



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## TOFU AUX LIMETTES

**Quantité : 4 personnes**

**Ingrédients :**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 600 g tofu frais</li><li>• 1 carotte</li><li>• ½ poireau</li><li>• 1 botte d'oignons frais</li><li>• 1 dl vin blanc</li><li>• ½ dl jus de limette</li><li>• 1 dl jus d'orange</li><li>• 1 cc sucre</li><li>• 2 cs d'huile de colza HOLL</li><li>• 1 noix gingembre</li><li>• 4 dl eau</li><li>• 1½ cs maïzena</li><li>• 1 cs sauce soja</li><li>• 2 limettes</li></ul>	<p><b>Marinade :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ dl sauce soja</li><li>• 1 limette, jus</li><li>• 1 gousse d'ail pressée</li><li>• 1 cc curcuma</li><li>• 1 cc curry madras doux</li><li>• Sel</li></ul>
--	--

**Mise en place :**

1. Couper le tofu en dés de 1 cm ;
2. Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Y incorporer le tofu et laisser mariner au moins 3 heures au frais ;
3. Couper la carotte et le poireau en fine julienne. Emincer la botte d'oignons frais (aussi bien le blanc que le vert) ;
4. Verser le vin blanc, le jus de limette, le jus d'orange et le sucre dans une petite casserole. Porter à ébullition et faire réduire jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 0.5 dl et réserver le tout ;
5. Emincer le gingembre.

**Préparation :**

1. Chauffer une poêle avant d'ajouter l'huile de colza HOLL et le tofu. Faire rissoler à feu vif, puis mettre de côté et réserver ;
2. Dans la même poêle, faire étuver brièvement les carottes, les poireaux et le gingembre. Ajouter la réduction de vin blanc et l'eau. Cuire les légumes al dente ;
3. Terminer en liant avec la maïzena diluée dans une petite quantité d'eau froide. Rajouter les dés de tofu et bien mélanger le tout ;
4. Rectifier l'assaisonnement avec de la sauce soja.

**Présentation :**

1. Décorer avec les rondelles d'oignons frais et de quartiers de limette. Servir avec un riz parfumé et une salade mêlée.

**Fourchette verte Vaud**

Unisanté, Route de Berne 113, 1010 Lausanne- tél. 021 545 10 16 - vd@fourchetteverte.ch

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## CHILI VÉGÉTARIEN AU TOFU

**Quantité : 4 personnes**

**Ingrédients :**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 oignon</li><li>• 1 gousses d'ail</li><li>• ½ piment séché rouge</li><li>• 1 carotte</li><li>• 1 branche de céleri</li><li>• 1/2 poivron vert</li><li>• 1 cc cumin en poudre</li><li>• 2-3 cs huile de colza HOLL</li><li>• 1 cs sucre de canne</li><li>• 500 g tofu ferme</li><li>• 290 g haricots rouge en conserve</li><li>• 400g tomates concassées</li><li>• 1.2 dl eau</li></ul>	<p><b>Autres ingrédients :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sel, poivre</li><li>• 2 cs coriandre ciselée</li><li>• 1 cs fromage râpé (gruyère, emmental, ...)</li></ul>
---	--

**Mise en place :**

1. Hacher l'oignon, l'ail et le piment rouge ;
2. Couper en petits dés de 1 cm les carottes, le céleri et le poivron ;
3. Couper le tofu en petits dés de 1 cm, réserver;
4. Bien égoutter les haricots, les rincer, les égoutter de nouveau ;

**Préparation :**

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Y faire suer les oignons ;
2. Ajouter les carottes, le céleri et le poivron. Cuire 4-5 minutes, en remuant de temps à autre ;
3. Ajouter le piment rouge, le cumin et le sucre de canne, et cuire le tout 1 minute en mélangeant fréquemment. Ajouter le tofu au mélange. Cuire jusqu'à ce que le tofu soit doré, soit 8-10 minutes ;
4. Ajouter les haricots dans la poêle ;
5. Ajouter les tomates et assez d'eau pour que le mélange reste assez humide. Bien mélanger, couvrir et cuire à feu doux encore environ 10 minutes, jusqu'à cuisson complète des carottes ;
6. Rectifier l'assaisonnement.

**Présentation :**

1. Garnir de coriandre fraîche hachée et de fromage râpé. Servir avec un riz parfumé ou des tortillas, et une salade mêlée.

**Fourchette verte Vaud**

Unisanté, Route de Berne 113, 1010 Lausanne- tél. 021 545 10 16 - vd@fourchetteverte.ch

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## CURRY DE HARICOTS AU TEMPEH

**Quantité : 4 personnes**

### Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"><li>• 600 g tempeh</li><li>• 1 cs huile de colza HOLL</li><li>• 2 oignons moyens</li><li>• 2 gousses d'ail</li><li>• 500 g haricots verts</li><li>• 60 ml pâte de curry rouge</li><li>• 400 ml lait de coco</li></ul>	
---	--

### Mise en place :

1. Couper le tempeh en tranches de 5 cm de hauteur sur 7 cm de longueur ;
2. Emincer l'oignon et presser l'ail ;
3. Parer et couper en deux les haricots.

### Préparation :

1. Chauffer l'huile dans une poêle et sauter le tempeh jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés ;
2. Retirer de la poêle et garder au chaud ;
3. Dans une poêle faire suer l'oignon ;
4. Ajouter l'ail et les haricots ;
5. Faire cuire le tout en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les haricots soient juste tendres ;
6. Incorporer le curry et le lait de coco, puis porter à ébullition ;
7. Laisser mijoter durant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait légèrement épaissi.

### Présentation :

1. Servir le curry de haricots sur les tranches de tempeh.
2. Accompagner de riz ou d'une autre céréale



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## GRATIN DE LENTILLES

**Quantité : 4 personnes**

**Ingrédients :**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g</li><li>• 600 g</li><li>• 200 g</li><li>• 2</li><li>• 250 g</li><li>• 3-4 cs</li><li>• 1 cc</li><li>• 5-10</li><li>• 285 g</li><li>• 1.5 dl</li><li>• Sel, poivre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lentilles vertes (poids sec)</li><li>• pommes de terre farineuse (bintje, argria, ...)</li><li>• oignons</li><li>• gousses d'ail</li><li>• champignons de Paris frais</li><li>• huile de colza HOLL</li><li>• sauce soja</li><li>• gouttes de Tabasco</li><li>• maïs en conserve</li><li>• lait</li></ul>	
---	---	--

**Mise en place :**

1. Préchauffer le four à 190°C ;
2. Rincer les lentilles et éliminer les impuretés ;
3. Eplucher les pommes de terre et les couper en deux ;
4. Hacher l'oignon, presser l'ail, émincer les champignons.

**Préparation :**

1. Cuire les lentilles al dente, saler en fin de cuisson. Egoutter et réserver ;
2. Cuire les pommes de terre, égoutter et réserver ;
3. Faire revenir l'oignon et l'ail ;
4. Dans une autre poêle, faire sauter les champignons. Assaisonner et les ajouter au mélange oignon et ail ;
5. Incorporer les lentilles, la sauce soja et le tabasco dans la préparation. Rectifier l'assaisonnement ;
6. Préparer une purée de pommes de terre ;
7. Dans un plat à gratin faire des couches : lentilles – maïs – purée ;
8. Cuire au milieu du four env. 30 min. jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

**Présentation :**

1. Servir avec une belle salade mêlée ou une jardinière de légumes à la vapeur.

**Fourchette verte Vaud**

Unisanté, Route de Berne 113, 1010 Lausanne- tél. 021 545 10 16 - vd@fourchetteverte.ch

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## SALADE DE QUINOA ET DE LENTILLES

Quantité : 4 personnes

### Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g lentilles vertes (poids sec)</li><li>• 180 g quinoa (poids sec)</li><li>• 5 dl eau</li><li>• 4 petits poivrons (400 g)</li><li>• 1 échalote</li><li>• 80-100 g roquette</li><li>• 80 g feta</li><li>• 4 cs menthe</li></ul>	<b>Sauce à salade :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1½ citron en jus</li><li>• 2 cs huile d'olive ou de colza</li><li>• 2 cc moutarde de Dijon</li><li>• Sel, poivre</li></ul>
---	--

### Mise en place :

1. Rincer les lentilles ;
2. Faire une macédoine de poivron, hacher finement l'échalote ;
3. Faire une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre ;
4. Ciseler la menthe.

### Préparation :

1. Cuire les lentilles al dente, égoutter et réserver ;
2. Cuire le quinoa, égoutter et réserver ;
3. Dans un saladier, incorporer la roquette, le poivron et l'échalote ;
4. Quand le quinoa et les lentilles sont tièdes, les incorporer dans le saladier ;
5. Verser la vinaigrette sur la salade, mélanger ;
6. Émietter la féta et l'ajouter sur la salade.

### Présentation :

1. Saupoudrer de menthe finement hachée et servir.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## FALAFELS AUX POIS-CHICHES ET BOULGHOUR

**Quantité : 4 personnes**

### Ingrédients :

• 500 g	pois chiches en conserve	
• 200 g	boullgour fin	
• 2 cc	cumin en poudre	
• 1 cc	piment fort en poudre	
• 2	gousses d'ail	
• 1 bouquet de	persil et/ou de coriandre ciselés	
• ½	bouquet de menthe	
• 2cs	jus de citron	
• 2	yogourts nature (180g)	
• 2 cs	huile de colza HOLL	
• 4 cs	eau	
• Sel, poivre		

### Mise en place :

1. Préchauffer le four à 200°C ;
2. Ciseler la menthe et l'ajouter au yogourt. Saler, poivrer, ajouter le jus de citron puis réserver au frais ;
3. Rincer le persil et/ou la coriandre.

### Préparation :

1. Cuire le boullgour puis le laisser refroidir ;
2. Rincer et égoutter les pois chiches. Ajouter le persil et/ou la coriandre. Mixer le tout grossièrement (l'appareil ne doit pas être lisse, il doit rester des petits morceaux) ;
3. Ajouter le boullgour, les épices, le sel, le poivre, l'huile, et un peu d'eau pour avoir une pâte collante et granuleuse ;
4. Façonner des boulettes en prélevant à l'aide d'une cuillère à soupe un peu de masse et en la rendant compacte avec les mains ;
5. Faire brièvement colorer les boulettes dans une poêle avec l'huile de colza HOLL ;
6. Finir la cuisson au four pendant 5 min.

### Présentation :

1. A servir accompagné de la sauce à la menthe. Ajouter une salade ou des légumes cuits et un féculent (riz, pâtes, pain,).



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## CURRY AUX POIS CHICHES

Quantité : 6 personnes

### Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g pois chiches en conserve</li><li>• 500 g poivron rouge</li><li>• 400 g petits pois en conserve</li><li>• 300 g oignons</li><li>• 2 gousses d'ail</li><li>• 8 dl lait de coco</li><li>• 2 cs concentré de tomates</li><li>• 60 ml jus de lime</li><li>• ½ bouquet de basilic thaï ciselé</li><li>• 1 cc anis étoilé</li><li>• ½ cc cannelle</li><li>• ½ cc cardamome moulue</li><li>• 4 cc coriandre moulue</li><li>• ½ cc curry en poudre</li><li>• 2 cc sucre de canne</li><li>• 3 cs huile colza HOLL</li><li>• Sel, poivre</li></ul>	
---	--

### Mise en place :

1. Dans une poêle, faire revenir à sec à feu moyen les épices pendant 1-2 minutes en mélangeant sans arrêt. Réserver ;
2. Rincer et égoutter les pois chiches. De même que les petits pois ;
3. Faire une macédoine de poivrons ;
4. Hacher l'oignon et presser l'ail ;

### Préparation :

1. Dans une marmite chaude, faire revenir l'ail et les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer ;
2. Ajouter les épices et mélanger ;
3. Ajouter le concentré de tomates et bien mélanger ;
4. Ajouter le lait de coco et le sucre de canne. Mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène ;
5. Ajouter les pois chiches et laisser mijoter pendant 15 minutes ;
6. Ajouter les poivrons et les petits pois. Laisser mijoter 10 minutes supplémentaires ;
7. Ajouter le jus de lime et le basilic thaï. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

### Présentation :

1. Afin que ce repas soit complet, servir cette préparation avec un féculent (riz, pâtes, boulgour, millet, orge, semoule de blé, ...)

**Fourchette verte Vaud**

Unisanté, Route de Berne 113, 1010 Lausanne- tél. 021 545 10 16 - vd@fourchetteverte.ch

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## OMELETTE AUX POIVRONS

**Quantité : 4 personnes**

### Ingrédients :

<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 petits oignons</li><li>• 1 poivron vert</li><li>• 1 poivron rouge</li><li>• 2 cs huile de colza HOLL</li><li>• 8 œufs</li><li>• 4 cs lait</li><li>• 100 g fromage râpé</li><li>• Sel, poivre</li></ul>	
--	--

### Mise en place :

1. Couper les poivrons en lamelle de 1 cm ;
2. Hacher finement l'oignon ;
3. Râper le fromage dans un saladier, réserver.

### Préparation

1. Cuire l'oignon et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, assaisonner et réserver ;
2. Battre les œufs avec le lait, et assaisonner ;
3. Cuire l'omelette puis la saupoudrer de fromage râpé et verser au centre le mélange de légumes ;
4. Refermer l'omelette (la plier en deux), cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu
5. Couper en deux et servir.

### Présentation :

1. Ajouter un féculent (pain, riz, ...) et des légumes (salade, jardinière de légumes, ...) afin de compléter votre repas.