

Plats Végétariens

++

VV



+

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT



PLATS VÉGÉTARIENS

Exemple de journée alimentaire végétarienne équilibrée

+ Voici une journée type pensée pour couvrir les besoins nutritionnels essentiels dans le cadre d'une alimentation végétarienne. Elle mise sur la variété, l'équilibre entre les groupes d'aliments, et la complémentarité des protéines :

Petit déjeuner

Un combo simple pour faire le plein d'énergie, de fibres et de calcium dès le matin.



céréales complètes
(pain complet, flocons d'avoine...)

+



produit laitier
(yaourt, fromage blanc...)

+



fruit frais

Collation

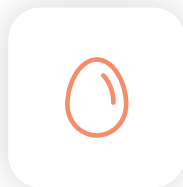


une petite poignée de fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...).

Parfait pour recharger les batteries avec de bons lipides, du magnésium et un peu de protéines.

Déjeuner

Un repas complet qui apporte protéines, glucides complexes, vitamines, minéraux et fibres.



œuf
(dur, poché, en omelette...)

+



féculents
(pâtes, riz, pommes de terre...)

+



légumes cuits ou crus

+



produit laitier

+



fruit

Dîner

Une combinaison idéale pour assurer la complémentarité des protéines végétales tout en favorisant la satiété et un bon sommeil.



légumineuses
(lentilles, pois chiches, haricots...)

+



féculents
(pâtes, riz, pommes de terre...)

+



légumes

+

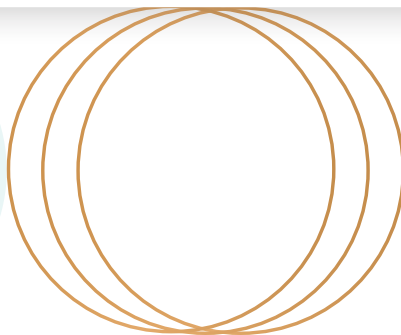
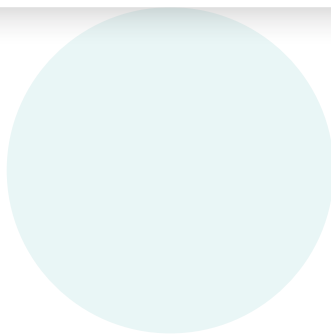


produit laitier

+




fruit



Chili sin carne

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 35 min

 Repos : /



Ingrédients

- + 600 g de haricots rouges en boîte
- + 600 g de maïs en boîte
- + 300 g de tomates concassées
- + 300 g de poivrons
- + 200 g d'oignons
- + 4 gousses d'ail
- + 8 càs d'huile d'olive
- + Paprika, cumin, piment
- + Sel, poivre



Servez avec du riz pour un repas équilibré.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Les étapes

Émincer les oignons, les poivrons et l'ail, puis les faire revenir dans l'huile jusqu'à tendreté.

Ajouter les épices et mélanger pour libérer leurs arômes.

Incorporer les tomates concassées et laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter les haricots rouges et le maïs, puis bien mélanger.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pour épaissir la sauce.

Goûter et rectifier l'assaisonnement selon vos préférences.

Valeur énergétique pour 1 portion :


485 kcal, 20 g protéines, 20 g lipides, 54 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Blanquette végétarienne

 4 personnes

 Préparation : 20 min

 Temps de cuisson : 40 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 200 g de champignons de Paris
- + 200 g de carottes
- + 200 g de poireaux
- + 200 g d'oignons
- + 400 g de haricots blancs en boîte
- + 200 g de riz
- + 1 gousse d'ail
- + 4 càs d'huile d'olive
- + 50 cl de bouillon de légumes
- + 20 cl de crème végétale
- + Farine
- + Sel, poivre, herbes aromatiques



Servez avec des pommes de terre, des pâtes ou du riz pour un repas équilibré.

Les étapes

Émincer les oignons, les poireaux et l'ail, couper les carottes et les champignons en morceaux réguliers.

Faire revenir les oignons dans l'huile jusqu'à légère coloration.

Ajouter les carottes, les poireaux et les champignons, puis faire revenir quelques minutes.

Saupoudrer légèrement de farine, mélanger et verser le bouillon chaud.

Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée.

Ajouter les haricots blancs et la crème à la blanquette, assaisonner, laisser mijoter encore 5 minutes, puis servir avec le riz.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :

593 kcal, 22 g protéines, 25 g lipides, 68 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Lasagnes vertes

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 45 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 200 g de protéines de soja texturées
- + 200 g de pâtes à lasagnes
- + 600 g d'épinards frais
- + 200 g d'oignons
- + 4 gousses d'ail
- + 50 cl de lait
- + 40 g de farine
- + 8 càs d'huile d'olive
- + Herbes de Provence
- + Sel, poivre



Servez avec une salade pour un repas équilibré.



Les étapes

Réhydrater les protéines de soja dans de l'eau chaude, puis les égoutter.

Émincer les oignons et l'ail, les faire revenir dans 4 càs d'huile avec les protéines de soja.

Ajouter les épinards, assaisonner de sel, poivre et herbes, laisser réduire 5 minutes.

Dans une casserole, préparer une béchamel avec le reste d'huile, farine et lait.

Dans un plat, alterner pâtes à lasagnes, mélange soja-épinards et béchamel.

Répéter les couches jusqu'au bord du plat, terminer par de la béchamel.

Enfourner à 180°C pendant 45 minutes et servir chaud.

€ € €

3 à 4 €
l'unité

Valeur énergétique pour 1 portion :

696 kcal, 37 g protéines, 31 g lipides, 65 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies