7 JOURS POUR SE RÉGALER AUTREMENT

LA GRANDE SEMAINE VÉGÉTALE

Du 26 septembre au 3 octobre 2025 partout en France !

Explorez une alimentation plus végétale à travers des conférences et tables rondes inspirantes, des ateliers de cuisine, des dégustations inédites, des découvertes de nouvelles recettes.

L'alimentation végétale, 3 bonnes raisons pour l'essayer... puis pourquoi pas l'adopter !

Découvrir la gourmandise et la diversité de l'alimentation végétale !

Varier ses sources de protéines est bon pour votre santé !

Réduire sa consommation de produits d'origine animale c'est bon pour la planète !

ENVIE DE RELEVER LE DÉFI ?

LUNDI

BLANQUETTE VÉGÉTALE

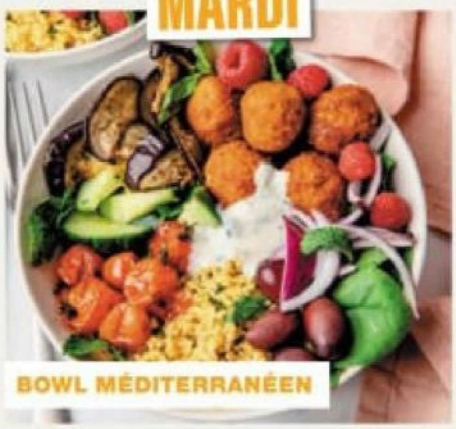
Ingrédients :

- 20 g de protéines de soja texturé
- 1 L de bouillon de légumes
- 200 g de champignons
- 200 g de carottes
- 200 g de poireau blanc
- 50 g d'oignons grelots
- 50 ml d'huile
- 20 g de farine
- 1 L d'eau
- bouquet garni
- 3 clous girofle
- 5 g d'ail
- 25 cl de crème de soja
- ½ citron
- 10 g de margarine
- sel, poivre

Préparation :

1. Réhydrater le soja 15 minutes dans le bouillon, égoutter et presser.
2. Tailler tous les légumes (carottes en rondelles, champignons en tranches, poireaux émincés).
3. Faire revenir le soja dans l'huile chaude, saupoudrer de farine, ajouter de l'eau froide, les légumes et aromates.
4. Cuire 30 minutes à couvert. Sortir les légumes et protéines de soja.
5. Ajouter dans le jus la crème soja, le citron et la margarine.
6. Tout réunir, faire mijoter 5 minutes.

MARDI



BOWL MÉDITERRANÉEN

MERCREDI

LES SPAGHETTI DE LA MAMMA

JEUDI

COUSCOUS VÉGÉTAL

VENDREDI

RIZ KEBAB EXPRESS

LE VÉGÉTAL REGALE

Essayons ensemble pendant 1 semaine ! Découvrez les évènements prévus à côté de chez vous : https://lagrandesemainevegetale.fr/

SIMPLE ET GRATUIT !

* Prix différent. Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin. En cas de réduction ou produit offert lié à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique sur le moins cher des produits.

** Remise différée calculée sur le montant de l'article concerné, cagnottée en euros sur votre carte de fidélité Monoprix présentée au moment de l'achat. Remise calculée après déduction des offres en cours. En cas de réduction ou de produit offert lié à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique sur le moins cher des produits. Voir conditions de la carte de fidélité en magasin ou sur MONOPRIX.fr.

18 ans

◆ L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.