



E P I C U R E ™

RÉGIME FLEXITARIEN

Guide de recettes



Régime flexitarien

Meilleur pour la santé

Félicitations pour l'achat de votre collection Manger flexitarien et pour avoir fait le premier pas vers un régime flexitarien. Être flexitarien, c'est être principalement végétarien, mais en intégrant parfois de la viande, du poisson ou de la volaille. Les recettes ci-dessous sont à 100 % végétaliennes (sans viande, ni produits laitiers), mais vous pouvez être flexi en suivant les recettes sur les sachets lorsque vous voulez les préparer avec de la viande. Vous pouvez aussi lancer un défi à votre famille et vous engager à adopter une alimentation purement à base de plantes pendant une semaine. Suivez les recettes de ce guide et utilisez la liste d'épicerie. En plus d'être délicieux, ces repas approuvés par nos diététistes sont parfaitement équilibrés. C'est donc garanti que vous consommerez assez de protéines et de nutriments pour combler les besoins de votre corps.

RECETTES

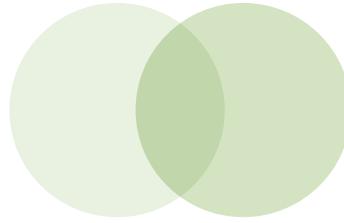
SANDWICH AU CHOU-FLEUR POULET AU BEURRE
SLOPPY JOES FUMÉS AUX LENTILLES
BOL DE LÉGUMES BBQ D'INSPIRATION BANH MI
TOFU GÉNÉRAL TAO
QUARTIERS DE CÉSAR FARCIS À LA TEX-MEX

ÊTRE FLEXITARIEN, C'EST QUOI?

VÉGÉTARIEN FLEXI

Le régime flexitarien est un style d'alimentation qui favorise les aliments d'origine végétale tout en autorisant la viande et les autres produits d'origine animale avec modération. Sans règles fermes, il est plus flexible que les régimes entièrement végétariens ou végétaliens.

MOINS DE VIANDE Réduisez votre consommation de viande selon le degré qui vous convient.



- Consommer
- Réduire
- Éviter

PAR OÙ COMMENCER?

Optez pour la simplicité. Essayez de ne pas manger de viande plus souvent, même si ce n'est qu'une fois par semaine. Beaucoup de gens le font déjà.

Débutant



Chevronné



Expert



SOUPEURS PAR SEMAINE

MOITIÉ-MOITIÉ

Remplacez la moitié de la viande ou volaille par des protéines végétales.

PROTÉINES À BASE DE PLANTES

Les protéines de pois, le tofu, les lentilles et les haricots sont des sources de protéines végétales saines, économiques et bonnes pour l'environnement.



Protéines de pois



Tofu



Lentilles



Haricots



Noix



Graines

PARTAGEZ

Partagez comment vous mangez flexitarien avec le mot-clic [#duvraivitefait](#)



LISTE D'ÉPICERIE

PROTÉINES

- 3 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme**
 - 2 blocs (Bol de légumes BBQ d'inspiration banh mi)
 - 1 bloc (Tofu Général Tao)
- 2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles** (Sloppy Joes fumés aux lentilles)

PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse de lait de soya ou d'autre boisson non laitière** (Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)

FRUITS ET LÉGUMES

- 10 champignons cremini bruns** (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 10 tomates cerises** (Quartiers de César farcis à la tex-mex)
- 2 carottes moyennes** (Bol de légumes BBQ d'inspiration banh mi)
- 2 laitues romaines** (Quartiers de César farcis à la tex-mex)
- 1 gros chou-fleur**, d'environ 7 po (Sandwich au chou-fleur poulet au beurre) | *Substitution* : 2 petits choux-fleurs
- 1 gousse d'ail** (Quartiers de César farcis à la tex-mex)
- ½ gros avocat** (Quartiers de César farcis à la tex-mex)
- ½ concombre anglais** (Bol de légumes BBQ d'inspiration banh mi)
- ½ petit oignon rouge** (Bol de légumes BBQ d'inspiration banh mi)
- 8 tasses de légumes** (Bol de légumes BBQ d'inspiration banh mi) | *Suggestions* : laitue, chou frisé ou roquette
- 3 tasses de mélange de salade de chou** (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 2 tasses de bébés épinards** (Tofu Général Tao)
- 2 tasses de maïs en grains** (Quartiers de César farcis à la tex-mex)
- 2 tasses d'edamames congelés** (Tofu Général Tao)
- 2 tasses de pois mange-tout** (Tofu Général Tao) | *Substitution* : pois snap
- 1 c. à table de jus de citron** (Quartiers de César farcis à la tex-mex)

- 1 c. à table de jus de lime** (Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)

GARDE-MANGER

- Huile**
 - 3 c. à table, préférablement d'olive (Quartiers de César farcis à la tex-mex)
 - 2 c. à table (Bol de légumes BBQ d'inspiration banh mi)
 - 2 c. à table (Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)
 - 1 c. à table (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
 - 1 c. à table (Tofu Général Tao)
- 1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate** (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 1 tasse de vinaigre blanc** (Bol de légumes BBQ d'inspiration banh mi)
- ¾ tasse de farine tout usage** (Sandwich au chou-fleur poulet au beurre) | *Substitution* : farine sans gluten
- ½ tasse de mayonnaise végétalienne**
 - ¼ tasse (Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)
 - ¼ tasse (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 2 c. à table de cassonade** (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 2 c. à table de fécule de maïs** (Bol de légumes BBQ d'inspiration banh mi)
- 2 c. à table de ketchup** (Tofu Général Tao)
- 2 c. à table de sauce soya**, préférablement faible en sodium (Tofu Général Tao)
- 2 c. à thé + 1 c. à table de vinaigre de cidre** (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- ½ c. à table de sirop d'érable**, facultatif (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon** (Quartiers de César farcis à la tex-mex)

BOULANGERIE

- 10 petits pains**
 - 6 de type burger (Sloppy Joes fumés aux lentilles)
 - 4 (Sandwich au chou-fleur poulet au beurre)
- 3 tasses de croustilles de tortillas** (Quartiers de César farcis à la tex-mex)

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE :

Cette semaine, ajoutez des haricots en conserve, une baguette ou des petits pains supplémentaires et des nouilles de riz.



Sandwich au chou-fleur poulet au beurre

TRUC : Saupoudrez les steaks de chou-fleur d'Assaisonnement Poulet au beurre et faites-les griller en plein air!



TEMPS TOTAL : 30 min



4 PORTIONS



3,36 \$CA/2,86 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE : Servir avec ½ tasse de Fèves simplement meilleures ou de haricots au choix.

INGRÉDIENTS

1 gros chou-fleur, d'environ 7 po
1 sachet d'Assaisonnement Poulet au beurre, divisé
¼ tasse de mayonnaise végétalienne
1 c. à table de jus de lime
¾ tasse de farine tout-usage ou sans gluten
1 tasse d'eau
½ tasse de lait de soya ou de boisson non laitière, au choix
2 c. à table d'huile, divisée
4 petits pains, grillés
Garnitures (facultatif) : tranches de tomate, cornichons, rondelles d'oignon rouge, laitue

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 21 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 430 mg, Glucides 55 g (Fibres 10 g, Sucres 9 g), Protéines 12 g.

PRÉPARATION

1. Retirer les feuilles du chou-fleur. Couper la tige, en laissant le cœur intact. À l'aide d'un gros couteau, couper le chou-fleur à la verticale en quatre tranches d'environ 1 po d'épaisseur. Garder le reste des fleurons pour une autre fois. Disposer les tranches dans une **Étuveuse ronde** ou **multi-usages**; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à être tendre. Retirer de l'étuveuse et éponger.
2. Dans un petit bol, mesurer 1 c. à thé d'assaisonnement; combiner avec la mayonnaise et le jus de lime. Réserver.
3. Dans un bol peu profond ou une assiette à tarte large pour les tranches de chou-fleur, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement, la farine, l'eau et le lait. Avec les mains, tremper les tranches de chou-fleur dans le mélange, en enrobant bien tous les côtés et les creux.
4. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer 1 c. à table d'huile sur feu moyen-vif. Disposer deux tranches de chou-fleur, puis cuire de 6 à 8 min, en retournant une fois, jusqu'à coloration dorée. Retirer de la poêle. Ajouter la cuillère à table d'huile restante et répéter le processus avec les autres tranches de chou-fleur.
5. Pour assembler, étendre de la sauce des deux côtés des petits pains, ajouter le chou-fleur, puis ajouter des garnitures et refermer.

Sloppy Joes fumés aux lentilles



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



2,36 \$CA/2 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

10 champignons creminis bruns
1 c. à table d'huile
1 sachet d'**Assaisonnement Porc effiloché**, divisé
1 boîte (5,5 oz/156 ml) de pâte de tomate
2 c. à table de cassonade, tassée
2 c. à thé + 1 c. à table de vinaigre de cidre
2 tasses d'eau
2 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de lentilles
¼ tasse de mayonnaise végétalienne
½ c. à table de sirop d'érable, facultatif
3 tasses de mélange de salade de chou
6 pains à burger, grillés

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 440, Lipides 12 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 600 mg, Glucides 69 g (Fibres 20 g, Sucres 14 g), Protéines 20 g.

PRÉPARATION

1. Couper grossièrement les champignons en dés. Chauffer l'huile dans une grande poêle, sur feu moyen-vif. Ajouter les champignons; remuer à l'occasion et cuire 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
2. Réduire le feu à moyen. Mesurer ¼ tasse d'assaisonnement, puis l'ajouter à la poêle. Ajouter la pâte de tomate, la cassonade et 2 c. à thé de vinaigre, puis mélanger. Ajouter l'eau, puis mélanger pour combiner.
3. Égoutter et rincer les lentilles, puis ajouter à la poêle. Laisser mijoter, à découvert, en remuant à l'occasion pendant 5 minutes.
4. Entretemps, préparer la salade de chou. Dans un grand bol, fouetter ensemble le reste d'assaisonnement (environ 2 c. à table), la mayonnaise, 1 c. à table de vinaigre et le sirop d'érable, si utilisé. Ajouter le chou et bien combiner.
5. Verser à la cuillère le mélange de lentilles sur un côté des pains. Ajouter la salade de chou, puis refermer les pains.

Bol de légumes BBQ d'inspiration banh-mi



TRUC : Si vous avez le temps, enrobez vos blocs de tofu de couches d'essuie-tout. Placez des articles lourds (planche à découper, livre de recette ou bol) par-dessus pour en retirer l'excédent de liquide. Laissez reposer 20 minutes. Autrement, cherchez du tofu déjà pressé (emballé sous vide, et non dans du liquide) à l'épicerie.



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



2,14 \$CA/1,82 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec une tranche épaisse de baguette.

INGRÉDIENTS

2 carottes
½ petit oignon rouge
1 ¼ tasse d'eau bouillante
1 tasse de vinaigre blanc
2 blocs (350 g chacun) de tofu extra ferme
Sel marin et **Poivre noir**, au goût
2 c. à table de féculé de maïs
2 c. à table d'huile
½ concombre anglais
8 tasses de verdure, comme laitue, chou frisé ou roquette
½ tasse de **Sauce BBQ fumé**
Garnitures (facultatif) : coriandre, plus de **Sauce BBQ fumé**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 300, Lipides 16 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 260 mg, Glucides 23 g (Fibres 6 g, Sucres 9 g), Protéines 18 g.

PRÉPARATION

1. Couper les extrémités des carottes. À l'aide d'un épluche-légumes, les peler, puis les râper en rubans épais. Trancher finement l'oignon. Disposer les carottes et l'oignon dans un **Bol de préparation de 4 tasses** ou des pots en verre individuels.
2. Dans une tasse à mesurer à bec, combiner l'eau bouillante et le vinaigre. Verser sur les carottes et l'oignon pour les couvrir complètement de liquide. Mettre au frigo pour refroidir. Si le temps le permet, laisser refroidir au moins 30 minutes ou préparer de 1 à 2 jours avant d'utiliser.
3. Égoutter le tofu. À l'aide d'un essuie-tout ou d'un linge à vaisselle propre, le presser délicatement pour en extraire le maximum de liquide. Trancher chaque bloc en cubes de ½ po. Mélanger avec le sel, le poivre et la féculé de maïs.
4. Dans une grande poêle antiadhésive ou en fonte, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter le tofu. Frire, en remuant et en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant de tous les côtés, soit de 7 à 8 minutes. Si la poêle est petite, procéder en plusieurs fois.
5. Couper le concombre en juliennes. Répartir le concombre et les verdure dans quatre bols.
6. Retirer le tofu du feu. Ajouter la sauce BBQ, puis remuer pour enrober. Disposer le tofu et les légumes marinés dans les bols. Ajouter des garnitures, si désiré.

Tofu Général Tao

TRUC : La quantité de sauce de ce plat n'est pas astronomique. Pour un sauté avec plus de sauce, ajoutez simplement un peu d'eau ou de bouillon de légume à la sauce, 1 c. à table à la fois, après l'avoir ajoutée au **Wok**.



 TEMPS TOTAL : 20 min  4 PORTIONS  3,46 \$CA/2,94 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Servir avec 1 tasse de nouilles de riz cuites.

INGRÉDIENTS

1 sachet d'**Assaisonnement Général Tao**
¼ tasse d'eau
2 c. à table chacun de ketchup et de sauce soya faible en sodium
1 bloc (350 g) de tofu extra ferme
1 c. à table d'huile, divisée
Sel marin et **Poivre noir**, au goût
2 tasses d'edamame congelés, décongelés
2 tasses de pois mange-tout ou snap
2 tasses de bébés épinards

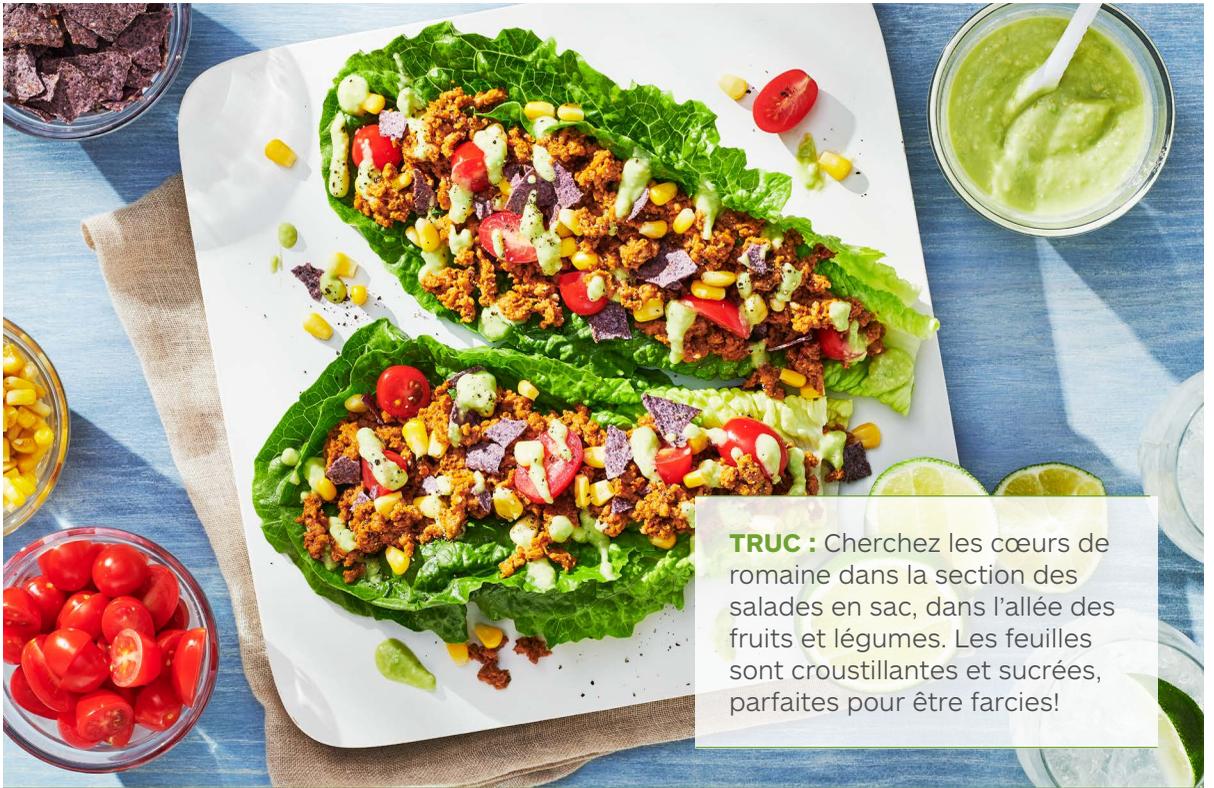
VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 260, Lipides 11 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 400 mg, Glucides 25 g (Fibres 7 g, Sucres 11 g), Protéines 18 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, fouetter ensemble l'assaisonnement, l'eau, le ketchup et la sauce soya. Réserver.
2. À l'aide d'un essuie-tout ou d'un linge à vaisselle propre, extraire délicatement le plus de liquide possible du tofu. Râper grossièrement le tofu; il peut rester des petits morceaux.
3. Dans un **Wok**, chauffer ½ c. à table d'huile sur feu moyen-vif. Ajouter la moitié du tofu râpé et assaisonner de sel et de poivre. Sauter jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, soit 5 minutes. Retirer du wok et disposer dans un bol ou sur une assiette. Chauffer la ½ c. à table restante d'huile et répéter le processus avec le reste du tofu. Une fois ce tofu cuit, remettre tout le tofu dans le wok.
4. Ajouter les edamames et les pois mange-tout. Sauter jusqu'à tendreté, soit 1 minute.
5. Éteindre le feu, ajouter la sauce et remuer doucement pour enrober.
6. Répartir dans quatre bols, garnir d'épinards et servir avec des nouilles de riz, si désiré.

Quartiers de César farcis à la tex-mex



TRUC : Cherchez les cœurs de romaine dans la section des salades en sac, dans l'allée des fruits et légumes. Les feuilles sont croustillantes et sucrées, parfaites pour être farcies!



TEMPS TOTAL : 20 min



4 PORTIONS



4,15 \$CA/3,53 \$US PAR PORTION

POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE : Ceci est une assiette parfaitement équilibrée.

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Tacos super simples**
2 tasses d'eau chaude
½ gros avocat
5 c. à table d'eau
1 c. à table de jus de citron
1 gousse d'ail
1 c. à thé de moutarde de Dijon
Sel marin et **Poivre noir**, au goût
3 c. à table d'huile d'olive
½ pinte de tomates cerises, environ 10
3 tasses de croustilles de tortilla
2 cœurs de laitue romaine
2 tasses de maïs en grains
Garnitures (facultatif) : fromage végétalien râpé

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 450, Lipides 20 g (Saturés 3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 550 mg, Glucides 43 g (Fibres 12 g, Sucres 8 g), Protéines 26 g.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner le mélange et l'eau chaude. Réserver pour hydrater, environ 5 minutes.
2. Entretemps, dans un robot culinaire ou avec un pied mélangeur, combiner l'avocat, l'eau, le jus de citron, l'ail et la moutarde. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Goûter, puis assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen-vif.
4. Ajouter le mélange de tacos hydratés. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, de 5 à 7 minutes. Mélanger délicatement pour éviter d'écraser.
5. Trancher les tomates en deux. Émietter grossièrement les croustilles.
6. Pour assembler, répartir les feuilles de laitue dans quatre assiettes (environ 6 feuilles par assiette). Pour chaque portion, empiler les feuilles pour obtenir une base solide. Garnir de mélange à tacos, puis ajouter des tomates, des croustilles et du maïs. Arroser de sauce.