



LUNCHBOX

Recettes pour une boîte à tartines

✧ 5 étoiles pour enfants ✧

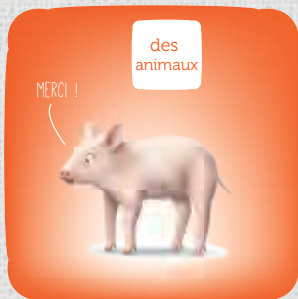
eva

www.evazw.be

GREENPEACE

Votre don à EVA va bien au-delà d'un soutien à une seule cause. Car en nous permettant de promouvoir une alimentation végétale, vous contribuez directement à améliorer l'état de la planète dans bien des domaines.

Donner à **eva**, c'est aussi améliorer l'état :



Les dons à EVA sont fiscalement déductibles (à partir de 40 euros)*

Faites un don au nom d'EVA asbl, Steendam 84, 9000 Gand
IBAN : BE 53 5230 8011 0153 BIC: TRIOEBBB communication "don"

* *Ce montant de 40 euros ne comprend pas le montant de l'abonnement (la somme de 23 euros pour l'abonnement -ou 27 euros pour un ménage- n'est pas déductible fiscalement)

QUE METTRE SUR LES TARTINES DES ENFANTS ?



Ce petit guide vous donnera plein d'idées !



Nous démarrons ce guide avec une série de 'tartines délicieusement simples', parce que les tartines veggie ne demandent pas forcément beaucoup de temps en cuisine. Après ces tartines simples, nous vous proposons quelques recettes plus élaborées.

Nous terminerons par des conseils pour introduire subtilement plus de fruits et légumes dans la boîte à tartines de vos enfants. Essayez par exemple les wraps et pains pita, ils n'en feront qu'une bouchée !

Eva et Greenpeace vous aident à préparer les boîtes à tartines de vos enfants.



Bon appétit !

eva **GREENPEACE**



Les recettes reprises dans ce guide sont adaptées au goût des enfants du primaire et ont été testées par les enfants de la plaine de jeux De Pagadder à Gand. Les recettes les plus populaires sont indiquées avec le logo ci-contre. Pour certaines, nous donnons des conseils pour obtenir un goût plus 'adulte', ainsi vous ferez d'une pierre deux coups !





❖ 5 MINUTES ❖

Nous démarrons ce guide avec une série de 'tartines délicieusement simples'. Ce dont vous avez besoin en priorité ? Des légumes ou des légumineuses (ou même des restes de la veille), des épices et un mixer. Et le tour est joué !

①



②



③



④



1 AVOCAT AUX HERBES

Arrosez l'avocat de quelques gouttes de jus de citron pour qu'il ne s'oxyde pas et saupoudrez d'un peu de sel (aux herbes). C'est délicieux avec du cresson ou des quartiers de tomate.

2 POTIRON GRILLÉ AUX TOMATES SÉCHÉES



Coupez un potiron butternut (ce sont les meilleurs !) en morceaux, mélangez avec deux cuillerées d'huile, des tomates séchées et faites griller au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 30 minutes). Mixez ensuite avec quelques tomates séchées, ou avec une cuillerée de ketchup ou d'herbes pour varier.

3 COURGETTE GRILLÉE À LA TAPENADE

Étalez une tapenade d'olives sur la tartine et garnissez de rondelles de courgette grillée. Vous pouvez aussi étaler du beurre au lieu de la tapenade ou remplacer la courgette grillée par des tranches d'aubergine grillée.

4 SALADE MÉLI-MÉLO



Écrasez à la fourchette des restes de pommes de terre et mélangez avec du maïs, des petits pois, un oignon rouge haché finement, des morceaux de concombre, des rondelles de cornichon et quelques oignons grelots. Ajoutez quelques cuillères de véganaïse ou mayonnaïse et remuez. Vous pouvez agrémenter la salade de quelques morceaux de saucisse veggie.

Houmous

Non seulement les légumineuses (comme les pois chiches, les haricots et les lentilles) sont saines et riches en protéines, mais on peut en faire de délicieuses crèmes à tartiner. Bienvenue dans le monde du houmous !



LA BASE

une boîte ou un bocal de pois chiches égouttés

2 c. à s. de tahini blanc (une purée de graines de sésame non grillées et décortiquées)

1 gousse d'ail

1 à 2 c. à s. de jus de citron (selon vos préférences)

½ c. à c. de sel

Le jus de la boîte de pois chiches ou un peu d'eau glacée

Mixez les pois chiches, le tahini, l'ail, le jus de citron et le sel jusqu'à obtention d'une pâte assez ferme. Tout en continuant à mélanger, ajoutez le jus de la boîte de pois chiches ou un peu d'eau pour obtenir une consistance crémeuse, onctueuse.

Le secret d'un houmous super onctueux ? Pincez les pois chiches entre le pouce et l'index pour enlever leur petite peau avant de les réduire en purée. Ça vous prendra un petit quart d'heure, mais croyez-nous, ça en vaut la peine !

Ce houmous de base est délicieux accompagné d'un peu d'huile d'olive et de za'atar ou de dukkah.



DUKKAH

120 g de noisettes ou d'amandes émondées

60 g de graines de sésame

1 c. à s. de graines de coriandre

½ c. à s. de graines de cumin

½ c. à c. de poivre noir

1 c. à c. de sel marin

½ c. à s. de paprika en poudre

Faites griller les noisettes ou les amandes et les graines de sésame à la poêle ou au four jusqu'à ce qu'elles commencent à exhaler leur parfum. Faites de même avec les épices, sauf le paprika. Réduisez les épices en poudre avec un pilon (ou un robot), ajoutez les noisettes ou les amandes et les graines de sésame grillées et le paprika en poudre, et pilez à nouveau jusqu'à obtention d'une poudre mi-fine, mi-grossière.

HOUMOUS FAÇON PIZZA



Un bon goût de pizza sans devoir chipoter avec de la pâte et des garnitures et allumer le four, ça vous dit? Si vous raffolez des flocons de levure (levure noble), vous pourrez en ajouter une cuillerée. Et pour finir, ajoutez des olives, des pignons de pin et plein de roquette dans votre sandwich.

1 boîte de pois chiches égouttés	être épicée, dans ce cas ne mettez pas d'herbes à pizza)
1 gousse d'ail	2 c. à c. de concentré de tomate (« purée de tomates »)
1 c. à c. d'un mélange d'herbes à pizza	sel et poivre
50 ml de sauce tomate pour pizza ou pour les pâtes (elle peut déjà	

Mixez le tout et assaisonnez.

TARTINADE ARTICHAUTS-BASILIC

Parce qu'il ne faut pas nécessairement toujours faire le houmous avec des pois chiches...

1 gousse d'ail	1 ou 2 c. à s. d'huile d'olive savoureuse
1 boîte de haricots cannellini ou borlotti bien égouttés	1 bocal de cœurs d'artichauts égouttés (s'ils sont conservés à l'huile d'olive, vous ne devez plus en ajouter)
1 poignée de basilic	
le jus d'un citron	

Mixez les haricots et l'ail. Ciselez le basilic et coupez les cœurs d'artichauts en petits morceaux. Mélangez le tout, goûtez et assaisonnez.

Vous pouvez faire tout ce que vous voulez avec la purée de haricots blancs. Par exemple, assaisonnez-la avec de la poudre de paprika fumée (pimentón), avec du basilic frais et du vinaigre balsamique, ou encore avec une bonne dose d'ail grillé.

HOUMOUS DE PETITS POIS À L'ANGLAISE



Une variante estivale tout en douceur qui convient bien aux enfants. On peut préparer ce houmous avec des pois chiches ou uniquement avec des petits pois, dont on double alors la quantité. Garnissez vos sandwichs au houmous de petits pois à l'aide de radis ou de cresson, et pourquoi pas de quelques câpres et éclats d'amandes.

½ boîte de pois chiches
(laissez-les bien égoutter)

la même quantité de petits pois surgelés

1 gousse d'ail (facultatif)

½ citron (zeste et jus)

1 poignée de persil (plat) ou cerfeuil
finement haché

½ poignée de menthe finement hachée

3 c. à s. d'huile d'olive de bonne qualité

½ c. à c. de sel

½ c. à c. de poivre noir fraîchement moulu

Faites blanchir les petits pois 5 minutes, rincez-les à l'eau froide et laissez-les bien égoutter. Placez-les dans un mixer avec les autres ingrédients et réduisez le tout en purée.

HOUMOUS SAUMÂTRE OU HOUMOUS « AU THON »

On retrouve le goût de la mer dans... les algues, bien sûr ! Nous allons simplement écraser les ingrédients de ce houmous, et non les mixer. Et en y ajoutant des salicornes poêlées, vous transformerez votre sandwich en un repas de luxe. Pour une version plus classique, optez pour des rondelles de tomates et de la salade.

1 boîte de pois chiches égouttés

3 c. à s. de véganaïse

1 c. à s. de câpres égouttées

1 cornichon détaillé en petits dés

3 c. à s. d'aneth frais ou 1 c. à s. d'aneth
séché

1 feuille de nori coupée en petits
morceaux

(ou 2 c. à s. de salade du pêcheur,
disponible en magasin d'alimentation
naturelle)

1 branche de céleri coupée en fins
croissants

moutarde (à volonté)

¼ d'oignon rouge haché

du sel aux herbes et du vinaigre de
pomme (à volonté)

Écrasez les pois chiches à la fourchette. Mélangez-les avec les autres ingrédients et laissez reposer pour qu'ils puissent bien s'imprégner de leurs saveurs.

RECETTES DU

◀ DIMANCHE ▶

The graphic features a central banner with the words 'RECETTES DU' in a serif font. Below it, the word 'DIMANCHE' is written in a larger, bold, serif font, flanked by decorative flourishes. The entire title is framed by ornate scrollwork and dotted lines.

C'est dimanche et vous avez un peu plus de temps pour préparer vos propres pâtes à tartiner ? Voici nos recettes préférées !



PÂTE AUX LÉGUMES

Du pâté veggie, qui aurait cru ça ! Ce pâté aux légumes est tout simplement délicieux. Le tofu (aucune inquiétude à avoir si vous n'aimez pas le tofu, on ne le sent même pas) utilisé garantit les protéines et le calcium dont vous avez besoin.
Les légumes font le reste.

150 g de graines de potiron mixées
2 carottes râpées
1 oignon haché fin
2 gousses d'ail
1 paquet de tofu naturel (350 g)
5 c. à s. d'huile de tournesol
2 c. à s. de farine
4 c. à s. de sauce soya
2 c. à s. de jus de citron
3 c. à s. de persil haché
Sel

Chauffez le four à 175°C. Mixez les graines de potiron avec un mixer. Râpez les carottes, hachez l'oignon, hachez fin le persil et pressez l'ail. Râpez le tofu au-dessus d'un bol et mélangez avec le reste des ingrédients. Vous pouvez éventuellement rajouter un peu de sel. Mettre le pâté dans un moule graissé au four 30 à 45 minutes.



TZATZIKI AUX NOIX DE CAJOU



Le tzatziki est une pâte à tartiner traditionnellement à base de concombre et de yaourt. Mais comme les délicieuses noix de cajou sont pleines de fer, de zinc, de magnésium et de graisses saines, dans cette recette estivale nous voulons leur donner l'attention qu'elles méritent.

1 concombre

0,5 à 1 citron, pressé

130 g de noix de cajou non grillées et non salées

1 à 2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à t. d'origan

1 c. à s. d'aneth frais ou 1 c. à t. d'aneth séché

1 gousse d'ail

Lavez le concombre et râpez-le au-dessus d'une passoire.

Pressez bien le concombre râpé avec le dos d'une cuillère pour retirer l'excédent d'eau.*

Mettez la moitié du concombre râpé dans un long pot étroit et ajoutez le reste des ingrédients. Mixez avec un mixeur plongeur jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. Ajoutez le reste du concombre et mélangez. Assaisonnez éventuellement avec un peu plus de jus de citron, du sel et du poivre.

* Il ne faut pas jeter le jus de concombre ! Buvez-le tel quel ou incorporez-le dans un smoothie délicieux ou un gaspacho !



CRÈME DE TOMATES



Les tomates et les carottes, deux légumes populaires, sont ici cuits de façon à ce qu'ils deviennent plus doux et plus goûteux. Une dispute a presque éclaté lorsque les enfants ont goûté ce spread. Certains enfants engloutissent tellement de toasts que les autres ne trouveront pas cela honnête. Gardez donc vos tartines à la crème de tomates bien à l'œil.

1 paquet de tofu naturel (375 g)
4 tomates
2 oignons
4 carottes
3-4 c. à s. d'huile d'olive
3 c. à c. herbes italiennes
(ou des herbes pour spaghetti)
1 c. à c. de poudre de bouillon de légumes
1,5 c. à c. de sucre de canne
une poignée de feuilles de basilic frais
du poivre
des olives vertes (optionnel)

Coupez les légumes en petits morceaux. Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle et cuisez-y les oignons et les carottes sur feu très doux. Cela doit presque se caraméliser. Lorsque les légumes sont presque cuits, remuez en ajoutant les morceaux de tomates, avec la poudre de bouillon de légumes et les herbes italiennes. Cuisez le tout encore durant 10 minutes sur feu moyen.* Pendant ce temps, écrasez le tofu. Ajoutez-y les légumes cuits, avec le basilic et le sucre de canne. Mélangez le tout finement avec un mixer. Épicez avec du poivre et éventuellement avec encore une petite pincée de sucre.

* Vous pouvez aussi cuire vos légumes au four. Les carottes et l'oignon ont besoin d'une quarantaine de minutes, et les tomates d'une vingtaine de minutes.



PÂTÉ DE CHAMPIGNONS AUX AUBERGINES

Ce pâté est délicieux servi avec de la cressonnette, des petits oignons ou cornichons au vinaigre ou des aubergines grillées.

250 g de champignons, de préférence des champignons châtaignes, émincés

50 g de noix

1 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de margarine (de soja)

1 petite échalote hachée

2 gousses d'ail

1 c. à s. de sauce de soja

1,5 c. à s. de marsala, madère ou sherry
(ou 3 c. à s. de vin blanc)

½ c. à c. de thym

¼ de c. à c. de poivre

¼ de c. à c. de sel

Faites griller les noix à la poêle sans ajouter de matière grasse et réservez.

Faites chauffer l'huile d'olive avec la margarine et le sel dans la poêle et faites-y suer l'échalote jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajoutez les champignons, faites chauffer un peu plus fort, ajoutez le sel et laissez cuire jusqu'à ce que les champignons sèchent et commencent à brunir. Ajoutez l'ail haché, le thym et le poivre. Remuez brièvement (pour éviter que l'ail brûle) et versez enfin le vin et la sauce de soja.

Mixez les noix et les champignons jusqu'à obtention d'un pâté de consistance ferme. Salez et poivrez.

BACON D'AUBERGINES

Coupez une aubergine en fines tranches dans le sens de la longueur. Couvrez les tranches d'aubergine d'une marinade faite de vinaigre de pomme, de sauce de soja, d'huile d'olive, d'extrait de fumée ou de paprika fumé en poudre, de paprika doux en poudre et d'un peu de poivre de Cayenne. Ensuite, faites griller ou revenir les aubergines.



VEXICAN WRAP

Les haricots épicés font une délicieuse garniture bien nourrissante pour une tortilla. Vous pouvez suivre la recette ci-dessous ou tout simplement mixer grossièrement un reste de chili de la veille jusqu'à obtention d'une pâte à tartiner. Relevez-le d'un peu de vinaigre de vin rouge et de coriandre fraîche.

1 petit oignon rouge en rondelles	piment rouge en poudre
2 gousses d'ail	1 c. à c. de paprika fumé en poudre (pimentón)
½ c. à c. de cannelle	un trait de sauce Worcestershire végétarienne (en vente en magasin d'alimentation naturelle, facultatif)
1 c. à c. de cumin	huile d'olive
½ c. à c. d'origan	1 c. à s. de margarine (de soja)
1 boîte ou 1 bocal de haricots rouges ou noirs, égouttés	1 c. à s. de vinaigre de vin rouge
1 boîte ou 1 brique de tomates au jus	
sel	

Faites doucement revenir l'oignon à l'huile d'olive avec une pincée de sel (essayez de faire preuve de patience pour le laisser caraméliser à feu doux, ce qui prend 10 à 15 minutes). Ajoutez les épices et l'ail haché, mélangez et laissez encore mijoter une petite minute. Versez les tomates en boîte dans la poêle et écrasez-les délicatement avec une cuillère. Laissez bien mijoter puis ajoutez les haricots. Écrasez grossièrement les haricots à la fourchette ou avec un presse-purée, et mélangez jusqu'à ce que toute la préparation soit bien chaude (environ 10 minutes). Enfin, ajoutez le vinaigre de vin rouge et la margarine et mélangez une dernière fois.

Tartinez une tortilla du mélange de haricots, garnissez de salade (iceberg), de rondelles de tomates, d'oignon rouge haché ou de piment jalapeño, et surtout de guacamole !

TEMPEH REUBEN

250 g de tempeh	poivre
120 ml de jus de pommes	choucroute
1 c. à s. de tamari (sauce soja)	pain de seigle
1 c. à s. moutarde	cornichon
1 c. à s. de moutarde en grains	<i>Pour la sauce:</i>
1 gousse d'ail	100 ml de lait de soja (non sucré)
1 càs d'huile d'olive	175 - 250 ml d'huile de tournesol
1/2 c. à c. de cumin en poudre	1 càs de vinaigre de cidre
1/4 c. à c. de paprika en poudre	1 càc de moutarde
1,5 c. à s. de vinaigre de cidre	1 càc de sel
une demi c. à c. d'huile de sésame grillé	1 càc de sirop d'agave (optionnel)

Mettez tous les ingrédients pour la sauce, hormis l'huile, dans un récipient, mixez le tout et ajoutez doucement l'huile tout en continuant à mixer.

Grillez des grosses tranches de pain (de seigle), tartinez-les de véganaïse, déposez y les tranches de tempeh et garnissez avec de la choucroute et éventuellement des cornichons et des germes.

Mettez le tout dans le four pendant 30 minutes à 180°C jusqu'à ce que les tranches de tempeh soient bien cuites.





❖ LES SALADES ❖

Autrefois, le mot salade était synonyme de nourriture pour lapins. Aujourd'hui, les bars à salades branchés fleurissent un peu partout. Une légère et délicieuse salade présente l'avantage de vous donner de l'énergie pour toute la journée sans vous faire subir le coup de barre qui suit le lunch.

De plus, la préparation d'une salade parfaitement saine ne prend pas beaucoup de temps. Utilisez les restes du repas chaud de la veille (au besoin, préparez-en délibérément un peu plus).

Combinez ces restes de manière élégante avec quelques extras comme de la verdure fraîche et une petite sauce.

C'est prêt !



Voici les ingrédients de base d'une salade bien garnie

Nous avons préparé cette salade avec des épinards frais, un reste de pommes de terre et de légumes de la veille et une sauce au sésame.

UNE SAUCE AU TOP

- véganaise, avec ou sans herbes
- moutarde, sirop d'érable, huile d'olive, jus de citron
- vinaigre balsamique, huile d'olive, tomates séchées au soleil (ou une cuillerée de pesto aux tomates séchées)
- fines herbes, vinaigre de pomme ou jus de citron, oignon ou échalote, huile d'olive
- sauce soja, citron vert, coriandre, gingembre râpé, vinaigre de riz, huile de sésame
- câpres, estragon, jus de citron, huile d'olive
- yaourt (de soja) nature, fines herbes ou herbes aromatiques pour salades, ail
- jus d'orange, ras el-hanout (mélange d'épices), harissa, menthe, yaourt (de soja)

N'oubliez pas de saler et poivrer votre sauce.

DES PROTÉINES BIEN NOURRISSANTES

- falafels (boulettes de pois chiches)
- tranches de tofu ou de tempeh frites (toutes prêtes ou aromatisées par vos soins)
- pois chiches rissolés et assaisonnés
- lentilles ou haricots, mélangés avec un peu de sauce
- dés d'avocats
- un veggieburger coupé en dés légèrement grillés, des rondelles de saucisses végétariennes

DE LA VERDURE FRAÎCHE ET CROQUANTE

- épinards nains
- mâche
- pourpier
- laitue
- roquette
- chou frisé
- un sachet de salade mixte prête à l'emploi



LES LÉGUMES

Des couleurs variées ouvrent l'appétit et des légumes grillés donnent beaucoup de goût et contrastent joliment avec la base de salade fraîche.

- morceaux de légumes grillés (carottes, betteraves, panais, céleri-rave, fenouil, patates douces, chou fleur...)
- légumes crus tels que poivrons, tomates, concombres, fenouil ou chou blanc émincé, carottes râpées, courgettes ou betteraves rouges
- légumes au wok comme les épinards ou les bettes, les courgettes, les choux de Bruxelles et autres choux



LE « FOND »

- quinoa
- couscous (complet)
- pâtes
- nouilles de riz
- pommes de terre
- riz

LES GARNITURES

- noix, graines ou pépins
- germes
- herbes fraîches, grossièrement hachées
- olives, artichauts, poivrons grillés, tomates séchées...
- croûtons
- morceaux de fruits secs ou frais



BUDDHA BOWL AU TOFU MARINÉ ET SAUCE SRIRACHA

Pour le tofu mariné

8 c. à s. de végétarienne
1 c. à c. de sauce piquante sriracha
(si vous osez, sinon une demi-
cuillère suffira)
1 gousse d'ail pressée
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à c. de vinaigre de riz
un peu d'eau

Pour la sauce

8 c. à s. de végétarienne
1 c. à c. de sauce piquante sriracha
(si vous osez, sinon une demi-
cuillère suffira)
1 gousse d'ail pressée
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à c. de vinaigre de riz
un peu d'eau

Le tofu mariné

Laissez mariner le tofu (entre une heure et plusieurs jours). Dorez le tofu sur ses deux faces, ajoutez le reste de la marinade et laissez mijoter un peu.

La sauce

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une sauce liquide.

Dressez le bol

Remplissez un bol que vous pouvez fermer hermétiquement avec un reste de riz cuit (ou d'autres grains comme le quinoa) et divers légumes que vous avez sous la main. Ceux-ci peuvent être crus (concombre, radis, avocat, maïs, radicchio, roquette, jeunes oignons, épinards frais, etc.), cuits au wok ou grillés (betterave rouge, brocoli, carottes, chou frisé, céleri-rave, petits pois, haricots verts, potiron, etc.). Couvrez avec les tranches de tofu et emportez la sauce dans un récipient séparé.

* On peut trouver de la fumée liquide dans les boutiques végétaliennes en ligne ou dans les meilleurs magasins de produits alimentaires. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez ajouter une saveur fumée à votre plat en utilisant de la poudre de paprika fumé, du Tabasco Chipotle ou du tofu fumé.

CONSEILS VEGGIE POUR LES PETITS



Modelez les fruits et légumes. Utilisez des formes à biscuit pour donner au pain, aux légumes et aux fruits des formes amusantes. Des frites de carottes ou de concombres avec une sauce (du houmous par exemple) rendront la boîte à tartines plus attrayante. Faites des brochettes de légumes en variant les légumes en fonction de votre frigo. Vous pouvez aussi préparer des sushi-tartines : tartinez le pain, coupez la croûte et roulez-le comme pour faire des sushis et piquez un cure-dent au milieu pour le faire tenir.



Transformez les fruits et légumes en super héros !

Ils ont plein de couleurs différentes et contiennent plein de nutriments. Organisez une compétition : faites une assiette de fruits et légumes avec le plus de couleurs possible. Expliquez que les carottes donnent une vue d'aigle, que les betteraves rouges sont super puissantes contre les rhumes et que les pois-chiche rendent super forts en faisant grandir les muscles.



Soyez créatifs et gentils. Une banane avec un chouette message dessus, un petit mot coloré dans la boîte à tartines, des smiley's, de chouettes autocollants,...



Gardez cela au frais. Personne n'aime des tartines détrempées. Mettez un élément froid ou une boisson gelée dans la boîte à tartines. Des boissons dans des gobelets réutilisables sont bon marché et procurent moins de déchets. Autre astuce pour éviter les tartines détrempées : si vous mettez des tomates ou d'autres légumes humides dans vos tartines, retirez-en d'abord le jus et les pépins ou recouvrez-les avec une feuille de salade. Une fine couche de beurre peut aussi aider.

DES WRAPS ET PAINS PITA POUR DISSIMULER LES LÉGUMES



Les wraps et le pain pita (pain durum) ont un gros avantage : ils peuvent contenir une grande quantité de légumes.

Un wrap enroulé se laisse facilement manger dans la main, ce qui apprécie souvent les enfants. Utilisez des wraps ou des pains pita à la farine complète pour avoir les nutriments nécessaires.

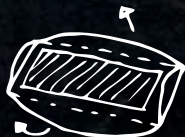


Comment garnir un wrap ?



Faites griller un instant le wrap sur les deux faces dans une poêle à crêpes. Étalez le spread comme vous feriez avec une crêpe.

Posez au milieu du wrap une bonne rangée de légumes. Les combinaisons sont infinies : salade, carottes râpées, morceaux de tomates, de poivrons, graines de citrouilles grillées, betterave râpée, chou râpé, les restes de la veille. Vous pouvez rehausser les légumes en y mélangeant un peu de vinaigrette.



Laissez le contour du wrap libre, car ils seront pliés vers l'intérieur quand vous l'enroulerez. Roulez le wrap comme sur l'illustration et calez-le dans la boîte à tartines de façon à ce qu'il ne se dé fasse pas. Vous pouvez aussi emballer le wrap ou y piquer un cure-dent.



Pour que ce soit facile, vous pouvez rouler le wrap comme une crêpe et le découper en morceaux.

DÉCOUVREZ L'ASSORTIMENT DE PLATS VÉGÉTARIENS PRÉPARÉS DE VOTRE SUPERMARCHÉ OU BOUTIQUE BIO



Aujourd'hui, vous trouverez une large gamme de sandwiches végétariens dans votre supermarché. Ils côtoient souvent les veggieburgers, saucisses et autres substituts de viande dans les frigos. Mais n'oubliez pas non plus de jeter un coup d'œil au rayon des olives, tomates séchées au soleil, guacamole et sauce salsa fraîche.

Au rayon frais, des classiques comme les champignons à la grecque et la salade de concombre côtoient les salades de viandes fraîches. Enfin, vous pouvez également farfouiller du côté des tapenades et pestos en bocaux (qui sont souvent à proximité des conserves de légumes), très pratiques à avoir à la maison en cas d'urgence.

N'hésitez pas à tester différents supermarchés, car l'offre peut varier grandement de l'un à l'autre.

Quelques exemples de ce que nous avons déjà trouvé en supermarché :

- du curry de "poulet végétarien"
- de la salade de lentilles
- de la tartinade de betterave
- du pâté végétarien
- des saucisses et du salami végétariens
- de l'américain préparé ou du martino à base de carottes
- du baba ganoush (caviar d'aubergines)
- de la salade de thon végétarienne
- toutes sortes de houmous de différentes couleurs, comme le houmous mangue-curry
- de la salade de carottes

Les **magasins bio** sont l'endroit idéal pour découvrir des tartinades végétariennes originales. Vous en trouverez un vaste assortiment, tant au comptoir que dans les rayons et frigos. Vous y trouverez également une large gamme de pâtes à tartiner, idéales pour confectionner un délicieux sandwich sucré.



VÉGANAISE

Dans ce livret nous avons mentionné la véganaise à plusieurs reprises. Cette mayonnaise a plusieurs avantages : elle ne contient pas de cholestérol, pas de graisses saturées, elle est de toute façon moins grasse et... elle réussit toujours ! Rajoutez à la véganaise du yaourt de soja pour une version encore plus légère.

100 ml de lait de soja	1 c. à s. de vinaigre de pomme
200-250 ml d'huile de tournesol ou d'huile de germe de maïs	1 c. à t. de moutarde
	1 à 2 c. à t. de sel

Dans un mixeur, versez le lait de soja, le vinaigre de pomme, les graines de moutarde et un peu de sel. Allumez le mixeur et versez-y peu à peu l'huile. Plus il y a d'huile, plus la véganaise sera épaisse. Prêt !

MERCI !



Colophon

Veggie Lunchbox a été développé par EVA asbl

Tirage: 10.000 ex.

Rédaction finale: Nena Baeyens

Contenu et recettes : Maureen Van de Cappelle,
Barbara Geeroms, Sarah Braekman

Photographie: Jan De Roos, François De Heel,
Leentje Speybroeck, Taieb Gottiti

Mise en page: bigtrees.be



GREENPEACE

MÈNE CAMPAGNE POUR RÉDUIRE DE MOITIÉ LA PRODUCTION ET LA CONSOMMATION DE VIANDE D'ICI 2050.

Les raisons sont nombreuses : la production industrielle de viande menace les forêts, l'eau et le climat sur terre. La (sur) consommation de viande nuit aussi à notre santé et à celle de nos enfants.

Ensemble, nous pouvons changer notre alimentation. Optez pour moins de viande et plus de légumes. Choisissez pour davantage de plaisir en cuisine et un meilleur avenir.

**Participez à notre campagne sur :
lessismore.greenpeace.org/be_FR**

Greenpeace est une organisation internationale qui, aux côtés de millions de personnes dans le monde, dénonce les grandes problématiques environnementales et propose des solutions qui sont essentielles pour un avenir plus vert et pacifique. Nous n'acceptons aucun don des autorités et de l'industrie. Nous sommes totalement dépendants des cotisations de personnes telles que vous.

Plus d'information sur www.greenpeace.be



GREENPEACE



Via des informations de qualité, de fantastiques recettes et des activités appétissantes, EVA asbl encourage tout un chacun à adopter une alimentation végétarienne saine et durable.

^{donderdag}
Veggiedag Grâce à EVA, le jeudi est désormais veggie

Devenez membre d'EVA aujourd'hui !

Adhérez dès aujourd'hui en versant 15 € sur le compte BE 53 5230 8011 0153. En échange, vous recevrez des réductions dans de nombreux restaurants, magasins, séjours de vacances et cours de cuisine.

De plus, vous contribuez à ce qu'EVA continue sur sa lancée et diffuse son message auprès des citoyens, de la presse et des autorités.

