



Crous Resto'

LA CUISINE
VÉGÉTARIENNE

concoctée par les Crous

Un plat végétarien tous les jours,
dans tous les Crous.

LA CUISINE VÉGÉTARIENNE

concoctée par les Crous

Les Crous vous proposent une alternative à la viande avec une quarantaine de recettes savoureuses et équilibrées en protéines.

Préparation : 1h

Couverts : 4 pers.

Ingédients :

- 300 g de riz
- 500 g de pois chiches cuits
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 20 g de gingembre frais
- 3 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 botte de coriandre
- 1 feuille de laurier
- 15 cl de lait de coco
- 1 citron
- huile d'olive, sel, poivre, curry

“ Curry de pois chiches ”

1 - Cuisson du riz :

Cuire le riz dans un bouillon parfumé avec le gingembre, citron, sel, poivre, laurier.

2 - Préparation du curry de pois chiches :

Dans une casserole, faire revenir dans l'huile d'olive les oignons, les poireaux, le céleri, et les carottes préalablement émincés.

Assaisonner de curry, sel, poivre, et ail.

Mouiller avec le lait de coco, compléter éventuellement avec un peu d'eau.

Incorporer les pois chiches et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter les 2/3 de la coriandre ciselée feu éteint.

3 - Dressage :

Dans une assiette creuse, disposer le riz parfumé, et au centre, le curry de pois chiches.

Parsemer de coriandre ciselée.

Crous Resto'



Crous Resto'

LA CUISINE
VÉGÉTARIENNE
—
concoctée par les Crous

**Un plat végétarien tous les jours,
dans tous les Crous.**

LA CUISINE VÉGÉTARIENNE

concoctée par les Crous

Les Crous vous proposent une alternative à la viande avec une quarantaine de recettes savoureuses et équilibrées en protéines.

Préparation : 1h

Couverts : 4 pers.

Ingédients :

- 300 g de riz rond
- 3 c.s d'huile d'olive
- 150 g de champignons
- 60 g de carottes
- 60 g + 200 g (à griller) de courgettes
- 60 g de poireaux
- 140 g de petits pois
- 2 courgettes
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- 50 g de parmesan
- 1/2 botte de basilic
- 2 c.s de persil haché
- 150 g de crème liquide
- 1 citron
- sel, poivre, feuilles de laurier

“ Risotto vert aux petits pois ”

1 - Cuisson du riz :

Dans une casserole, faire revenir avec de l'huile d'olive, les poireaux, les courgettes et les carottes coupés en petits cubes.

Ajouter le riz, bien mélanger.

Mouiller avec le bouillon de légumes.

Assaisonner de sel, poivre, et laurier.

Remuer fréquemment, la cuisson doit être lente.

En fin de cuisson, ajouter les petits pois, le persil, et le basilic.

Ajouter la crème et incorporer le parmesan.

2 - Préparation de la garniture :

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faire sauter les champignons, ajouter un peu de persil, du basilic, du jus de citron, du sel, et du poivre.

Compléter avec les lamelles de courgettes grillées.

3 - Dressage :

Dans une assiette creuse, disposer le riz crémeux et les légumes poêlés, puis parsemez de parmesan.

Crous Resto'