



RECETTES

# Végétariennes

Des idées et des solutions  
pour répondre à la tendance flexitarisme



Depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2019 la loi EGalim impose aux établissements de la restauration collective scolaire de proposer au minimum un menu végétarien par semaine à leurs convives. Face aux nouvelles réglementations et à la croissance du flexitarisme, Panzani Food Service souhaite vous accompagner en vous proposant un livret de recettes végétariennes faciles, gourmandes et équilibrées.

Pour chaque recette est indiqué l'apport en protéines et l'apport énergétique d'une portion de 100 g ainsi que sa part dans l'apport énergétique total recommandé au déjeuner\*.



	AET recommandé** selon l'âge	Portion du plat principal recommandée selon l'âge	Apport énergétique du déjeuner recommandé* selon l'âge (40% de l'AET)
4-6 ans	1470 kcal	160g	590 kcal
7-10 ans	1790 kcal	200g	720 kcal
11-14 ans	2160 kcal	250g	870 kcal
15-17 ans	2540 kcal	300g	1020 kcal
18-20 ans	2450 kcal	300g	980 kcal
Moyenne utilisée pour calculer la part d'une portion dans l'apport énergétique du déjeuner		240g	836 kcal

Retrouvez d'autres inspirations de recettes végétariennes savoureuses et équilibrées sur notre site internet [www.panzanifoodservice.com](http://www.panzanifoodservice.com)

\*Recommandé par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse

\*\* Les apports énergétiques totaux (AET) sont des données moyennes issues des repères nutritionnels actualisés en 2019 par ANSES

# Gratin

## de macaronis à la bolo Veggies et aux aubergines



Bénéfices :  
cette recette, riche en  
glucides complexes,  
est source de fibres et  
apporte des protéines.



Apport en  
protéines

6g  
/100g



Apport  
énergétique

131kcal  
/100g



1 portion =

±38%  
de l'apport  
énergétique  
du déjeuner



## Idées d'accompagnement

Une crudité (légume ou fruit),  
un produit laitier (yaourt  
ou fromage) et du pain.



## Ingédients

Sauce bolognaise  
Veggie  
..... 2,5kg

Pâtes Macaroni  
ultra-résistante ou BIO  
..... 1kg

Aubergines  
..... 1,1kg

Huile d'olive  
..... 150ml

Mozzarella  
..... 625g

Bouquet garni  
..... 1

Origan, sel et poivre  
à convenance

# Gratin

de macaronis  
à la bolo Veggie  
et aux aubergines

## Mode de préparation

10  
personnes

- Faire mijoter la sauce bolognaise Veggie avec un bouquet garni.
- Préparer les aubergines et les couper en tranches de 5 millimètres d'épaisseur, dans le sens de la longueur.
- Les saupoudrer de sel et les laisser dégorger au moins une demi-heure.
- Les éponger et les faire dorer sur les 2 faces puis réserver sur un papier absorbant.
- Faire cuire les macaronis. Couper la mozzarella en tranches. Huiler un plat à gratin.
- Égoutter les macaronis puis les verser dans la sauce bolognaise Veggie après avoir retiré le bouquet garni.
- Verser la moitié dans un plat, les recouvrir avec la moitié des tranches d'aubergine puis la moitié de la mozzarella.
- Recommencer l'opération, en terminant par la mozzarella.
- Saupoudrer d'origan et ajouter un filet d'huile d'olive.
- Faire cuire 20 minutes à four chaud (200°C).

# Boulettes

aux légumes  
à l'indienne et riz  
pilaf BIO aux raisins



Bénéfices :  
cette recette  
est riche en  
protéines, fibres et  
glucides complexes  
et est source de fer.



Apport en  
protéines

**10g**  
/100g



Apport  
énergétique

**220kcal**  
/100g



1 portion =

**±63%**  
de l'apport  
énergétique  
du déjeuner



## Idées d'accompagnement

Une crudité (légume ou fruit),  
un produit laitier (yaourt  
ou fromage) et du pain.



## Ingrédients

Sauce bolognaise  
Veggie  
..... 1kg

Riz long grain Indica  
ou BIO  
..... 500g

Boulettes de légumes  
en frais  
..... 1kg

Raisins secs  
..... 250g

Amandes effilées  
..... 125g

Épices à l'indienne, sel  
et poivre à convenance

# Boulettes

aux légumes  
à l'indienne  
et riz pilaf BIO  
aux raisins

## Mode de préparation

10  
personnes

- Faire rissoler les boulettes au four ou dans un récipient adapté.
- Faire réchauffer la sauce bolognaise Veggie agrémentée de l'épice à l'indienne.
- Réaliser un riz pilaf et y adjoindre des raisins secs.
- Dresser le riz dans une assiette creuse, déposer les boulettes sur le dessus et napper de sauce bolognaise Veggie à l'indienne.
- Parsemer d'amandes effilées et servir.



# Chili Veggie



**Bénéfices :**  
ce déjeuner, riche en  
glucides complexes,  
est source de fer et  
apporte des protéines  
et des fibres.



Apport en  
protéines

**4g**  
/100g



Apport  
énergétique

**97kcal**  
/100g



1 portion =

**±28%**  
de l'apport  
énergétique  
du déjeuner



## Idées d'accompagnement

Une crudité (légume ou fruit),  
un produit laitier (yaourt  
ou fromage) et du pain.



# Chili

Veggie

## Mode de préparation

10  
personnes

## Ingédients

Sauce bolognaise  
Veggie .....2kg

Riz long grain Indica  
ou BIO ..... 300g

Courgettes ..... 2kg

Haricots rouges  
..... 1 boîte

Maïs  
..... 1/2 boîte

Ail  
..... 10g

Huile d'olive  
.....100ml

Avocats ..... 2

Épices à chili, 1 citron, sel  
et poivre à convenance

- Hacher l'ail et ciseler les oignons.
- Laver et détailler les courgettes en rondelles.
- Faire revenir une partie des oignons, l'ail et faire saisir les courgettes.
- Ajouter les haricots rouges et le maïs puis la Bolognaise Veggie.
- Ajouter les épices à chili et laisser mijoter 15 min.
- Tailler les avocats puis les citronner.
- Cuire le riz façon pilaf avec le reste des oignons.
- Ajouter au dernier moment les avocats.



# Gratin

## de riz, bolo Veggie et aubergines



**Bénéfices :**  
cette recette, riche  
en glucides complexes et  
en calcium, apporte des  
protéines et des fibres.

Apport en  
protéines

**7g**  
/100g



Apport  
énergétique

**141kcal**  
/100g



1 portion =

**±41%**  
de l'apport  
énergétique  
du déjeuner



## Idées d'accompagnement

Une crudité (légume ou fruit),  
un produit laitier (yaourt  
ou fromage) et du pain.



## Ingédients

Sauce bolognaise  
Veggie  
..... 1,5kg

Riz long grain Indica  
ou BIO  
..... 200g

Bouillon de bœuf  
..... 750ml

Aubergines  
..... 600g

Mozzarella  
..... 300g

Fromage râpé  
..... 150g

Beurre  
..... 80g

Sel et poivre à convenance

# Gratin

de riz, bolo Veggie  
et aubergines

## Mode de préparation

10  
personnes

- Mettre le poste de travail en place, préchauffer le four à 180°.
- Étaler le riz au fond du plat beurré et mouiller avec la moitié du bouillon.
- Détailler les aubergines en lamelles.
- Ajouter la Bolognaise Veggie puis les aubergines et ajouter le reste du bouillon.
- Détailler et incorporer la mozzarella puis le fromage râpé.
- Cuire pendant environ 30min.

# Moussaka

## végétarienne



Bénéfices :  
cette recette apporte des  
protéines et des fibres.

Apport en  
protéines

**4g**  
/100g



Apport  
énergétique

**88kcal**  
/100g



1 portion =

**±25%**  
de l'apport  
énergétique  
du déjeuner



## Idées d'accompagnement

Un féculent (en entrée, en  
accompagnement ou dessert),  
une crudité (légume ou fruit),  
un produit laitier (yaourt), du pain.



# Moussaka

végétarienne

## Mode de préparation

10  
personnes

- Éplucher les aubergines, les couper en rondelles, les étaler sur un torchon parsemer de gros sel et laisser dégorger pendant 1 h.
- Pendant ce temps, peler, hacher et faire suer les oignons avec l'huile d'olive.
- Lorsque les oignons ont légèrement blondi, ajouter la sauce Bolognaise Veggie et laisser mijoter pendant 10 min et réserver.
- Essuyer les aubergines et les faire poêler sur les 2 faces, réserver et les disposer sur du papier absorbant.
- Faire chauffer le beurre à feu doux dans une casserole, incorporer la farine, verser le lait sans cesser de mélanger. Lorsque la béchamel s'épaissit retirer du feu et ajouter les oeufs, le fromage et assaisonner de sel et de poivre.
- Disposer sur le fond du plat une couche fine de Bolognaise Veggie. Puis une couche d'aubergines en les faisant se chevaucher, couvrir avec le reste de la Bolognaise Veggie et le reste des aubergines.
- Étaler la sauce béchamel sur les aubergines.
- Cuire au four pendant 30/35 min puis servir à votre convenance chaud ou froid.

## Ingédients

Sauce bolognaise Veggie	700g
Aubergines	1,4kg
Oignons	200g
Gousses d'ail et oeufs	3
Feta	110g
Farine	85g
Lait	850ml
Beurre	85g
Huile d'olive	300ml

Gros sel, sel et poivre  
à convenance