

C'EST

*TELLEMENT BON

DE MANGER PLUS VÉGÉTAL

AVEC

**Garden
Gourmet**
LE VÉGÉTAL FEEL GOOD®

Suggestion de présentation.



ON VOUS DONNE DES

IDÉES RECETTES **VÉGANES**

FACILES, ÉQUILIBRÉES ET DÉLICIEUSES



Suggestion de présentation.

MANGER PLUS VÉGÉTAL

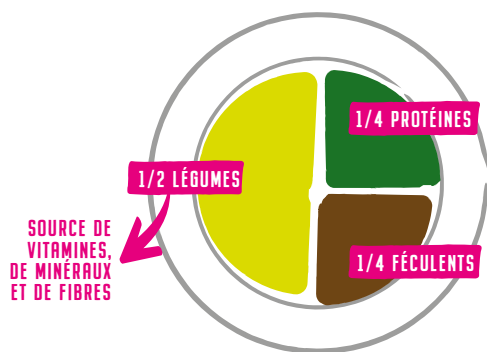
OUI, MAIS

COMMENT PROCÉDER ?

Le végétal a la côte, et pour cause, manger plus végétal contribue à réduire l'impact environnemental de notre alimentation¹, voilà qui mérite bien de s'y intéresser ! Le 4ème Programme National Nutrition Santé recommande en effet de rééquilibrer notre alimentation, pour passer d'un rapport de 65% de protéines animales et 35% de protéines végétales à un ratio plus équilibré². Alors oui, mais comment on fait ?

OUI AU VÉGÉTAL, MAIS JE CRAINS DE MANQUER DE QUELQUE CHOSE...

PAS DE PANIQUE, TOUT DÉPEND DE LA MANIÈRE DE VÉGÉTALISER SON ALIMENTATION. LA CLÉ, C'EST DE MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ.



En pratique, veillez à ce que votre assiette ait une **bonne répartition des différentes catégories d'aliments**.

La plupart des produits GARDEN GOURMET® sont sources de protéines et vous aideront à composer une assiette végétale ou végétarienne équilibrée !

¹ Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), WGIII contribution, 2022 : le GIEC est l'organisme des Nations Unies chargé d'évaluer la science liée au changement climatique.

² Ministère des Solidarités et de la Santé, Programme national nutrition santé 2019- 2023, 2019.

OUI AU VÉGÉTAL, MAIS JE N'AI PAS LE TEMPS DE ME COMPLIQUER LA VIE !

Qui a dit que pour manger plus végétal, il fallait se lancer dans des recettes très élaborées ? Pour commencer en douceur, vous pouvez continuer de cuisiner vos plats préférés **en utilisant tout simplement une alternative végétale**.

Celles de GARDEN GOURMET® sont une bonne option au quotidien ! Elles vous permettent de **conserver vos habitudes** et en plus, elles sont faciles et **rapides à préparer**.



Suggestion de présentation.

OUI AU VÉGÉTAL, MAIS LES "SIMILIS CARNÉS", ÇA N'EST PAS POUR MOI ...

Pas de problème, à chacun sa manière de végétaliser son alimentation. Que vous diversifiez simplement votre alimentation ou que vous adoptiez un régime végétalien, chez GARDEN GOURMET®, on pense que **tout le monde doit s'y retrouver**. C'est pourquoi nous proposons un **large choix** de produits pour répondre à toutes les envies. Au rayon traiteur végétal, nos produits "similis carnés" comme **nos préparations à base de légumes n'attendent qu'à vous régaler**. Alors, plutôt Falafels pois chiches ou Carré gourmand tomates mozzarella ?



Suggestion de présentation.

OUI AU VÉGÉTAL, MAIS LE PLAISIR À TABLE C'EST IMPORTANT !

À qui le dites-vous ! Pour éveiller vos sens, n'hésitez pas à varier, **explorer de nouvelles saveurs**, et mettre des couleurs différentes dans votre assiette. Lentilles, pois chiches, haricots, ... on adore mais c'est comme tout, pas tous les jours de la semaine !

Chez GARDEN GOURMET®, nous croyons fermement que le goût est la clé d'une bonne expérience végétale. C'est pourquoi nous veillons à créer **des recettes délicieuses avec des protéines végétales et des légumes qui plaisent à toute la famille !**

PAR ICI,

7 RECETTES
POUR MANGER
PLUS VÉGÉTAL !



BUDDAH BOWL AVEC LA PANÉE SOJA



Suggestion de présentation.

2
PORTIONS

35 MIN

FACILE

RECETTE VÉGANE

INGRÉDIENTS

- 2 Panées Soja GARDEN GOURMET®
- 1 mangue
- ½ concombre
- 1 carotte
- 1 avocat
- 20 g de salade
- 10 g de ciboulette
- 1 pot d'une alternative végétane au yaourt
- 20 g de jus de citron
- 5 g de moutarde
- 10 g de sirop d'agave
- Poivre et sel

PRÉPARATION

- Épluchez les fruits et les légumes. Coupez l'avocat en lamelles et citronnez-le avec 2 cuillerées à soupe. Coupez le concombre et la mangue en dés. Râpez la carotte. Ciselez la ciboulette et la salade.
- Fouettez l'alternative végétane au yaourt avec le jus de citron restant, la ciboulette, le sirop d'agave et la moutarde. Salez et poivrez.
- Répartissez les ingrédients dans une assiette en les séparant bien. Faites cuire la Panée selon le mode d'emploi et coupez-les en lamelles. Répartissez sur chaque assiette. Nappez de la sauce préparée.

ASTUCE

ESSEYER LA CUISSON EN SEULEMENT 5/7 MIN AU AIRFRYER PRÉCHAUFFÉ À 180°C
TEXTURE CROUSTILLANTE GARANTIE !

RAMEN JAPONAIS AUX ÉMINCÉS SOJA



Suggestion de présentation.

4
PORTIONS

35 MIN

INTERMÉDIAIRE

RECETTE VÉGANE

PRÉPARATION

- Faites cuire les nouilles ramen selon les instructions sur l'emballage.
- Coupez les champignons shiitake, les radis et les carottes en rondelles et coupez les brocolis en deux dans le sens de la longueur. Faites cuire les carottes pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et faites blanchir les edamame, les brocolis et les shiitake pendant 2 minutes.
- Portez le bouillon à ébullition. Faites frire les émincés soja comme indiqué sur le mode d'emploi.
- Répartissez les nouilles ramen, quelques feuilles d'épinards frais, les carottes, les brocolis, les edamame, les champignons shiitake et les émincés dans de grands bols à soupe.
- Versez le bouillon chaud et garnir de radis, de graines de sésame et de cresson.

ASTUCE

POUR DES ÉMINCÉS ENCORE PLUS SAVOUREUX, FAITES-LES MARINER 30 MIN DANS UN MÉLANGE DE SAUCE SOJA, CITRON VERT ET GINGEMBRE AVANT DE LES POÊLER !



INGRÉDIENTS

- 1 paquet d'Émincés Soja GARDEN GOURMET®
- 100 g de fèves edamame cuites
- 250 g de nouilles ramen
- 100 g de champignons shiitake
- 1 poignée d'épinards frais
- 4 radis
- 4 carottes
- 100 g de brocoli
- 1 L de bouillon de miso d'un cube de bouillon de miso ou d'une pâte de bouillon
- graines de sésame noir



WRAP AUX NUGGETS SOJA



INGRÉDIENTS

- 1 paquet de Nuggets Soja GARDEN GOURMET®
- 2 tortillas prêtes à cuire ou à frire
- 30 g de chou rouge
- 10 g de roquette
- Sauce au choix

2
PORTIONS

10 MIN



FACILE



RECETTE VÉGANE

PRÉPARATION

- Couper le chou rouge en lanières.
- Dans une poêle bien chaude, faites cuire les Nuggets Soja GARDEN GOURMET® selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Une fois cuit, retirez du feu et réservez.
- Dans la même poêle, faites chauffer les tortillas environ 1 minute en les retournant.
- Répartissez la sauce de votre choix dans la tortilla, placez la roquette et le chou. Ajoutez les Nuggets Soja GARDEN GOURMET® et refermez-la tortilla en formant un wrap. Coupez-en deux et dégustez !

ASTUCE

ESSAYEZ LA CUISSON EN SEULEMENT 5/7MIN AU AIRFRYER PRÉCHAUFFÉ À 180°C ! TEXTURE CROUSTILLANTE GARANTIE !



SUSHIS AVEC L'ÉMIETTÉ VUNA®



4
PORTIONS

45 MIN



INTERMÉDIAIRE



RECETTE VÉGANE

PRÉPARATION

- Faites cuire le riz à sushi selon les instructions figurant sur l'emballage. Ajoutez le vinaigre de riz japonais sur le riz chaud à peine cuit et mélangez le tout. Laissez refroidir le riz jusqu'à ce qu'il soit tiède.
- Portez une casserole à ébullition avec beaucoup d'eau. Blanchir très brièvement les épinards, les rincer sous l'eau froide, les égoutter et les éponger. Épluchez et coupez la carotte en fines lanières et blanchir pendant 30 secondes. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Coupez le concombre, le poivron et la mangue en fines lanières égales.
- Placez une feuille d'algue sur une natte à sushis en bambou, côté brillant vers le bas. Étalez uniformément une couche de riz cuit sur la natte, en laissant environ 5 cm d'algues non couvertes.
- Étaler une bande de feuilles d'épinards légèrement au-dessus du centre du riz. Répartissez une bande de Vuna® GARDEN GOURMET® sur celle-ci et recouvrez-la de feuilles d'épinards. Répartissez les bandes de carotte, de concombre, de mangue et de poivron. Roulez ensuite le riz sur la garniture à l'aide du tapis à sushi et fermez le rouleau avec le bord de 2 cm de nori.
- Coupez le rouleau de sushi avec un couteau aiguisé trempé dans l'eau chaude en tranches d'environ 11-12 cm. Servez les sushis sur un grand plateau, parsemés de graines de sésame, de gingembre mariné. Ajoutez la sauce soja dans un bol et dégustez !

INGRÉDIENTS

- 1 Pot de Vuna® GARDEN GOURMET® goût similaire au Thon®

- 250 g de riz à sushi

- 1 carotte
- 1 grand poivron rouge
- 1 concombre
- 1 mangue
- 150 g de pousses d'épinards

- 4 feuilles de nori
- 1 pot de gingembre mariné
- 10 g de graines de sésame
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 2 cuillères à café de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de sucre

ASTUCE

L'ÉMIETTÉ VUNA® EST L'ALTERNATIVE IDÉALE POUR VOS TARTINADES POUR L'APÉRITIF, VOS SALADES, PÂTES, SANDWICHES, RISOTTOS, SUSHIS OU ENCORE VOS QUICHES ET PIZZAS. ET EN PLUS, IL EST SOURCE D'OMÉGA 3 !

CURRY AUX BOUCHÉES SOJA ET BLÉ



Suggestion de présentation.

INGRÉDIENTS

- 350 g de Bouchées Soja et Blé GARDEN GOURMET®
- 210 g de pois chiches en boîte

- 200g de riz basmati
- 1 Patate douce

- 1 oignon
- 200 g de pousse d'épinards
- 400 g de coulis de tomates

- 2 gousses d'ail
- 15 g de noix de cajou
- 15 g de gingembre frais
- 1 g de cardamome
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à café de curry en poudre
- 20 g de coriandre fraîche

4
PORTIONS

30 MIN



PRÉPARATION

- Émincez l'oignon. Faites cuire l'oignon dans de l'huile à feu doux entre 5 et 10 minutes jusqu'à ce qu'il devienne croustillant et brun. Laissez-le de côté pour servir avec le curry.
- Épluchez et coupez la patate douce en cubes. Faites-la ensuite bouillir dans une casserole d'eau pendant 5 minutes puis égouttez-la.
- Faites cuire le riz selon les indications sur le pack (vous pouvez ajouter la cardamome dans votre eau de cuisson pour plus de goût). Égouttez-le et laissez le refroidir.
- Faites chauffer doucement la pâte de curry dans une poêle anti-adhésive et faites frire le gingembre et l'ail avec. Ajoutez la patate douce, les pois chiches et mélangez. Rajoutez ensuite la pulpe de tomate et laissez réduire la préparation pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite les Bouchées GARDEN GOURMET® et faites cuire le tout 5 minutes. Enfin, rajoutez les épinards et couvrez votre poêle 1-2 minutes.
- Vous pouvez à présent servir le curry avec le riz, les oignons frits, la coriandre et les noix de cajou.

ASTUCE VOUS POUVEZ SERVIR LE CURRY AVEC UN CHUTNEY À LA MANGUE ET LE DÉGUSTER AVEC DES MINIS NARNS VÉGANS !

BURGER VÉGAN AVEC LE CLASSIQUE SOJA ET BLÉ



Suggestion de présentation.

2
PORTIONS

20 MIN



PRÉPARATION

- Coupez les tomates en rondelles. Pelez et émincez l'oignon en fines rondelles. Coupez les pains à burger en deux dans le sens de la longueur et faites-les dorer dans une poêle chaude et sèche.
- Faites dorer les rondelles d'oignon à feu moyen-vif. Retirez-les de la poêle et faites cuire les délicieux Classiques Soja et Blé jusqu'à ce qu'ils soient dorés, selon les instructions sur l'emballage. Garnissez généreusement les burgers d'oignons cuits.
- Tartinez la moitié inférieure des pains de sauce et disposez les feuilles de laitue dessus. Superposez les tranches de tomates sur la laitue.
- Disposez les Classiques cuits avec les oignons dessus et arrosez de sauce. Garnissez d'une poignée de roquette et placez le pain du dessus.

ASTUCE

POUR UNE VÉRITABLE EXPÉRIENCE MULTISensorielle ET SANS COMPROMIS, ESSAYEZ NOTRE SENSATIONAL™ BURGER CRU À CUIRE.



INGRÉDIENTS

- 2 Classique Soja et Blé GARDEN GOURMET®

- 2 pains à burger végans

- 2 tomates crues
- 1 oignon
- 1 tête de salade verte
- 25 g de roquette

- Sauce au choix



COUSCOUS AUX HERBES AVEC LA MERGUEZ VÉGÉTALE



INGRÉDIENTS

- 4 Merguez végétales Soja GARDEN GOURMET®
- 100 g de pois chiches

- 150 g de couscous

- 1 oignon rouge
- 250 g de tomates cerises

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 petit bouquet de persil
- 3 brins de menthe
- 1 citron
- poivre et sel
- 4 cuillères à soupe d'aide culinaire à base de soja

2
PORTIONS

✓ 30 MIN

FACILE

RECETTE
VÉGANE

PRÉPARATION

- Porte à ébullition environ ½ L d'eau. Mettez le couscous dans un bol, mélangez avec quelques cuillères à soupe d'huile d'olive et versez l'eau bouillante sur le couscous jusqu'à ce qu'il soit juste recouvert. Laissez absorber toute l'eau pendant environ 10 min. Pendant ce temps, hachez finement le persil et la menthe.
- Aérez le couscous avec une fourchette et râpez le citron dessus. Incorporez les herbes finement hachées et assaisonnez avec le jus de citron, le sel et le poivre.
- Mélangez l'aide culinaire à base de soja avec la menthe hachée et ajoutez du sel, du poivre et du jus de citron.
- Épluchez et coupez l'oignon en demi-anneaux. Coupez les tomates en deux et égouttez les pois chiches. Faites dorer les Merguez végétales Soja épicées comme indiqué sur le mode d'emploi.
- Faites revenir l'oignon glacé dans le reste de l'huile et ajoutez les pois chiches. Faites cuire brièvement, puis ajoutez et faites frire les tomates. Ajoutez les saucisses véganes et faites chauffer.
- Servez le couscous avec les Merguez végétales soja Garden Gourmet®, les tomates et la sauce.

Suggestion de présentation.

Suggestion de présentation.

DÉCOUVREZ NOTRE UNIVERS

Depuis 1986*, GARDEN GOURMET® s'engage à faire découvrir une alimentation à base d'ingrédients d'origine végétale pleine de saveurs et de variété pour que nous soyons chaque jour plus nombreux à adopter un mode de vie plus végétal. Nous vous proposons ainsi une large gamme d'alternatives végétariennes et véganes gourmandes et faciles à cuisiner.

Garden Gourmet

CE SONT DES RECETTES

GOURMANDES

Des recettes avec des saveurs variées, légèrement assaisonnées ou avec une délicieuse panure.

ÉQUILIBRÉES

La majorité de nos produits sont Nutri-Score A ou B, et la plupart sont sources de protéines et de fibres.

FACILES À PRÉPARER

Prêts en moins de 10min à la poêle ou au four, idéal pour la cuisine du quotidien !

ASTUCE

PENDANT LES BEAUX JOURS, PROFITEZ DE LA CUISSON AU BARBECUE ! AU CENTRE DE LA GRILLE PENDANT 12MIN À PUISSANCE MODÉRÉE ET EN RETOURNANT RÉGULIÈREMENT POUR UNE CUISSON PARFAITE.

*La marque existait dans plus d'une dizaine de pays européens avant d'arriver en France en 2022.

NOTRE GAMME

DES RECETTES POUR TOUS LES GOÛTS

À RETROUVER AU RAYON TRAITEUR FRAIS VÉGÉTAL

LES CŒURS DE REPAS & BOULETTES À BASE DE LÉGUMES



VOS PLATS INCONTOURNABLES À BASE DE PROTÉINES VÉGÉTALES POUR TOUTE LA FAMILLE



UNE VÉRITABLE EXPÉRIENCE SANS COMPROMIS



*Tellement bon

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr.