

Menu de la semaine végétane pour 4 personnes

EN STOCK :

- de sel
- poivre
- 1 cs de jus de citron
- huile pour la cuisson
- 4 cs de vinaigre de vin blanc
- ¼ dl d'huile de tournesol
- ½ cs de vinaigre de pomme
- 2 dl d'huile d'olive
- 4 oignons
- 5 ail hachées menu
- 3 gousses d'ail
- 1.8 litre de bouillon de légumes
- ¼ cc de poudre à lever

IL VOUS FAUT

FRUITS / LÉGUMES/SALADE

- ¼ de romarin bouquet
- ¼ de basilic bouquet
- 2 de persil bouquet
- ¼ de basilic thaï bouquet
- 2 ½ de coriandre bouquet

- ¼ de persil plat bouquet
- 3 échalotes
- 270 g de roquette
- 4 rondelles de pomme séchées
- 400 g de pommes de terre à chair ferme
- 2 oignon rouge
- 14 gousses d'ail
- 50 g de germes de racine rouge
- 100 g de morilles fraîches
- 25 g d'abricots secs (sucrés)
- 2 pomme
- 1.5 kg d'asperges blanches
- 100 g d'haricots séchés
- 1 kg d'asperges vertes
- 400 g de petites pommes de terre
- 2 limette bio
- 1.5 kg de carottes
- 1 orange bio
- 280 g de pépins de grenade
- 2.2 kg de patates douces
- 2 citron bio

ÉPICES

- 5 cs de pâte de curry rouge
- ½ cs de gingembre
- de cardamome en poudre

- ¼ cc de chili en poudre
- 1 cs de jus de citron
- 3 cs de sésame
- de cannelle
- 1 cc d'origan séché

HUILES / VINAIGRE

- 2 cs d'huile de sésame
- 2 cs de crema di balsamico
- 1 cs de vinaigre de vin blanc

SOUPES / CONSERVE / CONFITURE

- 1 boîte de pois chiches (env. 120 g)
- 16 tomates séchées
- 6 cs de pesto verde
- 350 g de lentilles rouges
- 4 cs de purée de tomates
- 200 g de d'haricots blancs secs
- 2 boîtes de tomates concassées (env. 250 g chacune)
- 3 boîtes de tomates concassées (env. 400 g)
- 1 verre de cœurs d'artichaut à l'huile (env. 285 g)
- 2 boîtes d'haricots blancs (env. 250 g chacune)
- 1 dl d'Aquafaba

PÂTES

- 1.1 kg de spaghettis

SPIRITUEUX

- 2 cs de vermouth blanc sec (p.ex. Noilly Prat)

LAIT / OEUFS

- 3 dl de drink à l'avoine
- 12 ½ dl de lait de coco
- ¼ dl de boisson à l'amande

INGRÉDIENTS DE CUISSON

- ½ cs de purée d'amandes émondées
- 25 g d'amandes moulues
- de bicarbonate de sodium
- 20 g de sucre brut
- 2 cs de graines de lin
- 200 g de farine de sarrasin

PETIT DÉJEUNER

- 1 cs de cacao en poudre
- 2 cc de graines de chanvre

CHIPS / SNACKS

- 100 g de cacahuètes salées

BONBONS

- 25 g de chocolat au lait vegan

NOTES / AUTRES INGRÉDIENTS