



recettes

végétariennes & faciles



avec



10 recettes en moins de 5 étapes !



4 personnes

Émincés de soja façon butter chicken

Préparation **45 min.**

Cuisson **12 min.**

Ingédients

2 paquets d'Émincés nature Soja GARDEN GOURMET

400g de concassée de tomates

2 cuillerées à soupe de poudre d'amandes

40g de beurre

20g de gingembre

1 yaourt nature

1 citron vert

1 gros oignon

1 cuillerée à soupe de cumin, paprika et curcuma

1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol

Étape 1

Mélangez les émincés avec le yaourt, le jus du citron, les épices et la poudre d'amandes. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.

Étape 2

Epluchez et hachez l'oignon et le gingembre.

Étape 3

Faites-les revenir en mode dorer pendant 3 minutes dans l'huile. Ajoutez la concassée de tomates et faites cuire 4 minutes sous pression. Mixez avec le beurre. Réservez.

Étape 4

Faites dorer les émincés, ajoutez la sauce et laissez mijoter 5 minutes.



Dans cette recette

Découvrez nos délicieux Émincés nature au soja à incorporer dans toutes vos recettes pour le plaisir de toute la famille !





2 personnes

Bowl au Sensational pavé cru à cuire

Préparation **45 min.**

Ingrédients

- 1 paquet de Sensational Pavé cru à cuire GARDEN GOURMET®
- 2 patates douces
- 1 poignée de salade (roquette)
- 100 g de pousses d'épinards
- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 200g (surgelés) de fèves
- ¼ petit chou rouge
- 100g de quinoa
- 200g de pois chiches égouttés
- 1 c.à.s. de raz el hanout
- 100g de tomates
- 1 c.à.c. de graines de sésame
- 2 c.à.s. de graines de grenade
- 2 c.à.s. de houmous
- 1 citron
- 1 pincée de sel et poivre

Étape 1

Préchauffez le four à 200 °C. Placez les patates douces épluchées et coupées en quartiers sur une plaque allant au four, arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel, de poivre et de graines de fenouil finement concassées. Rôtissez env. 15 minutes.

Étape 2

Blanchissez les fèves pendant 1 minute. Rincez-les sous l'eau froide enlevez la peau. Coupez le chou rouge en fines lanières et assaisonnez de sel et poivre et du jus de citron. Cuire le quinoa en suivant les instructions sur l'emballage.

Étape 3

Dans une petite poêle faites revenir les pois chiches avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant 3 minutes et ajoutez le raz el hanout en fin de cuisson. Faites cuire les Sensational Pavés Crus à Cuire dans une poêle ou sur le barbecue en suivant les instructions sur l'emballage.

Étape 4

Coupez les tomates en deux. Répartissez le quinoa et la roquette dans les bols. Ajoutez les patates douces, le chou rouge, les pois chiches, les fèves et une grosse cuillerée de houmous. Coupez les burgers en lanières et placez-les dessus. Garnissez de pousses d'épinards, de sésame, de graines de grenade et de citron.





4 personnes

Vuna Poke Bowl

Préparation **15 min.**

Cuisson **10 min.**

Ingrédients

1 pot de Vuna® GARDEN GOURMET®

200g de riz à sushi

100g d'edamame

1 avocat

½ mangue

4 radis

¼ de concombre

1 poignée (25g) de pousses d'épinards

50g de chou rouge

Graines de sésame

4 c.à.s. de Sauce Soja

Jus de citron vert

½ piment rouge frais selon vos goûts (ou du piment moulu)

2 cuillérées à soupe de vinaigre de riz (Mirin)

4 c.à.s. d'huile de sésame

Étape 1

Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage et soupoudrez de vinaigre de riz spécial sushi pendant la cuisson

Étape 2

En attendant, préparez la vinaigrette : mélangez la sauce soja, le jus de citron vert, le Mirin et l'huile de sésame. Coupez le chou rouge en lanière et ajoutez-les.

Étape 3

Coupez la mangue, les radis, le concombre et l'avocat, et arrosez de jus de citron vert. Coupez le chou rouge en lanières très fines et placez les pousses d'épinards dans l'eau froide.

Étape 4

Répartissez le riz refroidi dans deux bols, et dressez les légumes et la mangue tout autour. Disposez les pousses d'épinards et le VUNA® GARDEN GOURMET® sur le dessus. Servir les bols avec la vinaigrette, soupoudrez de graines de sésame.





2 personnes

Burger Houmous

Préparation **10 min.**

Cuisson **10 min.**

Ingrédients

1 paquet de Sensational cru à cuire GARDEN GOURMET®

100g de chou rouge

2 pains pour hamburger nature

4 cornichons de grosse taille

1 citron

100g de carottes râpées

2 c.à.s. de houmous

50g de mâche

1 c.à.s. de miel

sel

Étape 1

Emincez le chou rouge et arrosez-le avec du jus de citron, salez et poivrez. Coupez les cornichons en rondelle. Salez et poivrez. Mélangez le houmous avec le miel.

Étape 2

Faites griller le pain coupé en deux à la poêle ou au four. Faites cuire les sensationals crus dans une poêle en suivant le mode d'emploi. Tartinez les pains du dessous avec le houmous.

Étape 3

Ajoutez la mâche et le chou rouge. Disposez ensuite les steaks, les carottes râpées, la mayonnaise, les rondelles de cornichon. Refermez avec les pains du dessus.



Dans cette recette

Savoureux et moelleux, il saura ravir les papilles de petits et grands. Une recette avec un Nutriscore A, riche en protéines, source de fibres.





4 personnes

Tomates farcies vegan

Préparation **20 min.**

Cuisson **35 min.**

Ingrédients

4 tomates

200 g de Sensational
Haché cru soja Garden
Gourmet

1 oignon

1 gousse d'ail

1 grosse carotte

2 cuillerées à soupe
d'huile d'olive

1 branche de thym

2 feuilles de laurier

Étape 1

Coupez le haut des tomates et creusez-les, salez l'intérieur et retournez-les.

Étape 2

Epluchez et hachez l'oignon et l'ail. Epluchez et coupez la carotte en dés.

Étape 3

Faites revenir le tout avec l'huile, ajoutez 100 ml d'eau, le thym, le laurier et laissez mijoter. Cette garniture aromatique doit être fondante.

Étape 4

Préchauffez votre four à 200°C. Versez la garniture dans un saladier, ajoutez le haché, mélangez et garnissez vos tomates.

Étape 5

Placez les tomates dans un plat à gratin et faites cuire 35 minutes dans votre four.





4 personnes

Brochettes de boulettes de légumes façon yakitori

Préparation **5 min.**

Cuisson **10 min.**

Ingédients

200g de Boulettes aux Légumes GARDEN GOURMET

100ml de sauce soja

1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

10g de gingembre

50ml d'eau

Étape 1

Faites réduire dans une petite casserole la sauce soja avec le vinaigre, l'eau et le gingembre râpé pour obtenir une texture légèrement sirupeuse.

Étape 2

Pendant ce temps, piquez les boulettes sur des brochettes et faites-les chauffer à feu doux pendant une dizaine de minutes, nappez de la sauce filtrée et enrobez les boulettes jusqu'à ce que la sauce soit bien nappante. Les brochettes de boulettes de légumes façon yakitori peuvent être servies.





4 personnes

Gratin de courgettes aux émincés

Préparation **20 min.**

Cuisson **30 min.**

Ingrédients

1,5kg de courgettes

1 barquette d'émincés
Garden Gourmet®

400ml de lait
demi-écrémé UHT

40g de farine

50g d'emmental râpé

1 pincée de noix de
muscade

1 cuillère à soupe d'huile
d'olive

2 gousses d'ail

1 pincée de thym

Sel et poivre

Étape 1

Préchauffez le four à 180 °C.

Étape 2

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Faites-les revenir dans une poêle chaude avec la gousse d'ail écrasée et un filet d'huile d'olive, salez et poivrez puis ajoutez le thym. Égouttez-les dans une passoire après cuisson.

Étape 3

Préparez la béchamel : faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine et faites cuire le roux pendant 2 à 3 min en remuant doucement jusqu'à ce qu'il mousse. Hors du feu, ajoutez le lait progressivement en fouettant. Replacez la sauce sur le feu et laissez épaissir sans arrêter de fouetter. Ajoutez la muscade et assaisonnez de sel et poivre.

Étape 4

Dans un plat à gratin beurré, déposez une couche de courgettes puis nappez-les légèrement avec la sauce béchamel. Ajoutez les émincés. Ajoutez à nouveau un peu de sauce béchamel. Terminez par une autre couche de courgettes et recouvrez-les avec le reste de la sauce béchamel.

Étape 5

Parsemez de fromage râpé, puis enfournez pendant 30 min.





4 personnes

Curry asiatique aux émincés de soja

Préparation **5 min.**

Cuisson **20 min.**

Ingrédients

160 g de Emincés Nature
Soja GARDEN GOURMET

1 petit chou-fleur

1 échalote

200 g d'épinards frais

3 cuillères à soupe Curry
de Madras

1 cuillère à soupe de
concentré de tomates

1 boîte de tomates en dés
(400mL)

1 boîte de lait de coco
(400mL)

Sel et poivre

Huile d'olive

Étape 1

Pelez et hachez l'échalote et coupez le chou-fleur en petits bouquets. Faites revenir l'échalote dans un peu d'huile dans une grande casserole ou un wok. Ajoutez les bouquets de chou-fleur et le curry Madras.

Étape 2

Faites sauter quelques minutes puis ajoutez le concentré de tomates. Ajoutez la boîte de tomate et le lait de coco. Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit. Commencez à cuire votre riz en suivant les instructions sur le paquet.

Étape 3

Pendant ce temps, faites cuire les émincés en suivant le mode d'emploi. Assaisonnez le curry avec du sel et du poivre et terminez en ajoutant les épinards dans le curry.

Étape 4

Ajoutez votre riz dans les assiettes. Servez votre curry par-dessus puis garnissez de coriandre et si vous le souhaitez de poivron rouge. Enfin, déposez les émincés.





4 personnes

Boulettes de légumes au sésame

Préparation **2 min.**

Cuisson **5 min.**

Ingrédients

1 paquet de Boulettes aux légumes GARDEN GOURMET

3 cuillerées à soupe de sauce soja sucrée

2 cuillerées à soupe de graines de sésame

Étape 1

Faites cuire 2 minutes les boulettes dans votre actify, arrosez-les de sauce soja, poursuivez la cuisson 3 min.

Étape 2

A la sortie de l'actify parsemez de graines de sésame.

Dans cette recette

Découvrez nos délicieuses Boulettes aux Légumes : petits pois, carottes et maïs, pour le plaisir de toute la famille. Une recette avec un Nutriscore A, riche en protéines et source de fibres





4 personnes

Blanquette végétarienne

Préparation **10 min.**

Cuisson **20 min.**

Ingédients

2 paquets d'Émincés nature
Soja GARDEN GOURMET

1 cube de MAGGI Bouillon BIO
Légumes

2 c.à.s de crème fraîche 30%
de matière grasse

2 carottes

500g de champignons
de Paris

1 oignon

1 pincée de noix de muscade

1 jaune d'œuf

1/2 citron

1 cuillerée à soupe de farine

1 c.à.s d'huile de tournesol

Étape 1

Epluchez et hachez l'oignon. Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Emincez les champignons.

Étape 2

Dans une cocotte, faites revenir les champignons avec l'huile. Réservez.

Étape 3

Versez l'oignon et les carottes dans la cocotte et faites-les revenir 2 minutes. Ajoutez le bouillon dilué dans 500 ml d'eau et laissez cuire 20 minutes à couvert.

Étape 4

Délayez la crème avec la farine, versez dans la cocotte, laissez épaissir, ajoutez les champignons, le jaune d'œuf, le jus de citron et les émincés et faites cuire 5 minutes à feu doux.





Retrouvez
plus de **recettes faciles**
et des **bons de réductions**
sur www.croquonslavie.fr