

MENU VÉGÉ POUR LA COLLECTIVITÉ



POUR LE GOÛT

De nouvelles saveurs, de nouveaux goûts, de nouvelles façons de cuisiner, de nouvelles recettes... provenant des quatre coins du monde,



POUR LA SANTÉ

Le végétarisme sain est synonyme de moins de graisses animales et de cholestérol, plus de fibres, plus de fruits et légumes. Donc diminution des risques, de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, d'obésité et de diabète....



POUR L'ENVIRONNEMENT

L'élevage a de nombreuses conséquences négatives sur l'environnement. Ainsi, 15 % des gaz à effet de serre au monde sont dus à l'élevage.



POUR LES ANIMAUX

3 millions d'animaux sont abattus chaque jour en France



POUR AUTRUI

La famine dans le monde, l'augmentation des prix de l'alimentation sont, des arguments pour manger moins de viande. Une grande partie de la production mondiale de céréales et de soja est, en effet, utilisée pour les aliments fourragers, alors qu'il serait plus efficace d'utiliser directement ces plantes pour la consommation humaine.

POTAGES

**SOUPE TOMATE ET
POIS CHICHE GRILLÉS**

SOUPE DE LENTILLES

**SOUPE POMMES DE
TERRE**

**SOUPE DE POIS
CASSÉS ET POIREAUX**

**SOUPE DE
COURGE/CAROTTE
LAIT DE COCO**

SOUPE DE MAÏS

**SOUPE DE
CHAMPIGNONS, LAIT
DE SOJA**

**SOUPE LENTILLES
CORAILS ET
CAROTTES**

**SOUPE DE LÉGUMES
ET CURCUMA**

Pour plus de gourmandises,
tentez les soupes aux
légumineuses ou aux céréales !



ENTRÉES



**SALADE LENTILLES,
CAROTTES, TOMATE**

**SALADE DE RIZ,
PETITS POIS, POMMES**

**SALADE KINOA, POIS
CHICHE, KALE**

**SALADE DE
BLÉ/BOULGOUR
FAÇON TABOULÉ**

**SALADE HARICOTS
VERTS, POMMES DE
TERRE, TOMATES**



**SALADE MEXICAINE,
RIZ, POIVRONS, MAÏS,
CAROTTES**



CAKE
(2/3 FARINE DE BLÉ, 1/3 FARINE
DE POIS CHICHE, 220 ML DE LAIT
SOJA...) ET LA GARNITURE AU
CHOIX

PIZZA

pâte à pizza très rapide
250gr de farine, 8cl d'eau tiède,
8cl d'huile et une pincée de sel



PLAT



SPAGHETTIS FAÇON BOLO
(AVEC PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉS)

HACHIS PARTMENTIER
AVEC LA MÊME BASE QUE LA BOLO



LASAGNE
SAUCE BÉCHAMEL : 1L DE LAIT DE SOJA
100 G DE MARGARINE, 8 CUILLÈRES À
SOUPE DE FARINE, 3 C. S. DE SAUCE DE
SOJA, HERBES DE PROVENCE

COUSCOUS
CAROTTE, COURGETTE, OIGNON, POIS
CHICHE, RAISIN SEC, AUBERGINE,
TOMATE....

**GRATIN DE POLENTA
AUX PETITS POIS ET
COULIS DE TOMATES**



**CRUMBLE DE
LÉGUMES ET
SARRASIN**

CHILI SIN CARNE

**ENDIVE BRAISÉ,
SAUCE ORANGE, RIZ**



**CURRY DE LENTILLES
CORAILS/COURGES AU
LAIT DE COCO**



PLAT

**LÉGUMES THAÏ ET TOFU
AVEC UNE CÉRÉALE**

**POLENTA
ACCOMPAGNÉE DE
RATATOUILLE**

**GRATIN DE PÂTES
AUX POIREAUX ET
CHAMPIGNONS**

**NOUILLES
CARBONARA, TOFU
FUMÉ ET CRÈME DE
SOJA**

BURGER FRITES

**OMELETTE DE SOCCA
ÉPINARD**

**SAUTÉ DE POMMES DE
TERRES,
CHAMPIGNON, TOFU**

**LÉGUMES PANÉS ET
CÉRÉALE**





DESSERT

**FLAN CHOCOLAT AU
LAIT DE RIZ**

**GÂTEAU AU YAOURT
DE SOJA ET COPEAUX
DE CHOCOLAT**

ROSE DES SABLES



**COMPOTE DE POMME
ET CRUMBLE**



**SALADE DE FRUITS À
LA MENTHE**

**TARTE AUX POMMES, À LA
RUBARBE,....**

**BROWNI BANANE/
CAROTTE/POMME**



**GÂTEAU AUX
NOISETTES**
