

# Comment cuisiner de plats végés ?

Envie d'une sauce bolognaise ?  
Troque le hachis contre des lentilles ou des champignons agrémentés de sauce soja...  
on n'y verra que du feu !



*« Ils ont tout apprécié et certains ont dit qu'ils mangeaient mieux au camp que chez eux ! Ils ont mangé des légumes à tous les repas. »*

**Clément, Baladins, 1<sup>er</sup> Chantoir, Yvoir.**

*« Quelques animés ou membres du staff ont apporté des légumes de leurs jardins, ça nous a permis de faire un risotto avec des courgettes fraîches et gratuites ! »*

**Manon, Patro Saint Joseph, Awans.**

Pour inventer tes plats végétariens, inspire-toi des "recettes de base", ces modèles de recettes te permettent une infinité de variations en fonction des ingrédients et légumes que tu as sous la main.

Et surtout, quand tu cuisines les légumineuses, qui sont généralement un peu fade, donne-leur du goût grâce aux épices et herbes aromatiques.

Nicolas BAUWENS et Renaud JACQMOTTE, **Recettes de base**, Bruxelles Environnement - GoodFood (Fiches téléchargeables sur [https://goodfood.brussels/sites/default/files/fiches\\_recettes\\_base\\_fr\\_v4\\_final\\_web\\_compressed.pdf](https://goodfood.brussels/sites/default/files/fiches_recettes_base_fr_v4_final_web_compressed.pdf))

Pour puiser des idées de recettes ou y ajouter les tiennes, pour adapter une recette en fonction du nombre de convives ou gérer ton budget tout en constituant ton menu, consulte use et abuse de cet outil, imaginé aussi par Nicolas BAUWENS et Renaud JACQMOTTE de chez Fristouilles : <https://recettes-camps.netlify.app/>.