

alpro®



L'ASSIETTE SANTÉ PLANÉTAIRE.
VÉGÉTELLEMENT BONNE
POUR LA PLANÈTE

C'EST TOUT BON !

MANGER PLUS VÉGÉTAL AVEC L'ASSIETTE SANTÉ PLANÉTAIRE. QU'ENTENDONS-NOUS PAR LÀ ?

De plus en plus de personnes s'intéressent au végétal et optent de plus en plus souvent pour une alimentation plus végétale, voire végétarienne ou végétalienne. Ils le font pour leur santé, pour la planète...et aussi parce que c'est bon.

MAIS QUE SIGNIFIE « MANGER PLUS VÉGÉTAL » ? EST-CE SYNONYME DE RESTRICTIONS ?

Plus végétal signifie que les aliments d'origine végétale joueront un rôle plus important que les produits d'origine animale...mais rien n'est interdit. Il s'agit d'une alimentation flexible et surtout délicieuse ! Il y a toute une démarche scientifique derrière le concept « manger plus végétal ». Mais ne vous inquiétez pas, passer à ce nouveau mode d'alimentation est très simple. Nous voulons vous montrer que vous pouvez faire une grande différence en choisissant plus souvent des aliments d'origine végétale.

Cela a même été confirmé scientifiquement :

En 2019, 37 scientifiques de la **commission EAT-Lancet** ont déterminé la marche à suivre pour que, d'ici 2050, nous puissions nourrir tous les habitants de la Terre - nous serons alors environ 10 milliards - **tout en maintenant la planète en bonne santé** et en respectant ses limites. Ces scientifiques appellent leur modèle l'Assiette Santé Planétaire.

Découvrez **L'ASSIETTE SANTÉ PLANÉTAIRE**, qui transforme un discours scientifique en un régime alimentaire tout simplement délicieux. Vous le verrez au fil des pages de cette brochure débordante de conseils pratiques et de savoureuses recettes végétales.

ENVIE DE PARTICIPER?
C'EST TOUT BON !

SAVIEZ-VOUS QUE L'ASSIETTE SANTÉ PLANÉTAIRE EST BONNE POUR VOUS COMME POUR LA PLANÈTE ?



Bonne pour vous car...

- généralement moins calorique et plus riche en nutriments
- contient généralement moins de sucres
- riche en fibres alimentaires
- riche en vitamines et minéraux
- peut contenir des protéines végétales de haute qualité [par exemple de soja]
- habituellement riche en acides gras insaturés et faible en acides gras saturés [le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées dans le régime alimentaire contribue au maintien d'une cholestérolémie normale*].
- aide à maintenir un poids sain



Bonne pour la planète car...

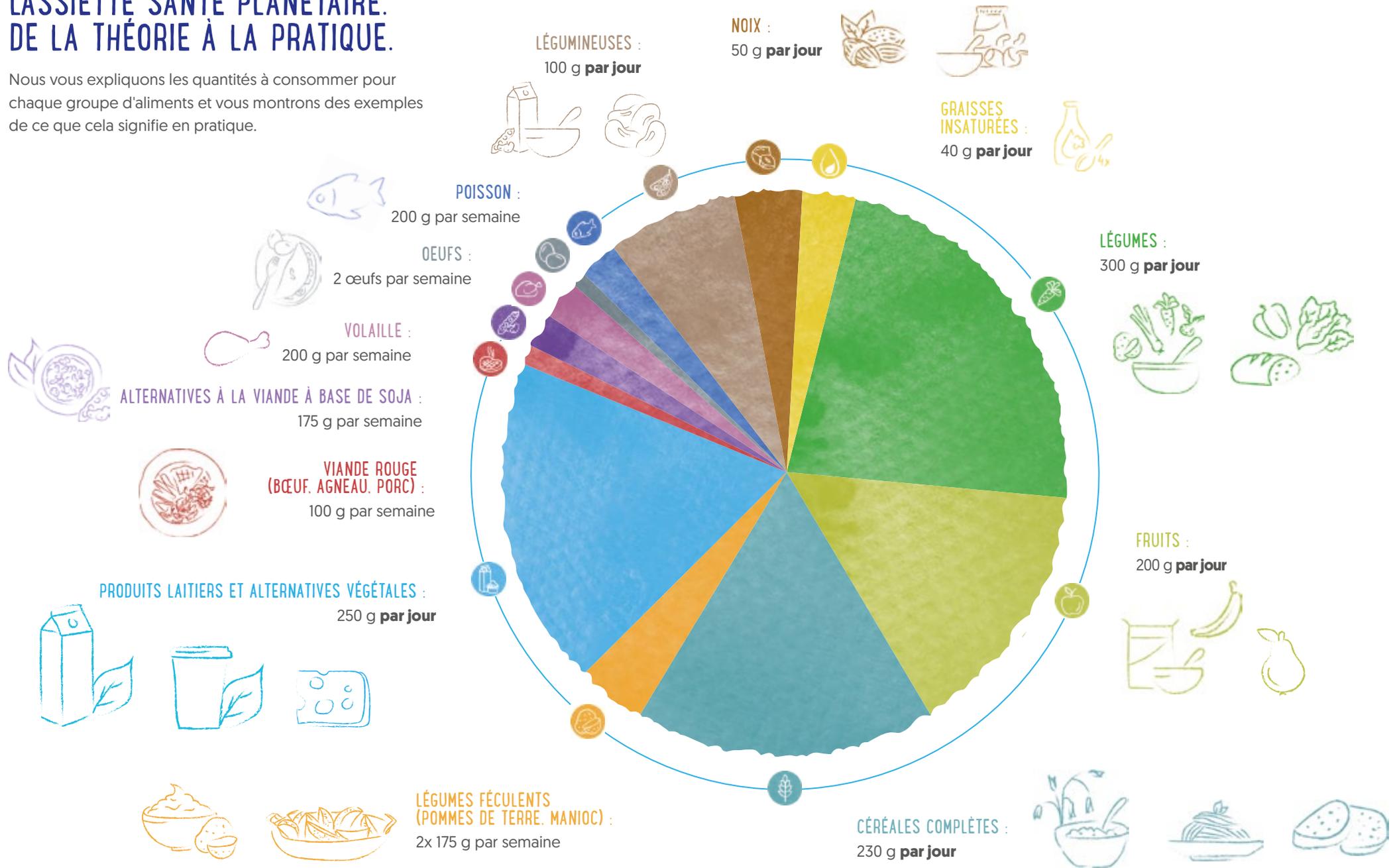
- réduit les émissions de CO₂
- en préparant votre l*tte végétal quotidien avec une boisson à l'avoine, vous économisez chaque année l'eau nécessaire à 256 douches de 8 minutes. C'est du propre !
- réduit la consommation d'eau
- réduit l'utilisation des terres



* Une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain sont recommandés pour être en bonne santé

L'ASSIETTE SANTÉ PLANÉTAIRE. DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE.

Nous vous expliquons les quantités à consommer pour chaque groupe d'aliments et vous montrons des exemples de ce que cela signifie en pratique.



Grâce à notre **Assiette Santé Planétaire**, nous combinons les recommandations nationales/internationales et les rendons compréhensibles et concrètes pour tous.

La consommation de graisses saturées et de sucre doit être limitée. Le EAT Lancet recommande une consommation de sucre inférieure à 30 g par jour et une consommation de graisses saturées inférieure à 11,8 g par jour.

Les boissons végétales et les alternatives végétales aux yaourts sont d'excellents compléments au modèle de l'Assiette Santé Planétaire. Ils vous aident à apporter encore plus de diversité végétale dans votre assiette. Nous vous montrons comment faire avec nos recettes et notre menu de la semaine !

PAS À PAS VERS UN AVENIR PLUS VÉGÉTAL

1. Contrôle des stocks

Vérifiez votre garde-manger et votre réfrigérateur et faites une liste de tous les aliments qui s'y trouvent. Réfléchissez aux alternatives végétales qui pourraient vous aider à varier de temps en temps votre alimentation.

2. Soyez inspiré

Qui n'ose rien, n'a rien. Soyez ouvert à de nouvelles recettes, essayez des recettes végétariennes ou végétaliennes. Vous pouvez faire le plein d'inspiration et d'idées sur le net (par exemple sur Instagram ou Pinterest).

3. La liste des courses

Rédigez une liste de courses et répétez l'étape 1 ici. N'oubliez pas : vous n'êtes pas obligé de devenir 100% végétarien, cherchez simplement des alternatives végétales. Variez votre menu avec des légumineuses, des légumes et des boissons végétales et des alternatives végétales au yaourt.

4. Boissons végétales et alternatives au lait

De nombreuses boissons contiennent également des produits d'origine animale, comme le lait de votre café ou de vos smoothies. Et si vous préparez votre cappuccino quotidien avec l'Alpro Barista Boisson à base de Soja, d'Amande ou d'Avoine ?

5. Une collation ? Oui, c'est végétellement bon !

Nous connaissons tous le petit creux qui survient entre les repas. Quel est votre en-cas préféré ? Du riz au lait, un yaourt ou une petite part de gâteau ? Ici aussi, vous pouvez grignoter en adoptant une approche végétale. Notre menu de la semaine est une délicieuse source d'inspiration.

6. Manger à l'extérieur

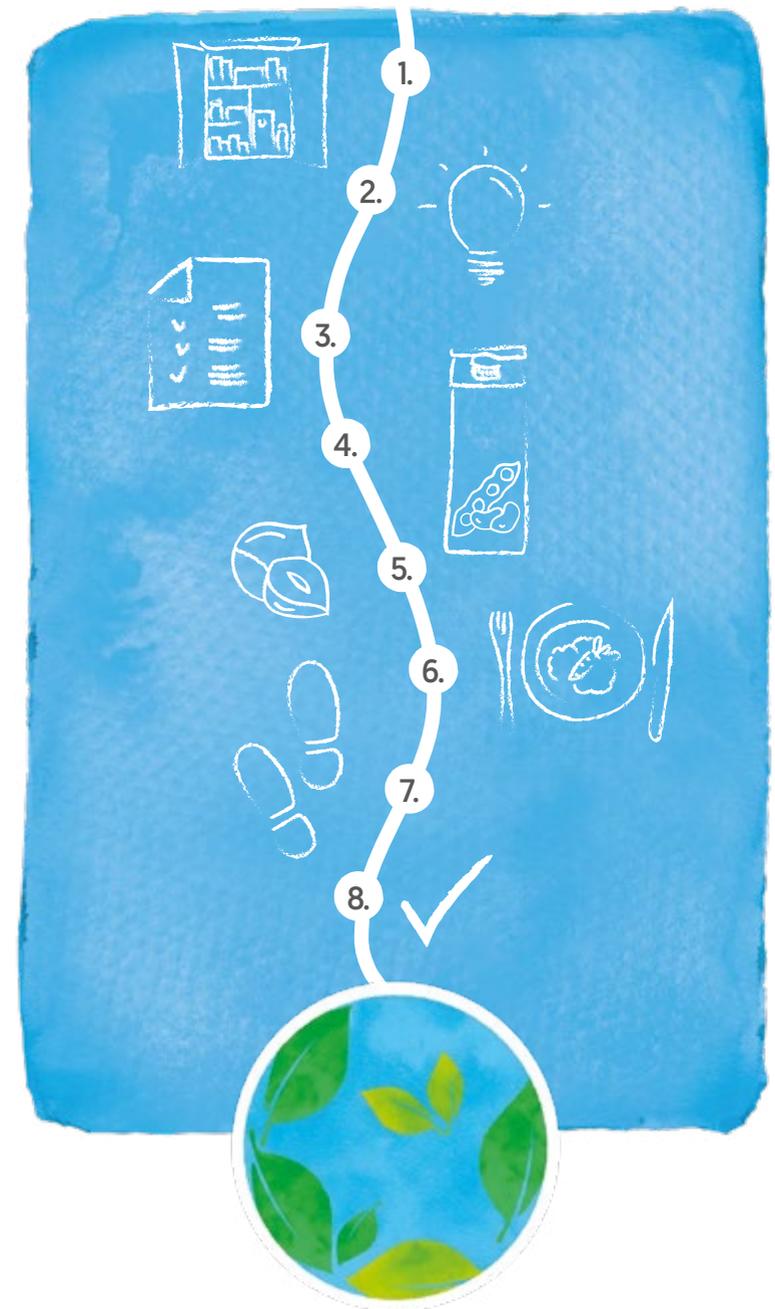
Vous commandez systématiquement des lasagnes dans votre restaurant italien préféré ? Essayez autre chose ! Voyez s'il y a des plats végétariens savoureux que vous pourriez découvrir.

7. Take it easy

Pas la peine de mettre les bouchées doubles. Nous vous conseillons de passer au végétal pas à pas, ou plutôt bouchée après bouchée. Commencez par écrire ce que vous voulez changer dans votre alimentation et essayez de vous y tenir. Notre checklist en dernière page vous apportera toute l'aide nécessaire.

8. Faites confiance aux professionnels

Trouvez un professionnel pour vous soutenir. Des diététiciens et nutritionnistes compétents peuvent vous aider à adapter votre régime alimentaire.





LET'S GO : FAITES VOTRE TRANSITION VÉGÉTALE

Un modèle d'alimentation conforme à l'Assiette Santé Planétaire est simplissime et synonyme de variété, de plaisir, et surtout pas de restriction. Les plats classiques tels que les gaufres, le cheesecake, le muesli, les plats au four et les plats de pâtes peuvent facilement devenir en partie ou entièrement végétaux. Il vous suffit d'utiliser des alternatives végétales au lait, au yaourt, au fromage frais et à la crème.

Avec notre menu de la semaine basé sur l'Assiette Santé Planétaire sur notre site www.alpro.com, nous vous montrons comment mettre le végétal au menu. Découvrez vite nos recettes dans les pages suivantes. Vous devriez déjà être en train de cuisiner !



PETIT-DÉJEUNER (PRINTEMPS)

CRÊPES À L'AVOINE AVEC COMPOTE DE FRUITS CHAUDE



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS):

POUR LA PÂTE :

- 120 g de farine de blé [blé complet]
- 90 g d'avoine
- 2 c à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 360 ml d'Alpro Boisson à base d' Avoine Sans Sucres
- 2 c à café d'extrait de vanille
- 2 c à soupe d'huile végétale
- 2 œufs [moyens]

EXTRA:

- Huile végétale de cuisson
- Compote de fruits chaude
- Alpro Greek Style Nature Sans Sucres

PRÉPARATION :

- 1 Mélangez tous les ingrédients de la pâte à l'aide d'un fouet ou d'un robot ménager jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- 2 Faites chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle à feu moyen. Pour chaque crêpe, ajoutez environ 4 cuillères à soupe de pâte dans la poêle et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
- 3 Servir chaud avec une compote de fruits maison et une cuillère d'Alpro Greek Style Nature Sans Sucres.

CONSEIL : L'Assiette Santé Planétaire recommande un maximum de deux petits œufs ou un gros œuf par semaine. Si vous ne pouvez pas vivre sans vos œufs brouillés du dimanche matin, ne mettez pas l'œuf dans la pâte et remplacez-le par un peu d'eau minérale. Cela rendra vos crêpes délicieusement aérées.

Préparez ces crêpes avec une boisson d'avoine chaque dimanche, et économisez en un an autant de CO₂ émis lors d'un trajet de Gand à Bruges.



DÎNER (PRINTEMPS)

RISOTTO AUX FEUILLES D'ÉPINARDS ET FÈVES EDAMAME



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS): PRÉPARATION :

- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons de printemps
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 300 g de riz pour risotto
- 900 ml de bouillon de légumes
- 200 g de feuilles d'épinards
- 200 ml d'Alpro Boisson à base de Soja Sans Sucres
- 50 g de fèves edamame fraîches
- 1/2 citron bio (zeste)
- Poivre et sel
- 40 g de parmesan râpé

- 1 Hachez les échalotes, l'ail et les oignons de printemps. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez les échalotes, l'ail et les oignons de printemps finement hachés. Faites frire pendant 2-3 minutes en remuant et ajoutez le riz pour risotto.
- 2 Déglacez avec le bouillon de légumes et laissez mijoter 20 à 30 minutes jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé et que le riz soit al dente.
- 3 Pendant la cuisson du riz, mixez toutes les feuilles d'épinards (gardez quelques feuilles pour la décoration) avec Alpro Boisson à base de Soja Sans Sucres à l'aide d'un robot ou d'un mixeur-plongeur. Ajoutez au risotto les fèves d'edamame, le zeste de citron, le sel et le poivre et faites cuire pendant 5 à 10 minutes supplémentaires en remuant jusqu'à ce que le risotto soit bien onctueux.
- 4 Répartir dans deux assiettes et saupoudrer de parmesan et du reste des feuilles d'épinards.

CONSEIL : Si vous aimez un risotto particulièrement crémeux et que vous n'avez pas atteint votre apport quotidien de 50 g de noix, ajoutez 2 cuillères à soupe de pâte d'amande au mélange épinards-soja. Les amandes moulues mélangées à des flocons de levure constituent une délicieuse alternative végétale au parmesan.

SOUPER (PRINTEMPS)

PÂTE À TARTINER AUX POIS CHICHES



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS): PRÉPARATION :

- 400 g de pois chiche en boîte
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- 1 c à café de curry en poudre
- 5 c à soupe d'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres
- 2 c à soupe d'herbes aromatiques fraîches finement hachées : ciboulette, menthe et aneth
- ½ citron [jus]
- Poivre et sel

- 1 Égouttez les pois chiches dans une passoire et rincez-les jusqu'à ce que l'eau soit claire. Placez les pois chiches dans un bol et écrasez-les légèrement avec un presse-purée ou une fourchette.
- 2 Nettoyez et râpez la carotte. Nettoyez et coupez en petits dés les branches de céleri. Ajoutez la carotte et le céleri au mélange de pois chiches.
- 3 Ajoutez le curry en poudre, l'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres, les herbes fraîches et le jus de citron vert et mélangez le tout. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.

CONSEIL : Le Meal Prep n'est pas seulement une mode, c'est surtout une démarche utile qui facilite la planification hebdomadaire. Vous pouvez conserver la pâte à tartiner hermétiquement au réfrigérateur pendant quelques jours. N'hésitez donc pas à en préparer une plus grande quantité pour toute la semaine.

SNACK (PRINTEMPS)

PAIN TORSADÉ À LA TOMATE GRILLÉE



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS): PRÉPARATION :

- 1 sachet de levure sèche
- 1 cuillère à café de sucre
- 500 g de farine de blé
- 125 g d'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres
- 1 c à café de sel
- 1 gousse d'ail, finement râpée
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 4 c à soupe de pesto vert (un peu plus si désiré avant de servir)
- 4 tomates de taille moyenne (avec la queue si possible)
- Poivre et sel

- 1 Délayez la levure et le sucre dans un bol contenant 125 ml d'eau tiède. Laissez reposer pendant environ 10 minutes – quand elle commence à mousser, la levure est active et prête à être utilisée.
- 2 Pour la pâte, versez la farine sur le plan de travail et creusez un puits. Versez-y le mélange de levure, l'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres, le sel, l'ail et l'huile d'olive et pétrissez pendant 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit brillante et les ingrédients bien mélangés.
- 3 Mettez la pâte dans un bol, couvrez-la d'un torchon et laissez-la dans un endroit chaud (par exemple à côté du radiateur) pendant environ une heure jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- 4 Préchauffez le four à 180 °C (chaleur supérieure et inférieure). Pour les tresses, divisez la pâte en deux morceaux. Formez une boule avec les morceaux sur un plan de travail fariné et étalez-la comme une pizza pour obtenir une pâte plate d'un diamètre d'environ 20 cm. Déposez-y 1 cuillère à soupe de pesto, répartissez-la uniformément et roulez les morceaux de pâte plats. Coupez les rouleaux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Tressez les deux brins ensemble, en veillant à ce que les côtés ouverts soient orientés vers le haut.
- 5 Placez les tomates aussi espacées que possible sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Placez une tresse de pâte autour de chaque tomate et pressez les extrémités ensemble pour former une couronne. Arroser avec le reste de l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.
- 6 Faites cuire les couronnes au four pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Répartir dans les assiettes, servir chaud et avec une petite portion supplémentaire de pesto si désiré.

CONSEIL : La garniture est ici un simple pesto vert, mais d'autres pestos conviennent aussi parfaitement aux tresses. Si vous le souhaitez, vous pouvez rapidement préparer vous-même une délicieuse garniture, par exemple à partir de concentré de tomates, de romarin et de thym séchés. Il suffit de badigeonner les morceaux de pâte plats de purée de tomates et de les saupoudrer d'herbes, puis de les enrouler

PETIT-DÉJEUNER (ÉTÉ)

FLOCONS D'AVOINE ET POMMES



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS): PRÉPARATION :

- 2 pommes
- 1 l d'Alpro Boisson à base d'Amandes Sans Sucres
- 160 g de flocons d'avoine
- 250 g de mûres
- 4 c à soupe de pistaches

- 1 Retirez le trognon des pommes et coupez les pommes en fines tranches.
- 2 Versez l'Alpro Boisson à base d'Amandes Sans Sucres et les flocons d'avoine dans une casserole.
- 3 Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux. Remuez pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et onctueux.
- 4 Répartissez le mélange dans quatre bols à déjeuner et terminez avec les tranches de pomme, les mûres, les pistaches et un filet supplémentaire d'Alpro Boisson à base d'Amandes Sans Sucres

CONSEIL : Vous pouvez également varier avec d'autres fruits. Les possibilités sont infinies !

Démarrez chaque journée avec ce petit-déjeuner végétal à base d'avoine, et économisez en un an autant d'eau que 492 douches de 8 min.





DÎNER (ÉTÉ)



FANTASTIQUE WRAP FALAFEL À LA SAUCE RELEVÉE



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS): PRÉPARATION :

POUR LA SAUCE :

- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 piment rouge
- 200 g d'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres
- 1 citron bio [jus et zeste]
- Poivre et sel

POUR LE WRAP :

- 8 falafels
- 200 g de chou rouge
- 200 g de chou blanc
- 2 carottes
- 1 avocat
- 2 oignons de printemps
- 4 wraps

EXTRA:

- Huile d'olive pour la cuisson

- 1 Pour la sauce, hachez finement la coriandre, l'ail et le piment. Mélangez le tout avec l'Alpro Nature Alternative au Yaourt Sans Sucres [gardez un peu de coriandre et de piment pour la décoration]. Assaisonnez à votre goût avec le jus de citron, le poivre et le sel et garnissez à la fin avec un peu de coriandre, de piment et des morceaux de zeste de citron.
- 2 Arrosez les falafels d'un peu d'huile d'olive et réchauffez-les dans un four préchauffé [four à convection à 180°C] ou faites-les frire doucement dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants de tous les côtés. Assaisonnez avec du sel et du poivre et réservez.
- 3 Pour la garniture aux légumes, coupez le chou rouge et le chou blanc en fines lamelles, râpez les carottes, coupez l'avocat en tranches et hachez les oignons de printemps
- 4 Faites chauffer les wraps dans une poêle sans huile pendant environ 30 secondes. Mettez d'abord un peu de sauce sur le wrap, puis remplissez-le de falafels et du reste des ingrédients. À la fin, ajoutez un peu plus de sauce, du poivre et du sel au wrap, pliez et dégustez.

CONSEIL : Les wraps sont un excellent moyen d'essayer de nouvelles garnitures. Un exemple ? Combinez une petite portion de poulet légèrement frit avec des légumes colorés.



SOUPER (ÉTÉ)



BURGER AUX HARICOTS NOIRS ET À L'AVOCAT



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS): PRÉPARATION :

- 400 g d'haricots noirs en boîte
- 60 g de chapelure [ou de flocons d'avoine ou panko]
- 1 gousse d'ail
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de paprika
- Poivre et sel
- 1 avocat
- Feuilles de coriandre
- 4 cuillères à soupe d'Alpro Greek Style Nature
- 1 citron vert [jus]
- 1 oignon rouge
- 2 tomates
- 4 pains à burger
- 50 g de laitue pommée ou romaine

- 1 Égouttez les haricots et passez-les au mixeur avec la chapelure, l'ail et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez avec le paprika, le poivre et le sel. Pétrissez bien le tout, divisez en quatre portions égales et formez des burgers.
- 2 Faites-les frire dans l'huile restante dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés [environ 6-8 minutes]. Laissez refroidir légèrement avant de servir.
- 3 Écrasez l'avocat à la fourchette, hachez finement la coriandre et mixez le tout avec le mélange Alpro Greek Style Nature et le jus de citron vert dans un mixeur jusqu'à obtenir une mousse bien lisse. Assaisonnez avec du poivre et du sel.
- 4 Coupez l'oignon en rondelles et les tomates en tranches. Ouvrez les pains à hamburgers et assemblez les burgers : posez dessus la feuille de laitue, la tomate, les burgers aux haricots, la sauce avocat au citron vert et l'oignon, puis terminez en replaçant le dessus du petit pain.

CONSEIL : Choisissez vos petits pains préférés : un petit pain complet multigrains convient tout aussi bien qu'un petit pain au levain ou un petit pain classique pour hamburger. Si vous voulez une version sans gluten, utilisez un petit pain sans gluten et remplacez la chapelure par une alternative sans gluten.



SNACK [ÉTÉ]



SMOOTHIE VERT AUX ÉPINARDS



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS):

POUR LE SMOOTHIE :

- 4 kiwis
- 2 bananes
- 40 g de noix
- 1 l d' Alpro Boisson à base de Soja Sans Sucres
- 40 g d'épinards
- une poignée de basilic frais

POUR LA DÉCORATION :

- quelques noix et feuilles supplémentaires de basilic

PRÉPARATION :

- 1 Pelez les kiwis et les bananes et coupez-les en morceaux.
- 2 Placez tous les ingrédients dans un mixeur. Mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
- 3 Versez dans des verres et garnissez de feuilles de basilic et de noix hachées.

CONSEIL : Les smoothies sont parfaits pour atteindre les 200 g de fruits recommandés par jour. Si vous n'aimez pas le mélange de fruits et de légumes, vous pouvez oublier les épinards et le basilic. Mais essayez et vous serez surpris de voir comme cette combinaison fonctionne bien !



PETIT-DÉJEUNER [AUTOMNE]



PANCAKES À LA CITROUILLE D'HALLOWEEN



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS):

POUR LA PÂTE À CRÊPES :

- 200 g de potiron
- 1 œuf [M]
- 100 ml d'Alpro Boisson à base d'Avoine Sans Sucres
- 1 c à soupe de sirop d'érable ou d'agave
- 100 g de farine d'épeautre
- 1 c à café de levure sèche
- 1 c à café d'épices pour pain d'épices
- 1 pincée de sel

POUR LES TOILES D'ARAIGNÉE EN CHOCOLAT :

- 50 g de chocolat noir (> 70 %)
- 30 ml d'Alpro Boisson à base d'Avoine Sans Sucres
- 2 c à soupe de farine d'épeautre
- 1 pincée de sel

EXTRA :

- margarine ou huile végétale pour la cuisson

PRÉPARATION :

- 1 Coupez le potiron en dés et faites-le mijoter dans une grande casserole avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez l'eau et réduisez le potiron en purée à l'aide d'un mixeur plongeur ou d'un presse-purée.
- 2 Pour la pâte à pancake, mélangez la purée de potiron avec l'œuf, l'Alpro Boisson à base d'Avoine Sans Sucres et le sirop d'érable ou d'agave. Ajoutez la farine, la levure, les épices pour pain d'épices et une pincée de sel et battez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 3 Pour les toiles d'araignée en chocolat, faites fondre le chocolat au bain-marie en remuant. Laissez refroidir, puis incorporez l'Alpro Boisson à base d'Avoine Sans Sucres, la farine, le sel et un peu d'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Remplissez une poche à douille avec ce mélange.
- 4 Faites chauffer de la margarine ou de l'huile dans une poêle et façonnez la pâte à l'aide d'une cuillère en quatre petites crêpes de 8 cm de diamètre chacune. Faites frire quelques minutes d'un côté, jusqu'à ce que le fond soit doré.
- 5 À l'aide de la poche à douille, dessinez soigneusement des lignes de chocolat en forme de toile d'araignée sur le dessus non cuit, retournez et faites cuire. Répétez l'opération jusqu'à ce que la pâte soit terminée. Servir avec du sirop d'érable supplémentaire selon votre goût.

CONSEIL : Les pancakes sont particulièrement bons avec des fruits. Les pommes et les poires, par exemple, se marient bien avec Halloween à l'automne. Ou saupoudrez les pancakes de quelques noix pour plus de croquant.



DÎNER (AUTOMNE)

QUICHE AU TOFU, FENOUIL ET PORTOBELLO'S



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS):

PRÉPARATION :

POUR LA QUICHE :

- 400 g de tofu (égoutté et séché)
- 500 ml d'Alpro Alternative Végétale à la Crème Light
- Poivre et sel
- 2 c à café d'herbes italiennes
- 1 citron bio [zeste]
- 2 portobello's
- 2 bulbes de fenouil
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 140 g de tomates séchées
- 1 paquet de pâte feuilletée (275 g)

POUR LA DÉCORATION :

- 100 g de pistaches hachées
- laitue verte

EXTRA:

- Huile végétale
- Moule à quiche d'un diamètre de 24 cm

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (chaleur supérieure et inférieure). Réduire le tofu en purée avec l'Alpro Alternative Végétale à la Crème Light. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène, assaisonnez avec le sel et le poivre, les herbes et le zeste de citron et réservez.
- 2 Coupez les portobellos en lanières et faites-les frire à feu vif pendant 2 minutes dans une poêle avec un peu d'huile végétale. Assaisonnez avec du sel et du poivre et réservez sur une assiette.
- 3 Retirez les extrémités vertes du fenouil et mettez-les dans l'eau froide (ne les jetez pas). Coupez le reste du fenouil en lanières. Hachez finement les échalotes, l'ail et les tomates séchées (garder les tomates séparées). Faites revenir les échalotes et l'ail dans un peu d'huile végétale jusqu'à ce que les échalotes soient translucides. Ajoutez le fenouil et les tomates séchées et faites cuire jusqu'à ce que le fenouil soit tendre. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.
- 4 Pour la quiche, placez la pâte feuilletée dans un moule à quiche de 24 cm et coupez l'excédent de pâte à environ 1 cm au-dessus du bord. Répartissez le fenouil et les autres légumes sur la quiche et répartissez le mélange de tofu dessus. Enfin, placez les lamelles de portobello sur la quiche. Faites cuire au four pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit dorée et que la garniture soit ferme. Servir avec des feuilles de fenouil, des pistaches hachées et une salade verte.

CONSEIL : Au lieu d'une pâte feuilletée, vous pouvez également préparer votre propre pâte à quiche classique. Mélangez 300 g de farine, 150 g de margarine, 125 ml d'eau et une pincée de sel pour obtenir une pâte, enveloppez-la dans une feuille d'aluminium et mettez-la au réfrigérateur pendant 30 minutes, étendez-la au rouleau et c'est prêt.



SOUPER (AUTOMNE)

TIKKA MASALA DE PATATES DOUCES



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS):

PRÉPARATION :

- 2 patates douces (400 g)
- 2 poivrons rouges
- 2 oignons rouges
- 1 gousse d'ail
- 2 c à soupe de pâte de tikka massala
- 400 g de tomates pelées en boîte
- 400 g de haricots blancs en boîte
- 250 ml d'Alpro Alternative Végétale à la Crème
- 1/2 citron vert [jus]
- 5 g de coriandre fraîche
- Poivre et sel

EXTRA:

- Huile végétale pour la cuisson

POUR SERVIR :

- Riz à la vapeur et papadums

- 1 Lavez et frottez soigneusement les patates douces (ne les épluchez pas), nettoyez les poivrons et coupez le tout en cubes de 3 cm. Épluchez les oignons et coupez-les en morceaux. Hachez l'ail et mettez-le de côté.
- 2 Faites rôtir les patates douces, le poivron et l'oignon pendant environ 5 minutes dans une grande poêle sans huile. Ajoutez ensuite l'ail, 1 c à soupe d'huile végétale et la pâte de tikka masala. Cuire le tout pendant 5 minutes, puis déglacer avec les tomates et 200ml d'eau, ajouter les haricots blancs avec le liquide, mélanger et laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes.
- 3 Lorsque les légumes sont légèrement cuits, ajoutez l'Alpro Alternative Végétale à la Crème, le jus de citron vert et la coriandre hachée. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Servir avec du riz et des papadums.

CONSEIL : Les pois chiches et les lentilles se marient également avec ce plat. Avec cette délicieuse variation, vous avez également votre portion supplémentaire de légumineuses.





SNACK (AUTOMNE)



PAIN AUX BANANES



INGRÉDIENTS

(1 MOULE À GÂTEAU. 8 PORTIONS):

- 3-4 bananes mûres (environ 425 g)
- 100 ml d'huile végétale
- 2 c à café de cannelle
- 2 c à café de levure
- 4 c à soupe d'aquafaba
- 300 g de farine complète
- 75 g de noix
- 16 dates
- 50 g d'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres

EXTRA:

- Moule à gâteau
- Huile végétale pour le moule à gâteau

PRÉPARATION :

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (chaleur supérieure et inférieure). Graissez légèrement un moule à gâteau avec de l'huile végétale.
- 2 Réduisez en purée tous les ingrédients, à l'exception des noix, des dattes et de l'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres.
- 3 Hachez grossièrement les noix et coupez les dattes en quatre. Mélangez-les avec l'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres et incorporez le tout à la pâte.
- 4 Versez la pâte dans le moule à gâteau et faites cuire sur la grille du milieu pendant environ 1 heure. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

CONSEIL : L'aquafaba est particulièrement populaire pour remplacer les œufs dans la cuisine végétalienne. C'est le liquide que l'on trouve dans une boîte de pois chiches. Il peut être fouetté de manière aussi mousseuse que les blancs d'œufs. Une excellente alternative pour réduire le nombre d'œufs par semaine.



PETIT-DÉJEUNER (HIVER)



GRANOLA BANANE-CHOCOLAT



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS):

- 60 g de chocolat (70 %)
- 4 bananes
- 1 kg d'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres
- 100 g de granola ou de muesli

PRÉPARATION :

- 1 Râpez le chocolat et coupez les bananes en morceaux.
- 2 Répartissez l'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres dans 4 bols
- 3 Recouvrir de granola ou de muesli, de morceaux de banane et de chocolat râpé.

CONSEIL : Le granola est également très facile à réaliser soi-même. Il suffit de mélanger des flocons d'avoine, des graines et des noix de votre choix avec un peu de miel ou de sirop d'agave, des épices comme la cannelle et de cuire ce mélange au four pendant environ 10 minutes. Ainsi, vous savez exactement ce qu'il contient et vous ne tombez pas dans le piège du sucre.



D'NER (HIVER)

VEGANISTISQUES SPAGHETTI CARBONARA



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS):

- 16 tomates séchées
- 1 c à soupe de sauce soja
- 1 c à soupe de paprika fumé en poudre
- 400 g de spaghetti complet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 200 g d'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres
- 3 c à soupe de flocons de levure
- Poivre et sel

POUR LA DÉCORATION :

- une poignée de persil frais

PRÉPARATION :

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (chaleur supérieure et inférieure). Coupez les tomates séchées en fines lamelles et mélangez-les avec la sauce soja et le paprika. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire au four pendant 2 à 3 minutes.
- 2 Faites cuire les pâtes al dente. Pendant ce temps, nettoyez et hachez finement l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon et l'ail à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Égouttez les pâtes et récupérez 40 ml d'eau de cuisson.
- 3 Mélangez les tomates séchées, les oignons, l'ail, l'Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres, l'eau pour les pâtes et les flocons de levure dans les pâtes. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.
- 4 Hachez grossièrement le persil, garnissez-en les pâtes et servez immédiatement.

CONSEIL : Donnez une touche végétale à d'autres classiques des pâtes. Essayez une bolognaise aux lentilles ou une sauce onctueuse à base de chou-fleur, de champignons et de poireaux râpés. Choisissez toujours des pâtes complètes. Elles contiennent des fibres très bénéfiques. Si vous n'aimez pas les pâtes complètes, commencez par en rajouter quelques-unes à vos pâtes habituelles.

SOUPER (HIVER)

RAGOÛT DE LÉGUMES AUX PATATES DOUCE ET POTIRON



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS):

- 900 g de légumes : pomme de terre, potiron et patate douce
- 2 oignons
- 1/2 piment rouge (facultatif)
- 4 cm de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 ½ c à soupe de masala ou ras el hanout
- 1 c à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 500 ml de passata de tomates
- 1 bouquet de coriandre
- 200 g d'épinards
- 220 g d'Alpro Greek Style Nature
- Poivre et sel
- 1 citron vert (jus)

PRÉPARATION :

- 1 Épluchez les légumes et coupez-les en dés de la même taille. Hachez l'oignon et le piment, râpez le gingembre et écrasez l'ail.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir les oignons, l'ail, le gingembre et le piment jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez les épices et portez à ébullition. Ajoutez les légumes (sauf les épinards), la passata de tomates, 600 ml d'eau et la coriandre.
- 3 Laissez mijoter à feu doux pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Remuez fréquemment.
- 4 Ajoutez les épinards et l'Alpro Greek Style Nature et laissez mijoter pendant encore 2 minutes jusqu'à ce que les épinards soient tendres.
- 5 Assaisonnez avec du poivre, du sel et un peu de jus de citron vert. Servez chaud et parsemez de quelques feuilles de coriandre fraîche.

CONSEIL : Les ragoûts sont particulièrement appréciés en hiver et offrent un véritable réconfort. C'est aussi le plat idéal si vous voulez manger beaucoup de légumes. C'est un moyen facile d'atteindre vos 300 g de légumes par jour.

SNACK (HIVER)

L*TTE AUX ÉPICES AVEC BISCUITS DE NOËL



INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

POUR LES BISCUITS :

- 125 g beurre
- 60 g sucre
- 1 citron vert biologique (zeste)
- 1 orange bio (zeste)
- 1 c à café de romarin frais
- 1 c à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 œuf (M)
- 250 g de farine

POUR LE L*TTE ÉPICÉ :

- 1 l d'Alpro Barista Boisson à base d'Avoine
- 2 c à café d'épices pour pain d'épices

PRÉPARATION :

- 1 Pour la pâte à biscuits, mélangez le beurre et le sucre dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient onctueux puis ajoutez les zestes de citron vert et d'orange, le romarin haché, la cannelle et le sel, et incorporez l'œuf.
- 2 Incorporez progressivement la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Enveloppez dans du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure.
- 3 Préchauffez le four à 175 °C (chaleur supérieure et inférieure). Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Pétrissez brièvement la pâte et étalez-la sur une épaisseur de 0,5 cm. Découpez des figures à l'aide d'un emporte-pièce ou découpez-les à la main, dessinez-y des motifs à la fourchette ou décorez-les avec du romarin. Placez les biscuits sur la plaque de cuisson et faites-les cuire pendant 15 minutes au four sur la grille du milieu, jusqu'à ce que les bords deviennent dorés. Retirez-les et laissez-les refroidir sur une grille.
- 4 Pour le l*tte épicé, faites chauffer lentement l'Alpro Barista Boisson à base d'Avoine avec les épices pour pain d'épices, en remuant constamment ; ne pas faire bouillir.
- 5 Fouettez ensuite vigoureusement (avec un fouet ou un mousser à lait électrique) jusqu'à ce qu'une mousse onctueuse se forme - c'est très facile avec Alpro Barista Boisson à base d'Avoine! Répartissez le L*tte aux épices dans les verres et servez avec les biscuits.

CONSEIL : Le beurre de la pâte à biscuits peut également être remplacé par de la margarine végétale.



SOYEZ CONSCIENT DE QUE VOUS MANGEZ

La production alimentaire nous pousse aux limites de notre planète. La déforestation et l'agriculture entraînent l'épuisement des sols et la disparition de la biodiversité. Les ressources naturelles de notre planète se font de plus en plus rares.

Le soja est plein de bonnes qualités et s'intègre parfaitement dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Or, plus de 90 % de la production mondiale de soja est destinée à l'alimentation du bétail. Notre soja est certifié ProTerra, ce qui garantit qu'il est exempt d'OGM et ne provient pas de zones de forêts tropicales.

SANS OGM



En transformant directement le pouvoir des plantes en aliments savoureux, nous contribuons à élargir la gamme de produits bons et nutritifs d'une manière significative et durable. C'est bon pour nous et bon pour la planète.

MAINTENANT, À VOUS DE JOUER !



Êtes-vous prêt pour l'Assiette Santé Planétaire ? Êtes-vous partant pour contribuer à l'amélioration de la planète, bouchée après bouchée ? Rejoignez notre révolution végétale et cochez autant d'éléments que possible dans cette liste de choses à faire :

- FAIRE L'INVENTAIRE DES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE ET VÉGÉTALE DANS VOTRE RÉFRIGÉRATEUR ET VOTRE GARDE-MANGER.
- TÉLÉCHARGER ET IMPRIMER LE MENU HEBDOMADAIRE DE L'ASSIETTE SANTÉ PLANÉTAIRE. WWW.ALPRO.COM
- EXPLORER INSTAGRAM, PINTEREST ET CO. POUR TROUVER DE NOUVELLES RECETTES. (UTILISEZ LES REPAS DU MENU DE LA SEMAINE COMME EXEMPLE !)
- SAVOURER VOTRE L*TTE AVEC ALPRO BARISTA BOISSON VÉGÉTALE.
- COMMANDER UN PLAT VÉGÉTARIEN DANS VOTRE RESTAURANT PRÉFÉRÉ.
- REMPLACER LA VIANDE PAR DES LÉGUMES OU DES LÉGUMINEUSES DANS VOTRE PLAT PRÉFÉRÉ.
- BOIRE UN SMOOTHIE FRUITÉ AVEC UNE BOISSON VÉGÉTALE POUR LE PETIT-DÉJEUNER.
- CHOISIR CONSCIEMMENT DES REPAS VÉGÉTAUX.
- PARLER À VOTRE FAMILLE ET À VOS AMIS DE L'ASSIETTE SANTÉ PLANÉTAIRE.
- DRESSER LA LISTE DE COURSES (VOIR À DROITE) ET ALLER FAIRE LES COURSES !

VOTRE LISTE DE COURSES PLANÉTAIRES



Avec cette liste de courses, vous serez toujours prêt à consommer dans le respect de la planète.

POUR LE GARDE-MANGER :

- Huile végétale (huile de lin, huile de colza, huile d'olive), lentilles
- Farine de blé complet
- Les aliments en conserve comme les tomates, le maïs, les haricots, les pois chiches
- Riz complet
- Pâtes de blé entier
- Flocons d'avoine
- Purée de tomates
- Boissons végétales Alpro
- Alpro Alternative Végétale à la Crème
- Noix, graines et amandes

DANS LE CONGÉLATEUR :

- Légumes surgelés tels que épinards et petits pois
- Herbes aromatiques
- Saumon ou autres poissons issus de la pêche durable
- Baies, fruits rouges

POUR VARIER LES PLAISIRS DANS L'ASSIETTE :

- Nouilles Soba (nouilles japonaises à base de sarrasin)
- Wraps au blé complet
- Fruits secs
- Houmous
- Tofu ou tempeh
- Nouilles de quinoa, de sarrasin ou d'orge et de lentilles
- Tahini, pâte d'amande ou beurre de cacahuète
- Tomates séchées

PRODUIT FRAIS :

- Fruits et légumes de saison
- Herbes fraîches
- Pommes de terre/patates douces
- Lait et boissons végétales
- Yaourt et alternatives végétales au yaourt ou Yaourt Grec.
- Oeufs
- Alternatives végétales au fromage ou à la saucisse
- Noix, graines et amandes
- Poulet
- Poisson





Les produits Alpro sont le complément parfait d'une alimentation équilibrée et variée et offrent une variété d'ingrédients d'origine végétale - dans le muesli, pour la cuisine ou pour le plaisir. Ils sont bons pour vous et pour la planète. La plupart des produits sont enrichis en calcium et en vitamines et sont naturellement pauvres en graisses saturées. De nombreux produits contiennent peu ou pas de sucres.

C'EST TOUT BON !

