



LEXIQUE DES PLATS VEGETARIENS

APPELATION	INGREDIENTS
<i>Les plats complets</i>	
A l'Asiatique	Sauce soja, nori, gingembre, carottes, courgettes, farine de riz
Base à l'Andalouse	Champignons, courgettes, maïs doux, petits pois, poivrons, ail, oignons, mélange tandoori ; bouillon de légumes, sel → Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base à la Mexicaine	Haricots rouges, oignons, maïs doux, tomates, ail, poivrons, farine de riz, sel → Servi avec du blé, des pâtes, de la semoule ou du riz
Base à l'Italienne	Brunoise de légumes, olives vertes et noires, lentilles, tomates, concentré de tomates, poivrons, farine de riz → Servi avec du blé ou des pâtes
Base Asiatique	Emincé de pois, blé, carottes, courgettes, gingembre, sauce soja, ail → Servi avec des nouilles, du riz, des carottes ou de la semoule
Base Chili	Haricots plats, oignons, maïs doux, carottes, huile, ail, poivrons, tomates concassées, ketchup, sel → Servi avec du blé, des pâtes ou du boulgour
Base égrené à la marocaine	Tomates, oignons, cardamome, anis vert, cumin, raisins et abricots secs → Servi avec de la semoule, du blé ou du boulgour
Base Tandoori	Haricots rouges, poireaux, oignons, carottes, bouillon de légumes, huile, mélange Tandoori → Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base Hindou	Pois chiche, lentilles, oignons, poireaux, tomates, mélange Tandoori, huile, bouillon de légumes → Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base lentilles maïs	Julienne de légumes, maïs, oignons, lentilles, tomates, ciboulette, herbes de Provence, persil → Servi avec du blé, des pâtes ou du boulgour
Base achard de légumes	Haricots blancs, carottes, oignons, ail, haricots verts, persil, curry, huile, bouillon de légumes, sel → Servi avec du blé, des pâtes ou du riz
Base flageolet colombo	Flageolets, julienne de légumes, oignons, ail, tomates, mélange colombo, huile, farine de riz → Servi avec du blé, des pâtes ou du boulgour
Base légumes, haricots blancs colombo	Haricots blancs, julienne de légumes, oignons, ail, tomates, mélange colombo, farine de riz, huile → Servi avec du blé, des pâtes ou du boulgour
Base haricots rouges et petits pois	Haricots rouges, julienne de légumes, oignons, champignons, petits pois, sauce soja, Raz el Hanout, huile → Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base légumes braisés	Flageolets, ratatouille, oignons, tomates, thym, sucre, bouillon de légumes, ail, huile, basilic → Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base méli-mélo du potager	Haricots blancs, petits pois, oignons, tomates, fenouil, bouillon de légumes, huile, basilic → Servi avec du blé, des pâtes, du boulgour ou du riz
Base 4 épices	Petits pois, courgettes, oignons, carottes, ail, mélange 4 épices, huile, champignons → Servi avec du blé, de la semoule, du boulgour ou du riz

Emincé champêtre	Emincé de pois, blé, double concentré de tomates, ail, petits pois, champignons, carottes râpées, crème légère, échalotes
Flan blé courgettes	Blé, courgettes, échalotes, flageolets, fromage de chèvre, curcuma
Gratin campagnard	Pommes de terre, muscade, raz el hanout, lentilles, ciboulette
Ragout de pommes de terre et haricots blancs	Pommes de terre, haricots blancs, tomates concassées, carottes, navets, thym, laurier, persil plat, oignons et ail
Semoule façon couscous	Légumes (Carottes, courgettes, céleri, navets, poivrons rouges et verts), bouillon de légumes, tomates, raisins, pois chiches, épices Raz el Hanout
Tortellini ricotta spinacy	Pâtes farcies à la ricotta et aux épinards
<i>Les pièces</i>	
Bouchée Orientale	Blé, oignons, concentré de tomates, coriandre
Bouchées méditerranéenne	Blé, mayonnaise, fromage blanc, bouquet provençal, jus citron
Bouchée végétarienne	Blé, pois, huile de colza, oignons, sel et poivre
Boulettes azuki	Préparation à base de légumes (haricots azuki, quinoa, courgettes, poivrons jaunes, tomates) et blé
Boulettes pois chiche menthe	Pois chiche, semoule de blé, semoule de maïs, blé, chou-fleur, poireau, huile de tournesol, sel, poivre, menthe
Boulettes soja	Protéines de soja, Huiles végétales, oignons pré frits
Boulettes pistou	Blé, huile d'olive, protéines de pois, tomates, basilic, fromage Italien
Croq veggie fromage	Blé, pois, fromage fondu
Croq veggie tomate	Blé, pois, sauce tomate
Escalope de blé	Blé, huile de colza, banc d'œuf
Galette Basquaise	Blé, courgettes, oignons, poivrons, aubergines, sauce tomate
Galette tofu Indienne	Tofu, soja, carottes, poireaux, lait de coco, huile de tournesol, sel, curry
Galette Espagnole	Blé, pois, petits pois, poivrons
Galette Indienne	Blé et lentilles corail
Galette Italienne	Blé, Tomates, mozzarella, basilic
Galette Tex Mex	Blé, haricots rouges, boulgour, oignons, tomates, poivrons, maïs
Pané de blé fromage épinards	Emmental, épinards, blé et oignons
Pané gourmand à la mozzarella	Mozzarella, sauce tomate, blé, flocons d'avoine, ail et sel
Pavé du fromager	Blé, emmental et fromage blanc
Stick végétarien	Blé, huile végétale, oignon, courgette, pois, pomme de terre, céleri, sel, ail et orge
<i>Les sauces enrobantes</i>	
Sauce ail	Moutarde, ail, mayonnaise, fromage blanc
Sauce ciboulette	Jus de citron, ciboulette, fromage blanc
Sauce échalote	Moutarde, échalote, mayonnaise, fromage blanc
Sauce mayonnaise curry	Curry, ail, mayonnaise, fromage blanc
Sauce méditerranéenne	Jus de citron, mayonnaise, fromage blanc, herbes de Provence
Sauce fraîcheur	Jus de citron, mayonnaise, fromage blanc, fromage fouetté ail et fines herbes
Sauce basilic	Emmental, crème liquide, lait, ail, mayonnaise, sauce Worcestershire, basilic
Sauce cocktail	Ketchup, basilic, mayonnaise
<i>Les sauces chaudes</i>	
Sauce béchamel	Lait, farine, beurre
Sauce diablotin	Bouillon de légumes, tomates, ail, farine de riz, concentré de tomates, huile, vinaigre, sucre, sel
Sauce Italienne	Oignons, poivrons, farine de riz, brunoise de légumes, olives, lentilles, concentré de tomates, tomates
Sauce myrtille	Mayonnaise, fromage blanc, concentré de tomates, myrtille, sauce soja
Sauce ratatouille	Tomates, aubergines, concentré de tomates, courgettes
Sauce tomate	Concentré de tomates, tomates, sucre, oignons, ciboulette, farine de riz, sel