

# Burger végétarien

## Ingrédients pour 4 personnes

100g de lentilles vertes sèches  
ou 250g de lentilles cuites  
200g de pois chiches en  
conserves  
100g d'épinards + quelques  
feuilles pour la déco  
1 gousse d'ail  
120g farine  
1 œuf  
1 petite cuillère de curcuma  
2 c à s d'huile d'olive  
Une pincée de sel  
4 petits pains gris ou céréales  
Poivre

Prix / personne : 1,09 €

Prix / personne avec fruits et  
légumes bio : 0,97 €

## Instructions

- Mixer les lentilles et les pois chiches rincés et gouttés.
- Ajouter les épinards, l'ail, la farine, le curcuma jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Saler et poivre.
- Diviser le mélange en 4 et façonner les burgers.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle.
- Une fois bien chauffée, ajouter les burgers.
- Les faire cuire au moins 3 min de chaque côté.
- Mettre le steak dans un pain avec quelques feuilles d'épinards et de la sauce au fromage blanc.

## Astuces :

- Vous pouvez vous servir d'un bol pour façonner les burgers ou encore mieux, d'un emporte-pièce.
- Vous pouvez également servir ce steak végétarien avec une ratatouille et du riz par exemple.

## Informations diététiques

- Les lentilles font aussi parties de la famille des légumineuses, ils ont donc les mêmes propriétés nutritionnelles que les pois chiches et les haricots blancs.
- Accompagnée de légumes grillés au four, d'un petit pain gris, et une sauce au fromage blanc, cette recette est équilibrée.
- Les huiles végétales comme l'huile d'olive sont à privilégier par rapport aux matières grasses animales (beurre, saindoux...) car elles contiennent des graisses de meilleure qualité.

Source recette : simplyou.carrefour.eu

# Légumes d'hiver rôtis

## Ingrédients pour 6 personnes

Légumes d'hiver :  
1 carotte  
½ petit potimarron  
1 panais  
4 c à s d'huile d'olive  
Epices : cumin, curcuma,  
paprika, gingembre... et/ou  
thym, sauge...

Prix / personne : 0,29 €

Prix / personne avec fruits et  
légumes bio : 0,34 €

## Instructions

- Couper en bâtonnets ou en cubes : panais, carottes et potimarrons...
- Placer sur une plaque allant au four.
- Arroser d'huile d'olive.
- Saler, poivrer, ajouter du thym ou du romarin et de l'ail.
- Enfournier 45min à 180°
- Sortir les légumes du four, les déposer sur du papier absorbant.

## Astuces :

- Vous pouvez vous servir d'une mandoline pour « calibrer » vos frites.
- Vous pouvez utiliser tous les légumes, de saison et bio de préférence pour une alimentation durable (un mélange est plus savoureux).

## Informations diététiques

- Les frites de légumes ou de pomme de terre sont moins grasses cuites au four.
- L'huile d'olive intéressante, car elle protège de certains accidents vasculaires (infarctus, AVC...) en diminuant la formation de caillots sanguins.
- Le paprika, curcuma, cumin... sont de bonnes alternatives au sel (qu'il faut limiter). Les mélanges d'épices (épices pour pâtes, poulet, curry...) en contiennent déjà.

Source recette : [www.uclouvain.be](http://www.uclouvain.be)

# Sauce au fromage blanc

## Ingrédients pour 4 personnes

200g de fromage blanc  
4 c à s de ciboulette ciselée  
1 c à s de jus de citron  
Pincée de sel  
Poivre

Prix / personne : 0,32 €

Prix / personne avec fruits  
et légumes bio : 0,36 €

## Instructions

- Fouetter le fromage blanc dans un grand bol.
- Incorporer le jus de citron fraîchement pressé, la ciboulette ciselée.
- Saler et poivrer.
- Servir frais.

## Astuces :

- Vous pouvez varier les herbes si vous le souhaitez : herbes de Provence, coriandre, persil...
- Vous pouvez utiliser cette sauce à l'apéritif avec des bâtonnets de légumes ; avec vos sandwichs au saumon fumé ; avec de la macédoine de légumes ; avec du thon pour palier au thon-mayo...
- Si vous voulez une sauce plus épaisse, vous pouvez la préparer la veille.

## Informations diététiques

- La sauce au fromage blanc est moins riche en matières grasses que la mayonnaise, et peut être considérée par ailleurs, comme un produit laitier plutôt qu'une sauce, car le fromage blanc en est un.
- Vous pouvez également rendre cette sauce plus légère avec du fromage blanc 20%, elle sera d'ailleurs moins épaisse.

Source : Cuisineaz.com