

Livres De Recettes **GRAND BOL VEGETALIEN**

70 REPAS VEGETALIEN, PETITS DEJEUNERS, SALADES, QUINOA, SMOOTHIES ET DESSERTS A HAUTE TENEUR EN PROTEINES



JOSEPH P. TURNER

Joseph P. Turner

Livres De Recettes
Grand Bol Vegetalien

«Tektime S.r.l.s.»

Turner J.

Livres De Recettes Grand Bol Vegetalien / J. Turner — «Tektime S.r.l.s.»,

Imaginez-vous à une fête. Vous aimez grignoter quelques canapés que les serveurs vous proposent en passant pendant que converser avec les invités. Les deux principaux avantages des aliments dans des bols sont qu'ils sont plus difficiles à renverser et permettent aux invités de continuer à se mélanger. Le problème avec les rassemblements est que les invités doivent s'asseoir pour manger, alors que tout le monde passe un bon moment. Les aliments dans des bols évitent ce problème - chaque invité peut se mêler aux autres sans être obligés de retourner à la table. Peu importe, cette tendance continue de croître. En 2016, Business Insider a signalé que la tendance des aliments dans des bols a augmenté de près de 30% depuis 2011. La hausse des aliments dans des bols a conduit à de nombreuses variations de la tendance, comme le Bol Bouddha. Avec des aliments dans des bols, la personne fait plus attention à ce qu'elle mange, le mastique mieux et l'apprécie plus, pour devenir presque comme un Bouddha. Avez-vous du mal à cuisiner de délicieuses recettes de bols végétaliens ? Ce livre de recettes vous apprendra comment cuisiner des recettes végétaliennes étape par étape. Vous découvrirez une variété de plats végétaliens à préparer pour vous et votre famille ! À qui s'adresse ce livre de cuisine végétalien : - à toute personne désireuse d'apprendre la vérité sur les régimes végétaliens et la planification des repas - à toute personne qui souhaite développer ses muscles grâce à un régime végétalien - à toute personne qui souhaite apprendre à cuisiner de délicieux bols végétaliens riches en protéines - aux athlètes végétaliens. La forme physique végétalienne & passionnés de santé. Nous y réussissons ensemble ! Faites défiler votre page et cliquez sur le bouton "Ajouter au panier" maintenant !

© Turner J.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Avertissement	7
Votre Cadeau Gratuit	8
Introduction	10
Qu'est-ce que la tendance «Bols Repas»?	11
Pourquoi cette appellation?	12
Pourquoi un bol?	13
Pourquoi La Tendance Du Bol Repas Est-Elle Devenue Si Populaire?	14
Qu'est-ce que le bol Bouddha?	15
PETIT DEJEUNER	16
Smoothie Aux Amandes Et Aux Mangoustans	16
Petit-Dejeuner Granola Aux Amandes	18
Porridge De Riz Brun Aux Amandes (Multicuseur)	19
Granola Au Sarrasin Et Au Chocolat	21
Bol De Chou-Fleur Aux Graines De Sesame	23
Bol De Smoothie Au Chou-Fleur	25
Chia Et Creme De Lin Aux Fruits	26
Porridge De Lin Aux Framboises	27
Porridge Instantane Aux Mures Et Aux Abricots	28
Polenta Au Beurre D'amande Et Aux Fruits Rouges	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Joseph P. Turner

Livres De Recettes Grand Bol Vegetalien

Livres De Recettes Grand Bol VEgEtalien

**70 Repas Végétalien, Petits Déjeuners, Salades, Quinoa,
Smoothies Et Desserts A Haute Teneur En Protéines**

Joseph P. Turner

Traduit de l'anglais par

L. Lanèche Ishak

Copyright © 2020 – Joseph P. Turner – Tous Droits Reserves

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, ou par tout système de stockage et de recherche d'informations sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de citations très brèves incorporées dans des critiques et de certaines autres utilisations non commerciales autorisées par la loi conformément au droit d'auteur.

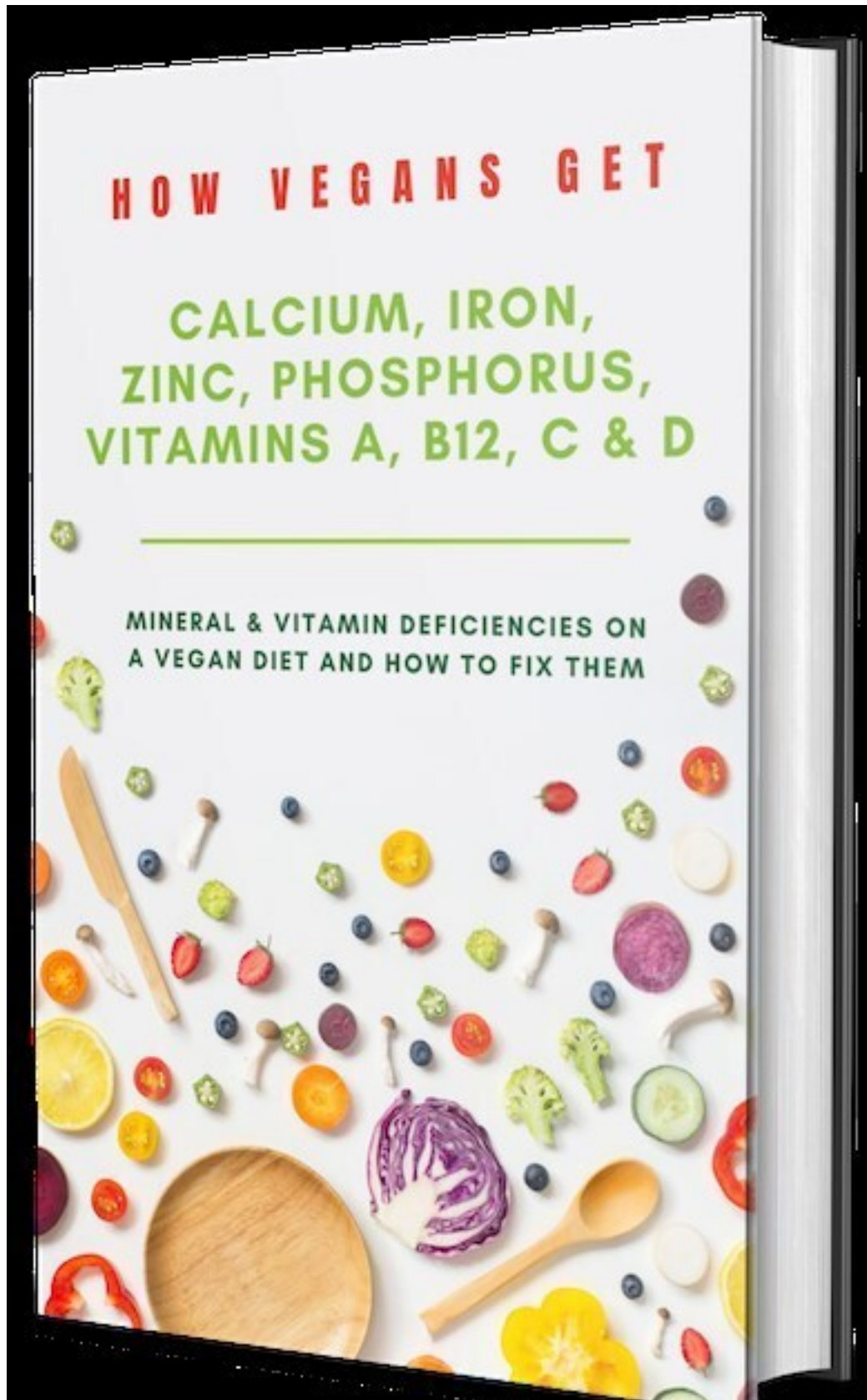
Avertissement

Les informations fournies dans ce programme sont uniquement à des fins éducatives. L'auteur n'est pas médecin et cette information ne doit pas être considérée comme un avis médical. Vous devriez obtenir l'approbation d'un médecin, avant de mettre en application tous les conseils fournis dans ce programme. Ce programme a été conçu pour des adultes en bonne santé de plus 18 ans. Si vous souffrez de conditions ou de problèmes de santé, veuillez demander l'avis de votre médecin avant d'appliquer tout conseil proposé dans ce programme. L'auteur n'est pas responsable des dommages résultant de l'utilisation de ce programme. L'utilisateur reconnaît tout risque de blessure, causé ou allégué, suite à l'utilisation de ces informations. Si votre médecin vous conseille de ne pas suivre les conseils fournis dans le programme, veuillez respecter ses conseils.

Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de la santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant une condition médicale. Ne négligez jamais un avis médical professionnel. Une autorisation médicale d'un médecin agréé doit être obtenue avant de commencer ou de modifier votre régime alimentaire, vos exercices ou votre style de vie. Votre médecin doit être informé de tous vos changements nutritionnels.

Votre Cadeau Gratuit

**Pour vous remercier de votre achat, je vous propose un livre bonus gratuit
«Comment Les Vegetaliens Obtiennent Du Calcium, Du Fer, Du Zinc,
Du Phosphore, Des Vitamines A, B12, C & D : Carences En Mineraux
Et En Vitamines Dans Un Regime Vegetalien Et Comment Les Corriger»**



Obtenez le lien a la fin du livre

Introduction

Suivre un régime se résume à remplacer vos aliments malsains avec des aliments sains, ainsi que réduire vos portions. Les bols végétaliens remplissent ces deux conditions et constituent une merveilleuse façon de démarrer une journée. Grâce à leur personnalisation, les bols repas ont pris le monde par surprise.

Qu'est-ce que la tendance «Bols Repas»?

En 2016, les comptes gourmands sur les réseaux sociaux ont commencé à beaucoup parler de la tendance 'Bols repas'. Lorsque le mariage royal britannique entre le prince Harry et Meghan Markle a exposé des repas dans des bols en 2018, le monde entier fut fasciné par leur simplicité et leur élégance.

Au début, les bols repas semblaient perdre leur popularité. Mais elle a continué à prendre de l'ampleur jusqu'à ce que même le journal *Wall Street Journal* en parle en disant que tout « des œufs pochés aux smoothies » est maintenant acceptable pour être servi dans un bol. Des restaurants hippies aux restaurants haut de gamme, le bol est devenu un remplacement parfaitement acceptable de l'assiette.

Des endroits, comme *Upbeet*, servent aujourd'hui des régimes sains et de bonnes vibrations à livrer, offrant à ses clients la possibilité de personnaliser leurs plats. Les gens font la queue pour prendre des vinaigrettes végétaliennes sans gluten pour garnir leurs salades et des photos incroyables pour les partager sur les réseaux sociaux. *Gusto* d'Atlanta est l'un des restaurants rapides qui a boosté la tendance de bols repas au niveau supérieur, offrant des repas dans des bols aux clients drive.

Les petits déjeuners peuvent également être servis dans des bols comprenant aussi bien des céréales que des fruits. Le *Vitality Bowls* d'Atlanta sert des bols petit-déjeuner avec du gingembre, du beurre d'arachide, des ananas, des mangues et bien plus encore. Ceux qui aiment le sucré peuvent même ajouter des pépites de chocolat végétaliennes.

Alors que la tendance continue de croître, nous verrons probablement de nombreux restaurants et fast-food plus végétaliens, contribuant ainsi à sensibiliser à l'alimentation éthique.

Pourquoi cette appellation?

La tendance « bols repas » tient son nom des créateurs de tendances et des critiques alimentaires qui ne pouvaient pas comprendre la tendance, mais ne pouvaient pas non plus la rejeter. Étant très visibles aux yeux du public, ils ont essayé de présenter la tendance comme une mode passagère et indigne d'attention. Mais ils s'étaient trompés.

Tout le monde a adopté le bol nous prouvant que les repas peuvent et doivent être amusants et, surtout, à emporter. Aussi bien les enfants que les adultes ont embrassé les bols repas qui offrent une diversité d'aliments très variés dans un bol.

Pourquoi un bol?

Imaginez-vous à une fête. Vous aimez grignoter les canapés distribués par les serveurs pendant les conversations. Avec un bol, tout change.

Les deux principaux avantages des bols repas sont qu'ils sont plus difficiles à renverser et permettent aux invités de continuer à se mélanger. Le problème avec les rassemblements est que les invités doivent être assis pour que tout le monde passe un bon moment. Mais les bols repas évitent ce problème, chaque invité peut se mélanger à tous les invités sans avoir retourner à table pour manger ou à pourchasser les canapés.

L'inconvénient est que vos deux mains sont remplies, ce qui empêche les poignées de main. Pourtant, des renversements sont inévitables, et les journaux faisant état de la tendance disent en plaisantant que les nettoyeurs à sec en profitaient.

Peu importe la blague, la tendance continue de croître. En 2016, Business Insider a signalé que la tendance des bols repas a augmenté de près de 30% depuis 2011. La hausse des bols repas a conduit à de nombreuses variations de la tendance, comme le Bol Bouddha. Avec les bols repas, le mangeur devient plus attentif à ce qu'il mange, mâche correctement et apprécie les aliments, devenant presque comme un Bouddha.

Pourquoi La Tendance Du Bol Repas Est-Elle Devenue Si Populaire?

La tendance du bol repas commence à changer de fond en comble l'ensemble de l'industrie alimentaire. Les mangeurs de tous âges sont tombés amoureux des options de personnalisation et sont prêts à essayer toutes sortes de combinaisons. Pour les producteurs d'aliments, cela signifie qu'ils peuvent commencer à combiner toutes sortes d'aliments et à offrir des choses différentes pour tous les palais.

La liberté de choix signifie que la texture, la saveur et les macronutriments peuvent également être personnalisés, permettant à chaque personne de manger exactement autant de vitamines, de minéraux et de calories qu'elle le souhaite. En prime, tous ces bols ont l'air si photogéniques, conduisant à une vague massive de contenu et de partage de bol repas sur les réseaux sociaux.

Il n'est pas surprenant que le bol repas soit, en moyenne, beaucoup plus sain qu'un repas fast-food. Les clients consomment des légumes frais, des protéines et une sauce, tout en dégustant des plats savoureux en réduisant leur apport calorique. Les restaurants et les chaînes de restauration rapide ont pris note de l'idée et se sont lancés en proposant des salades avec leurs menus pour les consommateurs soucieux de leur santé.

Essentiellement, le bol repas est un repas déstructuré, mais il n'est pas nécessairement mauvais. Il s'est avéré que les gens aiment vraiment savoir ce qu'ils mangent et le bol repas leur offre exactement ce qu'ils veulent.

Qu'est-ce que le bol Bouddha?

Le Bouddha est généralement représenté comme ayant un gros ventre, donc un bol Bouddha ne devrait pas évoquer l'idée d'un bol repas sain, mais attendez de voir les ingrédients. Le bol Bouddha se compose surtout de riz brun ou de quinoa, d'haricots, de légumes grillés ou crus et divers légumes verts, ce qui en fait l'un des plats les plus copieux.

Préparer un bol Bouddha se résume à trouver de l'inspiration en combinant les bons ingrédients qui vous conviennent. Une variante mélange des champignons au chou frisé et un filet de pesto de noix de cajou au pesto. Les restes de la sauce peuvent toujours être utilisés dans vos sandwichs végétaliens. La recette originale du bol Bouddha comprend du quinoa, des olives, des tomates et de l'avocat. Sans le quinoa, servi cru vous aurez une portion supplémentaire de nutriments et 600 calories.

Les pois chiches, les carottes râpées, les radis, les germes de luzerne et le chou méritent également leur place dans un bol Bouddha. Les nouilles végétaliennes sans gluten sont également invitées à se joindre à la fête, ainsi que des légumes d'une saveur étonnante qui stimule votre métabolisme et vous permet de démarrer une journée dans la joie, avec le sourire et un ventre plein.

PETIT DEJEUNER

Smoothie Aux Amandes Et Aux Mangoustans

Préparation: 10 minutes | Portions: 2



Ingrédients

350 ml de lait d'amande

1 petite banane pelée coupée en morceaux d'1 cm

130 g de pêches coupées en tranches

3 cuillère à soupe d'amandes grillées moulues

1 mesure de poudre de protéines (petit pois ou soja)

1 cuillère à soupe de graines de lin (moulues)

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un robot électrique et mélangez à vitesse maximale jusqu'à ce que la consistance du mélange soit lisse.

2. Versez votre smoothie dans une bouteille, un verre ou des pots. Couvrez et conservez au réfrigérateur jusqu'à 2 jours.

3. Ou transvasez votre smoothie dans un sac congélation Zip. Il pourra être conservé dans votre congélateur jusqu'à 3 mois.

4. Laissez décongeler pendant la nuit avant de consommer, mélangez et dégustez !

Apports nutritionnels

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur les apports journaliers recommandés (AJR) pour un régime de 2000 calories.

Quantité par portion

Calories 262 | Calories provenant des lipides (26%) 67,61 | Lipides 8 g 12% |
Lipides saturés 0,7 g 3% | Cholestérol 1,16 mg <1% | Sodium 26,49 mg 1% | Potassium 497,5
mg 14% | Glucides totaux 45,27 g 15% |
Fibres 5,6 g 21% | Sucre 34,85 g | Protéines 6.58 g 13%

Petit-Dejeuner Granola Aux Amandes

Portions: 12 | Préparation: 40 minutes



Ingrédients

4 cuillères à soupe d'huile de noix de coco fondue
500 g de flocons d'avoine
190 g de noix de coco râpée
190 g d'amandes effilées
80 ml de sirop d'érable ou de sirop simple
3/4 c. à café de cannelle en poudre
1 pincée de sel
130 g de raisins secs

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 degrés Fahrenheit / 175 degrés Celsius.
2. Faites chauffer l'huile de noix de coco au four pendant environ 5 minutes.
3. Retirez du four et ajoutez les flocons d'avoine, la noix de coco et les amandes.
4. Arrosez le tout de sirop et saupoudrez dessus la cannelle et le sel.
5. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes en remuant fréquemment.
6. Retirez du four et ajoutez les raisins secs.
7. Laissez refroidir complètement avant de servir.
8. Conservez dans un récipient hermétique.

Apports nutritionnels

Calories 456,29 | Lipides 19,5 g 30% | Glucides 61,68 g 21% | Protéines 13,16 g 26%

Porridge De Riz Brun Aux Amandes (Multicuiseur)

Portions: 4 | Préparation: 30 minutes



Ingrédients

130 g de riz brun, grains courts

700 ml de lait d'amande

4 c. à soupe de cassonade granulée (ou plus au besoin)

1 c. à soupe de beurre d'amande (nature, non salé)

1 cuillère à soupe d'extrait de vanille pure

Fruits et amandes pour servir

Préparation

1. Rincez le riz à l'eau et égouttez.
2. Ajoutez tous les ingrédients dans le multicuiseur et bien mélanger.
3. Verrouillez le couvercle et réglez à haute cuisson pour une durée de 20 minutes.
4. Lorsque la minuterie émet un bip, appuyez sur "Annuler" et tournez soigneusement la valve pour libérer la vapeur.
5. à servir avec des fruits et des amandes.

Apports nutritionnels

Calories 256,17 | Lipides totaux 3,72 g 6% | Glucides totaux 54,5 g 18% | Protéine 3.86 g 8%

Granola Au Sarrasin Et Au Chocolat

Portions: 8 | Préparation: 50 minutes



Ingrédients

- 250 g de farine de sarrasin, gruaux entiers
- 130 g de graines de tournesol
- 65 g de flocons de noix de coco
- 130 g de dattes coupées en petits morceaux
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 4 cuillères à soupe de poudre de cacao
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu

Préparation

1. Faites tremper le sarrasin et les graines de tournesol 20 à 30 minutes dans de l'eau.
2. Égouttez, rincez et séchez sur une serviette en papier.
3. Saupoudrez de flocons de noix de coco, de demi-dattes et remuez.
4. Préchauffez votre four à 360° F / 180° C.
5. Couvrez votre plateau de four de papier sulfurisé et mettez de côté.
6. Dans une petite casserole, mélangez l'huile, le sirop d'érable, la poudre de cacao, le sel, la cannelle et le gingembre.
7. Faites chauffer le tout à feu moyen pendant 2 à 3 minutes en remuant.
8. Versez le mélange sur les ingrédients secs et bien mélanger.

9. Versez le mélange dans votre plateau de four et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes. Remuez de temps en temps.

10. Transférez le granola dans un bol, ajoutez les dates restantes et bien mélanger.

11. Conservez dans un bocal en verre.

Apports nutritionnels

Calories 380 | Lipides 17,17 g 26% | Glucides totaux 53,71 g 18% | Protéines 7,58 g 15%

Bol De Chou-Fleur Aux Graines De Sesame

Portions: 4 | Préparation: 40 minutes



Ingrédients

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cumin moulu
- 1 grosse tête de chou-fleur, coupée
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 65 g de Tahiti (graines de sésame broyées)
- 2 gousses d'ail écrasées en pâte
- 1 jus de citron vert frais
- 120 ml d'eau

Préparation

1. Préchauffez votre four à 450° F / 270° C.
2. Mélangez l'huile d'olive, les bouquets de chou-fleur, le cumin, le sel et le poivre.
3. Disposez les fleurons de chou-fleur uniformément dans un plateau de four.

4. Faites cuire au four environ 25 à 30 minutes.
5. Mélangez le Tahiti, l'ail, le jus de citron vert et l'eau dans un petit bol.
6. Retirez le chou-fleur du four et transférez-le dans un grand bol.
7. Versez la sauce sur le chou-fleur et bien mélanger.
8. Servez chaud.

Apports nutritionnels

Calories 199,3 | Lipides totaux 19,4 g 31% | Glucides totaux 5,11 g 2% | Sucre 0,77 g |
Protéine 2,37 g 5%

Bol De Smoothie Au Chou-Fleur

Portions: 5 | Préparation: 15 minutes



Ingrédients

255 g de riz au chou-fleur
475 ml de lait d'amande ou de lait de noix de coco
2 cuillères à soupe de céréales
2 petites bananes coupées en tranches
65 g de compote de pommes
2 cuillères à soupe de sucre de noix de coco
1 cuillère à café de muscade en poudre
1 cuillère à café de cannelle en poudre
Fruits frais et noix hachées pour servir

Préparation

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à consistance lisse.
2. Versez le mélange dans une casserole et chauffez pendant 10 minutes à petit feu.
3. Garnissez de fruits frais et de noix concassées.
4. Servir chaud.

Apports nutritionnels

Calories 122,35 | Lipides totaux 0,61 g <1% | Glucides totaux 25,53 g 9% | Protéines 2,23 g 4%

Chia Et Creme De Lin Aux Fruits

Portions: 3 | Préparation: 15 minutes



Ingrédients

- 350 ml de lait d'amande
- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- 40 g de sucre granulé selon le goût
- 4 cuillères à soupe de flocons de noix de coco
- 2 cuillères à soupe de noix concassées (au choix)
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre

Pour servir

Bananes, fruits de la passion, fraises, kiwis

Préparation

1. Chauffez le lait d'amande dans une casserole à feu moyen.
2. Ajoutez les graines de chia et les graines de lin, bien mélanger et faites cuire pendant 5 à 6 minutes.
3. Ajoutez les flocons de noix de coco, les noix et la cannelle. Mélangez pendant une minute.
4. Goûtez et ajustez du sucre selon le goût.
5. Servir chaud avec des fruits.

Apports nutritionnels

Calories 265,48 | Lipides 12,86 g 20% | Glucides totaux 33,59 g 11% | Protéine 5,05 g 10%

Porridge De Lin Aux Framboises

Portions: 6 | Préparation: 15 minutes



Ingrédients

950 ml de lait d'amande ou de lait de noix de coco
130 g de flocons d'avoine
130 g de farine de lin
65 g de noix de coco râpée
4 cuillères à soupe de sucre granulé
1,5 cuillère à café de cannelle en poudre
65 g d'amandes effilées
120 ml de sirop d'érable ou de sirop simple
130 g de framboises

Préparation

1. Faites chauffer le lait d'amande dans une casserole à température moyenne.
2. Ajoutez l'avoine et la farine de lin, baissez le feu et bien mélanger.
3. Faites cuire, en remuant de temps en temps, pendant 5 à 6 minutes.
4. Ajoutez les flocons de noix de coco, le sucre et la cannelle et faites cuire pendant une minute.
5. Ajoutez les amandes, remuez, puis retirez du feu.
6. Servir dans un bol.
7. Versez le sirop d'érable par-dessus et décorez avec des framboises fraîches.

Apports nutritionnels

Calories 514,5 | Lipides 26,25 g 40% | Glucides totaux 61,56 g 21% | Protéine 14,26 g 29%

Porridge Instantane Aux Mures Et Aux Abricots

Portions: 6 | Préparation: 15 minutes



Ingrédients

250 g de flocons d'avoine

1,5 l d'eau

1 cuillère à café d'extrait de vanille pure

2 c. à café de cannelle en poudre

250 g de mûres

250 g d'abricots, pelés et coupés en tranches

80 ml de sirop d'érable ou de sirop simple

3 à 4 cuillères à soupe de yaourt à la noix de coco ou de crème de noix de coco pour servir

Préparation

1. Disposez les flocons d'avoine, l'eau, la vanille et la cannelle dans votre multicuiseur.

2. Verrouillez le couvercle et réglez pour une cuisson de 7 minutes.

3. Lorsque la minuterie émet un bip, arrêtez votre multicuiseur et ouvrez la valve pour libérer la vapeur.

4. Transférez le mélange d'avoine dans des bols et décorez-le de fruits.

5. Arrosez le tout de sirop d'érable et bien mélanger.

6. Servir avec du yaourt à la noix de coco ou de la crème de noix de coco.

Apports nutritionnels

Calories 276 | Lipides 6,56 g 10% | Glucides totaux 45,4 g 15% | Protéine 10,23 g 20%

Polenta Au Beurre D'amande Et Aux Fruits Rouges

Portions: 4 | Préparation: 15 minutes



Ingrédients

130 g de farine de maïs

1 pincée de sel

700 ml d'eau

1 grosse pomme pelée et coupée en tranches

2 c. à soupe de beurre d'amande

1/2 cuillère à café de cannelle en poudre

130 g de fruits rouges (selon le goût)

Préparation

1. Versez l'eau, la farine de maïs, la pincée de sel dans une casserole et faites cuire, en remuant souvent, pendant 7 à 8 minutes.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.