



Recettes végé pour 30 personnes

Objectif : Proposer des recettes végétariennes simples et bon marché pour nourrir 30 personnes lors d'un événement. Cet outil contient des propositions de déjeuners, repas et desserts et collations.

DÉJEUNERS

Crêpes au sarrasin

ingrédients :

9 tasses de farine de sarrasin
3 litres d'eau
2 c. à thé de poudre à pâte
4 c. à thé de sel
beurre

Mélanger les ingrédients secs, ajouter de l'eau, bien mélanger. Mettre du beurre sur la poêle, verser une louche, cuire 1-2 minutes par côté à feu moyen.

Servir avec crème fraîche, yogourt, miel de sarrasin, sirop d'érable, petits fruits, noix de Grenoble, beurre d'arachide.

Pain doré

ingrédients :

15 œufs
1.5 litre de lait
cannelle ou extrait de vanille
sirop d'érable
beurre
pain

Mélanger le lait, les œufs la cannelle ou l'extrait de vanille, trempez le pain et faites cuire sur une poêle préalable beurrée. Servir avec du sirop d'érable.

Omelette

ingrédients :

35 œufs
300g de fromage style cheddar râpé ou
2/3 tasse de lait
curcuma, sel, basilic, thym ou autres
herbes au goût
beurre

Mélanger les œufs et le fromage/lait, ajoutez les épices, mélangez. Beurrer une poêle, verser le mélange, couvrir, baisser le feu.

REPAS

Soupe haricots noirs et tortilla

pour 30 portions

ingrédients pour la soupe :

7 oignons
7x 400ml de maïs en grain
12 gousses d'ail
9 poivrons rouges
5x 400ml de tomates en dés ou 3x 800ml
de tomates en dés (en canne ou couper
vous-même)
6x 400ml de haricots noirs en canne ou
cuites vous-même (rincer, tremper 12h,
rincer, cuire 1h ou plus)
14 cubes de bouillon
8-9 litres d'eau
paprika, cayenne et coriandre moulue,
sel et poivre au goût
huile végétale, de tournesol ou autre.

ingrédients pour les tortillas :

9 avocats
1050 kg de fromage style Monterrey
2-3 paquets de tortillas
2 pots de crème sûre
choucroute en option
sauce piquante en option
coriandre fraîche

Faire chauffer de l'eau avec le bouillon.
Couper les oignons, les poivrons, l'ail.
Faites sauter les oignons dans l'huile,
ajouter l'ail et les poivrons. Ajouter les
épices, les tomates, et ensuite ajouter le
bouillon. Faire mijoter 30min-45min.
Rincer les haricots et le maïs, ajoutez-les
à la soupe. Ajustez les épices.

Couper le fromage et les avocats. Faites
réchauffer les tortillas, ajouter le
fromage, sortir de la poêle, ajoutez
l'avocat, la crème sure et coriandre
fraîche. Servir avec la soupe.

Burger aux lentilles noires et betteraves

1400g de lentilles noires
14 betteraves
8 c. à soupe de graines de pavot noir ou graines de sésame
8 c. à soupe de canneberges séchées coupées
8 œufs
12 c. à soupe de farine tout usage ou 15 c. à soupe de chapelure
8 c. à café de coriandre moulue
4 c. à café de cumin
sel et poivre au goût

huile d'olive
4 caisses de champignons
8 oignons
600g de fromage style Suisse ou Cheddar.

6 sacs de roquettes ou bébés épinards
5 caisses de tomates cerises
vinaigrette :
15 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de moutarde
5 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 quarts de citron

Rincer les lentilles, faites cuire les lentilles dans de l'eau salée 30 à 35min, vérifiez si elles sont cuites, bien les égoutter. Râper les betteraves, mélangez la première liste d'ingrédients, ajoutez de l'huile dans le mélange pour que celui-ci se tienne ensemble lors de la prochaine étape. Faites des boulettes, faites-les cuire, aplatir avec une spatule.

Couper les oignons et les champignons. Faites revenir les oignons et les champignons.

Réchauffer du pain, servir les boulettes avec les champignons, les oignons, une tranche de fromage et une sauce yogourt/moutarde (3 pour 1).

Servir avec une salade de roquette ou bébés épinards et tomates cerise ou clémentines, et vinaigrette.

Salade de quinoa, kale et tofu.

5 tasses de quinoa
7.5 tasses d'eau
2.5 tasses d'amande coupée
2.5 tasses de canneberge coupée
13 feuilles de kale, coupés sans les branches
4 blocs de tofu coupés en dés
huile d'olive
sel
huile de pépin de raison
piment de la Jamaïque, paprika,
curcuma, sel au goût.

vinaigrette:

15 c. à soupe d'huile d'olive
thym
5 c. à soupe de vinaigre balsamique
15 c. à soupe de jus d'orange
zeste d'une orange

Légumes au four :

7 patates douces
5 panais
5 carottes
5 fenouils
5 poivrons rouges
huile d'olive, sel, curcuma, cumin,
paprika.

Cuire le quinoa dans l'eau, laisser reposer 1h.

Couper le kale, ajouter du sel et de l'huile d'olive, masser le kale et laisser reposer 1h minimum.

Couper et cuire le tofu avec de l'huile de pépin de raison et les épices.

Mélanger les ingrédients.

Mettre au frigo 1h avant de servir, avec la vinaigrette.

Servir avec légumes racines au four.

DESSERTS

Gâteau au chocolat et café

24 petites portions

2 tasses de farine tout usage
2 tasses de sucre
3/4 tasses de cacao non sucré
2 c. à thé de soda à pâte
1/2 tasse d'huile végétale ou huile de canola
1 tasse de lait
2 œufs
1 c. à thé d'extrait de vanille
2 tasses de café fort infusé, encore chaud

Four pré-chauffé à 350
graisser et fariner un plat rectangle 13 x 9 po.
Dans un bol, combiner les ingrédients secs. Ajouter le reste, mélanger. Ajouter le café, étendre la pâte.
Cuire 25-35 min. laisser refroidir.
Saupoudrer d'un peu de cacao.
Vous pouvez le servir tel quel, ou avec crèmes glacées ou coulis de framboise.

Croustade aux pommes et noix de Grenoble

24 portions

3/4 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse de farine
1/2 tasse de cassonade
1 c. à soupe de sucre
1/4 c. à thé de cannelle
pincée de sel
1/2 tasse de beurre froid coupé en morceau
3/4 tasse de noix de Grenoble haché

Garniture aux pommes :
8-10 pommes (Cortland ou Spartan de préférence)
2 c. à soupe de jus de citron
1/2 tasse de sucre
1/4 à 1/2 c. à thé de cannelle

Mélanger les flocons, farine, cassonade, sucre, cannelle et sel. Ajouter le beurre et travailler avec les doigts, ajouter les noix.

Dans un bol, mélanger les pommes, le jus de citron, sucre et cannelle, étendre dans un p 8 po. Ajouter la garniture croquante sur les pommes.

Cuire à 350 pour 45min, laisser refroidir 15min.

COLLATION

Muffins

12 portions

1 1/2 tasse d'eau bouillante
1 tasse de fruits secs (dattes, figues, raisins, etc.)
1 c. à soupe de piment de la Jamaïque
1 c. à café de gingembre moulu
pincée de muscade moulue
1/2 c. à café de sel
1 1/2 tasse de farine de blé entier
3/4 de tasse de son de blé
1 c. à café de levure chimique (poudre à lever)
1 c. à café de bicarbonate de soude
1 tasse de carottes râpées
1/4 tasse d'huile de lin ou de canola
2 c. à soupe de miel
1/2 tasse de sirop d'érable

Préchauffer le four à 350
mettre l'eau bouillante sur les fruits secs,
laisser tremper 10 min.

Mélanger les épices avec la farine, le son, la levure et le bicarbonate de soude.
Mélanger les carottes, les fruits et l'eau de trempage, ajouter l'huile, le miel et le sirop d'érable.
Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger.
Verser dans des moules à muffins beurrés et cuire.

Plat de fruits et yogourts

3 Pamplemousses
6 pêches
6 nectarines
6 prunes
1 sac de raisins rouges ou verts
yogourt nature, grec, aux fruits.

Couper les fruits et servir dans un plat!