

En vert, les recettes prévues également pour des cuisines centrales

Recettes à utiliser pour la Semaine “tour du monde”

Inde

- [Dahl crémeux de pois cassés](#)
- [Kitchery de légumes secs, chou, carottes et oignons](#)
- [Curry de pois chiches au lait de coco et légumes de saison](#)
- [Pois chiches tikka masala](#) ou [Pois chiches et chou-fleur tikka masala](#)
- [Byriani de petits pois parfumé aux épices douces](#)

Amérique

- [Chili mexicain aux épices et haricots rouges](#)
- [Fajitas aux haricots rouges et sauce tex-mex](#)
- [Jambalaya \(poivrons, haricots rouges, riz\)](#)
- [Burger aux haricots rouges et sa sauce maison](#)
- [Haricots rouges façon cajun](#) et/ou [Patates douces rôties façon cajun](#)
- [Empañadas aux poivrons](#)

Méditerranée

- [Moussaka de lentilles](#)
- [Paëlla revisitée aux pois et haricots](#)
- [Bol de falafels, sauce à la menthe](#)
- [Bissara \(mousseline de pois cassés à la marocaine\)](#)
- [Ful medames \(fèves citronnées à l'égyptienne\)](#)
- [Tajine de pois chiches, abricots et amandes \(et boulgour orange cannelle\)](#)

Asie

- [Riz frit à la thaïlandaise parfumé aux épices](#) et [Tofu mariné au sirop d'érable](#) (éventuellement accompagnés de [Pois chiches croustillants](#))
- [Wok de légumes pépites de soja et edamame](#)
- [Poke bowl au tofu royal](#) | [Sauce poke bowl](#)
- [Pad thaï sucré-salé aux pépites de soja et légumes sautés](#) | [Pad thaï sucré-salé aux pépites de soja et légumes sautés](#)

- [Bo bun, nems aux légumes et aiguillettes aux oignons caramélisés](#)

Afrique

- [Mafé épicé aux haricots rouges et à la sauce cacahuète onctueuse](#) ou sa [version pour les cuisines centrales](#)
- [Misir wot \(mijoté éthiopien aux épices\)](#)
- [Cari velouté de carotte et patates douces aux deux lentilles](#)