# UN MOIS POUR CUISINER VÉGÉTAL

OFFERT PAR

nurishh

nurishh_fr/ Nurishhfr/ ribambel.com/nurishh

# SOMMAIRE

1 recette veggie par jour pour 1 mois de gourmandise !


Risotto de quinoa Nurishh® ..... 3
Pain pita aux falafels et tranches Nurishh® ..... 4
Œufs cocotte aux petits légumes Nurishh® ..... 6
Tomates farcies veggies Nurishh® ..... 7
Pizza végétarienne façon Margherita Nurishh® ..... 8
Gaufres salées Nurishh® ..... 10
Poké Bowl végétarien Nurishh® ..... 11
Tarte rustique Coeur Fleuri Nurishh® ..... 12
Burger végétarien Nurishh® ..... 14
Tarte veggie aux poireaux Nurishh® ..... 16
Tartine cœur fleuri végétal Nurishh® ..... 17
Gratin de macaronis végétarien Nurishh® ..... 18
Sandwich végétarien Nurishh® ..... 19
Sandwich grillé aux oignons caramélisés Nurishh® ..... 20
Avocado toast Nurishh® ..... 22
Risotto veggie Nurishh® aux champignons ..... 23
Tarte panna cotta vegan Cœur Fleuri Nurishh® ..... 24
Cœur fleuri Nurishh® et pêches ..... 26
Club-Sandwich fondant végétarien Nurishh® ..... 27
Gratin de chou-fleur Nurishh® ..... 28
Salade de tagliatelles d'asperges Nurishh® ..... 30
Verrines végétales de lentilles corail et dés Nurishh® ..... 31
Rouleaux de printemps Nurishh® ..... 32
Tacos veggies Nurishh® ..... 33
Brochettes végétales Nurishh®, raisins et noix ..... 34
Penne veggies au pesto et râpé Nurishh® ..... 35
Lasagnes végétariennes Nurishh® ..... 36
Tarte rectangulaire de patates douces et carottes Nurishh® ..... 38

## RECETTE

1. Commencez à faire bouillir une grande casserole d'eau qui servira pour le bouillon. D'un autre côté, coupez finement les échalotes et les gousses d'ail ainsi que le zeste de citron

2. Mettez une deuxième grande marmite sur feu moyen et laissez-la chauffer uniformément. Versez-y de l'huile d'olive, ajoutez les échalotes et l'ail, puis ajoutez le zeste du citron. Remuez pendant un moment et ajoutez maintenant le quinoa sec. Puis ajoutez régulièrement des louches de bouillon pour que le quinoa se gonfle d'eau.

3. Nettoyez les haricots et les asperges, coupez-les en morceaux et blanchissez-les 4 à 5 minutes dans l'eau bouillante. Incorporez les légumes au quinoa et vérifier que l'ensemble est cuit.

4. Ajoutez enfin le râpé végétal Nurishh au risotto. Remuez bien, salez, poivrez et terminez avec le jus d'un demi-citron et des feuilles d'origan fraîches ciselées en déco.

*Peut contenir des traces d'allergènes

# RISOTTO DE QUINOA NURISHH®

| 2 PERS | 15 MIN | 15 MIN |
|---|---|---|

## INGRÉDIENTS

- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive vierge extra
- Zeste de ½ citron confit
- 160g de quinoa
- 500 ml d'eau (chaude)
- 1 cube de bouillon de légume ou 1 c. à soupe de bouillon de légumes liquide
- 200g de haricots
- 150g de petits pois
- ½ boisseau d'asperges vertes
- 60g de Râpé Végétal Classique Nurishh®
- Sel et poivre

enrichi en calcium et vitamine B12

**ASTUCE**
Pour garantir que le râpé végétal fonde encore mieux dans votre recette, n'hésitez pas à le tremper dans un bol d'eau avant de le disposer sur votre plat.

Stylisme : © Juliette Labalny / Photographie : © Delphine Constantini / Suggestion de présentation

# PAIN PITA AUX FALAFELS ET TRANCHES NURISHH®

6 PERS | 35 MIN | 30 MIN | NUTRI-SCORE A B C D E

**ASTUCE**

Sortez les tranches quelques minutes avant le début de la préparation de la recette pour leur laisser le temps de s'assouplir.

## INGRÉDIENTS

- 6 pains pita
- 6 Tranches Végétales Classiques Nurishh®
- 300 g de pois chiches
- 40 g de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de menthe
- 50 g de pousses d'épinard
- 1 avocat
- 1 citron vert
- 1 petite boite de graines germées

Pour les pickels d'oignon rouge :

- 1 oignon rouge
- 150 ml de vinaigre de riz
- 80 g de sucre en poudre
- 1 feuille de laurier
- 4 grains de poivre noir

## RECETTE

1. La veille, épluchez l'oignon rouge, taillez-le en rondelles puis déposez-les dans un bol. Faites bouillir le vinaigre de riz et le sucre en poudre dans une casserole et ajoutez les rondelles d'oignon, la feuille de laurier et les grains de poivre. Faites cuire 8 minutes puis déposez le tout dans un bocal hermétique. Conservez au frais toute la nuit.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Épluchez et émincez l'ail et l'échalote. Déposez dans le bol d'un mixeur les pois chiches, les flocons d'avoine, la sauce tahini, le cumin en poudre, 10 feuilles de menthe, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène
4. Confectionnez des petites boules d'environ 3 cm de diamètre et disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes.
5. Ajoutez des falafels, 1 Tranche Végétale Classique Nurishh®, des pousses d'épinard, des tranches d'avocat, des pickles d'oignon rouge et des graines germées. Servez avec un quartier de citron vert.

*Peut contenir des traces d'allergènes

# ŒUFS COCOTTE AUX PETITS LÉGUMES

4 PERS | 10 MIN | 7 MIN

## INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 carotte
- 4 c. à soupe de soja cuisine fluide
- 100 gr de Bloc Végétal Classique Nurishh®
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de Basilic
- Sel/poivre

## RECETTE

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Nettoyez et coupez tous les légumes en petits cubes. Faites-les revenir dans une sauteuse huilée, assaisonnez.
3. Dans 4 bocaux individuels, déposez les légumes, une cuillère à soupe de soja cuisine fluide et le Bloc Végétal Classique Nurishh® coupé en dés. Cassez un œuf au dessus de chaque préparation.
4. Refermez les bocaux et déposez-les dans un grand plat rempli d'eau chaude, enfournez 7 minutes, décorez de basilic et dégustez avec des mouillettes

enrichi en calcium et vitamine B12

**ASTUCE**

Saviez-vous que vous pouviez utiliser votre bloc Nurishh® pour en faire une béchamel, en le délayant avec une boisson végétale ?

*Peut contenir des traces d'allergènes

# TOMATES FARCIES VEGGIES NURISHH®

4 PERS | 60 MIN | 35 MIN

## INGRÉDIENTS

- 8 tomates de couleurs
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 200 g de quinoa
- 1 aubergine
- 1 petit bouquet de coriandre
- 120 gr de Râpé Végétal Saveur Mozzarella Nurishh®
- 5 c. à soupe d'huile d'olive

## RECETTE

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Rincez et faites cuire le quinoa 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
3. Coupez le chapeau et évidez les tomates en réservant la chair. Hachez l'oignon et l'ail, coupez l'aubergine en petits cubes.
   Dans une grande sauteuse faites revenir l'ail et l'oignon dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis ajoutez l'aubergine et la chair de tomate. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.
4. Mélangez le quinoa avec le mijoté d'aubergine, ajoutez la coriandre ciselée et en farcir les tomates. Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez de Râpé Végétal Saveur Mozzarella Nurishh® et enfournez 35 minutes.
5. Vos tomates farcies végétariennes sont prêtes ! Régalez-vous !

Le râpé végétal le plus fondant du marché**

**ASTUCE**

Pour garantir que le râpé végétal fonde encore mieux dans votre recette, n'hésitez pas à le tremper dans un bol d'eau avant de le disposer sur votre plat.

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

# PIZZA VÉGÉTARIENNE FAÇON MARGHERITA

4 PERS | 60 MIN | 35 MIN

## INGRÉDIENTS

Pour la pâte à pizza :

- 600g de farine* blanche de boulanger
- 1/2 c. à café de sel fin
- 1 c. à café de sucre semoule
- 10g de sachet de levure séchée
- 400ml d'eau tiède
- Huile d'olive

Pour la garniture :

- 400g de purée de tomates
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- 120g de Râpé Végétal Saveur Mozzarella Nurishh®

MES NOTES

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021



## Pizza végétarienne façon Margherita Nurishh®

### RECETTE

1. Commencez à préparer la pâte à pizza 1h30 en avance. Tamisez la farine et le sel dans un grand bol. Mélangez 400 ml d'eau chaude avec le sucre, la levure et une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra. Versez ce mélange dans la farine et incorporez le avec une fourchette. Placez ensuite un torchon sur le bol et laissez gonfler la pâte.

2. Pétrissez la pâte sur une surface plane farinée jusqu'à ce qu'elle soit lisse et qu'elle reprenne son élasticité. Enduisez-la d'un peu d'huile d'olive avant de la replacer dans un bol couverte d'un torchon. Placer-la dans un endroit chaud pour qu'elle double de volume pendant 1h.

3. Pour préparer la sauce tomate, faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen et faites cuire l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la purée de tomates et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant 20 minutes. Assaisonnez à votre guise.

4. Après une heure de fermentation, préchauffez votre four à 250°C. Pétrissez votre pâte pour réaliser 2 pizzas de 10-12cm de diamètre. Etalez un peu de sauce tomate à l'aide d'une grande cuillère, à environ 2 cm des bords, et recouvrez-la de Râpé Végétal Saveur Mozzarella Nurishh® préalablement passé dans un bol d'eau. Faites cuire au four pendant 10-12 minutes. Décorez avec quelques feuilles de basilic et servez !

# GAUFRES SALÉES NURISHH®

6 PERS | 30 MIN | 40 MIN | NUTRI-SCORE A B C D E

## INGRÉDIENTS

- 400 g de patates douces
- 2 oeufs
- 150 g de farine de blé complet
- 100 ml de lait d'avoine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 150 g de Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh®
- 50 g de pousses d'épinard
- 50 g de maïs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Le râpé végétal le plus fondant du marché**

## RECETTE

1. Épluchez les patates douces, découpez-les en morceaux et faites-les cuire 20 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.
2. Égouttez puis écrasez en purée. Ajoutez la farine, le sel, la levure, 100g de Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh®, du sel et du poivre. Incorporez les oeufs puis l'huile d'olive et le lait d'avoine. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer 30 minutes.
3. Faites chauffer et huilez l'appareil à gaufres puis déposez une louche de pâte à l'intérieur. Faites cuire environ 7 minutes.
4. Dans un saladier, mélangez les pousses d'épinard, le maïs, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Déposez les gaufres dans les assiettes, ajoutez le mélange par dessus puis parsemez du Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh® restant.

MES NOTES

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

# POKÉ BOWL VÉGÉTARIEN NURISHH®

1 PERS | 15 MIN | 10 MIN

## INGRÉDIENTS

- 1/4 d'avocat
- 50 g de fèves Edamame décortiquées
- 70 g de courgette
- 70 g de cornichons
- 80 g de chou romanesco
- 30 g de Bloc Végétal Classique Nurishh®
- Jus de citron
- Quelques graines de grenade

Pour la vinaigrette :

- 1 cl de sauce soja
- 1/2 cl de jus de citron
- 1 cl 1/2 d'huile de sésame* ou autre huile végétale

enrichi en calcium et vitamine B12

## RECETTE

1. Dans une casserole faites cuire les fèves Edamame pendant 10 min dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les puis réservez-les sur le côté.
2. Pendant ce temps, coupez le chou romanesco et faites-le cuire 5 min dans une autre casserole d'eau bouillante.
3. Taillez les courgettes en cubes et faites-les poêler à feu moyen. Épluchez et coupez l'avocat en dés. Aspergez-le de jus de citron.
4. Coupez ensuite les cornichons en petits morceaux et le Bloc végétal Classique Nurishh® en cubes. Disposez tous les ingrédients soigneusement dans un bol. Parsemez votre Poke Bowl végétarien avec les graines de grenade et la vinaigrette.
Bonne dégustation !

*Peut contenir des traces d'allergènes

**ASTUCE**
Saviez vous que vous pouviez utiliser votre bloc Nurishh® pour en faire une béchamel, en le délayant avec une boisson végétale ?

Styliste : © Juliette Lalbaltry / Photographe : © Delphine Constantini. Suggestion de présentation

# TARTE RUSTIQUE AU CŒUR FLEURI

6 PERS | 30 MIN | 1 H 10 (REPOS 1 H) | NUTRI-SCORE A B C D E

**ASTUCE**

Le cœur fleuri est bon à froid, mais réagit aussi très bien à chaud, fondu sur une tarte. Plaisir garanti !



## Tarte rustique au Cœur Fleuri Nurishh®

affiné en haloirs et retourné à la main

## INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de blé complet
- 1/2 c. à café de sel
- 120 ml d'eau
- 45 ml d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de thym frais
- 1 petit bouquet de persil
- 10 brins de ciboulette
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1/2 courge butternut
- 1 betterave crue
- 1 oignon rouge
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 1 Cœur Fleuri Nurishh®
- 20 g de noix concassées

## RECETTE

1. Rincez et ciselez la ciboulette, 5 brins de thym et 3 tiges de persil.
2. Déposez dans un saladier avec la farine et le sel. Ajoutez l'huile d'olive puis commencez à pétrir. Incorporez ensuite l'eau petit à petit et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Formez une boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et réservez 1 heure au réfrigérateur.
3. Préchauffez le four à 180°C. Épluchez et émincez l'oignon rouge. Épluchez la courge butternut, coupez-la en 2, retirez les pépins puis coupez des tranches fines. Enfin, épluchez la betterave et tranchez-la également. Déposez le tout sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, arrosez d'un filet d'huile d'olive et de sauce soja, salez, poivrez et mélangez le tout. Enfournez pour 30 minutes et mélangez à mi-cuisson.
4. Étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné, en formant un grand cercle. Badigeonnez la pâte de moutarde à l'ancienne en laissant 2 cm de bords vides. Ajoutez les légumes rôtis ainsi que des tranches de Coeur Fleuri Nurishh® puis rabattez les bords de la pâte vers l'intérieur. Enfournez pour 40 minutes de cuisson. Au moment de servir, parsemez d'herbes fraiches et de noix concassées.

*Peut contenir des traces d'allergènes

# BURGER VÉGÉTARIEN NURISHH®

1 PERS | 15 MIN | 20 MIN

## INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles rouges
- 1 bloc de bouillon de légumes
- 1 c.c de cumin en poudre et 1 c.c de paprika fumé
- 1/2 c. à café de cayenne en poudre
- 1 gros oignon rouge
- 4 à 6 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 boîte de haricots rouges de 400g
- 30g de Râpé Végétal Classique Nurishh®
- 50g de flocons d'avoine
- Huile de coco ou autre huile végétale
- 1 Tranche Végétale Saveur Cheddar Nurishh®
- 2 pains à burger (complet ou sans gluten)
- 3 c. à soupe de yaourt végétal
- 6 c. à café d'un 1 citron vert
- 1/2 c. à café d'harissa
- 2 grosses patates douces
- 1 poignée de Râpé Végétal Saveur Mozzarella Nurishh®
- Poivre et sel

*Peut contenir des traces d'allergènes



## Burger végétarien Nurishh®

### RECETTE

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez les patates douces en quartiers, saupoudrez-les d'huile végétale, de poivre et de sel. Mettez au four pendant 20 minutes.
2. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Ajoutez les lentilles rouges et le cube de bouillon. Laissez cuire les lentilles durant 10 minutes.
3. Râpez la moitié de l'oignon rouge et coupez l'autre moitié en fines rondelles. Mettez les rondelles fines dans le vinaigre avec du sel et des flocons de piment. Mettez ensuite de côté.
4. Prenez un grand bol à mélanger et ajoutez l'oignon rouge râpé, les haricots rouges (rincés), les flocons d'avoine et le Râpé Végétal Classique Nurishh®. Assaisonnez le tout avec de la poudre de cumin, de la poudre de paprika fumé, de la poudre de cayenne et du sel.
5. Retirez les lentilles et ajoutez-les dans le bol du mixeur. Pressez bien le tout et assurez-vous qu'il devient entier. Réalisez 4 à 6 galettes de burger. Faites chauffer une poêle anti-friture à feu moyen-vif, laissez chauffer uniformément et ajoutez un filet d'huile. Faites cuire les burgers environ 4 à 6 minutes de chaque côté. Au moment de retourner les burgers, déposez une Tranche Végétale Saveur Cheddar Nurishh®.
6. Pendant ce temps, préparez la sauce. Mélangez le yaourt aux légumes avec 1/2 c.c de harissa et 6 d'un citron vert. Assaisonnez avec du sel si besoin. Faites griller votre pain à burger et commencez à assembler le burger !
Sortez les quartiers de patates douces du four, servez et attaquez.

# TARTE VEGGIE AUX POIREAUX NURISHH®

4 PERS | 15 MIN | 35 MIN

## INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 5 jeunes poireaux
- 20 cl de soja* cuisine fluide
- 70 g de Râpé Végétal Classique Nurishh®
- 2 brins de persil frais
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Le râpé végétal le plus fondant du marché**

## RECETTE

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Disposez la pâte brisée sur le papier sulfurisé et piquez-la avec une fourchette.
3. Lavez bien et coupez les poireaux en deux dans le sens de la longueur, faites-les fondre doucement dans une grande sauteuse avec l'huile d'olive.
4. Fouettez le soja cuisine fluide avec le Râpé Végétal Classique Nurishh®, assaisonnez.
5. Égouttez les poireaux et déposez-les alignés sur le fond de tarte, versez l'appareil par-dessus et enfournez 35 minutes.
6. Avant de servir, parsemez la tarte veggie de quelques feuilles de persil.
Bon appétit !

MES NOTES

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

# TARTINE CŒUR FLEURI VÉGÉTAL NURISHH®

4 PERS | 10 MIN | 10 MIN

## INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain
- 2 abricots (en boîte si c'est l'hiver)
- 10 gr de cassonade
- 100 gr de Cœur Fleuri végétal Nurishh®
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques feuilles de roquette
- Quelques pistaches
- Sel et poivre

affiné en haloirs et retourné à la main

## RECETTE

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Épluchez et découpez les abricots en fins quartiers.
3. Déposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et saupoudrez-les de cassonade.
4. Enfournez 10 minutes pour les faire rôtir. Faites griller les tranches de pain, couvrez-les de tranches de Coeur Fleuri Nurishh® et de quartiers de pêches rôties.
5. Décorez avec le basilic, quelques feuilles de roquette et des pistaches concassées. Assaisonnez.

**ASTUCE**
Laissez vos invités se régaler de ce cœur fleuri sans les prévenir qu'il s'agit d'une alternative végétale, surprise garantie!

*Peut contenir des traces d'allergènes

# GRATIN DE MACARONIS VÉGÉTARIEN NURISHH®

4 PERS | 20 MIN | 20 MIN

## INGRÉDIENTS

- 50g de macaronis
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 300g de courge ambercup coupée en dés
- 15cl de bouillon de légumes
- 30cl de boisson végétale
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 120g de Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh®
- Sel et poivre
- 3 brins de persil frais

Le râpé végétal le plus fondant du marché**

## RECETTE

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les macaronis selon les instructions mentionnées sur l'emballage.
2. Epluchez et hachez l'oignon. Dans une casserole faites-le dorer dans l'huile d'olive et ajoutez la courge ambercup coupée en dés. Ajoutez le bouillon de légumes, assaisonnez et laissez cuire à couvert jusqu'à ce que la courge soit cuite.
3. Ajoutez la boisson végétale, la moutarde, la levure nutritionnelle et 150g de Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh®. Assaisonnez et mélangez.
4. Ajoutez les macaronis cuits et laissez chauffer quelques minutes puis versez la préparation dans un plat à gratin. Recouvrez le tout avec le Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh® et la chapelure. Passez au grill quelques instants. Enfin, garnissez de persil frais haché avant de servir. Bonne dégustation !

**ASTUCE**
Pour garantir que le râpé végétal fonde encore mieux dans votre recette, n'hésitez pas à le tremper dans un bol d'eau avant de le disposer sur votre plat.

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

# SANDWICH VÉGÉTARIEN NURISHH®

2 PERS | 10 MIN

## INGRÉDIENTS

- 1 baguette de pain* aux céréales
- 3 c. à soupe de pâte à tartiner végétalienne/ végétarienne
- 2 Tranches Végétales Classiques Nurishh®, coupées en deux
- 1 tomate, coupée en rondelles
- 10 rondelles de concombre
- 2-3 radis
- 2 poignées de feuilles de roquette

reconnu saveur de l'année 2022

## RECETTE

1. Coupez la baguette dans la longueur pour créer une ouverture dans votre sandwich. Ouvrez la baguette et étalez la pâte à tartiner végétalienne uniformément sur les deux côtés.
2. Sur le fond, déposez les tomates de manière uniforme. Ajoutez les Tranches Végétales Classiques Nurishh® tout le long de la baguette, en les faisant se chevaucher sur toute la longueur.
3. Ajoutez ensuite le concombre, le radis et la roquette et repliez le sandwich en le pressant légèrement. Coupez la baguette en deux et n'hésitez pas à servir avec des tomates ou des radis croquants en accompagnement !

Parfait pour un pique-nique végétal !

**ASTUCE**
Sortez les tranches quelques minutes avant le début de la préparation de la recette pour leur laisser le temps de s'assouplir.

*Peut contenir des traces d'allergènes

© Isabelle-Kanako Nagatsuka  Suggestion de présentation

# SANDWICH GRILLÉ AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS

4 PERS | 15 MIN | 10 MIN

**ASTUCE**

Sortez les tranches quelques minutes avant le début de la préparation de la recette pour leur laisser le temps de s'assouplir.



## sandwich grillé aux oignons caramélisés

## INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain aux céréales
- 3 petits oignons rouges
- 4 Tranches Végétales Saveur Cheddar Nurishh®
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de sucre en poudre
- 4 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Ciboulette, persil et coriandre
- Sel et poivre

## RECETTE

1. Épluchez et ciselez finement les oignons.
2. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les oignons et laissez-les fondre.
3. Saupoudrez de sucre, laissez caramériser puis ajoutez le vinaigre balsamique. Réservez.
4. Formez les sandwichs : déposez sur chaque tranche de pain une Tranche Végétale Saveur Cheddar Nurishh®, des oignons caramélisés et les herbes hachées, assaisonnez puis refermez le sandwich avec une autre tranche de pain.
5. Faites dorer les sandwichs sur chaque face dans une grande poêle huilée, jusqu'à ce que les tranches soient bien fondues.
   Servez en triangle.

*Peut contenir des traces d'allergènes

# AVOCADO TOAST NURISHH®

4 PERS | 10 MIN | 5 MIN

## INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain au levain grillées
- 3 avocats bien murs
- 4 oeufs extra-frais
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 70 gr de Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh®
- 1 bouquet de coriandre
- Quelques pousses germées
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel et poivre

## RECETTE

1. Faites cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes. Ecalez-les.
2. Dans un saladier, écrasez les avocats avec le jus de citron, et les feuilles de coriandre. Assaisonnez.
3. Étalez l'avocat sur chaque tranche de pain, parsemez de Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh®, déposez l'oeuf mollet et décorez avec quelques jeunes pousses.

Le râpé végétal le plus fondant du marché**

**ASTUCE**
Pour garantir que le râpé végétal fonde encore mieux dans votre recette, n'hésitez pas à le tremper dans un bol d'eau avant de le disposer sur votre plat.



*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

# RISOTTO VEGGIE NURISHH® AUX CHAMPIGNONS

4 PERS | 20 MIN | 30 MIN

## INGRÉDIENTS

- 200 g de champignons frais ou déshydratés (cuisinés)
- 120g de Râpé Végétal Saveur Mozzarella Nurishh®
- 1 petit oignon finement coupé
- 1 gousse d'ail pressée
- 100 g de beurre végétal ou margarine
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 cube et demi de bouillon au choix
- Sel et poivre

## RECETTE

1. Faites revenir un oignon finement coupé et une gousse d'ail dans 25g de beurre. Ajoutez-y le riz à risotto. Remuez.
2. Laissez cuire pendant 1 minute puis ajoutez 10cl de vin blanc sec. Laissez réduire tout en continuant de remuer.
3. Ajoutez ensuite les champignons et le bouillon de légumes. Laissez sur le feu jusqu'à ce que le risotto prenne forme.
4. Incorporez à la préparation la moitié d'un sachet de Râpé végétal Nurishh® saveur Mozzarella et le restant de beurre. Mélangez le tout.
5. Dans une assiette creuse, dressez votre risotto végétarien. Vous n'avez plus qu'à le servir à vos invités accompagné d'un petit bol rempli de Râpé végétal Nurishh® saveur Mozzarella !

Le râpé végétal le plus fondant du marché**

**ASTUCE**
Pour garantir que le râpé végétal fonde encore mieux dans votre recette, n'hésitez pas à le tremper dans un bol d'eau avant de le disposer sur votre plat.

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

Suggestion de présentation

Styliste : © Juliette Lalbaltry / Photographe : © Delphine Constantini.

# TARTE PANNA COTTA VEGAN

6 PERS | 1 H | 35 MIN | NUTRI-SCORE A B C D E

**ASTUCE**

Vous n'auriez jamais osé incorporer le cœur fleuri dans une recette sucrée, pourtant il ajoute une petite touche intéressante à vos desserts.

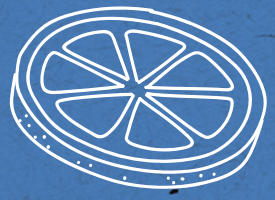


## Tarte panna cotta vegan Coeur Fleuri Nurishh®

affiné en haloirs et retourné à la main

## INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 120 g de margarine
- Les graines de 2 gousses de vanille
- 20 ml d'eau
- 5 g de Maïzena
- 250 ml de lait de coco
- 120 g de Cœur Fleuri Nurishh®
- 2 g d'agar-agar
- 70 g de sucre de coco
- 1 orange
- 1 citron
- 1/2 pamplemousse
- Les graines d'1/2 grenade



## RECETTE

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre de coco et les graines d'une gousse de vanille. Ajoutez la margarine et sablez la pâte du bout des doigts. Battez la Maïzena et l'eau à la fourchette et ajoutez au mélange. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une belle pâte lisse. Formez une boule, enfermez-la dans du film alimentaire et réservez 1 heure au réfrigérateur. Préchauffez le four à 190°C.

2. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné puis foncez-la dans un moule à tarte rectangulaire. Faites-la cuire à blanc pendant 30 minutes puis laissez refroidir complètement.

3. Rincez l'orange et prélevez ses zestes. Versez le lait de coco dans une casserole puis ajoutez le Coeur Fleur Nurishh® coupé en petits dés, le sucre de coco, les graines de vanille et les zestes d'orange. Portez à ébullition puis coupez le feu et couvrez. Laissez infuser 10 minutes. Mixez la préparation au mixeur plongeant puis ajoutez l'agar-agar. Fouettez et portez de nouveau le mélange à ébullition. Laissez cuire 2 minutes en mélangeant continuellement.

4. Versez la panna cotta sur la pâte sablée et réservez 2 heures au réfrigérateur. Rincez les agrumes, puis découpez des rondelles assez fines, sans retirer la peau. Incisez chaque rondelle puis torsadez-les sur elles-mêmes. Déposez sur la tarte et parsemez de graines de grenade.

*Peut contenir des traces d'allergènes

# CŒUR FLEURI NURISHH® ET PÊCHES

2 PERS | 20 MIN | 10 MIN

## INGRÉDIENTS

- 1 Cœur Fleuri Nurishh®
- 2 pêches jaunes (en boîte quand c'est l'hiver)
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de miel (sirop d'érable facultatif végétalien biologique, grade B)
- 1 grosse poignée de basilic frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 ail
- Sel et poivre

affiné en haloirs et retourné à la main

## RECETTE

1. Coupez les pêches en parts égales. Mettez-les dans une assiette creuse et ajoutez le vinaigre et le miel. Assaisonnez de poivre et de sel et laissez reposer 20 minutes.
2. Mélangez avec l'huile d'olive et une poignée de basilic frais. Assaisonnez au goût avec du poivre et du sel.
3. Faites chauffer une poêle à griller à feu vif et faites griller brièvement les morceaux de pêches des deux côtés.
4. Chauffez le Coeur Fleuri Nurishh® au four ou au four micro-ondes. Servez le Coeur Fleuri avec les pêches, l'huile de basilic, le basilic frais et éventuellement des toasts.

**ASTUCE**
Associé à un fruit comme la pêche ou l'abricot, le cœur fleuri fera son effet auprès de vos invités. Laissez libre cours à votre créativité sur le choix du fruit associé !

*Peut contenir des traces d'allergènes

# CLUB-SANDWICH FONDANT VÉGÉTARIEN NURISHH®

1 PERS | 10 MIN | 5 MIN

## INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain* de mie
- 1 c. à café de beurre végétal ou margarine
- 1 Tranche Végétale Classique Nurishh®
- 3 rondelles de tomate
- 4-6 feuilles d'épinard

reconnu saveur de l'année 2022

## RECETTE

1. Sur les tranches de pain de mie, ajoutez une noix de beurre végétal ou margarine sur une seule face de chaque tranche. Ce seront les faces extérieures du sandwich au contact avec la poêle, afin d'obtenir un pain doré et croustillant.
2. Sur une des deux tranches, disposez 1 Tranche Végétale Classique Nurishh®, puis les feuilles d'épinards et les rondelles de tomate. Refermez le tout avec la deuxième tranche de pain de mie (la noix de beurre vers l'extérieur).
3. Faites chauffer une poêle à feu moyen, puis déposez délicatement le sandwich sur une face et laissez griller 2 minutes jusqu'à ce que le pain soit doré et la tranche végétale fondue.Vérifiez régulièrement que le pain ne brûle pas. Si le pain bruni trop rapidement, baissez le feu. Retournez délicatement le sandwich.
4. Servez le Club-Sandwich végétarien encore chaud avec un peu de salade verte en accompagnement !

**ASTUCE**
Sortez les tranches quelques minutes avant le début de la préparation de la recette pour leur laisser le temps de s'assouplir.

*Peut contenir des traces d'allergènes

# GRATIN DE CHOU-FLEUR NURISHH®

6 PERS | 20 MIN | 1 H | NUTRI-SCORE A B C D E

## INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur moyen
- 100 g de lentilles rouges
- 4 pommes de terre
- 1 L de lait végétal
- 50 g de farine
- 150 g de Bloc Végétal Saveur Cheddar Nurishh®
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 oignon rouge
- 1 filet d'huile d'olive
- 4 feuilles de sauge
- Sel et poivre

MES NOTES

*Peut contenir des traces d'allergènes



## Gratin de chou-fleur Nurishh®

### RECETTE

1. Retirez les feuilles du chou-fleur et récupérer les fleurs. Rincez-les, déposez-les dans une casserole puis ajoutez les pommes de terre épluchées et découpées en gros cubes. Ajoutez le lait, du sel, du poivre et les feuilles de sauge. Faites cuire 20 minutes.
2. Épluchez et émincez l'oignon rouge puis faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive pendant 15 minutes.
3. Préchauffez le four à 200°C.
4. Récupérez le chou-fleur, les pommes de terre et la sauge à l'aide d'un écumoire et déposez-les dans un plat à gratin. Ajoutez l'oignon rouge, mélangez et réservez.
5. Déposez la farine dans le lait végétal et faites-cuire quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une belle consistance lisse et épaisse. Ajouter la moutarde à l'ancienne et 100g de Bloc Végétal Saveur Cheddar Nurishh® préalablement râpé et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien fondu. Versez dans le plat à gratin. Râpez le reste du Bloc Végétal Saveur Cheddar Nurishh® et parsemez sur le gratin. Enfournez pour 20 minutes de cuisson.
6. Servez avec des feuilles de sauge fraiches pour la présentation.

Styliste : © Juliette Laboitry / Photographe : © Delphine Constantini. Suggestion de présentation

# SALADE DE TAGLIATELLES D'ASPERGES NURISHH®

4 PERS | 10 MIN

## INGRÉDIENTS

- 12 asperges vertes
- 1 concombre
- 6 radis roses
- 120 gr de Bloc Végétal Saveur Cheddar Nurishh®
- 2 branches de cerfeuil
- 5 branches de ciboulette
- 1 ou 2 noix
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre

enrichi en calcium et vitamine B12

## RECETTE

1. Nettoyez et épluchez le concombre et les asperges.
2. A l'aide d'un économe, taillez-les en fines lamelles dans toute la longueur.
3. Découpez les radis en fines rondelles et le bloc végétal saveur cheddar Nurishh® en petits cubes.
4. Hachez les herbes, les noix et mélangez-les aux tagliatelles de légumes. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Assaisonnez.



MES NOTES

*Peut contenir des traces d'allergènes

# VERRINES VÉGÉTALES DE LENTILLES CORAIL

10 PERS | 10 MIN | 15 MIN

## INGRÉDIENTS

- 60 g de lentilles corail
- 35 cl de bouillon de légumes
- 25 g de sauce tomate
- 45 g de Bloc Végétal Classique Nurishh®
- 10 g de graines de tournesol grillées
- 10 g de graines de potiron grillées
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

enrichi en calcium et vitamine B12

## RECETTE

1. Faites cuire les lentilles avec le bouillon de légumes pendant 10 à 15 min maximum.
2. Egouttez-les, laissez-les refroidir puis mélangez-les aux graines de tournesol et de potiron grillées. Ajoutez un filet d'huile d'olive, salez, poivrez.
3. Garnissez alternativement vos verrines de couches de lentilles et de sauce tomate jusqu'à atteindre la quantité souhaitée.
4. Enfin, ajoutez des petits cubes de Bloc Végétal Classique Nurishh® préalablement découpés et quelques rondelles d'oignon.

Passez un bon apéritif veggie entre amis !

**ASTUCE**
Saviez vous que vous pouviez utiliser votre bloc Nurishh® pour en faire une béchamel, en le délayant avec une boisson végétale ?

*Peut contenir des traces d'allergènes

# ROULEAUX DE PRINTEMPS NURISHH®

4 PERS | 15 MIN

## INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de riz
- 50 g de tofu fumé
- 2 carottes
- 1 betterave Chioggia
- 1/4 de chou rouge
- 1 concombre
- 3 radis roses
- 4 Tranches Végétales Classiques Nurishh®
- Quelques brins de coriandre fraîche
- Sel et poivre

reconnu saveur de l'année 2022

## RECETTE

1. Coupez le tofu en bâtonnets et tous les légumes en julienne.
2. Humidifiez les feuilles de riz, une à une, avec de l'eau froide et déposez-les sur un torchon humide.
3. Déposez sur chaque feuille de riz, la coriandre, quelques rondelles de radis finement émincés et une Tranche Végétale Classique Nurishh®, puis garnissez de julienne de légumes.
4. Repliez les bords sur la garniture puis roulez la feuille de riz afin de former le rouleau de printemps.
5. Dégustez avec une sauce sésame soja.

MES NOTES

*Peut contenir des traces d'allergènes

# TACOS VEGGIES NURISHH®

4 À 6 PERS | 30 MIN | 35 MIN

## INGRÉDIENTS

- 12 galettes à tacos
- 1 laitue
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Du Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh®
- 2 poivrons, tranchés finement
- 2 boîtes de haricots noirs, rincés et égouttés
- 1 gros oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 c. à café de cumin
- Une grosse pincée de poudre de piment (facultatif)
- 5 oignons nouveaux, coupés en tranches
- Petit bouquet de coriandre
- 1 Piment rouge, finement émincé
- 2 citrons verts, coupés en quartiers
- Sel et poivre

Le râpé végétal le plus fondant du marché**

## RECETTE

1. Commencez par faire frire les poivrons émincés dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Mettez-les de côté en laissant autant d'huile que possible dans la poêle.
2. Faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile restante. Ajoutez ensuite les épices et laissez cuire pendant une minute en remuant régulièrement, puis ajoutez les haricots égouttés et 100ml d'eau. Assaisonnez et laissez le mélange bouillir pendant 10 min. Remuez régulièrement en écrasant une partie des haricots pour que le mélange soit plus épais Ajoutez un peu d'eau si le mélange devient trop sec.
3. Pour remplir les tacos: Commencez par une petite poignée de laitue, puis des poivrons et une cuillère du mélange de haricots noirs. Saupoudrer le mélange de haricots avec le Râpé Végétal Nurishh® puis ajoutez les feuilles de coriandre, les oignons, le piment et terminez par un peu de jus de citron vert.

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

# BROCHETTES VÉGÉTALES NURISHH® RAISINS ET NOIX

6-10 PERS | 5 MIN

## INGRÉDIENTS

- 1 Bloc Végétal Classique Nurishh®
- Quelques raisins
- 100g de noix* de pécan (décortiquées)

élaboré dans notre usine en France

## RECETTE

1. Coupez le Bloc végétal Classique Nurishh® en petits cubes.
2. Prenez les raisins et coupez-les en deux s'ils sont de grande taille, sinon laissez-les entiers.
3. Sur un pic de bois, percez d'abord le raisin, puis une moitié de noix de pécan, et plantez le tout dans un cube de Bloc Végétal Classique Nurishh®. Renouvelez ce procédé avec autant de pics que nécessaire, puis disposez le tout sur un plateau de présentation.

Bon apéritif végétal !

**ASTUCE**
Laissez vos invités se régaler de ces brochettes sans les prévenir qu'il s'agit d'alternative végétale au fromage, surprise garantie !

MES NOTES

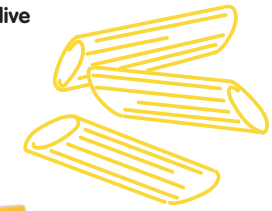
*Peut contenir des traces d'allergènes

# PENNE VEGGIES AU PESTO ET RÂPÉ NURISHH®

5 PERS | 5 MIN | 10 MIN

## INGRÉDIENTS

- 500 g de penne*
- 60 g de Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh®
- 60 g de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- 70 g de basilic frais
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre



Le râpé végétal le plus fondant du marché**

## RECETTE

1. Commencez avec la préparation du pesto : Mixez tous les ingrédients (le basilic frais, l'ail, les pignons de pin et l'huile d'olive) jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Salez, poivrez.
2. Dans une casserole, faites cuire les penne al dente.
3. Une fois cuites, ajoutez-y la sauce pesto. Mélangez et servez le tout dans une assiette creuse.
4. Enfin, parsemez votre assiette de Râpé Végétal Saveur Cheddar Nurishh® et de quelques feuilles de basilic.

**ASTUCE**
Pour garantir que le râpé végétal fonde encore mieux dans votre recette, n'hésitez pas à le tremper dans un bol d'eau avant de le disposer sur votre plat.

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

©Alexandre Bibaut Suggestion de présentation

# LASAGNES VÉGÉTARIENNES NURISHH®

4 PERS | 10 MIN | 25 MIN

**ASTUCE**
Pour garantir que le râpé végétal fonde encore mieux dans votre recette, n'hésitez pas à le tremper dans un bol d'eau avant de le disposer sur votre plat.



## Lasagnes végétariennes Nurishh®

Le râpé végétal le plus fondant du marché**

## INGRÉDIENTS

- 1 kg d'épinards frais
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 250 g tomates cerises
- 150 g de Râpé Végétal Classique Nurishh®
- 500 g de tofu
- 10 feuilles de pâtes à lasagne*
- Huile d'olive
- Origan séché
- Sel et poivre

## RECETTE

1. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail finement coupés. Rajoutez les épinards frais, faites cuire le tout à feu moyen puis réservez la préparation sur le côté.
2. Coupez la courgette et l'aubergine en rondelles. Faites-les revenir à la poêle dans de l'huile d'olive. Salez, poivrez. Dans un bol, émiettez le tofu et mélangez avec l'origan. Salez, poivrez.
3. En parallèle, préchauffez votre four à 190°C.
4. Tapissez le fond d'un plat d'huile d'olive et recouvrez le fond d'une première couche de feuilles de lasagne. Ajoutez la moitié de la préparation à base d'épinard sur les feuilles de lasagne.
5. Recouvrez d'une seconde couche de feuilles de lasagne puis ajoutez-y les courgettes et aubergines. Saupoudrer d'un peu de Râpé végétal classique Nurishh®.
6. Ajoutez de nouveau une couche de feuilles de lasagne, le reste du tofu et recouvrez le tout avec les tomates cerises. Parsemez votre plat du reste de Râpé végétal classique Nurishh®.
7. Enfournez les lasagnes végétariennes au four pendant 25 min environ et servir chaud ! C'est prêt !

*Peut contenir des traces d'allergènes - **Source: Cabinet indépendant Protial, étude de fonte des fromages, Mai 2021

Styliste : © Juliette Lalbaltry / Photographe : © Delphine Constantini. Suggestion de présentation

# TARTE RECTANGULAIRE NURISHH®

6 PERS | 45 MIN | 1H | NUTRI-SCORE A B C D E

**ASTUCE**

Sortez les tranches quelques minutes avant le début de la préparation de la recette pour leur laisser le temps de s'assouplir.



## Tarte rectangulaire de patates douces et carottes Nurishh®

### INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 300 g de patates douces
- 300 g de carottes colorées
- 2 c. à soupe de purée d'amande
- 6 Tranches Végétales Saveur Cheddar Nurishh®
- 1 filet d'huile de noix
- 20 g de noisettes concassées
- 1 mélange d'herbes fraiches (cerfeuil, persil, ciboulette)

### RECETTE

1. Épluchez et rincez les patates douces et les carottes puis coupez-les dans la longueur .Faites-les cuire 20 minutes à la vapeur et réservez.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Coupez les Tranches Végétales Saveur Cheddar Nurishh® en deux. Étalez la pâte feuilletée sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé puis tartinez-la de purée d'amande. Ajoutez les patates douces, les carottes et les demi-Tranches Végétales Saveur Cheddar Nurishh® en ligne. Salez et poivrez puis arrosez d'un filet d'huile de noix.
4. Enfournez pour 40 minutes de cuisson. Parsemez de noisettes concassées et d'herbes fraiches avant de servir.

*Peut contenir des traces d'allergènes

# LES SPÉCIALITÉS VÉGÉTALES NURISHH®,

*à inviter dans toutes vos recettes !*

## LES SAVOUREUSES TRANCHES

## LE TRADITIONNEL CŒUR FLEURI

## LES RÂPÉS GOURMANDS

## LES DÉLICIEUX BLOCS

BEL SA - 2 ALLÉE DE LONGCHAMP - 92150 SURESNES - RCS NANTERRE 542 088 067 - CAPITAL SOCIAL : 10.308.502.50€