

Au secours, cuisiner pour/avec un(e) végétarien(ne)!

Végétarien & flexitarien: 10 conseils pour se régaler ensemble

1. Jours sans viande

Un style de vie flexitarien peut être un joli compromis de telle sorte que toute la famille mange un peu moins de viande. C'est bon pour la planète et pour votre santé. Vous convaincrez tout le monde en présentant de solides alternatives à la viande comme ces toppers 100% végétariens:

1. [Parmigiana di melanzane](#) - même ici la viande ne manquera pas aux amateurs!
2. [Wellington végétarien](#) - pour si cela peut être un peu plus festif.
3. [Lasagne de courgette](#) - et encore sain aussi ...



2. Les meilleurs burgers

C'est une soirée 'burger'? Pour les amateurs de viande vous choisirez bien sûr du haché (comme [ce burger tex-mex avec frites](#)), mais pour les végétariens vous pouvez griller en remplacement un grand portobello.

Pour le pain vous conservez le même pour tout le monde. Ou choisissez un burger de légumes 'maison' comme [cet excellent burger végétarien de butternut](#)!

3. Chacun pour soi

Laissez chacun réaliser son propre repas! Êtes-vous végétarien(ne) et pas votre partenaire? Alors cuisinez simplement agréablement ensemble et en plus, ainsi, vous ne perdez pas de temps!



4. À partager

Les repas "Sharing-" ou "do-it-yourself" sont idéaux pour une famille 'mixte'. Vous pouvez notamment choisir ce que vous mangez et il y a des options pour chacun. Mettez à table plusieurs petits plats avec différents contenus et laissez chacun composer son propre repas. Pensez ici à [des fajitas 'maison'](#), des crêpes salées ou de la pizza 'maison'!

5. Commencer avec le végétarisme

Lors de la cuisson, commencez toujours par la version végétarienne dont vous mettez une partie de côté et ajoutez la viande ou le poisson à l'autre. [Une délicieuse potée](#) en est un bon exemple: commencez par cuire les pommes de terre et les légumes. Ensuite, vous ajoutez la saucisse rôtie pour les amateurs de viande.



6. Planifiez de la viande à midi

Êtes-vous un amateur de viande et mangez-vous chaud au travail - ou apportez-vous votre déjeuner vous-même? Alors cela peut être un bon plan pour profiter de votre repas avec de la viande ou du poisson. Ainsi, à la maison, la nourriture végétarienne ne vous semblera peut-être pas si difficile!

7. Bernez le mangeur de viande

Faites une fois un plat si riche et savoureux que même les mangeurs de viande têtus ne remarquent pas la différence. Que diriez-vous du [chili sin carne](#): plein de haricots nutritifs, de céréales et de fromage. Ou [cette lasagne aux pommes de terre aux noix et au fromage cottage](#).



8. Variez avec des substituts de viande

Le tofu seul, c'est ennuyeux. Mais si vous le marinez dans des fines herbes et que vous le cuisez, ce substitut de viande est le complément parfait aux salades et aux plats asiatiques. Le tempeh a un peu plus de texture et aussi un petit goût de noisette. Pratique pour des petites boulettes et comme substitut du thon et du steak.

De tous les substituts de viande le seitan ressemble le plus à la viande. Vous pouvez donc le préparer tout comme vous le feriez avec une côtelette. Le Quorn est fabriqué à base de soja et peut être trouvé sous un nombre incroyable de formes. Du haché pour la sauce spaghetti au cordon bleu et même en garniture de petits pains.

Demandez-les dans votre SPAR!

9. Faites-les copieux

Chaque végétarien sait que les légumineuses sont ses meilleures amies. Alors pour plus de fibres et de protéines, n'hésitez pas à ajouter des haricots, des lentilles, des pois chiches à tous vos plats. L'avocat peut également enrichir légèrement votre recette!

Nos favoris végétariens les plus copieux:

- [Parmentier aux lentilles](#)
- [Salade de légumes grillés avec lentilles](#)
- [Pita végétarienne avec chou-fleur rôti et houmous de patate douce](#)

10. Choisissez vos recettes favorites & essayez une fois quelque chose de nouveau

SPAR à votre secours avec plus de 250 (!) plats végétariens. [Découvrez ici tous nos plats végétariens.](#)

