



**BE BRAVE  
AND COOK  
VEGGIE**

**FANCY & CASUAL VEGGIE RECIPES**

**BE  
VEGVAL<sup>®</sup>**

**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.

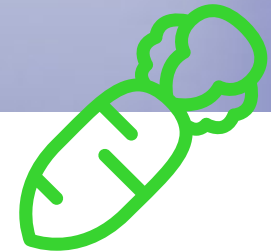
PS: partagez vos créations végétariennes avec nous avec le hashtag #bevegual. Nous l’attendons avec impatience!

### 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 frire 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.

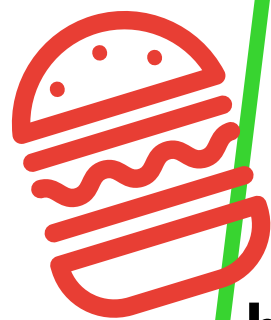
Enlevez la peau des pommes de terre et coupez-les en morceaux. Coupez les burgers en dés et ajoutez le tout à la salade.

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.

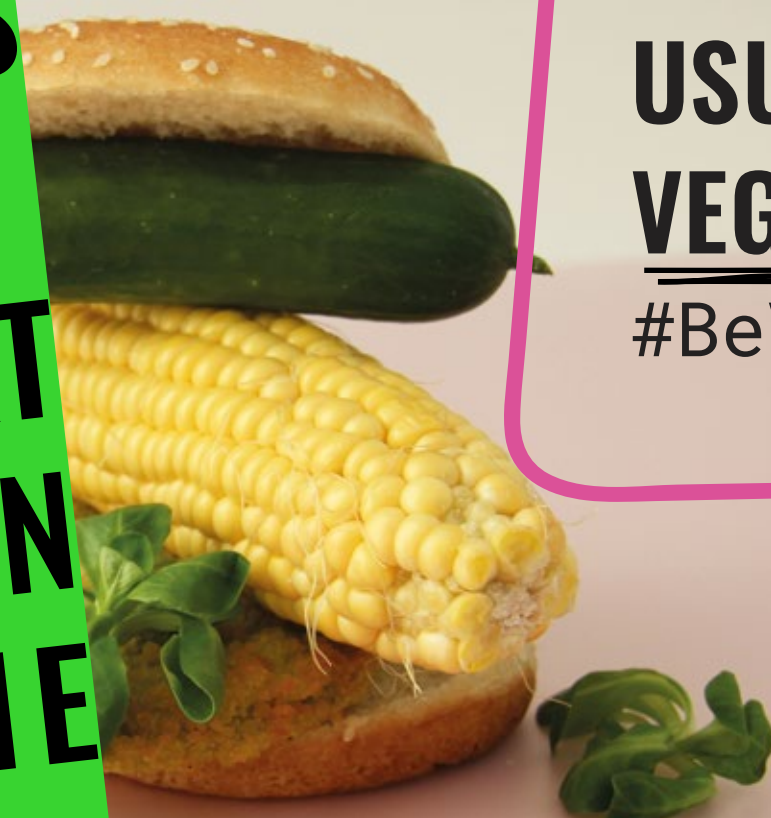
**Allumez le BBQ à une température de 180°C.**

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 ÉN 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

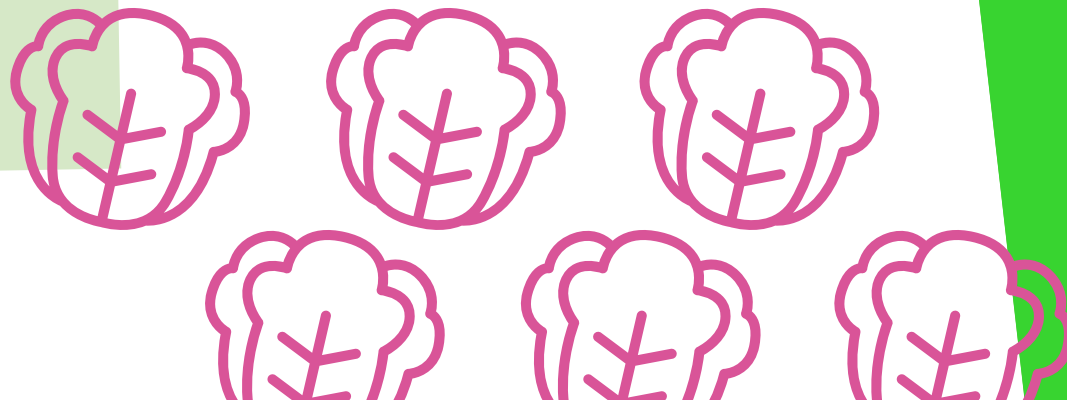
Préparation

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