vegan&moi

Le goût du végétal !

Recettes pour farces

Jardinière

vegan&moiAromatic	1.000 g
Oignons nouveaux	400 g
Fromage râpé	500 g
Béchamel	1.500 g
Eau froide	625 g
Sel	15 g
Muscade	5 g

Mélanger les oignons, le fromage le sel et la muscade avec **vegan&moi** Aromatic.
Ajouter l'eau et la béchamel et mélanger lentement jusqu'à obtention d'une masse homogène. La farce peut être utilisée immédiatement.

Info

Les ingrédients non végans peuvent être remplacés par des produits végans afin que la recette soit entièrement végétale.

Style du Sud

vegan&moi Aromatic	1.000 g
Haricots rouges	400 g
Maïs	400 g
Dès de fromage de brebis	250 g
Eau froide	1.000 g
Salsa	1.000 g
Sel	15 g
Romarin ciselé	25 g

Mélanger les haricots rouges, le maïs, le fromage de brebis, le sel et le romarin avec **vegan&moi** Aromatic.
Ajouter l'eau et la sauce salsa et mélanger lentement jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. La farce peut être utilisée immédiatement.

Style italien

vegan&moi Aromatic	1.000 g
Oignons en brunoise	250 g
Carottes en dés	150 g
Fromage râpé	500 g
Sugo aux tomates	1.250 g
Eau froide	750 g
Sel	10 g
Romarin séché	10 g

Mélanger les oignons, les carottes, le fromage, le sel et le romarin avec **vegan&moi** Aromatic.
Ajouter l'eau et le sugo de tomates et mélanger lentement jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. La farce peut être utilisée immédiatement.

Chasseur

vegan&moi Aromatic	1.000 g
Champignons hachés	500 g
Herbes hachées	50 g
Oignons frits	125 g
Crème fraîche	1.500 g
Eau froide	750 g
Sel	20 g

Mélanger les champignons, les herbes, les oignons frits et le sel avec **vegan&moi** Aromatic.
Ajouter l'eau et la crème fraîche et mélanger lentement jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. La farce peut être utilisée immédiatement.

→ Plus de recettes et d'applications disponibles sur notre site internet www.vegan- moi.com.

Valeurs Nutritionnelles

Masse brute mélangée sans autres ingrédients

Valeurs nutritionnelles moyenne	pour 100 g	par Portion (75 g)
Energie	507 kJ/121 kcal	380 kJ/91 kcal
Graisses	2,9 g	2,2 g
Dont acides gras saturés	0,4 g	0,3 g
Glucides	9,1 g	6,8 g
Dont sucres	1,0 g	0,8 g
Fibres alimentaires	4,8 g	3,6 g
Protéines	11,8 g	8,9 g
Sel	1,49 g	1,11 g

Ingrédients

Mélange de protéines 49 % (protéines de pois texturées, protéines de pois), semoule de riz extrudée, méthylcellulose, semoule de maïs, huile de colza, sel, arôme, farine de graines de tournesol (45%), épices, poudre de jus de betterave rouge, poudre de caramel, herbes, arôme de fumée, poudre de panais, acide citrique, poudre d'oignon.