



Recettes
végétariennes

À votre santé !

Vous disposez librement, heureusement d'ailleurs, de votre propre corps. Bien entendu, cela implique une certaine responsabilité. Tout ce que vous mangez et buvez a une influence sur le mécanisme. « On devient ce qu'on mange », un dicton plus que jamais d'actualité.

Un dirigeant ne peut exercer correctement sa fonction que s'il prête une oreille attentive – à son corps, dans ce cas-ci – et s'il reçoit les bonnes informations pour prendre ses décisions. Cependant, les médias nous inondent souvent d'informations contradictoires à propos de l'alimentation et de son influence sur notre organisme. Notre charte santé « Le goût des saveurs, le plaisir du bien-être » nous sert non seulement de fil conducteur pour proposer des plats sains et équilibrés, mais elle nous permet également d'informer nos clients sur cette thématique.

Sodexo vous informe par le biais d'affiches sur la composition des repas, sur les aliments et sur l'indice de masse corporelle (IMC) et les conseils pour bouger. N'oublions pas non plus le Vitality corner dans votre entreprise, où un diététicien répond à vos questions alimentaires sur un stand d'information installé dans votre restaurant. La brochure « Recettes végétariennes » fait partie d'une série de livrets pratiques qui abordent tous un thème diététique. Rédigés dans un langage clair et étayés des chiffres nécessaires, ces livrets sont truffés de trucs et astuces que vous pourrez immédiatement mettre en pratique.

Cette brochure vous présente une série de recettes végétariennes équilibrées. Toutes ces préparations simples seront certainement à votre goût.



Michel Croisé
CEO de Sodexo



Tomate au cottage cheese et basilic (4 personnes)

Ingrédients :

- Tomates : 4
- Cottage cheese : 200g
- Basilic : 10 feuilles
- Roquette : 100g
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupes
- Tomates semi séchées : 20g
- Sel et poivre

Préparation :

- Plongez les tomates 30 sec dans l'eau bouillante, épluchez-les et videz-les délicatement.
- Lavez le basilic et la salade.
- Assaisonnez le cottage cheese de sel et poivre, ajoutez le basilic haché et les tomates séchées en morceaux.
- Remplissez les tomates du mélange au fromage.
- Disposez la roquette sur l'assiette et arrosez d'un peu d'huile d'olive.
- Déposez une tomate au centre de la roquette.



Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 104

Protéines : 7,3g

Lipides : 5,2g

Glucides : 7g

Tarte d'épinards et tomates séchées (4 personnes)

Ingrédients :

- Epinards frais : 100g
- Tomates séchées (ou confites) : 20g
- Crème fraîche allégée : 120 ml
- Pâte feuilletée : 1 rouleau
- Origan : 4 tiges
- Oeufs : 3
- Sel et poivre

Préparation :

- Cuissez les épinards et égouttez-les bien.
- Coupez les tomates séchées en tranches.
- Foncez 4 petits moules avec la pâte feuilletée.
- Mélangez les épinards cuits, les tomates séchées, les œufs et la crème, salez et poivrez.
- Versez le mélange dans les moules et laissez cuire 20 minutes à 160°C.
- Servez chaud avec une petite salade

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 314

Protéines : 9,6g

Lipides : 20,5g

Glucides : 22,8g



Cappellinis végétariens (4 personnes)

Ingrédients :

- Oignons : 250g (2 moyens)
- Poivron vert : 200g (1 gros)
- Poivron jaune : 200g (1 gros)
- Carottes : 200g
- Champignons : 200g
- Tomates pelées : 1 grosse boîte
- Purée de tomate : 150g
- Quorn haché : 2 barquettes (2 x 175g)
- Cappellinis complets : 500g
- Madère : 120 ml
- Huile d'olive : 4 cuillères à soupe
- Origan et basilic
- Sauce Worcester : 4 cuillères à soupe
- Fromage râpé allégé



Préparation :

- Coupez les oignons, les carottes, les poivrons et les champignons en fine mirepoix (petits cubes).
- Faites chauffer l'huile d'olive et faites-y suer les oignons. Ajoutez le quorn et laissez cuire avec les oignons.
- Ajoutez les légumes et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez les coulis et laissez à nouveau cuire un peu. Ajoutez enfin l'origan, le basilic, la purée de tomates, le Madère et la sauce Worcester.
- Faites cuire les pâtes et servez-les avec la sauce et le fromage râpé selon votre goût.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 715

Protéines : 41g

Lipides : 14,2g

Glucides : 102g

Penne à la sauce milanaise et tofu, fromage râpé (4 personnes)

Ingrédients :

- Penne : 250g
- Huile d'olive : 10 ml (1 càs)
- Dés de tomates : 400g
- Oignon : 1
- Purée de tomate : 100 ml
- Madère : 120 ml
- Vin rouge : 40 ml
- Bouillon de légumes : 80 ml
- Mélange de poivrons : 200g
- Tofu : 240g
- Maïzena : 12 g
- Fromage râpé allégé : 160g



Préparation :

- Colorez dans l'huile l'oignon et les poivrons coupés en morceaux.
- Ajoutez les tomates et mouillez avec le vin rouge
- Délayez la maïzena dans le bouillon de légumes et ajoutez le mélange.
- Laissez épaissir à feux doux.
- Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le tofu au dernier moment sans laisser cuire.
- Cuisez les pâtes et servez avec la sauce en ajoutant du fromage râpé selon votre goût.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 555

Protéines : 28g

Lipides : 21g

Glucides : 63g

Avocats farcis (4 personnes)

Ingrédients :

- Avocats : 4
- Huile d'olive : 40 ml
- Semoule de blé : 150g
- Bouillon de légumes : 240 ml
- Parmesan : 50g
- Tomates : 2
- Champignons : 400g
- Cerfeuil : 5g
- Jus de citron : 5 ml
- Chapelure : 20g

Préparation :

- Cuisez la semoule avec le bouillon de légumes.
- Coupez les avocats en deux et arrosez-les de jus de citron
- Coupez les tomates en morceaux
- Nettoyez les champignons et coupez-les en petits morceaux.
- Mélangez les champignons, les tomates et la semoule dans un plat.
- Ajoutez le parmesan et le cerfeuil haché.
- Remplissez les demi avocats, parsemez-les de chapelure, arrosez avec 1 cuillère à café d'huile d'olive par ½ avocat.
- Saupoudrez de paprika et enfournez 15 à 20 minutes dans un four à 180°C.



Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 455

Protéines : 14,3g

Lipides : 26,1g

Glucides : 40,8g

Curry de Quorn au four (4 personnes)

Ingrédients :

- Filets de quorn : 500g
- Huile d'olive : 30ml
- Riz : 240g
- Oignons : 2
- Bouillon de légumes : 800 ml
- Curry : 20g
- Chapelure : 20g
- Lait écrémé : 200 ml
- Farine : 10g
- Sel, poivre, muscade

Préparation :

- Emincez les oignons et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez le curry, recouvrez du bouillon et laissez cuire.
- Ajoutez le riz et les filets coupés en lanières.
- Laissez mijoter jusqu'à cuisson complète du riz.
- Rectifiez l'assaisonnement, mettez dans un plat allant au four et couvrez d'une fine couche de chapelure.
- Laissez colorer quelques minutes dans un four bien chaud.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 465

Protéines : 34g

Lipides : 15,6g

Glucides : 46g



Risotto aux haricots (4 personnes)

Ingrédients :

- Haricots blancs : 200g
- Huile d'olive : 20 ml (2 cuillères à soupe)
- Ail : 1 gousse
- Riz : 300g
- Bouillon de légumes : 200 ml
- Vin blanc : 100 ml
- Parmesan : 60g
- Oignons : 2
- Asperges vertes : 1 botte
- Jeunes oignons : ½ botte
- Champignons : 500g
- Carottes : 400g
- Persil haché : 1 grosse cuillère à soupe
- Jus d'un ½ citron



Préparation :

- Faire cuire les haricots à l'eau bouillante après les avoir laissés tremper pendant une nuit.
- Rincez-les après cuisson et laissez-les refroidir une heure.
- Mixez-les avec l'ail et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour obtenir une purée.
- Assaisonnez de sel de poivre. Ajoutez le jus d'un ½ citron et le persil haché.
- Hachez les oignons et faites-les revenir dans 10 ml d'huile d'olive.
- Ajoutez le riz, laissez-le un peu rissoler et mouillez avec le vin blanc.
- Cuisez jusqu'à évaporation complète, ajoutez le bouillon de légumes et cuisez à nouveau jusqu'à cuisson complète du riz. Ajoutez le parmesan
- Cuisez les asperges à la vapeur, coupez les carottes en julienne.
- Faites suer les petits oignons à l'huile d'olive, ajoutez les carottes en julienne et les champignons entiers.
- Répartissez la purée de haricots sur l'assiette, recouvrez de risotto et de légumes.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 730

Protéines : 27g

Lipides : 27,3g

Glucides : 90g

Tortelloni farci à la ricotta, lit d'épinards, sauce Aurore (4 personnes)

Ingrédients :

- Tortelloni à la ricotta : 320g
- Huile d'olive : 10 ml
- Epinards en branches : 800g
- Vin blanc : 40 ml
- Bouillon de légumes : 120 ml
- Oignons : 40 g
- Crème allégée : 20 ml
- Maïzena : 10g
- Purée de tomates : 40g
- Fromage râpé : 160g
- Sel, poivre, muscade



Préparation :

- Etuvez les épinards et assaisonnez-les de sel, poivre, muscade.
- Cuisez les oignons hachés au vin blanc et ajoutez le bouillon de légumes.
- Ajoutez la purée de tomate et liez la sauce avec la maïzena.
- Rectifiez l'assaisonnement et terminez en ajoutant la crème fraîche.
- Cuisez les pâtes et servez avec la sauce et le fromage râpé.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 744

Protéines : 33g

Lipides : 32g

Glucides : 79g

Moussaka végétarienne (4 personnes)

Ingrédients :

- Pommes de terre : 4 grosses
- Oignons : 2 gros
- Aubergine : 1
- Tomates : 3
- Ail : 4 gousses
- Persil haché : 1 grosse cuillère à soupe
- Huile d'olive : 30 ml
- Quorn haché : 175g
- Purée de tomate : 1 petite Tétrabrik
- Farine : 1 cuillère à soupe
- Lait ½ écrémé : 500 ml
- Fromage râpé allégé : 30g
- Sel, poivre, muscade
- ½ cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de cannelle



Préparation :

- Faites cuire les pommes de terre épluchées dans de l'eau bouillante salée
- Coupez les 2 oignons en lamelles et faites-les revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail pressé et le persil.
- Laissez suer le tout à feu doux en ajoutant un tout petit peu d'eau si nécessaire.
- Ajoutez le quorn haché, sel, poivre, cannelle et cumin.
- Ajoutez la purée de tomate 300 ml d'eau et laissez mijoter 10 minutes.
- Faites un roux avec une cuillère à soupe de farine, 20g de margarine de cuisson
- Ajoutez le lait, du sel, du poivre et de la muscade pour faire une béchamel.
- Coupez l'aubergine en fines tranches, ainsi que les tomates et les pommes de terre cuites.
- Tapissez le fond d'un plat allant au four avec le quorn, puis recouvrez avec une couche de pommes de terre, puis d'aubergines, et terminez avec les tomates.
- Nappez avec la béchamel, saupoudrez de fromage râpé et mettez au four 50 minutes environ à 190°C.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 792

Protéines : 52,8g

Lipides : 42,4g

Glucides : 44,5g

Tomates farcies au chèvre et au blé (4 personnes)

Ingrédients :

- Tomates : 800g
- Brunoise de légumes : 300g
- Fromage de chèvre : 200g
- Blé entier : 240g
- Huile d'olive : 20 ml (2 cuillères à soupe)
- Thym
- Sel et poivre

Préparation :

- Laissez le chèvre mariner dans l'huile d'olive et le thym.
- Coupez les tomates en deux et videz-les.
- Cuisez les blé
- Faites revenir légèrement la brunoise
- Mélangez les légumes et le chèvre et remplissez les tomates.
- Servez avec le blé et une salade mixte



Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 540

Protéines : 21,5

Lipides : 21g

Glucides : 66,5g

Chili con Quorn (4 personnes)

Ingrédients :

- Riz : 400g
- Haricots blancs : 100g
- Haricots rouges : 200g
- Quorn en dés : 3 x 175g
- Concentré de tomates : 40g
- Oignons : 2
- Tomates pelées : ½ boîte
- Lamelles de poivrons rouges : 200g
- Bouillon de légumes : 1 cube
- Roux prêt à l'emploi
- Maïs en grains : 50g
- Persil haché

Préparation :

- Faites tremper les haricots.
- Colorez le quorn dans une poêle.
- Cuisez les haricots et les légumes. Préparez une sauce tomate avec les tomates pelées et le concentré.
- Mélangez les légumes, le quorn et la sauce tomate. Assaisonnez et laissez cuire à feu doux. Cuisez le riz
- Dressez le riz en couronne et versez le chili au centre. Parsemez de persil haché

Valeur nutritionnelle indicative par portion

Kcal : 800

Protéines : 47g

Lipides : 10g

Glucides : 131g



Légumes Thaï au lait de coco et quinoa (4 personnes)

Ingrédients :

- Chou-fleur : 120g
- Poivrons rouges : 120g
- Branches de céleri : 3
- Oignon rouge : 1
- Potiron râpé : 160g
- Haricots verts : 120g
- Quinoa : 320g
- Huile d'olive : 60 ml (6 cuillères à soupe)
- Coriandre : 1 cuillère à soupe
- Poivre, sel, cumin moulu
- Bouillon de légumes : 200 ml
- Sauce aux piments : 1 cuillère à café
- Lait de coco : 160 ml
- Coco râpé : 10g

Préparation :

- Préparez tous les légumes en petits morceaux et cuisez-les croquants.
- Ajoutez le lait de coco, la sauce aux piments, le bouillon et le coriandre.
- Préparez le quinoa comme du riz (voir sur emballage).
- Dressez le quinoa en couronne sur les assiettes. Ajoutez les légumes au centre.
- Saupoudrez de coco râpé.



Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 670
Protéines : 21g
Lipides : 37g
Glucides : 63g

Gnocchis de pommes de terre Grana Padano (4 personnes)

Ingrédients :

- Pommes de terre : 1 kg
- Semoule : 75g
- Lait entier : 500 ml
- Œufs : 2 œufs
- Parmesan râpé : 50g
- Beurre : 50g
- Gruyère râpé : 75g
- Salade mixte : 240g
- Noix de muscade
- Poivre et sel

Préparation :

- Faites une purée avec les pommes de terre, assaisonnez, ajoutez le lait chaud et la semoule. Laissez épaissir à feu doux.
- Quand la semoule se détache du fond, ajoutez les œufs et le gruyère et laissez prendre une nuit au frais.
- Faites de petits boudins et coupez-les en petites portions individuelles.
- Cuisez-les à l'eau bouillante salée durant 3 à 4 minutes.
- Egouttez-les et mettez-les dans un plat.
- Ajoutez le beurre et le parmesan et laissez gratiner au four durant 20 minutes.



Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 595

Protéines : 24,5g

Lipides : 27g

Glucides : 62g

Pâtes à la bolognaise végétarienne (4 personnes)

Ingrédients :

- Pâtes : 500g
- Tomates pelées : 1 petite boîte
- Concentré de tomates : 40g
- Fibres de soja : 160g
- Fromage râpé : 160g
- Oignons : 1 gros
- Cubes de carottes : 100g
- Huile d'olive : 1 cuillère à soupe
- Bouillon de légumes : 2 cubes

Préparation :

- Cuisez les pâtes al dente.
- Faites sauter les légumes, ajoutez les fibres de soja et le concentré de tomates.
- Mouillez avec le bouillon de légumes et les tomates pelées. Epicez selon votre goût et laissez mijoter un instant.
- Présentez les pâtes recouvertes de sauce bolognaise.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 846

Protéines : 52g

Lipides : 21g

Glucides : 109g



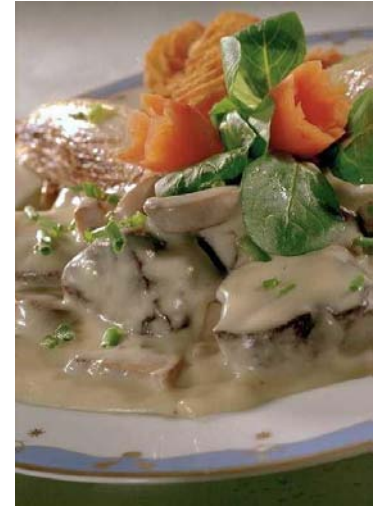
Blanquette de Seitan, chicons braisés et pommes duchesse (4 personnes)

Ingrédients :

- Dés de Seitan : 1 kg
- Huile d'olive : 40 ml (4 cuillères à soupe)
- Chicons : 600g
- Matières grasses de cuisson : 40g
- Crème fraîche : 80 ml (8 cuillères à soupe)
- Pommes duchesse : 600 g
- Bouillon de légumes : 1 cube
- Roux instantané
- Champignons : 200g
- Persil haché

Préparation :

- Braisez les chicons, colorez le seitan et les champignons.
- Délayez le bouillon dans un ½ L d'eau. Liez avec du roux instantané.
- Ajoutez la crème fraîche allégée.
- Ajoutez le seitan et les champignons et laissez mijoter les champignons.
- Passez les pommes duchesse à la friture.
- Servez la blanquette parsemée de persil haché avec les pommes duchesse et les chicons.



Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 1190

Protéines : 41g

Lipides : 76g

Glucides : 87g

Flan de courgettes au tofu, grains de blé (4 personnes)

Ingrédients :

- Tofu nature en bloc : 200g
- Courgettes : 800g
- Oignons émincés : 2
- Ail : 30g (4 gousses)
- Œufs : 2
- Huile d'olive : 40 ml (4 cuillères à soupe)
- Blé entier : 320g
- Tomates en cubes : 100g
- Crème fraîche : 160 ml
- Basilic haché : 2 cuillères à soupe
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation :

- Cuire les courgettes à l'étouffée et les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile.
- Mélangez-les avec le tofu coupé en morceaux, les œufs battus, l'ail, les herbes de Provence, le basilic, du sel et du poivre.
- Versez le mélange dans un gastronome et faites cuire au four à 180°C durant 75 minutes.
- Cuisez le blé et servez-le avec le flan de courgettes au tofu.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 701

Protéines : 27g

Lipides : 35g

Glucides : 69,5g



Polenta aux fromages (4 personnes)

Ingrédients :

- Polenta : 300g
- Gorgonzola : 80g
- Gouda : 80g
- Fromage de chèvre frais : 80g
- Parmesan râpé : 80g
- Lait demi-écrémé : 800 ml
- Sauce tomate : 250g
- Salade verte (mix de salade) : 120g
- Beurre : 10g
- Sel et poivre

Préparation :

- Cuisiez la polenta dans le lait salé
- Découpez tous les fromages en morceaux
- Dans un moule, alternez une couche de polenta et une couche de fromage. Terminez par le fromage.
- Parsemez de beurre et enfournez à 200°C durant 20 minutes.
- Tranchez la polenta et servez-la avec une salade et de la sauce tomate



Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 605

Protéines : 30,2g

Lipides : 26,5g

Glucides : 60,6g

Bouchées aux champignons, petits pois et riz complet (4 personnes)

Ingrédients :

- Bouchées à garnir : 4 pièces
- Mélange de champignons des bois : 1,2 kg
- Echalotes hachées : 2 x 80g
- Oignons émincés : 100g
- Persil haché
- Beurre : 2 x 10g
- Lait demi écrémé : 500 ml
- Roux blanc
- Sel et poivre
- Riz complet : 280g
- Bouillon de légumes : 1 cube
- Petits pois : 800g



Préparation :

- Faites revenir les champignons, les oignons et 80g d'échalotes dans 10g de beurre et assaisonnez.
- Faites une sauce blanche avec le roux et le lait et ajoutez-y les champignons.
- Cuisez le riz et les petits pois.
- Faites revenir les petits pois dans 80g d'échalotes.
- Remplissez les bouchées de la sauce aux champignons et saupoudrez de persil.
- Servez avec les petits pois à l'échalote et le riz complet.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 862

Protéines : 28,9g

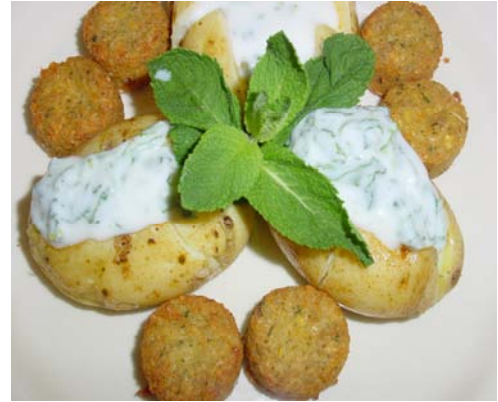
Lipides : 40,4g

Glucides : 95,7g

Boulettes de pois chiches aux noix de cajou, sauce à la menthe et pommes au four (4 personnes)

Ingrédients :

- Pois chiches en boîte : 300g
- Noix de cajou hachées : 40g
- Oignons émincés : 100g
- Huile d'olive : 30 ml (3 cuillères à soupe)
- Tahin non salé (crème de sésame complet) : 12g
- Pommes de terre : 1 kg
- Menthe fraîche : 10g
- Yaourt nature à 0% de matières grasses : 200g
- Echalotes hachées



Préparation :

- Faites revenir les oignons dans la moitié d'huile.
- Mixez les pois chiches, le tahin et le reste d'huile. Ajoutez-les aux oignons et aux noix.
- Faites une sauce en mélangeant le yaourt, la menthe hachée, sel et poivre.
- Mettez les pommes de terre au four avec la peau.
- Faites de petites boules avec le mélange de pois chiches et mettez-les au four durant 15 minutes à 210°C.
- Servez-les avec la sauce aux yaourt et les pommes de terre au four.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 497

Protéines : 16,8g

Lipides : 16,3g

Glucides : 70,7g

Gâteau de champignons sauvages au coulis de poireaux, pommes et pignons de pin (4 personnes)

Ingrédients :

- Œufs : 8
- Champignons sauvages : 400g
- Oignons émincés : 80g
- Huile d'olive : 40 ml (4 cuillères à soupe)
- Poireaux : 450g
- Pommes de terre : 600g
- Bouillon de légumes 1 cube
- Crème fraîche : 40 ml
- Pignons de pin : 20g
- Fromage blanc maigre : 120g



Préparation :

- Coupez les poireaux en fine julienne et faites-les revenir à la poêle dans 10 ml d'huile d'olive. Gardez ½ poireau à part pour la sauce.
- Délayez le cube de bouillon de légumes dans ½ litre d'eau, ajoutez la crème et faites réduire. Coupez le ½ poireau restant, cuisez-le pour qu'il soit bien fondant et mixez-le avec la crème lorsqu'elle est réduite.
- Faites revenir les champignons et les oignons jusqu'à cuisson complète.
- Battez les œufs en omelette, salez, poivrez et ajoutez le fromage blanc.
- Beurrez 4 petits ramequins. Déposez les champignons dans le fond et ajoutez le mélange d'œufs jusqu'aux 4/5 du ramequin. Cuisez 15 minutes à 180°C.
- Cuisez les pommes de terre à la vapeur et faites-les ensuite revenir avec les pignons de pin dans le reste d'huile d'olive. Démoulez, servez avec la julienne de poireaux sur le gâteau, les pommes de terre et le coulis sur le contour de l'assiette.

Valeur nutritionnelle indicative par portion:

Kcal : 475

Protéines : 23g

Lipides : 27g

Glucides : 34g



Sodexo
Rue Charles Lemairestraat 1
Bruxelles 1160 Brussel
02-679 12 11
nutrition@sodexo-be.com
www.sodexo.com

