

alimentarium

Menu végétarien – Qu'est-ce qui peut remplacer la viande ?

Cannellonis végétariens, salade de saison
Crème au bon chocolat suisse et mousse de poires

Saviez-vous que vous pouvez faire du bien à la planète en composant votre assiette ? Pour commencer, il faudrait que chacun-e mange un peu moins de viande... Mais par quoi la remplacer ? Rendez-vous en cuisine pour découvrir des alternatives délicieuses qui auront un impact positif sur l'environnement ! Partons à la découverte des protéines végétales pour créer des recettes originales à bases de légumineuses et de légumes croquants. Chiche !

Petite salade mêlée

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

100 g de salade
30 g de pois chiches cuits
130 g de carottes
70 g de champignons de Paris
Vinaigrette et fines herbes

Réalisation

- Laver et émincer finement les champignons.
 - Éplucher et tailler les carottes en bâtonnets.
 - Égoutter et rincer les pois chiches
 - Laver et dresser les feuilles de salade dans des bols.
 - Ajouter tous les ingrédients.
 - Assaisonner avec la vinaigrette et parsemer de fines herbes juste avant de servir.
-

Cannelloni aux légumes de saison

Chaque mois de l'année, certains fruits et légumes sont à privilégier ; ceux « de saison », c'est-à-dire qui arrivent à maturité naturellement dans leur zone de production. Les produits cultivés sous serre génèrent plus de gaz à effet de serre, de même que ceux qui ne sont pas produits localement, en raison du transport par avion ou sur de longues distances. Les produits de saisons, cueillis peu de temps avant leur consommation ont des qualités nutritives et gustatives plus importantes que ceux ayant muris durant leur long transport !

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

8 petites plaques de pâte à lasagne
1 aubergine
2 courgettes
1 poivron rouge
1 oignon
2 gousses d'ail
2 brindilles de thym
4 cl d'huile d'olive
5 dl de coulis de tomates
80 g de fromage râpé

Réalisation

- Couper tous les légumes en petits cubes.

alimentarium

- Hacher l'ail.
 - Faire revenir les oignons, l'ail et le thym dans l'huile d'olive, à feu moyen, durant 2 min.
 - Ajouter les poivrons. Faire revenir pendant deux minutes.
 - Ajouter les aubergines. Faire revenir pendant deux minutes.
 - Ajouter les courgettes. Faire revenir pendant deux minutes.
 - Assaisonner de sel et de poivre.
 - Ajouter 2 dl du coulis de tomates. Laisser mijoter à feu doux durant une vingtaine de minutes. Le mélange doit devenir suffisamment consistant pour garnir les cannellonis.
 - Vérifier l'assaisonnement.
 - Cuire dans l'eau bouillante salée, les feuilles de pâte durant 2 à 3 min (terme culinaire : blanchir), égoutter, les huiler et réserver sur une plaque.
 - Garnir les pâtes à lasagne en formant des rouleaux. Les disposer dans un plat à gratin.
 - Recouvrir avec le reste du coulis de tomates (terme culinaire : napper), parsemer de fromage râpé et cuire dans un four préchauffé à 180/190°C durant 20 à 25 minutes.
-

Crème au bon chocolat Suisse et mousse de poires

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

2,5 dl de lait

1 œuf

20 g de sucre

1 CC de maïzena

50 g de chocolat concassé

20 g de chocolat concassé pour la finition

2 demi-poires pochées coupées en petits dés

1 dl de crème

1 CS de sucre

Réalisation

- Faire bouillir le lait dans une casserole.
- Fouetter le sucre et l'œuf, jusqu'à ce que le mélange devienne bien mousseux et blanchisse (terme culinaire : blanchir) puis ajouter la maïzena.
- Verser la moitié du lait bouillant sur le mélange d'œuf de sucre et de maïzena.
- Bien mélanger à l'aide d'un fouet.
- Remettre sur le feu sans cesser de fouetter jusqu'à reprise de l'ébullition, puis cuire une minute.
- Retirer du feu. Ajouter le chocolat concassé.
- Lisser bien le mélange et répartir dans quatre petits ramequins.
- Laisser refroidir.
- Pour la mousse aux poires, fouetter la crème, ajouter le sucre, continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne bien ferme puis incorporer délicatement les dés de poires pochées.
- Ajouter la mousse de poire sur la crème au chocolat froide et parsemer avec le reste de chocolat concassé.