

## Menus végétariens – semaine du 8 janvier 2018 (Exemple sur 5 jours)

### Lundi

#### ✂ Entrée

#### ✂ Plat

#### ✂ Dessert

<b>Déjeuner</b>	Bouillon d'herbes détox	Quinoazotto de butternut	Mangue fraîche
<b>Dîner</b>	Soupe de lentilles blondes	Tarte provençale aux blettes et oignons	Yaourt aux fruits

### Mardi

#### ✂ Entrée

#### ✂ Plat

#### ✂ Dessert

<b>Déjeuner</b>	Poireaux vinaigrette	Œuf à la coque et frites de patates douces	Mousse au chocolat
<b>Dîner</b>	Chou rouge vinaigrette	Spaghettis tomates et shiitakés	Faisselle et gelée de pommes

### Mercredi

#### ✂ Entrée

#### ✂ Plat

#### ✂ Dessert

<b>Déjeuner</b>	Carottes râpées citronnées	Crumble de légumes anciens et riz safrané	Fromage blanc miel
<b>Dîner</b>	Verrines avocat pamplemousse	Pilaf de riz aux oignons et lentilles	Compotes de pommes et amandes grillées

### Jeudi

#### ✂ Entrée

#### ✂ Plat

#### ✂ Dessert

<b>Déjeuner</b>	Velouté de pois cassés	Chou-fleur rôti et crémeux de Polenta aux herbes	Litchi
<b>Dîner</b>	Verrines avocat pamplemousse	Risotto d'épinards et œuf poché	Compotes de pommes

### Vendredi

#### ✂ Entrée

#### ✂ Plat

#### ✂ Dessert

<b>Déjeuner</b>	Salade d'endives aux noix et roquefort	Veggie spaghettis alla carbonara	Banane fraîche-noix de coco
<b>Dîner</b>	Houmous et dips de carottes	Omelette aux champignons et pommes de terre	Mousse de kiwi

# Les recettes - semaine du 8 janvier 2018 (Exemple de 2 recettes)

Retrouvez toutes les recettes sur votre compte en ligne :

<https://menu-vegetarien.com/boutique/mon-compte/>

## Verrines avocats pamplemousse

Mercredi - Déjeuner – Entrée

Plat	Entrées
Temps de Préparation	10 minutes
Portions	4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 avocat/s bien mûrs  
1 pamplemousse/s  
4 càs jus de citron vert  
3 càs fromage frais  
5 càs huile d'olive  
2 càs vinaigre balsamique

### PRÉPARATION DE LA RECETTE

1. Eplucher les avocats, les dénoyauter. Les couper en petits morceaux et arroser d'un peu de jus de citron vert pour éviter qu'ils ne s'oxydent.
2. Eplucher le pamplemousse et prélever les suprêmes (c'est à dire découper les quartiers en enlevant la peau) et les couper en petits morceaux.
3. Mettre une cuillère de fromage frais dans chaque verrine.
4. Puis superposer les dés d'avocat en alternant avec les dés de pamplemousse.
5. Arroser du reste de jus de citron, d'un filet d'huile d'olive et de balsamique.
6. Saupoudrer d'un peu d'herbes fraîches à disposition. Servir.

# Pilaf de riz aux oignons et lentilles

Mercredi – Dîner – Plat

Plat	Plat principal
Temps de Préparation	5 minutes
Temps de Cuisson	25 minutes
Portions	4 personnes

## INGRÉDIENTS

4 càs huile d'olive  
1 oignon/s moyen haché  
1 gousse/s d'ail émincées  
2 càc cumin  
3/4 càc cannelle  
1/2 l bouillon de légumes  
200 g lentilles  
200 g riz  
2 oignon/s émincés  
1 concombre/s coupé en rondelles  
2 yaourt/s nature/s  
4 feuilles menthe hachées

## PRÉPARATION DE LA RECETTE

1. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon haché, la gousse d'ail, le cumin et la cannelle et faire revenir 2 minutes.
2. Ajouter le bouillon de légumes et les lentilles. Faire bouillir. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes.
3. Incorporer le riz, couvrir et cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz et les lentilles soient tendres, environ 15 minutes de plus. Assaisonner.
4. Pendant ce temps, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter les oignons émincés, faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à noircir, environ 20 minutes.
5. Mettre les lentilles et le riz au fond des assiettes. Ajouter les oignons puis un peu de yaourt. Terminer avec la menthe.

# La liste de courses - semaine du 8 janvier 2018 (Exemple)

(Pour 4 personnes)

Retrouvez la liste des courses sur votre compte en ligne :

<https://menu-vegetarien.com/boutique/mon-compte/>

Ingrédients	Quantités
<b>Epicerie</b>	
<input type="checkbox"/> Bouillon de légumes	870 cl
<input type="checkbox"/> Bouquet de coriandre	1/2
<input type="checkbox"/> Bucatini	350 g
<input type="checkbox"/> Cacahuètes	60 g
<input type="checkbox"/> Chapelure	8 càs
<input type="checkbox"/> Chili	1/2 càc
<input type="checkbox"/> Compote de pommes	100 g
<input type="checkbox"/> Compote/s de pommes	4
<input type="checkbox"/> Compote/s de pommes cannelle	4
<input type="checkbox"/> Concentré de tomates	1 càc
<input type="checkbox"/> Coulis de mangue	4 càs
<input type="checkbox"/> Couscous	400 g
<input type="checkbox"/> Cube/s de bouillon de légumes	2
<input type="checkbox"/> Cumin	1 1/8 càc
<input type="checkbox"/> Curcuma	1/2 càc
<input type="checkbox"/> Curry	2 càs
<input type="checkbox"/> Épices à couscous	1 càs
<input type="checkbox"/> Farine T80	250 g
<input type="checkbox"/> Flocons d'avoine	240 g
<input type="checkbox"/> Gingembre	1 càc
<input type="checkbox"/> Gnocchi	400 g
<input type="checkbox"/> Graines de cumin	1/2 càc
<input type="checkbox"/> Graines de sésame	50 g
<input type="checkbox"/> Graines de sésame	2 càs
<input type="checkbox"/> Huile d'olive	59 càs
<input type="checkbox"/> Huile d'olive	2 càc
<input type="checkbox"/> Huile de pépin de raisins	2 càs
<input type="checkbox"/> Huile de tournesol	4 càs
<input type="checkbox"/> Lait d'amande non sucré	600 ml
<input type="checkbox"/> Lait de coco	300 ml
<input type="checkbox"/> Lentilles blondes	500 g
<input type="checkbox"/> Mélange pain d'épices	1 càs
<input type="checkbox"/> Miel	1 càs

Ingrédients	Quantités
<input type="checkbox"/> Mini épis de maïs	4
<input type="checkbox"/> Moutarde	2 càc
<input type="checkbox"/> Moutarde à l'ancienne	1 càs
<input type="checkbox"/> Noisettes	80 g
<input type="checkbox"/> Noix	60 g
<input type="checkbox"/> Noix de cajou	60 g
<input type="checkbox"/> Paprika	1/2 càs
<input type="checkbox"/> Paprika	1 càc
<input type="checkbox"/> Pâte de curry vert	3 càs
<input type="checkbox"/> Pignons de pin	2 càs
<input type="checkbox"/> Pignons de pin	30 g
<input type="checkbox"/> Pois chiches	965 g
<input type="checkbox"/> Pois chiches	1 boîte
<input type="checkbox"/> Purée d'amandes	2 càs
<input type="checkbox"/> Quinoa	180 g
<input type="checkbox"/> Ratatouille	400 g
<input type="checkbox"/> Riz long demi-complet	500 g
<input type="checkbox"/> Sachet de poudre à lever	1
<input type="checkbox"/> Sauce soja sucrée	6 càs
<input type="checkbox"/> Sauce tamari	2 càs
<input type="checkbox"/> Sirop d'agave	1 càs
<input type="checkbox"/> Sirop d'érable	2 càc
<input type="checkbox"/> Soja cuisine	4 càs
<input type="checkbox"/> Soja cuisine	2 càc
<input type="checkbox"/> Speculos	4
<input type="checkbox"/> Sucre glace	130 g
<input type="checkbox"/> Sucre rapadura	5 càs
<input type="checkbox"/> Tahini	2 càs
<input type="checkbox"/> Tempeh	400 g
<input type="checkbox"/> Tofu ferme	200 g
<input type="checkbox"/> Vanille en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> Vermicelles	100 g
<input type="checkbox"/> Vermicelles de riz	250 g
<input type="checkbox"/> Vinaigre balsamique	1 càs