

CE



LIVRET

VOUS SERA D'UNE
GRANDE AIDE POUR VOTRE

BBQ



RECETTES
POUR BARBECUE

jeudi
Veggie

DANS CE LIVRET

RECETTES
POUR BARBECUE

p 3

Trucs et
astuces

LES RECETTES

Bouchées de seitan aux
épices

Aubergines grillées

Tagliatelles de courgettes

Tomates farcies

Polenta grillée

Burger haricots-patates
douces

Bonen-champignonburgers

p 6



p 18

Les meilleurs plats cuisinés

Colofon

Texte:

Nena Baeyens en
Kim Haelterman

Layout:

bigtrees.be

Avec le soutien de:



Recettes:

Maureen
Vande Cappelle

Foto's:

Ann Vertriest
et Bigtrees

planète vie

BARBECUE VÉGÉTARIEN

Manger végétarien, c'est toujours bon. Tant pour la santé que pour le palais. Mais comment faire quand arrive le temps des barbecues conviviaux ?

Personne ne se réjouit de manger quelques légumes crus. C'est la raison d'être de cette brochure, spécialement conçue pour nos membres.

Avec des recettes qui marchent toujours et des conseils judicieux pour faire d'un barbecue sans viande et sans poisson un succès culinaire.

Sceptique ? Poursuivez la lecture et découvrez les merveilleux délices d'un barbecue végétarien.

Bon appétit!



Trucs et astuces

Il y a quelques astuces de base à retenir pour réussir un barbecue végétarien. Une fois ces astuces maîtrisées, il n'y aura plus aucune raison pour que le barbecue se déroule mal.



FAIRE MARINER, FAIRE MARINER.

Laisser mariner les brochettes de seitan ou de tofu quelques heures - voire une nuit - dans une marinade savoureuse. Vous trouverez quelques recettes en page 4. Les légumes marinés donnent également de très bons résultats. Votre barbecue a été décidé à la dernière minute ? Dorez d'abord votre tofu ou votre seitan au grill. Ensuite enduisez-le de marinade et continuez la grillade jusqu'à l'obtention d'une croûte dorée. Ne lésinez pas sur la marinade et arrosez régulièrement vos brochettes/burgers afin d'obtenir une croûte appétissante.

HUILE

Les produits végétariens contiennent généralement beaucoup moins de matière grasse que la viande et ont tendance à déshydrater rapidement. Par conséquent, huilez votre grille de BBQ et ajoutez également un peu d'huile à vos marinades.



USTENSILES PRATIQUES



Celui/celle qui a mis ses propres burgers sur le barbecue a déjà découvert qu'ils ont tendance à se défaire. Utilisez alors une pince à griller pour les en empêcher. Ces pinces sont souvent utilisées pour griller le poisson mais c'est également un outil idéal pour griller des tomates cerises ou des burgers délicats. Un panier grillagé est pratique pour préparer des légumes au wok.



LE TRUC ULTIME POUR LES POMMES DE TERRE

Aucun barbecue n'est réussi sans pommes de terre braisées. La plupart des gens enveloppent les pommes de terre dans du papier aluminium mais ce n'est pas nécessaire. Déposez vos pommes de terre directement dans le charbon de bois. C'est non seulement préférable pour l'environnement mais cela va également donner un goût fumé plus prononcé.

Sauces

Pas de barbecue sans sauces. Nous avons sélectionné les meilleures recettes pour des sauces faites maison.



LE MEILLEUR PESTO

2 gousses d'ail	de pin)
sel et poivre	40 g noix de cajou rôties
3 c. à s. d'huile d'olive	1 c. à s. de levure
3 c. à s. de graines de tournesol (ou de pignons	nutritionnelle (en option)
	1 poignée de basilic frais

Mixez tous les ingrédients à l'exception du basilic, jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Ajoutez le basilic et mélangez bien.



SAUCE TOMATES ET HERBES

3 tomates	herbes fraîches
huile d'olive	(persil, basilic, rucola
vinaigre balsamique	et ciboulette)

Trempez les tomates successivement dans de l'eau chaude et ensuite dans de l'eau froide. Les pelez, coupez en petits morceaux et ôtez la pulpe. Emincez les herbes. Mélangez-les avec les tomates, un filet d'huile d'olive et le vinaigre balsamique.



SAUCE POUR HAMBURGER

100 ml ketchup	1 c. à c. piment en poudre
2 c. à s. de sirop d'agave	1 c. à c. ail en poudre
(ou autre sirop)	1 c. à c. origan
1 c. à s. huile d'olive	sel et poivre

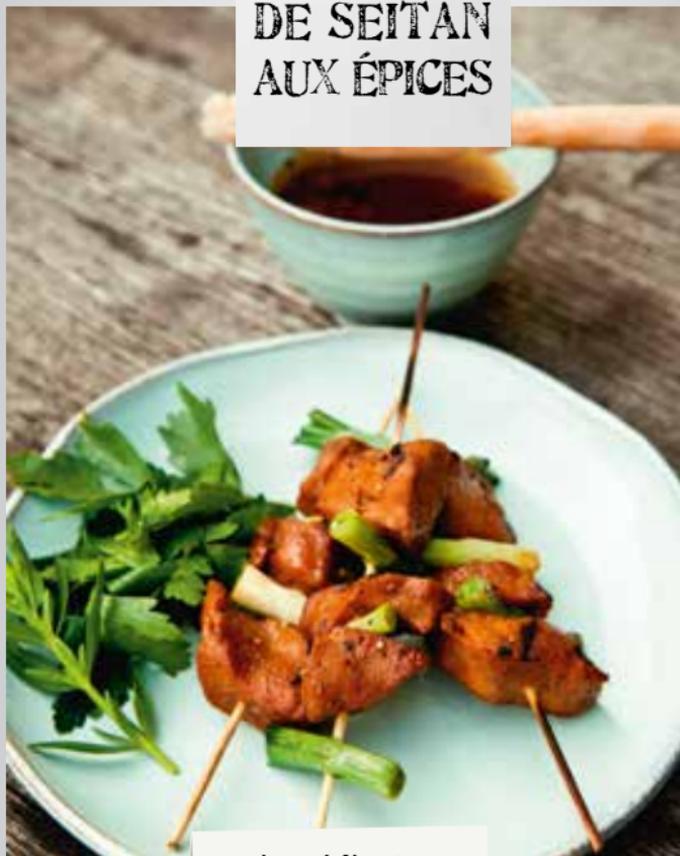
Mélangez bien tous les ingrédients et badigeonnez votre burger végétal favori.
Bon appétit!

6 RECETTES BARBECUE DÉLICIEUSES



La plupart des gens associent barbecue et viande. Cependant en laissant la viande et le poisson de côté, les possibilités sont infinies. Les burgers faits maison, les brochettes de tofu et morceaux de seitan, les légumes et fruits délicieusement grillés tels que les champignons portobello, les tomates cerises, les aubergines, les ananas, les pêches et mangues, les produits préparés des magasins bio ou du supermarché .. donnent de très bons résultats sur le gril. Nous vous donnons quelques recettes et des suggestions sur les meilleurs produits cuisinés.

BOUCHÉES DE SEITAN AUX ÉPICES



ingrédients

- | | |
|---|---|
| 400 g de seitan | 1,5 c. à s. de gingembre frais (coupé finement) |
| 1 botte d'oignons de printemps | 2 c. à s. de poivre en grains |
| 4 gousses d'ail | 1 c. à s. de graines de coriandre |
| 75 ml d'huile d'arachide (ou autre huile neutre) | 2 à 3 c. à s. de sauce soja |
| 3 échalotes | 1,5 c. à s. de sucre brun |
| 1 ou 2 piments rouges (coupés finement, sans les graines) | |

Ready - set - roast

Préparez d'abord la marinade : faire fondre sur feu doux les échalotes, piments, ail et gingembre dans un peu d'huile. Cela prendra de 10 à 15 minutes. Réduisez le poivre et la coriandre en poudre. Ajoutez-les aux échalotes dans la poêle avec la sauce soja et le sucre brun. Mélangez et laissez chauffer doucement. Coupez le seitan en morceaux. Versez la marinade partiellement refroidie sur le seitan dans un sac en plastique, fermez le sac et laissez mariner de quelques heures à une nuit afin de permettre aux épices d'imprégner le seitan.

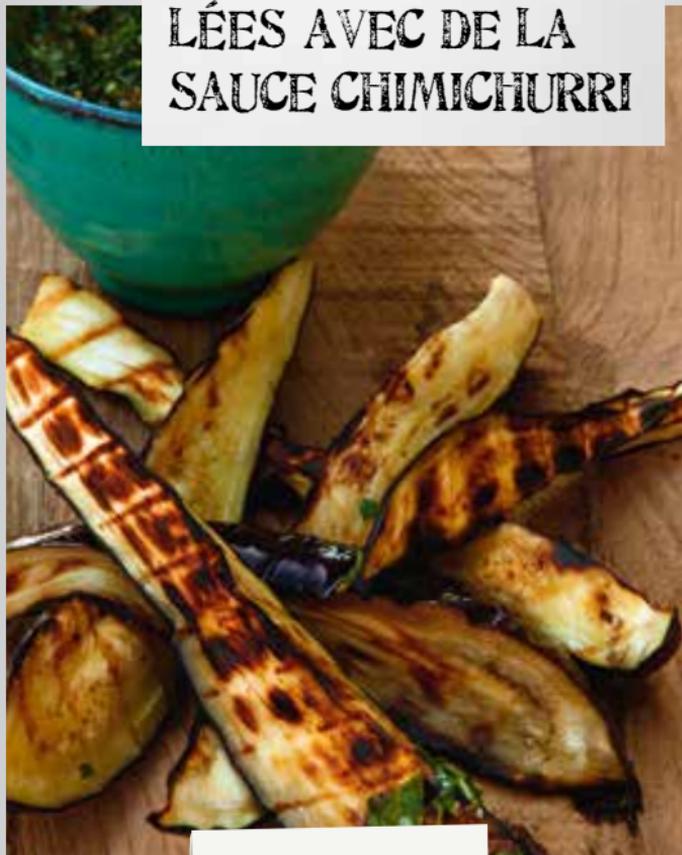
Coupez les oignons en morceaux. Egouttez le seitan (gardez la marinade!) et enfiler sur une brochette avec les oignons. Grillez sur le barbecue jusqu'à ce que le seitan devienne croquant. Arrosez régulièrement avec la marinade.

ASTUCE

À la place du seitan, vous pouvez utiliser au choix un autre substitut de viande. Le seitan est proposé dans de nombreuses variantes. Choisissez ici un seitan tendre, les marques Maya et Bertyn que l'on trouve dans les magasins bio sont recommandées.



AUBERGINES GRIL- LÉES AVEC DE LA SAUCE CHIMICHURRI



ingrédients

2 aubergines

Pour la sauce:

1 poignée de
coriandre fraîche

1 poignée de persil
plat frais

1 c. à c. d'origan séché

4 c. à s. de vinaigre
blanc

½ c. à c. de poudre de
piment

½ c. à c. de sel

80 ml d'huile d'olive

½ c. à c. de sucre

2 c. à s. de jus de
citron vert

2 gousses d'ail

Ready - set - roast

Coupez les aubergines en tranches soit dans le sens de la longueur soit en fines rondelles. Vous pouvez couper 6 tranches par aubergine. Badigeonnez d'huile d'olive, saupoudrez de poivre et de sel et grillez sur le barbecue jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Servez les aubergines avec la sauce chimichurri.

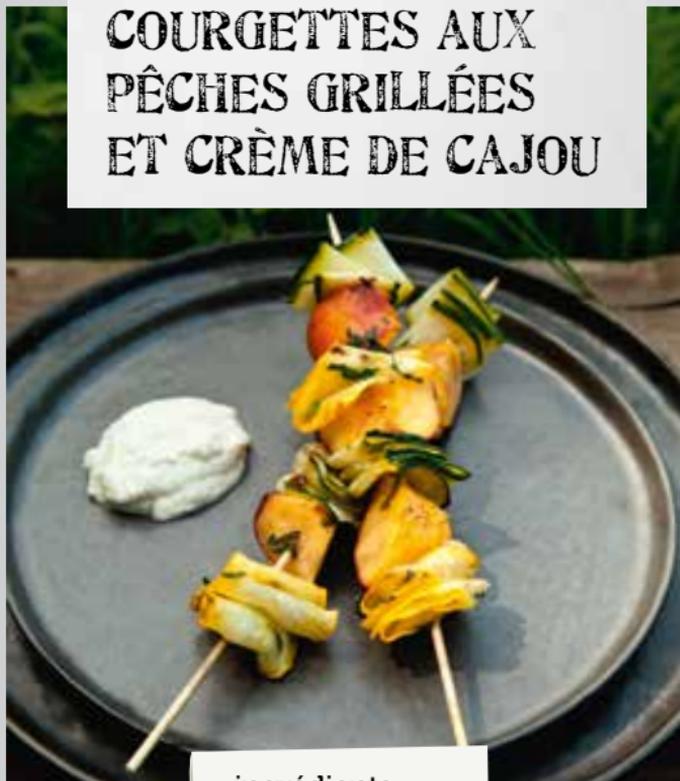
Pour la sauce, hachez l'ail et les herbes fraîches très finement. Mélangez aux autres ingrédients. Salez et poivrez si nécessaire.

ASTUCE

D'autres légumes tels que poivron, courgette, champignons ainsi que du fenouil précuit sont très bons à utiliser sur le BBQ.



TAGLIATELLES DE COURGETTES AUX PÊCHES GRILLÉES ET CRÈME DE CAJOU



ingrédients

2 courgettes, coupées dans le sens de la longueur finement (avec une mandoline)

3 grosses pêches coupées en quartiers

4 c. à s. d'huile olive

1 petite poignée de persil plat, finement haché

1 petite poignée de menthe fraîche, finement hachée

poivre frais, sel

brochettes en bambou, trempées dans l'eau

Pour la crème de cajou

60 gr de noix de cajou naturelles, trempées quelques heures dans de l'eau

jus de ½ citron vert

1 gousse d'ail

sel

60 ml d'eau ou de bouillon végétal

Ready - set - roast

Montez les brochettes en alternant les tranches de courgette et les quartiers de pêche.

Mélangez l'huile d'olive avec du persil, de la menthe, du poivre et du sel et enduisez les brochettes avec cette marinade. Grillez-les jusqu'à la courgette soit bien cuite. Servez-les avec la crème au noix de cajou.

Pour la crème de cajou:

Mélangez avec l'aide d'un mixeur tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Cela peut prendre quelques minutes selon la qualité de votre mixer. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau ou de bouillon. Ajoutez éventuellement un peu de jus de citron vert.

ASTUCE

Mélangez un peu de vinaigre du vin blanc et des câpres avec la vinaigrette. Laissez y mariner des dés de courgettes et remplacez les pêches par des morceaux d'ognon rouge pour une variante rapide de ces brochettes.



TOMATES FARCIES AUX HARICOTS CANNELLINI ET COUSCOUS



ingrédients

4 grosses tomates
mûres

1 c. à c. d'herbes
italiennes

1 petite gousse d'ail

150 g de couscous

250 ml de bouillon
de légumes

½ boîte de cannellini
(rincés)

2 c. à c. de basilic frais
finement haché

4 c. à c. d'huile d'olive

½ oignon rouge

Ready - set - roast

Mettez le couscous dans un large plat, versez-y le bouillon bouillant et couvrez. Après près de 5 minutes, mélangez le couscous avec une fourchette pour séparer les grains.

Coupez le dessus des tomates, évidez-les (gardez la pulpe) et coupez le couvercle en petits morceaux. Chauffez 4 cc d'huile d'olive et faites fondre l'oignon rouge, ajoutez l'ail écrasé et faire revenir encore un peu.

Ajoutez la pulpe des tomates et les herbes italiennes et retirer du feu. Ajoutez le contenu dans le plat avec le couscous, les haricots et le basilic émincé. Mélangez bien et farcissez les tomates de cette préparation. Grillez les tomates farcies sur le barbecue.

ASTUCE

Il est préférable d'emballer les légumes mous dans du papier aluminium ou dans un panier avant de les mettre sur le barbecue. Ils resteront ainsi entiers.



POLENTA GRILLÉE ET SAUCE ROMESCO



ingrédients

150 g de polenta (semoule de maïs, à cuisson rapide)

3 tasses de bouillon de légumes

3 c. à c. de beurre végétal

pour la sauce romesco

2 morceaux de pain blanc rassis

100 ml d'huile d'olive

100 g d'amandes grillées (ou 50g d'amandes grillées et 50g de noisettes grillées)

2 c. à c. de vinaigre de sherry (ou de vinaigre de vin)

2 gousses d'ail, pelées

1 poivron rouge, coupé en morceaux

2 petites tomates mûres, coupées en morceaux

1 piment espagnol, sans les pépins

Ready - set - roast

Faites d'abord la polenta.

Faites bouillir le bouillon et versez-y lentement la polenta et fouettez la préparation jusqu'à épaississement. Utilisez ensuite une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'un pâté épaisse (après environ 5 minutes).

Ajoutez le beurre, mélangez et versez la préparation dans un plat carré et faites une couche de \pm 2 cm d'épaisseur.

Egalisez la surface de la polenta. Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur (vous pouvez préparer la polenta la veille).

Coupez la polenta en triangles, badigeonnez d'huile d'olive et faites griller sur le barbecue.

Servez avec la sauce romesco.

Mélangez tous les ingrédients. Si la sauce est trop liquide, ajoutez un peu de pain rassis.

ASTUCE

Dans la polenta, vous pouvez ajouter des morceaux d'olives, des herbes finement hachées, des tomates séchées coupées en petits morceaux.



BURGER HARICOTS- PATATES DOUCES AU CITRON VERT ET CORIANDRE



ingrédients

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 à 2 patates douces | 1 c. à c. de cumin en poudre |
| 1 boîte de haricots rouges | ½ botte de coriandre fraîche |
| 1 oignon rouge | le zeste de 2 citrons verts |
| 2 piments rouges | 1 c. à c. de sel |
| 3 c. à s. de cacahuètes salées (hachées) | 2 c. à s. d'huile d'olive |
| 50 à 75 g de chapelure | farine |
| 0,5 c. à c. de coriandre en poudre | |

Ready - set - roast

Faites bouillir les patates douces, avec leur peau, dans une grande casserole d'eau. Rincez-les sous l'eau froide et épluchez-les.

Mélangez les ingrédients restants dans un grand bol avec les patates douces coupées en dés. Ecrasez le tout jusqu'à obtenir une pâte irrégulière et façonnez minutieusement de petits burgers.

Saupoudrez d'un peu de farine et laissez reposer au moins une heure au frigo. Mettez les burgers sur le BBQ et cuire environ 5 minutes de chaque côté. Servez-les dans un petit pain avec de la salade, de l'avocat et de la sauce.

ASTUCE

Un morceau d'ananas grillé est délicieux.



VEGGIE
BARBECUE



READY MADE

LES MEILLEURS PLATS PRÉPARÉS DES SUPERMARCHÉS ET DES MAGASINS BIO



Le burger BBQ de Alpro. Délicieux mariné dans une marinade contenant 100ml de ketchup, 2 c. à c. de sirop d'agave ou autre, un peu d'ail, moutarde, un peu de piment, origan, sel, poivre et huile d'olive. Disponible dans toutes les grandes surfaces.

Les "hot-dogs" de Taifun. Délicieux dans un petit pain avec ketchup et choucroute. Disponible dans les magasins bio.



La saucisse à griller de chez Quorn. Très proche de la saucisse classique. Disponible dans toutes les grandes surfaces.

Le steak au poivre de chez Wheaty. Disponible dans les magasins bio.



Le paquet BBQ de Greenway contient 2 merguez, 2 saucisses au curry et 2 hamburgers. Disponible chez Delhaize.

Le paquet BBQ de chez Bioline contenant des saucisses et des hamburgers. Disponible chez Colruyt.

jeudi Veggie

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. Grâce à EVA, le jeudi est désormais veggie.

PARTICIPEZ-VOUS AU JEUDI VEGGIE ?

**Manger végétarien un jour par semaine est salubre... pour tout et pour tous!
Vous n'avez rien à perdre mais beaucoup à gagner.**

Vous gâtez vos papilles gustatives

Découvrez de nouveaux ingrédients, recettes, restaurants et livres de cuisine... Un monde où les saveurs se révèlent à vous et transforment votre expérience !



Vous prenez soin de vous

Beaucoup de vitamines et de minéraux, moins de graisses animales nuisibles et de cholestérol. Moins de risques de maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 et de surcharge pondérale. Manger un peu moins de viande est un gain pour votre santé.



Vous sauvez la planète

Manger végétarien plus souvent, c'est contribuer à diminuer la quantité de forêts que l'on remplace par des pâtures et des fourrages, mais aussi réduire les émissions de gaz à effet de serre. L'élevage est en effet responsable d'un cinquième du rejet des gaz à effet de serre.



Vous aidez autrui

La production d'un kilo de viande de bœuf nécessite sept à dix kilos de céréales et 15.000 litres d'eau. En mangeant moins de viande, vous destinez plus de céréales et d'eau à la consommation humaine.



Vous sauvez des animaux

Durant sa vie, un Belge mange, en moyenne, au moins 1800 animaux: 891 poules, 42 cochons, 5 bœufs, 789 poissons, 7 moutons, 43 dindons et 24 lapins et autre gibier. En mangeant végétarien une fois par semaine, vous sauvez donc la vie de 250 animaux.



Pour en savoir plus, surfez vite sur www.jeudiveggie.be et découvrez-y des ingrédients, des recettes, des restaurants et plein de conseils !