Nos recettes étudiantes de la rentrée

proveg belgique

Sandwich Edamame

Ingrédients :

Garniture au citron et edamame :

- 1½ tasse d'edamame
- ¼ tasse de coriandre
- 3 c.à.s de jus de citron frais
- 1 c.à.s d'oignons verts hachés
- ½ petite gousse d'ail
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 à 3 c.à.s d'eau
- ½ c.à.c de sel marin

Pour les sandwichs :

- 8 tranches de pain
- tranches de concombre
- 1 petit avocat, coupé en tranches
- oignons marinés
- 2 tasses de roquette et/ou de micro-pousses

Instructions :

1. Prépare la garniture en mixant tous les ingrédients dans un blender.
2. Tartine ton pain avec la crème à l'edamame, puis ajoute le reste des ingrédients pour composer ton sandwich.

proveg belgique

Curry de pois-chiches

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 oignon moyen, émincé
- 3 gousses d'ail, émincées
- ¼ c.à.c de flocons de piment rouge
- 1 à 2 c.à.s de curry en poudre
- 1 c.à.c de cumin
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 boîte de lait de coco
- 2 boîtes de pois chiches, rincés
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche hachée
- Pain naan et riz, pour servir (facultatif)

Instructions :

1. Fais chauffer un peu d'huile dans une grande casserole.
2. Ajoute l'oignon, l'ail et le piment, fais revenir jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
3. Ajoute le curry et le cumin, fais revenir 1 minute.
4. Ajoute les tomates concassées, le lait de coco et les pois chiches. Assaisonne, puis laisse mijoter 10 minutes.
5. Sers chaud, avec de la coriandre fraîche, du riz basmati et/ou un naan.

proveg belgique

Salade Mexicaine en bocal

Ingrédients :

Pour la vinaigrette :

- 2 c.à.s de salsa
- 1/2 c.à.c de poudre de chili
- 1/4 c.à.c de cumin

Pour la salade :

- Poivron vert coupé en dés
- Grains de maïs
- Tomates coupées en morceaux
- Quinoa
- Haricots noirs
- Avocat coupé en morceaux
- Épinards

Instructions :

Assemble la salade dans un contenant en commençant par la sauce, puis ajoute les légumes les plus durs, suivis des légumes plus tendres, des protéines, des accompagnements, et termine par les feuilles vertes.

proveg belgique

Wrap Falafel

Ingrédients :

Pour les falafels :

- 1 tasse de pois chiches secs, trempés toute la nuit
- ½ tasse d'oignon haché
- 1 tasse de persil haché
- 3 gousses d'ail
- 1 c.à.c de cumin
- 1 c.à.c de sel
- ¼ c.à.c de poivre noir
- 2 c.à.s de farine
- ½ c.à.c de bicarbonate de soude

Pour les wraps :

- 4 tortillas
- 4 grosses c.à.s de houmous
- 2 grosses poignées de salade
- Légumes au choix : carotte, concombre, oignon, germes, tomate, ...
- sel et poivre

Instructions :

1. Mix tous les ingrédients sauf la farine dans un blender
2. Transvase dans un bol, ajoute la farine et mélange
3. Couvre et mets au frigo 30 min
4. Forme des petites boulettes avec tes mains.
5. Cuit à la poêle : 2-3 min de chaque côté avec un peu d'huile.
6. Assemble les wrap avec le reste des ingrédients

proveg belgique

Soupe en bocal

Ingrédients :

Pour la sauce :

- 1 c.à.s de beurre de cacahuète
- 2 c.à.s de sauce soja ou tamari
- 1 c.à.s de vinaigre de riz
- 1 c.à.s de sirop d'érable ou d'agave
- ½ cube de bouillon de légumes, écrasé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 morceau de gingembre de 2,5 cm, râpé

Pour les bocaux :

- 2 nids de nouilles (cuisson rapide)
- 100 g de petits champignons
- 100 g de brocoli
- 1 à 2 carottes
- 200 g de tofu fumé
- 2 oignons nouveaux
- 1000-12000 ml d'eau bouillante

Instructions :

1. Prépare la sauce directement dans les bocaux et mélange bien.
2. Coupe la garniture en petits morceaux.
3. Assemble en superposant les ingrédients, en commençant par les nouilles.
4. Quand tu es prêt·e à manger, ajoute de l'eau bouillante.
5. Laisse le bocal ouvert et attends 5 minutes.
6. Mélange, vérifie la cuisson des nouilles, puis régale-toi !

proveg belgique

Springroll

Ingrédients :

- 1 paquet de Tempeh
- Huile neutre
- 8 feuilles de papier de riz
- Eau
- Carottes fraîches râpées
- Poivrons émincés
- Concombre émincé
- 8 feuilles de laitue
- Coriandre fraîche
- Chou violet ou blanc râpé

Sauce cacahuètes

- 2 c.à.s de beurre de cacahuète
- 2 c.à.c de sucre
- 1 c.à.c de sriracha
- 2 c.à.c d'huile de sésame
- 1/2 à 1 c.à.s d'eau chaude
- 1 c.à.c d'ail haché
- 1 c.à.c de vinaigre de riz

Marinade tempeh

- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 3 c.à.s de sauce soja
- 1 ½ c.à.s de vinaigre de riz
- 1 ½ c.à.s de sirop d'érable
- 2 ½ c.à.c d'huile de sésame
- ¾ c.à.c de paprika fumé
- ½ c.à.c d'oignon en poudre
- sel

Instructions :

1. Fais mariner les lamelles de tempeh pendant 1 h, puis fais-les cuire à la poêle avec le restant de marinade.
2. Mélange les ingrédients de la sauce dans un bol jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Trempe une feuille de riz quelques secondes dans l'eau.
4. Ajoute la laitue, les légumes et le tempeh au centre.
5. Enroule bien serré et déguste avec la sauce cacahuète !

proveg belgique

Banh Mi

Ingrédients :

- 400 g de tofu extra-ferme
- Huile d'olive
- 4 morceaux de baguette
- Mayonnaise épicée
- Coriandre fraîche

Légumes marinés

- 2 petites carottes
- ½ concombre, épépiné
- ⅓ tasse de vinaigre de riz
- ⅓ tasse d'eau
- Sucre de canne
- Sel marin

Marinade pour le tofu

- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de sauce soja
- Jus d'un demi-citron vert
- ½ c.à.c de zeste de citron vert
- 1 gousse d'ail, émincée
- ½ c.à.c de gingembre frais émincé
- Poivre noir fraîchement moulu

Instructions :

1. Commence par préparer les pickles : mets les carottes et le concombre dans un bocal avec du vinaigre, de l'eau, un peu de sucre et de sel. Les légumes doivent être bien recouverts. Laisse reposer au moins 1h.
2. Mélange tous les ingrédients de la marinade pour le tofu. Coupe ce dernier en tranches et laisse le mariner 15 min.
3. Fais dorer le tofu à la poêle avec un peu d'huile.
4. Montage du sandwich : prends une baguette, tartine de mayo épicée, ajoute le tofu, les pickles et un peu de coriandre fraîche si t'aimes ça.

proveg belgique

Bolo de lentilles

Ingrédients :

- 1 ½ c.à.s d'huile d'olive
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 c.à.c d'origan
- 1 c.à.c de thym
- Sel et poivre
- 150 g de concentré de tomates
- 120 ml de vin rouge (facultatif)
- 720 ml de bouillon de légumes
- 185 g de lentilles corail, trempées
- ¼ tasse de noix hachées
- 410 g de tomates concassées
- 340 à 454 g de pâtes
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique

Instructions :

1. Fais tremper 1 tasse de lentilles (30 à 60 min)
2. Fais revenir l'oignon dans l'huile avec une pincée de sel (10 min).
3. Ajoute ail, herbes, sel, poivre, concentré de tomate. Cuis 2-3 min.
4. (Optionnel : déglace au vin rouge, laisse réduire 1-2 min.)
5. Ajoute bouillon, lentilles, noix. Porte à ébullition, puis mijote 20 min.
6. Ajoute les tomates concassées, cuis encore 15-20 min.
7. Ajuste avec un peu de sucre.
8. Sers avec des pâtes al dente.

proveg belgique

Minestrone

Ingrédients :

- 2 c.à.s d'huile
- 1/2 oignon blanc coupé en dés
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 grosses carottes
- 1 1/2 tasse de haricots verts
- 1/4 c.à.c de sel et de poivre noir
- 1 petite courgette
- 425 g de tomates en conserve
- 6 tasses de bouillon de légumes
- 2 c.à.c de basilic séché
- 2 c.à.c d'origan séché
- 1 c.à.s de levure nutritionnelle
- 1 c.à.s de sucre
- 1 boîte de haricots blancs
- 2 tasses de pâtes
- 1 tasse d'épinards

Instructions :

1. Fais chauffer dans une grande casserole l'huile, l'oignon et l'ail pendant 3 min.
2. Ajoute carottes et haricots verts, sel, poivre. Cuis 3-4 min en remuant.
3. Ajoute courgettes, tomates, bouillon, basilic, origan, levure, sucre et haricots. Mélange bien et laisse mijoter
4. Ajoute les pâtes, cuis 10 min en remuant.
5. Ajoute les épinards, cuis 3-4 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants. C'est prêt!

proveg belgique

Découvre notre guide étudiant pour plus de recettes, trucs et astuces !

smartfoodguide.org

proveg belgique