

ALIMENTATION
VÉGÉTARIENNE
ET VÉGÉTALIENNE
RECETTES ET ASTUCES

Les
Recettes
version «végé*»



des diététiciennes et cuisiniers
de l'IUCT-Oncopole

* Certaines recettes contiennent des œufs.



Chili sin carne



4 pers.



10 min.



60 min.



Pour 1 portion :

390 31g

kcal prot.

Astuces

Très riche en protéines grâce au seitan et aux haricots rouges. Peut également être réalisé avec des haricots blancs ou des pois chiche.

Ingrédients

400g de seitan
220g de maïs
3 oignons
3 gousses d'ail
500g de haricots rouges cuits
500g de sauce tomate

Préparation

- Faire revenir les oignons émincés avec l'ail haché
- Verser le coulis de tomate avec les haricots rouges, le maïs, l'égrainé de seitan et les épices
- Laisser mijoter à feu doux pendant une petite heure
- Possibilité de servir avec du riz.

Bon à savoir

Le seitan est une préparation alimentaire à base de farine de blé complète dont on enlève l'amidon pour ne conserver que le gluten. Riche en protéines et pauvre en graisses, il contient entre 20 et 25g de protéines au 100g.



Houmous



2 h



Pour 20g (une grosse c. à s.) :

46 1g

kcal prot.

Astuces

C'est l'utilisation de la crème de sésame (tahini) qui modifie la teneur en protéine de la recette. Augmenter la quantité de tahini et réduire d'huile d'olive rendra la préparation plus riche en protéines.

Ingrédients

500g de pois chiche

80mL d'huile d'olive

40g de tahini

1 gousse d'ail

1 c. à c. de jus de citron

Préparation

- Mixer tous les ingrédients dans un blender
- Laisser reposer la préparation 2h au réfrigérateur
- Déguster selon préférence sur du pain, des toasts, ou des tortillas.

Bon à savoir

Le tahini est une purée de sésame. Comme la purée d'amande, il contient 20g de protéines pour 100g, ce qui représente un apport intéressant pour les végétaliens. Il peut être ajouté aux potages, aux purées et aux desserts.



Sablés simplissimes



12 sablés 10 min. 20 min.



Pour 3 sablés :

150 5g

kcal prot.

Ingrédients

150g de poudre d'amande

100g de compote

20g de sucre

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (th 6)
- Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande et la compote
- Former des petites boules de pâte et les poser sur une plaque à four
- Écraser légèrement les boules avec une fourchette
- Cuire 15 à 20 min.

Astuces

N'hésitez pas à varier les saveurs de compote.



Moelleux aux noisettes



2-3 pers.



5 min.



15 min.



Pour 1 portion de 120g :

584 10g

kcal prot.

Ingrédients

150g de sucre glace

200g de poudre de noisette

2 œufs

1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C (th 6/7)
- Mélanger le sucre glace et les œufs
- Ajouter la poudre de noisette et le sucre vanillé, mélanger
- Verser la préparation dans un moule à cake
- Cuire 10 à 15 min.

Astuces

Vous pouvez remplacer les noisettes par des noix, des amandes...



Amandine aux poires



8 pers. 15 min.



Pour 1/8 de tarte :
375 kcal 6,5g prot.

Astuces

Pour plus de simplicité, optez pour des poires au sirop.

Ingrédients

1 pâte sablée
4 poires bien mûres
100g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
100g de beurre salé
125g de poudre d'amande
2 c. à s. de farine

2 œufs

Préparation

• Préchauffer le four à 220°C (th 7) • Étaler la pâte sablée dans votre moule et la piquer avec une fourchette • Ramollir le beurre au micro-ondes • Faire pré-cuire la pâte sablée juste pour la dorer • Préparer la crème d'amandes en mélangeant le sucre, le sucre vanillé, le beurre ramolli, les œufs, la farine et la poudre d'amandes • Étaler la pâte d'amandes sur la pâte pré-cuite et disposer délicatement les poires coupées en 2 dessus ; adapter le nombre de poires selon la taille de votre plat • Enfourner le tout pour 25 minutes à 220 °C • Pendant que la tarte cuit, faire chauffer de l'eau avec un peu de sucre afin de glacer l'amandine • Une fois sortie du four, étaler ce liquide sur la tarte pour la faire briller.

Créé en collaboration avec
Florent Leymarie,
Nafissa Saadoune, Muriel Richl, Camille Bussone,
Sandrine Da Silva, Sophie Deltorn, Blandine Gobert,
Sandrine Gourdet, Charline Sarthe, Camille Lacaille
à l'occasion de la Semaine Nationale de la Dénutrition
du 12 au 19 Novembre 2024



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DU CANCER DE TOULOUSE
Oncopole