

ANNEXE

Proposition de menus végétariens inspirés par les Jeux Olympiques et Paralympiques en tenant compte de la diversité des cultures représentées

Menu 1 : "Méditerranée Olympique"

- **Entrée** : Salade grecque avec feta végétalienne, olives, concombre, tomates, oignons rouges, et origan.
- **Plat principal** : Moussaka végétarienne avec aubergines, pommes de terre, lentilles et béchamel à base de lait végétal.
- **Dessert** : Baklava aux noix et sirop d'agave.

Menu 2 : "Asie en Or"

- **Entrée** : Rouleaux de printemps vietnamiens avec tofu mariné, carottes, concombre, vermicelles de riz, menthe et sauce aux cacahuètes.
- **Plat principal** : Curry thaïlandais aux légumes (patates douces, poivrons, brocolis) avec lait de coco, basilic thaï et riz jasmin.
- **Dessert** : Mochis au thé matcha.

Menu 3 : "Afrique en Effervescence"

- **Entrée** : Salade de couscous perlé avec pois chiches, raisins secs, carottes râpées, coriandre et vinaigrette au citron.
- **Plat principal** : Tajine de légumes marocain avec carottes, courgettes, pois chiches, abricots secs, épices et semoule.
- **Dessert** : Crumble aux dattes et amandes.

Menu 4 : "Amérique Latine sur le Podium"

- **Entrée** : Empanadas végétariennes remplies de légumes, haricots noirs et épices.
- **Plat principal** : Chili sin carne avec haricots rouges, maïs, tomates, poivrons et riz.
- **Dessert** : Flan à la noix de coco.

Menu 5 : "Saveurs d'Orient"

- **Entrée** : Falafels accompagnés de houmous et de crudités.
- **Plat principal** : Riz aux légumes avec noix de cajou et raisins secs.
- **Dessert** : Halva au sésame et pistaches.

Menu 6 : "Cuisine Européenne Contemporaine"

- **Entrée** : Velouté de courge butternut avec crème végétalienne et ciboulette.
- **Plat principal** : Risotto aux champignons et asperges.
- **Dessert** : Tartelette aux fruits rouges avec une crème pâtissière à base de lait d'amande.

Menu 7 : Cuisine Indienne

- **Entrée : Samossas aux Légumes**

Ingrédients :

Pâte à samossas
Pommes de terre
Petits pois
Carottes
Épices (curry, cumin, coriandre)

Recette :

Cuire et écraser les pommes de terre.
Ajouter les légumes coupés et les épices.
Garnir les feuilles de pâte avec le mélange.
Plier et frire jusqu'à dorure.
Temps de production : 60 minutes

- **Plat : Curry de Légumes et Riz Basmati**

Ingrédients :

Légumes variés (chou-fleur, carottes, courgettes)
Lait de coco
Épices (curry, curcuma, gingembre)
Riz Basmati

Recette :

Faire revenir les légumes avec les épices.
Ajouter le lait de coco et laisser mijoter.
Cuire le riz basmati.
Temps de production : 45 minutes

• **Dessert : Lassi à la Mangue**

Ingrédients :

Yaourt
Mangue
Sucre
Eau de rose (facultatif)

Recette :

Mixer la mangue avec le yaourt et le sucre.
Ajouter de l'eau de rose pour parfumer.
Temps de production : 15 minutes

Menu 8 : Cuisine Méditerranéenne

• **Entrée : Houmous et Crudités**

Ingrédients :

Pois chiches
Tahini
Ail
Citron
Huile d'olive
Légumes (carottes, concombre)

Recette :

Mixer les pois chiches avec tahini, ail, citron et huile d'olive.
Servir avec des crudités.
Temps de production : 20 minutes

• **Plat : Moussaka Végétarienne**

Ingrédients :

Aubergines
Pommes de terre
Tomates
Lentilles
Fromage râpé

Recette :

Cuire les aubergines et les pommes de terre.
Préparer une sauce tomate avec les lentilles.
Monter la moussaka en couches et cuire au four.
Temps de production : 75 minutes

• **Dessert : Tarte aux Figues**

Ingrédients :

Pâte brisée
Figues
Miel
Amandes effilées

Recette :

Étaler la pâte, disposer les figues tranchées.
Arroser de miel et parsemer d'amandes.
Cuire au four.
Temps de production : 40 minutes

Menu 9 : Cuisine Mexicaine

• **Entrée : Guacamole et Tortillas**

Ingrédients :

Avocats
Tomates
Oignon
Citron vert
Tortillas

Recette :

Écraser les avocats et mélanger avec les autres ingrédients.
Servir avec des tortillas.
Temps de production : 15 minutes

• **Plat : Chili Sin Carne**

Ingrédients :

Haricots rouges
Tomates
Maïs
Poivrons
Épices (cumin, paprika)

Recette :

Faire revenir les légumes avec les épices.
Ajouter les haricots et les tomates.
Laisser mijoter.
Temps de production : 60 minutes

• **Dessert : Churros au Chocolat**

Ingrédients :

Farine
Eau
Sucre
Chocolat

Recette :

Préparer la pâte et frire les churros.
Préparer une sauce au chocolat.
Saupoudrer de sucre et servir avec la sauce.
Temps de production : 45 minutes