Wheaty
THE VEGAN WAY

L'alternative végétale

*vegan *bio *sans œufs
*sans huile de palme *sans lactose

WHEATY – THE VEGAN WAY

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE

Notre gamme Wheaty est issue du Seitan, une spécialité végétale à base de blé développée en Chine il y a plusieurs siècles. Riches en protéines, nos produits constituent une véritable alternative végétale.

Notre volonté est d'accompagner toutes celles et ceux qui souhaitent réduire la part de viande dans leur assiette ou s'orienter vers un régime végétarien ou végétalien.

Wheaty est végan, biologique, sans œufs, sans lactose, sans protéines de lait, sans huile de palme et riche en protéines.

Klaus Gaiser et Sanni Ikola-Gaiser,
les fondateurs de Topas, l'entreprise à l'origine de Wheaty.

NOUVEAU: LES VÉGÉ'SAUCES

Végé'Sauce
German Style
200 g / 188 ml

Voici notre relecture végane de la Bratensauce, une sauce traditionnelle allemande.

kJ / kcal	210 / 50
Lipides	0.9
Acides gras saturés	0.1
Glucides	8.7
Sucre	1.5
Protéines	1.7
Sel	1.9

Végé'Sauce
Indian Style
200 g / 194 ml

Douce et onctueuse, une sauce au lait de coco et au curry parfaite pour la cuisine à l'Indienne.

kJ / kcal	873 / 211
Lipides	20.4
Acides gras saturés	12.9
Glucides	5.4
Sucre	0.8
Protéines	1.6
Sel	1.4

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml.

Végé'Sauce
Mexican Style
200 g / 187 ml

Légèrement piquante, la sauce idéale pour les plats d'inspiration mexicaine: A vous les tacos, enchiladas, burritos ou encore fajitas !

kJ / kcal	853 / 201
Lipides	15.8
Acides gras saturés	1.6
Glucides	11.3
Sucre	6.1
Protéines	3.5
Sel	1.7

Végé'Sauce
Wok Style
200 g / 182 ml

Sucrée salée, une sauce savoureuse pour sublimer toutes vos cuissons au wok.

kJ / kcal	329 / 77
Lipides	0.1
Acides gras saturés	<0.1
Glucides	16.4
Sucre	12.8
Protéines	2.7
Sel	1.8

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml.

FAUX-MAGE

Faux-mage
Classic
150 g

Des tranches douces et savoureuses. La garniture parfaite pour les gratins et les pizzas !

kJ / kcal	1130 / 272
Lipides	21.4
Acides gras saturés	16.2
Glucides	19.4
Sucre	< 0.5
Protéines	0.5
Sel	1.4

Faux-mage
Fumé
150 g

Légèrement fumées, ces tranches trouveront leur place dans vos sandwiches, mais aussi dans vos plats chauds.

kJ / kcal	1130 / 272
Lipides	21.4
Acides gras saturés	16.2
Glucides	19.4
Sucre	< 0.5
Protéines	0.5
Sel	1.4

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

VÉGÉ'TRANCHES AU MILLET

Végé'Tranches
à l'Italienne au millet
100 g

A base de farine de millet complet et de poivrons. Pour vos salades, sandwiches ou même vos apéros.

MILLET

kJ / kcal	728 / 174
Lipides	10.5
Acides gras saturés	8.9
Glucides	17.1
Sucre	2.2
Protéines	4.2
Sel	2.0

Végé'Tranches
fumées au millet
100 g

A base de farine de millet complet. Un goût légèrement fumé et une texture unique.

MILLET

kJ / kcal	815 / 195
Lipides	11.5
Acides gras saturés	9.7
Glucides	18.9
Sucre	2.9
Protéines	4.5
Sel	2.0

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

ASSORTIMENT AU SEITAN

Végé'Tranches
Fumées
100 g

Délicatement fumées, elles sauront agrémenter vos salades, vos pâtes ou même des tartines gourmandes !

27,3% PROTÉINES

kJ / kcal	978 / 234
Lipides	12.2
Acides gras saturés	1.1
Glucides	2.9
Sucre	0.3
Protéines	27.3
Sel	1.2

Végé'Tranches
façon Salami
100 g

Nos végé'tranches Salami ont du caractère. Un florilège d'épices qui fera merveille aussi bien sur une pizza que dans une salade.

32,9% PROTÉINES

kJ / kcal	1152 / 275
Lipides	13.8
Acides gras saturés	1.5
Glucides	4.8
Sucre	0.7
Protéines	32.9
Sel	1.8

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

Végé'Tranches
aux Poivrons
100 g

Un goût frais et doux avec des morceaux de poivrons, une délicieuse «charcuterie» pour petits et grands.

32,2% PROTÉINES

kJ / kcal	1172 / 280
Lipides	14.5
Acides gras saturés	1.5
Glucides	5.2
Sucre	1.6
Protéines	32.2
Sel	1.5

Végé'Tranches
façon Chorizo
80 g

Epicées à souhait, en paella ou à l'apéro, c'est l'Espagne qui s'invite à votre table !

36,0% PROTÉINES

kJ / kcal	1059 / 252
Lipides	8.9
Acides gras saturés	6.6
Glucides	6.9
Sucre	2.4
Protéines	36.0
Sel	1.8

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

ASSORTIMENT AU SEITAN

Végé'Poêlée
A la Grecque
200 g

Un plat inspiré de la cuisine traditionnelle grecque. À servir accompagné de tomates, oignons et Tzatziki.

26,4% PROTÉINES

kJ / kcal	993 / 237
Lipides	12.4
Acides gras saturés	1.2
Glucides	5.0
Sucre	1.5
Protéines	26.4
Sel	1.9

Végé'Poêlée
A l'Indienne
200 g

Un curry à l'indienne. Ajouter fruits et légumes pour un véritable voyage culinaire.

27,1% PROTÉINES

kJ / kcal	1068 / 256
Lipides	14.9
Acides gras saturés	1.3
Glucides	3.3
Sucre	0.4
Protéines	27.1
Sel	1.6

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

Végé'Poêlée
A la Turque
200 g

Un classique de la cuisine turque. À faire frire jusqu'à obtenir un résultat croustillant.

27,4% PROTÉINES

kJ / kcal	1065 / 255
Lipides	14.4
Acides gras saturés	1.3
Glucides	3.9
Sucre	0.6
Protéines	27.4
Sel	1.9

Végé'Poêlée
Nature
200 g

Laissez enfin votre créativité s'exprimer ! Avec cette base idéale, c'est à vous de jouer !

33,2% PROTÉINES

kJ / kcal	1056 / 252
Lipides	12.5
Acides gras saturés	1.5
Glucides	1.7
Sucre	0.3
Protéines	33.2
Sel	1.6

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

ASSORTIMENT AU SEITAN

Végé'Rossa

200 g

Riche, savoureuse et délicatement fumée. La Rossa est la saucisse de Strasbourg végane.

31,3% PROTÉINES

kJ / kcal	1107 / 264
Lipides	13.0
Acides gras saturés	1.2
Glucides	5.5
Sucre	2.0
Protéines	31.3
Sel	1.3

Végé'Thuringeoises

200 g

Une saucisse douce aux herbes. À déguster grillée, poêlée ou même froide.

25,6% PROTÉINES

kJ / kcal	981 / 234
Lipides	11.6
Acides gras saturés	1.1
Glucides	6.2
Sucre	1.7
Protéines	25.6
Sel	1.4

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

Végé'Nurembergeoises

200 g

Une saucisse savoureuse, avec un goût typique de la gastronomie régionale allemande.

25,6% PROTÉINES

kJ / kcal	981 / 234
Lipides	12.0
Acides gras saturés	1.1
Glucides	6.2
Sucre	1.7
Protéines	25.6
Sel	1.4

Végé'Weenies

200 g

Une saucisse légèrement fumée offrant de multiples possibilités: en poêlée, en sauce, en hot-dog, ...

30,6% PROTÉINES

kJ / kcal	1123 / 269
Lipides	14.6
Acides gras saturés	1.3
Glucides	3.7
Sucre	0.4
Protéines	30.6
Sel	1.7

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

ASSORTIMENT AU SEITAN

Végé'Mini-Weenies

200 g

Les enfants l'adorent, mais cette saucisse douce convient également aux parents !

30,6% PROTÉINES

kJ / kcal	1123 / 269
Lipides	14.6
Acides gras saturés	1.3
Glucides	3.7
Sucre	0.4
Protéines	30.6
Sel	1.7

Végé'Paysannes

130 g

Il ne s'agit pas là d'une version végane de la saucisse – c'est LA SAUCISSE VÉGANE. A goûter absolument !

33,4% PROTÉINES

kJ / kcal	759 / 180
Lipides	2.3
Acides gras saturés	0.6
Glucides	4.5
Sucre	1.0
Protéines	33.4
Sel	1.7

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

Végé'Andalouses

130 g

Une saucisse à la saveur riche et épicée issue de notre gamme Chorizo d'inspiration espagnole.

29,0% PROTÉINES

kJ / kcal	1035 / 247
Lipides	11.2
Acides gras saturés	9.3
Glucides	5.9
Sucre	2.9
Protéines	29.0
Sel	1.8

Végé'Knaxxies

150 g

Une saucisse savoureuse et délicatement fumée: Incontournable !

33,0% PROTÉINES

kJ / kcal	1145 / 273
Lipides	13.4
Acides gras saturés	1.2
Glucides	5.2
Sucre	2.0
Protéines	33.0
Sel	1.6

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

ASSORTIMENT AU SEITAN

Végé'Orientales
façon Merguez
200 g

Voici enfin la version végane de cette saucisse traditionnelle. Exotique et épicée, elle vous fera voyager !

24,3% PROTÉINES

kJ / kcal	882 / 211
Lipides	10.4
Acides gras saturés	0.9
Glucides	3.6
Sucre	0.6
Protéines	24.3
Sel	1.4

Végé'Fromagères
130 g

La première saucisse au "faux-mage" végane et bio. À la poêle ou au berbecue, un véritable délice pour petits et grands !

22,7% PROTÉINES

kJ / kcal	745 / 178
Lipides	6.5
Acides gras saturés	4.3
Glucides	6.6
Sucre	1.8
Protéines	22.7
Sel	1.8

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

Végé'burger
au Faux-mage
130 g

Voici notre version végane du burger. Nous y avons ajouté du „faux-mage" et c'est absolument délicieux !

20,7% PROTÉINES

kJ / kcal	1085 / 260
Lipides	15.1
Acides gras saturés	7.2
Glucides	9.7
Sucre	1.7
Protéines	20.7
Sel	1.9

Vegé'mignon
130 g

Texture et saveur sont au rendez-vous pour un résultat généreux: une véritable alternative végétale !

33,6% PROTÉINES

kJ / kcal	757 / 179
Lipides	3.4
Acides gras saturés	1.6
Glucides	3.5
Sucre	0.2
Protéines	33.6
Sel	1.9

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

ASSORTIMENT AU SEITAN

Vegé'mignon
au Faux-mage

130 g

Le Végé'mignon associé à notre „faux-mage": A goûter sans plus attendre !

26,8% PROTÉINES

kJ / kcal	835 / 199
Lipides	6.9
Acides gras saturés	4.7
Glucides	7.3
Sucre	0.3
Protéines	26.8
Sel	1.9

Végé'Greenpiece

175 g

Une pièce de seitan aux saveurs méditerranéennes. A cuire au barbecue ou à la poêle.

23,0% PROTÉINES

kJ / kcal	949 / 227
Lipides	10.5
Acides gras saturés	7.4
Glucides	10.3
Sucre	3.4
Protéines	23.0
Sel	1.6

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

Végé'Nuggets

175 g

De véritables pépites de seitan panées ! Un délice à partager en famille !

22,4% PROTÉINES

kJ / kcal	888 / 211
Lipides	9.4
Acides gras saturés	7.0
Glucides	8.6
Sucre	1.8
Protéines	22.4
Sel	1.9

Végé'Panés

175 g

Une magnifique escalope végane panée. À servir chaud avec une salade de pommes de terre, ou froid, dans un petit pain.

25,1% PROTÉINES

kJ / kcal	969 / 231
Lipides	9.4
Acides gras saturés	7.7
Glucides	9.2
Sucre	2.2
Protéines	25.1
Sel	1.9

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

ASSORTIMENT AU SEITAN

Végé'Poivrés

175 g

Un steak au poivre savoureux.
À servir grillé avec, par exemple, une petite salade.

25,5% PROTÉINES

kJ / kcal	964 / 231
Lipides	9.9
Acides gras saturés	8.0
Glucides	6.9
Sucre	1.9
Protéines	25.5
Sel	1.9

Végé'Mix-BBQ

200 g · produit saisonnier

Notre remix de l'été : végé'saucisses Chorizo, végé'saucisses Frankenberger et Végé'Steak Virginia.

26,9% PROTÉINES

kJ / kcal	998 / 238
Lipides	11.1
Acides gras saturés	6.2
Glucides	6.4
Sucre	2.2
Protéines	26.9
Sel	1.9

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

Végé'Médaillons

175 g

Généreux à souhait. Une alternative végétale qui saura ravir tous les gourmets.

31,4% PROTÉINES

kJ / kcal	869 / 207
Lipides	6.6
Acides gras saturés	2.3
Glucides	4.1
Sucre	0.3
Protéines	31.4
Sel	1.9

Végé'Ibérique façon Chorizo

200 g · conservation à T°C ambiante

Tout comme son cousin original, intense et pimenté, notre Gran Chorizo, froid ou chaud, ensoleillera vos repas !

29,0% PROTÉINES

kJ / kcal	1035 / 247
Lipides	11.2
Acides gras saturés	9.3
Glucides	5.9
Sucre	2.9
Protéines	29.0
Sel	1.8

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

ASSORTIMENT AU SEITAN

SPACEBAR
Chorizo
40 g · conservation à T°C ambiante

Généreusement épicée, c'est la version « à emporter » de notre Chorizo végan.

29,0% PROTÉINES

kJ / kcal	1035 / 247
Lipides	11.2
Acides gras saturés	9.3
Glucides	5.9
Sucre	2.9
Protéines	29.0
Sel	1.8

SPACEBAR
Gendarme
40 g · conservation à T°C ambiante

Un snack généreux et légèrement fumé inspiré d'une saucisse traditionnelle allemande.

35,1% PROTÉINES

kJ / kcal	1145 / 273
Lipides	12.7
Acides gras saturés	9.7
Glucides	4.6
Sucre	0.5
Protéines	35.1
Sel	1.6

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

SPACEBAR
Red Hot Chili Pepper
40 g · conservation à T°C ambiante

Epicé et délicatement fumé: l'en-cas parfait pour une journée à l'extérieur.

31,4% PROTÉINES

kJ / kcal	1038 / 248
Lipides	11.7
Acides gras saturés	8.8
Glucides	3.3
Sucre	0.5
Protéines	31.4
Sel	1.3

SPACEBAR
Graines de Courge
40 g · conservation à T°C ambiante

Un goût unique et des ingédients de choix, une collation pour tous les âges.

34,3% PROTÉINES

kJ / kcal	1159 / 277
Lipides	13.3
Acides gras saturés	6.5
Glucides	4.9
Sucre	1.3
Protéines	34.3
Sel	1.7

Valeurs nutritionnelles pour 100 g.

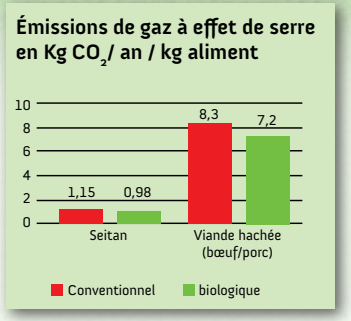
VÉGAN ET BIO...

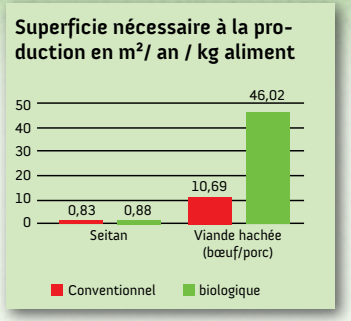
Produire éco-responsable, c'est une démarche globale qui s'inscrit dans la continuité de l'agriculture biologique. Pour limiter les transports, nous sélectionnons nos matières premières essentiellement en Europe. Nous avons également fait le choix de ne pas utiliser d'huile de palme dans nos recettes afin préserver l'environnement et notamment les écosystèmes riches et fragiles des régions tropicales.

Nos alternatives végétales sont écologiques par essence. A quantité comparable, la fabrication de seitan produit sensiblement moins de gaz à effet de serre que la production de viande.

Avec des ressources mondiales qui s'amenuisent, il devient urgent de réagir. Les alternatives végétales pourraient permettre, à terme, de nourrir durablement la planète.

...MAIS PAS SEULEMENT





Source: Étude SERI

En 2012, une étude menée par l'Institut de Recherche pour une Europe Soutenable (SERI) a démontré que la production d'alternatives à la viande, même transformées, génère une empreinte écologique beaucoup moins importante que celle de la viande.

Moins de viande dans nos assiettes, c'est bon pour la planète !

Huile de tournesol à haute teneur en acide oleique

Nous utilisons exclusivement de l'huile de tournesol riche en acide oléique et issue de plantes cultivées en Europe. Riche en acides gras insaturés, elle est particulièrement adaptée à la cuisson.

Sel de roche

Le sel de roche que nous utilisons provient d'Allemagne. Conservé dans la roche, il a été préservé des influences négatives de l'environnement.

Organisme Génétiquement Modifié (OGM)

Nous n'employons pas d'ingrédients issus d'Organismes Génétiquement Modifiés (OGM). Nos fournisseurs sont tenus d'apporter la preuve que leurs produits ne contiennent pas de résidus d'OGM. Et nos produits sont régulièrement analysés par des laboratoires indépendants pour vérifier qu'ils ne contiennent pas de traces d'OGM.

Graisse de coco ou huile de palme

Pour notre gamme ambiante, comme par exemple les Spacebars, nous utilisons de la graisse de coco biologique. L'utilisation d'huile de palme serait plus économique. Mais sa culture entraîne la destruction de vastes zones de forêt tropicale – pas moins de 4 millions d'hectares entre 1990 et 2005 en Malaisie et en Indonésie. Nous n'avons pas de preuves satisfaisantes que l'huile de palme peut être produite de manière éthique et durable. C'est pour cette raison que nous avons fait le choix d'utiliser la graisse de coco biologique, un ingrédient plus cher, mais dont les conditions de production sont plus satisfaisantes.

Images: BOS Allemagne

TARTE FLAMBÉE à la Henry

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la pâte:
420 g de farine
Sel
4 càs d'huile d'olive
300 ml d'eau

Pour la garniture:
250 g de Végé'Tranches Fumées
300 g de crème végétale (crème de soja par ex.)
Sel et poivre
1 zeste de citron
2 petits bulbes de fenouil
1 poivron rouge
1 poivron jaune
3 petits oignons
3-4 càs de petits flocons d'avoine

Préparation

Melangez la farine, l'eau, le sel et l'huile et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte élastique. Etalez la pâte sur une surface légèrement farinée. Puis positionnez le fond de tarte ainsi obtenu sur une plaque de cuisson préalablement huilée et relevez légèrement les bords.

Pour la garniture, coupez les Végé'Tranches Fumées en petits morceaux et émincez les oignons. Coupez les bulbes de fenouil en deux puis en fines tranches. Retirez le cœur des poivrons et coupez-les en fines lamelles. Faîtes revenir lentement tous les ingrédients dans une poêle avec un peu d'huile.

Dans un bol, mélangez la crème végétale, le zeste de citron et les flocons d'avoine. Salez et poivrez. Versez le mélange sur la pâte puis repartissez la garniture sur toute la surface de la tarte. Préchauffez le four à 200 °C et enfournez pendant 15 à 20 minutes, la tarte est prête lorsque la pâte devient croustillante. Bonne dégustation !

BURGER au Faux-mage

Ingrédients pour 4 personnes

4 x Végé'burgers au Faux-mage
4 pains à burger au sésame, coupés en deux
2 oignons
1 poivron jaune
1 petit concombre
4 càs ketchup
2 tomates
8 feuilles de laitue
Huile de tournesol
1 brique de crème de riz (20 cl)
Aneth

Préparation

Faites frire les oignons émincés dans l'huile chaude jusqu'à obtenir un résultat croustillant. Coupez les poivrons en lanières très fines, le concombre en fines rondelles et les tomates en tranches fines. Mélangez la crème de riz avec l'aneth hachée finement et une pincée de sel.

Tartinez la partie inférieure des pains à burger avec du ketchup puis couvrez avec une feuille de laitue. Dans une poêle, faites dorer les Végé'burger aux Faux-mage sur chaque face.
Disposez les Végé'burger chauds sur la partie inférieure des pains à burger déja préparée. Ajoutez les lanières de poivron et quelques tranches de concombre et de tomate. Poursuivez avec l'oignon frit, une feuille de laitue puis recouvrez avec la partie supérieure du pain à burger tartinée de mélange crème de riz-aneth. Et voilà !

Plus de recettes sur www.wheaty.fr/recettes

03/2017

Wheaty
THE VEGAN WAY

Plus d´infos
et recettes sur

www.wheaty.fr

© TOPAS GmbH
Dreifürstensteinstraße 1-3
D-72116 Mössingen
Allemagne

Toutes ces informations sont données à titre indicatif,
et sont susceptibles d'évoluer.
Imprimé sur papier 100% recyclé avec des encres à base d'huile végétale.

Vegan