

# Concours de recette végétarienne

Une recette végétarienne : **PAS de viande , PAS de poisson.**

## Modalité du concours:

Remplir **une feuille de recette par personne** comme sur l'exemple ci-contre, puis la déposer à l'Accueil.

Quand une recette sera sélectionnée par la cantine, un vote sera fait par les élèves à la sortie du repas sélectionné ! Et fin juin la recette avec le plus de « j'aime » sera déclarée gagnante.

Modèle vierge disponible à l'Accueil.  
(une version numérique sera disponible sur le site du collègue).

LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES							
Pour 100g							
<b>LÉGUMINEUSES (CUITES)</b>	<b>SOJA</b> 38g	<b>TEMPEH</b> 21g	<b>TOFU</b> 15g	<b>LUPIN</b> 15g	<b>LENTILLES</b> 9g	<b>HARICOT R. / HARICOT PINTO</b> 9g	
	<b>HARICOT N.</b> 9g	<b>POIS CHICHE</b> 8g	<b>POIS CASSÉS</b> 8g	<b>HARICOT B.</b> 7g	<b>PETIT POIS</b> 5g		
	<b>SEITAN</b> 26g	<b>SARRASIN</b> 12g	<b>ÉPEAUTRE</b> 5g	<b>BLÉ</b> 5g	<b>QUINOA</b> 4g	<b>AMARANTE</b> 4g	<b>AVOINE</b> 3g
	<b>MILLET</b> 3g	<b>BOULGHOUR</b> 3g	<b>RIZ</b> 2g	<b>MAÏS</b> 2g	<b>ORGE</b> 2g		
	<b>SPIRULINE</b> 57g	<b>CITROUILLE</b> 30g	<b>CHANVRE</b> 24g	<b>CACAHUÈTE</b> 23g	<b>PISTACHE</b> 21g	<b>TOURNESOL</b> 20g	<b>AMANDE</b> 20g
	<b>LIN</b> 18g	<b>CHIA</b> 16g	<b>NOIX</b> 15g	<b>N. DE CAJOU</b> 15g	<b>N. DU BRÉSIL</b> 14g		

**HEALTHY Student**

## Qui peut participer :

Élève, famille des élèves, tout le personnel de l'établissement.

## Prix :

Une enceinte portable  
ou une boîte de condiment ( pour les personnes majeures).

