

# 100% végé

# A vos fourchettes

## Menu végétalien Hiver



	Déjeuner	Dîner
<b>Lundi</b>	Avocat Lentilles à la tomate et riz complet Orange	Salade d'endives et noix Clafoutis aux légumes Yaourt soja aux fruits
<b>Mardi</b>	Radis Grill végétal du commerce Wok de légumes Riz au lait de coco et compotée de pomme	Velouté de tomate Pâtes aux pois cassés du commerce Gratin de courge spaghetti Kaki
<b>Mercredi</b>	Carottes râpées Hachis Parmentier aux protéines de soja Crème au chocolat au lait végétal	Falafels Avec sauce blanche et salade verte Fromage végétal du commerce et pain Pomme au four au sirop d'agave
<b>Jeudi</b>	Saucisse végétale du commerce Brocolis Mélange montagnard (Riz, quinoa, graine de courge) du commerce Clémentines	Soupe de lentilles Gratin toulouse Lautrec Poire
<b>Vendredi</b>	Mélange de légumes croquants Pâtes complètes et purée de pois cassés Yaourt soja aux fruits	Velouté de carottes au cumin Steak de betterave et quinoa Choux fleur Mangue
<b>Samedi</b>	Betterave crues râpées Sauté de seitan aux légumes Pomme de terre Compote pomme/châtaigne	Houmous et bâtonnets de crudités Chili sin carne Riz Panna cota
<b>Dimanche</b>	Tartinade végétale, pain grillé et bâtonnets de carotte Couscous aux légumes Semoule Fondant au chocolat et tofu soyeux	Velouté de carottes au cumin et ail Crêpe aux champignons Pomme

Rendez vous sur <http://www.dietetique-nutrition-alimentation.fr/conseils-et-recettes-du-mois/> pour consulter les recettes