



MENU végétarien

Convivio

Aujourd'hui Alexandre et son équipe vous proposent :

Salade d'endives au tofu, blé et pignons de pin, sauce soja



Endives



Tofu



Blé



Pignons de pin

Lasagnes végétariennes

(carottes au cumin, fèves, pois chiches, sauce tomate, béchamel, fromage)



Pâtes (lasagnes)



Carottes



Fèves



Pois chiches



Fromage

Rondelé ail et fines herbes

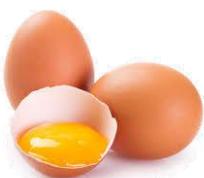


Fromage

Gâteau yaourt aux framboises, crème anglaise



Yaourt



Œufs



Farine de blé



Sucre



Huile



Framboises



Lait

Où sont mes protéines ? Entoure les aliments qui remplacent la viande
(réponses au dos)

Salade d'endives au tofu, blé et pignons de pin, sauce soja



~~Endives~~



Tofu



Blé



Pignons de pin

Lasagnes végétariennes

(carottes au cumin, fèves, pois chiches, sauce tomate, béchamel, fromage)



Pâtes (lasagnes)



~~Carottes~~



Fèves



Pois chiches



Fromage

Rondelé ail et fines herbes



Fromage

Gâteau yaourt aux framboises, crème anglaise



Yaourt



Œufs



Farine de blé



~~Sucre~~



~~Huile~~



~~Framboises~~



Lait

Le challenge ?



Composer des assiettes sans viande, ni poisson, ni produit de la mer, dans l'ensemble de ses composantes (entrée et plat), mais avec tout autant de protéines !

Comment ?

En remplaçant la viande et le poisson par **des protéines végétales**, c'est-à-dire en associant légumes, légumineuses et céréales ou par **des protéines animales** comme les œufs ou les produits laitiers.

À partir de quels produits ?

Le repas végétarien permet d'élargir notre horizon culinaire par la diversité des céréales, des fruits et légumes, des légumineuses et des oléagineux.