

PROTÉINES VÉGÉTALES DU MATIN

options pour le
vegan sans œufs
ni laitages



Végétarien initié, vous connaissez les steaks de seitan ou le tempeh.



Végétarien débutant, commencez par des tartinades comme le Houmous...



...ou le Caviar de tournesol au curry selon mes recettes facilitées pour les Jules.

HOUMMOUS DE POIS CHICHES

Moulinez en pâte, à l'aide d'un mixeur* ou d'un extracteur* (cône broyeur) : 200 g de pois chiches cuits (maison ou achetés en conserve en bio), 1 cuill. c. de cumin en poudre, 2 cuill. s. de tahin, sel, 1 gousse d'ail, ½ jus de citron, 2 cuill. s. d'huile VPPF.

CAVIAR DE TOURNESOL AU CURRY

Moulinez en pâte, à l'aide d'un mixeur* ou d'un extracteur* (cône broyeur) : 1 poivron rouge cru épépiné et équeuté, 6 cuill. s. de graines de tournesol trempées, 1 cuill. s. de curry, 1 filet de jus de citron, 2 cuill. s. d'huile VPPF, 2 cuill. s. de persil finement ciselé, 1 cuill. s. de purée d'amande. Ce pâté végétal ne conserve que deux jours : c'est du cru de chez cru !

VIANDES ET POISSONS DU MATIN



Votre premier réflexe serait de penser au jambon du matin.



Et si on essayait une salade de restes de dinde ?



ou même un rosbif tartiné de mayonnaise, miam !



Des petites boulettes épicées dans un mélange de crudités.



De délicieux toasts de saumon ou de truite fumée sur un fond de fromage onctueux.



Le bouillon maison (poule, bœuf, etc.) est une base protéinée tous azimuts.

Tout plat complet de la veille ou cuit à l'instant peut constituer un petit déjeuner : du saumon, un plat au wok, des scampis aux légumes.

