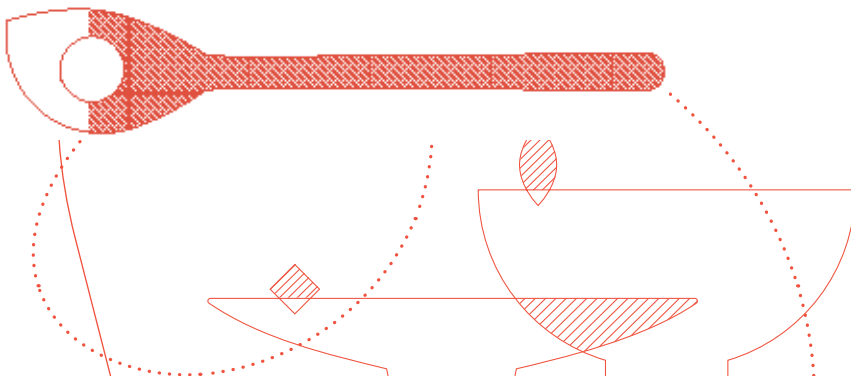




**MENU**

# Menu végétarien

Qu'est-ce qui peut remplacer la viande ?



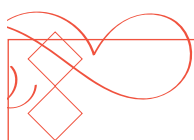
Rejoignez-nous !



---

## Menu végétarien

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



### Petite salade mêlée

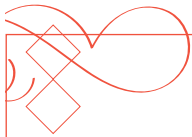
RECETTE POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

70 g de champignons de Paris  
130 g de carottes  
30 g de pois chiches cuits  
100 g de feuilles de salade, selon la saison  
Vinaigrette et fines herbes  
Sel et poivre du moulin

#### RÉALISATION

1. Laver et émincer finement les champignons.
2. Éplucher et tailler les carottes en bâtonnets.
3. Égoutter et rincer les pois chiches.
4. Laver et dresser les feuilles de salade dans des bols.
5. Disposer tous les autres ingrédients sur les feuilles de salade.
6. Au moment de servir, assaisonner avec la vinaigrette et parsemer de fines herbes.



## Cannellonis aux légumes de saison

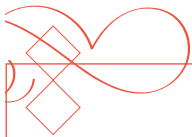
RECETTE POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

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  
8 feuilles de lasagne  
80 g de fromage râpé

### RÉALISATION

1. Couper tous les légumes en petits cubes.
2. Hacher l'ail.
3. Faire revenir les oignons, l'ail et le thym dans l'huile d'olive à feu moyen pendant deux minutes.
4. Ajouter les poivrons. Faire revenir pendant deux minutes.
5. Ajouter les aubergines. Faire revenir pendant deux minutes.
6. Ajouter les courgettes. Faire revenir pendant deux minutes.
7. Assaisonner de sel et de poivre.
8. Ajouter 2 dl du coulis de tomates. Laisser mijoter à feu doux pendant vingt minutes. Le mélange doit devenir suffisamment consistant pour farcir les cannellonis.
9. Vérifier l'assaisonnement.
10. Cuire les feuilles de lasagne dans l'eau bouillante salée durant deux minutes, les égoutter, les huiler et les réserver sur une plaque.
11. Déposer la farce de légumes sur les feuilles de lasagne puis former des rouleaux. Les disposer dans un plat à gratin.



## Crème au bon chocolat Suisse et mousse de poires

RECETTE POUR 4 PERSONNES

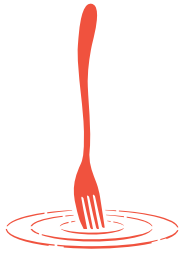
### INGRÉDIENTS

2,5 dl de lait  
20 g de sucre  
1 œuf  
1 CC de maïzena  
50 g de chocolat concassé  
2 demi-poires pochées  
1 dl de crème  
1 CS de sucre  
20 g de chocolat concassé pour la

### RÉALISATION

1. Faire bouillir le lait dans une casserole. Retirer du feu.
2. Dans un bol, fouetter le sucre et l'œuf jusqu'à ce que le mélange devienne bien mousseux et blanchisse.
3. Ajouter la maïzena et bien mélanger.
4. Verser la moitié du lait bouillant sur la préparation.
5. Bien mélanger à l'aide d'un fouet.
6. Remettre sur le feu sans cesser de fouetter jusqu'à reprise de l'ébullition, puis cuire une minute.
7. Retirer du feu. Ajouter le chocolat concassé.
8. Lisser le mélange et répartir dans quatre ramequins.
9. Laisser refroidir.
10. Couper les demi-poires pochées en petits dés.
11. Dans un bol, fouetter la crème.
12. Ajouter le sucre et continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne bien ferme.
13. Ajouter délicatement les dés de poires pochées.
14. Ajouter la mousse de poires sur la crème au chocolat froide.

## POUR LA PETITE HISTOIRE...



C'est un fait avéré, la surconsommation de viande est nuisible à notre santé et à notre planète. L'élevage, la production et le transport de viande sont responsables de 12% des émissions de gaz à effet de serre, selon les dernières études de la FAO. De nombreuses maladies cardiovasculaires sont causées par l'excès de consommation de viande. Mais où commence l'excès ? Les autorités compétentes en la matière, comme la FAO, préconisent de ne pas dépasser 500 grammes de viande par personne chaque semaine. Le WWF, sensible à la cause animale, recommande de diminuer notre consommation à 300 grammes hebdomadaires. La Eat-Lancet Commission, conseille quant à elle une consommation de 200 grammes de volaille et de 100 grammes de viande rouge au maximum par semaine. Tous s'accordent sur un point : la base d'une alimentation durable doit se composer essentiellement de végétaux comme les légumineuses et les fruits et légumes frais. Pois chiches, haricots, lentilles sont d'excellentes alternatives à la viande de par leur teneur en protéines. Quant aux fruits et légumes, choisissez-les de saison ! Ils sont plus riches en nutriments quand ils sont cueillis à maturité. En plus, leur goût est bien meilleur ! Cela va aussi de pair avec une alimentation locale. En privilégiant ce qui pousse près de chez nous, nous évitons que l'on transporte des fruits et des légumes sur de longues distances. C'est donc moins de pollution ! Manger de saison, c'est savourer chaque moment de l'année en étant créatif. Vous pouvez adapter cette recette de cannellonis végétariens en remplaçant les courgettes et aubergines estivales contre des courges et des champignons quand vient l'automne.

Pour choisir vos légumes de saison :

[Le guide pour les fruits et légumes de saison | WWF Suisse](#)

## PETIT GLOSSAIRE CULINAIRE QUI NE MANQUE PAS D'AIR...

### Dresser la salade ? Serait-elle féroce ?

En cuisine, le dressage, c'est l'art de disposer harmonieusement un met dans le plat où il sera servi. Répartissez vos feuilles de salade en jouant sur les formes et le contraste des couleurs. Composez une rosace, un petit nid, ou une couronne pour laquelle chaque légume sera un joyau !

### Nappez vos cannellonis avec soin !

Mais pas avec la nappe ! Avec le coulis de tomates ! C'est ainsi que l'on désigne le geste délicat par lequel on recouvre une préparation de sauce qu'il faut parfois finir d'étendre avec une spatule.

### Sortez le fouet pour le dessert...

En pâtisserie, on appelle « blanchir » le fait de fouetter vigoureusement des jaunes d'œufs et du sucre fin jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et clair.

Ce menu a été élaboré dans le cadre de nos ateliers de cuisine destinés aux classes de 3H à 8H, lors desquels nous invitons les enfants à explorer différentes facettes de l'alimentation au travers d'une approche pratique et ludique qui éveille leur curiosité et les sensibilise aux enjeux essentiels du bien manger.