



#AllYouNeedIsKale

Du 18 au 22 mars 2019

Ma semaine vegan

Lundi

Soupe parfumée thaï
(Légumes, coco, épices thaï)

Mardi

Kartoffelsalat : Salade de pommes de terre revisitée
(Chou kale, pommes de terre, betterave)

Mercredi

Riz sauté aux légumes
(Riz, légumes et tofu)

Jendredi

Patate douce qui Kale
(Patate douce, chou kale, pois chiches)

Vendredi

Quinotto : celui qui se prend pour un risotto
(Quinoa, blettes et champignons)

Si vous voulez vous avancer, voici quelques conseils de préparation.

Choisissez 1 ou 2 jours dans la semaine pour préparer le plus gros pour plus être tranquille ensuite.

Pour chaque recette retrouvez les préparations à effectuer en avance pour n'avoir plus qu'à finaliser le plat au moment du repas.

Recette	Préparation à l'avance	Préparations de dernière minute
Soupe thaï	La soupe peut se préparer à l'avance, il ne restera plus qu'à la réchauffer. Cuire le riz ou les pâtes l'accompagnant.	Si vous utilisez des vermicelles de riz, vous pouvez les cuire pendant que ça réchauffe.
Kartoffelsalat	Si consommée le lendemain la salade peut se faire à l'avance. Sinon préparez le tout sauf le chou kale.	Préparez le chou kale et ajoutez-le dans la salade.
Riz sauté aux légumes	Préparez les légumes et le riz séparément.	Le jour J faire sauter le tout à la poêle.
Patate douce qui Kale	Cuisez le tout à l'avance. À moins d'utiliser des pois chiches en conserve ou d'avoir des réserves au congélateur, cuisez une bonne quantité de pois chiches (500 g) et stockez-les au congélateur pour une autre fois.	Réchauffez le tout au four sans la sauce.
Quinotto	Faites le quinotto mais gardez un peu de liquide (ne pas laisser absorber totalement) Sinon pour vous avancer, cuisez juste les blettes.	Réchauffez à la poêle.

Ma liste de course

Avant de faire les courses, vérifiez bien que vous n'avez pas déjà les ingrédients chez vous.

Ce meal plan (liste des courses, recettes) est pensé pour deux personnes mais les proportions sont données à titre indicatif et ne sont en aucun cas restrictives. Vous n'êtes pas non plus obligé de tout consommer... À adapter selon vos besoins, votre activité, votre appétit et l'envie ou non d'avoir des restes.

Dans mon placard

- 300 g de riz (ou 150 g de riz + 150 g de vermicelles de riz)
- 40 g de tomates séchées
- 100 g de pois chiches cuits
- 150 g de quinoa blond

Notes :

Fruits & Légumes

- 2 poireaux
- 3 carottes
- 350 g de chou chinois
- 6 petits fleurons de brocolis
- 1 petite botte de blettes
- 200 g de champignons de Paris
- 4 pommes de terre
- 3 patates douces
- 1 betterave cuite
- 275 g de chou kale (environ 8 branches)
- 1 avocat
- 1 citron
- 1 orange
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 4 cm de racine de gingembre

Condiments & épices

Notes :

- 1 c à soupe d'épices «mélange thaï»
- Huile d'olive (pour la salade et pour la cuisson)
- 2 c à soupe de graines de courges
- 1 c à café d'ail en poudre
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- 4 + 1/2 c à soupe de tamari (sauce soja)
- 1/2 c à café de curcuma en poudre
- 1 c à café d'épices «mélange berbère»
- 1 c à café de sirop d'agave
- 2 + 1/2 c à soupe d'épices «cajun»
- Graines de sésame (option)
- Sel

Autres

- 40 cl de lait coco
- 100 g de tofu ferme (option)
- 5 cl de lait végétal

Par quoi remplacer ?

Pour diverses raisons (goût, envies, saison, choix) voici des alternatives proposées.

Recette	Ingrédient dans la recette	Ingrédient qui peut le remplacer
Soupe thaï	Champignons de Paris	Autres champignons au choix
	Chou chinois	Chou blanc
	Lait coco	Crème végétale (soja, riz, ...)
	Épices «mélange Thaï»	Gingembre en poudre
	Racine de gingembre	Gingembre en poudre
	Coriandre	Persil
Kartoffelsalat	Chou kale	Épinard, mâche, chou chinois, endive, salade
	Avocat	Crème végétale (soja ou autres)
	Épice «mélange Berbère»	Gingembre et cardamome en poudre
Riz sauté aux légumes	Chou chinois	Chou blanc
Patate douce qui kale	Chou kale	Épinard
	Épices «cajun»	Paprika et cumin en poudre
Quinotto	Quinoa	Riz rond à risotto
	Blettes	Épinards ou chou kale
	Lait de coco	Crème de soja, amande ou cajou



Soupe parfumée Thaï



Ingédients

1 poireau
2 carottes
150 g de chou chinois
100 g de champignons de paris
1 gousse d'ail
2 cm de racine de gingembre

1 c à soupe d'épices «mélange thaï»
1 c à soupe de tamari (sauce soja)
20 cl de lait coco

Le jus d'un citron
4 tiges de coriandre fraîche

Huile d'olive (pour la cuisson)

Accompagnement au choix : 150 g de riz
ou de vermicelles de riz

Préparation

Couper le poireau, les carottes, les champignons et le chou chinois en lamelles.

Hacher la gousse d'ail et la racine de gingembre.

Dans un wok avec un peu d'huile faire revenir les légumes avec l'ail et le gingembre pendant 5 min.

Ajouter les épices thaï et le tamari, couvrir d'eau à hauteur des légumes (prévoir plus d'eau si les vermicelles seront cuites dans la soupe).

Laisser mijoter 10 min à feu moyen.

Hors feu, ajouter le lait coco et le jus de citron. Servir et parsemer de coriandre fraîche.

Cuire le riz à part ou ajouter les vermicelles de riz dans la soupe en fin de cuisson et laisser cuire à feu doux 5 min.



Kartoffelsalat (revisitée)



Ingédients

- 4 pommes de terre
- 1 betterave cuite
- 20 g de tomates séchées
- 150 g de chou kale
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de graines de courges

Sauce avocat-berbere :

- 1 avocat
- Le jus d'une orange
- 1/2 c à café d'ail en poudre
- 4 tiges de coriandre fraîche
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c à soupe de tamari (sauce soja)
- 1/2 c à café de curcuma en poudre
- 1 c à café d'épices «mélange berbere»

Préparation

Faire tremper les tomates séchées dans de l'eau chaude (15 min).

Cuire les pommes de terre à la vapeur. Les éplucher. Les couper en morceaux.

Couper les betteraves en dés.

Retirer la tige centrale du chou kale. Ciseler les feuilles. Dans un saladier masser les feuilles avec l'huile d'olive pendant 1 à 2 min.

Sauce :

Mixer : l'avocat, le jus d'orange, l'ail en poudre, la coriandre fraîche, le vinaigre de cidre, le tamari, le curcuma en poudre et le mélange berbere, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Mettre tous les légumes dans un saladier, ajouter la sauce et les graines de courges.

Mélanger bien pour que la sauce se répartisse partout et servir.



Riz sauté de légumes



Ingédients

150 g de riz (ou reste de riz cuit)

1 carotte

1 poireau

200 g de chou chinois

6 petits fleurons de brocolis

1 gousse d'ail

1 bout de racine de gingembre (2 cm)

100 g de tofu ferme (option)

1 c à café de sirop d'agave

1 c à soupe de tamari (sauce soja)

Quelques feuilles de coriandre fraîche

Graines de sésame (option)

Huile d'olive (cuisson)

Préparation

Cuire le riz (si vous n'avez pas de restes de riz).

Hacher l'ail et le gingembre.

Couper la carotte, le poireau et le chou chinois en petits morceaux.

Détacher 6 fleurons de brocolis. Couper les fleurons s'ils sont trop gros en petits bouquets réguliers.

Couper le tofu en dés. Dorer à la poêle avec un peu d'huile. Réserver.

Dans la même poêle faire revenir l'ail, le gingembre et les légumes avec un filet d'huile pendant 8 min (normalement ils sont un peu croquants).

Ajouter ensuite le riz cuit et le tofu doré. Faire sauter pendant 2 min avec le sirop d'agave et le tamari.

Servir. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de coriandre et parsemer de graines de sésame.



Patate douce qui Kale



Préparation

Préchauffer le four à 210° (T7)

Couper les patates douces en 2, faire un quadrillage au couteau, saupoudrer d'1 c à soupe de cajun. Enfourner 50 min à 210° (T7) (surveiller la cuisson selon la taille des patates). Une fois rôties, retirer la peau et réserver une patate douce pour la sauce.

Pendant ce temps, retirer la tige centrale du chou kale. Ciseler au couteau les feuilles.

Hacher un oignon et une gousse d'ail. Faire suer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les pois chiches. Faire sauter 3 min.

Ajouter le chou kale avec le tamari et 1 c à soupe de cajun. Faire sauter 3 min en remuant non stop.

Sauce :

Mixer : 1 patate douce rôtie, 1/2 c à soupe de tamari, 1/2 c. à café d'ail en poudre, la coriandre fraîche, 5 cl de lait végétal et 1 pincée de cajun. (Ajuster la quantité de lait végétal si la sauce est trop épaisse).

Poser chaque demi patates douces dans les assiettes et déposer le mélange kale-pois chiches sautés dessus puis verser la sauce sur le tout.

Ingédients

3 patates douces

100 g de pois chiches cuits

125 g de chou Kale (3-4 branches)

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c à soupe de tamari

2 c à soupe d'épices «cajun»

Huile d'olive (pour la cuisson)

1/2 c à soupe de tamari

1/2 c à café d'ail en poudre

4 tiges de coriandre fraîche

5 cl de lait végétal

1 pincée d'épices «cajun»



Quinotto



Ingredients

150 g de quinoa blond
1 petite botte de blettes
1 oignon
1 gousse d'ail
20 g de tomate séchées
100 g de champignons de Paris
20 cl de lait de coco
Coriandre fraîche
Sel

Préparation

Couper les blettes et les faire revenir avec de l'huile dans une grande poêle. Ajouter un petit verre d'eau et laisser cuire 10 min.

Émincer l'oignon et l'ail.
Couper en lamelles les tomates séchées et les champignons.

Dans une autre sauteuse faire revenir l'oignon, l'ail dans un peu d'huile. Laisser suer 3 min.

Ajouter les tomates séchées, les champignons et le quinoa. Mélanger puis ajouter les blettes déjà revenues.

Ajouter 30 cl d'eau et laisser cuire 10 min.

Ajouter le lait de coco. Laisser mijoter 10 min jusqu'à absorption totale. Laisser gonfler hors feu 10 min. Saler la préparation.

Servir et parsemer de coriandre fraîche.

Menn végétal élaboré
sans souffrance animale
et avec amour ;-)



Rejoignez le groupe Facebook :

facebook.com/groups/masemainevegan/

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter :
contact@veganfreestyle.com