

UNE SEMAINE vegetarienne

LUNDI

FAJITAS FARCIES AUX POIVRONS ET AU TOFU

♥ Ingrédients

Un paquet de 6 fajitas Old El Paso
Crème fraîche épaisse
1 oignon
2 avocats
3 poivrons (rouge et jaune)
1 paquet de tofu
2 sachets d'épices guacamole Old El Paso
Sel, poivre

♥ Marche à suivre

Commencer par préparer le guacamole en mixant les deux avocats avec le mélange d'épices pour guacamole.

Allumer le four à 200°.

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive puis ajouter les poivrons coupés en petits dés.

Ajouter un demi sachet d'épices Old El Paso (soit guacamole soit fajitas, selon vos goûts), saler et poivrer.

Laisser mijoter jusqu'à ce que les poivrons deviennent tendres, entre 10 et 15 minutes.

Ajouter le tofu coupé en petits cubes et laisser sur le feu 5 minutes supplémentaires.

Lorsque le mélange est prêt, mettre les fajitas au four pendant 1 minute maximum afin de les servir tièdes (si vous les laissez plus longtemps elles deviendront dures).

Etaler ensuite la crème et le guacamole sur les fajitas puis garnir avec le mélange aux poivrons. Refermer et déguster.

MARDI

FLAMMEKUECHE AUX LEGUMES ACCOMPAGNEE D'UNE SALADE

♥ Ingrédients

Une pâte à tarte spéciale flammekueche
Crème fraîche épaisse
1 oignon
2 courgettes
2 carottes
Quelques herbes aromatiques (romarin ou thym)
Sel, poivre
Une salade verte

♥ Marche à suivre

Allumer le four à 220°.

Couper tous les légumes en lamelles assez fines.

Etaler la pâte sur une plaque et la garnir de crème fraîche.

Disposer les légumes sur la pâte de façon homogène.

Saler, poivrer et saupoudrer avec les herbes aromatiques.

Mettre au four durant une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps, préparer une jolie salade selon vos habitudes.

Une fois que la tarte est cuite, couper une belle part et servir avec la salade.

UNE SEMAINE vegetarienne

MERCREDI

POIVRONS FARCIS AUX OIGNONS, TOFU ET SAUCE TOMATE AVEC RIZ BASMATI

♥ Ingrédients

1 oignon
3 poivrons
1 bocal de sauce tomate
1 paquet de tofu
Riz basmati
Optionnel : basilic
Sel, poivre

♥ Marche à suivre

Commencer par couper les poivrons en deux, ôter les pépins et les disposer dans un plat à gratin.

Faire revenir l'oignon coupé en lamelles dans l'huile d'olive.

Ajouter la sauce tomate et le basilic et laisser mijoter durant une vingtaine de minutes (plus on laisse longtemps, meilleur c'est). Saler et poivrer.

Ajouter ensuite le tofu et laisser cuire quelques minutes supplémentaires.

Garnir les poivrons de cette farce à la tomate et enfourner pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, mettre le riz à cuire.

Lorsque les poivrons sont bien tendres, les servir avec le riz basmati.

JEUDI

TOASTS D'AVOCAT ET SALADE VERTE

♥ Ingrédients

2 avocats
1 demi oignon
1 filet d'huile d'olive
Sel, poivre
Optionnel : ciboulette pour la garniture
Toasts ou tranches de pain
Une salade verte

♥ Marche à suivre

Ouvrir les avocats, ôter les noyaux.

Mettre les avocats, le demi oignon, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans le mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Faire griller les tranches de pain ou de toast au grille-pain.

Les tartiner de pâte crémeuse en une épaisse couche, ajouter quelques brins de ciboulette coupée au ciseau.

Servir avec une petite salade verte et déguster.

UNE SEMAINE vegetarienne

VENDREDI

HAMBURGER ET FRITES

♥ Ingrédients

1 oignon
1 sachet de pains à hamburger
2 fausses viandes végétariennes (au rayon frais à la Coop : escalopes poivre/citron, burger imitation viande, burger au quinoa et légumes | à vous de voir selon vos préférences)
1 sachet de tranches de fromage à hamburger
1 sachet de frites bio à cuire au four (celles de la Coop sont délicieuses)
Ketchup et mayonnaise

♥ Marche à suivre

Allumer le four à 220°.

Disposer les frites congelées sur une plaque et les saler.

Disposer également les pains d'hamburger ouverts en deux et enfourner le tout.

Après quelques minutes, ressortir uniquement les pains du four et tartiner le haut avec de la mayonnaise et le bas avec du ketchup.

Disposer une tranche de fromage sur chaque pain (un hamburger en contient donc deux).

Pendant ce temps, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.

Déposer ensuite les fines tranches d'oignon sur la tranche du haut (qui contient déjà le fromage). Vous pouvez aussi y ajouter un cornichon découpé en fine lamelle.

Cuire la fausse viande dans l'huile d'olive puis la déposer sur la partie inférieure du pain.

Refermer l'hamburger, l'emballer dans du papier aluminium et enfourner pendant 5 à 10 minutes à côté des frites afin que le fromage fonde puis servir le tout.

SAMEDI

TAGLIATELLES AUX COURGETTES ET CAROTTES, SAUCE SAFRAN

♥ Ingrédients

1 oignon
2 courgettes
4 carottes
2 à 3dl de crème fraîche
Bouillon de légumes
2 petits sachets de safran
1 paquet de tagliatelles
Safran
Curry
Sauce soja
Origan
Sel, poivre

♥ Marche à suivre

Mettre l'eau des tagliatelles à cuire.

Couper les carottes et les courgettes julienne avec l'éplucheur dans le sens de la longueur. Le but est que les légumes aient la même forme que les tagliatelles

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les légumes et 2dl de bouillon de légumes (à ajuster selon la masse de légumes).

Mettre le couvert et laisser cuire durant 5 à 7 minutes.

Ajouter ensuite la crème fraîche, le curry, le safran, un peu de sauce soja, une pincée d'origan, du sel et du poivre.

Laisser mijoter quelques instants puis mélanger avec les tagliatelles cuites et servir.

UNE SEMAINE végétarienne

DIMANCHE

GRATIN DE COURGETTES ET TOFU ACCOMPAGNE DE BLE

♥ Ingrédients

1 oignon
2 courgettes
1 paquet de tofu aux épices provençales
Blé
Huile d'olive
Herbes aromatiques (basilic, romarin, thym)

♥ Marche à suivre

Allumer le four à 200°.

Faire cuire le blé dans l'eau.

Couper l'oignon, les courgettes et le tofu en fines tranches.

Une fois que le blé est cuit, le déposer dans un plat à gratin avec l'oignon, les courgettes et le tofu.

Arroser le tout d'un large filet d'huile d'olive afin que l'ensemble dore bien dans l'huile d'olive.

Saler, poivrer, ajouter les herbes aromatiques et bien mélanger.

Enfourner durant 20-25 minutes et servir.

ET POUR TERMINER..

Je vous souhaite une très belle semaine végétarienne. J'espère que les plats que je vous propose dans ce petit guide vous plairont et qu'ainsi vous verrez qu'il est facile de manger végétarien.

Si vous réalisez l'une ou l'autre de ces recettes, n'hésitez pas à me taquer sur Facebook ou Instagram afin que je puisse voir vos petites assiettes :)

Ecrivez-moi si vous avez des questions !

Bonne semaine végétarienne,

Melody

www.all4bing.com