



**BE BRAVE
AND COOK
VEGGIE**

FANCY & CASUAL VEGGIE RECIPES

**BE
VEGVAL[®]**

WWW.THEBIOVEGGIECOMPANY.COM

The Bio Veggie Company, the best casual veggie burgers in town.

The Bio Veggie Company rend et fait la promotion des produits sains et végétariens. Nous essayons de combler “le trou” que “Bio & Veggie” est comme ci 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 bord 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.

Percer la feuille d’aluminium de plusieurs trous et chauffer 2 minutes au micro-ondes à 800 Watt ». Quoi? Pas question, Simon! Il y a bien plus dans ces burgers végétariens que ce dont tu as pu rêver. Nous bouleversons le monde. Croyez-le ou pas: vos papilles gustatives vont adorer! Pas encore convaincu, nous vous aidons avec ce livret rempli avec des recettes végétariennes délicieuses.

Il faut juste oser. OSER GOÛTER.

PS: partagez vos créations végétariennes avec nous avec le hashtag #bevegual. Nous l’attendons avec impatience!

FANCY VEGGIE

- 06** Champignons portobello farcis, **burger d’épinards**, chou frisé, épinards à la crème & parmesan
- 08** Risotto à l’épeautre, **burger de champignons** crunchy, céleri rave, girolles sautées & jus de truffe
- 10** Croquettes de **burger de soja aux poivrons** en panure croustillante de panko, crème de potiron et patates douce, carottes grillées & vinaigrette au soja et au sésame
- 12** Tacos préparés avec chou rouge, **burgers de légumes** et vinaigrette à la menthe et aux coriandres
- 14** Salade aux **burgers poivrons/soja**, pommes de terre douces & mayonnaise sriracha
- 16** **Burger d’épinards** avec chou chinois braisé et houmous

CASUAL VEGGIE

- 20** Wrap de **nuggets** veggie
- 21** **Burgers de champignons** sur un lit de pappardelles
- 22** Quiche aux poivrons et **burgers de légumes**
- 24** **Burger au fromage** avec chouette accompagnement
- 28** Lasagne verte veggie
- 30** Poivron farci veggie



4



THAT'S
SOME
FANCY
VEGGIE
FOOD

THE BEST FANCY
THE BIO VEGGIE CO
GEZONDE, VEGE

PANY,
TOWN
MOOT
TEN

Ingrédients

Burgers d'épinards
 Champignons Portobello
 (aussi appelés Portobella)
 250 grammes mascarpone
 1 échalote
 1 gousse d'ail
 ½ chou frisé
 1 kg jeunes épinards
 30 grammes beurre de
 qualité
 Sel et poivre
 Huile d'olive
 Vinaigre de vin (Cabernet
 Sauvignon)
 Salade de moutarde
 Un peu de parmesan

Préparation

Lavez le chou frisé,
 séparez les feuilles
 des parties dures qui ne
 seront pas utilisées.
 Lavez bien les feuilles à
 trois reprises (pour les
 débarrasser des insectes
 qui s'y logent). Évidez
 les champignons avec une
 cuillère (en veillant à
 ne pas les abîmer).

Hachez finement la chair
 prélevée. Hachez finement
 l'ail et l'échalote.
 Couper le burger
 d'épinards en morceaux et
 saisissez-les dans une
 poêle bien chaude.

Faites chauffer une
 casserole avec un filet
 d'huile d'olive. Faites-y
 revenir à feu doux
 l'ail, l'échalote et

les portobellos hachés.
 Ciseler la moitié du chou
 frisé et faites revenir
 également dans la casse-
 role. Quand le tout a
 bien rôti, ajoutez le
 mascarpone. Assaisonnez
 généreusement de sel et
 de poivre.

Rincez bien les épinards.
 Faites doucement revenir
 les épinards en les
 assaisonnant de sel et de
 poivre, puis mixez-les
 dans un blender avec
 un morceau de beurre
 (ce sera notre sauce).
 Réservez.

Farcissez les champignons
 de notre mélange de
 légumes. Piquez les
 morceaux de burgers
 d'épinards dans les
 portobello. Passez-les 15
 minutes dans un four à
 150°C. Pendant ce temps,
 faites revenir brièvement
 l'autre moitié du chou
 frisé dans un filet
 d'huile d'olive (pour
 décorer nos portobello).

Retirez les portobello
 farcis du four, garnissez-
 les du chou frisé rôti et
 saupoudrez de parmesan.
 Entourez-les d'un ruban de
 crème aux épinards.

Servez accompagné d'une
 salade de moutarde à
 l'huile d'olive et au
 vinaigre de vin rouge.



**Champignons
 portobello farcis,
 burger d'épinards,
 chou frisé, épinards à
 la crème & parmesan**



**Risotto à l'épeautre,
burger de
champignons crunchy,
céleri rave, girolles
sautées & jus
de truffe**



Ingrédients

300 grammes risotto
d'épeautre
250 ml vin blanc
4 burgers de champignons
2 échalotes
1 gousse d'ail
Thym, laurier
2 litres bouillon de
légumes
1 céleri rave
Un morceau de beurre
400 grammes girolles
Un pot de crème de truffe
Huile d'olive
Huile d'arachide
Un bloc de fromage grana
padano
Un bouquet de persil ou
de cerfeuil frais

Préparation

Ciseler finement
l'échalote et écrasez la
gousse d'ail. Coupez le
céleri rave en petits
cubes. Faites revenir
l'échalote et le céleri
rave dans l'huile
d'olive. Lorsqu'ils
sont tendres, ajoutez
le risotto d'épeautre
et mouillez avec le vin
blanc. Laissez cuire
quelques minutes. Ajoutez
le bouillon (+1,5 l.).
Versez-le petit à petit,
jusqu'à ce que les grains
de risotto soient cuits

tout en restant un peu al
dente. Mélangez le grana
padano râpé au risotto.

Épongez les girolles.
Cuisez-les avec le
reste de l'échalote et
ajoutez-y le persil et
le cerfeuil hachés.
Assaisonnez de sel et de
poivre. Coupez chaque
hamburger en 4. Faites
chauffer 3 c-à-s d'huile
d'arachide dans une poêle
anti-adhésive et faites-y
frir les morceaux de
burger. Posez-les sur
du papier absorbant et
assaisonnez-les de sel et
de poivre.

Faites chauffer le
bouillon de légumes (½
L.), ajoutez-y deux
cuillère de crème de
truffe et faites mousser
avec un morceau de
beurre. Cette mousse de
truffe apportera une note
festive au risotto.

Ingrédients

4 burgers de soja aux poivrons
 1 sachet 200 gr Panko (panure japonaise)
 Flocons de piment séchés
 100 gr farine
 2 oeufs
 1 courge butternut
 1 Kg patates douces
 1 gousse d'ail
 200 gr carottes jaunes
 Ras el Hanout (mélange d'épices marocain)
 600 gr mini carottes de couleur
 Bouquet de coriandre
 3 c-à-s graines de sésame blanches
 3 c-à-s sauce soja
 2 citrons
 2 c-à-s huile d'olive
 1 oignon rouge
 Sel et poivre

Préparation

Prenez une plaque de cuisson. Versez-y un filet d'huile d'olive. Pelez les patates douces et la courge butternut (en retirant les graines), coupez le tout en gros morceaux, placez sur la plaque et arrosez d'huile d'olive. Pelez et écrasez la gousse d'ail et ajoutez-la. Assaisonnez généreusement de ras el hanout, de sel et de poivre. Faites cuire 40 minutes dans un four préchauffé à 150°C jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Mixez le tout pour obtenir une crème onctueuse.

Pelez les carottes et versez-les dans un plat avec de l'huile d'olive. Faites-les cuire au four à 140° C.

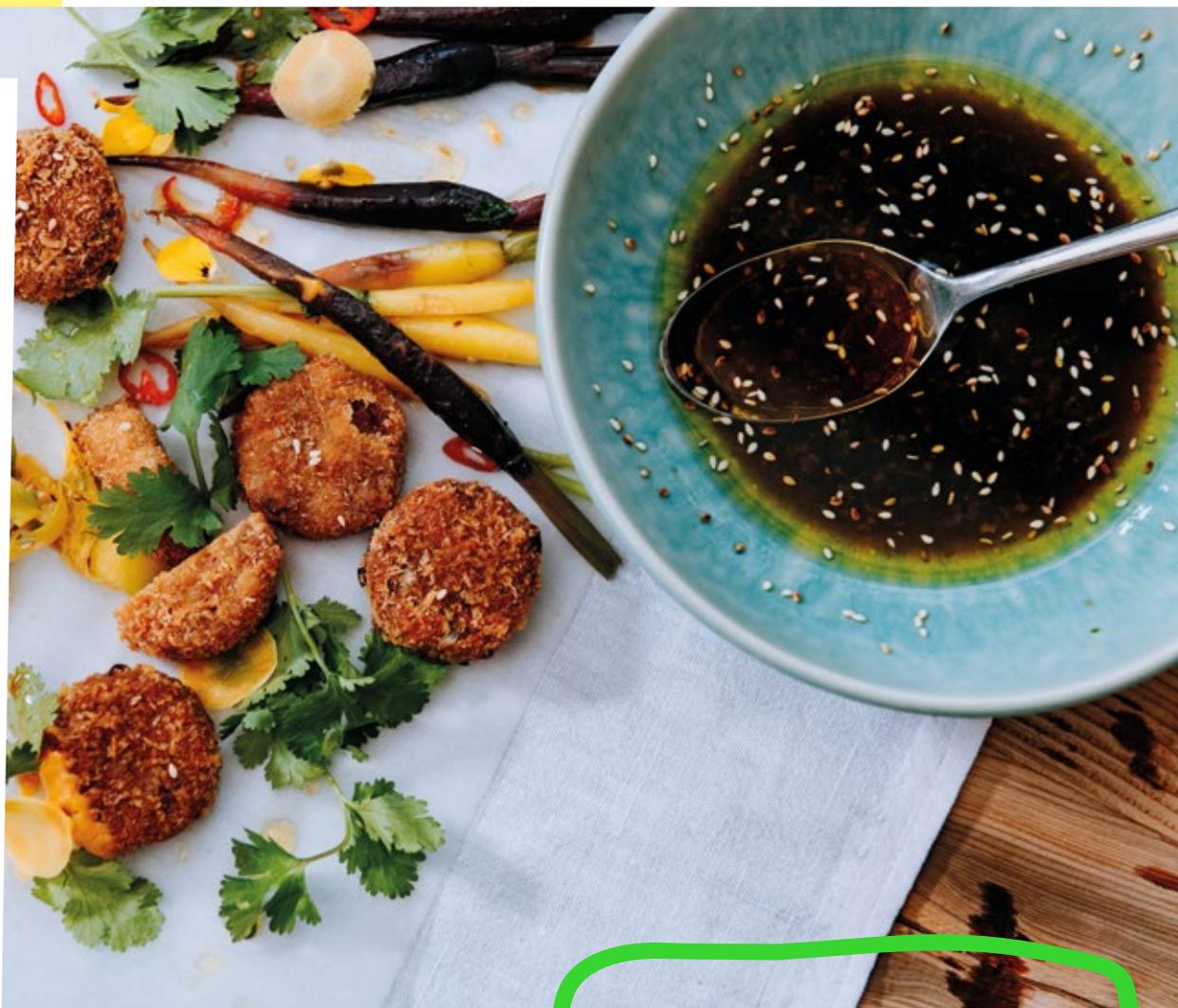
Coupez le burger de soja aux poivrons en rondelles. Battez deux oeufs (blanc et jaune), assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez 2 c-à-s de flocons de piments au panko. Farinez les burgers, ensuite trempez-les dans les oeufs battus puis dans le panko. Réservez.

Mélangez la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de 2 citrons, les graines de sésame, 1 oignon rouge finement haché, puis salez et poivrez.

Faites une petite salade de peluches de coriandre et de carottes râpées. Assaisonnez-la d'une cuillère de la vinaigrette, de sel et de poivre.

Poêler les morceaux de burgers panés à l'huile d'olive ou cuisez-les à la friteuse avec une huile végétale.

Versez une couche de crème de butternut dans l'assiette, posez dessus le burger croustillant, garnissez de carottes grillées, de la vinaigrette et d'un peu de salade.



Croquettes de burger de soja aux poivrons en panure croustillante de panko, crème de potiron et patates douce, carottes grillées & vinaigrette au soja et au sésame



**Tacos préparés
avec chou rouge,
burgers de légumes
et vinaigrette à la
menthe et aux
coriandres**

Ingrédients

½ chou rouge
400ml eau
400ml vinaigre blanc
3 anis étoilés
1 bâton de cannelle
125 gr sucre fin
1 oignon rouge
1 poignée de menthe
2 poignées de coriandre
4 c-à-s de yaourt fort
(islandais ou autre)
4 c-à-s mayonnaise
3 cuillères à thé de miel
Zeste d'un demi-citron vert
4 burgers de légumes
8 tacos
1 poignée de copeaux de
fumage (chêne ou hêtre)

Préparation

Il est préférable de
préparer le chou rouge
24 heures à l'avance.
Prenez la moitié du chou
rouge et coupez-le en
fines lamelles. Déposez-
les dans un plat avec
couvercle, résistant à la
chaleur.

Versez l'eau, le
vinaigre, le sucre, le
bâton de cannelle et les
anis étoilés dans une
casserole. Placez à feu
doux et laissez cuire
en veillant à ce que le
sucre soit bien fondu.
Versez le tout sur
le chou et fermez
le couvercle. Cette
préparation peut
maintenant refroidir
et être « oubliée »
durant les prochaines 24
heures.

Prenez la poignée de
copeaux de fumage et
placez-les dans un seau
d'eau pendant au
moins une heure.

Allumez le BBQ à environ
180°.

Prenez un plat profond
et versez-y le yaourt,
la mayonnaise, le miel et
une poignée de coriandre.
À l'aide d'un mixer,
mélangez le tout pour
qu'il forme une masse
verte homogène. Terminez
avec le zeste d'un demi-
citron vert et mélangez à
la cuillère.

Coupez l'oignon rouge en
demi-rondelles. Dans un
plat, mélangez et écrasez
le restant de coriandre
et la menthe et mélangez
avec les rondelles
d'oignon.

Placez les burgers sur le
BBQ. Retournez-les après
4 minutes et jetez les
copeaux de fumage sur les
braises. Fermez le BBQ
fumez les burgers jusqu'à
ce qu'ils soient cuits ou
bien dorés. Retirez
les burgers du feu et
laissez-les refroidir.
Pendant que les burgers
refroidissent, vous
pouvez mettre les tacos à
griller légèrement.
Découpez les burgers en
petits morceaux.

Terwijl de burgers aan
het afkoelen zijn kan
je de taco's eventjes
lichtjes grillen.

Maintenant, nous allons
farcir les tacos. On
commence par le chou
rouge, puis les morceaux
de burgers de légumes, la
salade de menthe et de
coriandre et on termine
par un peu de vinaigrette
avant de se mettre à
table!

Ingrédients

8 poignées de salade de blé
 4 poignées de salade frisée
 4 tomates vertes bien mûres
 2 petites pommes de terre douces
 2 jeunes oignons
 2 cs oignons frits
 3 burgers aux poivrons et soja
 3 cs de mayonnaise
 1 cs de Sriracha
 1 pincée de sel fumé
 1 filet de vinaigre de Xérès
 1 filet d'huile d'olive

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

À l'aide d'un couteau bien tranchant, entaillez plusieurs fois les pommes de terre douces et déposez-les dans un plat pouvant aller au four avec un filet d'huile d'olive. Placez le plat au four pour une quarantaine de minutes ou jusqu'à une cuisson complète.

Dix minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre douces, déposez les burgers sur une grille dans le four.

Pendant ce temps, préparez la salade.

Prenez un saladier et déposez-y salade frisée et de blé, bien lavées.

Coupez les tomates vertes en morceaux et hachez les deux jeunes oignons. Ajoutez le tout à la salade.

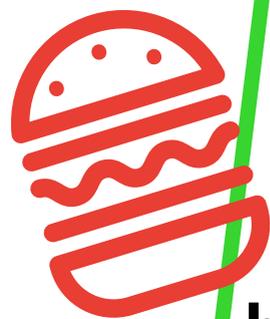
Dans l'intervalle, les pommes de terre douces et les burgers aux poivrons/soja sont prêts. Retirez-les du four et laissez-les refroidir.

Enlevez la peau des pommes de terre et coupez-les en morceaux. Coupez les burgers en dés et ajoutez le tout à la salade.

Mélangez bien et assaisonnez avec une pincée de sel fumé. Pour relever le goût davantage, déposez un filet de vinaigre de Xérès et 2 cuillères à soupe d'oignons frits et ajoutez la quantité souhaitée de mayonnaise et de Sriracha. Mélangez le tout une dernière fois et servez.



**Salade aux burgers
 poivrons/soja,
 pommes de terre
 douces & mayonnaise
 sriracha**



**Burger
d'épinards avec
chou chinois
braisé et houmous**

Ingrédients

3 burgers d'épinards
2 mini choux chinois
1 filet de jus de citron vert
3 cs sauce soja
1 cs huile de sésame
1 cs sésames noirs (pour finaliser)
Éventuellement quelques pousses de petits pois (pour finaliser)
4 cs houmous

Pour le houmous:

400 grammes de pois chiches en conserve
3 cs tahini
2 gousses d'ail écrasées
1 cuillère à thé de sel marin moulu
Jus d'un citron
1 filet d'huile de sésame
4 cs d'huile d'arachide
1 cuillère à thé de Baharat
2 cs de pois chiches
1 filet d'huile d'olive

Préparation

Rincez les pois chiches sous un jet d'eau froide et placez-les dans un robot culinaire. Ajoutez le tahini, l'ail écrasé, le sel, le Baharat, le jus de citron et l'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse. Si elle s'avère trop compacte, vous pouvez y ajouter une ou deux cuillères à soupe de jus de pois chiches,

jusqu'à ce que le houmous soit suffisamment crémeux (selon votre propre goût).

Comme vous pouvez le remarquer, cela donne bien plus que 4 cuillères à soupe de houmous. Utilisez le reste pour y tremper vos apéritifs ou placez-le au réfrigérateur pour une autre occasion.

Allumez le BBQ à une température de 180°C.

Dans un plat, déposez une cuillère à soupe d'huile de sésame, 3 cuillères à soupe de sauce soja et un petit filet de jus de citron vert. À ce stade, goûtez le résultat et, si vous voulez un soupçon de fraîcheur supplémentaire, ajoutez un peu plus de citron.

Coupez le mini chou chinois dans sa longueur et ajoutez-le dans le plat. Mélangez bien le tout et laissez mariner pendant que le BBQ chauffe. (Ne jetez pas la marinade: elle sera utile au moment de servir)

Placez les burgers aux épinards sur le BBQ. Attention: ils sont frais et donc très fragiles. Traitez-les avec tendresse ;).

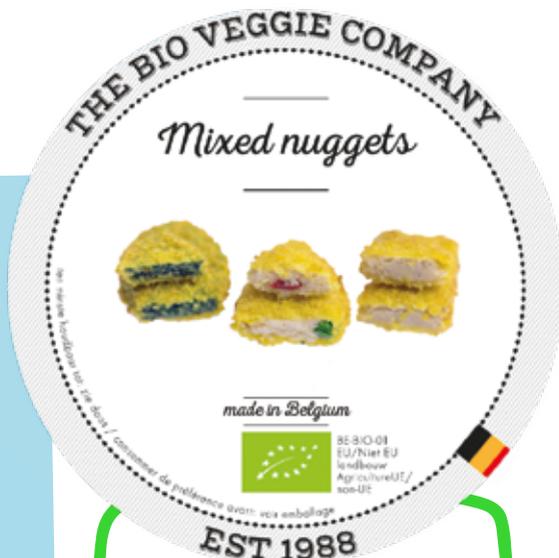
THE BIO VEGGIE COMPANY, THE BEST CASUAL VEGGIE BURGERS IN TOWN. THE BIO VEGGIE COMPANY MAAKT ÉÉN PROMOOT GEZONDE, VEGETARISCHE PRODUCTEN.



CASUAL
FRIDAY
USUAL
VEGGIE
#BeVegua1

Ingrédients

2 avocats
1 petite boîte de maïs
2 carottes
1 tomate
Mix de salades
1/2 poivron rouge
12 nuggets veggie
1 wrap par personne
Vinaigrette ou sauce au choix



Wrap de nuggets veggie

20



CASUAL VEGGIE

Ingrédients

Plat principal pour 4 personnes
500gr de pappardelles fraîches
150 gr d'épinards frais
2 burgers aux champignons
300 gr de champignons blonds
2 échalotes
2 gousses d'ail
100 gr de copeaux de parmesan (conservez-en un peu pour la garniture)
2 dl de crème
1 poignée de roquette
1 morceau de beurre
Sel & poivre

Préparation

Lavez les épinards et laissez égoutter. Faites bouillir de l'eau légèrement salée pour les pâtes. Coupez les burgers de champignons en dés chauffez-les dans une poêle jusqu'à ce qu'ils deviennent croquants et retirez-les du feu. Épluchez l'ail et les échalotes et coupez-les finement. Coupez les champignons en petits morceaux. Chauffez un morceau de beurre dans un poêlon. Faites cuire l'oignon et l'ail. Ajoutez-y les champignons et assaisonnez. Si le mélange devient trop sec, ajoutez un peu de matière grasse. Faites cuire les épinards. Faites cuire les pâtes environ 4 minutes pour qu'elles soient « al dente ». Ajoutez la crème et les copeaux de parmesan aux légumes. Mélangez bien le tout et assaisonnez avec une pincée de sel et une bonne dose de poivre. Égouttez les pâtes et ajoutez-les à la sauce. Remuez bien pour que cette dernière se réchauffe. Versez les pâtes dans des assiettes ou des bols et finalisez avec les dés de burgers.



Burgers de champignons sur un lit de pappardelles

22

CASUAL VEGGIE



THE BEST CASUAL VEGGIE
THE BIO VEGGIE COMP
MOOT GEZONDE, VEGETA

Ingrédients

3 à 4 burgers de légumes
(fonctionne aussi avec
des burgers aux poivrons)
3 oeufs
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 blanc de poireau
1 rouleau de pâte
feuilletée
2 dl crème
Noix de muscade
1/2 cuillère à café de
poudre de paprika
Sel & poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Déposez la pâte feuilletée dans un moule et piquez-la avec une fourchette. Lavez les poivrons et le poireau. Faites cuire les poivrons une dizaine de minutes dans un peu de beurre ou d'huile d'olive. Après 5 minutes, ajoutez-y le poireau et mélangez. Dès qu'ils sont à moitié cuits, laissez reposer et égouttez dans une passoire. Entretemps, mixez les oeufs avec la crème. Assaisonnez ce mélange avec la poudre de paprika, de la noix de muscade, sel et poivre. Faites cuire ensuite les burgers de légumes et coupez-les grossièrement en morceaux à l'aide d'une fourchette. Répartissez les morceaux de burgers au fond de la quiche et recouvrez-la ensuite des légumes. Versez enfin le mélange de crème sur l'ensemble et faites cuire 30 minutes dans un four à 180°C. de oven op 180°C.



**Quiche aux
poivrons et
burgers de
légumes**

Ingrédients

1 avocat
 Radis
 Mâche
 Tomates snack
 1/2 pomme
 1 sachet de couscous
 Origan
 Cube de bouillon de légumes
 1/2 concombre
 Poivre
 Thym

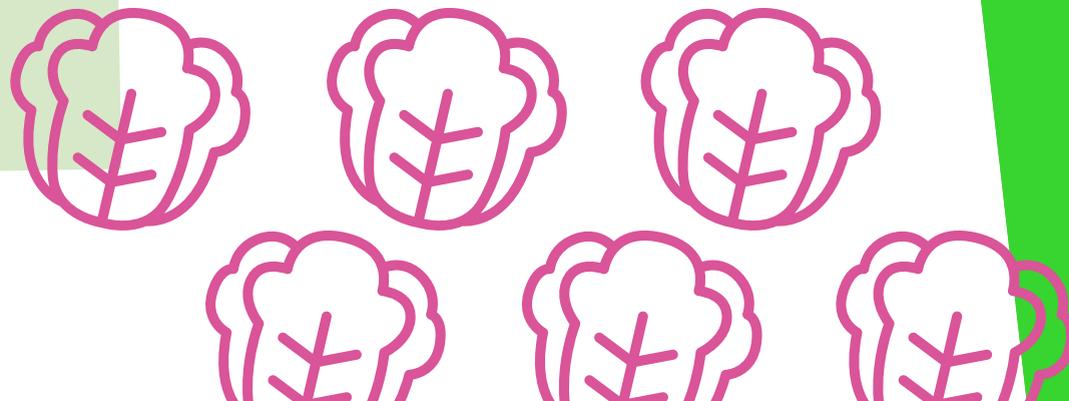
Préparation

Cuisez le couscous comme indiqué sur l'emballage et ajoutez un cube de bouillon de légumes pour le goût. Épicez ensuite avec un peu de thym et d'origan. Pendant ce temps, coupez les légumes en petits morceaux. Mélangez ensuite la mâche (conservez-en une petite part), les radis, les tomates snack et le concombre. Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. Présentez l'assiette avec le couscous et un demi avocat et ajoutez un peu de salade. Ornez ensuite avec quelques radis, tomates snack et tranches de concombre. Parsemez de poivre et d'origan. Placez le restant de salade dans un bol. Cette préparation est très savoureuse en combinaison avec un burger au fromage

Burger au fromage avec chouette accompagnement



MADE WITH LOVE FOR
 THE ENVIRONMENT
 HANDLED WITH CARE
 VERSER DAN VERS. EL
 WEEK OPNIEUW GAAN
 MET ZIJN 8TEN AAN
 SLAG OM ONZE PARELT
 IN DE WINKELSTEKRIJG



26

**SPICE
UP
YOUR
VEGGIE
LIFE**



27



Ingrédients

4 burgers d'épinards
Huile d'olive
Beurre
Feuilles de lasagne
Mascarpone
Origan
Feuilles d'épinards
Fromage râpé
Sel & poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200°C. Faites cuire les 4 burgers d'épinards à la poêle et coupez-les en morceaux. Beurrez un plat allant au four et couvrez le fond avec une première feuille de lasagne. Ensuite, empilez les couches: mascarpone mélangé avec de l'origan, feuilles d'épinards, morceaux de burgers aux épinards TBVC. Préparez deux couches de chacun. Finalisez avec le restant de feuilles d'épinards et de burgers d'épinards, le fromage râpé, le sel et le poivre. Placez au four environ 30 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

**Lasagne
verte
veggie**



CASUAL VEGGIE

Ingrédients

Poivron rouge
 Burger de soja aux
 poivrons
 Échalote
 Ail
 Jaune d'oeuf
 Fromage râpé
 Ricotta
 Persil

Préparation

Coupez le haut d'un
 poivron rouge et émincez
 la partie supérieure.
 Évidez le poivron.

Hachez le burger de
 soja aux poivrons TBVC
 et mélangez le burger à
 l'échalote et à l'ail
 hachés menus, ajoutez le
 jaune d'oeuf, une poignée
 de fromage râpé et 2
 cuillères de ricotta pour
 lier le tout. Mélangez
 le tout pour obtenir
 une belle structure.
 Farcissez le poivron de
 ce mélange. Recouvrez
 de fromage râpé et de
 persil, enfournez !



**Poivron
 farci
 veggie**



**BE A VEGUAL
 STAR &
 SHARE VOS
 COMPETENCES
 CULINAIRES**

#BEVEGUAL



FUNKY VEGGIE RECIPES



BE
VEGUAL®

✓ Concept & Design by ikon.be

WWW.THEBIOVEGGIECOMPANY.COM