#MASEMAINEVEGAN

©veganfreestyle.com

Bienvenue dans Ma semaine vegan

Ma Semaine Vegan a été conçue pour vous aider dans votre quotidien.

Découvrez ici un menu «exemple» avec 5 recettes tirées d'anciens meal plan, originales et savoureuses.

Nous ouvrons plusieurs sessions dans l'année où vous aurez accès à tous les meal plan de la session en cours. Ils sont ensuites réunis dans un dossier zip qu'on vous envoie à chaque fin de session.

Les anciennes sessions sont en vente à prix réduit uniquement pour les membres.

Chaque semaine, le vendredi matin, vous recevez un meal plan avec :

- 5 recettes salées
- 1 meal prep
- 1 tableau des équivalences
- 1 liste de courses
- 1 recette bonus le dimanche

Nos recettes suivent les saisons, sont variées, certaines recettes seront très simples, d'autres plus élaborées.

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...
Il ne s'agit pas d'un régime.
Les proportions sont à adapter selon vos besoins, votre activité, votre appétit et l'envie ou non d'avoir des restes. Vous pouvez ajouter plus de céréales, de protéines ou de légumes si vous le souhaitez.
Vous n'êtes pas obligé(e) de faire les plats dans l'ordre, ni tous les plats dans la même semaine.

Si vous voulez vous avancer, retrouvez mes conseils dans le Meal Prep.
Choisissez 1 ou 2 jours dans la semaine pour préparer le plus gros et 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.

Pour toutes questions ou conseils, vous pouvez nous rejoindre sur le groupe Facebook et par email.

©veganfreestyle.com

Ma semaine vegan

©veganfreestyle.com

Meal Prep

Recette	Préparation à l'avance	Préparations de dernière minute
TOFU ET SA ROBE INDONESIENNE	Préparer le tofu en croûte de cacahuète Cuire et conserver au frigo Cuire le petit épeautre	Réchauffer à la poêle le tofu Cuire le kiwi Ajouter le petit épeautre (cf. recette)
SAMOURAI BOWL	Préparer les haricots et les cuire Si vous préparer les crudités tremper les radis noirs car ils dégagent une forte odeur désagréable une fois rapés trop longtemps à l'avance. Faire la sauce et la réserver au frigo Faire mariner seitan et champignons	Cuire les soba au dernier moment Cuire le seitan et les champignons au four Préparer les crudités
PIADINE DE LA MER	Toutes les préparations peuvent se faire à l'avance et se conserver au frigo Vous pouvez faire la pâte des piadines et la conserver dans un film plastique ou une boite hermétique	Cuire les piadines à la poêle et confectionner les sandwichs
NOUILLES SAUTEES TOUT CHOUX	Préparer la sauce satay et la conserver au frigo Préparer les brocolis et les choux-fleur croustillants à l'avance	Faire cuire les pâtes Réchauffer les légumes Servir avec la sauce
NUGGETS DE POIS CHICHES	Préparer les nuggets à l'avance Précuire les nuggets Faire la sauce et la conserver dans un bocal	Cuire les pois chiches croustillants au dernier moment Cuire au moment de manger

©veganfreestyle.com

Ma liste de courses

Fruits & Légumes

- [ ] 4 kiwis
- [ ] 3 gousses d'ail
- [ ] 1 oignon rouge
- [ ] 200 g de haricots plats
- [ ] 50 g de carotte
- [ ] 50 g de radis noir
- [ ] 4 champignons de Paris
- [ ] 1 avocat
- [ ] 1 petit fenouil
- [ ] 1 citron
- [ ] 200 g de pleurotes
- [ ] 6 têtes de brocolis
- [ ] 6 têtes de chou-fleur
- [ ] 200 g de mesclun
- [ ] 1 c. à café de ciboulette hachée
- [ ] 3 cm de racine de gingembre
- [ ] Coriandre fraîche

Notes

Dans mon frigo

- [ ] 40 cl de lait de coco
- [ ] 150 g de tofu ferme
- [ ] 150 g de seitan
- [ ] 7 cl de lait de soja
- [ ] 20 cl de crème de soja
- [ ] 1 c. à café de moutarde de Dijon
- [ ] 2 c. à soupe de ketchup
- [ ] 30 g de concombre aigre doux

©veganfreestyle.com

Condiments & épices

Notes

- [ ] 1 c. à café de curry
- [ ] 1 c. à soupe de sucre coco
- [ ] 6 c. à soupe de tamari
- [ ] 4 c. à café de gingembre en poudre
- [ ] 2 + 1/2 c. à café d'ail en poudre
- [ ] 3 c .à soupe d'huile de sésame
- [ ] 2 c. à soupe d'aneth
- [ ] 2 c. à café de graines de sésame
- [ ] 1 + 1/2 c. à soupe de sucre en poudre
- [ ] 2 pincées de piment
- [ ] 1/2 c. à café d'épices à chili
- [ ] 1 c. à café d'herbe de Provence
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Sel
- [ ] Poivre concassé
- [ ] Mélange 5 baies

Dans mon placard

- [ ] 150 g de petit épeautre
- [ ] 60 g de cacahuètes
- [ ] 175 g de farine de pois chiche
- [ ] 150 g de soba
- [ ] 150 g + 3 c. à soupe de farine de blé
- [ ] 1/4 du sachet de levure chimique
- [ ] 400 g de pois chiches cuits
- [ ] 200 g de nouilles asiatiques
- [ ] 120 g de chapelure
- [ ] 2 c. à soupe de purée de cacahuète
- [ ] 1 c. à café de vinaigre de cidre

©veganfreestyle.com

Par quoi remplacer ?

Recette	Ingrédient dans la recette	Suggestion de remplacement
TOFU ET SA ROBE INDONESIENNE	Kiwi	Mangue, ananas ou patate douce + citron
	Petit épeautre	Riz, blé tendre, orge perlé, ou kasha
	Cacahuètes non salées	Sésame blond, graines de courges ou de graines de tournesol
	Sucre coco	Sucre en poudre, sirop d'agave ou d'érable
SAMOURAI BOWL	Soba	Vermicelles de riz ou nouilles asiatiques
	Haricots plats	Édamame, pois gourmands, haricots verts, courgettes, blettes ou épinards
PIADINE DE LA MER	Mesclun	Pousse d'épinard
	Piadines	Faire une crêpe avec farine de : sarrasin, pois chiche. Ou utiliser une tortillas du commerce
	Pleurotes	Champignons de Paris ou de saison
NOUILLES SAUTEES TOUT CHOUX	Nouilles asiatiques	Vermicelles de riz
	Chapelure	Corn flakes nature non-sucré mixés ou panko (chapelure japonaise)
	Sauce tamari	Sauce shoyu ou autre sauce soja
	Choux fleur et brocolis	Aubergine et courgette
NUGGETS DE POIS CHICHES	Mesclun	Pousses d'épinard
	Concombre aigre doux	Cornichon + 1 c à café de sucre
	Crème de soja	Autre crème végétale (cajou, riz, avoine, amande, ...)
	Ciboulette hachée	Cébette ou petit oignon

©veganfreestyle.com

TOFU ET SA ROBE INDONESIENNE

15' Préparation

60' Cuisson

2

Ingrédients

Kiwi et petit épeautre :
150 g de petit épeautre
40 cl d'eau
4 kiwis
1 gousse d'ail
1 oignon rouge
1 bout de 2 cm de racine de gingembre
1 c à café de curry
20 cl de lait de coco
Coriandre fraîche
Sel
Poivre concassé

Tofu en croûte :
150 g de tofu ferme
1 c. à soupe de sucre coco
2 c. à soupe de tamari
1 c à café de gingembre en poudre
1/4 d'ail en poudre
60 g de cacahuètes
50 g de farine de pois chiche
10 cl d'eau
2 c. à soupe de farine de blé (ou riz)

Huile d'olive (cuisson)

Préparation

Kiwi et petit épeautre :
Cuire le petit épeautre : 50 min d'eau bouillante (40 min si trempé une nuit) ou 25 min à l'autocuiseur.

Éplucher et émincer l'oignon. Hacher l'ail et la racine de gingembre.
Faire revenir 3 min dans une poêle avec un peu d'huile.
Éplucher le kiwi, couper en morceau et ajouter à la poêle. Saler et laisser cuire 5 min, mélanger de en temps. Ajouter le lait coco, le curry et le petit épeautre cuit et laisser mijoter. Réserver quand c'est cuit.

Tofu en croûte :
Mixer les cacahuètes
Couper le tofu en morceaux

Préparer 4 assiettes à soupe avec :
1 : Mélanger le tamari, sucre coco, ail et gingembre en poudre.
2 : Mettre la farine de blé
3 : Mélanger la farine pois chiche + eau
4 : Mettre les cacahuètes mixées en poudre

Passer chaque morceau dans l'ordre des assiettes 1 (bien imbiber chaque morceau), 2 (passer dans la farine), 3 (dans le mélange farine pois chiche+eau), puis 4 (pour finir dans les cacahuètes mixées)
Une fois que tous les tofus sont entourés de la croûte. Chauffer une poêle, ajouter 3-4 cuillères à soupe d'huile et cuire les tofu 3 min chaque face le temps que ça dore. Réserver.

Dresser dans les assiettes : le mélange petit épeautre-kiwi-coco et le tofu en croûte de cacahuète. Ajouter la coriandre fraîche sur le dessus.

©veganfreestyle.com

SAMOURAI BOWL

15 ' Préparation

30 ' Cuisson

2

Ingrédients

150 g de soba
1 c. à café d'huile de sésame

Sauce azuki :
100 g d'haricots azuki cuits
1 c. à café de wasabi
1 c. à café du jus de citron
1 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à café de gingembre en poudre

Haricots plats :
200 g de haricots plats
1 c. à café de graines de sésame
1 c. à cafe de sucre en poudre
1 c. à soupe de tamari
1 cm de racine de gingembre frais
1 gousse d'ail
1 c. à soupe d'huile de sésame (cuisson)

Crudités :
50 g de carotte
50 g de radis noir
1 cm de gingembre frais
1 c. à café d'huile de sésame
1 c. à café de graines de sésame

Brochette champignon-seitan
4 champignons de Paris
150 g de seitan
1/2 c. à café de gingembre en poudre
1/2 c. à café d'ail en poudre
1 c. à soupe de sucre en poudre.
1 c. à soupe de tamari
1 c. à soupe de d'huile de sésame

Préparation

Préchauffer le four à 210°C (T8)
Mixer tous les ingrédients de la sauce : azuki, wasabi, jus de citron, huile de sésame, gingembre.
Ajouter un peu de lait végétal si la crème est trop compacte. Réserver.

Équetter et couper les haricots plats en biseau. Faire revenir 10 min à la poêle avec l'huile de sésame.
Éplucher et hacher l'ail et le gingembre frais. Ajouter à mi-cuisson avec les graines de sésame, le sucre et le tamari. Réserver

Laver et retirer la queue des champignons
Couper le seitan en morceaux. Dans un plat creux allant au four, mélanger le reste des ingrédients : gingembre, ail, sucre, tamari et huile de sésame. Laisser mariner les champignons et le seitan 15 min.
Faire caraméliser avec la marinade dans un plat allant au four environ 15-20 min en mode grill 240°C (T8).

Cuire les soba 3 min dans l'eau bouillante. Égoutter et mélanger avec l'huile de sésame grillée.

Râper la carotte et le radis noir. Hacher le gingembre. Assaisonner d'huile et de graines de sésame

Installer les ingrédients dans les bols.

©veganfreestyle.com

PIADINE DE LA MER

15 ' Préparation

10 ' Cuisson

2

Ingrédients

Mesclun

2 piadines :
150 g de farine de blé + farine pour étaler
7 cl de lait de soja
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel
1/4 du sachet de levure chimique

Sauce avocat-fenouil :
1 avocat
1 petit fenouil
Le jus d'1/2 citron
1 pincée de sel
2 tours de moulin mélange 5 baies (ou poivre)
Huile d'olive (cuisson)

Poêlée de pleurotes :
200 g de pleurotes
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de tamari
1 c. à soupe d'aneth
Huile d'olive (cuisson)

Pois chiche + algues :
150 g de pois chiches cuits
2 feuilles de nori
1 c. à soupe d'aneth
Le jus d'1/2 citron

Préparation

Piadine :
Dans un saladier mettre la farine, le sel, la levure chimique et mélanger.
Ajouter le lait chaud mais pas bouillant et l'huile d'olive. Mélanger et pétrir jusqu'à ce que ça fasse une boule. Filmer la boule. Réserver.

Sauce avocat-fenouil :
Couper le fenouil en morceaux et le faire revenir à la poêle avec un peu d'huile. Éplucher et dénoyauter l'avocat. Mixer tous les ingrédients et réserver.

Poêlée de pleurotes :
Éplucher et hacher l'ail.
Couper les pleurotes en lamelles.
Faire revenir l'ail et les pleurotes à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
Ajouter le tamari et cuire jusqu'à que les pleurotes soient grillées (5 min). Ajouter l'aneth en fin de cuisson.

Pois chiche + algues :
Mixer les ingrédients. Il ne faut pas que ca soit trop lisse. (Ajouter un peu d'eau si trop épais).

Couper la pâte à piadine en 2. Étaler la pâte (pas trop fine). Cuire dans une poêle sans matière grasse à feu fort. Laisser dorer 1 min de chaque de chaque côté. Cuire l'autre piadine de la même façon.
Garnir chaque piadine de garniture et sauce.

©veganfreestyle.com

NOUILLES SAUTEES TOUT CHOUX

15 ' Préparation

15 ' Cuisson

2

Ingrédients

Nouilles sautées :
200 g de nouilles asiatiques
6 têtes de brocolis
Huile d'olive (cuisson)

Choux croustillants :
6 têtes de chou-fleur
100 g de chapelure
100 g de farine de pois chiche
20 cl d'eau
1 pincée de sel
1 c. à café de gingembre en poudre

Sauce Satay :
20 cl de lait coco
2 c. à soupe de purée de cacahuète
1/2 c. à café de gingembre en poudre
1 pincée de piment
1 c. à soupe de tamari

Astuce :
s'il vous reste du mélange farine de pois chiche + eau, cuire à la poêle avec un peu d'huile l'olive ça fera une galette d'accompagnement.

Préparation

Nouilles :
Cuire les nouilles, les égoutter et réserver.

Brocoli :
Faire revenir dans un peu d'huile de l'ail frais émincé (ou pressé) avec le brocoli pendant 5 minutes. Réserver.

Choux croustillants :
Dans une assiette creuse mélanger le gingembre en poudre, la farine de pois chiche, l'eau et le sel.
Dans un autre récipient mettre de la chapelure.
Tremper chaque fleuron dans le mélange liquide puis la chapelure
Déposer ensuite chaque fleuron sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier cuisson .
Cuire au four à 220°C pendant 15 minutes.

Sauce Satay :
Mixer tous les ingrédients. Réserver.

Ajouter les nouilles avec le brocoli, réchauffer et faire sauter avec un peu d'huile d'olive.

Mettre le tout dans une assiette : brocolis et nouilles sautées, choux croustillants et verser la sauce satay sur le tout

©veganfreestyle.com

NUGGETS DE POIS CHICHES

10 ' Préparation

20 ' Cuisson

2

Ingrédients

200 g de mesclun

Pois chiches croustillants :
50 g de pois chiches cuits
1/2 c. à café d'épices à chili
1 c à café d'huile d'olive
Sel

Nuggets :
200 g de pois chiches cuits
25 g de farine de pois chiche
1 c. à café d'ail en poudre
1 c. à café de sel
1 c. à café d'herbe de Provence
20 g de chapelure
Huile (cuisson)

Sauce Thousand Island :
20 cl de crème de soja
1 c. à café de moutarde de Dijon
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de ketchup
1 pincée de piment
1/2 c. a café d'ail en poudre
1 c. à café de ciboulette hachée
30 g de concombre aigre doux
Sel
Poivre

Préparation

Pois chiches croustillants :
Alumer le four sur 210°C (T7).
Égouter les pois chiches.
Dans un saladier mélanger avec les épices, l'huile et le sel. Mettre à griller au four 20 min.

Nuggets :
Mixer grossièrement tous les ingrédients sauf la chapelure. Former des nuggets et enrober de chapelure. Dorer à la poêle avec de l'huile.

Sauce Thousand Island :
Couper le concombre aigre-doux et mixer avec le reste des ingrédients. Vous pouvez en faire davantage et garder dans un pot en verre pour plusieurs jours.

Déposer la salade, mettre les pois chiches croustillants, la sauce et les nuggets.

©veganfreestyle.com

Menu végétal élaboré

sans souffrance animale

et avec amour ;-)

Rejoignez le groupe Facebook
d'entraide et de partage :

facebook.com/groups/masemainevegan

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter :

contact@veganfreestyle.com

Tous droits réservés – Auteur : Edelweiss et Lorelei de Veganfreestyle.com
Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.
Dépôt légal : Mars 2019
Création de la mise en page et distribution du meal plan : www.veganfreestyle.com

©veganfreestyle.com