

Burger végétarien

Ingrédients pour 4 personnes

100g de lentilles vertes sèches
ou 250g de lentilles cuites
200g de pois chiches en
conserve
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 poivrer.
- 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 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 : simplyyou.carrefour.eu

Atelier culinaire n°2 / 03/2017 / Bonenfant Cloé

Légumes d'hiver rôtis

Ingrédients pour 6 personnes

Légumes d'hiver :
1 carotte
1/2 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.
- Enfourner 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

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