45 minutes dans un four à 170 °C. Laisser refroidir avant de démouler.

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Cette recette de cake végétarien aux olives et tofu fumé est à la fois gourmande et nutritive. Elle fournit une excellente source de protéines végétales complètes grâce à l'association du tofu fumé et de la boisson végétale de soja d'une part, de céréales la farine de blé et la fécule de maïs d'autre part.

Facile à préparer, ce cake constitue un plat équilibré, parfait pour un repas léger accompagné de légumes comme d'une salade verte par exemple.

Il est également possible d'ajouter des légumes directement dans la recette pour un repas complet en quelques bouchées ! Entièrement végétarien, il répond aux besoins nutritionnels sans compromis sur le plaisir !



# Le chili sin carne d'Aude

PERSONNES  
4

CUISSON  
15  
min

APPORT  
CALORIQUE  
88 kcal  
pour 100 gr

EMPREINTE  
CARBONE  
242 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers

## Ingédients

250 g de haricots rouges en conserve ■ 400 g de tomates fraîches ■ 1 patate douce ■ 2 poivrons rouges ou jaunes ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 1 carré de bouillon de légumes ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ quelques pincées de mélange d'épices à chili (curcuma, paprika fumé, cumin rouge, piment...) ■ sel et poivre

## Étapes

1.

Préparer les oignons en les éminçant puis hacher les gousses d'ail. Préparer les légumes en coupant les poivrons en julienne, en épluchant la patate douce et en la coupant. Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faire sauter les oignons, l'ail, les poivrons, la patate douce et les épices.

2.

En même temps, réaliser un bouillon de légumes d'environ 400 ml à l'aide du carré de bouillon de légumes. Ajouter les tomates dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'elles aient rendu leur jus. Verser le bouillon de légumes au fur et à mesure pour continuer de cuire les légumes.

3.

Rincer les haricots rouges puis les verser dans la casserole et laisser mijoter environ 15 minutes.

4.

Assaisonner à votre convenance avec du sel, du poivre, de la coriandre et éventuellement des épices supplémentaires puis déguster.

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Cette recette de chili végétarien est complète nutritionnellement car elle combine des protéines végétales, issues des haricots rouges, avec des glucides apportés par la patate douce, ainsi que des fibres apportées par les nombreux légumes.

D'ailleurs, les légumes variés (poivrons, tomates, oignons) et les épices riches en antioxydants (curcuma, paprika, cumin) fournissent un large éventail de vitamines, minéraux et composés stimulant le système immunitaire.

Il est possible d'utiliser des haricots rouges secs, mais il sera préférable de les faire tremper 24h dans de l'eau froide pour limiter les troubles digestifs.

En hiver, n'hésitez pas à remplacer les poivrons frais par des versions surgelées et les tomates fraîches par des tomates pelées en conserve, qui permettent de maximiser l'apport en vitamines tout en restant pratiques.

# Le curry de courge au lait de coco de Laurence

PERSONNES  
4

CUISSON  
25  
min

APPORT  
107 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

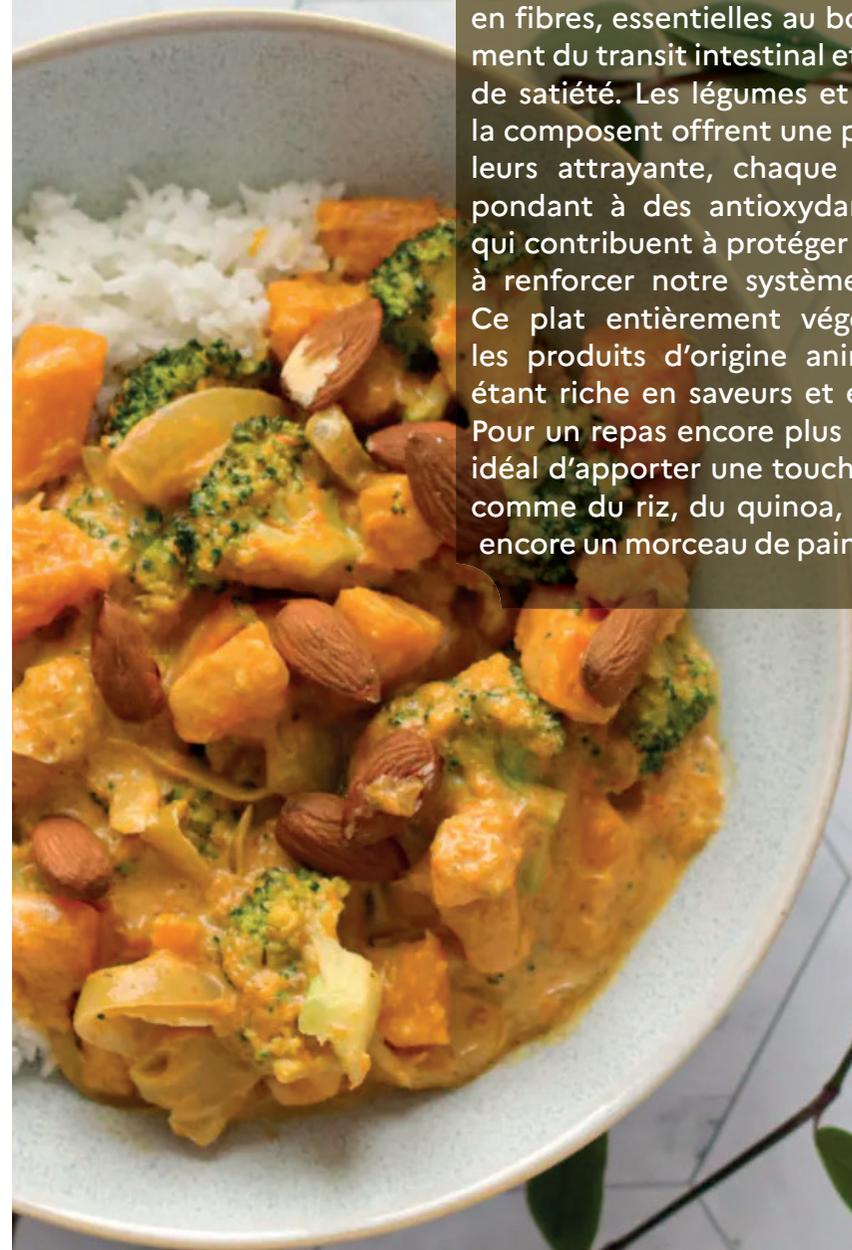
EMPREINTE  
204 gr  
CO2e/pers  
CARBONE

## Ingédients :

1 oignon rouge ■ 2 gousses d'ail ■ 800 g de chair de courge ■ 100 g de poivron ■ 400 ml de lait de coco ■ 1 poignée de cacahuètes grillées ■ 1 cuillère à café de gingembre en poudre  
2 cuillères à café de curry en poudre ■ 1 cuillère à café de curcuma en poudre ■ 2 branches de persil frais ■ 2 c à s d'huile d'olive ■ sel et poivre

## Étapes :

1. Émincer l'oignon, hacher l'ail puis préparer la courge et le poivron en les coupant en petits morceaux.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail pendant quelques minutes. Ajouter le gingembre, le curcuma, le curry et remuer à feu moyen pendant quelques minutes. Ajouter la courge et les poivrons et laisser mijoter pendant 5 minutes.
3. Verser le lait de coco ainsi que 200 ml d'eau. Laisser mijoter 15 à 20 minutes à feu doux et à couvert.
4. Ajuster l'assaisonnement à votre convenance. Servir dans des assiettes creuses puis y déposer les cacahuètes et le persil frais.



## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Cette recette de curry de courge est une excellente façon d'enrichir l'assiette en fibres, essentielles au bon fonctionnement du transit intestinal et à la sensation de satiété. Les légumes et les épices qui la composent offrent une palette de couleurs attrayante, chaque teinte correspondant à des antioxydants différents, qui contribuent à protéger nos cellules et à renforcer notre système immunitaire. Ce plat entièrement végétarien exclut les produits d'origine animale, tout en étant riche en saveurs et en nutriments. Pour un repas encore plus complet, il est idéal d'apporter une touche de féculents comme du riz, du quinoa, du sarrasin ou encore un morceau de pain par exemple.

# Les fallafels aux champignons de Cécile

PERSONNES  
4

CUISSON  
20-30  
min

APPORT  
320 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

EMPREINTE  
182 gr  
CO2e/pers  
CARBONE

## Ingédients (3 fallafels par personne) :

300 g de champignons de Paris ■ 300 g de pois chiches en conserve ■ 1 oignon rouge ■ 2 échalotes ■ 1 cuillère à café de curry ■ 1 cuillère à café de cumin ■ 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ quelques pétales de maïs (type Corn Flakes) émiettés ■ quelques branches de coriandre fraîche ■ sel et poivre

## Étapes :

1.

Émincer les oignons et les échalotes. Laver les champignons de Paris puis faire une duxelles, c'est-à-dire les couper en petits morceaux.

2.

Faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, l'oignon, les échalotes et la duxelles de champignons jusqu'à ce que ce soit bien doré. Ajouter le curry et le cumin puis la coriandre, lavée et ciselée.

3.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Égoutter les pois chiches puis les mixer pour les réduire en purée. Dans un saladier, ajouter le mélange de champignons et la purée de pois chiches puis mélanger le tout pour que ce soit bien homogène.

4.

Former des boulettes avec la paume des mains ou éventuellement avec une cuillère à glace. Passer les boulettes dans les pétales de maïs émiettés pour les utiliser comme chapelure. Mettre au four pendant 20 à 30 minutes puis servir avec une salade verte ou autres crudités.



### ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Cette recette revisitée de falafels est intéressante sur le plan nutritionnel car elle combine des sources de fibres, de protéines végétales et de minéraux essentiels. Les pois chiches, riches en protéines végétales, participent à couvrir les besoins en acides aminés d'un régime végétarien. Les champignons, quant à eux, sont une source de vitamines, de potassium et de divers antioxydants.

Il est astucieux de conserver le jus de la boîte de pois chiches, appelé aquafaba, qui peut être monté en neige pour préparer une mousse au chocolat végétalienne, offrant ainsi une alternative gourmande sans gaspillage.

# Les Lasagnes aux légumes et lentilles de Juliette

PERSONNES  
4

CUISSON  
50  
min

APPORT  
148 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

EMPREINTE  
606 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers  
CARBONE

## Ingédients :

2 gousses d'ail ■ 1 à 2 oignons ■ 2 carottes ■ 800 g de tomates pelées ■ 800 ml d'eau ■ 100 g de lentilles vertes sèches ■ 2 cuillères à soupe de concentré de tomates ■ 15 feuilles de lasagnes ■ 100 g de parmesan râpé ■ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ sel et poivre

## Étapes :

1. Hacher les gousses d'ail et les faire revenir dans une poêle préalablement huilée pendant quelques minutes. Émincer les oignons. Laver, éplucher et couper les carottes en dés. Couper les tomates pelées.
2. Mettre l'ensemble des végétaux dans la poêle avec l'ail. Ajouter le concentré de tomates et les lentilles. Ajouter l'eau et quand elle commence à bouillir, laisser mijoter 30 min sur feu doux. Remuer de temps en temps et ajouter un peu d'eau supplémentaire si besoin. Saler et poivrer en fin de cuisson.
3. Huiler un plat à gratin puis passer au montage des lasagnes, en alternant sauce aux lentilles, feuilles de lasagnes et parmesan. Terminer par le parmesan pour faire gratiner le plat.
4. Enfourner à 180°C pendant 20 min. Déguster chaud !

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Ces lasagnes aux lentilles et légumes offrent une excellente complémentarité nutritionnelle entre les protéines végétales des lentilles et les protéines céréalières des pâtes à lasagne, permettant ainsi de couvrir les besoins en acides aminés essentiels.

Cette recette offre un plat complet apportant des protéines, des sucres lents, de bonnes matières grasses et des fibres, que l'ont peu également augmenter en accompagnant ce plat d'une salade verte. Pour renforcer encore l'apport en protéines et en calcium, vous pouvez intégrer une béchamel maison réalisée à base de lait et de beurre, apportant à la fois onctuosité et nutriments supplémentaires.



# Mijoté de lentilles et carottes de Loïc

PERSONNES  
4

CUISSON  
55  
min

APPORT  
CALORIQUE  
343 kcal  
pour 100 gr

EMPREINTE  
CARBONE  
346 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers

## Ingédients :

240 g de lentilles sèches ■ 4 carottes ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 800 g de pulpe de tomates  
3 ou 5 poignées d'épinards frais ou surgelés ■ 1 cuillère à café de gingembre en poudre ■ 150 cl  
de bouillon de légumes ■ 40 cl de lait de coco ■ 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ 1 cuillère à café de paprika ■ 1 cuillère à café de curry  
1 cuillère à café de piment ■ 1 cuillère à café de curcuma

## Étapes :

1.

Laver, éplucher et couper les carottes en gros morceaux. Émincer les oignons et hacher les gousses d'ail.

2.

Dans une cocotte faire revenir à feu moyen l'oignon émincé et l'ail avec le gingembre en poudre. Ajouter le reste des épices puis mélanger.

3.

Ajouter les lentilles, les carottes, le bouillon, la pulpe de tomate et le lait de coco. Couvrir et laisser mijoter pendant au moins 45 minutes.

4.

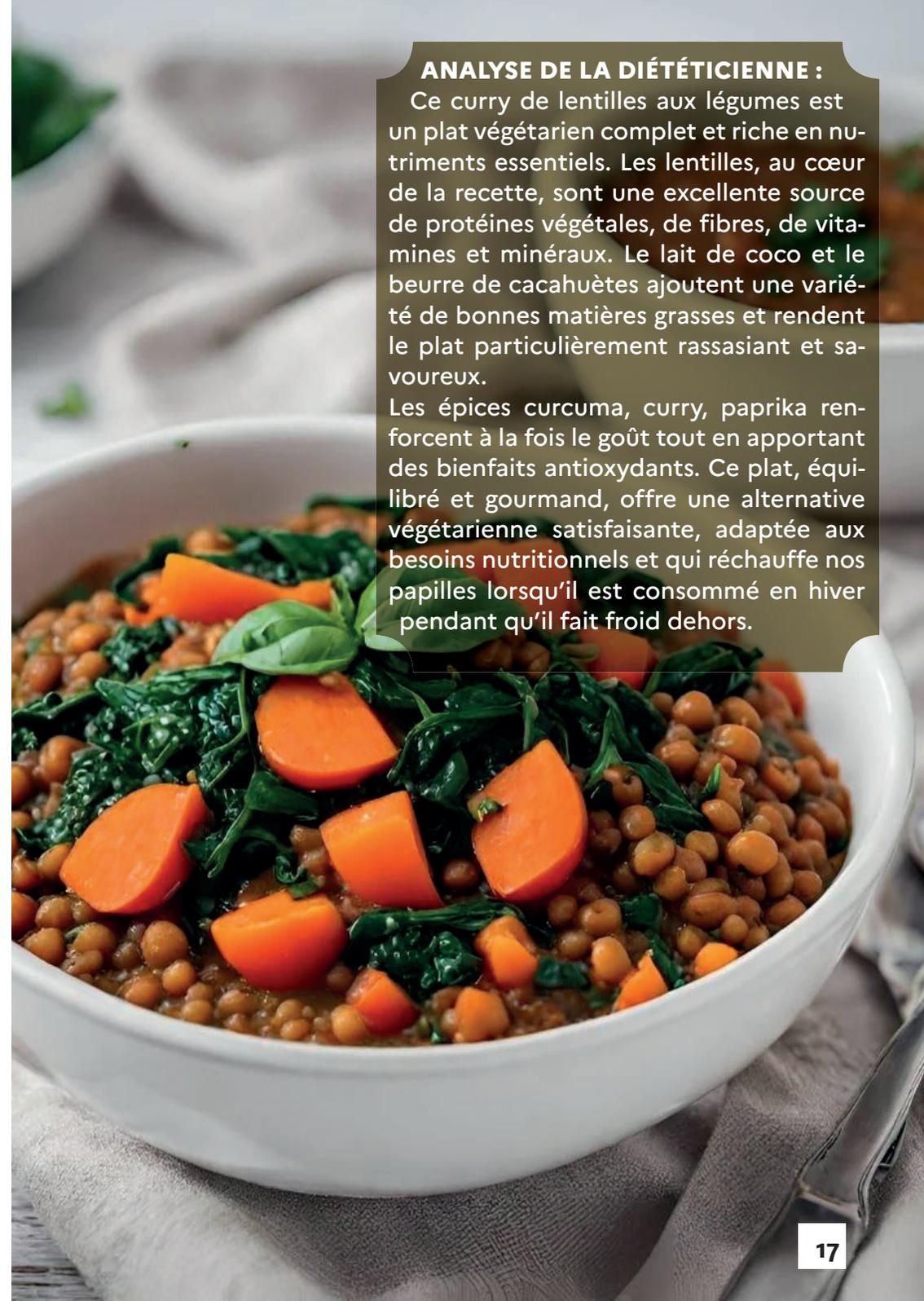
Quand les légumes sont cuits et tendres, ajouter le beurre de cacahuètes, les épinards et éventuellement un peu d'eau si besoin pour que cela mijote encore.

Assaisonner avec du sel et du poivre à votre convenance et cuire encore 10 minutes. Déguster chaud !

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Ce curry de lentilles aux légumes est un plat végétarien complet et riche en nutriments essentiels. Les lentilles, au cœur de la recette, sont une excellente source de protéines végétales, de fibres, de vitamines et minéraux. Le lait de coco et le beurre de cacahuètes ajoutent une variété de bonnes matières grasses et rendent le plat particulièrement rassasiant et savoureux.

Les épices curcuma, curry, paprika renforcent à la fois le goût tout en apportant des bienfaits antioxydants. Ce plat, équilibré et gourmand, offre une alternative végétarienne satisfaisante, adaptée aux besoins nutritionnels et qui réchauffe nos papilles lorsqu'il est consommé en hiver pendant qu'il fait froid dehors.



# Ragoût de pois chiches sauce cacahuète de Loïc



## Ingédients:

240 g de pois chiches en conserve ■ 100 ml de lait de coco ■ 100 ml d'eau ■ 20 ml de sauce soja salée ■ 20 g de beurre de cacahuète ■ quelques cacahuètes grillées ■ 5 g de fécule de maïs  
2 cuillères à soupe d'ail en poudre ■ 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre ■ 75 g de riz basmati

## Étapes :

1.

Mettre le beurre de cacahuète, la sauce soja, l'eau, le gingembre, le lait de coco, la maïzena dans une cocotte ou une sauteuse. Mélanger le tout pour préparer la sauce.

2.

Rincer les pois chiches puis les ajouter à la préparation. Faire revenir pendant une quinzaine de minutes.

3.

Faire cuire le riz dans une eau bouillante pour le servir en accompagnement du ragoût.

Déposer quelques cacahuètes grillées sur le dessus et servir chaud !



### ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Ce ragoût de pois chiches au lait de coco et riz basmati est un plat végétarien réconfortant et riche en nutriments essentiels. Les pois chiches apportent des protéines végétales, des fibres et du fer, tandis que le riz basmati complète leur profil en acides aminés pour couvrir les besoins en protéines. Le beurre de cacahuète enrichit la recette en matières grasses variées, notamment en acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Le gingembre, utilisé généreusement dans la sauce, est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires et digestives, aidant à calmer les maux d'estomac et à stimuler la digestion.

# Mac and cheese au poireau de Loïc

PERSONNES  
4

CUISSON  
15  
min

APPORT  
141 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

EMPREINTE  
428 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers  
CARBONE

## Ingédients :

300 g de macaronis ■ 2 poireaux ■ 1 gousse d'ail ■ 1 cuillère à café de moutarde ■ 2 cuillères à soupe de farine ■ 400 ml de lait ■ 120 g de cheddar ■ quelques pincées de chapelure

## Étapes :

1. Cuire les macaronis le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et réserver.
2. Laver correctement les poireaux et couper les blancs en rondelles. Hacher la gousse d'ail. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
3. Faire revenir les poireaux et l'ail dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter la farine et la moutarde puis progressivement le lait. Saler et poivrer selon vos goûts. Ajouter le cheddar et les macaronis dans la poêle. Bien mélanger.
4. Mettre le tout dans un plat à gratin, recouvrir de chapelure et de fromage puis enfourner à 180 °C (thermostat 6) pendant 10 minutes. À déguster chaud sans se brûler !

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Ce gratin de macaronis aux poireaux et cheddar est un plat végétarien gourmand et équilibré. En combinant des pâtes, des légumes et du fromage, il offre un apport protéique suffisant pour un repas végétarien complet.

De plus, les poireaux apportent des fibres et des antioxydants bénéfiques pour la digestion et la satiété, tandis que le cheddar et le lait enrichissent l'apport en protéines et calcium. Cette recette montre que manger végétarien peut rimer avec simplicité, plaisir et réconfort grâce à des saveurs généreuses et une texture fondante sous une croûte dorée et croustillante.



# Pizza au poireau de Thierry

PERSONNES  
4

CUISSON  
10  
min

APPORT  
CALORIQUE  
324 kcal  
pour 100 gr

EMPREINTE  
CARBONE  
111 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers

## Ingredients:

250 g de farine T55 ■ 25 cl d'eau tiède ■ 1 sachet de levure boulangère sèche ou 20 g de levure boulangère fraîche ■ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ 1 cuillère à café de cumin ■ 2 cuillères à café de sel ■ 2 cuillères à soupe de crème fraîche ■ 1 cuillère à soupe de moutarde ■ 2 blancs de poireaux

## Étapes :

1.

Délayer la levure dans un petit d'eau. Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la farine, le sel et le cumin. Ajouter la levure puis l'huile d'olive. Remuer longuement jusqu'à ce que la pâte se détache du saladier.

2.

Laisser reposer la pâte pendant au moins 1h dans un endroit chaud en recouvrant le saladier d'un torchon propre ou sinon 6h à température ambiante. Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7).

3.

Découper les blancs de poireaux en rondelles puis les rincer abondamment à l'aide d'une passoire. Les sécher à l'aide d'un papier absorbant. Dans un bol, mélanger la crème fraîche et la moutarde. Étaler la pâte à pizza en formant un cercle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Il sera conseillé d'utiliser un peu de farine supplémentaire pour éviter que la pâte colle. Recouvrir une grille du four d'un papier cuisson puis y déposer la pâte à pizza. Étaler la base crème fraîche et moutarde puis disposer les rondelles de blancs de poireaux.

4.

Enfourner pour 10 minutes à 220°C et déguster chaud !

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Cette pizza aux poireaux, crème fraîche et moutarde revisite la traditionnelle pizza avec des saveurs originales et légèrement épicées. La pâte maison, parfumée au cumin, apporte une touche chaleureuse et aromatique, tandis que la garniture mêle douceur des poireaux et piquant subtil de la moutarde.

Pour un repas complet, elle peut être accompagnée d'une salade de crudités ou d'une soupe de légumes de saison.

D'ailleurs, pour une complémentarité des protéines au sein du même repas, il peut être intéressant d'ajouter des légumineuses dans la salade ou dans la soupe, ou sinon de compléter avec un produit laitier en dessert.

Cette recette démontre que les pizzas végétariennes peuvent être variées, inventives et toujours très gourmandes !



# Soupe de pois cassés et croûtons au levain

PERSONNES  
4

CUISSON  
60  
min

APPORT  
181 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

EMPREINTE  
92 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers  
CARBONE

## Ingédients:

250 g de pois cassés secs ■ 1 oignon ■ 3 gousses d'ail ■ 1 carotte ■ 1 branche de céleri ■ 1 feuille de laurier ■ 1,2 litre d'eau ou de bouillon de légumes ■ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
4 tranches de pain au levain sel et poivre

## Étapes :

1.

Rincer les pois cassés à l'eau froide. Éplucher et émincer l'oignon, l'ail, la carotte et la branche de céleri. Réserver un peu d'ail de côté pour les croûtons. Dans une grande casserole, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri pendant 5 minutes. Ajouter les pois cassés, la feuille de laurier, puis verser le bouillon. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux, si possible à couvert pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres.

2.

Retirer la feuille de laurier et mixer la soupe pour obtenir une texture veloutée. Assaisonner avec du sel et du poivre à votre convenance. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

3.

Couper les tranches de pain au levain en gros dés. Mélanger les morceaux de pain avec l'huile d'olive et le reste de l'ail émincé. Disposer les croûtons sur une plaque et enfourner pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

4.

Servir la soupe chaude dans des bols, accompagnée des croûtons croustillants. Ajouter un filet d'huile d'olive pour la touche finale. Déguster bien chaud !

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Cette soupe de pois cassés est idéale pour réchauffer les journées froides d'hiver, offrant à la fois réconfort et équilibre nutritionnel. Elle valorise des protéines végétales souvent trop peu présentes en associant légumineuses et pain, une combinaison qui permet une meilleure complémentarité des acides aminés.

Bien que le mixage des pois cassés réduise leur apport en fibres, les croûtons de pain au levain apportent de la texture et évitent de consommer uniquement un plat liquide. Simple, authentique et gourmande, cette recette fournit des nutriments essentiels sans recourir à des produits d'origine animale.

Pour un repas complet et encore plus riche en fibres, accompagnez-la d'une salade de légumes frais et, pour plus de protéines et de calcium, de quelques dés de fromage.



# Tarte rustique aux épinards, chèvre et noix

PERSONNES  
4

CUISSON  
35-40  
min

APPORT  
CALORIQUE  
463 kcal  
pour 100 gr

EMPREINTE  
CARBONE  
505 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers

## Ingédients :

200 g de farine complète (ou farine de blé T80) ■ 80 g de beurre froid ■ 400 g d'épinards frais ou surgelés ■ 80 g de fromage de chèvre en bûche ■ 2 poignées de cerneaux de noix ■ 3 œufs ■ 20 cl de crème fraîche ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de sel

1 cuillère à café de muscade ■ 5 cl d'eau froide ■ sel et poivre

## Étapes :

1.

Dans un saladier, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre froid coupé en morceaux, puis travailler du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse. Incorporer l'eau froide progressivement et former une boule de pâte. Envelopper la pâte dans un film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant le reste de la recette.

2.

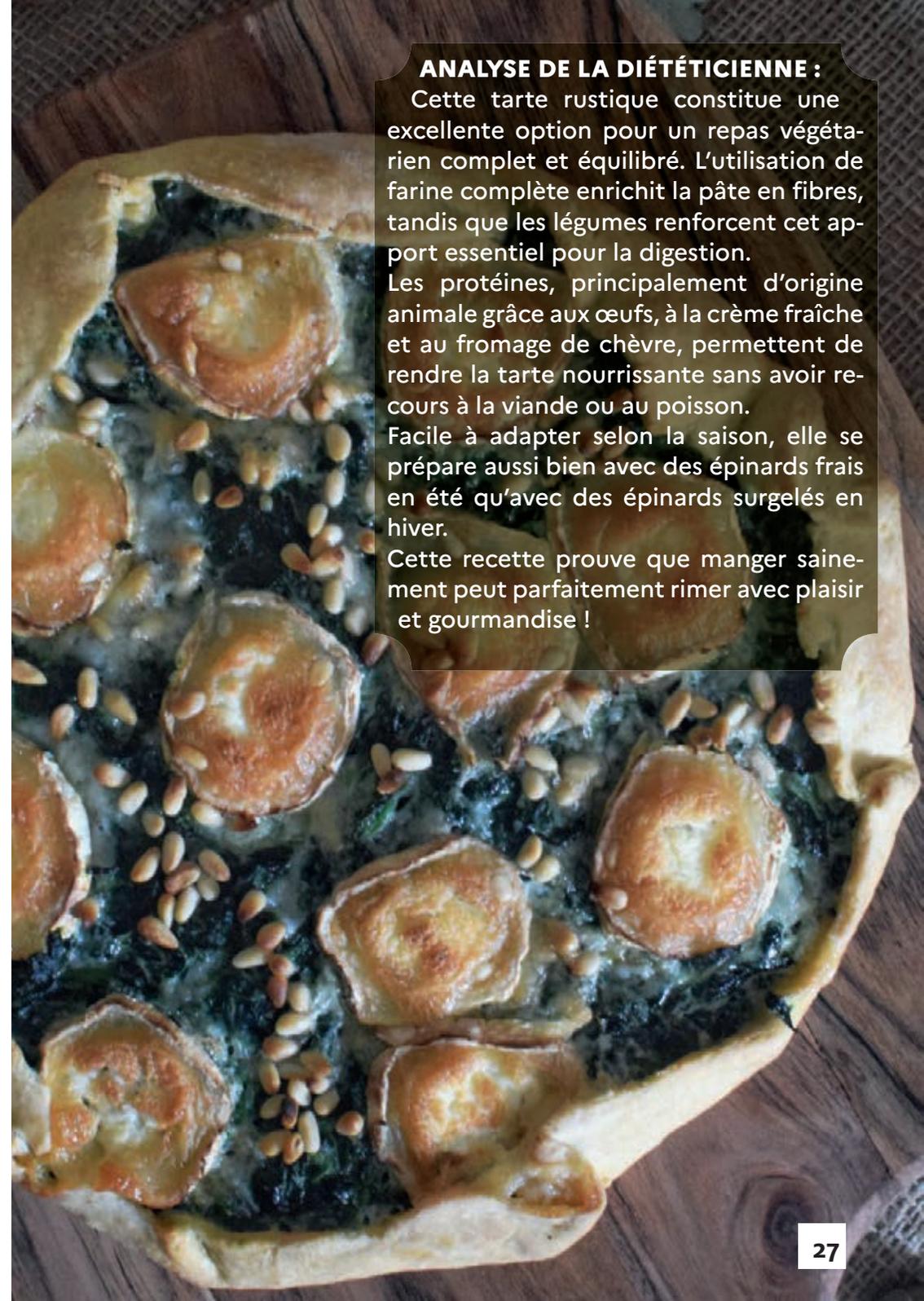
Laver et équeuter les épinards si nécessaire. Émincer l'oignon et hacher l'ail. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive. Ajouter les épinards et faire cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Saler, poivrer, et ajouter une pincée de muscade. Hors du feu, concasser les noix puis les ajouter à la préparation. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

3.

Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson pour former un cercle. Dans un bol, battre les œufs avec la crème fraîche. Répartir la préparation aux épinards sur la pâte. Ajouter des rondelles de chèvre par-dessus, puis verser le mélange œufs-crème. Rabattre les bords de la pâte vers l'intérieur pour un effet rustique.

4.

Enfourner la tarte pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et le fromage légèrement gratiné. Laisser tiédir quelques minutes avant de servir.



## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Cette tarte rustique constitue une excellente option pour un repas végétarien complet et équilibré. L'utilisation de farine complète enrichit la pâte en fibres, tandis que les légumes renforcent cet apport essentiel pour la digestion.

Les protéines, principalement d'origine animale grâce aux œufs, à la crème fraîche et au fromage de chèvre, permettent de rendre la tarte nourrissante sans avoir recours à la viande ou au poisson.

Facile à adapter selon la saison, elle se prépare aussi bien avec des épinards frais en été qu'avec des épinards surgelés en hiver.

Cette recette prouve que manger sainement peut parfaitement rimer avec plaisir et gourmandise !

# Risotto au potimarron et aux noisettes

PERSONNES  
4

CUISSON  
20  
min

APPORT  
CALORIQUE  
175 kcal  
pour 100 gr

EMPREINTE  
CARBONE  
379 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers

## Ingédients:

250 g de riz arborio ■ 500 g de potimarron ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 100 ml de vin blanc sec (facultatif) ■ 800 ml de bouillon de légumes chaud ■ 60 g de noisettes ■ 40 g de parmesan râpé ■ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ 1 cuillère à soupe de beurre ■ sel et poivre

## Étapes :

1.

Laver et éplucher le potimarron puis le couper en petits dés. Faire revenir les morceaux de potimarron dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver. Émincer l'oignon puis hacher l'ail.

2.

Dans une grande poêle ou une sauteuse, faire chauffer une cuillère d'huile d'olive et le beurre. Ajouter l'oignon émincé et l'ail haché, puis faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter le riz et le faire nacer (il doit devenir légèrement translucide) pendant 2 à 3 minutes.

3.

Verser le vin blanc et le laisser s'évaporer. Ajouter le bouillon de légumes chaud, louche par louche, en attendant que le liquide soit absorbé avant d'en rajouter. Remuer régulièrement. Après 10 minutes de cuisson, incorporer les dés de potimarron.

Continuez la cuisson du risotto encore 10 minutes environ jusqu'à ce que le riz soit crémeux. En attendant la fin de cuisson du riz, faire revenir les noisettes dans une poêle pour les griller.

4.

Terminer le risotto en ajoutant le parmesan râpé, les noisettes grillées et mélanger délicatement. Ajuster l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Déguster chaud !

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Ce risotto au potimarron et noisettes est une option végétarienne équilibrée et gourmande, parfaite pour un repas complet. Le riz apporte des sucres lents pour l'énergie, tandis que le potimarron enrichit la recette en fibres, en bêta-carotène et en vitamines essentielles.

Les noisettes ajoutent des oméga 3, matières grasses bénéfiques à la santé, ainsi que du croquant, renforçant ainsi la texture du plat. La recette exclut viande et poisson tout en offrant une belle diversité nutritionnelle, notamment grâce à la présence de parmesan qui complète l'apport en protéines.



# Buddha Bowl quinoa, pois chiches rôtis, betterave et patate douce

PERSONNES  
4

CUISSON  
65 min

APPORT  
162 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

EMPREINTE  
826 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers  
CARBONE

## Ingredients :

200 g de quinoa ■ 400 g de pois chiches en conserve ■ 2 betteraves cuites ■ 1 grosse patate douce  
1 avocat ■ 100 g de feuilles de mâche ou autre salade ■ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ 2 cuillères  
à soupe d'huile de noix ■ 1 cuillère à café de paprika ■ 1 cuillère à café de cumin ■ 1 cuillère à café de  
graines de sésame ■ le jus d'un citron ■ sel et poivre

## Étapes :

1.

Rincer le quinoa à l'eau froide puis le cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant environ 12 à 15 minutes. Égoutter et réserver. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6).

2.

Égoutter et rincer les pois chiches, puis les sécher avec un torchon propre. Dans un saladier, mélanger les pois chiches avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé, le cumin, le sel et le poivre.

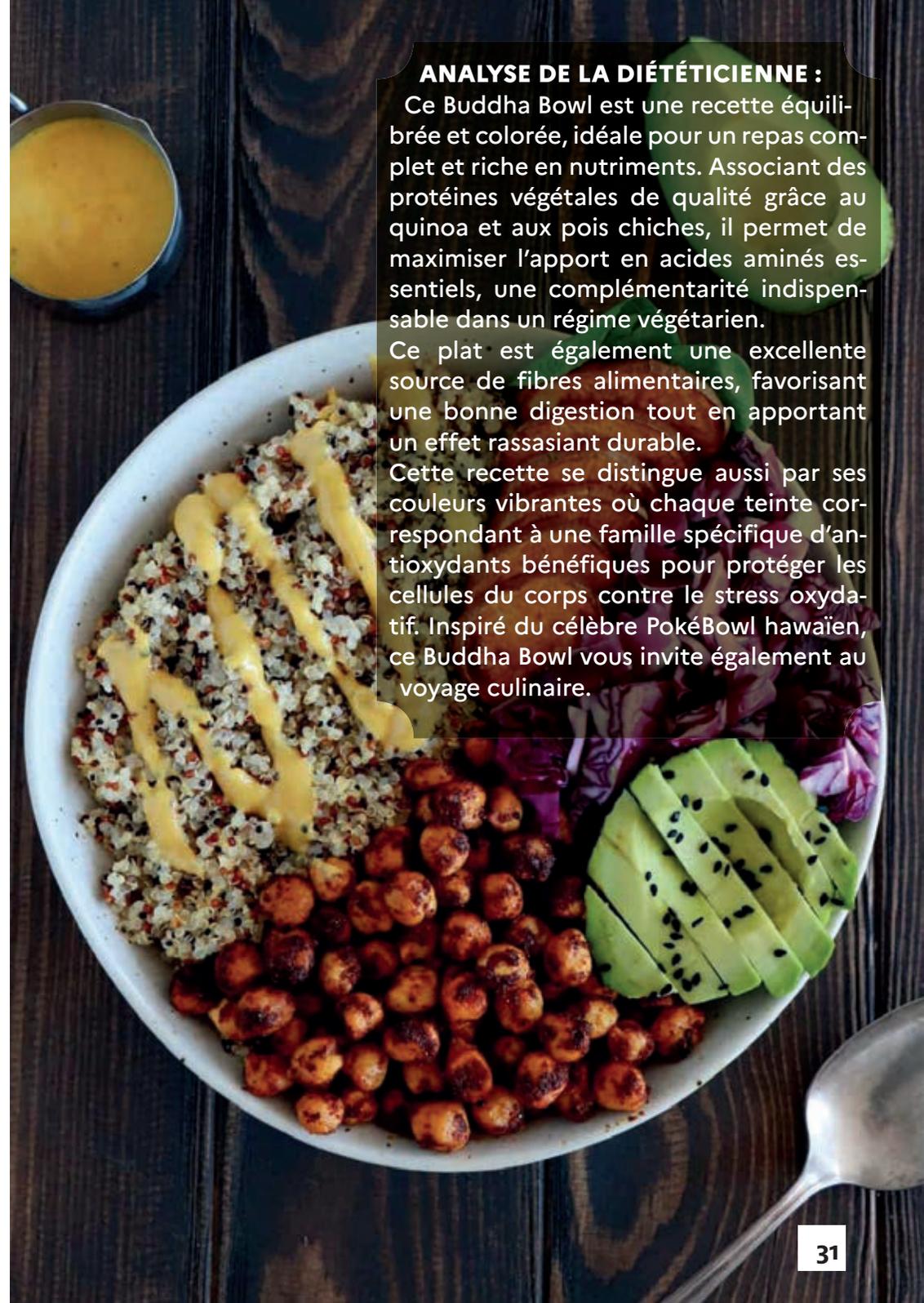
Étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Peler la patate douce et la couper en cubes.

3.

Dans un bol, mélanger les cubes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Étaler sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 25 à 30 minutes à 200°C jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Couper les betteraves en petits cubes puis préparer l'avocat en tranches. Dans un bol, mélanger les graines de sésame, le jus de citron, le reste d'huile d'olive, le sel et le poivre.

4.

Répartir le quinoa dans 4 bols. Disposer dessus les cubes de patate douce, les pois chiches rôtis, la betterave, l'avocat et la mâche. Napper de sauce et servir immédiatement.



## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Ce Buddha Bowl est une recette équilibrée et colorée, idéale pour un repas complet et riche en nutriments. Associant des protéines végétales de qualité grâce au quinoa et aux pois chiches, il permet de maximiser l'apport en acides aminés essentiels, une complémentarité indispensable dans un régime végétarien.

Ce plat est également une excellente source de fibres alimentaires, favorisant une bonne digestion tout en apportant un effet rassasiant durable.

Cette recette se distingue aussi par ses couleurs vibrantes où chaque teinte correspondant à une famille spécifique d'antioxydants bénéfiques pour protéger les cellules du corps contre le stress oxydatif. Inspiré du célèbre PokéBowl hawaïen, ce Buddha Bowl vous invite également au voyage culinaire.

# Tacos végétarien

PERSONNES  
4

CUISSON  
5  
min

APPORT  
293 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

EMPREINTE  
451 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers  
CARBONE

## Ingédients :

8 tortillas de maïs ■ 200 g de haricots rouges en conserve ■ 2 grosses tomates ■ 2 avocats mûrs ■ 100 g de fromage râpé ■ quelques feuilles de salade verte ■ 1 oignon rouge ■ 1 citron vert ■ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ■ 1 cuillère à café de cumin en poudre ■ 1 pincée de paprika fumé ■ sel et poivre

## Étapes :

1.

Laver les tomates et les couper en petits dés. Réserver. Éplucher l'oignon rouge et l'émincer finement. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, puis détailler la chair en dés avec un filet de jus de citron vert pour éviter qu'il noircisse. Laver les feuilles de salade et les égoutter. Égoutter et rincer les haricots rouges.

2.

Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les haricots rouges, le cumin et le paprika fumé. Mélanger bien, puis laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes. Saler et poivrer à votre convenance.

3.

Réchauffer les tortillas de maïs en les humidifiant dans une poêle sèche ou au micro-ondes pendant quelques secondes. Garnir chaque tortilla d'une feuille de salade, de haricots rouges épicés, de dés de tomates, d'avocat et d'oignon rouge. Parsemer de fromage râpé.

4.

Servir immédiatement avec des quartiers de citron vert à presser sur les tacos avant dégustation.



### ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Ces tacos végétariens sont particulièrement intéressants d'un point de vue nutritionnel car ils offrent une excellente complémentarité des acides aminés essentiels entre les haricots rouges, et la farine de maïs des tortillas.

Cette combinaison permet de couvrir efficacement les besoins en protéines dans un repas végétarien. Les haricots rouges apportent également des fibres, des minéraux et des sucres lents, essentiels pour l'énergie et la satiété.

Les légumes frais contribuent à l'apport en vitamines, minéraux et antioxydants, tandis que le fromage râpé enrichit le plat en calcium et protéines animales. Ce repas complet, équilibré et savoureux, constitue une alternative végétarienne gourmande et saine, tout en rappelant les saveurs typiques de la cuisine mexicaine.

# Crumble de courgettes au chèvre frais

PERSONNES  
4

CUISSON  
25-30  
min

APPORT  
259 kcal  
pour 100 gr  
CALORIQUE

EMPREINTE  
321 gr  
CO<sub>2</sub>e/pers  
CARBONE

## Ingédients :

3 courgettes moyennes ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 150 g de chèvre frais ■ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ■ 80 g de farine ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 30 g de flocons d'avoine ■ 20 g de parmesan râpé ■ 1 cuillère à soupe de graines (tournesol, sésame, courge...) ■ 1 pincée d'herbes de Provence ■ sel, poivre

## Étapes :

1.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Laver les courgettes et les couper en petits dés. Émincer l'oignon et hacher la gousse d'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail pendant quelques minutes.

2.

Ajouter les courgettes, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Laisser cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes et aient perdu leur eau.

Hors du feu, émietter le chèvre frais sur les courgettes et mélanger délicatement. Verser la préparation dans un plat à gratin.

3.

Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre coupé en morceaux, les flocons d'avoine, le parmesan râpé et les graines. Sabler la pâte entre vos doigts jusqu'à obtenir une texture granuleuse.

4.

Répartir le crumble sur la garniture de courgettes puis enfourner pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Servir chaud !

## ANALYSE DE LA DIÉTÉTICIENNE :

Ce crumble de courgettes au chèvre frais est une recette équilibrée et intéressante nutritionnellement grâce à sa richesse en fibres, en acides gras bénéfiques et en protéines.

Le chèvre frais permet d'offrir une source de protéines et de calcium, tout en apportant une belle onctuosité au plat.

Le crumble, réalisé avec de la farine, des flocons d'avoine et des graines, apporte des sucres lents, des protéines végétales et des acides gras essentiels, favorisant une bonne satiété.

Pour une alternative végétalienne, il est possible de remplacer le chèvre par un fromage végétal et le beurre par de la margarine.



GUIDE DE L'ADEME

**TOUT COMPRENDRE,  
L'ALIMENTATION DURABLE**

[https://bibliothèque.ademe.fr/index.  
php?controller=attachment&id\\_attachment=3845&preview](https://bibliothèque.ademe.fr/index.php?controller=attachment&id_attachment=3845&preview)