



EVERYBODY

BE
VEGVAL[®]



Stroomop.be



ONTDEK WORLDWIDE
VEGGIE BBQ INSPIRATIE

THEBIOVEGGIECOMPANY.BE

It's BBQ time!

BBQ needs meat, say what?!

We don't think so!

The Bio Veggie Company maakt gezonde, vegetarische producten en we strive to inspire! In dit BBQ receptenboek vind je lekkere en creatieve gerechten vanuit alle hoeken van de wereld terug. Van Afrika over Azië tot Zuid-Amerika: discover worldwide veggie inspiration en wordt een veggie BBQ queen/king!

Drie foodies pur sang nemen je mee op een culinaire trip around the world met hun internationale creaties. Dankzij onze partner in crime Stroomop zijn alle veggie gerechten gemaakt op de ecologische Haüssler pelletgrill. Gedaan met vervuilende kolen op de BBQ, dit hoogtechnologisch milieuvriendelijk designpareltje is een grill, plancha en sfeerlicht in één. Tasty én milieuvriendelijk BBQ'en: what's not to love?

Dus ga zelf aan de slag want: **It's veggie BBQ time!**

Inhoud

4 ZUID-AMERIKA - Nacho's chili con veggieburger

6 ZUID-AMERIKA - Cheesy spinazie tacos

7 AZIE - Aziatische hoisin nuggets

8 AZIE - Japanse okonomiyaki

10 AFRIKA - Champignonburger

12 AFRIKA - Marokaanse salade



ZUID-AMERIKA

Ingrediënten:

snack voor 4 personen
2 paprikaburgers TBVC
200 gr nachos
1 chilipeper
3 lenteuitjes
300 gr zure room
sap van 1/2 limoen
zeste van 1 limoen
1 limoen in partjes handje vol
verse koriander

CHILI SIN CARNE:

150 gram mais (blik)
300 gram rode bonen (blik)
400 gr tomatenblokjes (elvea)
1 rode ui (fijngesnipperd)
1 gele paprika
1 tl chilipoeder
1 tl komijnpoeder
1/2 tl kaneel
1 el suiker
enkele el olijfolie

Nacho's chili con veggieburger



Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie en stoof de fijn gesnipperde ui aan. Verwijder de zaadlijst van de paprika en versnij in kleine stukjes en voeg toe bij de ui.

Laat de mais en de bonen goed uitlekken en voeg toe bij de gestoofde ui en paprika.

Blus af met de tomatenblokjes en voeg een eetlepel suiker toe om het zure van de tomaat wat zachter te maken.

Alle kruiden mogen erbij en laat minimum een half uur sudderen op een laag vuurtje.

Bak onder tussen de paprikaburgers gaan in een 10-tal minuten.

Versnipper de chilipeper en de lenteuitjes als topping van de nachos.

Versnij de paprikaburger in driehoekjes zoals de nachos.

De zure room bewerken we met het sap en zeste van limoen en meng goed onder elkaar.

Vul een schaal met de nachos. Dresseer de chili sin carne bovenop de nachos.

Verstop de paprikaburgerpuntjes tussen de nachos en in de chili.

Dresseer bovenop de chili de opgewerkte zure room en werk af met chilipeper, lente ui, verse koriander en partjes limoen.



Cheesy spinazie tacos

Ingrediënten:

voor 2 personen
6 kleine wraps
1 rode en 1 gele puntpaprika
1 rode ui
100 gr bladspinazie
6 el srirachamayo
2 kaasburgers TBVC
verse koriander (afwerking)

Bereidingswijze:

Snij de zaadlijsten uit de puntpaprikas en versnij in fijne ringen. Was ondertussen grondig de bladspinazie en laat drogen.

Pel de ui, halveer en versnij in fijne halve maantjes.

Bak de kaasburger ongeveer voor een 10-tal minuten. En verwarm de wrapslangs beide kanten kort in een pan. Halveer de kaasburgers en versnij nadien in puntjes.

Besmeer elke wrap met 1 el srirachamayo en daarboven op een paar blaadjes spinazie en de puntpaprika's.

Verdeel de kaasburgerpuntjes over de wraps en dresseer de rode ui er bovenop.

Afwerken met verse koriander en eventueel nog enkele druppels srirachamayo.

ZUID-AMERIKA

AZIË

Ingrediënten:

voor 4 personen
TBVC nuggets (mixed)
lente-ui
2 kl sesamolie-sesamzaad
3 el water
kleine slablaadjes
zwarte peper
rijst
chilipepers (rood, groen, geel) (optioneel)

HOISINSAUUS:

4 el hoisinsaus
2 el sojasaus
2 el sesamolie
2 el sriracha
2 kl rijstazijn
2 el honing
4 teentjes look
geraspte gember
sesamzaadjes

Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten voor de hoisinsaus in een kom en roer tot je een mengsel bekomt. Werk af met enkele sesamzaadjes en zet apart.

Kook de rijst volgens de verpakking.

Verwarm een wokpanen voeg een scheutje olie toe. Bak de nuggets gaar.

Reinig de slablaadjes, chilipepers en lente-ui.

Dep de slablaadjes droog met wat keukenpapier. Snijd de chilipepers en lente-ui in fijne ringen.

Voeg de hoisinsaus toe aan de nuggets en roer goed om. Voeg eventueel wat water toe.

Voeg de lente-ui en chilipepers toe en bak de nuggets 5 minuten in de pan.

Schep de rijst in een komen top af met de hoisin nuggets. Werk af met lente-ui, sesamzaad en chilipepers OF eet de hoisin nuggets op authentieke wijze uit een slablaadje. Doe een beetje rijst en een nugget in een slablad en werk af met lente-ui, sesamzaad en chilipepers.

Aziatische hoisin nuggets



6



7

Ingrediënten:

voor 4 personen

GROENTEN:

halve Chinese kool
1 wortel
3 stengels lente-ui
TBVC groentenburger

OKONOMIYAKI:

150 g zelfrijzende bloem
2 eieren (lichtjes kloppen)
250 ml groentebouillon
2 el mayonaise
(ev. Japanse kewpi mayo)
1 el sesamolie
1 el sojasaus
½ kl bakpoeder
1 el ruwe rietsuiker
zout en peper

OKONOMIYAKI SAUS:

3 el tomatenketchup
1 el worcestershiresaus
1 el honing
1 el sojasaus
1 el ketjap

TOPPING:

lente-ui
sesamzaadjes (zwart en wit)
1 vel nori (zeewier)

Japanse okonomiyaki

**Bereidingswijze:**

Doe de droge ingrediënten (bloem, bakpoeder, zout, suiker) in een kom en vermeng ze met elkaar.

Voeg de bouillon toe. Zorg dat je net genoeg bouillon toevoegt tot je een dik deeg bekomt.

Het deeg moet traag van je lepel vallen.

Klop 2 eieren lichtjes in een kom en voeg de natte ingrediënten (sojasaus, sesamolie) toe.

Doe het natte eiermengsel bij de droge ingrediënten. Gebruik een houten lepel om ze zachtjes met elkaar te vermengen. Als het deeg te dik is, kun je wat water toevoegen.

Reinig de Chinese kool, wortel en lente-ui en versnipper het zeewierblad.

Snij de Chinese kool en wortel in fijne reepjes en de lente-ui in fijne ringen.

Voeg de kool, wortel en lente-ui toe aan het mengsel en roer om.

Verwarm een pan op middelhoog vuur. Voeg een scheutje olie toe.

Wanneer de pan heet is, voeg je enkele lepels van het mengsel toe. (zacht aandrukken met de achterkant van je lepel)

Bak 2-3 minuten crispy tot het deeg droger wordt.

Gebruik een spatel om de pannenkoek voorzichtig te flippen. Bak ook de andere kant enkele minuten. Flip opnieuw om de ene zijde krokanter te bakken en zet opzij.

Bak ondertussen de groentenburger gaar in een pan.

Mix alle ingrediënten voor de okonomiyakisaus in een kom.

Besmeer (of doe de saus in een spuitzak) de pannenkoek met de okonomiyakisaus en maak een patroon met mayonaise en ketchup.

Voeg de groentenburger toe en werk af met je favoriete toppings (sesamzaad, lente-ui, zeewiersnippers, etc.)



Champignonburger, ras el hanout mayonaise, gepekelde komkommer met wortel salade

Bereidingswijze:

Snijd een stuk van de komkommer. Snijd er lange slierten van doorsnede van een dunschiller. Schil de wortel en doe hetzelfde als bij de komkommer. Doe de groenten in een mengkom.

Meng met het sap van een citroen, een eetlepel honing, een snufje zout, een theelepel harissa en 2 eetlepels water. Proef en zorg dat de balans zoet en zuur in evenwicht is.

Doe 3 eetlepels mayonaise in een mengkom samen met 1 eetlepel honing en een theelepel ras el hanout.

Snijd het broodje doorsnede en bak het even krokant aan.

Bak de champignonburger krokant.

Leg de burger op het broodje, dresseer met de salade en werk af met de heerlijke saus en een paar takjes koriander.

Ingrediënten:

voor 1 burger

1 pistolet met zaadjes

Ras el hanout

Mayonaise

1 citroen

2 eetlepels honing

1 theelepel harissa

Koriander

Wortel

Komkommer

Peper en zout

Champignonburger TBVC

Water



Marokaanse salade met curryburger en tahin dressing

Ingrediënten:

voor 2 personen

Tahin	1 granaatappel
Yoghurt	Munt
1 teen look	1 rode ui
Pita broodjes	Dukkah
2 wortelen	(noten mengeling)
1 zak gewassen spinazie	2 curryburgers TBVC
250 gram kikkererwten	1 citroen
	Peper, zout
	olijfolie



Bereidingswijze:

Meng 4 eetlepels yoghurt met een eetlepel tahin en een geperst teentje look. Kruid met peper en zout en voeg het sap van een halve citroen en een scheutje olijfolie toe. Roer en zet de dressing opzij.

Snijd de spinazie fijn. Rasp de wortelen. Snipper de ui in fijne ringen. Doe dit in een grote mengkom.

Giet de kikkererwten af en doe ze bij de groenten.

Snijd de granaatappel doormidden en klop de pitjes er uit met een houten lepel.

Bak de curryburger en de pitabroodjes tot wanneer die krokant zijn.

Snijd de burger in stukjes en voeg ze toe aan de salade.

Doe alle elementen bij mekaar en kruid met peper en zout. Roer er het sap van de andere helft van de citroen door. Werk af met munt, de granaatappelpitjes, de frisse dressing en een handje vol dukkah.

The Bio Veggie Company

the best casual veggie burgers in town.

The Bio Veggie Company maakt én promoot gezonde, vegetarische producten. Wij proberen “het gat” dicht te rijden dat “Bio & Veggie” maar “zo-zo” is. Geloof ons maar, elke dag opnieuw zijn mensen verbaasd: het is écht lekker, toegankelijk voor vegetariërs én voor de reguliere consument en JA we durven zelfs zeggen dat we een hip & trendy kantje hebben!
So ... just be brave, Be Vegual!

Made with love for the environment, handled with care.

Verser dan vers. Elke week opnieuw gaan we met zijn 8ten aan de slag om onze pareltjes in de winkels te krijgen. Kunnen we de grondstoffen lokaal vinden? Dan doen we dat toch gewoon! Enkel bioproducten komen de deur door en gaan onze poort uit op het einde van de week.

Spice up your food chain and eat some healthy punk food.

Doorprik de folie en plaats 2 minuten in de microgolfoven op 800 watt. Whatttt? No way José! Er zit veel meer in die veggieburger dan je ooit hebt durven dromen.

Just TASTE, TASTE, TASTE!

PS: Deel je veggie creaties zeker met ons met de hashtag #bevegual.
Looking forward to it!



IT'S BBQ TIME MET STROOMOP

Stroomop.be

Stroomop is al 15 jaar gespecialiseerd in ecologisch verwarmen met houtpellets. Ze bieden via een netwerk van handelaars en installateurs in heel België, alleen de allerbeste pelletketels en -kachels aan en zijn steeds op zoek naar nieuwe en duurzame oplossingen. Als innovator en promotor van milieuvriendelijk en CO2-neutraal verwarmen staan ze dichtbij de natuur en bewijzen ze aan hun klanten dat bewust omgaan met energie niks te maken heeft met inboeten aan comfort. Voor Stroomop is kiezen voor hernieuwbare energie, kiezen voor een duurzame toekomst.

Stroomop is in België de exclusieve verdeler van kwaliteitsvolle merken als RIKA, Animo, Pertinger, Häussler, POB, BlueBurn en ÖkoFEN.

De pelletgrill van Häussler

Stroomop introduceert de pelletgrill van Häussler op de Belgische markt. Dit Duits kwaliteitsmerk laat in deze innovatieve grill een tijdloos design versmelten met een staaltje toptechnologie. De pluspunten? In tegenstelling tot een rokende houtskoolbarbecue of een soms sfeerloos gastoestel, laat deze pelletgrill zijn gebruikers genieten van een sfeervolle vlam. Dankzij de glazen buis is de Häussler naast het perfecte grillmaatje een geweldige sfeerbrenger op elk terras. Bovendien word je er niet vuil van, en is hij in tien minuten klaar voor gebruik. Je vermijdt vet in het vuur, kunt rekenen op verschillende temperatuurzones en reinigt hem makkelijk. Het standaard grill-opzetstuk vervang je trouwens snel door een grotere plancha waar je met zijn allen rond kunt staan. Milieuvriendelijk is hij uiteraard ook want door het gebruik van pellets is elke BBQ voortaan CO2-neutraal.

**Flip me
upside
down**



**IT'S
VEGGIE
BBQ-
TIME**

The Bio Veggie Company

the best casual veggie burgers in town.

The Bio Veggie Company conçoit et promeut des produits sains et végétariens. Nous essayons de changer l'idée que Bio & Veggie est soit comme-ci, soit comme-ça. Faites-nous confiance, chaque jour, les gens sont surpris : c'est vraiment délicieux, accessible pour les végétariens et pour le consommateur régulier et OUI nous osons même dire que nous avons un côté hip & trendy !
So...just be brave, Be Vegual !

Made with love for the environment, handled with care.

Plus frais que frais. Chaque semaine, les huit membres de notre équipe sont sur la brèche pour distribuer nos savoureuses préparations dans les magasins. Elles sont disponibles tout au long de l'année. Facile, puisque toutes les matières premières sont produites localement ! Seuls des produits bio entrent chez nous... et en ressortent à la fin de la semaine.

Spice up your food chain and eat some healthy punk food.

Percez de plusieurs trous l'opercule et chauffez 2 minutes au micro-ondes à 800 watt. Quoi ? C'est si simple ? Il y a bien plus dans ces burgers végétariens que ce dont vous avez pu rêver.

Il faut juste oser. OSER GOÛTER.

PS : partagez vos créations végétariennes avec nous via le hashtag #bevegual. Nous sommes curieux !



IT'S BBQ TIME AVEC STROOMOP

Stroomop.be

Stroomop est le spécialiste du chauffage à pellets écologique depuis 15 ans. À travers un réseau de revendeurs et d'installateurs répartis dans toute la Belgique, Stroomop n'offre que les meilleures chaudières et poêles à pellets et est toujours à la recherche de solutions nouvelles et durables. En tant qu'innovateur et promoteur de systèmes de chauffage respectueux de l'environnement et neutres en CO2, l'entreprise est proche de la nature et prouve à ses clients qu'une utilisation consciente de l'énergie n'a rien à voir avec une perte de confort. Pour Stroomop, choisir l'énergie renouvelable, c'est choisir pour un futur durable.

En Belgique, Stroomop est le distributeur exclusif des marques de qualité telles que RIKA, Animo, Pertinger, Häussler, POB, BlueBurn et ÖkoFEN.

Le gril à pellets de Häussler

Stroomop introduit le gril à pellets de Häussler sur le marché belge. Cette marque allemande de qualité associe, dans ce gril innovant, un design intemporel à une technologie de pointe. Les points forts ? Contrairement à un barbecue au charbon ou à un appareil au gaz parfois désagréable, ce gril à pellets permet à ses utilisateurs de profiter d'une flamme d'ambiance. Grâce au tube en verre, le gril Häussler est plus qu'un compagnon de cuisine parfait, c'est aussi un excellent créateur d'ambiance sur toutes les terrasses. De plus, vous ne vous salissez pas et il est prêt à l'emploi en dix minutes. Vous évitez la graisse dans le feu, vous disposez de zones de températures différentes et vous pouvez facilement le nettoyer. L'accessoire gril standard peut être remplacé rapidement par une plancha plus grande autour de laquelle vous pouvez tous cuisiner. Bien sûr, il est également écologique car avec l'utilisation de pellets, chaque barbecue est désormais neutre en CO2.

Salade marocaine avec burger au curry et une sauce au tahin

Ingrédients:

pour 2 personnes

Tahin	1 grenade
Yoghourt	Menthe
1 gousse d'ail	1 oignon rouge
Pains pita	Dukkah
2 carottes	(mélange de noix)
1 sachet d'épinards lavés	2 burgers au curry TBVC
250 gr. de pois chiche	1 citron
	Sel et poivre
	Huile d'olive



Préparation:

Mélangez 4 cuillères à soupe de yoghurt avec une cuillère à café de tahin et une gousse d'ail pressée. Assaisonnez de poivre et sel et ajoutez le jus d'un demi-citron et un filet d'huile d'olive. Mélangez bien et réservez cette vinaigrette.

Ciselez finement les épinards. Pelez les carottes. Taillez l'oignon en fines rondelles. Placez le tout dans un bol.

Égouttez les pois chiches et ajoutez-les aux légumes.

Coupez la grenade en deux et tapez dessus avec une cuillère en bois pour en extraire les graines.

Cuisez le burger au curry et les pains pita jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

Coupez le burger en morceaux et ajoutez-les à la salade.

Mélangez tous ces éléments et assaisonnez de sel et de poivre. Incorporez le jus de la deuxième moitié du citron. Mélangez avec la menthe, les graines de grenade, la vinaigrette et une poignée de dukkah.

Burger aux champignons, mayonnaise au ras el hanout, salade de concombre mariné et carottes, coriandre.

Préparation:

Coupez un tronçon de concombre. Taillez-y de longues lamelles à l'aide d'un économe. Pelez la carotte et faites de même qu'avec le concombre. Placez les légumes dans un bol.

Mélangez le jus d'un citron, une cuillère à soupe de miel, une pincée de sel, une cuillère à café de harissa et 2 cuillères à café d'eau. Goûtez pour vérifier l'équilibre entre le sucré et l'acide.

Versez 3 cuillères à soupe de mayonnaise dans

un bol avec 1 cuillère à soupe de miel et une cuillère à café de ras el hanout.

Coupez le petit pain en deux et passez-le au four jusqu'à ce qu'il soit crouquant.

Cuisez le burger aux champignons jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Posez le burger sur le petit pain, garnissez avec la salade et finissez avec la délicieuse sauce et quelques peluches de coriandre.

Ingrédients:

pour 1 burger

1 petit pain au sésame

Ras el hanout

Mayonnaise

1 citron

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à café de harissa

Coriandre

Carotte

Concombre

Sel et poivre

Burger aux champignons TBVC

Eau



Ingrédients:

pour 4 personnes

LÉGUMES:

demi-chou chinois

1 carotte

3 tiges jeunes oignons

burger de légumes TBVC

OKONOMIYAKI:

150 gr. farine fermentée

2 œufs (légèrement battus)

250 ml bouillon de légumes

2 cs. mayonnaise

(ev. mayonnaise japonaise kewpi)

1 cs. huile de sésame

1 cs. sauce soja

½ cc. levure

1 cs. sucre brut de canne

sel et poivre

SAUCE OKONOMIYAKI:

3 cs. ketchup

1 cs. sauce Worcestershire

1 cs. miel

1 cs. sauce soja

1 cs. ketjap

GARNITURE:

oignon jeune

graines de sésame

(noires et blanches)

1 feuille nori (algue)

Okonomiyaki japonais

Préparation:

Mettez les ingrédients secs (farine, levure, sel, sucre) dans un bol et mélangez-les.

Ajoutez le bouillon. Veillez à ajouter assez de bouillon pour obtenir une pâte épaisse.

La pâte doit s'écouler lentement de la cuillère.

Battez légèrement 2 œufs dans un bol et ajoutez-y les éléments liquides (sauce soja, huile de sésame).

Ajoutez le mélange d'œufs liquide aux ingrédients secs. Utilisez une cuillère en bois pour les incorporer doucement. Si la pâte est trop épaisse, vous pouvez ajouter de l'eau.

Rincez le chou chinois, la carotte et le jeune oignon et déchiquetez la feuille d'algue.

Tranchez le chou chinois et la carotte en fines lamelles et le jeune oignon en fines rondelles.

Ajoutez le chou, la carotte et le jeune oignon au mélange et amalgamez le tout.

Faites chauffer une poêle à feu moyen. Versez-y un filet d'huile d'olive.

Lorsque la poêle est chaude, versez-y quelques cuillères du mélange. (appuyez légèrement avec le dos de votre cuillère)

Faites cuire 2-3 minutes jusqu'à ce que la pâte sèche et devienne croustillante.

Utilisez une spatule pour retourner la crêpe sans l'abîmer. Faites cuire cette deuxième face quelques minutes. Retournez encore une fois pour faire croustiller la première face et réservez.

Entre-temps, faites revenir les légumes dans une poêle.

Mélangez tous les ingrédients de la sauce okonomiyaki dans un bol.

Tartinez (ou placez la sauce dans une douille) la crêpe avec la sauce okonomiyaki et badigeonnez de mayonnaise et de ketchup.

Ajoutez le burger de légumes et ajoutez vos garnitures préférées (graines de sésame, oignon jeune, lamelles d'algue, etc.)

Tacos fromage-épinards

Ingrédients:

pour 2 personnes
6 petits wraps
1 poivron pointu rouge et 1 jaune
1 oignon rouge
100 gr feuilles d'épinards
6 cs. mayonnaise à la sriracha
2 burgers au fromage TBVC
coriandre fraîche (garniture)

Préparation:

Enlevez les graines des poivrons pointus et coupez-les en fines rondelles. Lavez bien les feuilles d'épinards et séchez-les.

Pelez l'oignon, coupez-le en deux puis tranchez-le en fines demi-lunes.

Cuisez les burgers au fromage pendant 10 min. environ. Réchauffez brièvement les wraps des deux côtés dans une poêle. Coupez les burgers en deux puis en bouchées.

Tartinez les wraps de 1 cs. de mayonnaise à la sriracha puis ajoutez quelques feuilles d'épinard et de rondelles de poivron pointu.

Répartissez les bouchées de burger au fromage sur les wraps et garnissez d'oignon rouge.

Décorez de coriandre fraîche et rajoutez éventuellement quelques gouttes de mayonnaise à la sriracha.

L'AMÉRIQUE DU SUD



L'ASIE

Ingrédients:

pour 4 personnes
Nuggets TBVC (mélange)
jeune oignon
2 cc. huile de sésame-graines de sésame
3 cs. eau
petites feuilles de salade
poivre noir
riz
piments (rouge, vert, jaune) - optionnel

SAUCE HOISIN:

4 cs. sauce hoisin
2 cs. sauce soja
2 cs. huile de sésame
2 cs. sriracha
2 cc. vinaigre de riz
2 cs. miel
4 gousses d'ail
un morceau de gingembre râpé
graines de sésame

Préparation:

Versez tous les ingrédients pour la sauce hoisin dans un bol et mélangez bien. Ajoutez quelques graines de sésame et réservez.

Cuisez le riz suivant les instructions sur l'emballage.

Faites chauffer un wok et ajoutez-y un filet d'huile. Faites cuire les nuggets à point.

Lavez les feuilles de salade, les piments et le jeune oignon.

Essorez les feuilles de salade dans du papier de cuisine. Taillez les piments et le jeune oignon en fines tranches.

Ajoutez la sauce hoisin aux nuggets et

Nuggets Asiatiques sauce hoisin

mélangez bien. Ajoutez éventuellement un peu d'eau.

Ajoutez les piments et l'oignon jeune et cuisez les nuggets pendant 5 minutes à la poêle.

Versez le riz dans le bol et garnissez de nuggets sauce hoisin. Garnissez de jeune oignon, de graines de sésame et de piments OU choisissez l'authenticité en mangeant les nuggets sauce hoisin dans une feuille de salade. Farcissez une feuille de salade d'un peu de riz et d'un nugget et garnissez d'oignon jeune, de graines de sésame et de piment.

L'AMÉRIQUE DU SUD

Ingrédients:

snack pour 4 personnes
2 burgers au poivron TBVC
200 gr. nachos
1 piment
3 jeunes oignons
300 gr. crème aigre
jus de 1/2 citron vert
zeste d'un citron vert
1 citron vert en quartiers
pour la garniture
1 poignée de coriandre fraîche
(garniture)

CHILI SIN CARNE:

150 gr. maïs (boîte)
300 gr. haricots rouges (boîte)
400 gr. tomates en cubes (Elvea)
1 oignon rouge (coupé fin)
1 poivron jaune
1 cc. piment en poudre
1 cc. cumin en poudre
1/2 cc. cannelle
1 cs. sucre
quelques cs. d'huile olive



Chili nachos et burger végétarien

Préparation:

Faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon coupé finement. Éliminez les pépins du poivron, coupez-le en petits cubes et ajoutez-le à l'oignon.

Égouttez bien le maïs et les haricots et ajoutez-les au mélange oignon-poivron.

Ajoutez les tomates en cubes et une cuillère à soupe de sucre pour adoucir l'acidité de la tomate.

Saupoudrez toutes les épices et laissez mijoter une demi-heure minimum à petit feu.

Entre-temps, cuisez les burgers au poivron pendant 10 minutes environ.

Émincez le piment et les jeunes oignons comme garniture des nachos.

Coupez le burger au poivron en triangles comme les nachos.

Mélangez bien le jus et le zeste de citron à la crème aigre.

Remplissez un plat de nachos. Nappez les nachos de chili sin carne.

Glissez les bouchées de burger au poivron entre les nachos et le chili.

Garnissez le chili de crème aigre et agrémentez de poudre de piment, jeunes oignons, coriandre fraîche et quartiers de citron vert.



It's BBQ time!

Qui dit barbecue dit viande?! Nous ne l'entendons pas de cette oreille!

The Bio Veggie Company concocte des produits végétariens sains, avec pour volonté d'inspirer! Dans ce livre de recettes spécial barbecue, vous trouverez d'originaux et savoureux mets en provenance du monde entier. De l'Afrique à l'Asie, en passant par l'Amérique du Sud : découvrez des idées «veggie» issues des quatre coins du monde et devenez un chef du barbecue végétarien!

Trois foodies pur jus vous emmènent dans un voyage culinaire autour du monde avec leurs créations internationales. Grâce à notre complice Stroomop, toutes les recettes végétariennes sont réalisées sur le grill à pellets écologique de la marque Haüssler. Fini, le charbon polluant pour votre barbecue : ce bijou de design high-tech respectueux de l'environnement sert à la fois de grill, de plancha et d'éclairage d'ambiance. Des grillades savoureuses et écologiques : que demander de mieux?

À vous de jouer : it's veggie BBQ time!

Table des matières

4 L'AMÉRIQUE DU SUD - Chili nachos et burger végétarien

6 L'AMÉRIQUE DU SUD - Tacos fromage-épinards

7 L'ASIE - Nuggets Asiatiques sauce hoisin

8 L'ASIE - Okonomiyaki japonais

10 L'AFRIQUE - Burger aux champignons

12 L'AFRIQUE - Salade marocaine





EVERYBODY

BE
VEGVAL[®]



Stroomop.be



DÉCOUVREZ L'INSPIRATION
VEGGIE BBQ WORLDWIDE

THEBIOVEGGIECOMPANY.BE