

**MOINS D'ANIMAL
PLUS DE VÉGÉTAL**

ACCOMPAGNER

LA TRANSITION ALIMENTAIRE



NUTRITION SQUARE

Votre partenaire pour vos consultations

**Garden
Gourmet®**

**NOUS METTONS TOUT EN ŒUVRE
POUR AIDER LES BELGES
À MANGER DE FAÇON PLUS VÉGÉTALE.
PARCE QUE NOUS SOMMES
INTIMEMENT CONVAINCUS
QUE PLUS NOUS VÉGÉTALISERONS
NOTRE ALIMENTATION,
MEILLEUR SERA LE MONDE !**



**DÉCOUVREZ NOTRE HISTOIRE,
NOS ENGAGEMENTS
ET NOS RECETTES SUR
WWW.GARDENGOURMET.BE**

Agir pour notre santé et celle de la planète, oui mais comment?

Privilégier les aliments d'origine végétale et diminuer la part d'aliments d'origine animale... voilà un impératif pour la santé de l'humain et celle de la planète.

Le rééquilibrage des assiettes est une priorité et même si les habitudes alimentaires évoluent dans le bon sens, le consommateur est confronté à des obstacles.

Soyons acteur du végétal et aidons-les à faire des choix judicieux.

L'importance d'une transition alimentaire est bien documentée. La priorité est au végétal, autant pour l'Homme que pour la planète, c'est ce qui ressort des données du Global Burden of disease, qui classe les familles alimentaires par niveau de risque pour la santé, et le rapport de la commission EAT-Lancet, qui a présenté une assiette type pour assurer une alimentation saine pour toute la population sur le long terme.

En pratique, la priorité est de réduire la part de viande et de charcuteries dans l'assiette et de céder cette place à plus d'aliments d'origine végétale.

En tant que professionnel de la santé, vous avez un rôle essentiel à jouer pour faciliter cette transition !

Du fait maison ou des alternatives végétales à la viande... de nombreuses options faciles, saines et délicieuses existent pour encourager le consommateur à végétaliser son assiette.

Garden Gourmet facilite la transition végétale en proposant **la plus large gamme d'alternatives végétales prêtes à l'emploi en Belgique.** Avec 41 produits au total, chacun peut trouver son bonheur. Un choix rapide, délicieux et végétal, sans compromis sur le goût.

Le saviez-vous ? La vaste majorité des produits Garden Gourmet affiche un **Nutri-Score A ou B (98%).**

1. Conseil Supérieur de la Santé (CSS), Alimentation végétarienne, avril 2021 css n° 9445.

2. Méthodologie développée par la Cellule Nutrition de l'association flamande de pédiatrie (Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde), de l'association professionnelle des diététiciens flamands (Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten), des diététiciens pédiatriques flamands ainsi que Kind en Gezin.



Comment bien choisir le substitut de viande ?

La catégorie des alternatives végétales à la viande est très hétérogène, avec des solutions plus ou moins favorables pour l'Homme.

Les critères de choix pour les substituts de viande¹

- Protéines : > 10 g/100 g
- Matières grasses : < protéines et < 10 g/100 g dont graisses saturées: max. 1/3 des matières grasses et < 5 g/100 g
- Sel : max. 1,1 g sel/100 g

Selon la source, le critère de choix par rapport au sel peut varier. Ainsi, plusieurs instances néerlandophones se basent sur le critère de < 1,625 g de sel/100 g².

Le Nutri-Score permet au consommateur d'avoir un aperçu rapide des valeurs nutritionnelles d'un produit. Ce logo fait en effet le bilan des composantes favorables et défavorables d'un aliment et peut ainsi aider à faire des choix judicieux au sein de cette même catégorie d'aliments.

BURGERS



VEGGIE BURGER DELUXE SMOKY SWEET POTATO

Ingrédients: légumes 39% (patates douces 16%, oignons 6%, courgettes 6%, poivron rouge 5,5%, maïs 4,5%), quinoa 16%, haricots noirs 13%, huiles végétales (colza, tournesol, en proportions variables), chapelure (farine de BLÉ, eau, sel, levure, huile de colza, extrait de paprika), graines de tournesol, épices (poudre de paprika fumé, poudre d'oignon, poudre d'ail, piment rouge), vinaigre d'alcool, protéine de pois, amidon de maïs, coriandre, flocons de pomme de terre, sel, stabilisateur (méthylcellulose), correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: OEUF, CELERI, MOUTARDE, SOJA, SESAME.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	176
Matières grasses (g)	9,0
dont acides gras saturés (g)	0,8
Glucides (g)	14,7
dont sucres (g)	4,2
Fibres (g)	6,1
Protéines (g)	5,9
Sel (g)	0,95



VEGGIE BURGER DELUXE SPICY FRESH KIMCHI

Ingrédients: légumes 49% (chou vert 26%, oignons 17%, carottes 4%), fèves 11%, riz cuit 7%, quinoa 7%, huiles végétales (colza, tournesol, en proportions variables), protéine de pois, vinaigre d'alcool, Persil 2%, amidon de maïs, flocons de pommes de terre, stabilisant (méthylcellulose), épices (poudre d'oignon, poudre de paprika fumé, piment rouge 0,1%), ail 1%, sauce SOJA (fèves de SOJA, BLÉ, sel), fibres d'agrumes, gingembre 0,8%, sel, sucre, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: OEUF, CÉLERI, MOUTARDE, SÉSAME.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	147
Matières grasses (g)	7,5
dont acides gras saturés (g)	0,7
Glucides (g)	11,8
dont sucres (g)	3,3
Fibres (g)	5,7
Protéines (g)	5,1
Sel (g)	1,1



BURGER AUX LÉGUMES

Ingrédients: légumes 59% (carotte 21%, maïs 20%, pois 10%, oignon 5,5%, courgette 1,1%), huiles végétales en proportions variables (tournesol, colza), protéines de BLÉ réhydratées 10% (protéines de BLÉ 6,5%, eau), pommes de terre frites (pomme de terre, huile de tournesol, dextrose), épices (oignon, ail, poivre noir, curcuma), blanc d'OEUF en poudre, vinaigre d'alcool, amidon de maïs, purée de pommes, fibre de pois, amidon de pois, sel, protéine de SOJA, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: MOUTARDE, SÉSAME, CÉLERI.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	199
Matières grasses (g)	10,7
dont acides gras saturés (g)	0,7
Glucides (g)	12,7
dont sucres (g)	3,4
Fibres (g)	4,3
Protéines (g)	10,8
Sel (g)	1,3



VEGGIE BURGER À LA GRECQUE

Ingrédients: légumes 54,5% (courgette 20,9%, tomate 15,3%, poivron rouge 13,9%, oignons 9,7%), FROMAGE 11,8% (FROMAGE blanc 8,4%, FROMAGE frais 4,5%), quinoa rouge 7,9%, chapelure (farine de BLÉ, sel, levure, huile de colza, extrait de poivron), olives noires 3,2%, blanc d'OEUF en poudre, huiles végétales (colza, tournesol, en proportion variable), herbes (persil, romarin, origan), amidon de maïs, vinaigre d'alcool, fibres d'agrumes, ail en poudre, extrait de levure en poudre, sucre, poivre noir, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SOJA, SÉSAME, CÉLERI, MOUTARDE.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	124
Matières grasses (g)	5,2
dont acides gras saturés (g)	1,3
Glucides (g)	10,4
dont sucres (g)	2,4
Fibres (g)	4,5
Protéines (g)	6,7
Sel (g)	0,7



BURGER DELUXE MINI

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 53% (eau, protéines de SOJA 14%), protéines de BLÉ réhydratées 12% (eau, protéines de BLÉ 5%), chapelure (farine de BLÉ, eau, huile de colza, levure, sel, extrait de paprika), oignons séchés, huiles végétales en proportion variable (tournesol, colza), blanc d'ŒUF en poudre, purée de pommes, vinaigre d'alcool, arômes (contient BLÉ), fécule de maïs, épices (coriandre, ail, poivre noir, cumin, macis), persil, flocons de pomme de terre séchés, extrait de levure, fibre de pois, amidon de pois, extrait d'ORGE, sel, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium).

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)

Énergie (kcal)	173
Matières grasses (g)	4,8
dont acides gras saturés (g)	0,4
Glucides (g)	10,4
dont sucres (g)	3,0
Fibres (g)	4,3
Protéines (g)	20,0
Sel (g)	1,1



VEGAN BURGER

Ingrédients: concentré de protéines de SOJA réhydratées 64% (eau, concentré de protéine de SOJA 18%), eau, protéine de BLÉ 5,5%, huiles végétales (tournesol, colza) en proportions variables, oignon frit (oignon, huiles végétales (contient de l'huile de tournesol ou de colza)), amidon de maïs, arômes, vinaigre d'alcool, stabilisateur (méthylcellulose), poudre d'oignon, sel, extrait de levure, extrait de malte d'ORGE, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: ŒUF, SÉSAME, CÉLERI, MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)

Énergie (kcal)	156
Matières grasses (g)	5,6
dont acides gras saturés (g)	0,7
Glucides (g)	6,8
dont sucres (g)	2,8
Fibres (g)	5,8
Protéines (g)	16,9
Sel (g)	1,3



SENSATIONAL BURGER

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 48% (eau, protéines de SOJA concentrées 20,4%), eau, huiles végétales (colza, noix de coco), vinaigre d'alcool, arômes, stabilisant (méthylcellulose), amidon de maïs, concentré de fruits et de plantes (pomme, betterave, carotte, hibiscus), sel, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). extrait de malt d'ORGE, sauce SOJA (SOJA, BLÉ, sel). Peut contenir: ŒUFS, SÉSAME, CÉLERI, MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)

Énergie (kcal)	197
Matières grasses (g)	13,5
dont acides gras saturés (g)	3,9
Glucides (g)	1,9
dont sucres (g)	1,0
Fibres (g)	5,9
Protéines (g)	14,0
Sel (g)	0,9



SENSATIONAL BBQ BURGER - AMERICAN STYLE

Ingrédients : protéines de SOJA réhydratées 47% (eau, protéines de SOJA concentrées 19%), eau, huiles végétales (colza, noix de coco), vinaigre d'alcool, oignons séchés frits 1.6% (oignon, huiles végétales [contient du tournesol ou du colza]), stabilisateur (méthylcellulose), oignon en poudre, arômes naturels, amidon de maïs, paprika fumé en poudre 0.8%, sel, poivre noir, sauce SOJA (SOJA, BLÉ, sel), ail en poudre, concentrés de fruits et de plantes (pomme, betterave, carotte, hibiscus), cumin, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir : ŒUF, CÉLERI, MOUTARDE, SÉSAME.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)

Énergie (kcal)	196
Matières grasses (g)	12,9
dont acides gras saturés (g)	3,9
Glucides (g)	3,4
dont sucres (g)	0,2
Fibres (g)	6,3
Protéines (g)	13,4
Sel (g)	0,98



BURGER SURGELÉ VEGAN

Ingrédients : concentré de protéines de SOJA réhydratées 64% (eau, concentré de protéines de SOJA 18%), eau, protéines de BLÉ 5,5%, huiles végétales (colza, tournesol) en proportions variables, oignon frit 4% (oignon, huiles végétales [contient de l'huile de tournesol ou de colza]), amidon de maïs, arômes, vinaigre d'alcool, stabilisateur (methylcellulose), poudre d'oignon 1%, sel, extrait de levure, extrait de malte d'ORGE (poudre), correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: OEUF, SÉSAME, CELERI et MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)

Énergie (kcal)	156
Matières grasses (g)	5,6
dont acides gras saturés (g)	0,7
Glucides (g)	6,8
dont sucres (g)	2,8
Fibres (g)	5,8
Protéines (g)	16,9
Sel (g)	1,3



BROCCOLI & QUINOA BITES

Ingrédients : carottes 28,7%, brocoli 20,1%, boulgour (BLÉ) 12,8%, quinoa 9,4%, eau, huiles végétales (colza, tournesol, en proportions variables), oignon frit (oignons, huiles végétales [tournesol, colza]), coriandre, persil, vinaigre d'alcool, amidon de maïs, fibres d'agrumes, protéine de SOJA, sel, stabilisant (méthylcellulose), poivre noir, ail, noix de muscade, régulateur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: ŒUF, CÉLERI, MOUTARDE, SÉSAME.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)

Énergie (kcal)	149
Matières grasses (g)	5,9
dont acides gras saturés (g)	0,5
Glucides (g)	17,0
dont sucres (g)	2,3
Fibres (g)	5,0
Protéines (g)	4,5
Sel (g)	0,95

MORCEAUX & HACHÉ



ASIAN WOK PIECES

Ingrédients : protéines de SOJA réhydratées 51,8% (eau, protéines de SOJA 18,6%), protéines de BLÉ réhydratées 12% (eau, protéines de BLÉ 5,7%), huiles végétales (colza, tournesol, en proportions variables), sauce SOJA (fèves de SOJA, BLÉ, sel), épices (gingembre, oignon, ail, poivre noir), blanc d'ŒUF en poudre, sucre, vinaigre d'alcool, farines (BLÉ, riz), fibre de pois, amidon de pois, extrait de levure, stabilisants (gomme guar, méthylcellulose), arôme naturel, acidifiant (acide citrique), extrait de malt d'ORGE, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SÉSAME, CÉLERI et MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)

Énergie (kcal)	233
Matières grasses (g)	10,4
dont acides gras saturés (g)	1,1
Glucides (g)	10,7
dont sucres (g)	4,9
Fibres (g)	6,8
Protéines (g)	21,5
Sel (g)	1,5



EMINCÉ DE FILET CHICKEN STYLE

Ingrédients : protéines de SOJA réhydratées 88% (eau, protéine de SOJA concentrées 34%), huile de colza, vinaigre d'alcool, extrait de levure, sel, arôme. Peut contenir: ŒUF, BLE, SESAME, CELERI, MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)

Énergie (kcal)	149
Matières grasses (g)	4,7
dont acides gras saturés (g)	0,4
Glucides (g)	1,2
dont sucres (g)	0,1
Fibres (g)	5,9
Protéines (g)	22,5
Sel (g)	1,4



MORCEAUX GRILLÉS

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 39,6% (eau, protéines de SOJA 17,6%), GLUTEN de BLÉ réhydraté 26,5% (eau, GLUTEN de BLÉ 9,7%), huiles végétales (tournesol, colza) en proportion variable, purée de pomme, eau, vinaigre d'alcool, oignons, fibres d'agrumes, stabilisant (méthylcellulose), extrait de levure, amidon de maïs, sel, ail, arômes naturels, poivre noir, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: OEUFS.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	233
Matières grasses (g)	12,4
dont acides gras saturés (g)	1,0
Glucides (g)	3,2
dont sucres (g)	2,8
Fibres (g)	8,5
Protéines (g)	22,9
Sel (g)	0,85



SENSATIONAL HACHÉ

Ingrédients : protéines de SOJA réhydratées 55% (eau, protéines de SOJA 23%), eau, huile végétales (colza, noix de coco), vinaigre d'alcool, stabilisant (méthylcellulose), arômes, concentrés de végétaux (betterave rouge, pomme, carotte, hibiscus), sel, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium), extrait de malt d'ORGE, ail en poudre, oignons en poudre, poivre noir, sauce au SOJA (SOJA, BLÉ, sel). Peut contenir: OEUF, SÉSAME, CÉLERI, MOUTARDE.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	178
Matières grasses (g)	10,4
dont acides gras saturés (g)	3,9
Glucides (g)	2,0
dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	6,9
Protéines (g)	15,7
Sel (g)	0,83



SENSATIONAL FILET PIECES ASIAN STYLE

Ingrédients : protéines de SOJA réhydratées 73% (eau, concentré de protéines de SOJA 26%), eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool, sucre, sel, extrait de levure, sauce au SOJA (eau, graines de SOJA, sel, vinaigre), amidon de maïs, épices (ail, piment, paprika, cannelle, gingembre), tomate en poudre, colorant (extrait de paprika). Peut contenir: BLÉ.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	151
Matières grasses (g)	5,9
dont acides gras saturés (g)	0,6
Glucides (g)	2,9
dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	5,8
Protéines (g)	18,8
Sel (g)	1,3



SENSATIONAL FILET PIECES MEXICAN STYLE

Ingrédients : protéines de SOJA réhydratées 73% (eau, concentré de protéines de SOJA 26%), eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool, herbes et épices (coriandre, cumin, paprika fumé, piment de Cayenne, origan, paprika épicé), sel, extrait de levure, sucre, fécule de maïs. Peut contenir: GLUTEN de BLÉ.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	172
Matières grasses (g)	8,6
dont acides gras saturés (g)	0,8
Glucides (g)	2,8
dont sucres (g)	1,1
Fibres (g)	5,1
Protéines (g)	18,0
Sel (g)	1,0



SENSATIONAL FILET PIECES MEDITERRANEAN STYLE

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 73% (eau, concentré de protéines de SOJA 26,6%), eau, huile de tournesol, vinaigre d'alcool, sel, extrait de levure, sucre, herbes et épices (poivre noir, basilic, ail, thym, origan), amidon de maïs, concentré de jus de citron. Peut contenir: GLUTEN.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	149
Matières grasses (g)	5,9
dont acides gras saturés (g)	0,6
Glucides (g)	2,3
dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	5,9
Protéines (g)	18,9
Sel (g)	1,2

BOULETTES & FALAFELS



BOULETTES AUX LÉGUMES

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 19% (eau, protéines de SOJA 9,5%), huiles végétales en proportion variable (tournesol, colza), protéines de BLE réhydratées 13% (eau, protéines de BLE 6,5%), carotte 12%, pois 10%, maïs 8%, oignons, blanc d'OEUF en poudre, purée de pommes, poivron rouge 2%, vinaigre d'alcool, poudre d'oignon, fécule de maïs, fibre de pois, amidon de pois, sel, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium), épices (poivre noir, curcuma).



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	227
Matières grasses (g)	14,4
dont acides gras saturés (g)	1,0
Glucides (g)	5,2
dont sucres (g)	3,3
Fibres (g)	5,9
Protéines (g)	16,2
Sel (g)	1,0



BOULETTES

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 52% (eau, protéines de SOJA concentrées 11%, farine de protéines de SOJA 5%), protéines de BLE réhydratées 16% (eau, protéines de BLE 7,5%), huiles végétales (colza, tournesol) en proportion variable, oignon, blanc d'OEUF en poudre, vinaigre d'alcool, épices (cumin, coriandre, ail en poudre, gingembre, oignon en poudre, paprika, poivre blanc, macis), aromes, chapelure (farine de BLE, sel, levure, huile de colza, extrait de poivron), amidon de maïs, extrait de levure, fibres d'agrumes, extrait de malt d'ORGE, betterave rouge en poudre, sauce SOJA en poudre (fèves de SOJA, BLE, sel), correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: CÉLERI, MOUTARDE, SÉSAME, SEIGLE, AVOINE.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	195
Matières grasses (g)	9,1
dont acides gras saturés (g)	0,7
Glucides (g)	4,9
dont sucres (g)	2,2
Fibres (g)	5,3
Protéines (g)	20,7
Sel (g)	1,2



MEATBALL-STYLE RONDO

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 39,8% (eau, concentré de protéines de SOJA 15,2%) eau, huiles végétales (colza, tournesol) en proportion variable, oignons, chapelure (farine de BLE, sel, levure, huile de colza, extrait de paprika), vinaigre d'alcool, amidon de maïs, herbes (persil, marjolaine), stabilisateur (méthylcellulose), flocons de pomme de terre, sauce SOJA (graines de SOJA, BLE, sel), sel, arômes, épices (poudre d'ail, poivre blanc), extrait de levure. Peut contenir: MOUTARDE, OEUF, CÉLERI, SÉSAME.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	214
Matières grasses (g)	12,6
dont acides gras saturés (g)	0,9
Glucides (g)	10,0
dont sucres (g)	1,1
Fibres (g)	6,5
Protéines (g)	12,0
Sel (g)	1,0



FALAFEL

Ingrédients: pois chiches réhydratés 49% (pois chiches 27%, eau), courgette 14%, oignon 12,5%, chapelure (farine de BLÉ, sel, levure, huile de colza, extrait de paprika), huiles végétales (tournesol, colza) en proportion variable, farine de BLÉ, purée de pommes, épices (coriandre, cumin, ail, poivre noir), vinaigre d'alcool, persil, amidon de maïs, sel, extrait de levure, régulateur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SOJA, OEUF, SESAME, CÉLERI, MOUTARDE.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	187
Matières grasses (g)	7,5
dont acides gras saturés (g)	0,6
Glucides (g)	18,0
dont sucres (g)	2,0
Fibres (g)	8,7
Protéines (g)	7,5
Sel (g)	1,2



FALAFEL ÉPINARDS

Ingrédients: pois chiches réhydratés 60% (pois chiches 34,9%, eau), épinards 17,4%, huiles végétales en proportions variables (colza, tournesol), oignon, herbes (persil 3,3%, menthe 1,1%, basilic 0,4%), GLUTEN de BLÉ, vinaigre d'alcool, amidon de maïs, sel, ail, poivre noir, régulateur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: OEUF, CÉLERI, SOJA, MOUTARDE, SÉSAME.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	203
Matières grasses (g)	9,9
dont acides gras saturés (g)	0,9
Glucides (g)	15,0
dont sucres (g)	1,3
Fibres (g)	8,7
Protéines (g)	9,1
Sel (g)	0,87



FALAFEL PIQUANT

Ingrédients: pois chiches réhydratés 44,8% (pois chiches 25,9%, eau), oignon, poivron rouge, huiles végétales en proportions variables (colza, tournesol), purée de pommes, chapelure (farine de BLÉ, sel, levure, huile de colza, extrait de paprika), courgette, vinaigre d'alcool, piment rouge séché, amidon de maïs, persil, sel, épices (ail, piment, poivre noir), extrait de levure, arôme naturel, colorant (extrait de paprika), régulateur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: OEUF, CÉLERI, SOJA, MOUTARDE, SÉSAME.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	190
Matières grasses (g)	8,5
dont acides gras saturés (g)	0,7
Glucides (g)	17,0
dont sucres (g)	3,4
Fibres (g)	8,6
Protéines (g)	7,1
Sel (g)	0,84

NUGGETS



NUGGETS CHICKEN STYLE

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 37% (eau, protéines de SOJA concentrées 15%), eau, chapelure (farine de BLÉ, eau, huile de colza, levure, sel, extrait de paprika), huiles végétales en proportion variable (tournesol, colza), farine de BLÉ, amidon de maïs, arômes naturels, vinaigre d'alcool, stabilisants (méthylcellulose, gomme guar), fibre d'agrumes, sel, oignon en poudre, ail en poudre, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: OEUF.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	236
Matières grasses (g)	12,5
dont acides gras saturés (g)	0,9
Glucides (g)	15,0
dont sucres (g)	0,7
Fibres (g)	5,7
Protéines (g)	13,1
Sel (g)	0,98



NUGGETS SURGELÉS VEGANS

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 37% (eau, protéines de SOJA concentrées 15%), eau, chapelure 14% (farine de BLÉ, eau, huile de colza, levure, sel, extrait de paprika), huiles végétales en proportion variable (colza, tournesol), farine de BLÉ, amidon de maïs, vinaigre d'alcool, stabilisants (méthylcellulose, gomme guar), fibres d'agrumes, arômes naturels, sel, oignon en poudre 0,3%, ail en poudre, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SÉSAME, MOUTARDE, CELERI et OEUF.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	236
Matières grasses (g)	12,5
dont acides gras saturés (g)	0,9
Glucides (g)	15,0
dont sucres (g)	0,7
Fibres (g)	5,7
Protéines (g)	13,1
Sel (g)	0,98

SAUCISSES



BOUDIN

Ingrédients: protéines de BLE réhydratées 35,3% (eau, protéines de BLE 12,5%), oignon, eau, protéines de SOJA réhydratées 7,3% (eau, protéines de SOJA 2,2%), mayonnaise (huile de tournesol, vinaigre d'alcool, jaune d'ŒUF, MOUTARDE, sel iodé, sucre, poudre de poivron), huiles végétales (colza, tournesol), blanc d'ŒUF en poudre, purée de pommes, sel, épices (coriandre, macis, muscade, poivre blanc), amidon de maïs, amidon de pomme de terre, farine de BLE, vinaigre d'alcool, extrait de levure, arômes, extrait de thymian, protéines de pois, colorant (lycopène). Peut contenir: SÉSAME, CÉLERI.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	208
Matières grasses (g)	12,5
dont acides gras saturés (g)	1,6
Glucides (g)	3,2
dont sucres (g)	2,1
Fibres (g)	3,5
Protéines (g)	19,0
Sel (g)	1,3



SAUCISSES VÉGÉTARIENNES

Ingrédients: protéines de BLÉ réhydratées 35,4% (eau, protéines de BLÉ 13%), eau, huile de colza, mayonnaise (huile de colza, vinaigre d'alcool, jaune d'ŒUF, graines de MOUTARDE, sel iodé, sucre, calcium disodium EDTA), blanc d'ŒUF en poudre, purée de pommes, extrait de levure, vinaigre d'alcool, farine de BLÉ, sel, épices (ail, oignon, MOUTARDE), amidon de maïs, ail, arômes, protéines de pois, colorant (lycopène), farine de riz, régulateur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SOJA, SÉSAME, CÉLERI.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	254
Matières grasses (g)	18,0
dont acides gras saturés (g)	2,0
Glucides (g)	3,5
dont sucres (g)	1,1
Fibres (g)	3,0
Protéines (g)	18,0
Sel (g)	1,3



SENSATIONAL SAUSAGE

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 40% (eau, concentré de protéines de SOJA 16%), eau, huiles végétales (colza, noix de coco), vinaigre d'alcool, stabilisant (méthylcellulose), arômes naturels, épices (ail, coriandre, marjolaine, noix de muscade, gingembre, poivre blanc, poivre noir), purée de pomme, fibres d'agrumes, sel, enveloppe végétal comestible (gélifiant: alginate de sodium; stabilisant: chlorure de calcium; amidon de tapioca), correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium), concentrés de plantes (betterave, poivron, carotte), sucre caramélisé. Peut contenir: OEUF, BLE, SÉSAME, CELERI, MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	213
Matières grasses (g)	16,0
dont acides gras saturés (g)	3,6
Glucides (g)	2,3
dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	6,6
Protéines (g)	11,6
Sel (g)	1,0



SENSATIONAL CHORIZO

Ingrédients: eau, protéines de SOJA 15%, huile végétale (colza, noix de coco), protéine de SOJA isolée 4%, épices et herbes (poivron 0,5%, piment rouge 0,4%, graines de cumin, ail rôti, poudre d'oignon, origan, poivre noir, poivre de cayenne, laurier, clous de girofle en poudre), stabilisant (méthylcellulose), fibres de pomme, arômes naturels, amidon de pomme de terre, vinaigre d'alcool, boyau végétal (gélifiant (alginate de calcium élaboré avec: alginate de sodium, chlorure de calcium)), amidon de tapioca, sel, sucre, colorant (extrait de poivron), correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: OEUF, BLE, SESAME, CELERI, MOUTARDE.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	179
Matières grasses (g)	10,4
dont acides gras saturés (g)	4,8
Glucides (g)	4,1
dont sucres (g)	1,2
Fibres (g)	4,7
Protéines (g)	14,6
Sel (g)	1,1



SAUCISSON

Ingrédients: eau, huiles végétales (colza, tournesol, en proportions variables), LAIT, 5% protéines de LAIT, épaississants (carraghénanes, farine de graines de caroube, alginate de sodium, gomme de konjac), 3% blanc d'ŒUF, 1% protéine de pois, fibre d'avoine sans gluten, oignons, épices, extraits d'épice, vinaigre, sel, sucre, maltodextrine, dextrose, extrait de levure, extrait d'aronia, téguments de psyllium indien, amidon, acidifiant (lactate de calcium), antioxydant (acide ascorbique), colorant (lycopène), correcteurs d'acidité (acétates de sodium, lactate de sodium), arômes. Peut contenir: MOUTARDE, CÉLERI.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	191
Matières grasses (g)	14,0
dont acides gras saturés (g)	1,7
Glucides (g)	5,7
dont sucres (g)	3,1
Fibres (g)	3,4
Protéines (g)	8,9
Sel (g)	2,0

ESCALOPES & FILETS



CARRÉ ITALIEN

Ingrédients: tomate cerise 27%, FROMAGE 22% (FROMAGE frais maigre, MOZZARELLA 5,5%, GOUDA), chapelure (farine de BLE, eau, huile de colza, levure, sel, épices (paprika, curcuma)), eau, huiles végétales (colza, tournesol) en proportion variable, oignon, fines herbes (basilic 2,1%, persil, thym) amidon de maïs, farine de BLE, blanc d'ŒUF en poudre, ail, sucre, vinaigre d'alcool, oignon en poudre, sel, arôme naturel, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SOJA, SÉSAME, ORGE, CÉLERI, MOUTARDE.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	189
Matières grasses (g)	9,0
dont acides gras saturés (g)	2,0
Glucides (g)	17,0
dont sucres (g)	3,5
Fibres (g)	3,0
Protéines (g)	8,5
Sel (g)	0,9



ESCALOPE ÉPINARDS-FROMAGE

Ingrédients: épinards 24%, riz cuit 22%, FROMAGE Edam 16%, chapelure (farine de BLE, levure, huile de colza, sel, épices (paprika, curcuma)), huiles végétales en proportion variable (colza et tournesol), farine de BLE, eau, vinaigre d'alcool, basilic, fibres de pois, amidon de pois, blanc d'ŒUF en poudre, sel, poivre noir, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SOJA, SÉSAME, CÉLERI, MOUTARDE, ORGE.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	277
Matières grasses (g)	12
dont acides gras saturés (g)	3,3
Glucides (g)	18
dont sucres (g)	1,8
Fibres (g)	3,7
Protéines (g)	11
Sel (g)	1,1

ESCALOPE À LA GRECQUE



Ingrédients: légumes 36,7% (courgette 11,7%, tomate 8,7%, poivron rouge 7,8%, poireau 5,2%, oignon 3,3%), FROMAGE 17,6% (FROMAGE blanc, FROMAGE frais, FROMAGE de Gouda), chapelure 16,2% (farine de BLÉ, eau, amidon de BLÉ, levure, sel, huiles végétales (tournesol, colza), sucre, extrait de poivron, GLUTEN de BLÉ, curcuma, poivron), huiles végétales (colza, tournesol, en proportions variables), oignon frit (oignon, huile de tournesol), olives noires 4,3% (olives, eau, sel), farine de BLÉ, blanc d'ŒUF en poudre, vinaigre d'alcool, fibre de pois, amidon de pois, amidon de maïs, GLUTEN de BLÉ, oignon en poudre, herbes (persil, origan, romarin), ail en poudre, extrait de levure, poivre noir, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SOJA, SÉSAME, CÉLERI, MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	190
Matières grasses (g)	9,7
dont acides gras saturés (g)	2,0
Glucides (g)	16,0
dont sucres (g)	3,4
Fibres (g)	3,1
Protéines (g)	8,2
Sel (g)	0,73



ESCALOPE AUX LÉGUMES

Ingrédients: courgette 17,7%, Carotte 16,3%, Chapelure (farine de BLE, eau, levure, huile de colza, sel, sucre, extrait de paprika), Petit pois 12,2%, Huiles végétales en proportion variable (colza, tournesol), Maïs 8,1%, Oignon 6,8%, Pomme de terre frite (pomme de terre, huile de tournesol, dextrose), Farine de BLÉ, Blanc d'ŒUF en poudre 2%, Vinaigre d'alcool, Oignon en poudre, Flocons de pomme de terre, Sel, Fibres et amidon de pois, Arômes naturels, Poivre noir, Correcteur d'acidité : hydroxyde de potassium. Peut contenir: SOJA, SÉSAME, CÉLERI, MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	179
Matières grasses (g)	10,1
dont acides gras saturés (g)	1,3
Glucides (g)	14,2
dont sucres (g)	3,0
Fibres (g)	4,8
Protéines (g)	5,3
Sel (g)	1,1



ESCALOPE VÉGANE

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 34% (eau, protéines de SOJA concentrées 14%), eau, chapelure 16% (farine de BLÉ, levure, sel, huile de colza, extrait de paprika, épices (paprika, curcuma)), huiles végétales (colza, tournesol) en proportion variable, farine de BLÉ, amidon de maïs, vinaigre d'alcool, stabilisants (méthylcellulose, gomme guar), fibres d'agrumes, arômes naturels, sel, oignon en poudre, ail en poudre, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SÉSAME, MOUTARDE, CÉLERI, ORGE, ŒUF.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	235
Matières grasses (g)	11,7
dont acides gras saturés (g)	0,8
Glucides (g)	17,6
dont sucres (g)	1,4
Fibres (g)	5,3
Protéines (g)	12,3
Sel (g)	0,83



ESCALOPE AU FROMAGE

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 32,5% (eau, concentré de protéines de SOJA 8,2%), chapelure (farine de BLÉ, amidon de BLÉ, eau, levure, huile de colza, sel, protéine de BLÉ 0,1%, extrait de paprika, sucre), FROMAGE Gouda 15,6%, protéines de BLÉ réhydratées 10,9% (eau, protéines de BLÉ 3,9%), huiles végétales (tournesol, colza) en proportion variable, farine de BLÉ, eau, blanc d'ŒUF en poudre, vinaigre d'alcool, poudre d'oignon, extrait de levure, fibres d'agrumes, sel, arômes, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SÉSAME, CÉLERI, MOUTARDE.

Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	226
Matières grasses (g)	10,4
dont acides gras saturés (g)	3,1
Glucides (g)	15,4
dont sucres (g)	0,9
Fibres (g)	3,5
Protéines (g)	16,2
Sel (g)	1,2



CAULIFLOWER SCHNITZEL

Ingrédients: chou-fleur 43,8%, chapelure (farine de BLÉ, eau, levure, huile de colza, sel, sucre, extrait de paprika), huiles végétales (colza, tournesol, en proportion variable), courgette 7,4%, oignons, haricots noirs 4,0%, farine de BLÉ, blanc d'ŒUF en poudre, fibres d'agrumes, amidon de maïs, vinaigre d'alcool, coriandre, persil, oignon séché, ail, sel, stabilisant (méthylcellulose), gingembre, cumin, noix de muscade, poivre blanc, régulateur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: SOJA, CÉLERI, MOUTARDE, SÉSAME.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	160
Matières grasses (g)	7,4
dont acides gras saturés (g)	0,6
Glucides (g)	15,0
dont sucres (g)	1,5
Fibres (g)	5,6
Protéines (g)	5,5
Sel (g)	0,79



FILLET CHICKEN-STYLE

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 39% (eau, protéines de SOJA concentrées 11,5%), eau, protéines de BLÉ réhydratées 10,5% (eau, protéines de BLÉ 3,5%), oignon (5%), blanc d'ŒUF en poudre, huiles végétales (tournesol, colza) en proportion variable, extrait de levure, farine de BLE, amidon de maïs, vinaigre d'alcool, purée de pommes, chapelure (farine de BLE, huile de colza, levure, sel, extrait de paprika, curcuma), oignons en poudre, fibres d'agrumes, ail, oignon frit en poudre (oignon, huile de tournesol), sel, farine de riz, arômes naturels, fibres de pois, amidon de pois, poivre blanc, correcteur d'acidité (hydroxyde de potassium). Peut contenir: MOUTARDE, SÉSAME, CÉLERI.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	148
Matières grasses (g)	4,0
dont acides gras saturés (g)	0,5
Glucides (g)	9,4
dont sucres (g)	2,7
Fibres (g)	5,8
Protéines (g)	15,8
Sel (g)	1,3



SENSATIONAL CRISPY MINI FILET

Ingrédients: protéines de SOJA réhydratées 31% (eau, protéines de SOJA concentrées 12%), protéines de BLE réhydratées 23% (eau, protéines de BLE concentrées 9%), chapelure 13% (farine de BLÉ, amidon de BLE, huile de colza, levure, sel), farine de BLÉ, huile de tournesol, eau, vinaigre d'alcool, arôme naturel, extrait de levure, sel, sucre, poivre noir, épaissant: farine de graines de caroube.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	245
Matières grasses (g)	10,1
dont acides gras saturés (g)	1,0
Glucides (g)	18,2
dont sucres (g)	0,5
Fibres (g)	3,5
Protéines (g)	18,6
Sel (g)	1,1



SENSATIONAL SCHNITZEL

Ingrédients: protéines de SOJA concentrées réhydratées 36% (eau, protéines de SOJA concentrées 15%), chapelure (farine de BLÉ, levure, sel), protéines de BLE réhydratées 15% (eau, protéines de BLE 6,5%), eau, huile de tournesol, farine de BLE, arômes naturels, vinaigre d'alcool, protéines de riz, sel, sauce au SOJA déshydratée (SOJA, BLÉ, sel).



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	234
Matières grasses (g)	7,5
dont acides gras saturés (g)	0,8
Glucides (g)	18,4
dont sucres (g)	0,4
Fibres (g)	5,0
Protéines (g)	20,6
Sel (g)	1,1

ALTERNATIVE AU POISSON



VUNA

Ingrédients: eau, protéines de pois 18%, huile de colza, gluten de BLÉ, arômes, fibres d'agrumes, sel.
Peut contenir: OEUFS, SÉSAME, CÉLERI, SOJA et MOUTARDE.



Valeurs nutritionnelles (par 100 g)	
Énergie (kcal)	280
Matières grasses (g)	20,0
dont acides gras saturés (g)	2,4
Glucides (g)	1,6
dont sucres (g)	0,1
Fibres (g)	1,6
Protéines (g)	23,0
Sel (g)	0,9

SANDWICH LIBANAIS AUX FALAFELS PIQUANTS

Pour 4 personnes

- 4 pains libanais
- 2 paquets de Falafels piquants Garden Gourmet (190g)
- 200 g d'alternative végétale au yaourt non sucré
- 1 concombre
- 1 betterave précuite
- 1 échalote
- Des graines au choix
- Quelques feuilles de coriandre
- Huile d'olive

1. Préchauffez votre four.
2. Enfourez-les falafels et faites-les cuire selon les indications décrites sur l'emballage.
3. Pendant ce temps, préparez l'accompagnement en mélangeant le yaourt végétal avec le zaatar, une pincée de sel et de poivre. Réservez au frais.
4. Détaillez le concombre en tranches demi-lunes et les betteraves en petits dés. Ciselez finement l'échalote et faites-la mariner pendant 10 minutes dans un bocal contenant 3 c. à s. d'eau, 3 c. à s. de vinaigre blanc et une pincée de sel.
5. Lorsque les falafels sont cuits, sortez-les du four et laissez-les refroidir légèrement. Pendant ce temps, faites chauffer les pains libanais dans une poêle ou au four jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés.
6. Une fois les falafels refroidis, émiettez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette.
7. Pour assembler les sandwichs, étalez une généreuse cuillère de préparation au yaourt sur chaque pain libanais. Ajoutez une portion d'émincé de falafel, le concombre et la betterave ainsi qu'un peu d'échalote égouttée.
8. Saupoudrez chaque sandwich de graines concassées de votre choix. Ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche et, si vous le souhaitez, un peu de poivre parfumé à l'orange séchée pour plus de saveur. Terminez par un léger filet d'huile d'olive et refermez votre sandwich. Bon appétit !

Valeurs nutritionnelles par portion

ÉNERGIE	MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
676,8 kcal	31,8 g	70,4 g	15,1 g	20,3 g





WOK DE LÉGUMES À L'ASIATIQUE ET AU RIZ NOIR

Pour 4 personnes

- 2 barquettes de Sensational Marinated filet pieces Asian seasoning Garden Gourmet (160g)
- 250 g de riz noir
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 bâton de citronnelle
- 1 bâton de cannelle
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 oignon
- 100 g de germes de soja
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Poivre
- Curcuma en poudre
- Cacahuètes, noix de cajou ou autre noix au choix

1. Commencez par préparer le riz noir. Rincez-le à l'eau froide, puis faites-le cuire selon les instructions sur l'emballage avec le bouillon de légumes, le bâton de citronnelle entier (mais écrasé pour libérer ses saveurs) et le bâton de cannelle. Une fois cuit, égouttez-le et réservez.
2. Pendant ce temps, préparez le wok de légumes. Coupez les poivrons en lanières, la courgette en rondelles et l'oignon en fines lamelles. Émincez l'ail.
3. Dans un wok ou une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et l'oignon et faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les poivrons et la courgette dans le wok. Faites sauter les légumes pendant environ 5 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonnez avec du poivre et du curcuma en poudre selon votre goût. Ajoutez en dernière minute les germes de soja.
4. Pendant la cuisson des légumes, poêlez les Filet Pieces jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Une fois les légumes cuits, retirez le bâton de citronnelle et le bâton de cannelle du riz noir.
5. Dans chaque assiette, disposez une portion de riz noir, une portion de wok de légumes et de Filet Pieces. Ajoutez des noix concassées (cacahuètes ou noix de cajou grillées) si vous le souhaitez.

Valeurs nutritionnelles par portion

ÉNERGIE	MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
441 kcal	10,4 g	53 g	15,4 g	25,5 g

PASTA PARTY MEATBALL-STYLE

Pour 4 personnes

- 4 Meatballs-style rondo Garden Gourmet (2 paquets de 200g)
- 320 g de pâtes complètes type tagliatelles
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 c. à c. de bouillon de légumes en poudre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Poivre



1. Épluchez et coupez l'oignon en fines lamelles, émincez l'ail et coupez la courgette en rondelles. Épluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles.
2. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
3. Ajoutez ensuite les rondelles de courgette et de carotte dans la poêle. Faites-les cuire pendant environ 5 minutes en remuant de temps en temps.
4. Ajoutez un peu de bouillon de légumes en poudre dans la poêle et mélangez bien. Laissez mijoter pendant encore 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonnez avec du poivre selon votre goût.
5. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes complètes dans une casserole d'eau bouillante salée selon les instructions indiquées sur l'emballage. Égouttez-les une fois cuites. Dans une autre poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites cuire les Meatball-style rondo Garden Gourmet selon les instructions indiquées sur l'emballage. Placez dans l'assiette un Meatball-style rondo.
6. Mélangez avec une portion de pâtes complètes cuites ainsi qu'une généreuse portion du sauté de légumes.

Valeurs nutritionnelles par portion

ÉNERGIE	MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
599,8 kcal	20,7 g	69,6 g	18,3 g	24,2 g

SALADE DE VUNA À LA SARDE ET VINAIGRETTE DE CONCOMBRE

Pour 4 personnes

- 1 pot de Garden Gourmet Vuna (175 g)
- 2 concombres
- 1/2 chou-fleur
- 2 tomates ou tomates cerises (trois couleurs)
- 2 tranches de pain pour les croûtons

1. Épluchez un concombre et coupez-le en brunoise (petits cubes de 1-2 mm). Réservez dans un bol.
2. Préparez le couscous de chou-fleur en mixant ou en râpant le chou-fleur jusqu'à obtenir une texture ressemblant à du couscous.
3. Coupez les tomates en petits dés (ou en 4 pour des tomates cerise) et ajoutez-les au bol avec la brunoise de concombre.
4. Préparez les croûtons en coupant les tranches de pain en petits cubes. Faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive (ou au four sans huile) jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Réservez.
5. Préparez la vinaigrette d'eau de concombre en mixant un demi-concombre épluché. Passez au chinois en récupérant l'eau de concombre et ajoutez-y le vinaigre de concombre ou de cidre. Réservez l'écume de concombre (ce qui reste dans le chinois).

- Vinaigre de concombre (disponible dans les magasins spécialisés) ou vinaigre de cidre)
- Poivre (aromatisé aux agrumes si possible)
- Huile d'olive



- Dans des bols, mélangez le couscous de chou-fleur, les tomates coupées en dés, ajoutez la « vinaigrette » et l'écume de concombre et les croûtons de pain. Déposez le Vuna sur la préparation et terminez avec un tour de moulin à poivre.
- Ce plat frais et savoureux est idéal comme repas léger ou comme entrée.

Valeurs nutritionnelles par portion

ÉNERGIE	MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
216 kcal	23 g	13,5 g	7,1 g	16,2 g

MOUSSE AU POTIRON ET CHANTILLY VÉGÉTALE

Pour 4 personnes

- 1 potiron ou potimarron pour obtenir 500 g de chair
- 200 ml de boisson à base d'amande (ou autre boisson végétale)
- 4 c. à s. de sirop d'érable ou de lait concentré sucré Nestlé (pour les végétariens)
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- ½ c. à c. de muscade en poudre
- ½ c. à c. de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel
- 4 c. à s. d'alternative végétale à la crème (*facultatif*)
- Noix de pécan ou autres fruits secs pour la garniture (*facultatif*)
- Alternative végétale à la crème

- Épluchez le potiron et retirez-en les graines. Coupez-le en morceaux.
- Faites cuire les morceaux de potiron à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. A mi-cuisson ajoutez la cannelle, la muscade, le gingembre et le sel. Une fois cuits (environ 15-20 min.), égouttez-les et laissez-les refroidir légèrement. Vous pouvez réserver quelques morceaux à ajouter plus tard dans la recette.
- Dans un mixeur ou un blender, ajoutez la chair de potiron cuite, la boisson végétale à base d'amande et au choix du sirop d'érable ou du lait concentré sucré Nestlé.
- Répartissez la préparation (ajoutez éventuellement les morceaux entiers réservés) dans 4 petits ramequins. Placez-les au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour qu'ils raffermissent.
- Au moment de servir, coiffez chaque portion d'une cuillère à soupe d'alternative végétale à la crème fouettée pour plus de gourmandise.
- Vous pouvez également garnir le dessert avec des noix de pécan concassées, des pistaches ou d'autres fruits secs de votre choix. À déguster bien frais.



Valeurs nutritionnelles par portion (végétarien)

ÉNERGIE	MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
206,1 kcal	9,8 g	26,4 g	2,4 g	2,2 g

Valeurs nutritionnelles par portion (flexitarien)

ÉNERGIE	MATIÈRES GRASSES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
166,5 kcal	10,9 g	12,7 g	2,4 g	3,3 g

PLUS DE VEGETAL AU MENU



Le bon équilibre de protéines végétales

Apport journalier recommandé en protéines



0,83 g/kg de poids corporel*

+20% pour les ovo-lacto-végétariens



+30% pour les véganes



Exemple: Personne adulte de 60 kg:
 • 50 g de protéines/jour
 • 60 g si ovo-lacto-végétarien
 • 65 g si végane

* Recommandations pour les adultes dès 18 ans.

Le végétal



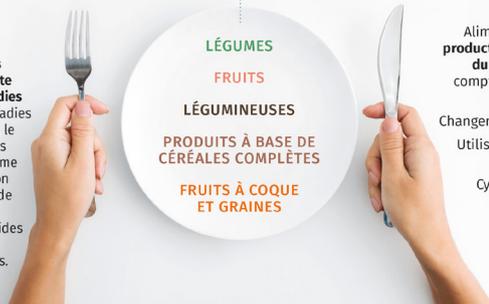
Bon pour le corps

Une quantité insuffisante de ces aliments dans l'assiette augmente le risque de maladies telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers, tout comme une consommation excessive de viande rouge, de viande transformée, d'acides gras saturés et d'acides gras trans.



Bon pour la planète

Aliments issus de la production alimentaire durable, en tenant compte des éléments suivants:
 Changement climatique
 Utilisation des terres et de l'eau
 Cycle de l'azote et du phosphore
 Biodiversité



En pratique

40 g de seitan	50 g de légumineuses (non cuites)	50 g de halloumi	50 g de tempeh	60 g de fruits à coque
80 g de burger végétarien au soja	10 g de protéines correspondent en moyenne à:			80 g de tofu
80 g de substitut de viande à base de mycoprotéine	80 g de quinoa (non cuit)	100 g de pain complet	120 g de falafels	

Selon la base de données de composition des aliments Interubel.

Échangez ceci contre cela...



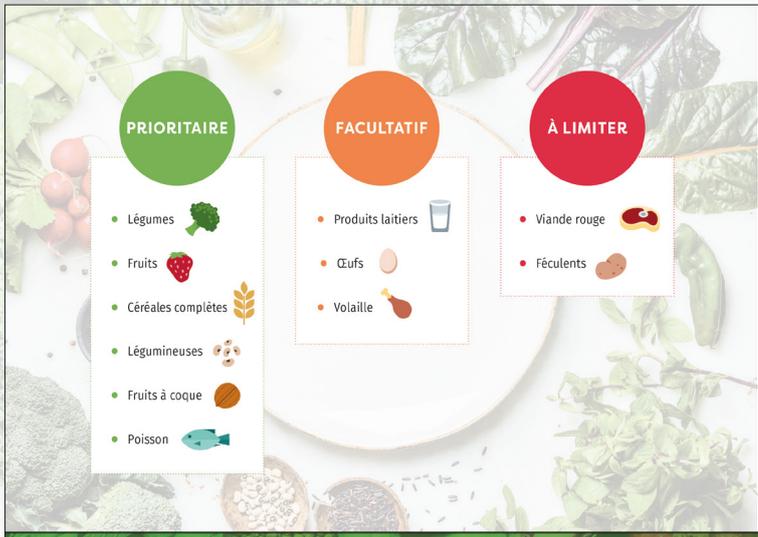
- Hamburger**
 > Burger à base de protéines végétales
- Bacon et œufs**
 > Salade de quinoa avec un œuf poché
- Brochette de viande grecque**
 > Brochette de falafels et légumes, tzatziki et houmous
- Courgettes farcies à la viande hachée**
 > Courgettes farcies au couscous et à la feta
- Salade de thon**
 > Salade de lentilles et vinaigrette
- Salade César**
 > Laitue romaine avec morceaux de filets végétariens, croûtons et parmesan
- Saucisse**
 > Alternative végétale à base de soja

Une journée végane?

Remplacez également les œufs et les produits laitiers par une alternative végane!

Références:
 CSS, Recommandations alimentaires 2016, nutriments.
 CSS, Recommandations alimentaires 2019, aliments.
 EAT Lancet, Healthy Diets from Sustainable Food Systems, rapport 2019.





PRIORITAIRE

Rajoutez minimum 2x/jour des légumes à vos repas

- LÉGUMES** 300 g/jour (+/- 2 x 100 g/jour)
- FRUITS** 200 g/jour
- CÉRÉALES COMPLÈTES** 232 g/jour (Consommez des céréales complètes à chaque repas)
- LÉGUMINEUSES** 75 g/jour (Intégrez les légumineuses à votre alimentation quotidienne)
- FRUITS À COQUE** 50 g/jour (Mangez plus de fruits à coque)
- POISSON** 28 g/jour (+/- 2 x 100 g/semaine)

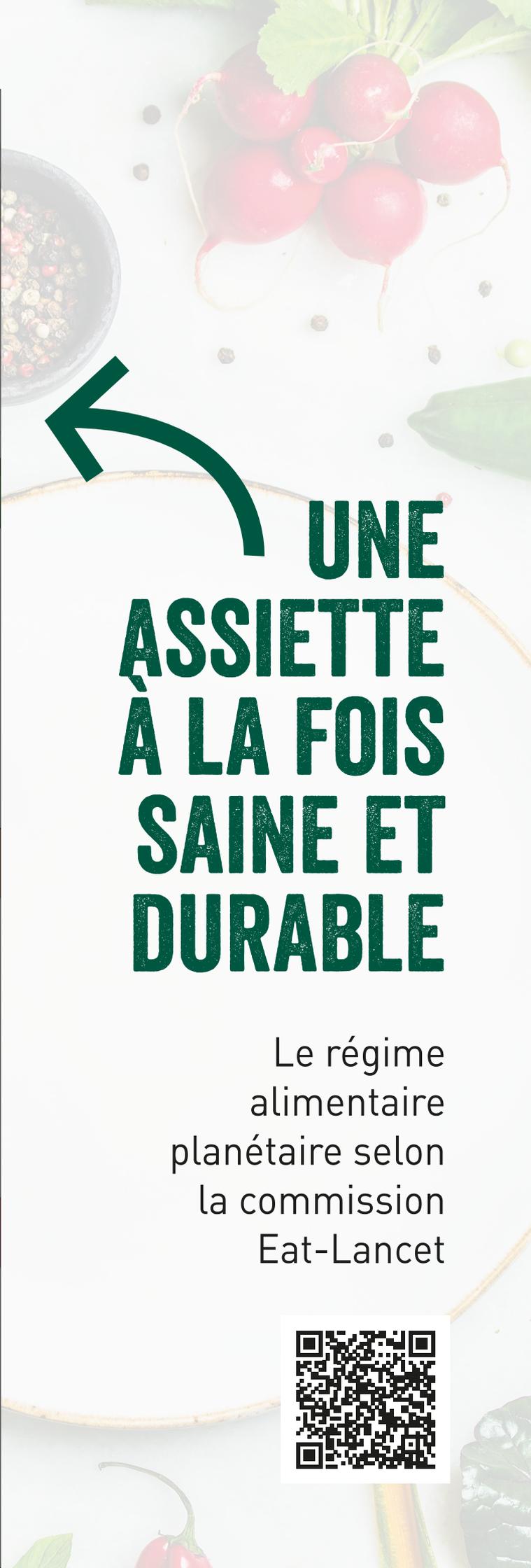
FACULTATIF

- PRODUITS LAITIERS** 250 g/jour (2 portions de produits laitiers/jour)
- ŒUFS** 13 g/jour (1,5 pièce/semaine)
- VOLAILLE** 29 g/jour (+/- 2 x 100 g/semaine)

À LIMITER

- VIANDE ROUGE** 14 g/jour (Soit moins de 50% de la consommation moyenne, jusqu'à max. 28 g/jour)
- FÉCULENTS** 50 g/jour (2 x 175 g/semaine)

Beuf, agneau et porc / Pommes de terre ou manioc



UNE ASSIETTE À LA FOIS Saine et DURABLE

Le régime alimentaire planétaire selon la commission Eat-Lancet



Référence: Commission EAT-Lancet, Rapport de synthèse, Une alimentation saine issue de production durable 2019*
 * Ce rapport formule des lignes directrices pour combiner la durabilité et la santé dans l'assiette. La Commission EAT-Lancet précise que l'ensemble de la population mondiale ne doit pas adopter le même régime alimentaire. Des interprétations et adaptations locales sont possibles, le régime devant être adapté à la culture, à la géographie et à la démographie de la population.



NUTRITION SQUARE

Votre partenaire pour vos consultations