



Avril – Semaine 3

Au menu

- Entrée : carottes râpées avec quartiers de pommes et raisin sec (oui encore !)
- Desserts : yaourts et gâteau de riz au caramel ([Yabon](#) quoi)
- Risotto aux légumes
- Dinde à la moutarde
- [Hamburgers végétariens](#)
- [Roti de porc à la moutarde et au miel](#)
- [Curry végétarien aux légumes et tofu](#)
- [Cannelloni aux petits légumes](#)
- Steacks hachés aux épices
- Pâtes à la bolognaise de lentilles-chorizo



Mes conseils recette

Hamburgers végétariens : Tant qu'à faire des steaks végétariens, faites-en le double et hop, congélateur. N'hésitez pas à bien assaisonner.

Sauce pour hamburger : mélanger 2 cuillères à soupe de ketchup, 3 cuillères de mayonnaise, 1 cuillère de moutarde, 1 cuillère de sauce soja et 3 cuillères de sauce Worcester

Curry végétarien aux légumes et tofu : Faites mariner le tofu quelques heures dans de l'huile et des épices, nature c'est juste... sans aucun goût !

Steaks hachés aux épices : je mélange de la viande hachée (pitié, du boucher, pas de la surgelée) avec un oignon émincé, du paprika, du cumin, sel, poivre. Vous pouvez rajouter une cuillère à café de moutarde en fin de cuisson pour relever

La liste des courses

1 poireau
1 kg carottes
1 brocoli
500g de champignons
3-4 oignons
1 tête d'ail
Salade, un bouquet de persil

1 boîte de pois chiches
1 boîte de haricots rouges
1 petite boîte de maïs
1 boîte de tomates pelées en dés
Lentilles
1 kg de riz arborio (rond)
100g de flocons d'avoine
Des pains à hamburgers

Moutarde, sauce soja, sauce worcester, miel
Chapelure (ou pain dur mixé – ou polenta si vous en avez dans vos placards)
Des cannellonis à farcir (ou des feuilles de lasagnes)
Bouillon de légumes
20cl de lait de coco
Fécule de maïs

400g de filet de dinde
1 rôti de porc
300g de tofu ferme en bloc
1 chorizo
Parmesan