

LE MENU VEGETAPLUS



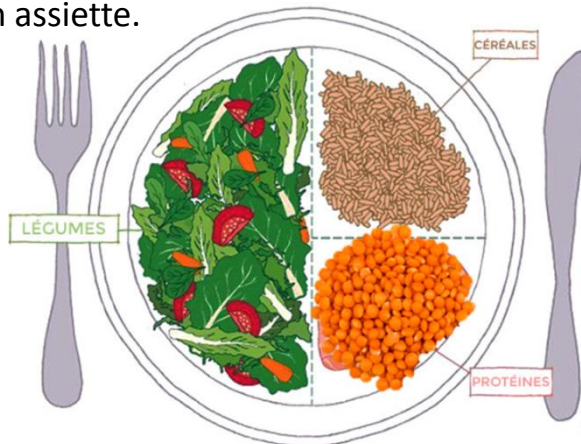
Ce menu a été conçu par **Influences végétales**. Il met à l'honneur les légumes dans notre assiette dans le but de prendre soin de notre santé mais aussi de notre planète. Le végétal est à la fois coloré, ludique et goûteux. Il s'agit d'un excellent moyen de s'alimenter de manière plus durable.

UNE ASSIETTE VEGETARIENNE PEUT ETRE EQUILIBREE

Une assiette équilibrée est composée de trois éléments principaux :

- **Les légumes** : champignons, épinards, poireaux,...
- **Les féculents** : riz, pâtes, pommes de terre,...
- **Les protéines** : légumineuses (lentilles corail, pois chiches, haricots rouges,...), tofu (à base de soja), seitan (à base de farine), Quorn (à base de champignons),...

Les légumes doivent idéalement représenter la moitié de ton assiette.



RECETTE DU MOIS : MOUSSE DE POIREAUX ET DE LENTILLES AU CURRY

Ingrédients pour 2 personnes :

- 100 g de lentilles corail
- 1 poireau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curry

Préparation :

1. Lavez et coupez les poireaux. Cuisez-les ensuite à la vapeur environ 10 minutes.
2. Cuire les lentilles environ 10 minutes dans de l'eau bouillante.
3. Mixez les lentilles avec les poireaux et assaisonnez avec le curry et un peu de poivre.

PLUS D'INFOS

Influences végétales est une association qui a pour but de remettre les végétaux au centre de notre alimentation. Si tu veux d'autres recettes ou en savoir plus sur Influences végétales, rends-toi sur leur site : www.influences-vegetales.eu

