



# DECEMBRE : LES REPAS VEGETARIENS



TCO propose régulièrement des **plats végétariens** dans ses menus. Mais sais-tu ce que veut dire le mot végétarien ?

## LE VEGETARISME

Le végétarisme est un **mode d'alimentation** qui exclut les **protéines d'origine animale** (viande et poisson). Les végétariens mangent donc des **protéines d'origine végétales** venant de divers aliments (lentilles, haricots rouges, quinoa, ...).

## RECETTES VEGETARIENNES

De nombreuses **recettes** sont possibles pour remplacer la viande dans notre assiette, tout en ayant un apport suffisant en protéines. Exemples : couscous, lasagne de légumes, dhal de lentilles, pâtes aux brocolis et fromage râpé, etc.

Manger végétarien  
1 x par semaine  
pendant 1 an,

— à économiser la pollution  
— d'une voiture roulant...



1250 km