

# ma semaine vegan

OCTOBRE !

## LUNDI

MIDI : CAROTTES / CÉLERI RAVE / OIGNON / PROT SOJA / CAJOU  
SOIR : CRÊPES AU SARRASIN / POIREAUX À LA CRÈME

## MARDI

MIDI : CAROTTES / CÉLERI / OIGNON / QUINOA / G. DE COURGE  
SOIR : RISOTTO

## MERCREDI

MIDI : FALAFELS QUINOA + HUMMUS  
SOIR : RISOTTO

## JEUDI

MIDI : PDT + CAROTTES A LA VAPEUR AUX ÉPICES  
SOIR : FALAFELS QUINOA + HUMMUS

## VENDREDI

MIDI : PÂTES CHINOISES / BROCOLI / CAJOU / PROT SOJA  
SOIR : PIZZA POLENTA

## SAMEDI

MIDI : BROCOLI / CAJOU / TOFU FUMÉ\*  
SOIR : RESTAU

## DIMANCHE

MIDI : DÉS DE POLENTA / BROCOLI / CAJOU / PROT SOJA  
SOIR : CRÊPES SARRASIN / POIREAUX

### JUS ET TARTINADES

*jus*

raisin / pommes\*  
pommes\* / carottes

*tartinades*

hummus maison  
sojami (fauxmage)

*budget*

~ 60€ pour 2  
en bio !

### LISTE DE COURSES

#### *fruits et légumes*

1 céleri rave  
2/3 poireaux  
15/20 champignons  
1 ou 2 oignons  
1 brocoli  
10 carottes  
6/8 PDT  
1 grappe de raisin  
6 pommes ou poires\*  
2 citrons (jus et sauces)

#### *céréales, légumineuses ...*

farine de sarrasin / coco / arrow root  
graines de courge / noix de cajou  
tofu rosso et fumé, protéines de soja  
polenta / quinoa / riz  
crème soja  
2 pots de pois chiches  
sojami  
poudre d'amande (20 g)  
sauce tomate  
pâtes chinoises (ou autres sans gluten)