

Sommaire

Introduction.....	6
Comment composer des repas équilibrés ?.....	8
Les bons réflexes à adopter	10
Les protéines végétales	10
Les combinaisons gourmandes	12
Complémentarité céréales-légumineuses : mythe ou réelle nécessité ?	14

ASSIETTES POUR RECEVOIR

Mezze libanais.....	18
Wok aux protéines de soja et aux petits légumes.....	20
Biryani aux aubergines et raïta	22
Tofish & chips	24
Chili chipotle	26
Salade gourmande au quinoa.....	28
Pizza-pita et houmous aux herbes.....	30
Brochettes de tofu fumé et légumes marinés.....	32
Spaghetti et boulettes à la sauce tomate.....	34

ASSIETTES DE SAISON

PRINTEMPS

Jardinière au lait de coco et tempeh à la coriandre.....	38
Quiche aux asperges et salade de printemps.....	40

ÉTÉ

Roulés d'aubergine et focaccia aux olives.....	42
Salade de pois chiches et petit épeautre.....	44

AUTOMNE

Tempeh & butternut au sirop d'érable et <i>cornbread</i>	46
Tourte aux champignons et salade d'automne.....	48

HIVER

Couscous aux légumes d'hiver	50
Potimarron farci	52

ASSIETTES EXPRESS

Linguines aux herbes et haricots blancs à la tomate.....	56
Galettes avoine-azukis et poêlée aux shiitakés.....	58
Velouté de poivron grillé et tartines avocat-tempeh.....	60
<i>Rainbow bowl</i>	62
Tempeh à la moutarde et polenta persillée.....	64
Salade de pâtes aux légumes grillés et tofu aux herbes.....	66
Curry de légumes d'été et dhal de lentilles corail.....	68
Mijoté de lentilles et petits légumes	70