FOOD Evasion

SUPPLÉMENT JANVIER 2014



GUIDE POUR (FUTURS) VÉGÉTARIENS

Auteures du document : Marion GROIX & Amandine KEMPF

Sponsorisé par PETA



Édito

Les habitudes alimentaires sont culturelles, elles changent avec le temps et sont très différentes selon les régions du monde. La cuisine est très importante au sein d'une société. En effet, elle reflète un mode de vie, des croyances, elle rapproche les populations ou les éloigne. Le végétarisme est accepté dans un grand nombre de pays mais est également rejeté dans d'autres. La viande a d'abord été considérée comme un symbole de richesse. C'est le cas dans beaucoup de pays lorsqu'ils connaissent une période de développement important. La population s'enrichit et peut alors se nourrir de viande, plus chère que les produits d'origine végétale. En France, nous avons depuis longtemps accès à la viande dans nos cuisines. Ce sont nos traditions culinaires qui freinent le développement du végétarisme. Nous considérons également la viande comme un symbole de force. La viande, riche en protéines, apporterait l'énergie nécessaire à la vie. Certaines sociétés ne consomment pas de viande pour des raisons religieuses, cependant, pour quelles raisons pragmatiques le régime végétarien a-t-il toutes ses raisons d'exister dans nos assiettes ? Cette semaine, en plus de votre magazine, *Food Evasion* propose ce guide à tous les curieux qui se posent des questions sur ce mode de vie. Vous recevrez des informations sur les raisons du choix végétarien, sur les principes de base de la nutrition et sur les différents régimes non-carnés. C'est ensuite à vous de faire le choix. Le régime végétarien, qui se développe peu à peu en France, regroupe une communauté active. Sans devoir arrêter la viande du jour au lendemain, vous pouvez assister à des cours de cuisine, à des événements, dîner au restaurant végétarien, ou même intégrer une association. Vous trouverez, dans ce guide, une sélection de bonnes adresses. Référez-vous au glossaire pour mieux comprendre certains termes spécialisés. Soyez curieux, mais surtout, amusez-vous et régalez-vous : le végétarisme, c'est de la nouveauté tout les jours, de la variété dans nos assiette et du partage.



Table des matières

Les raisons du choix végétarien.....6

Le bien-être animal.....6
Tuer pour se nourrir?.....6
L'envers du décor des élevages en masse.....6
L'enfer des abattoirs.....7
Et les poissons dans tout ça?.....7
Environnementales 7
Nourrir notre nourriture : un grand gaspillage.....7
Les vaches et le méthane.....8
Consommer de la viande, c'est consommer de l'eau.....8
...et la polluer.....8
L'envers du décor sous la canopée.....8
… et sous la surface des mers et océans.....8
Santé.....9
Viande: un arrière-goût de médicament.....9
Esthétique et gastronomique.....9

L'aspect nutrition.....10

Principes de base.....10
La pyramide des aliments.....11
Qu'y a-t-il dans nos aliments ?.....12
Les protéines.....12
Les glucides.....13
Les lipides.....14
Les fibres alimentaires.....15
Le fer et le calcium, à garder à l'œil par les végétariens.....15
Un absent au tableau : la vitamine B12.....16
Trucs et astuces pour une alimentation saine.....16
Combinaisons d'aliments.....16
Les « supers-aliments ».....17
Idées de menus.....18

Comment s'adapter ?.....19

Diminuer sa consommation de viande.....19
Les formes de végétarisme.....19

Je me lance !.....20

Faire ses courses.....20
Marques.....20
Labels.....21
Où faire ses courses à Paris ?.....22
Sélection de recettes.....24
Soupes.....24
Salades.....26
Tartinades.....27
Tartes et cakes.....28
Purées.....30
Desserts.....32
Boissons.....33

Être végétarien : un style de vie.....35

Sortir au restaurant.....35
Cours de cuisine.....41
Associations végétariennes.....43
Association Végétarienne de France (AVF).....43
PETA France.....43
Événements végétariens.....43
Journée sans viande.....43
Paris Vegan Day.....44
Piques niques végétariens.....44
Journée mondiale des animaux de ferme.....44

Glossaire.....45

Bibliographie / Webliographie.....47

Sites internet :.....47
Livres :.....47

Les raisons du choix végétarien

Pour quelles raisons devient-on végétarien? Le nombre d'arguments en faveur du régime végétarien est intarissable. Ici, les aspects du bien-être animal, les raisons environnementales, les bienfaits pour la santé ainsi que les raisons esthétiques et gastronomiques seront développées. Mais la liste n'est pas exhaustive : il y a aussi la conviction religieuse, la culture du pays d'où on vient, mais aussi les raisons familiales... Chacun a un point (ou des points) de vue très différent, le végétarisme ne se limite pas au respect des animaux. Dans notre société de consommation, la plus grande partie de notre viande provient de l'élevage industriel. Consommer de la viande produite par une petite exploitation responsable n'est pas la même chose qu'acheter de la viande d'élevage en masse d'un point de vue santé, environnemental et éthique. Il convient donc de nuancer les informations que l'on entend et toujours se renseigner sur la provenance de ce qui se trouve dans nos assiettes. Devenir végétarien, c'est un choix personnel. Quel argument en faveur du végétarisme vous touche le plus ?

Le bien-être animal

Tuer pour se nourrir?



Une grande partie des végétariens ont choisi ce style de vie par question éthique. En effet, les animaux, comme les humains, ressentent des émotions qui vont de la joie à la tristesse, en passant par la peur, la solitude… Quiconque a un animal domestique a pu le constater. Existe-il une pyramide de valeur des vies des êtres vivants qui établit que la vie de notre chien domestique est plus importante que celle du cochon qui va finir en jambon? Pour répondre, il suffit de se pencher sur le scandale de la viande de cheval qui a éclaté en 2013: s'il s'était avéré que l'on mangeait du poulet à la place du bœuf, aurait-on assisté à un tel tollé? Pourtant, le cochon est un animal très proche de l'homme sociologiquement et génétiquement. Pour se nourrir, est-il acceptable d'ôter une vie, et surtout, sur quels critères peut-on décider de l'animal à tuer?

Le saviez-vous?
Les cochons et humains ont 90% de gènes en commun!

L'envers du décor des élevages en masse



En plus du respect de la vie de l'animal, les conditions de vie des animaux en élevage sont atroces. Quelle que soit l'espèce animale, la plupart ne passeront jamais la tête dehors et seront confinés pendant leur courte vie dans des cages situées à l'intérieur d'immenses hangars surchargés (légalement, un cochon de 60 kg doit disposer d'une surface de 0,55 m^2). Ils ne toucheront jamais le sol : ils se tiennent sur des grilles qui permettent d'évacuer leurs déjections, lorsqu'ils ne doivent pas vivre dedans. Ces conditions de vie ont des incidences sur la santé et le comportement des animaux. Le manque de place et d'activité génèrent du stress et celui-ci se traduit par des attitudes violentes. À leur naissance, on coupe la queue des cochons et on leur lime les dents pour les empêcher de s'attaquer les uns les autres. De la même manière, les becs des poussins sont tranchés. La diffusion d'une lumière spéciale permet également d'apaiser les animaux. Les petits des vaches leur sont retirés quelques jours après la naissance, ce

qui plonge les mères dans un profond état de désarroi. Tous ces facteurs favorisent les maladies chez les animaux à qui on donne des antibiotiques et anti-stress. Où se trouve le « naturel » de la viande qui provient de ces animaux dont se vantent les producteurs?

Le saviez-vous?
58 milliards d'animaux terrestres ont été tués dans le monde pour l'alimentation en 2008.

L'enfer des abattoirs

Très rares sont les images que l'on trouve sur les abattoirs, et pour cause: de tels documents feraient une bien triste publicité aux distributeurs. Quelques documentaires ont été diffusés sur le sujet dont la célèbre vidéo sur *www.meat.org*. Avant d'arriver sur le lieu de leur mort, les animaux doivent parcourir des dizaines voire centaines de kilomètres confinés dans des camions. Cette « sortie » est leur premier et dernier contact avec la lumière du jour, ce qui provoque un grand stress, forcément mauvais pour la qualité de la viande. Le choix de faire ses courses chez le boucher est une solution pour consommer de la viande issue d'élevages en plein air. Le rythme incroyable que provoquent ces abattages en masses encourage la consommation de viande. Le travail à la chaîne accélère la cadence et permet d'offrir davantage de produits au consommateur. Dans sa vie, un Français est responsable de la mort de 1 500 animaux. Et encore, sans prendre en compte le nombre d'entre eux qui meurent en élevage.

Le saviez-vous?
Une fois tués, les porcs sont ébouillantés. Mais environ 1 sur 100 survit et est vivant à cette étape.

Et les poissons dans tout ça?



Il se peut que l'on ne se sente pas concerné par le sort de la pêche car le poisson vit dans un monde très différent du notre, et il vit caché. Mais son système sensoriel est très identique à celui des animaux terrestres et il subit, lui aussi, le stress de la pêche en filet et, si c'est le cas, les piètres conditions de vie en élevage. Les poissons pêchés mais ne correspondant pas au calibrage exigé par la loi sont rejetés à l'eau à la pelle, souvent morts. De plus, tous les poissons qui atterrissent dans les filets mais ne sont pas consommables subissent le même sort.

Environnementales

L'éthique en ce qui concerne le bien-être animal est soumise à la sensibilité de chacun. La détérioration de l'environnement, en revanche, est un fait avéré, connu de tous et soutenue par des données scientifiques. Pour calculer l'impact de la production de viande sur notre planète, il existe le coefficient de transformation: c'est le rapport entre eau, nourriture, espace et énergie utilisés et la production d'un kilo de viande.

Nourrir notre nourriture : un grand gaspillage

Pour 1 kilo de poulet, il faut 1,6 kg de nourriture. Pour 1 kg de porc, il faut 3 kg de nourriture. Pour 1 kg de bœuf, il faut 8 kg de nourriture. Pourquoi produire autant de céréales qui ne serviront pas à nous nourrir directement mais la viande que nous consommerons? Ces céréales produites pourraient être réparties au sein des populations qui souffrent de malnutrition. Le comble? Les céréales que l'on donne aux animaux proviennent généralement des zones où vivent ces populations. Le gaspillage de la nourriture pose donc la question de la mauvaise répartition des ressources alimentaires dans le monde. Le régime végétarien réduit donc considérablement notre consommation en céréales.

Les vaches et le méthane

Les animaux, et donc les consommateurs de leur viande, sont en grande partie responsables de notre trou dans la couche d'ozone. En effet, ce que rejettent les animaux (lisier, flatulence et éructions) représentent 22% des émissions de méthane dans le monde.

Le saviez-vous?
En un an, les vaches françaises polluent autant que 15 millions de voitures !

Consommer de la viande, c'est consommer de l'eau...

L'agriculture consomme 70% des ressources en eau douce. Quel rapport avec la viande? Les exigences en eau du bétail sont gigantesques. Il faut 15 500 litres d'eau pour produire un kilo de bœuf, contre 700 litres pour un kilo de pommes. Cette même quantité d'eau peut permettre à une personne de se doucher pendant une année entière. Le choix du régime végétarien revient à économiser une grande quantité d'eau, cette ressource précieuse qui est bien mal répartie sur notre planète. La consommation de nourriture par les bovins permettrait de nourrir plus d'humains qu'il n'y en a sur Terre.

Le saviez-vous?
La production de lait de vache demande une grande quantité d'eau! Il faut compter 1000 litres d'eau pour 1 litre de lait.

...et la polluer

Élevage et pollution des nappes phréatiques vont de pair. Les excréments et l'urine rejetés par les animaux viennent polluer les réserves d'eau. Dans ces déchets se trouvent les résidus d'antibiotiques et les hormones de croissances mélangés à la nourriture des animaux. L'agriculture destinée à la consommation par l'Homme est davantage réglementée que celle destinée aux animaux. Le taux d'engrais utilisé sur les plantes qui serviront à nourrir les animaux est très élevé. La quantité d'engrais que les plantes ne pourront pas absorber dans leur organisme se retrouvera dans les sols sous forme de nitrates, qui sont cancérigènes. On estime que 90 % des nappes phréatiques françaises sont pollués par l'élevage d'animaux.

L'envers du décor sous la canopée...

Les consommateurs de viande participent indirectement à la déforestation par deux moyens: l'élevage de bétail demande de la surface, mais les céréales pour les nourrir, encore plus. En juin 2009, Greenpeace affirme que l'élevage bovin est responsable à 80% de la destruction de la forêt amazonienne. Si l'Union Européenne voit actuellement ses forêts gagner du terrain, elle importe 80% de sa viande bovine d'Amérique du sud (l'Argentine n'est-elle pas réputée pour sa viande de bœuf?). La déforestation en Amazonie, est, elle, en pleine accélération.

... et sous la surface des mers et océans



La consommation de poissons et fruits de mer est de plus en plus importante. La pêche et la surpêche ont de graves répercussions sur l'écosystème marin. De nombreuses espèces sous-marines sont menacées d'extinction, parmi elles, le cabillaud, la lotte, la langoustine, la sole, etc. La population de cabillauds dans nos océans a diminué de 46% entre 1995 et 2001. Le chalutage profond (ou pêche en haute mer) a une répercussion désastreuse sur la population des océans. En effet, ces chalutiers traînent derrière eux des filets immenses, de la taille d'un terrain de football et raclent le fond des

océans, entraînant avec eux toutes sortes d'espèces de poissons mais aussi de flore sous-marine. Ils ne peuvent évidemment pas « trier » ce qui va se retrouver coincé dans leurs filets. De cette manière, certaines espèces de requins ont vu leur population chuter de 90 % en 15 ans. Le comble étant que la plupart de ces espèces, faune et flore confondues, qui sont ensuite rejetées à la mer, ne sont même pas connues de nos scientifiques! Nous risquons donc l'extinction de certaines espèces encore non-répertoriées.

Santé

Le régime végétarien est souvent recommandé dans le cas de certaines maladies comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers et l'ostéoporose. En effet, ne pas consommer de viande, c'est réduire la consommation de substances toxiques stockées dans la chair animale, telles que les graisses saturées, le cholestérol, les métaux lourds, les pesticides et autres produits chimiques. Certaines sont naturellement contenues dans la viande comme le cholestérol. Les protéines, nécessaires pour notre santé, sont généralement consommées avec excès. En effet, en consommer une trop grande quantité peut augmenter les risques d'ostéoporose ou déclencher des maladies rénales. D'autres substances nocives sont dues à l'élevage industriel (pesticides).

Viande: un arrière-goût de médicament



Dans les élevages d'animaux, on ajoute des antibiotiques à la nourriture. Cette méthode est utilisée pour accélérer la croissance ou en raison d'une maladie. L'absorption de ces médicaments favorise, chez les animaux, le développement de bactéries résistantes. En consommant de la viande issue de l'élevage industriel, les humains absorbent ces bactéries qui sont beaucoup plus dangereuses par leur santé et provoquent des maladies telles que la pneumonie. Le stress à l'abattage provoque des toxines chez l'animal qui peuvent être dangereuses pour notre organisme lorsque nous les absorbons.

Le saviez-vous?
Dans l'élevage industriel, 9 poulets sur 10 sont traités avec des antibiotiques.

Esthétique et gastronomique



La gastronomie, c'est l'art de cuisiner les aliments. Un régime végétarien peut être tout aussi gastronomique qu'un régime omnivore. Les possibilités sont infinies, la variété de la cuisine végétarienne est une bonne raison de franchir le pas. Cuisiner sans viande, en France, ce pays où la viande trône depuis longtemps dans nos plats, c'est inventer et réinventer tous les jours des recettes parfois très simples, parfois élaborées. C'est aussi s'ouvrir aux aliments et à la cuisine du monde entier. Les végétariens sortent du cadre pot-au-feu - choucroute - blanquette de veau. Ils apprennent à cuisiner autrement et se focalisent davantage sur la saveur des aliments. Le légume n'est plus relégué à son rôle d'accompagnement, mais est considéré avec tous ses bienfaits nutritionnels.La cuisine végétarienne, en plus d'être savoureuse, est esthétique à l'œil. Il est possible de jouer avec les couleurs et les textures des aliments. En effet, les produits végétaux qui grandissent sous le soleil permettent de réaliser des recettes colorées, contrairement à un plat de viande. Sans oublier les épices, qui en plus de relever un plat, le teintent.

L'aspect nutrition

Les principes de l'alimentation végétarienne restent les mêmes que ceux d'un régime omnivore. Trois repas par jours sont recommandés, ainsi que boire 1, 5 litres d'eau quotidiennement, et également manger lentement. Il ne faut pas oublier de pratiquer une activité sportive régulière.

Consommer des produits frais de saison est toujours préférable. En revanche, les végétariens (mais pas seulement !) ont tout à gagner à se pencher davantage sur les apports nutritionnels nécessaires et les aliments qui les contiennent.

Principes de base

La principale idée reçue sur le végétarisme est le risque de carences en protéines. En réalité, ce problème n'en est pas vraiment un. En effet, notre corps n'a besoin que d'une petite quantité de protéines. Le problème réside davantage dans le fait que lorsque nous en consommons trop, elles se transforment en graisse. Les œufs et les matières grasses, qui font partie du régime végétarien, ne peuvent pas fournir l'apport en protéines à eux seuls, car ils contiennent une grande quantité de matières grasses. C'est en mangeant une combinaison d'aliments (céréales, légumes secs, fruits oléagineux, graines, etc.) que les végétariens, ainsi que les végétaliens auront leur apport en protéines. Le corps a davantage besoin de glucides et de fibres alimentaires, et dans une moindre mesure, de lipides.

Le saviez-vous ?
Des combinaisons d'aliments qui apportent les protéines suffisantes sont devenus les produits-phares de certaines sociétés : houmous et pain pitta (Liban), maïs et haricots rouges (Mexique), pois chiches et couscous (Maroc), dahl et riz (Inde)…

Les indications données dans ce document sur les aliments peuvent être modifiées, notamment en fonction de la cuisson ou de la variété. Ce ne sont que des exemples, la liste d'aliments est beaucoup plus longue.

La pyramide des aliments

À peu consommer
sauces
chocolat
huiles
bonbons

À consommer modérément
légumes secs
fruits secs et oléagineux
produits laitiers
œufs

À consommer abondamment
légumes
fruits
céréales
pâtes
pain



La pyramide végétarienne permet de représenter visuellement à la fois la proportion des aliments que l'on doit consommer et également la variété des produits qui font partie du régime végétarien. On trouve à sa base les céréales complètes, les pâtes, le pain. En moindre quantité, mais toujours à consommer à chaque repas, se trouvent les fruits, les légumes, les légumes secs ; puis viennent les produits laitiers et les œufs. Les matières grasses sont également indispensables pour l'organisme mais à petites doses. Tout en haut trônent les sucres purs : les bonbons, la confiture, certains yaourts sucrés, les sodas, les biscuits, etc. Ces derniers sont très caloriques, et, par conséquent, à éviter. L'élaboration d'un repas doit être faite en fonction des autres repas de la semaine. Les apports nutritionnels se calculent sur plusieurs jours. Donc, pas d'affolement après un repas de fête, ou après un restaurant. Il suffit ensuite d'équilibrer ce que l'on consomme sur la durée.

Le saviez-vous ?
Beaucoup de bonbons, en plus d'être très riches en calories, contiennent de la gélatine de porc. Ils n'ont donc pas leur place dans l'alimentation végétarienne.

Qu'y a-t-il dans nos aliments ?

Les protéines

Le régime végétarien est très riche en protéines. Ce la peut paraître étrange à des personnes qui ne connaissent pas bien cette alimentation. La constatation «les protéines sont dans la viande » est certes vraie, mais elle est incomplète. Elles se trouvent dans plein d'autres aliments ! En revanche, elles sont moins présentes dans les légumes frais. Si l'on considère une habitude alimentaire faite de viande et de son accompagnement de légumes, il n'y a en effet pas d'autres sources de protéines que la viande. Mais on les trouve également dans les céréales, les légumineuses, les fruits oléagineux, et d'autres aliments. Les protéines contiennent des acides aminés. Il faut en absorber huit différents (les autres sont fabriqués par notre organisme). Ces huit acides aminés sont présents dans la viande. Ils sont également présents dans tous les aliments d'origine végétale, mais dans des proportions variables, et un seul produit ne les contient pas tous. Nous devons ingérer 40 à 60 g de protéines par jour.

Où trouver des protéines : pour 100 grammes de...



Tofu
11 g



Lentilles vertes
24 g



Pistaches
20 g



Noix de cajou
19 g



Seitan
75 g



Petits pois
5,4 g



Quinoa
13,1 g

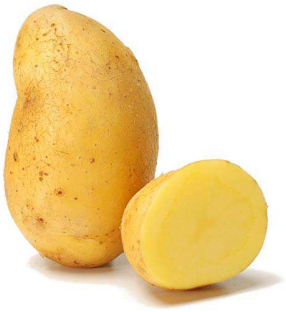


Fèves
26,1 g

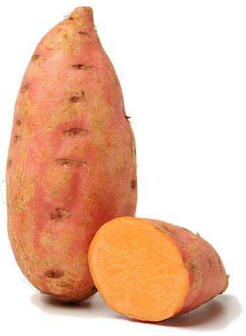
Les glucides

En bas de la pyramide se trouvent les aliments riches en glucides et en fibres. Les glucides sont des sucres lents et ne sont pas responsables, en général, de la prise de poids. Consommés en grande quantité, ils fournissent l'énergie nécessaire à notre organisme. Il faut environ 150 g de glucides par jour.

Où trouver des glucides : pour 100 grammes de...



Pomme de terre
10 g



Patate douce
16,7 g



Pâtes
24,6 g



Pain
47,3 g



Haricots rouges
9 g



Lentilles corail
9,5 g



Flocons d'avoine
61 g



Pois chiches
13 g

Les lipides

Ils sont indispensables pour notre bonne santé, mais ce sont eux qui causent, le plus souvent, les problèmes de surpoids. Il faut penser à varier nos sources de lipides, et à limiter leur consommation à 70 g journaliers pour un homme, 50 g pour une femme.

Où trouver des lipides : pour 100 grammes de...



Œuf
10 g



Avocat
22,6 g



Amandes
54,7 g



Frites
15 g



Lait demi-écrémé
2 g



Beurre
80 g



Camembert
29 g



Huile
100 g

Les fibres alimentaires

Contenues surtout dans les fruits et légumes, mais aussi dans les fruits secs, les produits céréaliers complets et les légumes secs, elles sont indispensables pour le transit intestinal. Elles sont totalement absentes des matières grasses, du poisson, de la volaille et de la viande, mais aussi des produits laitiers. Toutefois, il faut varier les produits riches en fibres car il en existe des différentes. Certaines neutralisent même l'absorption du fer par l'organisme. Il est conseillé d'en absorber 25 g à 30 g par jour.

Où trouver des fibres : pour 100 grammes de...



Graines de tournesol
3,3 g



Graines de courge
25 g



Noisettes
10 g



Noix
6 g



Abricots secs
10 g



Raisins secs
5 g



Persil
5 g



Maïs
3,2 g

Le fer et le calcium, à garder à l'œil par les végétariens

La plupart des apports en fer proviennent de la viande. Le fer végétal se trouve dans les légumes secs, les fruits séchés, le pain complet. Pour qu'une personne végétarienne ait un apport suffisant en fer, il lui faut consommer des aliments riches en vitamine C qui aide l'assimilation du fer d'origine végétale. On la trouve dans les fruits. En ce qui concerne le calcium, on le trouve dans les produits laitiers, mais également dans le soja, certains laits végétaux enrichis en calcium, dans l'eau minérale, ainsi que dans les légumes et fruits secs.

Un absent au tableau : la vitamine B12.

Les vitamines se trouvent en grande quantité dans les fruits et légumes frais. Cependant, la vitamine B12 est la grande absente dans l'assiette végétarienne. Indispensable aux cellules sanguines et nerveuses, on peut tout de même la trouver dans les produits laitiers et les œufs. Pour les régimes végétaliens, on la trouve également dans les algues, le lait de soja, l'extrait de levure, la spiruline et la luzerne.

Où trouver la vitamine B12



La luzerne est excellente dans les salades.



L'extrait de levure se présente sous forme de sauce ou de tartinade.

Trucs et astuces pour une alimentation saine

Combinaisons d'aliments

Une alimentation saine repose sur la variété des produits que l'on consomme. Il faut puiser les nutriments dans des aliments différents. Un aliment riche en fibres alimentaires, par exemple, a d'autres propriétés. Pour ne pas souffrir de carences ou de surpoids, il faut apprendre à combiner et cuisiner les produits végétaux. Voici quelques idées de combinaison d'aliments :

- Pain complet au beurre de cacahuètes
- Riz et tofu
- Soupe de pois cassés et pain
- Muesli aux fruits secs
- Falafels et pain pitta
- Haricots en sauce et pain

Les « supers-aliments »

Le nom de « super-aliments » n'est pas reconnu officiellement. Il s'agit d'une liste non-exhaustive de produits intéressants pour un régime végétarien car chacun contient une grande variété de nutriments essentiels. On ne peut pas réduire notre alimentation à seulement ces produits, mais on considère qu'ils pourraient aider à combattre la malnutrition. Ils sont naturels, bons pour la santé, et délicieux. C'est une occasion de cuisiner des produits parfois délaissés ou méconnus. On y retrouve les flocons d'avoine, les amandes, le persil, les graines de tournesol, les lentilles, les œufs, etc. Voici une liste de certains d'entre eux, qui ne sont malheureusement peu connus en France :



Chou kale



Baies d'açai



Graines de chia



Curcuma



Tempeh



Baies de Goji



Spiruline



Acérola

Idées de menus

Le menu végétarien (ou végétalien) a une organisation différente des menus avec un plat de viande. Ce dernier est généralement considéré comme le « pilier » du repas. D'ailleurs, les légumes sont appelés « accompagnement ». Ici, on ne retrouve pas de « plat principal ». Il s'agit de portions d'une multitude de plats.

REPAS VÉGÉTARIEN



PETIT DÉJEUNER

Orange pressée
Mélange de céréales avec des graines de courge
Tranche de pain et purée d'avocat
Verre de lait demi-écrémé



DÉJEUNER

Carottes râpées avec huile d'olive et persil
Purée de pois cassés
Fromage bleu
Galettes de céréales soufflées
Mélange de noix et noisettes



DÎNER

Soupe de fanes de radis
Omelette aux tomates séchées
Gâteau à la carotte et cannelle

REPAS VÉGÉTALIEN



PETIT DÉJEUNER

Flocons d'avoine cuits avec une cuillère de sirop d'agave
Pain complet avec de la confiture
Abricots secs
Verre de lait de soja



DÉJEUNER

Sandwich au pain complet avec salade verte, radis, carottes râpées et tomates.
Salade de pois chiches aux raisins secs.
Kiwi



DÎNER

Lentilles corail en soupe
Galettes de riz avec extrait de levure
Betteraves cuites avec des feuilles de basilic
Orange

Comment s'adapter ?

Le végétarisme est un régime alimentaire basé, comme son nom l'indique, sur des aliments d'origine végétale. Il y a cependant différents types de végétarismes en fonction des aliments consommés par la personne.

Diminuer sa consommation de viande

Certaines organisations, pour aider à réduire la consommation animale, même si ce n'est qu'à un niveau minime, proposent des alternatives au végétarisme pour qu'une personne lambda puisse contribuer à diminuer entre autre la maltraitance envers les animaux mais aussi améliorer sa santé en faisant un geste simple :

EVA, un organisme Belge, lance le Jeudi Veggie pour manger végétarien un jour par semaine. En France ce projet est mené par l'AVF (Association Végétarienne de France). Cette initiative permet aux personnes non végétariennes de découvrir de nouvelles saveurs ainsi que les bienfaits de manger des repas complets composés principalement de légumes et de fruits. Certes, en France, « cinq fruits et légumes par jour » est un slogan prôné dans nombreux spots publicitaires mais le fait est qu'une grande partie de la population ne suit pas cette recommandation. De plus, la cuisine française est une cuisine où la viande a une place prédominante, par exemple le bœuf bourguignon, le magret de canard, etc.

Le Jeudi Veggie permet de faire une journée par semaine, pas forcément le jeudi, sans viande. Cette journée sans viande permet de réduire l'apport en cholestérol et en graisses animales qui peuvent entraîner des maladies cardiovasculaires, du diabète. Elle permet d'augmenter son apport en minéraux, vitamines et fibres qui peuvent nous manquer dans la vie de tous les jours.

Une telle alimentation permet de manger sainement et de découvrir et apprécier de nouvelles saveurs ; ce qui pourrait ainsi pousser certain(e)s à continuer de réduire leur consommation en viande animale.

Les formes de végétarisme

Le végétarisme exclut la consommation de chairs animales ; cependant il y a des régimes qui s'en rapprochent :

Le pesco-végétarisme ou pollo-végétarisme est une forme de régime qui se rapproche du végétarisme et qui inclut la consommation de poisson ou de volaille respectivement.

Le semi-végétarisme est aussi appelé flexi-végétarisme, est une forme de régime qui se rapproche du végétarisme et qui inclut la consommation occasionnelle de chair animale.

Le végétarisme est lui aussi divisé en différentes formes de régimes :

Le lacto-végétarisme est un régime végétarien qui inclut la consommation de produits laitiers (yaourt, fromage) et exclut les œufs.

L'ovo-végétarisme est un régime végétarien qui inclut la consommation d'œufs et exclut la consommation de produits laitiers.

Le végétalisme est un régime qui inclut entièrement des aliments provenant du monde végétal (tout ce qui provient de la terre comme les légumes, les graines, les tubercules, etc.)

Le véganisme est considéré comme la forme la plus stricte du végétarisme, est un régime où tout produit dérivant du monde animal est proscrit tel que les produits laitiers, les œufs ou le miel ; mais aussi, cette pratique est liée à celle de ne pas porter de produits dérivant de l'exploitation animale telle que les vêtements en laine ou cuir ou des cosmétiques testés sur des animaux.

Je me lance !

Être végétarien à Paris ou même commencer un régime végétarien peut être compliqué si l'on n'a pas les bonnes adresses. Pour un non initié, des adresses utiles sont nécessaires pour savoir où faire ses courses à Paris et ainsi avoir un large choix de produits végétariens sans avoir à passer de magasin en magasin pour trouver un ingrédient particulier.

De plus, certains magasins ne sont pas exclusivement végétariens, il faut donc connaître ce que cache les labels pour avoir une garantie de la provenance des produits. Finalement, découvrez des recettes végétariennes délicieuses pour savoir que faire de vos produits et surprendre vos amis.

Faire ses courses

Marques

Sojasun : du soja tout préparé

Sojasun est une marque qui vend principalement des produits élaborés à partir de soja, et ce depuis 1988. Ces produits ont de nombreux avantages, pouvant notamment aider les femmes ménopausées car ils sont élaborés à partir de soja. On peut ainsi trouver des produits comme des steaks végétaux et du lait de soja.

Le saviez-vous?
Dans les endroits où l'alimentation coutumière contient beaucoup de soja, comme en Asie, on peut constater un pourcentage beaucoup moins élevé de femmes ménopausées souffrant de bouffées de chaleur qu'en occident. Il en va de même pour l'ostéoporose.

www.sojasun.com

Soy : faire le plein de protéines végétales

La marque Soy propose des plats tout prêts à base de soja ou à base de céréales. On peut trouver des produits bios à base de tofu ou de céréales permettant de varier et d'équilibrer sa consommation alimentaire. Le but de cette marque est de réduire la consommation de protéines animales et augmenter la consommation de protéines végétales ce qui, de plus, aide à préserver les ressources naturelles de la planète.

Selon le site de la marque, pour produire un kilo de protéines :

Viande de bœuf vs tofu	Lait de vache vs « lait » de soja
5X plus d'eau	3X plus d'eau
15X plus de surface agricole	7X plus de surface agricole
10X plus d'émission de CO_2	5X plus d'émission de CO_2

http://www.soy.fr

Céréalpes : les apports en céréales

Céréalpes propose une gamme de produits bios dont son produit phare est la galette végétale bio et ce, depuis 1987.

Cette galette est composée de blé, de riz, d'avoine, d'épeautre et de quinoa. L'apport en minéraux (magnésium, potassium, etc.), en vitamines (B et E) et en oligo-éléments des céréales est élevé et permet aussi un apport suffisant en fibres. Les

céréales sont pauvres en lipides qui sont mauvais pour la santé si consommés en grande quantité.

www.cerealpes.fr

Tartex : pour vos apéros végétariens

La marque Tartex propose des pâtes à tartiner bio végétales de différentes sortes ainsi que du pâté. Cette marque produit des pâtes à tartiner au pesto, au shiitake ou même au chardonnay! Le plus : Ces pâtes à tartiner ne coûtent qu'entre un et trois euros.

www.webecologie.com

Céréalbio : casse-croûte au travail

Céréal Bio propose des plats préparés, des « lunch box » de pâtes, des galettes, des sauces, de la purée ainsi que du tofu. Les plats sont ainsi équilibrés et il suffit de les réchauffer pour les consommer. Des produits à grignoter sont aussi disponibles tels que des graines apéritives, des galettes de riz complet, des tartines craquantes ou même des biscuits. Les produits de cette marque peuvent être intéressants pour un repas rapide au bureau.

Le saviez-vous?
Le tofu est apparu pour la première fois en Chine il y a plus de 2000 ans. Le philosophe Liu An avait involontairement renversé du chlorure de magnésium sur du jus de soja et nomma le produit obtenu « dou fou ». Ce nouvel aliment se répandit très vite et lorsqu'il arriva au Japon, on lui donna le nom de « Tofu ».

www.cerealbio.fr

Labels

Le V-label

Le V-label est un label végétarien européen appliqué aux produits alimentaires en vente sur le marché et également sur les enseignes de restaurants. Ce label est un label indépendant contrôlé par l'industrie alimentaire et assure donc que les produits sont végétariens et suivent les réglementations européennes des organisations végétariennes. Les établissements ayant ce label sont contrôlés et reçoivent une licence de conformité. Ces entreprises de restauration n'offrent pas forcément que des plats végétariens mais ont pour obligation d'offrir au moins un menu végétarien complet pouvant être modifié comme les menus classiques proposés. Ainsi, les clients peuvent s'assurer que tout ce qui constitue le plat servi n'est pas d'origine animale, que ce soit les aliments ou la sauce, ou les produits gras utilisés pour cuire les ingrédients. En effet, des enseignes telles que Pizza Hut servent des "pizzas végétariennes" qui en réalité ne peuvent pas êtres considérées comme Végétariennes car l'huile de cuisson est faite à partir de graisses animales.

www.v-label.info/fr

Autres labels

Le V-label européen n'est pas le seul garant de la conformité des produits végétariens dans les rayons des magasins ; certaines marques apposent le sigle « convient aux végétariens » sur leurs produits. Il existe aussi des labels étrangers qu'il est bon de connaître si l'on importe des produits de ces pays. Le label « Certified Vegan » ou le label « Vegan Society » garantissent des produits exclusivement d'origine végétale et correspondant à l'éthique végane.

Où faire ses courses à Paris ?

Il est évidemment possible de faire ses courses végétariennes dans les endroits « communs » : hypermarchés, supermarchés, commerces locaux (épiceries, boulangeries, fruits et légumes) et au marché. Vous y trouverez tout le nécessaires : légumes, fruits, céréales, etc. Cependant, cette liste de quelques magasins sont spécialisés : vous y trouverez des produits végétariens plus facilement. Il y aura, par exemple, une grande gamme de différents tofus, du tempeh, du seitan, et d'autres produits plutôt « inhabituels ». De plus, le personnel sera davantage apte à répondre à vos questions et à vous aider à choisir les meilleurs produits. On peut être réticent à faire ses courses dans des magasins spécialisés à cause des prix : un produit bio (qui va souvent de pair avec le végétarisme) est généralement plus cher que son homologue non-bio. Mais ne pas acheter de viande, c'est faire des économies. Faites le calcul : vous aurez tout de même moins dépensé. Vous pourrez alors acheter des produits certes plus onéreux, mais de meilleure qualité, sans faire souffrir votre porte-monnaie. En outre, prendre soin de la provenance des aliments est l'occasion d'essayer de privilégier les circuits courts. Vous serez étonnés d'apprendre ce qui est produit en région parisienne.

Vegan Folie's

53 Rue Mouffetard
75005 Paris
01 43 37 21 89
Ouvert du mardi au dimanche de 11h à 20h.

Ce petit magasin propose principalement des sandwichs, des cupcakes et autres petites douceurs. On peut également y passer des commandes.

HOLY Planet

34 rue Serpente
75006 Paris
01 46 33 07 05
Ouvert du lundi au samedi de 11h à 20h.

HOLY Planet est un magasin avec une large sélection de produits bios et végétariens, il est aussi approprié pour les végétaliens.

Le plus : Il est possible d'y manger le midi.

Un Monde Vegan

64 Rue Notre Dame de Nazareth
75003 Paris
01 42 77 49 58
www.unmondevegan.com
Ouverture du lundi au samedi à 12h et fermeture à 19h sauf les jeudis et vendredis à 20h.

Un Monde Vegan est un magasin de produits exclusivement végétariens et végétalien et de produits sans gluten. Il existe également un rayon de vêtements végétariens.

Le plus : Il est aussi possible de commander en ligne sur le site du magasin et de se faire livrer gratuitement.

Namobio

15 Rue de la Réunion
75020 Paris
01 43 56 00 08
www.namobio.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 21h et les dimanche, jours de fêtes et jours fériés de 9h à 12h45.

Ce magasin possède un rayon de produits bébés, cosmétiques, produits d'entretiens ainsi qu'une librairie.

Le plus : Une réduction de 5% est offerte à partir de 30 euros d'achats et une réduction de 10% est offerte le jour de votre anniversaire (non cumulable).

Biocoop

47 rue Jacques Hillairet
75012 Paris
01 43 07 46 20
biocoopparis12e@hotmail.fr
Ouvert du lundi au mardi de 10h à 20h.

L'enseigne Biocoop possède 10 magasins à Paris et vend des produits bios et végétariens. Le magasin de la rue Jacques Hillairet est le plus grand de Paris. Il a une surface de 300m² sur deux étages.

Bonus n°1

http://www.veganbox.fr

La nouvelle tendance des « box » prend aussi de l'ampleur dans le monde végétarien avec la Vegan Box. Il existe deux types d'offres d'abonnement, la première est de 3 mois à 60 euros et la deuxième de 6 mois à 120 euros. Ces boîtes contiennent une dizaine de produits.

Le plus : Il est possible d'acheter la boite du mois précédent si vous l'avez manquée ou aussi d'acheter des produits individuels de la boite que vous avez déjà reçue sur le site s'ils vous ont plu pour vous réapprovisionner.

Bonus n°2

http://www.reseau-amap.org/

Vous êtes soucieux de la provenance des produits que vous consommez et vous souhaitez savoir exactement par quelles mains passent les aliments avant de terminer dans votre assiette ? Renseignez-vous sur l'AMAP la plus proche de chez vous. Ces Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne vendent des légumes et privilégient les circuits courts (vous pouvez calculer la distance entre le champ où poussent les légumes et votre logement), les maraîchers cultivent et vendent leurs légumes : la transparence est donc le mot-clé de ce système. Il s'agit d'un contrat entre le producteur et le consommateur. Chaque semaine, vous recevez un panier de légumes de saison : pas question de tomates en plein hiver ! Cela vous permettra peut-être de découvrir de nouveaux légumes. En outre, vous participez à la création d'emplois locaux.

Sélection de recettes

Vous connaissez désormais les enjeux du végétarisme, vous savez les principes de bases de la nutrition, vous avez en main une liste d'adresses de commerces végétariens, il me vous manque plus qu'à passer derrière les fourneaux ! Voici une sélection de recettes végétariennes et végétaliennes. Ce n'est qu'une infime partie de ce que l'on trouve dans la cuisine végétarienne. On y trouve des salades originales, des plats spécial « hiver », des recettes venues d'ailleurs, des douceurs sucrées, des boissons... Certaines recettes contiennent des produits laitiers, il suffit de les remplacer par des produits à base de soja pour avoir la version végétalienne. Pour une alternative au miel, pensez au sirop d'agave. Ces recettes sont à la portée d'un débutant. La cuisine végétarienne est savoureuse, variée, saine et rapide à préparer ! Élaborez les recettes en fonction de la saison des produits frais. Sinon, les surgelés et les conserves sont vos amis. Jetez un œil à leur provenance. Être conscient de ce que l'on mange, c'est aussi savoir d'où vient la nourriture. N'hésitez pas à changer les recettes, à vous les approprier, à jouer avec les épices et fines herbes.

Soupes

Dahl aux lentilles

À consommer	*toute l'année*
Temps de préparation	*15 min*
Temps de cuisson	*30 min*

Ingrédients

300 g de lentilles corail
1 oignon
2 tomates
Gingembre frais
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café de cumin
1 piment frais (facultatif)
Feuilles de coriandre
Sel



Préparation

Verser les lentilles dans une grande casserole d'eau salée. Ajouter le cumin et le curry. Porter à ébullition puis baisser le feu. Laisser mijoter. En attendant, couper l'oignon en lamelles. Le faire revenir dans une poêle à feu moyen, pendant 4 à 5 minutes. L'oignon doit être doré. Le verser dans la casserole de lentilles, sur le feu. Émonder les tomates. Les couper grossièrement et les verser dans la casserole. Passer un petit morceau de gingembre et le piment égrainé au mortier puis le(s) verser dans la casserole. Laisser le tout mijoter 30 minutes. À la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de coriandre ciselées.

Gazpacho andalou

À consommer *En été*
Temps de préparation *15 min*
Temps de cuisson *-*



Ingrédients

4 tomates émondées
1 concombre
1 poivron vert
1poivron rouge
1 oignon
Feuilles de basilic
3 cuillères à coupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Couper grossièrement les tomates, le concombre, les poivrons et l'oignon. Les mettre au mixer avec le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à l'obtention d'une soupe. Servir très frais, avec des croûtons.

Velouté de potiron

À consommer *de novembre à mars*
Temps de préparation *10 min*
Temps de cuisson *25 min*



Ingrédients

300 g de potiron
100 g de pommes de terre
10 cl de crème fraîche
75 cl de lait
1 clou de girofle
$1^{1/2}$ cuillère a café de fenugrec
Sel

Préparation

Éplucher et égrainer le potiron. Le couper grossièrement. Éplucher et couper grossièrement les pommes de terre. Cuire les pommes de terre et le potiron à la vapeur environ 15 minutes. La chair doit être tendre. Une fois cuits, les mettre dans une casserole avec le lait, la crème fraîche, le clou de girofle, le fenugrec. Faire cuire à feu doux 10 minutes. Passer le tout au mixer. Saler. Si le velouté n'est pas assez liquide à votre goût, ajouter de l'eau.

Salades

Raïta

À consommer *d'avril à octobre*
Temps de préparation *8 min*
Temps de cuisson *-*



Ingrédients

1 botte de radis
1 concombre
25 cl de yaourt (lait ou soja)
1 bouquet de menthe fraîche
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 piment frais (facultatif)
Sel

Préparation

Éplucher le concombre et laver les radis, retirer leur queue. Couper le concombre en petits dés et les radis en fines rondelles. Mélanger les radis et le concombre avec le yaourt et l'huile d'olive. Égrainer le piment et le couper très finement, puis le mélanger avec les autres ingrédients (cette étape est facultative). Ciseler la menthe et la mélanger avec les autres ingrédients. Saler et mélanger à nouveau. Décorer avec des feuilles de menthe. Servir très frais.

Taboulé aux herbes

À consommer *d'avril à octobre*
Temps de préparation *35 min*
Temps de cuisson *-*



Ingrédients

130 g de semoule
185 cl d'eau bouillante
1 bouquet de persil plat
1 bouquet de ciboulette
4 tiges de menthe fraîche
4 oignons nouveaux
3 tomates moyennes
Le jus de 2 citrons
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel

Préparation

Verser l'eau bouillante sur la semoule, laisser reposer 15 minutes. Hacher les tomates et les oignons. Ciseler le persil, la ciboulette et la menthe. Mettre les herbes ; les tomates, les oignons, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel avec la semoule. Bien remuer. Servir frais.

Tartinades

Houmous

À consommer *toute l'année*
Temps de préparation *12 min*
Temps de cuisson *-*



Ingrédients

200 g de pois chiches cuits
1 gousse d'ail
2 citrons
1 bouquet de menthe fraîche
1 cuillère à café de cumin
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 pincée de piment en poudre (facultatif)
Sel, poivre

Préparation

Éplucher la gousse d'ail. Égoutter les pois chiches. Presser les citrons, garder le jus. Mettre dans le mixer tous les ingrédients, sauf le piment. Penser à garder quelques feuilles de menthe pour la présentation. Bien mixer. Verser la préparation dans un grand bol. Agrémenter de feuilles de menthe et saupoudrer de piment en poudre.

Tzatziki

À consommer *d'avril à octobre*
Temps de préparation *8 min*
Temps de cuisson *-*



Ingrédients

1 concombre
1 yaourt grec (15 cl)
1 bouquet de menthe
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Éplucher le concombre. Le couper en tout petits dés. Ciseler la menthe. Mélanger le concombre avec la menthe, le yaourt et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Chutney de groseilles à maquereau

À consommer *d'avril à octobre (mais se conserve bien)*
Temps de préparation *15 min*
Temps de cuisson *40 min*



Ingrédients

350 g de groseilles à maquereau
100 g de sucre de canne
20 cl de vinaigre de cidre
1 oignon moyen
De l'huile d'olive
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe de curcuma
1 pincée de piment en poudre
Du gingembre frais
Sel

Préparation

Retirer les petites queues des groseilles à maquereau. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans un fait-tout, y jeter les graines de cumin, le curcuma, l'oignon haché finement, le piment et le gingembre passé au mortier. Au bout de trois minutes, ajouter le reste: le vinaigre, les groseilles et le sucre. Saler. Laisser mijoter entre 30 et 40 minutes, vérifier régulièrement que le fond n'attache pas. À servir froid, en sauce ou sur des canapés. Se conserve trois mois en bocal stérilisé.

Tartes et cakes

Cake aux légumes

À consommer *d'avril à octobre*
Temps de préparation *20 min*
Temps de cuisson *40 min*



Ingrédients

150 g de farine
3 œufs
10 cl de lait d'amande
cuillère à café d'huile d'olive
1 sachet de levure
150 g de courgettes
12 tomates séchées
15 olives

Préparation

Couper les courgettes et cuire à la poêle. Casser trois œufs et les mélanger avec la farine dans un saladier, puis ajouter le lait d'amande, l'huile d'olive et le sachet de levure. Incorporer les courgettes poêlées, les tomates séchées et les olives. Verser la préparation dans un moule beurré et enfourner 40 min à 200 °C.

Tarte provençale

À consommer *d'avril à octobre*
Temps de préparation *15 min*
Temps de cuisson *25 min*



Ingrédients

1 fond de pâte à tarte brisée
3 tomates
1 courgette verte
1 courgette jaune
1 oignon
2 cuillères à soupe de moutarde
Des herbes de Provence
Sel, poivre

Préparation

Laver les tomates et les courgettes à l'eau. Les couper en rondelles, ainsi que l'oignon. Disposer la pâte dans un moule à tarte. Étaler la moutarde au fond. Disposer les rondelles de légumes en cercles concentriques : commencer par les courgettes, puis l'oignon, puis les tomates. Saupoudrer d'herbes de Provence. Saler et poivrer. Faire cuire au four à thermostat 6 pendant 25 minutes environ.

Tarte aux épinards

À consommer *de novembre à mai*
Temps de préparation *20 min*
Temps de cuisson *10 + 20 min*



Ingrédients

Un fond de pâte brisée
400 g d'épinards frais
20 cl de crème fraîche
2 œufs
50 g de parmesan râpé
Sel

Préparation

Rincer les épinards à l'eau. Les faire cuire à l'étouffée (dans une casserole avec un fond d'eau et couvercle) pendant 10 minutes. Les égoutter. Dans un grand bol, mélanger la crème fraîche et les œufs. Saler. Mettre les épinards dans le bol et remuer. Étaler la pâte au fond d'un plat à tarte. Y verser le contenu du bol. Bien répartir les épinards. Saupoudrer la tarte de parmesan. La mettre au four 20 minutes à thermostat 5-6. Servir chaud ou froid.

Cake tout vert

À consommer *de novembre à avril*
Temps de préparation *10 min*
Temps de cuisson *25 min*



Ingrédients

250 g de farine
1 sachet de levure
15 cl de lait de soja
6 cuillères à soupe d'eau
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
150 g d'épinards cuits et égouttés
150 g d'asperges vertes cuites

Préparation

Mélanger la farine et la levure, puis former un puits au centre pour y verser l'eau et l'huile d'olive. Mélanger puis ajouter le lait de soja et assaisonner avant d'y ajouter les épinards et asperges préalablement coupés en morceaux. Enfourner à thermostat 6-7 pendant 25 minutes.

Purées

Purée de topinambours

À consommer *de novembre à avril*
Temps de préparation *10 min*
Temps de cuisson *30 min*



Ingrédients

400 g de topinambours
150g de pommes de terre
15 cl de crème fraîche
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Faire cuire les topinambours et les pommes de terre dans l'eau bouillante, 20 minutes pour les topinambours, 20 à 30 minutes pour les pommes de terre en fonction de leur taille. Les sortir de l'eau et les éplucher. Les écraser avec un presse-purée, ajouter la crème fraîche, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien mélanger. Saupoudrer d'épices muscade, ou fenugrec, par exemple). Servir chaud.

Purée de betteraves

À consommer *toute l'année*
Temps de préparation *8 min*
Temps de cuisson *-*



Ingrédients

2 grosses betteraves cuites
1 gousse d'ail épluchée
10 cl de crème d'amandes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Couper grossièrement les betteraves. Les mettre au mixer avec la gousse d'ail. Bien mixer. Verser la préparation dans un grand bol. Y ajouter la crème d'amandes, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien mélanger. Disposer de la ciboulette sur la purée.

Purée de patates douces

À consommer *toute l'année*
Temps de préparation *8 min*
Temps de cuisson *15 minutes*



Ingrédients

3 grosses patates douces
10 cl de crème de soja
10 cl de lait de soja
1 gousse d'ail épluchée
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 ½ cuillère à soupe de muscade
Sel

Préparation

Éplucher les patates douces. Les couper en 3 ou 4 et les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Les mettre ensuite dans un grand bol. Presser l'ail, le mettre dans le bol. Ajouter la crème et le lait de soja, l'huile d'olive et la muscade. Saler. Écraser le tout avec le presse-purée. Décorer avec du persil. Servir chaud.

Gelée de groseilles et pétales de roses

À consommer *de juin à août (mais se conserve bien)*
Temps de préparation *4 min*
Temps de cuisson *40 min*

Ingrédients

400 g de groseilles blanches
140 g de sucre
Une poignée de pétales de roses séchées
2 g d'agar-agar



Mettre les groseilles dans une casserole avec un fond d'eau. Les faire cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles éclatent (environ 5 minutes). Les retirer du feu et filtrer le jus à la passoire. Bien les presser. Jeter les peaux et les grains. Peser le jus récupéré. Ajouter 40% de ce poids en sucre (pour 400 g de groseilles, il faut environ 140 g de sucre). Replacer la préparation dans la casserole sur le feu. Ajouter les pétales de roses. Porter à ébullition, puis cuire à feu doux 15 minutes, pour que la préparation devienne rose et s'imprègne de l'arôme des pétales. Avec une écumoire, retirer les pétales de roses. Mettre l'agar-agar dans la préparation (2 g pour 500 cl). Bien remuer, porter une nouvelle fois à ébullition pendant 30 secondes. Éteindre le feu. Verser dans des bocaux stérilisés. Bien fermés, ils se conservent deux mois.

Panna cotta à la coco

À consommer *toute l'année*
Temps de préparation *2 min*
Temps de cuisson= *3 min*

Ingrédients
250 ml de lait de soja
250 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe de coco râpée
2 cuillères à soupe de sucre
2 g d'agar-agar



Préparation

Dans une casserole, délayer l'agar-agar dans le lait de soja. Ajouter le lait de coco puis placer la casserole sur le feu. Porter à ébullition pendant 30 secondes puis baisser éteindre le feu. Verser dans des moules et laisser refroidir pendant deux heures. Déguster avec un coulis de fruits.

Crumble à la mangue

À consommer *toute l'année*
Temps de préparation *6 minutes*
Temps de cuisson= *15 minutes*



Ingrédients

2 mangues
1 sachet de sucre vanillé
le jus d'1 citronnade
1 petit morceau de gingembre
120 g de farine
60 g de beurre mou
90 de sucre

Préparation

Mélanger la farine, le beurre mou et le sucre à la main. Mettre la préparation dans un plat allant au four puis enfourner à thermostat 6-7 pendant 15 minutes. Mixer la chair des mangues et le jus de citron puis ajouter le sucre vanillé et le gingembre passé au mortier. Disposer le mélange dans un plat et ajouter la pâte une fois cuite.

Boissons

Orchata

À consommer *de mai à septembre*
Temps de préparation *15 min + 24h*
Temps de cuisson= *25 min*



Ingrédients

125 g de tubercules de souchet (chufas)
75 g d'eau
50 g de sucre en poudre
1 cuillère à café de cannelle

Préparation

Mettre les tubercules de souchet dans un saladier d'eau froide. Les laisser tremper au moins 24 h. Les rincer. Les plonger dans 75 cl d'eau. Mixer Longuement avec l'aide d'une girafe. La préparation a une couleur blanchâtre. Filtrer cette préparation. Jeter le marc de souchet. Ajouter le sucre et la cannelle, bien remuer. Verser dans une carafe. Servir très frais et remuer avant de servir car un dépôt se forme au fond de la carafe. Cette boisson se conserve deux jours maximum.

Citronnade maison

À consommer *toute l'année*
Temps de préparation *10 min + 8h*
Temps de cuisson *-*



Ingrédients

6 gros citrons
6 clous de girofle
1,25 l d'eau bouillante
500 g de sucre

Préparation

Couper les citrons en rondelles, les mettre dans un saladier avec les clous de girofle et couvrir le tout d'eau bouillante. Laisser infuser 8 heures. Passer le jus dans une grande casserole en filtrant les citrons et les clous de girofle. Ajouter le sucre et remuer à feu doux, sans faire bouillir, jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Porter à ébullition, laisser mijoter 10 minutes puis laisser refroidir. Servir avec des glaçons. On peut y ajouter de l'eau gazeuse.

Être végétarien : un style de vie

Sortir au restaurant

Voici une sélection de restaurants végétariens à Paris. Leurs prix sont tout aussi abordables que ceux des restaurants classiques. C'est l'occasion de découvrir la cuisine végétalienne sous différentes formes. Beaucoup d'entre eux ont leur spécialité : les galettes, les tartes, les soupes, les pâtes... On retrouve les cuisines du monde entier. C'est également une occasion d'inviter des amis à découvrir la cuisine végétarienne et de faire tomber quelques clichés.

Lémoni



Ce restaurant propose une cuisine méditerranéenne, appelée **régime crétois** tout droit venu de Grèce. Lémoni, qui veut dire citron en grec, propose des plats à manger sur place, à emporter, mais aussi en livraison et est également **traiteur événementiel**. Ce restaurant a deux enseignes ouvertes du lundi au vendredi, de 12h à 15h et propose quatre menus différents :

Menu végétarien : entre 10,50€ et 12€
Menu protéiné : (viande, poisson) 13,50€ et 15€
Menu salade : entre 7,20€ et 11,50€
Menu soupe : entre 7,20€ et 12€

http://www.lemonicafe.fr/herold/

Adresses:
Lémoni Restaurants
Trinité
5 rue Clichy
75009 Paris
01 74 30 21 37
Lémoni Restaurants
Hérold
5 rue Herold
75001 Paris
01 45 08 49 84

Le plus : Vous bénéficiez d'un euro de réduction en commandant à emporter!

Chennai Dosai



Le Chennai Dosai est un restaurant indien végétarien qui propose des plats typiques de l'**Inde du sud** avec des produits frais, tel que le briani ou le dosa. Ce restaurant est ouvert du lundi au dimanche de 11h à 21h30. Attention, certains plats peuvent être épicés!

Menu : à partir de 8€

Adresse :
14 rue Perdonnet
75010 Paris
01 40 34 72 59

Café Ginger

Le café Ginger propose un style culinaire végétalien bio. Ce restaurant offre des plats faits maison, des tartes salées, salades et soupes ainsi que des boissons et desserts que l'on peut commander sur place ou à emporter. Ce restaurant est **bio à 95 %** et une option sans gluten est aussi proposée. Le café Ginger est ouvert du mardi au dimanche de 12h30 à 16h00 et propose un **brunch** le week-end.

Soupe et pain : 5,50 €
Assiette tarte salade : 9 €
Dessert : 5 €
Formule Soupe + tarte salade : 13 €
Formule Soupe + tarte salade + Dessert : 17 €
Brunch : Formules toujours disponibles et si à volonté : 21 €

http://www.cafe-ginger.fr/

Adresse :
9 rue Jacques Cœur
75004 Paris
01 42 72 43 83



Le plus : il est possible de commander des Paniers Bios « Le Campanier » à partir du lundi matin jusqu'à mardi midi, et les paniers sont livrés le jeudi suivant dans la journée.

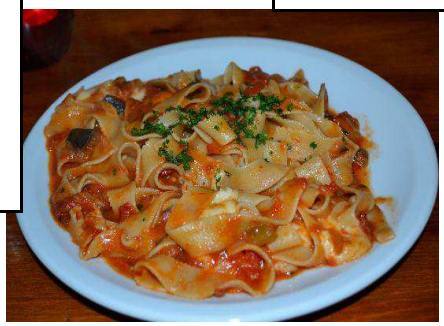
Le moins : ce restaurant dispose d'un nombre de places limité, il est donc recommandé de réserver si l'on est pressé.

Le Jardin des Pâtes

Le Jardin des pâtes n'est pas un restaurant exclusivement végétarien, cependant des **pâtes fraîches** faites maison sont servies, telles que des pâtes de riz ou des pâtes à la châtaigne. On peut y déguster des plats de pâtes de riz aux légumes sautés agrémentés de gingembre et tofu ou même une délicieuse omelette aux pâtes et aux légumes. Ce restaurant de pâtes est ouvert tous les jours de 12h à 14h30 et de 19h à 23h.

Plat : 11€

Adresse :
4 Rue Lacépède
75005 Paris
01 43 31 50 71

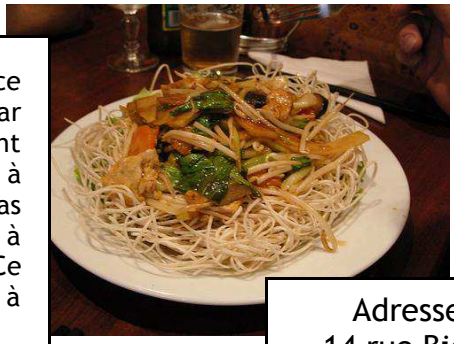


Tien Hiang

« Végétarien » est inscrit sur l'enseigne de ce restaurant, ce que peu de restaurants osent faire par peur de faire fuir les omnivores. Ce restaurant propose des plats typiques de l'**Asie du sud-est** à base de **protéine de soja** texturé et ne sert pas d'œufs ni d'alcool. C'est un restaurant végétalien à 90% qui propose une option sans gluten. Ce restaurant est ouvert du mardi au dimanche de 12h à 15h et de 18h30 à 22h30.

Menu (entrée, plat, accompagnement, dessert) **:**11€
Menu enfant
(entrée, accompagnement, dessert) **:** 11€

http://www.tien-hiang.fr/



Adresse :
14 rue Bichat
75 010 Paris
01 42 00 08 23

Le plus : Il est possible de changer les ingrédients du plat proposé en le demandant au serveur, ce qui est pratique pour les végétaliens qui ne veulent pas manger d'ail par exemple.

SOL Semilla

Le Sol Semilla ou le Bar des Artisans est un restaurant **100% bio** et **végétalien** inspiré de la cuisine **latino-américaine** qui incorpore les superaliments de la marche Sol Semilla dans les plats servis. La partie restaurant de cette enseigne est ouverte du mardi au samedi de 12h à 20h et le dimanche de 12h à 19h avec un brunch le week-end.

Menu (soupe, plat, dessert et boisson) **:** 22€
Assiette complète : 12€

http://www.sol-semilla.fr/

Adresse :
23, rue des Vinaigriers
Paris 75010
01 42 01 03 44



Le plus : une option sans gluten est possible.

La table bio



Cette **boutique diététique** possède un coin restaurant bio qui propose des plats végétariens préparés devant vous dans une ambiance conviviale. On peut notamment y déguster des **galettes de tofu** au curry ou des lentilles au tofu fumé. Ouvert du lundi au vendredi de 12h à 15h et de 18h30 à 22h30 et le samedi de 19h à 22h30.

Plats : moins de 11€

www.dietetic-shop.fr

Adresse :
11 rue Delambre
Paris 75014
01 43 35 39 75

Le plus : La décoration à l'américaine rappelle les « retro diners »avec un bar qui entoure la cuisine d'où on peut voir le chef à l'œuvre.

Le Patio Provençal

Ce restaurant décoré comme un patio en été propose des plats végétariens avec une **touche provençale** avec son huile d'olive. Il est ouvert du lundi au samedi de 12h à 14h30 et de 19h à 23h.

Formule végétarienne
(entrée, plat ou plat, dessert) **:** 16€50

http://www.patioprovencal.fr/

Adresse :
116 rue des Dames
Paris 75017
01 42 93 73 73



Zoé Bouillon

Ce restaurant propose des plats végétariens mais aussi des **soupes** bien chaudes pour manger sainement. Ouvert du lundi au samedi de 11h30 à 15h30 et de 18h30 à 22h

Formules végétariennes : 9,50€
Il existe quatre formules pour les soupes de 35cl :
Soup'less : 10,50 €
1 salé + 1 plat chaud
Soup'çon : 11,50 €
2 salés + 1 sucré
Soupérior : 12,50 €
2 salés + 1 tranche de cake + 1 sucré
Souper'man : 13 €

www.zoebouillon.fr

Adresse :
66 rue Rébeval
Paris 75019
01 72 63 60 70



Le plus : On peut acheter le litre de soupe à 8,89 euros avec 50 centimes de réduction sur les formules à emporter.

Guenmaï

Guenmaï est un restaurant asiatique **macrobiotique** bio qui sert des plats végétariens équilibrés ainsi que des plats végétaliens. Ce restaurant est ouvert du lundi au samedi de 12h à 15h30.

Plat complet : 25-30€



Adresse :
6 rue Cardinale
75006 Paris

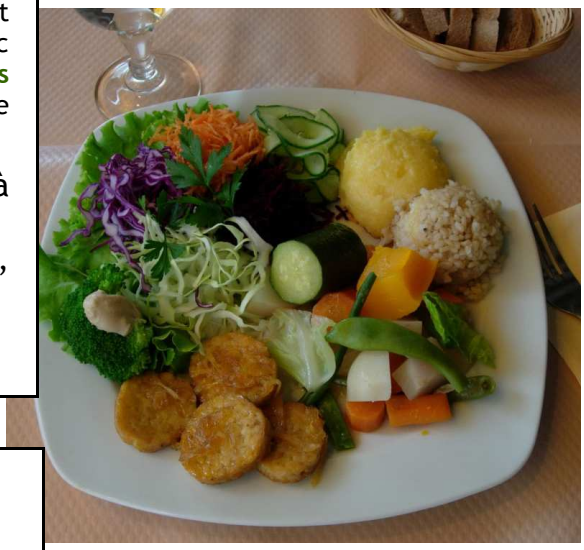
Le plus : on peut aussi commander à emporter.

Les 5 Saveurs d'Anada

Ce restaurant macrobiotique végétarien et végétalien propose des plats faits maison avec des produits frais 100% bio, une **option sans gluten** et il est ouvert du mardi au dimanche de 12h à 14h30 et le soir de 19h à 22h30.

Plats garnis ou plats complets : 16 à 19€
Menu complet (entrée, plat complet, dessert, café ou thé) **:** 29,90 €

http://www.anada-5-saveurs.com



Adresse :
72 rue du Cardinal Lemoine
Paris 75005

Le plus : Les plats emportés sont à moins 10%.

Le Grenier de Notre-Dame

Le Grenier de Notre-Dame est **restaurant macrobiotique** végétarien dont les ingrédients clés des plats sont la levure de bière, la sauce de soja, le gomasio (sel et sésame) et le sucre de canne. Ce restaurant est ouvert de 12h à 14h30 et 18h30 à 22h30.

Formule entrée, plat et dessert : 12,50€

http://www.legrenierdenotredame.fr

Adresse :
18 Rue de la Bucherie
Paris 75005
01 43 29 98 29



Cours de cuisine

Les cours de cuisine végétarienne peuvent intéresser un public large, végétariens ou non-végétarien. Il s'agit tout d'abord d'une activité ludique où l'objectif premier est la rencontre et le partage. On s'y amuse, on découvre, on pose des questions, et on déguste ! Certains peuvent paraître un peu onéreux, mais en plus du cours, le matériel est souvent fourni, ainsi que tous les ingrédients. Et enfin, on se met à table, comme au restaurant.



Pousse-pousse

7 rue Notre-Dame de Lorette75009 Paris
01 53 16 10 81
http://www.poussepousse.eu
contact@poussepousse.eu

Pousse-pousse propose des ateliers et des cours de cuisine ainsi que de crusine (préparation de plats crus) dans une épicerie biologique « Au paradis de la graine ». Ces cours sont organisés environ trois fois par mois.



Po mana

39 rue des vinaigriers
75010 Paris
01 40 37 19 19 / 06 62 38 09 85

Po mana, qui était auparavant un restaurant végétarien, est désormais un endroit où l'on peut suivre des cours de cuisine végétarienne. Les cours donnés par le chef Florence Rapatout, pour réaliser des plats et menus végétariens durent deux heures.



Grain de folie

24 rue Lavieuville
75018 Paris
01 42 58 15 57
http://www.grain2folie.fr

Des ateliers de cuisine sont tenus tous les samedi et durent environ trois heures, de 10h à 13h. Certains cours ont des thèmes particuliers comme « Garden party » ou « Automnez-nous ! » et coûtent 69 euros par personne.



The Gentle Gourmet

21 rue duret (bât E)
75116 Paris
01 45 46 55
http://www.gentlegourmetbandb.com

The Gentle Gourmet offre des cours de cuisine végétale cinq jours par semaine avec des thèmes très diversifiés.

Le plus : Des modifications peuvent être faites au menu en fonctions des préférences ou selon les allergies des personnes.

Vegga bio

06 60 93 20 50
veggabio@gmail.com
http://vegga-bio.com

Ce restaurant végétarien propose des cours de cuisine végétarienne ; le chef Sébastien Briant se déplace chez vous pour vous apprendre à cuisiner des mets végétariens ou végétaliens. Les ingrédients sont fournis avec les cours et une option sans gluten est proposée. Les cours sont à 150 euros par personne pour trois heures.

Le plus : Le tarif est dégressif à partir de trois personnes par cours.

Le labo culinaire

11 avenue Stéphane Mallarmé
75017 Paris
01 46 22 20 94
contact@laboculinaire.com
http://www.laboculinaire.com

Ce laboratoire culinaire propose différents types de cours de cuisines dont un cours particulier qui a attiré notre attention, l'atelier végétarien où l'on vous apprend à faire des sushis, makis et californias végétariens. Les ingrédients, ustensiles et tabliers sont fournis pour le cours. Ces ateliers se déroulent une à deux fois par week-end et coûtent 59 euros pour une personne ou 89 euros pour deux personnes. Le plus : ces cours sont donnés en groupes et permettent ainsi de rencontrer de nouvelles personnes dans une ambiance conviviale.

Super naturelle

06 99 63 67 49
ona@super-naturelle.com
www.super-naturelle.com

Des cours de cuisine sont proposés par Ôna Maiocco tous les dimanches avec des nouveaux thèmes à chaque atelier de 10h30 à 14h30. Ces ateliers coûtent 80 euros par personne incluant les ingrédients et les ustensiles et se finissent par la dégustation du plat préparé. Des cours à domicile sont aussi possibles. Le plus : une réduction de 20 euros sur le prix du cours est possible pour les étudiants ou demandeurs d'emploi sur présentation de justificatif.

Associations végétariennes

Association Végétarienne de France (AVF)

www.vegetarisme.fr

L'AVF est une association à but non-lucratif prônant le végétarisme. Elle promeut cette forme de nutrition comme étant un moyen sain de se nourrir, permettant ainsi une diminution de frais médicaux et également, sur une échelle globale, elle permet de réduire la pollution et de protéger les animaux.

Cette association milite pour une représentation des végétariens au niveau de la loi comme pour l'obtention d'un menu équilibré dans les restaurants collectifs ainsi que des labels spécialisés. L'AVF organise aussi des événements, tels que des manifestations, la distribution de tracts informatifs ; elle publie également le magazine « Alternatives Végétariennes » pour informer les végétariens ainsi que le grand public.

Il est aussi possible de contribuer à diffuser les connaissances et informations sur le végétarisme au grand public et ce en réalisant un reportage, une interview ou en écrivant un article dans le milieu journalistique. L'on peut également réaliser et organiser des événements avec des stands ou encore participer à des salons.

PETA France

www.petafrance.com

PETA signifie Pour une Éthique dans le Traitement des Animaux. PETA milite pour les droits des animaux : « Les animaux ne nous appartiennent pas. Nous n'avons pas le droit d'en disposer, que ce soit pour notre alimentation, notre habillement, nos loisirs ou nos expériences scientifiques ».

PETA se distingue des associations de protection animale par le fait qu'elle considère que si un avantage peut être tiré des animaux (fourrure, nourriture, tests cosmétiques), cela se fait au détriment des leurs intérêts qui sont sacrifiés même si le traitement des animaux (abattage ou élevage) est réalisés sans cruauté.

Cette association ne cache pas vouloir imposer ses convictions sur les gens notamment avec sa campagne « Meat is murder » mais se justifie en expliquant que les idées qui ont fait progresser la société ont toujours consisté à imposer ces idées aux autres car elles ont rencontré une opposition au départ.

Cette association organise des campagnes d'information sur le traitement des animaux dans les élevages et les abattoirs ou même du traitement des vaches à lait et de leurs petits. De plus, elle finance des campagnes publicitaires pour sensibiliser la population sur le traitement des animaux lorsqu'ils sont exploités.

Le saviez-vous ?
Des acteurs tels que Joaquin Phoenix, Emily Deschanel et Alicia Silverstone ont participé à des campagnes publicitaires de PETA pour sensibiliser le public sur la manière cruelle dont sont tués les animaux et sur la cruauté des élevages laitiers.

Événements végétariens

Journée sans viande

La journée sans viande, « meatout » en anglais, est une campagne d'éducation sur la nourriture qui a débuté le 20 mars 1985. Une telle campagne a été lancée non seulement pour la protection des animaux mais aussi pour la protection de la planète et pour notre santé à tous. Cette journée sans viande est une opportunité pour essayer des aliments sains tous les 20 mars.

Il est aussi possible de faire un don à cette campagne qui vise notamment à informer les gens sur cette campagne en distribuant des tracts et s'occupe d'organiser des cours de cuisine, des théâtres de rue, des lectures et des diffusions de films ayant pour but d'informer le public sur les bénéfices du végétarisme.

Le saviez-vous ?
Les acteurs Joaquin Phoenix et Alicia Silverstone soutiennent cette campagne.

Paris Vegan Day

http://www.parisveganday.fr

Le « Paris Vegan Day » est un salon européen qui a débuté en 2009 consacré au véganisme. Le dernier salon était organisé le 12 octobre 2013 à la cité de la mode et du design. Ce salon était organisé autour de la cuisine avec le plus grand cours de cuisine biologique au monde ainsi que des cours de cuisines organisés toute la journée avec un maximum de 500 personnes par tranches horaires.

L'espace dédié au salon est de 3450 mètres carrés et propose des conférences avec des auteurs, des chefs venus du monde entier et des professionnels de la santé ainsi que des sessions dédicaces, des projections de films ; on peut également y faire son shopping éthique et se restaurer avec des plats fait maison.

Piques niques végétariens

http://www.mangez-vegetarien.com



L'association végétarienne « Mangez Végétarien » organise des piques niques végétariens à Paris durant la période estivale. Ces piques niques se tiennent au parc des Buttes Chaumont dans le 19e arrondissement. Des plats sont apportés par les volontaires allant de l'entrée au dessert. N'importe qui peut y participer, il suffit de s'inscrire à la newsletter sur le site pour savoir quand ces piques niques sont organisés et cela permet de rencontrer de nouvelles personnes, de goûter de nouveaux plats dans une ambiance conviviale et de profiter du beau temps et la nature.

Journée mondiale des animaux de ferme

Tous les ans, au début du mois d'octobre, la Journée mondiale des animaux de ferme ou « World farm animal day » est organisée pour dénoncer l'élevage d'animaux de ferme et également pour promouvoir une alimentation végétale.

Le saviez-vous?
La Journée mondiale des animaux de ferme est soutenue par des associations telles que PETA, FARM (Farm Animal Rigths Movement), IDF (In Defense of Animals) ou encore The Humane League.

Glossaire

Acides aminés.....12

Molécules organiques qui forment les protéines. Il y en a 22 dans une protéine. 14 sont produits par notre organismes, 8 viennent de notre alimentation.

Agar-agar.....32

Gélifiant alimentaire à base d'algues. On le trouve sous forme de poudre ou de flocons.

Antibiotiques.....7, 8, 9

Molécules sous forme de médicament qui permettent de détruire ou de limiter la multiplication de bactéries.

Briani.....35

Plat à base de riz originaire d'Inde.

Calories.....11

Unité de mesure de la valeur énergétique des aliments. On l'exprime en kcal (ou *grande calorie*), soit 1kcal = 1 000 calories.

Dosa.....35

Plat originaire d'Inde sous forme de galette faite de farine de légumes secs.

Fenugrec.....25, 30

Plante utilisée dans divers usage. Sa graine est consommée sous forme d'épice.

Fibres alimentaires.....10, 15, 16

Substances contenues dans les végétaux. Les fibres solubles absorbent le cholestérol et l'évacue et diminuant ainsi le taux de cholestérol dans l'organisme ; les fibres insolubles aident le transit intestinal, les aliments restent moins longtemps dans le côlon.

Oléagineux.....10, 12

Plantes dont les fruits ou les graines sont riches en matières grasses. Les amandes, les noisettes, les noix et les pignons sont quelques exemples d'oléagineux.

Glucides.....10, 13

Molécule organique, composé principalement de sucres. Également appelé « hydrate de carbone » en diététique.

Gluten.....22, 36, 37, 40, 42

Protéines se trouvant dans la farine des céréales.

Greenpeace.....8

Organisation Non Gouvernementale luttant pour la protection de l'environnement.

Lipides.....10, 14, 21

Corps gras se trouvant dans les aliments. Les lipides sont hautement caloriques.

Macrobiotique.....39, 40

Se dit d'un régime végétarien se composant uniquement de céréales, légumes et de fruits.

Protéines.....3, 9, 10, 12, 20

Macromolécules organiques qui contiennent des acides aminés. Elles ont un rôle indispensable pour la vie de nos cellules :

Seitan.....12, 22

Plat fait à base de gluten. Il est parfois agrémenté d'autres aliments ou arômes.

Soja.....15, 16, 18, 20, 21, 24, 26, 30, 31, 32, 37, 40

Plante grimpante majoritairement cultivée aux États-Unis et au Brésil. On consomme ses graines cuites. Elles peuvent être transformées sous forme de lait, de flocons, de tofu, de tempeh, d'huile, etc. Le produit appelé « pousses de soja » ne provient pas de cette plante, il s'agit du haricot mungo.

Spiruline.....16, 17

Produit alimentaire provenant d'une micro-algue. Elle est commercialisée sous forme de capsule ou de poudre. Autre nom : algue bleu-vert.

Tempeh.....17

Plat fabriqué avec des graines de soja fermentées.

Tofu.....12, 16, 20, 21, 22, 38

Plat fabriqué avec du lait de soja solidifié. Variante orthographique : tofou.

Toxines.....9

Substance toxique pour un organisme vivant et élaborée par un organisme vivant.

Vitamines.....16, 19, 20

Substance organique essentielle pour notre corps qui ne peut pas lui-même l'élaborer.

Bibliographie / Webliographie

Sites internet :

http://www.petafrance.com

http://www.maxisciences.com/cochon/le-cochon-encore-plus-proche-de-l-039-homme-qu-039-on-ne-pensait_art27532.html

http://www.meat.org/

http://vigiferme.org/criteres-d-evaluation/besoins-specifiques-des-differentes-especes/besoins-des-porcs.html

http://sciencesetavenir.nouvelobs.com/nature-environnement/20130222.OBS9788/les-vaches-francaises-emettent-autant-de-gaz-en-un-an-que-15-millions-de-voitures.html

http://www.mangez-vegetarien.com/environnement.html

http://www.penelope-jolicoeur.com/2013/11/prends-cinq-minutes-et-signe-copain-.html

http://www.waterfootprint.org/Reports/Hoekstra-2012-Water-Meat-Dairy.pdf

http://www.omafra.gov.on.ca/french/engineer/facts/07-024.htm

http://www.waterfootprint.org/?page=files/home

http://www.viande.info/elevage-viande-gaz-effet-serre

http://archives-lepost.huffingtonpost.fr/article/2010/05/09/2066942_peche-intensive-le-sabordage-des-oceans.html

http://www.franceinfo.fr/consommation/a-toutes-saveurs/les-superaliments-1229679-2013-11-29

http://www.consoglobe.com/revue-super-aliments-cg/3

http://vegenutrition.free.fr/conseils.html

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?vegetarisme

http://www.marmiton.org

http://www.ideesculinaires.canalblog.com (blog de l'auteure)

Livres :

Ma cuisine végétarienne pour tous les jours, Garance Leureux, la plage éditeur

The Essential Vegetarian Cookbook, Susan Tomnay, Murdoch books

Le petit Larousse illustré 1996, Larousse

En **cadeau** avec votre supplément, des autocollants végétariens à coller où vous voulez pour décorer vos cahiers ou pour faire de la pub pour le végétarisme. Attention, nous ne préconisons pas la dégradation des biens publics. Pour retrouver tous les autocollants et plus encore, visitez www.zazzle.fr











