

# 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

### LÉGUMINEUSES (CUITES)

SOJA 38g	TEMPEH 21g	TOFU 15g	LUPIN 15g	LENTILLES 9g	HARICOT R. 9g	HARICOT PINTO 9g
HARICOT N. 9g	POIS CHICHE 8g	POIS CASSÉS 8g	HARICOT B. 7g	PETIT POIS 5g		

### CÉRÉALES (CUITES)

SEITAN 26g	SARRASIN 12g	ÉPEAUTRE 5g	BLÉ 5g	QUINOA 4g	AMARANTE 4g	AVOINE 3g
MILLET 3g	BOULGHOUR 3g	RIZ 2g	MAÏS 2g	ORGE 2g		

### AUTRES (CRUS)

SPIRULINE 57g	CITROUILLE 30g	CHANVRE 24g	CACAHUÈTE 23g	PISTACHE 21g	TOURNESOL 20g	AMANDE 20g
LIN 18g	CHIA 16g	NOIX 15g	N. DE CAJOU 15g	N. DU BRÉSIL 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).

