

Bowls d'été

12 ASSIETTES VEGAN &
ÉQUILIBRÉES



STÉPHANIE TRESCH MEDICI
WWW.LAFEESTEPHANIE.COM

Retrouvez tous mes livres en version papier sur le site des Éditions La Plage: www.laplage.fr

CUISINER VEGGIE, JE ME LANCE (à paraître en août 2024)

BATCH VEGAN (2024)

SALADES VEGGIES (2023)

LEVAIN, MON BEAU LEVAIN (2022)

PIZZAS VEGAN (2022)

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS (2021 - nouvelle édition)

VEGGIE ITALIE (2021)

BABKAS, ROLLS & BRIOCHES (2021)

GREEN PROTÉINES (2019)

Mes livres en format électronique sur <https://www.librinova.com/auteur/stephanie-tresch>

CUISINER SANS CASSER D'OEUFS

MES SANDWICHS REPAS

POLPETTE & POLPETTINE (BOULETTES ET PETITES BOULETTES)

TOFU

LE MONDE MERVEILLEUX DES LÉGUMINEUSES

Toutes les photos sont de @Stéphanie Tresch Medici.

Toute reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, faite sans l'autorisation de l'auteure est illicite et constitue une contrefaçon.

ISBN numérique : 9791040559634

www.lafeestephanie.com

<https://www.instagram.com/lafeestephanie/>

<https://www.facebook.com/lafeestephanie>



SOMMAIRE

	Introduction	4
1	Sushi bowl	8
2	Bowl méditerranéen	10
3	Bowl mexicain	12
4	Bowl thaï	14
5	Bowl niçois	16
6	Bowl de légumes grillés	18
7	Pulled de champignons & salade de chou	20
8	Bowl libanais	22
9	Bowl de tofu au citron, salade de pêches	24
10	Bowl marocain	26
11	<i>Spaghetti</i> de courgettes & sauce crue	28
12	Green bowl	30

Bowls d'été

12 ASSIETTES VEGAN &
ÉQUILIBRÉES

On n'a qu'une envie avec les beaux jours, ralentir le rythme ! Pourtant, les tâches quotidiennes ne disparaissent pas et la préparation des repas non plus. Si on se laisse plus facilement tenter par un p'tit restaurant, il faut obligatoirement passer par la case cuisine au quotidien, même quand il fait très chaud. Si vous ne savez pas trop quoi préparer, si vous ne voulez pas allumer le four, ni passer deux heures devant les fourneaux, les bowls sont parfaits pour vous ! Je les aime toute l'année, mais en particulier en été car ils permettent de préparer des repas complets très rapidement et souvent sans aucune cuisson. Vous pouvez faire de délicieux bowls avec pas grand-chose, en alliant ce que vous avez dans le frigo ou votre placard. Quelques légumes crus, une boîte de lentilles, un reste de riz et une vinaigrette, et le tour est joué ! Si malgré tout vous vous sentez un peu perdu, j'espère que ce recueil de recettes vous inspirera, vous donnera des idées et réveillera votre créativité pour créer de belles assiettes colorées qui vous mettront la pêche.

Pourquoi aime-t-on les bowls ?

Bons, beaux et équilibrés, les bowls ont tout pour plaire. Leur popularité s'inscrit dans l'air du temps. De plus en plus de personnes recherchent des options de repas sains et équilibrés, mais sans renoncer au goût et au plaisir de bien manger. Les bowls répondent parfaitement à ces critères.

Des repas équilibrés : les bowls permettent de combiner une grande variété d'ingrédients en une même assiette. Même si nous savons désormais que les apports en nutriments et notamment en protéines végétales ne se calculent pas au cours d'un seul repas, mais sur plusieurs, regrouper protéines, glucides et lipides dans une même assiette, c'est quand même bien pratique, surtout quand on veut végétaliser nos menus, qu'on ne sait pas trop par où commencer et qu'on a peur de « mal manger ».

50-60% de légumes frais crus et/ou cuits qui contiennent fibres, vitamines et minéraux
20-25% de protéines végétales comme légumineuses, tofu, protéines de soja, seitan, tempeh
20-25% de glucides : céréales complètes ou féculents

En plus de ces trois catégories, n'oubliez pas les bonnes graisses comme huile, noix, graines, avocat.

Ces pourcentages sont donnés à titre purement indicatif car ils peuvent varier selon l'âge, l'état de santé, les besoins en calories et l'activité physique. Ils peuvent vous aider au début de votre parcours, mais il ne s'agit en aucun cas de faire des feuilles de calcul en cuisinant. Manger doit rester un plaisir. Pas de stress donc si votre bowl ne contient pas de légumineuses ou de tofu.

Des repas variés et flexibles : avec les bowls, vous n'allez pas vous ennuyer. Il n'y a pas de règle, chacun pourra vraiment y mettre des ingrédients au choix en fonction de ses préférences. Les bowls s'adaptent aux régimes spécifiques de chacun, vegan, végétarien, sans gluten etc. Je prépare souvent une base pour toute la famille et chacun pourra personnaliser son assiette. C'est souvent la protéine qui change car je suis la seule vegan à la maison. Ainsi, j'utilise de la feta végétale ou du tofu dans mon bowl, mon mari et mes enfants y mettront de la feta traditionnelle ou des œufs durs.

Des repas rapides à préparer : pas question d'y passer des heures.

_ On limite les cuissons, on privilégie le gril ou la plancha par rapport au four et on s'aide de boîtes de conserves pour les légumineuses de manière à éviter les longues cuissons.

_ Beaucoup d'ingrédients peuvent être préparés ou cuits à l'avance, par exemple durant votre séance de batch cooking, ou préparés en plus grande quantité pour en avoir tout au long de la semaine. Je profite d'une journée un peu plus fraîche dans la semaine ou des premières heures du jour pour griller des légumes ou cuire du riz.

_ Assemblage rapide : combiner les différents ingrédients pour un repas complet en quelques minutes. Aidez-vous de boîtes et de conserves de légumes, légumes à l'huile (tomates séchées), légumes et herbes surgelés (persil), pickles de légumes fermentés (choucroute), mais aussi de sauces (pesto).

Les ingrédients en boîte que l'on aime dans les bowls : maïs, dés de betterave, cœurs de palmiers, cœurs d'artichauts, champignons, haricots verts, légumineuses, germes de soja, olives, cornichons, câpres etc.

Des bowls beaux et appétissants : les deux vont ensemble, une belle assiette avec un minimum de présentation donne tout de suite envie. Mélangez les légumes et les fruits, jouez avec les couleurs vives, les textures croquantes et les formes. Les recettes du livre ont été créées en tenant compte de la diversité des saveurs et des textures. Même si bien sûr vous pouvez varier les ingrédients, je vous conseille de les préparer telles quelles pour un maximum de plaisir.

Une alimentation contrôlée et consciente : les bowls vous permettent de contrôler portions et quantités, et un bon équilibre entre les différentes familles d'aliments. Assembler un bowl demande un minimum d'attention, attention à la qualité et à la diversité des ingrédients. Bien manger peut avoir un impact psychologique positif. On se sent mieux dans son corps et dans sa tête.

Des bowls rassasiants : ils contiennent une proportion importante de légumes crus et croquants qui nécessitent de mastiquer plus longtemps, ce qui donne au corps le temps de reconnaître les signaux de satiété. Les légumes ont une faible densité calorique par rapport à leur volume. On se sent donc rassasié sans consommer trop de calories.

Un autre bon point, les produits frais contiennent beaucoup d'eau et permettent de nous maintenir hydraté par forte chaleur.

Quoi mettre dans mon bowl ?

_ **Choisissez une base** : optez pour des céréales complètes (riz brun, millet, sarrasin, épeautre, boulgour, couscous), du quinoa, mais aussi des pâtes ou des riz spéciaux comme basmati, jasmin, riz à sushi etc.

_ **Une protéine végétale** : légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, pois), tofu, tempeh, seitan, protéines de soja ou de pois.

_ **Des produits frais à volonté**: légumes crus (chou, carotte, concombre, tomate, salade, épinard, poivron, radis), légumes cuits (pommes de terre, patates douces, brocolis, haricots verts, courgettes, aubergines), légumes fermentés (choucroute), fruits (mangue, ananas, avocat, pêche, fraises, baies, grenade).

_ **De bonnes graisses** : avocat, huiles (olive, lin, sésame, noix), noix ou noix toastées (amandes, arachides, cajou, pignons, noix de pécan ou de Grenoble), graines (tournesol, chia, sésame, courge, chanvre, pavot).

_ **Les extras** : fondamentaux, ce sont eux qui vont transformer votre bowl, leur apporter plus de saveurs et leur donner du peps. Utilisez herbes fraîches ou séchées (menthe, basilic, coriandre, persil, romarin, thym), épices (paprika, curcuma, cumin), sauce (tahini, moutarde, yaourt, arachides, citron, asiatique, miso, salsa, houmous), toppings (croûtons à l'ail, tortillas émiettées, oignons frits ou caramélisés, chips de légumes, graines germées, tomates séchées, olives, câpres, levure maltée, fruits secs etc.

Il ne vous reste plus qu'à découvrir les 12 recettes de bowls qui vont vous mettre la pêche tout l'été ! Bonne lecture et surtout bon appétit.