

alpro®

LE PETIT COUP DE
POUCE VERS PLUS DE
VÉGÉTAL

Le guide nutrition & santé
avec ses recettes exclusives !



TABLE DES MATIÈRES



LE VÉGÉTAL AU CŒUR DES ASSIETTES	2
C'est bon pour la planète	4
C'est bon pour la santé	6
Le végétal dans les recommandations alimentaires	10
LE PETIT COUP DE POUCE « VÉGÉTAL » AU QUOTIDIEN	12
La grande diversité des aliments végétaux	13
3 étapes pour construire son assiette végétale	14
La proposition Alpro®: une grande variété d'alternatives végétales	14
INSPIRATIONS GOURMANDES	16
Pâte à tartiner choco-noisettes	18
Thé l*tte earl grey et framboise	19
Délice du matin à l'avoine, pomme et poire	20
Gaufres aux légumes	22
Croustillant d'avoine à la banane	23
Dahl de lentilles avec extra légumes	24
Salade arc-en-ciel avec une vinaigrette amandes-gingembre	26
Crème dessert au chocolat 100% végétale	30
Cake de potimarron	32
Pannacotta au kiwi	33
Pudding de chia façon tiramisu avec des fruits rouges	34
Risotto onctueux aux poireaux, petits pois et épinards	37
Gratin de pâtes à la béchamel de chou-fleur	38
Curry de pois chiches	41
Boulettes veggie à la sauce tomate	42
RÉFÉRENCES	44

LE VÉGÉTAL AU CŒUR DES ASSIETTES

Dans le contexte actuel, c'est l'**alimentation durable** qui convainc les professionnels de la santé et de la nutrition, ainsi que les autorités et déjà de nombreux consommateurs.

« Le régime durable est un régime alimentaire ayant de faibles conséquences sur l'**environnement**, qui contribue à la **sécurité alimentaire et nutritionnelle** ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures! » FAO 2010

2

Dans ce contexte, l'**alimentation végétale** occupe une place importante. Il s'agit de progresser vers une assiette qui contient plus d'aliments du règne végétal que du règne animal. Allez-y à votre rythme en essayant d'évoluer vers une alimentation végétale la moitié du temps.

Nous avons développé ce livre pour vous inspirer, pour que vous puissiez trouver comment vous approprier le végétal comme il vous convient. Nous souhaitons vous donner un coup de pouce et vous faire goûter les multiples saveurs du végétal en les rendant encore plus **attirantes et gourmandes** ! Pour ce faire nous avons fait appel à 5 experts en nutrition également amateurs de cuisine. On partage tous cette même vision sur l'alimentation et nous prônons le végétal car c'est bon, savoureux et facile à utiliser en cuisine. Ils ont imaginé pour vous de délicieuses recettes, qui sont bonnes pour vous et pour la planète. Êtes-vous prêt.e pour de nouvelles découvertes ?

POUR
LA PLANÈTE



**POUR
LA SANTÉ**

VÉGÉTELEMENT BON

**Le choix de privilégier le végétal,
c'est un choix pour l'environnement,
pour votre santé et surtout,
pour faire plaisir à vos papilles.**

Voici nos 5 experts qui vous aident
à végétaliser votre quotidien :



Emilie @happy.nutri.coach



Alessia @alessia_themindsetdietitian



Audrey @cuisinevivante

**POUR LE GOÛT
ET LE PLAISIR**

Morane @simply.morane



Servaas @servaasbinge



LE VÉGÉTAL POUR LA PLANÈTE

Ce que nous mangeons doit tout d'abord
plaire aux papilles ! Sans oublier que notre
alimentation impacte **notre santé** et celle
de **la planète**. Dans le contexte actuel,
la protection de l'environnement est
une considération importante.



Une assiette qui est bonne pour la santé et pour
l'environnement contient des ingrédients végétaux qui
présentent une empreinte relativement faible en termes :

D'ÉMISSIONS
DE CO₂^e

DE
CONSOMMATION
D'EAU¹

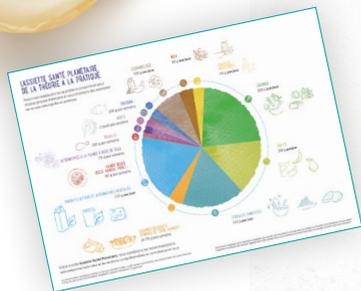
D'UTILISATION
DES TERRES²

L'impact de notre alimentation sur la planète a été pris
en compte lors de l'analyse d'envergure qui a précédé
la conception de **l'assiette santé planétaire**
de EAT Lancet⁴.

Nous sommes repartis
de cette assiette pour
développer la nôtre.
**Quand la science
devient gourmande,
ça donne envie !**



DÉCOUVREZ LA ICI



Chez Alpro® nous vous accompagnons dans la réduction de votre impact en travaillant pour intégrer au mieux **le développement durable à chaque étape du cycle de vie de nos produits.**

NOTRE SOJA EST

- ✓ certifié sans OGM et non issu de la déforestation
- ✓ majoritairement d'Europe, et le reste du Canada

DÉJÀ MAINTENANT

- ✓ **-20%** par kg de produit de consommation d'eau dans nos usines en 10 ans [de 2011 à 2020]
- ✓ **-35%** par kg de produit de consommation d'énergie dans nos usines en 10 ans [de 2011 à 2020]

ET CONCERNANT NOS EMBALLAGES

Notre ambition d'ici 2025 :
100% d'emballages recyclés
ou faits de matériaux biosourcés
(plastique végétal, carton ...),
toujours recyclables

5

ET VOUS, QUE FAITES-VOUS DÉJÀ ?

- Manger plus de végétaux (fruits, légumes, fruits à coque, légumineuses...).
- Utiliser les restes pour faire de délicieuses salades.
- N'acheter que ce dont vous avez réellement besoin.
- Privilégier la filière courte en achetant des produits Belges comme le brocoli, les carottes, les tomates, les asperges, les pommes, les poires, les cerises, le blé...
- Introduire des alternatives végétales :
 - aux produits laitiers
 - aux autres produits du règne animal (viande, poisson...)
- Tenir compte de la saisonnalité pour acheter vos fruits et vos légumes
- Privilégier des produits issus de pratiques agricoles raisonnées (bio, agriculture régénératrice...)

LE SAVIEZ-VOUS ? L'impact de l'alimentation sur la planète a aussi été pris en compte dans les dernières recommandations alimentaires pour la Belgique⁵.

LE VÉGÉTAL POUR VOTRE SANTÉ

Une alimentation diversifiée constituée notamment de **fruits et de légumes**, de **légumineuses**, de **céréales complètes** et de **fruits à coque et de graines** est favorable à la santé ! Privilégier le végétal c'est penser à vous, car le végétal a de nombreux atouts pour être sain !



Généralement les aliments végétaux sont « **riches en** » et apportent « **moins de** » nutriments ci-dessous, ainsi que **moins de calories**.

PROTÉINES
VÉGÉTALES

GLUCIDES
COMPLEXES

FIBRES

MINÉRAUX
& OLIGO-
ÉLÉMENTS

ACIDES GRAS
OMÉGA-3

PHYTO-
NUTRIMENTS*

VITAMINES

ACIDES GRAS
SATURÉS

CHOLESTÉROL

**Des substances nutritionnelles présentes dans les aliments d'origine végétale (ex. caroténoïdes, flavonoïdes, isoflavones...), qui peuvent avoir un effet positif sur l'organisme, grâce à leur effet antioxydant par exemple.*



CARDIOVASculaire

Le végétal apporte **moins d'acides gras saturés** et **plus de fibres**, ce qui entraîne une diminution du risque de maladies cardiovasculaires. Les fruits et légumes, les légumineuses, les céréales complètes, les fruits à coque et graines ainsi qu'une consommation réduite de sel ont un effet favorable sur la santé cardio-vasculaire⁵.



OBÉSITÉ

Le régime végétal contient généralement **moins de calories** et **plus de fibres**, ce qui a un effet favorable sur le poids corporel. De plus, les fibres alimentaires ont un effet rassasiant, ce qui peut indirectement avoir un effet sur l'apport calorique. La consommation importante de fruits et de légumes est bénéfique pour le maintien d'un poids idéal⁵.



7



DIABÈTE DE TYPE 2

Un poids corporel idéal est d'ailleurs important pour la réduction du risque de diabète. Saviez-vous que **les fruits, les céréales complètes, les fruits à coque et les graines** jouent un rôle dans sa prévention⁵ ? Le maintien d'une glycémie normale (le taux de sucre sanguin) est essentiel au maintien d'une bonne santé et pour prévenir certaines maladies, comme le diabète de type 2⁵. Dans cette revue scientifique⁶, plusieurs stratégies ont été identifiées pour mieux régler la glycémie postprandiale, dont :

1. Le choix des glucides : **les glucides complexes**, étant absorbés plus lentement, peuvent aider à régler la glycémie directement.
2. **Les fibres alimentaires** ont indirectement un effet favorable, car elles interfèrent avec l'absorption d'autres nutriments.





CANCERS

Les effets positifs d'une alimentation végétale s'étendent sur tout le corps. Ils ont même un rôle dans la prévention de certains cancers (des lèvres, de la cavité buccale, de l'œsophage, colorectal...)⁵⁷. Ce sont principalement **les fruits et les légumes**, ainsi que **les fibres dans les différents aliments**, qui ont montré un effet favorable⁵. Certaines études^{8,9,10,11} montrent par ailleurs un effet protecteur des phytonutriments apportés par les fruits et les légumes. Les études suggèrent que les caroténoïdes, ou d'autres nutriments que l'on retrouve dans les aliments riches en caroténoïdes, peuvent réduire le risque de cancer du sein. Le lycopène aurait un effet protecteur contre le cancer de la prostate. Des études d'envergure doivent encore confirmer ces résultats.

SANTÉ INTESTINALE

8

Un des multiples atouts du régime végétal est la teneur en fibres des aliments. Une consommation suffisante de fibres est associée à une **fonction intestinale optimale**⁵. Les fibres alimentaires sont utilisées par nos bactéries intestinales pour conférer des bénéfices sur la santé, ce sont les ci-dis prébiotiques.



ET CE N'EST PAS TOUT ! LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES NE CESSENT DE CROÎTRE.

De futures études dévoileront potentiellement de nouveaux bénéfices liés à la consommation des végétaux. L'alimentation joue une part importante dans la prévention et l'évolution de certaines maladies. D'autres facteurs sont, entre-autres, la prédisposition génétique, l'environnement et l'activité physique. **L'aide d'un professionnel de la santé peut être importante pour des informations complètes et des conseils personnalisés.**



LE VÉGÉTAL DANS LES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Tous les produits végétaux ont leur place dans la transition vers un régime alimentaire plus végétal. Une bonne variété et diversité sont essentielles au maintien d'une bonne santé : **des produits céréaliers aux légumineuses, en passant par les alternatives végétales aux produits laitiers... ils sont tous au cœur des recommandations alimentaires Belges.** D'une part pour leurs bénéfices sur la santé et d'autre part pour leurs effets favorables sur la planète.

LES VÉGÉTAUX DANS LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ET...

Riche en ou source de protéines et apportant souvent des vitamines et des minéraux

De la base, jusqu'à la pointe, les aliments végétaux prennent le dessus : fruits et légumes, féculents, huiles végétales, fruits à coque et graines, **alternatives végétales aux produits laitiers** (à base de soja enrichies en calcium), **produits végétaux type boissons à base d'amandes, de noix de coco et d'avoine**, légumineuses et alternatives végétales aux viandes, volailles et poissons.

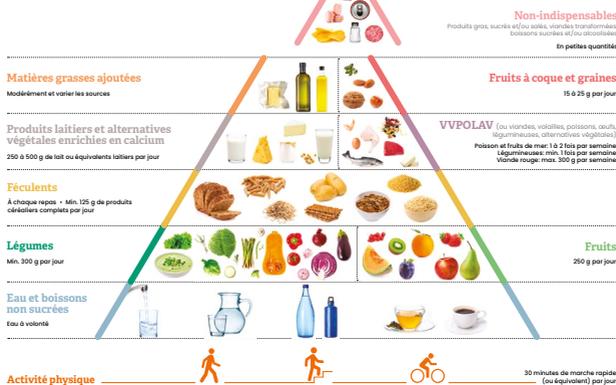
Apportant souvent des vitamines et des minéraux

10

La Pyramide Alimentaire

Food in action

Avec la collaboration de
Le Marché Écologique de Bruxelles
 vinci
avec l'État, l'Université de Liège



...REMIS EN ÉVIDENCE DANS L'ÉPI ALIMENTAIRE

Plus récent, l'Épi alimentaire complète la Pyramide Alimentaire. Il représente, par ordre décroissant, les 5 priorités alimentaires qui sont associées au **plus grand bénéfice sur le plan de la santé** pour les adultes Belges. C'est le résultat du vaste travail « *Food Based Dietary Guidelines (FBDG)* » du Conseil Supérieur de la Santé, développé en collaboration par de multiples instances Belges.

1. PLUS DE CÉRÉALES COMPLÈTES

2. PLUS DE FRUITS & LÉGUMES

3. PLUS DE LÉGUMINEUSES

4. PLUS DE FRUITS À COQUE & GRAINES

5. MOINS DE SEL

L'ÉPI ALIMENTAIRE

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.

PRODUITS CÉRÉALIERS
COMPLÈTES
Au moins 125 g par jour



1



FRUITS &
LÉGUMES
Fruits :
250 g par jour
Légumes :
Au moins 300 g
par jour

2



3

LÉGUMINEUSES
Au moins 1x par semaine



4

FRUITS À COQUE
& GRAINES
15 à 25 g par jour



5

SEL
Limitez le sel en cuisine
et ne saiez pas à table

Développé par Food in Action et la Haute Ecole Léonard de Vinci sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Avec le soutien de l'AViQ et du SPF Santé Publique

Food in
action

Conseil
Supérieur de la Santé

Haute Ecole
Léonard
de Vinci

Wallonie
familiales santé handicap
AViQ

Centre national Belge
pour le handicap
Santé et la Qualité de Vie
Personnelle

LE PETIT COUP DE POUCE « VÉGÉTAL »

Il n'est pas question d'abandonner ce que vous aimez !
Le tout est de vous apercevoir que **le végétal est tout simplement délicieux**. Trouvez la façon qui vous convient pour l'intégrer davantage dans votre quotidien.

Au compte-gouttes, doucement ou tout en une fois ? Peu importe !

Le principal, c'est que vous soyez convaincus des bienfaits du végétal.
Le tout est maintenant de trouver les aliments, les ingrédients qui plaisent à vos papilles et les moments de la journée qui vous conviennent pour les intégrer.

12

MÊME LES PLUS PETITES ADAPTATIONS PEUVENT AVOIR DE GRANDS EFFETS.

Manger durablement n'est pas une question de tout ou de rien !
On peut prôner le végétal, sans pour autant supprimer entièrement les produits de source animale.



Votre **GRANOLA**
avec une alternative
végétale au yaourt



Une goutte
de boisson végétale
dans votre **CAFÉ**



Une **SAUCE** à base
d'une alternative
végétale à la crème

L'AVANTAGE DES PRODUITS DU RÈGNE VÉGÉTAL ? LEUR GRANDE DIVERSITÉ !



PRODUITS CÉRÉALIERS

Farines, pains, riz, pâtes, boulghour, avoine, quinoa...



LÉGUMES

Carottes, poireau, tomates, céleri, choux, épinards, concombre, radis, haricots princesse...



FRUITS

Pomme, poire, raisins, fraises, cerises, framboises...



LÉGUMES FÉCULENTS

Pomme de terre, manioc



LÉGUMINEUSES

Lentilles (rouges, corail, beluga...), pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, fèves, haricots borlotti, ...



ALTERNATIVES VÉGÉTALES AUX PRODUITS LAITIERS

Produits à base de soja enrichis en calcium



PRODUITS DE CONSOMMATION 100% VÉGÉTAUX

Boissons végétales, desserts végétaux, alternatives végétales à la crème... à base d'amandes, d'avoine, de noix de coco...



FRUITS À COQUE

Noix, noisettes, amandes, arachides, pistaches...



GRAINES

de sésame, de lin, de tournesol, de courge...



AUTRES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Tofu, seitan, substituts de viande à base de mycoprotéines...



HUILES VÉGÉTALES

Tournesol, olive, colza, arachide...



HERBES FRAICHES ET ÉPICES

Thym, laurier, persil, coriandre, poivre, cerfeuil, curcuma, curry, marjolaine...

13

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce sont les phytonutriments qui donnent la couleur aux fruits et aux légumes ! Chaque aliment d'une couleur spécifique apporte des nutriments bien précis. C'est pourquoi il est conseillé de **donner de la couleur à votre assiette** et de varier chaque jour.



LYCOPÈNE

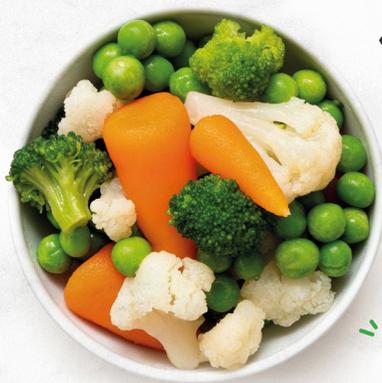


BÉTACAROTÈNE



ANTHOCYANES

3 ÉTAPES POUR CONSTRUIRE SON ASSIETTE VÉGÉTALE



1 CHOISISSEZ LE
CENTRE DE L'ASSIETTE :
LES LÉGUMES



Les herbes fraîches
et les épices pour
relever le tout



14

LES ALTERNATIVES

UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS



Alternatives végétales aux produits laitiers (à base de soja enrichies en calcium) et autres boissons végétales (nature, gamme protéinée, barista, fruits...)



Alternatives végétales au yaourt (à base de soja enrichies en calcium : Greek style, nature, fruits...)



Produits pour cuisiner



Margarines



Desserts végétiaux



2 QUELLE SERA LA SOURCE DE PROTÉINES ?

- Légumineuses
- Alternatives végétales aux produits laitiers à base de soja enrichies en calcium
- Substituts de viande, ...

Des **fruits à coque** concassés et des **graines** apportent du croquant et complètent l'apport en protéines des légumineuses

3 COMPLÉTEZ L'ASSIETTE AVEC DES FÉCULENTS

Par exemple des céréales complètes pour compléter l'apport en protéines des légumineuses.

N'oubliez pas une petite **sauce en accompagnement**

VÉGÉTALES alpro®

AVEC UN LARGE CHOIX D'INGRÉDIENTS



SOJA



AVOINE



AMANDE



NOIX DE COCO



NOISETTE

- Les ingrédients de nos produits sont sélectionnés avec les plus grands soins.
- Nos grands classiques sont enrichis en **calcium** et en différentes vitamines : **vitamine D, vitamine B12, vitamine B2**
- **Plus de 50%** de nos produits à base de soja sont **sans sucres, pauvres en sucres ou seulement avec des sucres provenant des fruits.**



EN SAVOIR +



IL EST GRAND TEMPS DE METTRE CELA EN PRATIQUE !

Vous allez voir, les recettes concoctées par les 5 amateurs de cuisine végétale et experts en nutrition, sont **variées, équilibrées, gourmandes et ultra faciles.**

Vous pouvez les adapter et retravailler à votre guise, choisissez par exemple un autre fruit ou légume selon la saison ou rajoutez vos herbes aromatiques et épices préférées.

Il y a de quoi intégrer plus de végétal dès le petit déjeuner !
Il n'y a rien de plus simple que de débiter sa journée de manière végétale !





**GRATIN DE PÂTES
À LA BÉCHAMEL
DE CHOU-FLEUR**

LÉGENDE



Flexitarien



Végétarien



Vegan



Source de/Riche en fibres

Source de fibres: 3 g/100 g ou 1,5 g/100 kcal¹
Riche en fibres: 6 g/100 g ou 3 g/100 kcal²



Riche en protéines

Les allergènes sont soulignés
dans la liste d'ingrédients

**CRUSTILLANT
D'AVOINE À LA BANANE**



**CRÈME DESSERT
AU CHOCOLAT
100% VÉGÉTALE**



**SALADE ARC-EN-CIEL
AVEC UNE VINAIGRETTE
AMANDES-GINGEMBRE**



VEGAN



SOURCE DE FIBRES



18

PÂTE À TARTINER CHOCO-NOISETTES

#PETIT-DEJEUNER - Emilie @happy.nutri.coach

Conservez la pâte à tartiner dans un bocal en verre au frigo, pendant maximum 2 mois.

INGRÉDIENTS

(pour un pot de 500g)

- 200 g de purée de noisettes
- 160 g de chocolat noir 70%
- 2 càs de sirop d'agave
- 140-150 ml [en fonction de la consistance souhaitée] d'Alpro® Boisson à base de Soja Sans Sucres ou Alpro® Boisson à base de Noisettes

PRÉPARATION

1. Versez la purée de noisettes dans un bol.
2. Mixez avec le chocolat fondu et le sirop d'agave.
3. Versez la boisson végétale Alpro® de votre choix [**Alpro® Boisson à base de Soja Sans Sucres** ou **Alpro® Boisson à base de Noisettes**] : mélangez énergiquement.



Le tip d'Emilie

À déguster sur des crackers multi graines ou du pain complet, accompagné de : compote de pommes/poires en hiver, framboises et fraises en été, zestes d'agrumes, noix de coco râpée ou en copeaux.

Valeurs nutritionnelles par portion de 20 g

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
90 kcal	7,3 g	1,7 g	4,0 g	2,9 g	1,1 g	1,7 g	0,01 g



VEGAN

RICHE EN PROTÉINES

THÉ L*TTE EARL GREY ET FRAMBOISE

19

#PETIT-DÉJEUNER - @alpro

INGRÉDIENTS

(pour 3 portions)

- 500 ml d'Alpro® Barista Boisson à base de Soja
- 2 sachets de thé earl grey
- 1 càs de sirop d'agave
- 2 càs de framboises séchées

/// Pour une boisson encore plus rafraîchissante, placez au réfrigérateur et servez avec des glaçons. //

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffez **Alpro® Boisson Barista Soja** avec les sachets de thé, puis laissez doucement infuser à petit feu pendant 5 minutes.
2. Enlevez les sachets de thé et sucrez avec le sirop d'agave.
3. Mélangez jusqu'à obtenir une mousse ferme et brillante.
4. Versez dans vos plus beaux verres ou vos plus belles tasses en porcelaine et servez avec des éclats de framboises séchées.
5. Dégustez lentement, avec le petit doigt en l'air de préférence !

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
135 kcal	4,2 g	0,75 g	17,3 g	15,1 g	1,8 g	7,5 g	0,33 g

DÉLICE DU MATIN À L'AVOINE, POMME ET POIRE

#PETIT-DEJEUNER - @alpro

INGRÉDIENTS

(pour 3 portions)

- 1 petite pomme, évidée et finement râpée
- 1 poire, évidée et finement râpée
- **150 g** d'avoine
- **350 ml** d'Alpro® Boisson à base d'Avoine Sans Sucres
- **5 càc** de beurre d'amande
- **Une pincée** de sel marin

POUR LA COMPOTE

- 1 pomme, en morceaux
- 1 poire, en morceaux
- **½ càs** de sirop d'érable
- **Une pincée** de cannelle ou de gingembre moulu

POUR SERVIR

- Alpro® Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres [soja]

PRÉPARATION

1. Mélangez la pomme, la poire, les flocons d'avoine et l'**Alpro® Boisson à base d'Avoine Sans Sucres** dans un bol de taille moyenne, puis incorporez la moitié du beurre d'amande.
2. Ajoutez la pincée de sel, couvrez d'un film alimentaire et mettez au réfrigérateur pendant une nuit (environ 12 heures).
3. Pour la compote, mettez la pomme et la poire dans une petite casserole avec 2 càs d'eau, mettez un couvercle sur la casserole et faites cuire pendant 5 minutes.
4. Ajoutez le sirop d'érable et les épices, remuez doucement, puis couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce que les fruits aient ramolli et se soient un peu désagrégés. Mettez de côté, laissez refroidir et couvrez jusqu'au matin.
5. Pour servir, versez les flocons d'avoine dans des bols et garnissez-les d'une càs **Alpro® Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres**, de compote et d'un filet de beurre d'amande restant.

20



IL EST SI FACILE D'ACQUÉRIR DE NOUVELLES HABITUDES !

Si l'on considère le cycle de vie complet d'une boisson à l'avoine, convertir votre bol de céréales au This is Not M*lk vous aidera à économiser 25.645 L d'eau par an. Cela représente 394 douches de 8 minutes ou 2 565 chasses d'eau¹³ ! De plus, cela vous aidera à réduire vos émissions de CO2 de 44 kg par an¹⁴, soit l'équivalent de 3 trajets Gand-Bruxelles!¹⁵

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
377 kcal	8,8 g	0,97 g	62,5 g	19,5 g	10,3 g	9,3 g	0,29 g

QUEL EST VOTRE RITUEL VÉGÉTAL LE MATIN ?

 VEGAN

 RICHE EN PROTÉINES

- ✔ Je commence ma journée en intégrant des fruits
- ✔ Je rajoute des fruits à coque (amandes, noisettes, noix de cajou...) dans mes céréales du petit-déjeuner
- ✔ Ma boisson végétale est prête à l'emploi
 - La boisson à base d'amandes avec les flocons d'avoine
 - La boisson à base de soja dans une pâte à tartiner
 - La boisson This is Not M*lk dans des pancakes
 - La boisson Barista végétale comme base d'un l*tte ou cappuccino
 - Ou tout autre combinaison !
- ✔ Je prépare un breakfast bowl avec des graines
- ✔ J'ajoute quelques gouttes de boisson végétale dans ma boisson chaude
- ✔ Je me prépare un smoothie avec des fruits, des légumes, des graines et ma boisson végétale préférée



*Les chiffres expriment la différence d'impact par rapport au lait de vache, sur la base d'une consommation de 200ml de lait par jour pendant un an. Pour l'eau, une hypothèse supplémentaire a été faite pour compter seulement 64% du résultat du calculateur (Poore and Nemeck, 2018) pour le lait de vache afin de tenir compte de l'impact plus faible du lait européen par rapport au lait produit mondialement.

FLEXITARIEN

OPTIONNEL
VEGAN

RICHE EN PROTÉINES



GAUFRES AUX LÉGUMES

En fonction de la saison, vous pouvez adapter le légume (brocoli cuit, chou kale, roquette...).

#PETIT-DEJEUNER - Morane @simply.morane

22

INGRÉDIENTS

(pour 14 petites gaufres)

- 150 g d'épinards frais
- 2 œufs (ou de 2 càs de graines de chia trempées dans un peu d'eau)
- 100 g de farine de blé
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 càc de levure chimique
- 150 ml d'Alpro® This is Not M*lk Boisson Végétale Demi (avoine)
- ½ gousse d'ail
- Sel et poivre
- 1 càc d'Alpro® Cuire & Rôtir (soja) (pour la cuisson)

POUR LES TOPPINGS

- Œufs pochés
- Saumon fumé
- Graines (sésame)
- Coriandre ou persil plat

PRÉPARATION

1. Mixez tous les ingrédients dans un blender.
2. Chauffez le gaufrier, faites fondre un peu d'Alpro® soja cuire et rôtir.
3. Versez un peu de préparation dans le gaufrier pour former les gaufres.
4. Laissez cuire 2-3 minutes, puis disposez les gaufres sur une grille.
5. Garnissez de saumon fumé, d'un œuf poché, d'un peu de graines et de persil plat ou de coriandre fraîche.



Le tip de Morane

« Pour une version 100% végétale, je remplace les œufs de la recette par 2 càs de graines de chia trempées dans un peu d'eau au préalable. Je remplace le saumon fumé et les œufs pochés par du houmous maison avec quelques légumes cuits/crus (brocoli, betterave, carottes râpées...) par-dessus et des graines de courge. »

Conservez les gaufres au frigo et passez-les au grille-pain avant de les manger.

Valeurs nutritionnelles par portion (2 gaufres)

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glycides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
265 kcal	13,3 g	3,82 g	16,2 g	0,5 g	1,7 g	19,6 g	1,45 g



VEGAN

SOURCE DE FIBRES

CROUSTILLANT D'AVOINE À LA BANANE

#PETIT-DÉJEUNER - @alpro

INGRÉDIENTS

(pour 2 portions)

- 1 grosse banane
- **100 g** de flocons d'avoine
- **1 càs** de sirop d'érable
- **2 càc** de cannelle
- **Pincée** de sel
- **1 càc** d'huile de noix de coco
- Alpro® This is Not M*lk Boisson Végétale Demi (avoine)

POUR LA FINITION

- Beurre de cacahuète
- Baies au choix

PRÉPARATION

1. Épluchez la banane et écrasez-la dans un bol. Ajoutez les flocons d'avoine, le sirop d'érable, la cannelle et le sel. Mélangez le tout avec une cuillère pour obtenir une pâte épaisse et onctueuse.
2. Faites chauffer l'huile de noix de coco dans une poêle. Versez la pâte et faites frire jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Brisez la pâte en gros morceaux à l'aide d'une cuillère.
3. Placez les morceaux dans un bol et recouvrez-les d'**Alpro® This is Not M*lk**. Garnissez avec du beurre de cacahuète et les baies de votre choix. Il n'y a pas de meilleure façon de commencer la journée !

!!! Ces délicieux croustillants d'avoine peuvent également faire office de snack. Miam !

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
383 kcal	9,4 g	2,86 g	60,9 g	20,7 g	8,8 g	9,5 g	0,6 g

DAHL DE LENTILLES AVEC EXTRA LÉGUMES



Le tip d'Alessia

À déguster avec du riz
ou un pain naan !

#LUNCH - Alessia @alessia_themindsetdietitian

INGRÉDIENTS

(pour 4 portions)

- ¼ càc graines de cumin
- 1 càc curcuma
- 1 càc paprika fumé
- 1 càc garam masala
- 1 càc curry
- 1 pincée de piments (selon les goûts)
- Poivre et sel (selon les goûts)
- Huile d'olive
- 1 grosse carotte
- 1 grosse patate douce (± 350 g)
- ¼ de chou-fleur
- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 200 g d'épinards frais
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 400 ml d'eau
- 1 boîte de cubes de tomates
- 1 boîte de lentilles (250 g)
- 1 brique d'Alpro® Alternative Végétale à la Crème [soja]

24

PRÉPARATION

1. Coupez l'oignon et l'ail finement ainsi que le reste des légumes en petits morceaux.
2. Mettez dans une grande poêle (ou grande casserole) à feu moyen les épices. Attendez une minute avant d'ajouter l'huile d'olive, l'oignon et l'ail.
3. Remuez pendant quelques minutes puis ajoutez le reste des légumes (sauf les épinards). Mélangez et laissez cuire pendant environ 5 minutes.
4. Ajoutez les 2 cubes de bouillon de légumes, les cubes de tomates, 400 ml d'eau et une brique d'Alpro® Alternative Végétale à la Crème et laissez mijoter avec un couvercle pendant 25 minutes sur feu doux.
5. Si la préparation est encore trop liquide, laissez mijoter 5 minutes supplémentaires sans couvercle.
6. Incorporez la boîte de lentilles et les épinards et faites cuire 5 à 10 minutes. Salez et poivrez selon vos goûts !
7. Servez et terminez par du jus de citron vert, de la coriandre fraîche, des graines de sésame et un pot contenant quelques cuillères d'Alpro® Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres.

POUR LES TOPPINGS

- Coriandre fraîche
- 1 citron vert
- Graines de sésame
- Alpro® Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres [soja]

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
383 kcal	20,0 g	3,4 g	29,8 g	12,3 g	10,6 g	14,9 g	2,9 g



 VEGAN

 SOURCE DE FIBRES



SALADE ARC-EN-CIEL AVEC UNE VINAIGRETTE AMANDES-GINGEMBRE

#LUNCH - Servaas @servaasbinge



VEGAN



RICHE EN PROTÉINES



RICHE EN FIBRES



INGRÉDIENTS

(pour 4 portions)

POUR LA SALADE

- 1 poivron coupé en tranches
- 1 grand concombre, en spirales ou en fines tranches
- 1 grosse carotte pelée en rubans
- 250 g de tomates cerises coupées en 2
- 600 g de feuilles de chou frisé ou d'épinards
- 400 g de chou rouge râpé
- 8 à 10 feuilles de basilic, hachées
- 2 oignons nouveaux, hachés
- 100 g d'edamame
- 2 càs de graines de chanvre
- 800 g de nouilles au miso cuites ou de nouilles au riz brun (elles contiennent moins de fibres)

POUR LA VINAIGRETTE AMANDES-GINGEMBRE

- 100 ml d'Alpro® Boisson à base d'Amandes Sans Sucres
- 50 g de beurre d'amandes ou de noix de cajou
- 40-50 ml de jus de citron vert frais
- 1 ½ càs de tamari ou sauce soja
- 1 gousse d'ail finement hachée
- ½ càc de gingembre haché

POUR LES TOPPINGS

- 1 poignée de framboises, de mûres ou de myrtilles
- Vos graines préférées (de lin par ex.) pour donner du croquant.

PRÉPARATION

1. Préparez la vinaigrette. Dans un petit bol, ajoutez le beurre d'amandes, le jus de citron vert, le tamari, le gingembre et l'ail. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez **Alpro® Boisson à base d'Amandes Sans Sucres** et mélangez bien.
2. Laissez refroidir avant l'utilisation. Si le mélange commence à coaguler, il est préférable de mélanger à nouveau le mélange. Ajoutez un peu plus d'**Alpro® Boisson à base d'Amandes Sans Sucres** si vous souhaitez une vinaigrette plus liquide.
3. Dans un grand bol, mélangez le poivron, le concombre, la carotte, les tomates cerises, le chou frisé, le chou violet, le basilic, les oignons nouveaux, les edamames, les graines de lin et les nouilles au miso. Vous pouvez présenter ce mélange dans les couleurs de l'arc-en-ciel.
4. Ajoutez la vinaigrette pour que les légumes commencent à ramollir un petit peu. Goûtez et assaisonnez avec plus de tamari, poivre et sel si nécessaire.
5. Terminez par les toppings : quelques fruits des bois et les graines de votre choix !

27

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
470 kcal	9,8 g	0,94 g	67,4 g	17,4 g	20,1 g	26,1 g	2,03 g

ET LES PROTÉINES DANS TOUT ÇA ?

Comment varier entre les sources de protéines végétales et garantir la qualité nutritionnelle ? Pour garantir un apport en protéines adéquat, il est important de varier et de combiner certaines sources. Il ne s'agit pas uniquement de la quantité. La qualité des protéines varie fortement d'une source à l'autre et dépend de la digestibilité des protéines et de leur teneur en acides aminés. Ces derniers sont les constituants des protéines.

28

LA QUALITÉ SUPÉRIEURE DES PROTÉINES DE SOJA

Dans les produits végétaux, c'est le soja qui a une qualité en protéines optimale car il contient tous les acides aminés essentiels, la qualité de ses protéines est comparable à celle de la viande et des œufs. Pour toute autre source il convient de combiner et de varier la prise alimentaire tout au long de la journée pour garantir un apport optimal pour tous les acides aminés.

PAR EXEMPLE : LÉGUMINEUSES + ...

CÉRÉALES

- Salade de lentilles, boulghour et crudités
- Soupe aux pois cassés et pain complet

FRUITS À COQUE OU GRAINES

- Houmous de pois chiches et noix
- Falafels aux haricots et graines de lin



10 G DE PROTÉINES* =

Selon la base de données de composition des aliments Internubel.



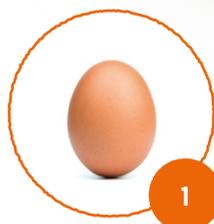
10 g

de poisson



50 g

de viande, de volaille



1

gros oeuf (70 g)



50 g

de légumineuses
(poids non cuit)



40 g

de seitan



50 g

de halloumi



50 g

de tempeh



60 g

de fruits à coque



80 g

de tofu



100 g

de pain complet



80 g

de quinoa

*L'apport de référence en protéines pour un adulte type avec un besoin moyen de 2.000 kcal/jour est de 50 g/jour.

CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT 100% VÉGÉTALE

#DESSERT #COLLATION - Morane @simply.morane

INGRÉDIENTS

(pour 4 petits pots)

- 20 g de féculé de maïs
- 10 g de sucre
- 500 ml d'Alpro® Goût Choco Boisson Protéinée à base de Soja ou Alpro® This is Not M*lk Boisson Végétale Goût Choco [soja]
- 15 g de cacao pur en poudre
- Facultatif : 50 g de chocolat noir

POUR LES TOPPINGS

- Pointe de sel
- Éclats de noisettes/cacao nibs

POUR FAIRE UNE COUCHE DE CHOCOLAT PLUS ONCTUEUSE

- Ajoutez 40 à 50 ml d'Alpro® Alternative Végétale à la Crème [soja]

PRÉPARATION

1. Dans un petit poêlon mélangez la maïzena avec le cacao pur.
2. Délayez le mélange en ajoutant petit à petit **Alpro® Goût Choco Boisson végétale Protéinée à base de Soja**, faites chauffer à feu moyen, la préparation va épaissir.
3. Versez la préparation dans des petits pots et laissez refroidir.
4. Facultatif : faites fondre le chocolat noir et versez une fine couche sur chaque petit pot pour faire une couche « craquante » quand il aura refroidi. Ajoutez une pointe de sel et des éclats de noisettes/ cacao nibs.



Le tip de Morane

Alternez entre les boissons végétales Alpro® pour varier les plaisirs ! Alpro® boisson végétale à base de noix de coco, avoine ou amandes ... tout est possible !

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
214 kcal	10,3 g	4,72 g	20,1 g	14,5 g	4,2 g	8,0 g	0,45 g

 VEGAN

 SOURCE DE FIBRES

 RICHE EN PROTÉINES



FLEXITARIEN



RICHE EN PROTÉINES



RICHE EN FIBRES



CAKE DE POTIMARRON

#DESSERT #COLLATION - Emilie @happy.nutri.coach

32

INGRÉDIENTS

(pour un moule de 9-10 parts)

- **150 g** d'Alpro® Greek Style Nature Alpro® Sans Sucres (soja)
- **4 œufs**
- **4 càs** d'huile d'olive
- **280 g** de farine de blé complète
- **1 sachet** de levure chimique
- Sel et poivre
- Curcuma
- Cannelle
- **100 ml** d'Alpro® Boisson à base de Soja (ou Noix de Coco) Sans Sucres
- **400 g** de petits dés de potimarron
- **2 poignées** de graines de courge
- Facultatif : **100 g** de parmesan

PRÉPARATION

1. Battez les œufs, **Alpro® Greek Style Nature Alpro® Sans Sucres** et l'huile d'olive.
2. Ajoutez la farine, la levure, du sel, du poivre, 1 càc de curcuma et 1 càc de cannelle.
3. Diluez avec **Alpro® Boisson à base de Soja (ou Coco) Sans Sucres**.
4. Mélangez avec les dés de potimarron crus, les graines de courge et le parmesan.
5. Chemisez un moule avec du papier cuisson (pensez à le mouiller et le tordre préalablement, cela vous permettra de le placer facilement).
6. Enfourez 45 min à 180°C.



Le tip d'Emilie

Vous pouvez adapter le légume en fonction de la saison : des asperges au printemps ou des poivrons en été par exemple !

Le cake peut être congelé très facilement : pensez à le découper en petites parts.

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
269 kcal	13,6 g	3,99 g	20,9 g	3,2 g	4,3 g	13,8 g	0,81 g

 VÉGÉTARIEN SOURCE DE FIBRES

PANNACOTTA AU KIWI

#DESSERT #COLLATION - Audrey @cuisinevivante

INGRÉDIENTS

(pour 4 portions)

- 500 ml d'Alpro® Boisson à base d'Amandes Sans Sucres
- 1 g d'agar agar [½ càc rase]
- 2 càs de miel
- 1 càc d'essence de vanille
- 1 càc de jus de citron
- 6 kiwis verts

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélangez **Alpro® Boisson à base d'Amandes Sans Sucres**, la vanille, le jus de citron et le miel. Ajoutez l'agar agar et faites chauffer jusqu'à ébullition. Laissez chauffer 1 minute de plus, en remuant bien au fouet.
2. Versez la crème dans les verrines et placez au frigo pendant 1 heure.
3. Pendant ce temps, épluchez les kiwis.
4. Mixez 4 kiwis avec 1 c à soupe d'eau et détaillez les 2 autres en julienne.
5. Déposez le coulis sur les verrines et surmontez de quelques dés de kiwi.

33



LE KIWI UN VÉRITABLE ALLIÉ SANTÉ

Le tip d'Audrey

Un kiwi couvre environ 60% des besoins journaliers en vitamine C, ce qui le rend particulièrement intéressant !

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
153 kcal	2,2 g	0,22 g	27,4 g	20,8 g	4,1 g	1,9 g	0,18 g

PUDDING DE CHIA FAÇON TIRAMISU AVEC DES FRUITS ROUGES

#DESSERT #COLLATION - Alessia @alessia_themindsetdietitian

INGRÉDIENTS

(pour 1 portion)

- **150 g** d'Alpro® Mild & Creamy Nature (soja) + un petit peu plus pour la garniture
- **50 ml** d'Alpro® Boisson à base d'Amandes Sans Sucres
- **3 càs** de graines de chia
- **1 càc** de sirop d'agave
- **1 ½ càs** de café
- **1 càc** de cacao en poudre
- **½ càc** d'arôme de vanille ou de sirop d'Amaretto

POUR LES TOPPINGS

- **1 spéculoos** en brisures
- Fruits rouges au choix
- **10 g** de chocolat noir 70% en morceaux

PRÉPARATION

1. Mélangez l'Alpro® Mild & Creamy, l'Alpro® Boisson à base d'Amandes Sans Sucres, les graines de chia et le sirop d'agave. Laissez prendre au réfrigérateur pendant 5 à 10 minutes. Mélangez à nouveau et répartissez la préparation dans 3 pots.
2. Dans le premier pot, mélangez la préparation avec le café.
3. Dans le deuxième pot, mélangez la préparation avec le cacao en poudre.
4. Dans le troisième pot, mélangez la préparation avec l'arôme de vanille.
5. Laissez les pots prendre encore 10 minutes au réfrigérateur si nécessaire.
6. Prenez un verre et faites une première couche avec le crumble de spéculoos. Gardez-en un petit peu pour le topping !
7. Remplissez votre verre couche par couche : d'abord la couche avec le café, puis celle au cacao et enfin celle à la vanille (ou Amaretto).
8. Terminez par une couche d'Alpro® Mild & Creamy Nature, un petit peu de cacao en poudre, des fruits rouges, du chocolat noir et le reste de crumble de spéculoos. À savourer !

34



L'ALIMENTATION, C'EST BIEN PLUS QUE LA COMPOSITION DES NUTRIMENTS.

Le tip d'Alessia

Le plaisir, le goût, la tradition, se retrouver ensemble autour de la table... c'est le tout qui doit être délicieux. Profitez de ce que vous mangez, sans culpabilité, car cela aussi, c'est nécessaire pour être en bonne santé.

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
325 kcal	16,8 g	4,92 g	20,3 g	16,8 g	11,5 g	14,5 g	0,64 g



VEGAN

RICHE EN FIBRES



VEGAN 

SOURCE DE FIBRES 



RISOTTO ONCTUEUX AUX POIREAUX, PETITS POIS ET ÉPINARDS

#SOUPER - @alpro

INGRÉDIENTS

(pour 4 portions)

- Alpro® Cuire et Rôti (soja)
- 1 oignon, finement haché
- 2 poireaux, finement émincés
- 300 g de riz Arborio
- 500 ml d'Alpro® Boisson à base de Soja Sans Sucres
- 700 ml de bouillon de légumes
- 1 citron, jus et zeste, plus des quartiers supplémentaires pour le service
- 100 g d'épinards
- 200 g de petits pois
- Persil plat haché, pour servir
- Facultatif : 50 g de parmesan végétal, plus un supplément pour le service

PRÉPARATION

1. Mettez le bouillon dans une casserole moyenne et réchauffez-le doucement, gardez-le à feu doux jusqu'à ce qu'il soit prêt à être utilisé.
2. Dans une grande casserole profonde, faites chauffer de l'Alpro® Cuire et Rôti à feu moyen et ajoutez l'oignon et les poireaux.
3. Faites-les revenir doucement pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à devenir translucides, salez et poivrez.
4. Ajoutez le riz et faites-le sauter pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
5. Augmentez le feu et commencez à incorporer lentement une louche de bouillon à la fois. Remuez constamment avec une cuillère en bois et laissez le bouillon s'absorber dans le riz.
6. Une fois le bouillon ajouté, ajoutez lentement l'Alpro® Boisson à base de Soja Sans Sucres. Continuez la cuisson à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que le riz soit presque tendre.
7. Incorporez le jus de citron, les épinards et les petits pois et assaisonnez selon votre goût. Si vous utilisez du parmesan, incorporez-le maintenant et garnissez avec le persil, les quartiers de citron et le parmesan supplémentaires.

37

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
486 kcal	10,6 g	4,59 g	73,5 g	7,3 g	7,6 g	20,7 g	2,37 g

FLEXITARIEN



RICHE EN PROTÉINES



SOURCE DE FIBRES



38

GRATIN DE PÂTES À LA BÉCHAMEL DE CHOU-FLEUR

#SOUPER - Audrey @cuisinevivante



Le tip d'Audrey

Le chou-fleur est riche en vitamine C, en vitamine B9 et en fibres !
Pour une alternative délicieuse, choisissez des pâtes de légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots noirs etc).

INGRÉDIENTS

(pour 4 portions)

- 500 g de pâtes complètes
- 1 chou-fleur
- 1 oignon
- 100 ml d'Alpro® cooking avoine
- 100 ml d'eau
- ½ càc de muscade
- 1 càc d'ail en poudre
- Poivre et sel
- 150 g de parmesan ou de fromage à gratiner

PRÉPARATION

1. Coupez puis lavez le chou-fleur, épluchez l'oignon et le couper en quartiers. Cuisez-les à la vapeur pendant 20 minutes. Cuisez les pâtes al dente, réservez.
2. Mixez le chou-fleur et l'oignon avec **Alpro® cooking avoine**, l'eau, la muscade, l'ail en poudre, le sel et poivre jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.
3. Versez la sauce sur les pâtes, garnissez de fromage râpé et enfournez à four chaud pour 15 minutes à 180°.

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
662 kcal	15,9 g	7,13 g	86,3 g	8,7 g	13,9 g	35,7 g	1,29 g

VARIER SIMPLEMENT & SAVOUREUSEMENT

Pour une même quantité de protéines,

1 TASSE DE LAIT (200 ML) =



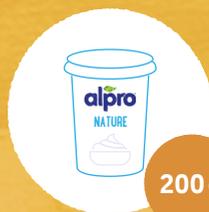
200 ml

1 tasse de **boisson végétale à base de soja** enrichie en calcium



125 g

1 portion d'**alternative végétale au yaourt à la grecque** à base de soja enrichie en calcium



200 g

d'**alternative végétale au yaourt à base de soja** enrichie en calcium

39

Le saviez-vous? Ces produits sont source de calcium et ont une faible teneur en acides gras saturés.

7 CONSEILS POUR VOS COURSES « BON POUR VOUS ET LA PLANÈTE »

1. Faites l'inventaire de ce qu'il vous reste pour éviter le gaspillage alimentaire
2. Commencez votre liste de courses par les légumes
3. Achetez des produits de base que vous réutiliserez dans différentes recettes, comme l'huile, des épices et les alternatives végétales aux produits laitiers.
4. Préférez les aliments en vrac, comme pour les légumes et les fruits
5. Jetez un œil à la section « végétale » du rayon dans laquelle vous vous trouvez
6. Ne partez pas sans fruits
7. Créez des recettes à partir de ce que vous avez dans vos placards

VEGAN 

RICHE EN FIBRES 



CURRY DE POIS CHICHES

#SOUPER - Servaas @servaasbinge

INGRÉDIENTS

(pour 2 personnes)

- 1 càs d'huile d'olive
- 1 oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 2 tomates entières coupées en dés ou 1 conserve de tomates selon la saison
- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés
- 200 ml d'Alpro® Alternative Végétale à la Crème (soja) ou Alpro® Boisson à base de noix de coco sans sucres (La sauce peut être plus liquide avec la boisson végétale)
- 1 càs de cumin moulu
- 1 càc de coriandre moulue
- 1 càc de curcuma moulu
- Poivre et sel au goût

POUR LES TOPPINGS

- Coriande ou persil frais haché

PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu doux. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajoutez le poivron rouge et mélangez bien. Laissez cuire pendant 5 à 7 minutes, en continuant à remuer de temps en temps.
3. Ajoutez les tomates en dés, les pois chiches, **Alpro® Alternative Végétale à la Crème**, le cumin, la coriandre moulue, le curcuma, le sel et le poivre. Remuez bien et portez le mélange à ébullition jusqu'à ce qu'il se mette à crépiter.
4. Réduisez le feu à doux, couvrez la casserole et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Essayez de remuer de temps en temps.
5. Servez chaud, garni de coriandre ou de persil frais haché.



Le tip de Servaas

« AU DÉBUT, ILS VOUS DEMANDERONT POURQUOI VOUS LE FAITES. PLUS TARD, ILS VOUS DEMANDERONT COMMENT VOUS L'AVEZ FAIT. »

41

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
392 kcal	22,2 g	2,64 g	27,2 g	8,2 g	14,4 g	12,9 g	0,79 g

BOULETTES VEGGIE À LA SAUCE TOMATE

#SOUPER - @alpro

INGRÉDIENTS

(pour 3 portions)

POUR LES BOULETTES

- 1 boîte d'haricots noirs égouttés (400 g)
- 250 g de champignons
- 100 g de flocons d'avoine
- 20 g de persil & de thym frais
- 1 càs de paprika fumé
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de concentré de tomates
- Alpro® Cuire & Rôtir [soja]

POUR LA SAUCE

- 100 ml d'Alpro® Alternative Végétale à la Crème [soja]
- 2 boîtes de tomates hachées (800 g)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de basilic frais
- 2 càc de concentré de tomates
- 1 càs de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C et recouvrez votre plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mettez tous les ingrédients des boulettes veggie dans un robot de cuisine et mixez-les. Goûtez et assaisonnez de sel, de poivre et de paprika fumé selon votre goût. Mouillez vos mains (pour éviter qu'elles ne collent) et formez de petites boulettes avec le mélange. Disposez-les sur la plaque et faites-les cuire au four pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, hachez finement l'oignon, l'ail et le basilic. Faites sauter l'oignon et l'ail dans une grande poêle antiadhésive avec un peu d'**Alpro® Cuire & Rôtir** jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
4. Incorporez le basilic, le concentré de tomates, les tomates hachées et le vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre, couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes. Juste à la fin, incorporez l'**Alpro® Alternative Végétale à la crème** pour rendre votre sauce délicieusement onctueuse !
5. Sortez les boulettes veggie du four et servez-les nappées de cette délicieuse sauce. Et n'oubliez pas un généreux morceau de pain complet pour saucer votre assiette ou accompagnez-la d'un peu de pâtes.

 Vous préférez une version flexitarienne ?
Optez pour de la viande hachée
pour préparer vos boulettes. 

Valeurs nutritionnelles par portion

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Fibres	Protéines	Sel
340 kcal	8,8 g	1,48 g	38,7 g	11,9 g	14,9 g	18,1 g	0,97 g



 VEGAN

 OPTIONNEL
FLEXITARIEN

 RICHE EN PROTÉINES

 SOURCE DE FIBRES

RÉFÉRENCES

1. FAO, Biodiversité et régimes alimentaires durables, 2010
2. Poore, J. Nemecek, T., Science. 2018 Jun 1;360(6392):987-992.
3. Clark M. Tilman D., Environ. Res. Lett. 2017, 12:064016.
4. EAT Lancet Commission, Summary Report; the Planetary Health Diet – EAT, 2019.
5. Conseil Supérieur de la Santé (CSS), recommandations alimentaires pour la population Belge adulte, 2019.
6. Pasmans K. et al., Obes Rev. 2022 Sep; 23(9): e13486.
7. WHO, International Agency for Research on Cancer, World Cancer Report, 2020.
8. Monjotin N. et al., Nutrients. 2022 May; 14(9): 1712.
9. Kapała A. et al., Voedingsstoffen. 2022 dec; 14(23): 5152.
10. Priyadarsini RV, Nagini S. Cancer chemoprevention by dietary phytochemicals: promises and pitfalls. Curr Pharm Biotechnol. 2012 Jan;13(1):125-36.
11. Zeng YW, Yang JZ, Pu XY, Du J, et al. Strategies of functional food for cancer prevention in human beings. Asian Pac J Cancer Prev. 2013;14(3):1585-92.
12. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213&from=EN>
13. Poore J. Nemecek T., Science 2018, Vol 360, Issue 6392 pp. 987-992
14. ADEME, données Agribalyse v.3.0, 2020.