

♥ NO
FISH,

Garden
Gourmet®

YES VUNA



DÉLICIEUSES RECETTES AU THON VEGAN

Tasty

PLANT-BASED



Sommaire

L'avenir est aux plantes 🌿 4

La cuisine avec VUNA est sans limite 🌿 6

Salade de VUNA aux betteraves
et concombres 🌿 8

Rouleaux de printemps au VUNA 🌿 10

Avocat au VUNA 🌿 12

Poke bowl au VUNA 🌿 14

Wraps au VUNA 🌿 16

Bagel au VUNA 🌿 18

À propos de Garden Gourmet 🌿 20

L'avenir est aux

PLANTES

Sais-tu que 90 % des stocks de poissons dans le monde sont épuisés? Et pourtant, nous voulons continuer à en manger. En effet, la demande de poisson est en augmentation. Avec l'arrivée de VUNA, tu peux désormais continuer à apprécier le goût du poisson sans te sentir coupable. Apprécie-le, mais d'une manière végétale. Parce que les alternatives sont respectueuses des océans!



**TRY
NOW!**

VUNA est *L'alternative au thon* **AVEC CE MÊME GOÛT DÉLICIEUX**

Tu connaissais peut-être Garden Gourmet pour nos alternatives végétales de viande. Désormais, avec l'introduction de VUNA, une nouvelle catégorie apparaît : le poisson végétal! Le VUNA est une alternative au thon produit à base de protéines de pois et se compose de seulement sept ingrédients :

- Protéines de pois
- Gluten de blé
- Huile de colza
- Sel
- Arômes
- Fibre de citron
- Eau

HIGH IN PROTEIN

Cuisiner avec **VUNA** *est sans limites*

DU SANDWICH À LA SALADE OU À LA PIZZA

Que tu veuilles un repas étoilé ou un sandwich savoureux, cuisiner avec du VUNA n'est pas différent de ce à quoi tu es habitué. Avec les recettes de ce livret, nous voulons t'inciter à utiliser le VUNA dans tes salades (de pâtes), tes wraps ou comme garniture de pizza. De cette façon, tu cuisineras 100% végétal et tu concocteras des petits plats savoureux.

Conseil

VUNA peut être utilisé dans les plats chauds comme dans les plats froids. Tes pâtes peuvent se transformer en une délicieuse salade de pâtes froide ou chaude avec le VUNA. Mélange le VUNA avec une cuillerée de mayonnaise (vegan) et quelques câpres pour une savoureuse pâte à tartiner salée!

VUNA DANS UN CONTENANT

recyclable

Le contenu n'est pas le seul à avoir été pensé : l'emballage de VUNA a également fait une différence par rapport au "vrai" thon. Que faire quand le bocal est vide? Il suffit de jeter le bocal en verre dans le conteneur à bouteilles après utilisation et de jeter le couvercle dans le sac bleu (PMC).

Conseil

Bien entendu, le recyclage peut aussi se faire d'autres façons... Donne à ton bocal une seconde vie en tant que porte bougie, verre à limonade ou pour conserver ta vinaigrette maison.

SALADE VUNA

AUX CONCOMBRES ET BETTERAVES



2 PERSONNES



15 MINUTES



FACILE

Ingédients

1 pot de **VUNA Garden Gourmet**
3 **petites betteraves rouges**
4 **bébés concombres**
2 têtes de **laitue romaine**
4 **radis**
1 **citron**
sel et poivre

Pour la vinaigrette

1 bouquet d'**aneth**
1 bouquet de **menthe**
2 càs de **yaourt vegan**
2 càs de **mayonnaise vegan**
1 gousse d'**ail**

Préparation

-  Coupe le concombre en rondelles et la betterave en quartiers. Mélange-les avec le VUNA et assaisonne d'huile d'olive, de jus de citron, de sel, de poivre et de l'aneth haché.
-  Place la laitue sur une assiette et répartis le mélange précédent sur le dessus.
-  Pour la vinaigrette, mélange la mayonnaise et le yaourt puis ajoute l'aneth et la menthe finement hachées et l'ail. Amincis la vinaigrette avec de l'eau si elle est trop épaisse à ton goût.
-  Verse la vinaigrette sur la salade et garnis d'aneth.



VUNA

ROULEAUX DE PRINTEMPS



2 PERSONNES



15 MINUTES



FACILE

Ingédients

1 pot de **VUNA Garden Gourmet**
8 feuilles de riz
80g de **chou rouge**
120g de **concombre**
40g de **laitue romaine**
2 **oignons de printemps**
40g de **chutney**
sauce de soja
sauce aigre-douce

Préparation

-  Lave et coupe le concombre et le chou rouge en lanières. Puis mélange le VUNA avec le chutney.
-  Plonge la première feuille de riz dans l'eau tiède pendant 10–15 secondes et place-la sur une assiette.
-  Dispose le chutney et les pousses d'oignon préalablement hachées au centre de la feuille.
-  Avec délicatesse, plie les côtés vers le centre puis enroule la feuille de riz.

Tip

Servir avec de la sauce soja ou aigre douce



Avocats

AU VUNA



4 PERSONNES



20 MINUTES



FACILE

Ingédients

2 pots de **VUNA Garden Gourmet**

2 avocats mûrs

1 tomate

1 poignée de germes (luzerne et pousses de choux rouges)

½ petit oignon rouge

1 càc de crème fraîche

1 citron vert

1 touffe de cresson

1 petite botte de coriandre

sel et poivre

graines de sésame noir

Préparation

 Hache l'oignon et coupe la tomate en dés. Hache la coriandre. Mélange l'oignon, les tomates et la coriandre avec le VUNA.

 Coupe les avocats en deux et retire le noyau puis décolle délicatement la peau. Ajoute un peu de jus de citron et saupoudre légèrement de sel et de poivre.

 Remplis les avocats avec le mélange et garnis-les de différentes pousses. Parsème le tout de graines de sésame.



VUNA *poke bowl*



2 PERSONNES



35 MINUTES



FACILE

Ingédients

1 pot de **VUNA Garden Gourmet**

200g de **riz à sushi**

100g de **fèves de soja**

2 càs de **vinaigre pour sushi**

1 **avocat**

100g de **mangue**

4 **radis**

½ **concombre**

1 poignée (25g) de **bébés épinards**

50g de **chou rouge**

graines de **sésame noir et blanc**

4 càs de **Mirin (vin de riz japonais)**

½ **poivron rouge frais**

2 càs de **jus de citron vert**

4 càs de **sauce soja**

2 càs **d'huile de sésame**

Préparation

 Fais cuire le riz selon les instructions figurant sur le paquet. Égoutte-le et mélange-le avec le vinaigre pour sushi. Laisse refroidir.

 Pendant ce temps, prépare la vinaigrette: mélange la sauce soja, le jus de citron vert, le Mirin, l'huile de sésame et le poivre. Au lieu du Mirin, tu peux également mélanger 2 cuillères à soupe de vin blanc avec 3 cuillères à soupe de sirop d'agave.

 Coupe la mangue, le radis, le concombre et l'avocat en cubes. Mélange et arrose de jus de citron vert. Coupe le chou rouge en bandes.

 Répartis le riz refroidi dans deux bols puis ajoute les légumes et la mangue. Garnis de feuilles d'épinards au milieu et ajoute le VUNA.

 Sers les bols avec une sauce soja et saupoudre de graines de sésame mélangées.



Wraps au **VUNA**



4 PERSONNES



20 MINUTES



FACILE

Ingédients

2 pots de **VUNA Garden Gourmet**
200g d'**épinards frais**
250mL **lait végétal tel que le lait d'avoine ou d'amande**
125g de **farine ou farine de blé complète**
1 gros **œuf**
½ **concombre**
1 **pomme verte (Granny Smith)**
3 **oignons de printemps**
½ **oignon rouge**
sel
1 **poivron vert**
huile d'olive pour la friture
1 càs de **mayonnaise vegan**
200mL de **yaourt vegan**
1 càs d'**aneth hachée**

Préparation

- ✎ Pour les wraps, mixe le lait, l'œuf, l'aneth et la moitié des épinards aussi finement que possible dans un blender. Ajoute ensuite la farine et un peu de poivre et de sel. Mixe encore une minute dans le blender jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- ✎ Fais frire 4 wraps, dans une poêle de taille moyenne dans de l'huile d'olive. Fais-les frire à feu moyen pour que la couleur reste belle et verte. Laisse les wraps refroidir.
- ✎ Pour la garniture, coupe le concombre dans le sens de la longueur, gratte les graines à l'aide d'une cuillère et coupe-le en bandes d'environ 10 cm. Mets-les de côté.
- ✎ Coupe la pomme et le poivron en fines lamelles et l'oignon rouge et la ciboulette en rondelles. Ajoute le VUNA et mélange le tout.



✻ Pour la sauce, hache finement l'aneth et mélange-le avec le yaourt et la mayonnaise. Assaisonne au goût avec du poivre et du sel.

✻ Pose les bandes de concombre sur le wrap et étale la garniture dessus.

✻ Parsème de sauce blanche à l'aneth et replie un quart du wrap sur la garniture, du bas vers le haut, et ensuite enroule sur le côté. Servir avec le reste de la sauce au yaourt.

VUNA BAGEL



4 PERSONNES



15 MINUTES



FACILE

Ingédients

2 pots de **VUNA Garden Gourmet**

1 pomme rouge

1 avocat juste mûr

1 tête de laitue verte frisée

1 paquet de luzerne (40 gr)

1 càs de petites câpres

1/2 petit oignon rouge

4 bagels vegan

2 càs d'huile d'olive vierge

1 jus de citron

poivre noir

Préparation

-  Lave et coupe la pomme en dés avec la peau. Coupe l'avocat en deux, retire la chair puis le noyau et coupe-le en dés. Hache l'oignon. Mélange le tout avec un jus de citron.
-  Incorpore les câpres et le VUNA dans le mélange. Assaisonne à ton goût avec du jus de citron, de l'huile d'olive et du poivre.
-  Coupe les bagels en deux et garnis-les de laitue et de luzerne. Puis ajoute le mélange avec le VUNA



À propos de

**Garden
Gourmet®**

QUI SOMMES-NOUS?

Nous croyons que plus les gens mangeront végétal, mieux ce sera pour eux* et pour la planète. La nourriture végétale est pleine de goût et pleine de possibilités. Pour t'inspirer et t'aider à manger plus souvent végétal, nous proposons divers produits et recettes pour chaque occasion.

Tu peux les retrouver sur: www.gardengourmet.be

LE SAIS-TU?

...Le VUNA n'est pas seulement végétal, mais est aussi riche en protéines et a un Nutri-Score B! Tous les produits Garden Gourmet ont déjà un Nutri-Score A ou B et nous continuons de travailler tous les jours pour améliorer nos recettes.



* Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. Les protéines contribuent à la croissance et à la conservation de la masse musculaire.



QU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE?

Le Nutri-Score est une étiquette nutritionnelle à code couleur qui classe les aliments et les boissons en fonction de leur profil nutritionnel, sur une échelle allant de A (le choix le plus sain) à E (le choix le moins sain). Le Nutri-Score a déjà été introduit dans un certain nombre de pays de l'UE, dont la Belgique.

De l'agriculteur à l'assiette

GARDEN GOURMET, NEUTRE EN CO2 D'ICI 2022

Sais-tu qu'en 2021, un tiers des belges ont opté une ou plusieurs fois pour une alternative végétale** ? Garden Gourmet est fier d'avoir pu y contribuer. Notre objectif est de faire apprécier la cuisine végétale au plus grand nombre, afin de créer un système alimentaire durable. Pour cette raison, Garden Gourmet sera 100% neutre en CO2 en 2022.

** Vleesvervangersmonitor, december 2021



**Garden
Gourmet**[®]

WWW.GARDENGOURMET.BE

 [@GARDENGOURMET_BE](https://www.instagram.com/GARDENGOURMET_BE)