# 🍽️ Catalogue Batch Cooking – WeHelp

## 🇫🇷 25 Plats français traditionnels

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Plat | Classique | Vegan/Végé | Allégé |
| Hachis parmentier | Bœuf + purée | Lentilles + patate douce | Bœuf + purée légumes |
| Gratin dauphinois | Crème + fromage | Crème végétale | Sans crème, cuisson légère |
| Ratatouille | Avec œuf ou viande | 100% vegan | Ratatouille sans huile |
| Poulet basquaise | Poulet + poivrons | Tofu + légumes | Poulet + légumes sans peau |
| Blanquette de volaille | Poulet + crème | Champignons + tofu | Blanc de volaille vapeur |
| Tarte à l’oignon | Oignons + lardons | Oignons + tofu fumé | Oignons + pâte légère |
| Gratin de courgettes | Crème + fromage | Crème végétale | Courgettes vapeur gratinées |
| Quiche lorraine | Lardons + œufs | Tofu + oignons | Flan de légumes au four |
| Bœuf aux carottes | Bœuf mijoté | Seitan + carottes | Bœuf + cuisson légère |
| Pâtes forestières | Champignons + crème | Champignons + crème végétale | Sans crème, herbes |
| Potée de légumes | Saucisse + légumes | Légumes + pois chiches | Légumes vapeur + tofu |
| Omelette pommes de terre | Œufs + pommes de terre | Tofu brouillé | Poêlée pommes vapeur |
| Gratin de poireaux | Poireaux + béchamel | Poireaux + lait végétal | Poireaux vapeur gratinés |
| Fricassée de champignons | Crème + herbes | Crème végétale | Sans matière grasse |
| Riz de grand-mère | Riz + légumes + viande | Riz + lentilles | Riz complet + légumes |
| Parmentier de poisson | Cabillaud + purée | Tofu aux algues | Poisson vapeur + légumes |
| Poêlée campagnarde | Pommes de terre + lardons | Pommes + tofu fumé | Pommes vapeur + légumes |
| Poisson à la provençale | Tomates + olives | Tofu + herbes | Filet + tomates sans matière grasse |
| Lentilles à la dijonnaise | Saucisse + moutarde | Lentilles seules | Lentilles + moutarde légère |
| Flan de légumes | Œufs + légumes | Tofu soyeux + légumes | Cuisson sans pâte, au four |
| Tomates farcies | Viande hachée | Riz + légumes/tofu | Viande + cuisson au four sans gras |
| Ragoût de légumes | Carottes, navets, pommes | 100% vegan | Légumes vapeur + épices |
| Bœuf bourguignon | Bœuf mijoté au vin rouge | Seitan / Tofu | Bœuf maigre, cuisson légère sans gras |
| Tarte aux légumes du soleil | Avec pâte feuilletée | Pâte végétale | Tarte fine ou sans pâte |
| Sauté de veau express | Veau + champignons | Seitan / tofu | Viande blanche sans crème |