

alimentarium



Menu végétarien

Menu végétarien

Galettes de riz

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

320 g de riz complet cuit

60 g d'œuf (1 œuf = env. 55 g)

40 g de poireaux

40 g de carottes

4 g de persil

40 g de petits pois

Gingembre

Réalisation

- Hacher le poireau et le gingembre
- Découper la carotte en brunoise et hacher le persil
- Mélanger le tout avec le riz cuit
- Ajouter le persil et l'œuf
- Mouler dans les formes en silicone
- Démouler dans la poêle et dorer

Frites de tofu

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

16 g de tofu ferme

60 g d'œuf

40 g de farine

40 g de panure

4 g de poudre de curry

Réalisation

- Couper le tofu en forme de frite
- Mélanger le curry et la panure
- Passer les frites dans la farine, l'œuf et la panure
- Cuire à la petite friture

Menu végétarien

Lentilles roses

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

160 g de lentilles roses

40 g d'oignon

4 g d'ail

4 g de gingembre

4 g de coriandre

Réalisation

- Hacher les oignons, l'ail et le gingembre
- Faire revenir dans un peu d'huile
- Ajouter les lentilles
- Mouiller avec de l'eau
- Une fois cuit, ajouter le gingembre

Dips et sauce

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

120 g de carotte

120 g de concombre

40 g de céleri branche

40 g de radis rouge

120 g de fromage Philadelphia

4 g de curry

4 g de paprika

Réalisation

- Laver et couper les légumes en bâtonnet
- Mélanger le Philadelphia avec le curry
- Mélanger dans un autre bol le Philadelphia avec le paprika

Menu végétarien

Crème aux fraises

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

400 g de fraises

160 g de séré demi-gras

60 g de sucre

8 g de citron vert

Réalisation

- Réduire les fraises en purée (à la fourchette)
- Mélanger le tout
- Garnir la verrine et décorer