

MONOPRIX

LE VÉGÉTAL RIME AVEC RÉGAL

*Nos idées de recette pour
végétaliser vos assiettes !*





VÉGÉTALISER VOS ASSIETTES

Monoprix et ses partenaires vous accompagnent à varier votre alimentation avec une sélection d'idées recettes 100% végétales, gourmandes et faciles !

SOMMAIRE DES RECETTES

Nuggets à la libanaise	5
Kebab boulette	7
Spaghetti façon carbonara	9
Curry vert	11
Tomates farcies	13
Quésadilla	14
Salade de pois chiches	17
Fajitas Veggie	19
Cheeseburger	21
Le Toast	23
Brioche végétale	24
Bowl végétal	26





Fabriqué en France

HappyVore

100% végétal
& gourmand

NUGGETS À LA LIBANAISE



10min - 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de Nuggets végétaux et gourmands HappyVore
- 100 gr de yaourt végétal
- 50 gr de Tahini
- 1 citron jaune
- 5 cl d'huile d'olive
- 30 gr de beurre végétal
- Quelques brins d'aneth
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- Sel et poivre

PRÉPARATION

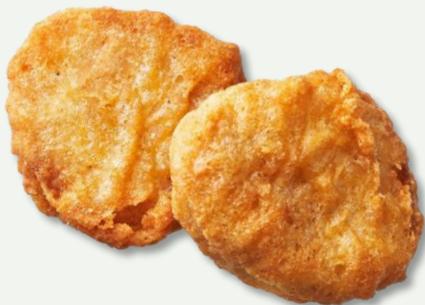
ETAPE 1 : Mélanger le yaourt végétal avec le tahini, l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron jaune. Saler et poivrer. Réserver.

ETAPE 2 : Couper grossièrement l'aneth et faire fondre le beurre dans une casserole. Une fois à ébullition, ajoutez l'aneth, le paprika, les graines de cumin et de fenouil. Saler, poivrer et laisser cuire 2 minutes.

ETAPE 3 : Faire griller les nuggets végétaux HappyVore à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



ETAPE 4 : Dans une assiette, étaler en cercle le yaourt au tahini, verser le beurre aux épices puis disposer les nuggets grillés. Ajouter un trait de jus citron et des brins d'aneth frais.



*À déguster
chaud à l'apéro !*



HappyWare
Sustainable
Solutions

KEBAB BOULETTE



15min - 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de Boulettes végétales à la tomate et aux herbes de Provence HappyVore
- 100 gr de chou rouge
- 4 petites feuilles de salade
- 1 oignon cébette
- 6 tomates cerises
- 50 gr de fauxmage frais
- 100 gr de mayonnaise végétale
- 2 pains à Kebab
- 1/2 citron jaune
- 3 cl d'huile d'olive
- Sel & Poivre

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Laver le chou rouge et couper finement. Assaisonner avec du jus de citron et de l'huile d'olive. Saler, poivrer et bien mélanger.

ETAPE 2 : Laver les tomates cerises et les couper en deux. Éplucher et ciseler l'oignon cébette. Laver les feuilles de salade.

ETAPE 3 : Étaler la mayonnaise végétale dans les pains à Kebabs. Glisser les feuilles de salade à plat et ajouter le chou assaisonné. Disposer les boulettes et terminer avec les tomates cerises coupées, la cébette ciselée et le fauxmage égrainé.



ETAPE 4 : Dans une assiette, étaler en cercle le yaourt au tahini, verser le beurre aux épices puis disposer les nuggets grillés. Ajouter un trait de jus citron et des brins d'aneth frais.



*Déguster immédiatement
et à pleines dents !*



SPAGHETTI FAÇON CARBONARA



20min - 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 Tofu Fumé Cérééal Bio
- 200g de spaghettis
- 25cl de crème liquide végétale
- 2 c. à c. de parmesan végétal
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de curcuma
- Persil
- Sel, poivre

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Faire cuire les spaghettis selon les indications du paquet.

ETAPE 2 : Couper le bloc de Tofu Fumé en allumettes et les faire cuire 5 min dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

ETAPE 3 : Ajouter la crème liquide et le parmesan végétal

ETAPE 4 : Égoutter les pâtes puis ajoutez la préparation de Tofu.



ETAPE 5 : Parsemer de curcuma, de poivre, un peu de persil et c'est prêt !



*Pour plus de fraîcheur,
ajouter un zeste de citron !*



CURRY VERT



25 min - 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 Tofu aux Herbes Cérééal Bio
- 1 courgette
- 100g de haricots verts
- 100g de pois chiches
- 100g de riz basmati
- 25cl de lait de coco
- 2 jalapeños
- 1 citron vert
- Coriandre, cumin
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de beurre végétal
- Sel, poivre

PRÉPARATION

POUR LE TOFU :

ETAPE 1 : Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le jus de citron.

ETAPE 2 : Ajouter le Tofu aux Herbes coupé en tranches et laisser mariner au moins 1 à 5 min (2 h idéalement pour les moins pressés !).

ETAPE 3 : Une fois marinées, snacker les tranches avec du beurre 5 min dans une poêle bien chaude.

POUR LE CURRY VERT :

ETAPE 1 : Mettre le lait de coco, les jalapeños et la coriandre dans le récipient d'un mixeur. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Réserver.

ETAPE 2 : Ajouter quelques feuilles de coriandre si vous le souhaitez, pour plus de fraîcheur.

ETAPE 3 : Ajouter la sauce, puis les haricots verts, les pois chiches, le cumin et la coriandre. Saler, poivrer.

ETAPE 4 : Server avec le riz basmati et le Tofu aux Herbes Cérééal Bio.

*C'est prêt,
bon appétit !*





TOMATES FARCIES

REDEFINE™ MEAT



20min - 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 paquet Redefine Haché de bœuf
- 2 oignons blancs, finement hachés
- 6 gousses d'ail, finement hachées
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 7 grosses tomates
- 3/4 c. à soupe de miel
- 3/4 c. à soupe de vin rouge
- 3,5 c. à soupe de concentré de tomate
- 3/4 tasse de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre noir, selon le goût

ETAPE 4 : Ajouter le miel, le vin rouge, et le bouillon de légumes. Assaisonner généreusement de sel et de poivre noir. Incorporer le persil, puis retirer du feu.

ETAPE 5 : Remplir les tomates avec le mélange de Redefine Haché de bœuf et recouvrir avec le haut des tomates. Disposer le tout dans une grande casserole.

ETAPE 6 : Verser 2 tasses d'eau dans la casserole, en ajoutant la chair de tomate hachée et le reste du mélange de boeuf haché. Couvrir la casserole, et porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant environ 20 minutes à feu doux. Il est recommandé de servir avec des haricots verts sautés.

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Couper le haut des tomates et mettre de côté. Retirer la plupart de la chair des tomates à l'aide d'une cuillère, en veillant à ne pas les casser. Hacher finement la chair retirée et conserver tout le jus.

ETAPE 2 : Dans une grande poêle à feu moyen-doux, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter les oignons et l'ail, et faire revenir pendant environ 1 minute, ajouter le vin rouge et faire réduire.

ETAPE 3 : Ajouter le Redefine Haché de bœuf et le concentré de tomate dans la poêle, et faire sauter à feu vif jusqu'à ce que le haché brunisse, environ 5 minutes. Se référer aux instructions de cuisson sur l'emballage du produit.



*À servir chaud
Bon appétit !*

QUESADILLAS **REDEFINE™** **MEAT**



30min - 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de Redefine Effiloché de porc (200 g)
- 4 cuillères à soupe (60 g) d'huile d'olive
- 1 gros oignon (200 g), coupé en dés
- 1/2 chou blanc (200 g), coupé en dés
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 3 cuillères à café (15 g) de sauce BBQ
- 1/3 cuillère à café (2 g) de sel
- 1/4 cuillère à café (1 g) de poivre noir moulu
- 2 gousses d'ail (10 g), coupées en dés
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café d'origan
- 4 tortillas
- 1 poivron rouge, tranché
- 1 tasse de fromage mozzarella râpé
- 1 tasse de feuilles de roquette

Pour rendre la recette végétalienne, utiliser une sauce Worcestershire végétalienne, une crème fraîche végétalienne et du fromage végétalien.

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter l'effiloché et remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit doré (environ 8 minutes). Se référer aux instructions de cuisson figurant sur l'emballage du produit comme guide. Retirer l'effiloché du feu. Mettre de côté.



ETAPE 2 : Essuyer proprement la poêle et la remettre sur le feu. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et chauffer à feu moyen. Ajouter l'oignon et le chou blanc, remuer pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

ETAPE 3 : Ajouter l'ail et continuer à cuire pendant une minute. Ajouter l'effiloché cuit et remuer. Bien mélanger.

ETAPE 4 : Ajouter le paprika fumé, la sauce BBQ, le sel et le poivre noir. Bien mélanger.

ETAPE 5 : Laisser mijoter la masse cuite à feu moyen/faible jusqu'à ce qu'elle épaississe, environ 5-10 minutes jusqu'à ce qu'elle atteigne une texture juteuse agréable.



ETAPE 6 : Faire une petite entaille du centre des tortillas vers l'un des côtés, mettre le mélange de viande, la mozzarella, la roquette et les poivrons, plier en triangles et faire toaster jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

ETAPE 7 : Les couper en deux, ajouter de la crème fraîche par-dessus. Servir avec un mélange d'herbes fraîches, de tomates et de chou.

Bon appétit !





SALADE DE POIS CHICHES



55 min - 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches Bonduelle
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- 1 concombre
- 1 tomate
- 1/2 oignon rouge,
- Quelques olives
- 200g de feta
- Huile, sel et poivre

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Préchauffer le four à 180°C.

ETAPE 2 : Égoutter les pois chiches Bonduelle puis placer-les sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson.

ETAPE 3 : Ajouter les poivrons coupés en lamelles, un bon filet d'huile d'olive, du sel et les épices que vous souhaitez. Mélanger bien puis enfourner pendant environ 40 min. Les pois chiches doivent être bien dorés et croustillants et les poivrons tendres.



ETAPE 4 : Verser les pois chiches et les poivrons rôtis dans un saladier. Ajouter-y les tomates coupées en tranches, le concombre en rondelles, l'oignon rouge en lamelles, les olives et la feta émiettée.

Mélanger le tout et servez-vous !





FAJITAS VEGGIE



25 min - 2 portions

INGRÉDIENTS

- 4 Tortillas
- 180 g d'Haricots Rouges Bonduelle
- 180 g de Maïs Bonduelle
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon rouge
- Guacamole
- Crème fraîche épaisse
- Cheddar
- Coriandre (optionnel)
- Huile d'olive

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Laver et couper les poivrons et l'oignon en lanières. Egoutter le maïs et les haricots rouges.

ETAPE 2 : Dans une poêle chaude, ajouter un filet d'huile d'olive, l'oignon et les poivrons. Faire revenir à feu moyen en remuant régulièrement. Saler et poivrer.

ETAPE 3 : Faire chauffer les tortillas au four. Les garnir ensuite avec comme base le guacamole puis venir y ajouter la préparation à base de poivrons et d'oignons, les haricots rouges, le maïs, la crème fraîche et le cheddar.

ETAPE 4 : Ajouter quelques feuilles de coriandre si vous le souhaitez, pour plus de fraîcheur.

*Plus qu'à déguster.
Bon appétit !*





CHEESEBURGER Heura®



15min - 1 portions

INGRÉDIENTS

- 1 steak Heura
- 1 pain burger
- 4 cuillères de sauce BBQ
- 2 tranches de cheddar Violife
- Quelques tranches d'oignon rouge
- Quelques feuilles de salade
- 3 rondelles de cornichon

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Dans une poêle, faire toaster les pains burger.

ETAPE 2 : Faire cuire le steak Heura pendant 4 minutes, le retourner et ajouter le fromage Violife. Couvrir et laisser cuire pendant 4 minutes pour obtenir un fromage bien coulant.

ETAPE 3 : Pendant ce temps, couper quelques tranches d'oignon rouge et 3 rondelles de cornichons.

ETAPE 4 : Ajouter la sauce BBQ sur le pain, déposer le steak avec le fromage et dresser le burger avec les autres ingrédients dans l'ordre de votre choix.

ETAPE 5 : Si besoin, ajouter une toute petite dose de sirop d'agave.

Maintenant il n'y a plus qu'à déguster !





LE TOAST Heura®



5 min - 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain de campagne
- 1 paquet de fines tranches Heura
- 5 cuillères de pesto vert
- Quelques tomates cerises
- Quelques feuilles de roquette

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Dans une poêle, toaster le pain avec un peu d'huile d'olive. (Optionnel : frotter une gousse d'ail sur le pain avant de le déposer dans la poêle).

ETAPE 2 : Retirer le pain de la poêle, et y ajouter le pesto vert, quelques tomates cerises coupées en deux, les fines tranches Heura et enfin quelques feuilles de roquette.

ETAPE 3 : Laver, éplucher, rincer et couper les poires en fines lamelles ou en petits cubes. Les ajouter dans le bol.

*Déguster immédiatement
et à pleines dents !*



BRIOCHE VÉGÉTALE



50min / 8 portions

INGRÉDIENTS

- 125 ml d'eau chaude
- 10 g de levure sèche
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- 80 ml de margarine
- 125 ml d'alpro Soja 1L
(à température ambiante)
- 40 g de sucre de fleur de coco
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 300 g de farine à pâtisserie fine
- 150 g de farine fermentante

POUR LE GLAÇAGE :

- 250 ml d'alpro Vanille Alternative Végétale au Yaourt

POUR LA GARNITURE :

- 30 g de sucre de fleur de coco
- 40 g de noix de pécan hachées
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre
- 2 cuillères à soupe de margarine fondue

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Préchauffer le four à 175°C. Tapisser une plaque de papier sulfurisé ou la graisser avec de la margarine. Mélanger l'eau, la levure et le sirop d'agave dans un bol, puis laisser reposer 5 minutes pour dissoudre la levure.



ETAPE 2 : Préparer la pâte : dans un grand bol, mélanger la margarine, l'Alpro Soja, le sucre de fleur de coco et le sel. Ajouter ensuite le mélange de levure et mélanger doucement. Dans un autre bol, mélanger les deux farines, faire un creux au centre et verser le mélange liquide. Remuer jusqu'à obtenir une pâte collante.

ETAPE 3 : Pétrir la pâte pour former une boule ferme, puis l'étaler sur une surface farinée. Pétrir jusqu'à ce qu'elle devienne souple (environ 3 à 4 minutes). Si la pâte est encore humide ou collante, ajouter un peu de farine et reformer une boule. Laver le saladier, le graisser avec de la margarine, puis y replacer la pâte. Couvrir avec un torchon humide et laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.



PRÉPARATION

ETAPE 4 : Préparer la garniture sucrée et épicée. Dans un petit bol, mélanger le sucre de coco, les noix hachées et la cannelle.



ETAPE 5 : Étaler la pâte sur une surface farinée en un rectangle de 30 x 20 cm. Pour éviter que la pâte ne colle, fariner légèrement le rouleau à pâtisserie. Badigeonner la pâte avec 2 cuillères à soupe de margarine, puis la saupoudrer de sucre parfumé à la cannelle et aux noix, en laissant une bordure de 1 cm. Rouler la pâte en partant d'une extrémité courte pour former une bûche, puis la couper en 7-8 rouleaux. Les placer, côté coupé vers le haut, sur une plaque graissée. Laissez lever jusqu'à ce qu'ils doublent de volume.

ETAPE 6 : Faire cuire les roulés pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Les laisser refroidir 10 minutes, puis les napper d'un filet d'Alpro Vanille Alternative Végétale au Yaourt. Les déguster chauds, c'est encore meilleur !

Bonne nouvelle, vous pouvez les savourer tout de suite !



BOWL VÉGÉTAL



15min – 1 *portion*

INGRÉDIENTS

- 100 ml de boisson végétale Alpro Amandes
- 20 à 40 g de petits flocons d'avoine
- 4 à 5 fines tranches de poire
- 4 à 6 amandes entières ou 1 cuill. à café d'éclats d'amande
- **Facultatif** : 1/2 cuill. à café de sirop d'agave (à ajouter à la dernière minute, selon vos envies) pour sucrer, si besoin.

PRÉPARATION

ETAPE 1 : Verser le lait dans le bol

ETAPE 2 : Ajouter les flocons d'avoine

ETAPE 3 : Laver, éplucher, rincer et couper les poires en fines lamelles ou en petits cubes. Les ajouter dans le bol.

ETAPE 4 : Parsemer de quelques amandes ou brisures d'amandes.

ETAPE 5 : Si besoin, ajouter une toute petite dose de sirop d'agave.

*À déguster
immédiatement !*







Monoprix s'engage à accompagner ses clients vers une **consommation plus responsable**, qui respecte environnement, santé et plaisir.

Augmenter sa consommation de plats végétariens a un impact positif sur sa **santé*** et sur **l'environnement****.

Parce-que manger doit rester avant tout un plaisir, nous vous accompagnons à varier votre alimentation avec une sélection d'idées recettes gourmandes et faciles !

*Les recommandations officielles du PNNS sont de limiter sa consommation à 500g de viande hors volaille par semaine, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.

** 61% des émissions de notre alimentation sont dues aux produits d'origine animale.
Source : rapport thématique du Haut Conseil pour le Climat, janvier 2024.