

Avec Jeudi Veggie, la gastronomie végétarienne est au rendez-vous !

Haricots rouges à la mexicaine sur riz pilaf, étouffée de carottes au thym

Ingrédients
pour 5 personnes :

- 250g. de riz long non traité et non lavé (*surinam, basmati, thai*)
- 1kg. de carottes
- 2 oignons
- 200g. de haricots rouges en conserve
- 1 bouquet garni (*facultatif*)
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 verre de jus d'orange
- 100 ml. de sauce tomate
- 1 clou de girofle
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de thym séché
- huile d'olive
- sel et poivre
- coriandre fraîche (*facultative*)



Riz pilaf : Porter à ébullition 475 ml. d'eau. Faire chauffer le riz dans un peu d'huile dans une sauteuse, 3 à 4 minutes à feu doux, en remuant sans arrêt avec une spatule. Mouiller avec l'eau bouillante. Assaisonner et ajouter le bouquet garni. Couvrir et laisser cuire à feu doux, pendant la durée de cuisson prévue pour le riz.

Haricots rouges à la mexicaine : Faire revenir 1 oignon finement haché dans une sauteuse avec un fond d'huile. Quand il commence à dorer, égoutter et rincer les haricots rouges en conserve et les verser dans la sauteuse avec 1 verre d'eau, la sauce tomate, le bouillon de légume, le cacao et les épices (clou de girofle, cumin et cannelle). Assaisonner. Laisser chauffer sur feu doux 10 minutes en remuant souvent. Passer au mixeur afin d'obtenir une consistance de soupe épaisse. Il peut rester des morceaux de haricots non mixés.

Étouffée de carottes au thym : Peler et éplucher les carottes et l'oignon restant. Les découper en rondelles et tranches de 1 à 2 mm à la mandoline. Les faire revenir dans une sauteuse avec de l'huile à feu vif en remuant pendant une dizaine de minutes. Ajouter le thym, le jus d'orange, le sel et le poivre. Couvrir et laisser cuire à l'étouffée trente minutes à feu très doux en remuant de temps en temps.

Dressage de l'assiette : Servir le riz sur un côté de l'assiette et les légumes sur l'autre. Verser la sauce épaisse aux haricots sur le riz. Parsemer le tout de coriandre fraîche.

✓ Un menu complet et équilibré ?

www.jeudi-veggie.fr

Participez à Jeudi Veggie !

- trouvez des idées et des recettes
sur www.jeudi-veggie.fr

- abonnez-vous à la lettre
hebdomadaire de Jeudi Veggie
et recevez recettes et astuces
chaque semaine.

- choisissez de manger végétarien
chaque jeudi
et signez l'engagement sur
www.jeudi-veggie.fr

- faites découvrir Jeudi veggie
à votre entourage

La campagne Jeudi
Veggie menée
par l'Association
végétarienne de
France et L214,
encourage à adopter
une alimentation
végétarienne un jour
par semaine.



Association
Végétarienne
de France

Avec
**JÉUDI
VEGGIE**
j'agis

pour :

- économiser l'eau
- réduire les émissions de gaz à effet de serre
- un meilleur partage des ressources alimentaires
- notre santé
- améliorer la condition animale



Un geste simple et efficace pour notre santé, les animaux et la planète : végétaliser le contenu de notre assiette.

Participez à Jeudi Veggie !

Jeudi Veggie,
en route vers
une alimentation durable !

www.jeudi-veggie.fr



Une nécessité pour l'environnement



L'élevage, la pêche et l'aquaculture contribuent fortement :

au **changement climatique**,
au **gaspillage**
et à la **pollution des eaux**,
à la **déforestation**,
à la **destruction des écosystèmes marins**.



Pour produire 1kg de viande, il faut 5 à 15 fois plus d'eau que pour produire l'équivalent en protéines végétales.



Un progrès pour les animaux

Manger moins de produits d'origine animale peut permettre d'améliorer les conditions d'élevage actuelles et de réduire le nombre d'animaux abattus et pêchés.



Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Repas sans viande, sans produit laitier

Bio 291 km

Conv... 629 km



Repas sans viande, avec produits laitiers

Bio 1978 km

Conventionnel 2427 km



Repas avec viande et produits laitiers

Bio 4377 km

Conventionnel 4758 km



Source : organe de surveillance des aliments (Foodwatch), rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique

Un meilleur partage des ressources



L'élevage capte une grande part des **ressources naturelles limitées** alors que près d'un milliard de personnes souffrent de la faim.

En 2013, la FAO a affirmé qu'il était nécessaire de **réduire la consommation de protéines animales** en Europe et en Amérique du Nord, afin de pouvoir répondre aux besoins de la population mondiale.

Nous avons pris l'habitude de composer nos repas avec de la viande, du poisson, des œufs et des produits laitiers.

La France compte parmi les pays au monde où l'on consomme le **plus de produits d'origine animale**, ce qui a un impact sur l'environnement, les conditions d'élevage des animaux, notre santé et le partage équitable des ressources.

Nous pouvons changer les choses.

Végétaliser notre alimentation est un geste simple et efficace. C'est également l'occasion de se faire plaisir avec des repas savoureux et équilibrés.

Participez à **JÉUDI VEGGIE**



Jeuudi Veggie, en route vers une alimentation durable !