

NO MEAT. NO NONSENSE.

Inspiration facile et quotidienne
de la cuisine végétarienne.

PAUL FLORIZOONE

Lannoo





NO NO NO

DU VE

NO NO NO

DU VE

NO NO NO

DU VE

NO NO NO

SENSESENSESENSE

EGGIE

SENSESENSESENSE

EGGIE

SENSESENSESENSE

EGGIE

SENSESENSESENSE

NO NONSENSE DU VEGGIE

Il y a encore pas mal de préjugés quand on parle de veggie ou de vegan. Est-ce vraiment sain ? Ces produits ne sont-ils pas trop industriels ? Les produits véganes ne sont-ils pas toujours plus chers ? Qu'y a-t-il vraiment dans ces produits végétaux ? Pourquoi ces produits doivent-ils ressembler à la viande ? Je vous fais part de mes commentaires no nonsense.

Ces produits veggie sont-ils sains et pas trop transformés?

En développant nos produits, nous sommes dès le départ très attentifs aux ingrédients que nous utilisons en choisissant toujours des ingrédients naturels et reconnaissables et nous essayons d'utiliser autant que possible des produits locaux.

La plupart des produits Greenway que vous trouvez en supermarché ont un Nutri-score A, sont riches en protéines, contiennent beaucoup de légumes et de fibres et très peu de graisses saturées. En plus, nous gardons la teneur en sel sous contrôle et les produits sont entre autres enrichis de vitamine B12 et de fer. Si cela ne suffit pas à vous convaincre, j'aimerais faire appel à Evelien Mertens. Elle est chercheuse indépendante en science alimentaire et diététique (Haute École Érasme, Bruxelles), collaboratrice scientifique à la VUB et diététicienne indépendante :

« Au point de vue de la valeur alimentaire, les produits Greenway n'ont rien à envier aux variantes animales. Et même au contraire, car ils contiennent environ autant de protéines mais contiennent en général moins de graisses saturées. En outre, ils contiennent aussi de bons glucides et des fibres, ce qui est bénéfique pour la santé. » – Evelien Mertens

Il est exact que la plupart des produits Greenway sont des produits composés. Mais cela n'a rien de négatif. La plupart des aliments que nous mangeons – à l'exception de la viande pure, des légumes et des fruits – sont composés.

Le pain du boulanger, la charcuterie et les saucisses du boucher... ce sont tous des produits composés et ils contiennent en partie des ingrédients transformés. Si vous analysez une chipolata de viande ou une merguez du boucher, vous rencontrerez aussi différents ingrédients.

Les produits végétaux sont plus chers que la viande...

Ahah, nous arrivons à l'argument que j'entends souvent et que je dois bien admettre : oui, c'est vrai. Mais il y a des raisons pour cela et le fossé des prix entre la viande et l'alimentation végétale sera de plus en plus petit dans un avenir proche.

Le marché végétal étant encore petit comparé à l'industrie de la viande, beaucoup de nos matières premières sont plus chères à l'achat. Pour certains ingrédients, comme les protéines de petits pois (l'ingrédient principal dans beaucoup de nos produits), il y a peu de producteurs. Cette rareté de l'offre crée une situation de monopole, ce qui rend cet ingrédient spécifique vraiment cher aujourd'hui. Mais nous sommes convaincus que cela va changer à l'avenir.

De plus, pour Greenway nous avons choisi de travailler principalement avec des protéines de petits pois du nord de la France. Un choix conscient pour pouvoir proposer un produit aussi local que possible et sans allergènes. Le soja que nous utilisons est aussi d'origine européenne et cultivé de manière durable. Le processus de production des produits veggie est en outre plus complexe que le travail de la viande. Il faut d'abord moulinier une grande partie

des ingrédients, puis les mélanger et ensuite les façonner (en burgers, saucisses, boulettes...). Il rentre donc beaucoup de temps et d'amour dans nos produits Greenway et nous les faisons avec plaisir et attention. Mais toutes ces opérations ont évidemment aussi un prix. La différence de prix disparaîtra quand le marché sera plus grand et que nous pourrons obtenir plus d'avantages d'échelle. Notre ambition est de pouvoir offrir des produits au même prix que la viande. Et sachez aussi que certains produits de viande sont aujourd'hui encore fortement subsidiés par les autorités, le prix de la viande ne reflète pas toujours sa réelle valeur économique et écologique.

Pourquoi les produits veggie doivent-ils ressembler à de la viande?

Les produits végétariens ne doivent effectivement pas toujours ressembler à de la viande. Par expérience, nous savons qu'environ la moitié des personnes qui mangent veggie ne sont pas directement à la recherche de produits avec un look de viande, mais veulent simplement abandonner leur viande ou manger des produits basés sur les légumes ou les légumineuses (légumes secs). Pour l'autre moitié, il semble plus facile d'utiliser des produits végétaux qui ressemblent à la viande, tant par leur saveur et leur texture que par la façon de les préparer. Ils veulent bien manger végétal plus souvent, sachant que c'est meilleur pour le climat et le bien-être animal, mais souvent ne savent pas comment s'y prendre. Faire en sorte que les produits végétaux ressemblent à de la viande les aide à remplacer plus facilement la viande sans changer leurs habitudes alimentaires quotidiennes.

Avec nos produits frais Greenway, nous apportons une réponse parfaite dans ce cas. Les produits hachés Greenway, comme nos burgers, saucisses et bûchettes Greenway, sont aussi délicieux que la viande, 100% végétaux et se préparent de la même manière.

Chez Greenway, nous ne produisons pas seulement des produits qui ressemblent à la viande ; nous avons aussi des produits à base de légumes et légumineuses, comme nos boulettes de brocoli, la saucisse au chou-fleur ou le cordon bleu au céleri-rave. Il y en a pour tous les goûts!

Est-ce vraiment si bon que ça pour le climat?

Dès les premières années de Greenway, nous avons cherché à établir un processus de production aussi écologiquement responsable que possible. Qui cultive des plantes, utilise une machine ou transporte un produit émet naturellement du CO₂, on ne peut rien y faire. Ce que l'on peut faire, par contre, c'est établir son processus de production de manière à limiter les émissions à un strict minimum : production locale, peu de gaspillage d'énergie, partenariats réfléchis... Au cours des années, nous avons continuellement affiné notre production pour que notre impact sur le climat soit toujours plus petit. Les émissions qui ne peuvent pas être réduites, parce qu'elles sont inhérentes à la production, nous les compensons au moyen de crédits carbone.

Crédit carbone, quota carbone, est le nom donné à une unité certifiée de réduction des émissions de CO₂ équivalent à une tonne. Le principe est assez simple : vous pouvez acquérir des crédits carbone pour compenser les émissions de gaz à effet de serre que vous ne pouvez supprimer de votre production, cet achat servant à financer des projets qui contribuent à réduire les émissions effets de serre. Cela peut se faire de plusieurs manières. Chez Greenway, nous avons choisi d'investir par produit vendu une partie du bénéfice en crédits carbone. Nous le faisons via CO₂logic pour un projet au Ghana, en Afrique de l'Ouest, par lequel nous compensons nos émissions ici par des réchauds et installations de cuisson plus favorables au climat là-bas. Tous nos produits atteignent ainsi la neutralité carbone.



PETITS SATÉS THAÏ 'JUST LIKE CHICKEN' - SAUCE CACAHUÈTE

Ces satés, vous les rencontrez à chaque coin de rue en Thaïlande, c'est le snack de street food parfait dans sa simplicité. Un peu de coco, de pâte de curry rouge et de beurre de cacahuète donnent une délicieuse touche asiatique aux dés de filet en un instant !



env. 20 minutes

Ingrédients:

320 g de dés de filet 'Just like chicken' Greenway ou autres dés de filet végétaux

Pour la marinade

1 dl de lait de coco
15 g de pâte de curry rouge
1 cm de racine de gingembre (env. 5 g)
2 gousses d'ail
10 ml de sauce soja
20 g de sucre de canne

Pour la sauce cacahuète

80 g de beurre de cacahuète
100 g de sauce sweet chili (sauce aigre-douce)
jus de 1 citron vert
20 ml d'eau
2 cuillères à soupe de sauce soja

Petits extras

oignon de printemps
cacahuètes grillées
coriandre fraîche
piment rouge

Préparation:

Commencez par préparer la marinade. Mélangez le lait de coco avec la pâte de curry rouge, le gingembre finement émincé, l'ail, un trait de sauce soja et de sucre de canne. Mélangez les dés de filet à la marinade. Enfilez-les ensuite sur des petites brochettes en bois.

Pour la sauce cacahuète, mixez simplement tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.

Faites griller les brochettes au BBQ ou à la poêle gril et servez-les avec la sauce cacahuète et un peu de jeune oignon ciselé, cacahuètes hachées, coriandre fraîche ou piment.





AILES DE CHOU-FLEUR AU BBQ

Croustillantes, spicy et sweet... Ces 'cauliflowers wings' ont tout pour elles!



env. 50 minutes

Ingrédients:

250 ml de lait

120 g de farine

2 cuillères à thé de Maïzena

1 gousse d'ail

une pincée de poivre de Cayenne
selon goût

sel et poivre

200 g de panko

1 chou-fleur

200 g de sauce BBQ

oignon de printemps pour décorer

Préparation:

Préchauffez le four à 220 °C.

Dans un bol, mélangez la farine, la fécule de maïs, l'ail finement haché et le poivre de Cayenne, salez et poivrez. Fouettez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse sans grumeaux.

Versez la chapelure panko dans un ravier et assaisonnez de sel et poivre.

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets. Plongez les bouquets dans la pâte puis roulez-les dans le panko jusqu'à ce qu'ils en soient entièrement recouverts.

Déposez les bouquets sur une plaque de cuisson avec du papier cuisson, placez la plaque dans le four préchauffé et faites cuire les bouquets environ 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Retirez les bouquets de chou-fleur du four et enduisez-les de sauce BBQ en la répartissant de manière régulière. Faites encore cuire 10 minutes au four.

Servez avec un peu d'oignon de printemps finement émincé.

SASHIMI DE PASTÈQUE

Quand nous voulons étonner nos invités lors d'une petite bouffe sympa, nous préparons ces bouchées apéritives. Cela ressemble peut-être à du sashimi, mais ne vous y trompez pas, ce n'est rien d'autre que de la pastèque !



env. 30 minutes

Ingrédients:

1 petite pastèque
50 ml de sauce soja
1 cuillère à thé d'huile de sésame
1 avocat
jus de 1 citron vert
5 g de pâte de wasabi
1 oignon rouge
1 cuillère à soupe de graines de sésame

Préparation:

Épluchez la pastèque et coupez-la en quatre grosses tranches. Coupez ensuite celles-ci en très fines tranches et disposez-les sur un plat.

Mélangez la sauce soja et l'huile de sésame et nappez-en les fines tranches de pastèque.

Dénoyautez et épluchez l'avocat et réduisez sa chair en purée avec le jus d'un demi citron et la pâte de wasabi. Répartissez cette purée sur le sashimi.

Coupez l'oignon rouge en fines lamelles et faites-les mariner une dizaine de minutes dans le reste de jus de citron vert.

Terminez le sashimi avec l'oignon rouge mariné et les graines de sésame.



FRITES DE PATATE DOUCE, CONCOMBRE À LA MENTHE ET CHUTNEY DE MANGUE

Les frites de patate douce remplacent de manière saine les frites traditionnelles. Mais comment éviter qu'elles ne deviennent molles ? Comme rien n'est plus décevant qu'une frite molle, je me suis décarcassé pour vous et croyez-moi : avec cette méthode, je vous garantis que vous réussirez à cuire des frites de patate douce croustillantes ! Simples, saines et croustillantes : la perfection !



vegan possible



env. 35 minutes

Ingrédients:

4 patates douces, environ 750 g
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à thé de paprika en poudre
1 cuillère à thé d'ail en poudre
1 cuillère à soupe de farine
1 pincée de sel

Pour le concombre à la menthe
200 ml de yaourt
1 bonne poignée de feuilles de menthe, émincées
½ concombre, émincé
1 oignon rouge, émincé
sel et poivre

Ensuite

100 g de chutney de mangue

Préparation:

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les patates douces en frites tout en veillant à ce qu'elles gardent leur épluchure. Placez les frites dans un saladier et aspergez-les d'huile d'olive.

Mélangez le paprika en poudre avec l'ail en poudre, la farine et une pincée de sel, et enrobez les frites de ce mélange d'épices.

Répartissez les frites de patate douce dans un plat à four et faites-les cuire 20 minutes dans le four préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Pour le concombre à la menthe, mélangez le yaourt avec la menthe fraîche, le concombre et la moitié de l'oignon rouge émincé. Salez et poivrez un peu.

Aspergez les frites croustillantes de concombre à la menthe et de chutney de mangue et terminez avec le reste d'oignon rouge émincé.



EXPERIÊNCIAS

EXPERIÊNCIAS RE

EXPERIÊNCIAS

EXPERIÊNCIAS RE

EXPERIÊNCIAS

EXPERIÊNCIAS RE

EXPERIÊNCIAS

RAPIDE

APIDE

RAPIDE

APIDE

RAPIDE

APIDE

RAPIDE

WRAP THAÏ À LA SAUCE CACAHUÈTE

Mes fils préfèrent nettement manger des wraps que des tartines et ce wrap à la thaïlandaise est un de leurs préférés. Simple, sain et délicieux : le changement idéal dans la boîte à tartine !



env. 30 minutes

Ingrédients:

Pour le mix de légumes

1 poireau (env. 250 g)
1 oignon rouge
½ chou chinois (env. 300 g)
100 g de carottes râpées
150 g de jets de soja
une poignée de coriandre fraîche

Pour la sauce cacahuète

1 gousse d'ail
10 g de gingembre
jus de 1 citron vert
140 g de beurre de cacahuète
40 g de ketchup
40 g de sauce soja
70 ml d'eau
20 g de sauce au piment (sriracha) ou 15 g de pâte de curry rouge thaï
25 g de sucre de canne ou de sirop d'agave

Ensuite

320 g de dés de filet 'Just like chicken' Greenway ou autres dés de filet végétal
1 cuillère à soupe de beurre végétal ou d'huile d'olive
sel et poivre
4 wraps

Préparation:

Commencez par faire le mix de légumes. Coupez le poireau, l'oignon rouge et le chou chinois en très fines lamelles et mélangez le tout avec les carottes râpées, les jets de soja et la coriandre fraîche.

Faites maintenant la sauce cacahuète. Émincez ou râpez finement l'ail et le gingembre. Dans un bol, mixez-les en même temps que le jus de citron vert avec les autres ingrédients pour former une sauce onctueuse.

Dans une poêle, faites sauter les dés de filet environ 5 minutes à feu moyen, dans une matière grasse au choix, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et assaisonnez-les de sel et poivre.

Réchauffez légèrement les wraps au micro-onde (ou au four ou dans une poêle chaude) et tartinez-les d'une bonne cuillerée de sauce cacahuète. Déposez une couche de légumes et quelques dés de filet par-dessus et terminez par une couche supplémentaire de sauce cacahuète. Roulez les wraps et mangez-les immédiatement ou emportez-les pour le lunch dans la boîte à tartines.



