Recettes VÉGÉTARIENNES

ConviVio
RESTAURATION AUTHENTIQUE & RESPONSABLE

Les conseils POUR ÉQUILIBRER une alimentation végétarienne

Avec une alimentation ne contenant ni viande ni poisson, il est indispensable d'**associer différents aliments végétaux** et ou produits laitiers et œufs, **au cours du même repas**.

Pour un apport complet en protéines, associer :

- Légumes secs et féculents/légumes comme un chili végétarien (riz, condiments, tomates, haricots rouges)
- Aliments à base de soja et féculents/légumes comme hachis parmentier végétarien au tofu
- Œufs et féculents/légumes
- Céréales/féculents et produits laitiers comme risotto aux champignons

Les conseils pratiques :

1. Associer céréales et légumineuses (riz avec les lentilles, haricots rouges avec le maïs, semoule avec des pois chiches…) pour un apport en acides aminés indispensables.
2. Agrémenter les plats de produits laitiers et d'œufs.
3. Utiliser des fruits et des légumes riches en vitamines C afin d'améliorer l'absorption du fer.

Il est donc tout à fait possible d'obtenir **un repas complet** réalisé à partir de protéines végétales !

TABOULÉ

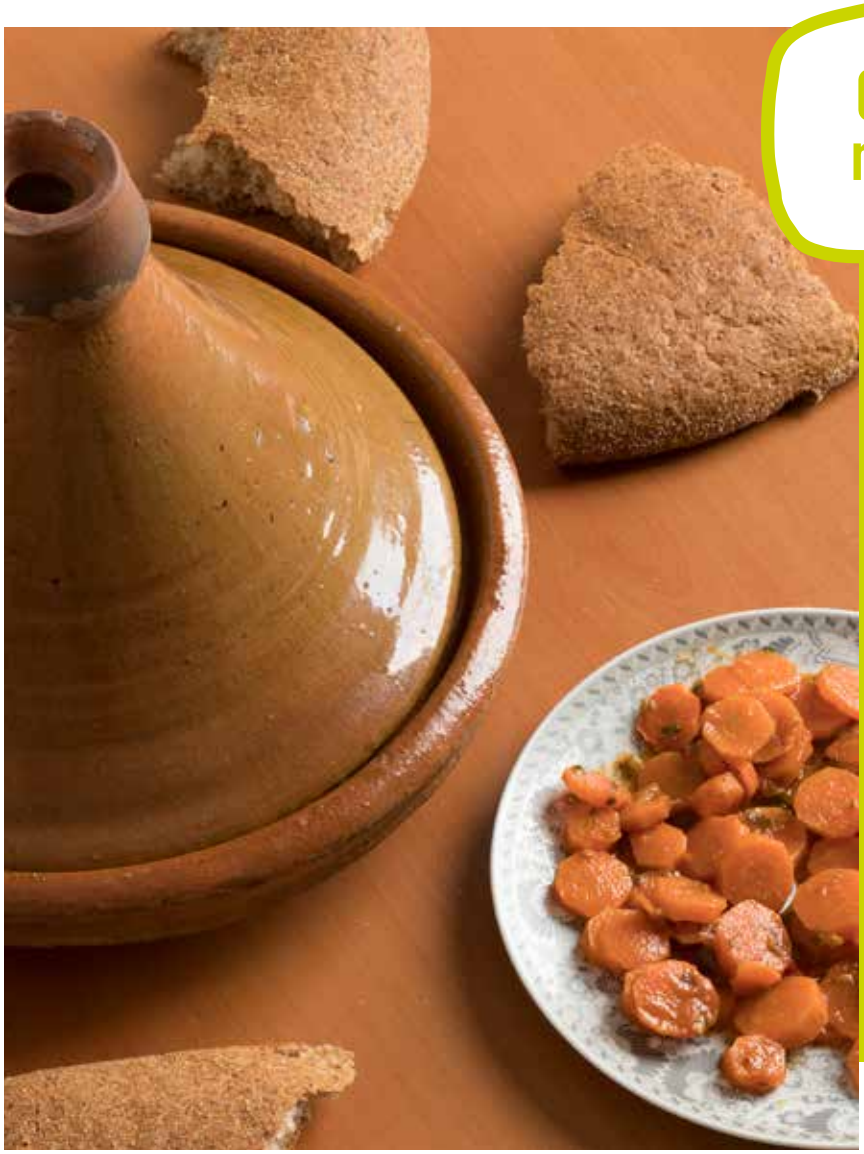
Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de couscous
- 15 g de persil
- 100 g de tomates
- 100 g de concombres
- 15 g de menthe
- 1 citron
- 50 g de lentilles corail*
- 1 c. à s. d'huile olive
- Sel et poivre

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire cuire le couscous dans l'eau.
Entre-temps, couper les tomates et le concombre en morceaux.
Utiliser les autres ingrédients pour faire un dressing et ajouter-le au couscous et aux légumes.
Assaisonner.



CAROTTES marocaines

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de carottes en rondelles
- 80 g de pois chiches*
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- Persil plat
- Cumin
- Sel et poivre

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire cuire les carottes avec l'ail.
Élaborer une vinaigrette avec les autres ingrédients et mélanger les carottes.
Servir froid et garnir de persil.

SALADE de lentilles

Ingrédients pour 4 personnes :

- 80 g de lentilles vertes* (Du Puy)
- Bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 cl de jus de citron
- 25 g de moutarde
- 2 c. à s. de miel, sirop d'agave, sirop de riz ou sirop d'érable
- Sel et poivre
- Ciboulette hachée

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire cuire les lentilles dans le bouillon de légumes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Élaborer la vinaigrette en utilisant les autres ingrédients, sauf la ciboulette.
Hacher la ciboulette.
Égoutter les lentilles et verser la vinaigrette pendant que les lentilles sont encore chaudes.
Ajouter la ciboulette lorsque les lentilles sont refroidies.
Laisser reposer pendant une heure et assaisonner.

SOUPE de tomates aux boulettes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 8 g de gingembre frais, haché
- 200 g de pois chiches tendres*
- Huile
- 1 boîte de conserve de tomates concassées
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika en poudre
- 1/2 orange non traitée
- Sel
- 50 cl d'eau

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre.
Ajouter les tomates concassées ainsi que la moitié des pois chiches et les épices.
Verser l'eau dessus et laisser la soupe mijoter pendant 5 minutes.
Râper entre temps l'écorce de l'orange et extraire le jus.
Ajouter le zeste ainsi que le jus à la soupe.
Mixer la soupe, relever le goût et incorporer le reste des pois chiches.

SPAGHETTIS bolognaise sans viande

Ingrédients pour 4 personnes :

- 80 g de protéines de soja texturées (PST) ou tofu*
- 200 g d'oignons
- 160 g de champignons
- 300 g de tomates
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'origan
- Sel, poivre
- 400 g de spaghettis

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire revenir les oignons hachés jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
Faire revenir le tofu ou les protéines de soja texturées à la poêle avec de l'huile d'olive et de l'origan (si vous utilisez des PST, il faudra au préalable les réhydrater). Ajouter aux oignons.
Égoutter les champignons et les faire revenir dans de l'huile d'olive, ajouter l'ail écrasé. Ajouter au mélange.
Hacher les tomates et rajouter au mélange. Ajouter un peu d'eau.
Faire mijoter à feu doux pendant 1 heure.
Faire cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée avec un peu d'huile (pas plus de 5 kg à la fois). Quand ils sont cuits, les égoutter et servir avec la sauce.

LASAGNES végétales aux légumes

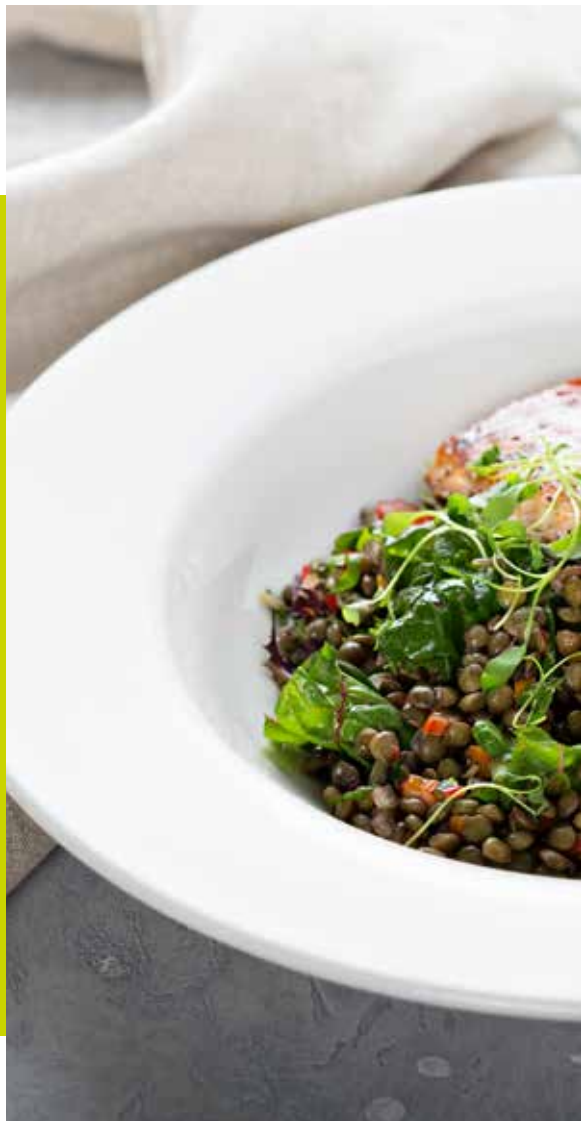
Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de feuilles de lasagne
- 80 g de mozzarella*
- 300 g d'épinards hachés
- 1 tomate
- 25 cl de chair de tomates
- 250 g d'haché végétarien
- 50 g d'emmental râpé*
- 50 cl de lait*
- 300 g de roux blanc
- 8 cl de bouillon de légumes
- Origan, herbes de Provence
- Ail, poivre et sel
- Noix de muscade moulue
- 50 g de chapelure
- 1 c. à s. d'huile de maïs

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire cuire à l'étouffée les épinards jusqu'à l'évaporation complète du liquide. Assaisonner de poivre et sel et égoutter.
Faire une béchamel du lait (de soja) avec le roux blanc et assaisonner de poivre, de sel et de noix de muscade.
Préparer une sauce tomate avec le bouillon de légumes et la chair de tomates. Assaisonner avec l'origan, les herbes de Provence et l'ail. Ajouter le haché végétarien, laisser réduire un moment et lier avec le roux blanc. Couper la mozzarella et les tomates en fines tranches.
Graisser les plaques du four à l'huile et étaler dessus un peu de béchamel. Couvrir la sauce de feuilles de lasagne et mettre une couche de sauce tomates, couvrir à nouveau de feuilles de lasagne et mettre une couche d'épinards. Saupoudrer de chapelure, couvrir de feuilles de lasagne et finir par une couche de béchamel.
Saupoudrer le tout de fromage râpé. Poser une tranche de tomate et de mozzarella sur chaque portion de lasagne.
Faire passer 40 minutes dans un four chauffé à 160°C.



LENTILLES aux blettes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de lentilles sèches*
- 400 g de blettes
- 200 g d'oignons
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 4 g de cannelle en bâton
- 4 g de garam masala
- 1 c. à s. de sucre roux
- Sel

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire cuire les lentilles à grande eau jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites. Égoutter.
Hacher les oignons.
Hacher le vert des blettes et couper les côtes en tranches.
Faire revenir les oignons puis ajouter le sucre, puis les blettes.
Incorporer le garam masala et ajouter les bâtons de cannelle. Quand le mélange a réduit, ajouter les lentilles.
Terminer la cuisson (jusqu'à ce que les lentilles soient tendres mais pas réduites en purée).

QUICHE aux brocolis et salade printanière

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la tarte :

- pâte à quiche
- 160 g de brocolis
- 2 œufs*
- Poivre et sel
- 30 g de fromage râpé*
- 80 g de fromage blanc*
- 5 g de thym

Pour la salade printanière :

- 30 g d'épinards à petites feuilles frais
- 1/2 radicchio
- 1 bouquet de roquette
- Sel de mer fin et poivre
- 1 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de vinaigre

* Aliments source de protéines

Préparation :

Cuire les brocolis à la vapeur.
Mettre la pâte à quiche dans un moule avec du papier cuisson.
Y étaler les morceaux de brocolis.
Mélanger les œufs avec du fromage blanc et les herbes.
Verser le mélange sur les brocolis et couvrir avec le fromage râpé.
Faire cuire la tarte au four environ une heure.
Couper le radicchio en tranches et y mélanger les épinards et la roquette.
Préparer une vinaigrette avec l'huile et le vinaigre et mélanger avec la salade.
Poivrer et saler à votre goût.

GRATIN de légumes du soleil

Ingrédients pour 4 personnes :

- 160 g de tomates
- 100 g d'aubergines
- 400 g de courgettes
- 200 g d'oignons
- 30 g de fromage râpé*
- 25 cl de béchamel*
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, ail, 4 épices

* Aliments source de protéines

Préparation :

Tailler les légumes en rondelles.
Les faire revenir séparément dans l'huile d'olive, assaisonner (sel, poivre, ail et 4 épices).
Dresser les légumes en plaque gastronome 65 en commençant par les courgettes et finir avec la béchamel et le fromage râpé.
Cuisson au four.

KÉBAB végétarien

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pains Pitta
- 120 g de tomates
- 200 g de tofu nature*
- 5 cl de sauce blanche
- 200 g d'oignons
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Curry, curcuma
- Salade

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire revenir les oignons et l'ail avec les épices.
Ajouter le tofu émincé puis le reste d'huile d'olive, mettre l'ensemble à refroidir selon le protocole et laisser infuser une nuit.
Réchauffer les pains au four (chaleur douce) puis maintien en température en étuve à +80°C.
Réchauffer le tofu en bac gastronome directement au four et maintien en température à +80°C en étuve pour le service.
Garnir les pains pitta au moment du service.

NEMS végétariens

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 feuilles de riz
- 120 g de vermicelles de riz
- 200 g de carottes jaunes
- 100 g de pousses de soja*
- 20 g d'oignons rouges
- 15 g de champignons noirs déshydratés
- Salade
- Sauce soja*

* Aliments source de protéines

Préparation :

Préparer les légumes, tailler en julienne les carottes, égoutter les pousses de soja.
Cuire les vermicelles de riz.
Réhydrater les champignons.
Émincer les oignons, la salade et les champignons.
Mélanger le tout, goûter et rectifier l'assaisonnement.
Préparer la feuille de riz, garnir, rouler et réserver.
Cuire 1 à 2 minutes en friteuse, sortir de la friteuse lorsque le nem est doré.
Accompagner de sauce soja et feuille de salade.

PÂTES aux poivrons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de farfalles, pennes, fusillis, tortilles
- 600 g de poivrons frais ou surgelés rouges, jaunes, verts
- 200 g d'oignons rouges
- 50 g emmental, parmesan*
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre noir

* Aliments source de protéines

Préparation :

Cuire les pâtes puis les réserver.
Laver, vider et émincer les poivrons et les oignons, les faire revenir dans une sauteuse à l'huile d'olive à feux doux.
Déposer les pâtes dans l'assiette, ajouter le mélange poivrons, oignons, proposer le fromage.

POT AU FEU d'hiver

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de seitan*
- 40 g de beurre
- 80 g d'oignons
- 80 g de carottes
- 120 g de poireaux
- 120 g de panais
- 80 g de céleris-raves
- 80 g de choux blancs
- 600 g de pommes de terre
- 1 bouquet garni
- 1 bouquet de persil haché
- Pâte feuilletée
- Sel et poivre

* Aliments source de protéines

Préparation :

Chauffer le beurre et rissoler les dés de seitan.
Préparer les légumes : couper l'oignon, les légumes en morceaux, les choux en tranches. Faire mijoter les légumes pendant quelques minutes. Y verser le bouillon de légumes jusqu'à ce que les légumes soient partiellement couverts. Y mélanger les herbes et la moitié du persil. Couvrir la poêle et faire cuire le tout pendant 10 minutes.
Mélanger les pommes de terre dans le pot-au-feu et faire encore cuire pendant 10 minutes. Enlever le bouquet garni et assaisonner. Mettre le tout dans un plat allant au four et couvrir avec la pâte feuilletée. Laisser cuire pendant 10 minutes au four. Servir avec le reste du persil.

POLENTA aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 60 g de polenta
- 25 cl de bouillon de légumes
- 300 g de légumes égouttés

Pour 5 cl de crème* prise :

- 10 cl de lait*
- 2 œufs*
- 10 cl de crème*

- Sel, poivre, herbes de Provence
- 25 g d'emmental

En accompagnement :

- Coulis de tomate
- Salade verte

* Aliments source de protéines

Préparation :

Cuire la polenta avec le bouillon de légumes parfumé 10 à 15 minutes.
Plaquer en gastro 2 kg de polenta cuite pour obtenir une épaisseur d'environ 1cm. Passer au four 10 minutes à 165°C pour sécher la masse.
Cuire les légumes à la vapeur (temps variable en fonction de la variété choisie, exemple : poêlée asiatique).
Monter 1cm de polenta + 2cm de légumes.
Verser 2 l de crème prise pour 1 hauteur totale d'environ 4cm. Ajouter de l'emmental.
Cuire à 170°C pendant 30 minutes.
Servir avec 1 coulis de tomates et 1 salade verte.

ROULÉ AUX légumes de saison sauce au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le biscuit Joconde :
- 2 œufs
- 20 g de sucre
- 20 g poudre d'amande*
- 20 g farine de lentilles*
- 10 g farine de blé*
- 10 g beurre clarifié
- 1 blanc d'œuf*
- Sel

Pour le concassé de tomates :
- 120 g de tomates,
- 10 g d'oignons,
- 1 gousse d'ail,
- 10 g de concentré tomate,
- Herbes fraîches
- Sel, poivre

Pour la julienne ou râpé de légumes :
- 200 g de légumes de saison (exemple : courgettes en été, potiron en automne)

Pour la sauce chèvre* :
- 8 cl de bouillon de légumes
- 8 cl de lait*
- 6 g de maïzena
- 1/2 brique de chèvre

* Aliments source de protéines

Préparation :

Réaliser le biscuit : Battre les œufs entiers et le tant pour tant (autant d'un ingrédient que d'un autre) jusqu'à l'obtention d'un mélange très mousseux qui va doubler de volume, incorporer la farine.
Monter le blanc en neige, l'incorporer au mélange précédent, puis incorporer le beurre et le sel.
Cuire au four à +190°C sur des plaques à pâtisserie avec papier sulfurisé pendant 7 minutes.

Montage : Décoller les biscuits des feuilles puis les retourner.
Étaler le concassé de tomates, puis les légumes. Rouler délicatement.
Réchauffer à +150°C pendant 15 minutes puis maintenir à +90°C en étuve.

Sauce au chèvre : Faire fondre le chèvre avec le bouillon de légumes et le lait. Ajouter en pluie la maïzena et laisser épaissir quelques minutes à feu doux.

Servir le roulé avec la sauce au chèvre et un mélange de céréales (lentilles vertes, riz, quinoa).

LÉGUMES gratinés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de purée de pommes de terre
- 800 g de légumes mélangés
- 200 g de viande hachée végétarienne*
- 60 cl sauce mornay des écailles d'amandes*

* Aliments source de protéines

Préparation :

Vaporiser les légumes jusqu'à tendreté.
Cuire la viande hachée végétarienne.
Couvrir un plat allant au four d'une couche de purée de pommes de terre, les légumes et terminer par la viande hachée végétarienne.
Verser la sauce mornay et décorer avec les écailles d'amandes.
Gratiner le plat dans le four.

⚠ Attention aux allergies (amandes)

RISOTTO DE POTIRON et de croquettes de choux-fleurs

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le risotto :
- 240 g de riz pour risotto
- 80 g de dés de potiron
- 80 g d'oignons
- 80 g de panais
- 20 g de fromage*
- du gruyère*
- 10 g de vieux fromage*
- 10 g de parmesan*
- 20 g de beurre
- 2 cl de vin blanc
- Poivre et sel
- 2 cl d'huile
- 50 cl d'eau bouillante sel

Pour la salade :
- 80 g de chou blancs
- 80 g de carottes
- 20 g de raisins secs
- 20 g de noix*
- 1 c. à c. d'huile
- 1 c. à c. de vinaigre
- Poivre et sel

Pour les croquettes de choux-fleur :
- 200 g de choux-fleur
- 40 g de farine de pois chiches*
- 1 œuf*
- 5 g de bouillon de légumes en poudre
- Sel
- Cumin

* Aliments source de protéines

Préparation :

Couper la moitié des oignons et faire rissoler dans 1 dl d'huile. Rajouter les dés de potiron et de panais et laisser mijoter. Couper l'autre moitié des oignons et les rissoler dans le reste de l'huile. Rajouter le riz et remuer. Laisser reposer un instant et déglacer avec le vin blanc. Ajouter le sel. Y verser l'eau bouillante en remuant et faire cuire le riz à feu doux. À la fin, ajouter les fromages et les légumes cuits et mélanger avec le risotto.
Râper finement le chou blanc et l'assaisonner avec la moitié de l'huile et du vinaigre. Poivrer et laisser reposer pendant quelques heures au réfrigérateur. Râper les carottes et les mélanger au chou blanc. Ajouter les raisins secs, le reste de l'huile et le sel. Laisser encore reposer pendant une petite demi-heure. Y mélanger les noix juste avant de servir. Cuire le chou-fleur al dente. Égoutter et laisser évaporer. Faire une pâte de l'œuf battu, le bouillon de légumes, le sel, le cumin et la farine de pois chiches. Ajouter peu à peu de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte un peu plus épaisse que de la pâte à crêpes. Mélanger les morceaux de choux-fleur avec la pâte et laisser directement dans l'huile.

⚠ Attention aux allergies (noix)

MOUSSAKA

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de pommes de terre en cubes
- 500 g d'aubergines en cubes
- 200 g de la viande hachée végétarienne*
- 1 gousse d'ail hachée
- 20 cl de crème lourde, de crème soja* ou sauce blanche
- 800 g de tomates tranchées
- Sel et poivre
- Paprika
- Huile d'olive

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire bouillir les pommes de terre jusqu'à tendreté.
Cuire les aubergines, la viande hachée végétarienne et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les cubes de pommes de terre. Mélanger ci-dessous la crème et assaisonner avec le poivre, sel et poudre de paprika.
Verser une première couche de ce mélange dans un plat allant au four et ajouter une couche de tomates tranchées. Puis ajouter la deuxième couche.
Cuire au four pendant 35 minutes à 180°C.

POLENTA à la ratatouille

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la ratatouille d'aubergines :

- 6 cl d'huile
- 250 g d'aubergines en dés
- 20 cl de tomates concassées
- 1 c. à c. de concentré de tomates
- 6 cl de vin blanc
- 4 cl d'eau
- Sel
- Sucre
- Origan

Pour la polenta :

- 80 g de semoule de polenta
- 160 g de graines de maïs*
- 30 cl de bouillon de légumes léger
- 8 cl de yaourt* (de soja*) ou de double crème*
- 2 cl d'huile ou de beurre (soja)
- Poivre noir et sel

* Aliments source de protéines

Préparation :

Préparer la ratatouille d'aubergines. Faire brunir les aubergines dans l'huile environ 15 minutes et en extraire un maximum d'huile. Mélanger la purée de tomates avec les aubergines et laisser cuire le tout pendant quelques minutes. Ajouter le vin et laisser cuire de nouveau quelques minutes. Ajouter les tomates concassées, l'eau, le sel, le sucre et l'origan et laisser cuire encore 54 minutes à feu doux. Assaisonner et mettre de côté.

Pour la polenta, porter à ébullition le bouillon. Ajouter les graines de maïs et passer au mixer. Sans arrêter de mélanger, verser la semoule, puis laisser épaissir pendant cinq à dix minutes, tout en continuant à mélanger. Ensuite, bien mélanger l'huile dans la polenta, puis ajouter éventuellement le yaourt (soja) avant de terminer l'assaisonnement.

TORTELLINIS aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de tortellinis végétariens
- Persil
- 80 g d'épinards
- 20 cl de crème soja* ou sauce béchamel
- 150 g de pois chiches* ou petits pois cuits

* Aliments source de protéines

Préparation :

Cuire à la vapeur les épinards et le persil.
Mélanger les légumes avec la crème et ajouter les pois chiches.
Verser la sauce sur les tortellinis.

BURGER végétarien

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de protéines de soja*
- 1 gousse d'ail
- 30 g de chapelure
- 20 g de moutarde
- 160 g d'oignons jaunes
- Persil
- 2 œufs* entiers
- 50 g de lentilles vertes*
- 40 g de concentré de tomates
- 10 g de bouillon légumes
- Sel moulu, poivre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 300 g de carottes lavées
- 240 g de panais
- 4 pains hamburger 65g

* Aliments source de protéines

Préparation :

Réhydrater les protéines de soja dans un volume de bouillon chaud auquel il faut ajouter le concentré de tomates.
Hacher l'oignon et égoutter. Mixer l'ail avec l'huile d'olive.
Battre les œufs et incorporer les lentilles. Mélanger le tout, ajouter les herbes, la moutarde et la chapelure.
Confectionner les burgers à l'emporte-pièce.
Cuire au four à 160°C.

TAJINE de courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100 g de carottes
- 100 g de courgettes
- 100 g de navets
- 10 g d'olives vertes
- 400 g de patates douces
- 80 g de tomates concassées
- 100 g d'oignons
- 30 g de pois chiches*
- 250 g de semoule
- Ras el Hanout
- Sel, poivre, coriandre, paprika
- Suggestions selon recette : raisins, abricots secs, amandes, pruneaux

* Aliments source de protéines

Préparation :

Faire revenir les légumes préparés dans une casserole avec la matière grasse.
Mouiller, ajouter les épices (ras el hanout, paprika, coriandre, bouquet garni).
Au bout de 30 minutes de cuisson, ajouter les fruits secs (ainsi que les olives, les tomates concassées et les pois chiches), laisser compoter 15 minutes.
Préparer votre semoule, 1 volume d'eau (bouillon de légumes s'il en reste) pour 1 volume de semoule.
Ajouter par exemple épices, raisins.
Égrainer, réserver.

FLAN de potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de potimarron en cubes
- 40 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs*
- 8 g de levure chimique
- 40 cl de lait*
- 8 cl d'eau
- 40 g de purée flocons
- 40 g de flocons de riz
- Completin pour graisser les plaques
- Curcuma, sel, poivre

* Aliments source de protéines

Préparation :

Cuire le potimarron dans le lait et l'eau avec oignons et ail puis mixer.
Ajouter la purée flocons puis tout le reste des ingrédients.
Graisser 4 plaques gastro puis verser l'appareil.
Cuire à 160°c pendant 40 minutes.

BOULETTES de pois chiches (falafel)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de pois chiches* crus et mis à tremper la veille dans 3 fois le volume en eau et égoutter (bien égoutter c'est très important pour la cuisson en friteuse)
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- Persil
- Coriandre
- Sel, poivre, cumin

Accompagnement :

- Spaghettis
- Boulgour

* Aliments source de protéines

Préparation :

Mixer l'ensemble des éléments afin d'obtenir une pâte homogène et épaisse (mais pas trop lisse) pour réaliser des boules d'environ 5 cm de diamètre plus ou moins grosses, selon les convives
Cuire en friteuse à 160°C pendant environ 3 minutes selon la taille. La température est importante car il ne faut pas que les boulettes colorent trop vite (sinon l'intérieur ne sera pas cuit).
À servir en remplacement de la viande pour un couscous ou en entrée avec une sauce yaourt à la grecque à la menthe fraîche.

ConviVio
RESTAURATION AUTHENTIQUE & RESPONSABLE

Rejoignez Convivio
sur les réseaux sociaux !