VEGANPRATIQUE



L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

TOUT UN MONDE À EXPLORER !

NUTRITION ASTUCES ET RECETTES

- 15 savoureuses recettes faciles
- Astuces et conseils pour se lancer
- Les bienfaits de l'alimentation végétale

ÉDITO

À l'heure actuelle, nous mangeons de la viande et du poisson par habitude alors que nous n'en avons pas besoin. Avec le choix de nourriture dont nous disposons, il est temps de nous poser la question : pourquoi continuer ? De nombreuses raisons nous invitent à diminuer, voire arrêter, notre consommation de produits d'origine animale : pour l'environnement, pour les humains, pour sa santé, et, bien sûr, pour les animaux. Car les animaux sont des êtres sensibles, qui ressentent la joie et la douleur, comme nous.

Heureusement, se nourrir autrement est tout à fait possible, et accessible ! Il suffit juste de changer quelques-unes de ces fameuses habitudes. Commencer doucement, changer un repas sur la journée, manger vegan un jour par semaine, remplacer un produit par son alternative, puis un autre, échanger avec d'autres personnes, débuter à plusieurs… de nombreuses astuces peuvent nous aider à se lancer. Et dans tous les cas : il faut essayer !

Cette brochure a été conçue pour vous accompagner dans ce voyage à la découverte de l'alimentation végétale. Parce que se nourrir autrement c'est agir pour un monde meilleur, chaque petit pas est déjà une réussite !

Commençons maintenant !

Impression
Imprimerie Clément - *clementimprimeurs.fr*
Certifié Imprim'vert - Papier 100 % recyclé

Set Design
Création : Oscar Ginter et Lisa Mouchet
Photo : Tanguy Ginter
Assistant Lumière : Louis Dumetz

Crédits photos recettes
L214 sauf : Code Planète, Des épices et des graines, Envie d'une recette végétalienne ?, La cuisine d'Anna et Olivia, La petite Okara, Lady Pastelle, Rosenoisettes.

Association L214
L214 CS20317, 69363 Lyon 08 Cedex
Contact mail : L214.com/contact

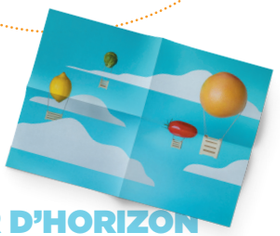
Recettes proposées par :
- **Code planète** - *codeplanete.fr*
- **Des épices et des graines** - *recettes-vegetales.fr*
- **Envie d'une recette végétalienne ?** - *enviedunerecette.com*
- **La cuisine d'Anna et Olivia** - *lacuisinedannaetolivia.com*
- **La petite Okara** - *lapetiteokara.fr*
- **Lady Pastelle** - *ladypastelle.fr*
- **Rosenoisettes** - *rosenoisettes.com*

SOMMAIRE



1. LES BASES POUR SE METTRE EN ROUTE

L'alimentation végétale en 3 points 6
Les essentiels à avoir chez soi 7



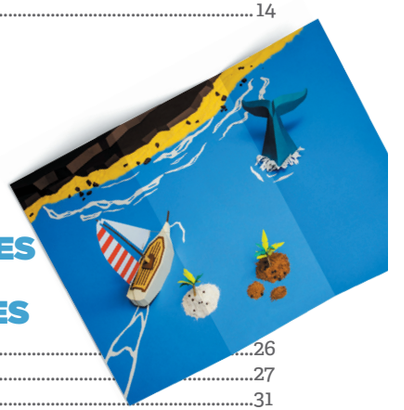
2. PETIT TOUR D'HORIZON DES ALTERNATIVES

Remplacer la viande 10
Remplacer le poisson 11
Remplacer les produits laitiers 12
Remplacer les œufs 14



3. S'Y RETROUVER PARMI LES NUTRIMENTS CLÉS

Les bases d'une alimentation équilibrée 18
Protéines et fer 19
Pyramide alimentaire 20
Calcium et vitamine D 22
Vitamine B_{12} 23



4. DÉCOUVRIR DES RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES

Sur le pouce 26
Les classiques 27
Cuisine du monde 31
Crêpes 33
Desserts 34



5. CAP SUR UN MONDE MEILLEUR

Pour la santé 38
Pour la planète 39

Liste des recettes :

- Tartinade de la mer 11
- Sauce fromagère crémeuse 13
- Mayonnaise vegan 15
- Mousse au chocolat vegan 15
- Sandwich houmous tomates séchées 26
- Quiche lorraine 27
- Sauce bolognaise vegan 28
- Rillettes aux lentilles 29
- Omelette aux champignons 30
- Chili sin carne 31
- Curry de pois chiches et légumes 32
- Crêpes salées ou sucrées 33
- Tarte aux pommes 34
- Gâteau au yaourt 35
- Cookies aux pépites de chocolat et sirop d'érable 35



1.
LES BASES POUR SE METTRE EN ROUTE

L'ALIMENTATION VÉGÉTALE EN 3 POINTS



1 SAVOUREUSE

L'alimentation végétale ouvre des perspectives insoupçonnées ; en plus, elle est vraiment simple et délicieuse. La gastronomie vegan, actuellement en plein essor, en est d'ailleurs la preuve ! Qu'on soit cuisinier débutant ou confirmé, chacun trouvera du plaisir en se lançant à la découverte de la cuisine 100 % végétale. Croquants ou fondants, sucrés ou amers, doux ou piquants, les végétaux constituent un véritable festival de goût, de textures et de couleurs.

2 BON MARCHÉ

Céréales, légumineuses, légumes, fruits… les aliments de base d'une alimentation végétale sont variés, pleins de saveurs et bon marché ; quant aux oléagineux (noix, amandes, noisettes…), ils se consomment en petite quantité et leur prix un peu plus élevé n'est donc pas un problème.

3 PRATIQUE

Lorsqu'on décide de remplacer la viande ou d'autres produits animaux, on se sent parfois perdu : « Et maintenant, j'achète quoi ? » Pas de panique ! Les alternatives vegan sont en plein boom et il est désormais très simple d'en acheter en supermarchés et grandes surfaces ! Leur avantage ? Il suffit de les substituer à la viande et aux produits laitiers dans votre assiette.

De nombreuses préparations se réalisent aussi en un clin d'œil grâce aux surgelés, conserves ou bocaux. De plus en plus de légumes et de fruits sont ainsi disponibles sous forme de surgelés généralement très bon marché, disponibles souvent tels quels (sans ajout de sel ni de matière grasse).



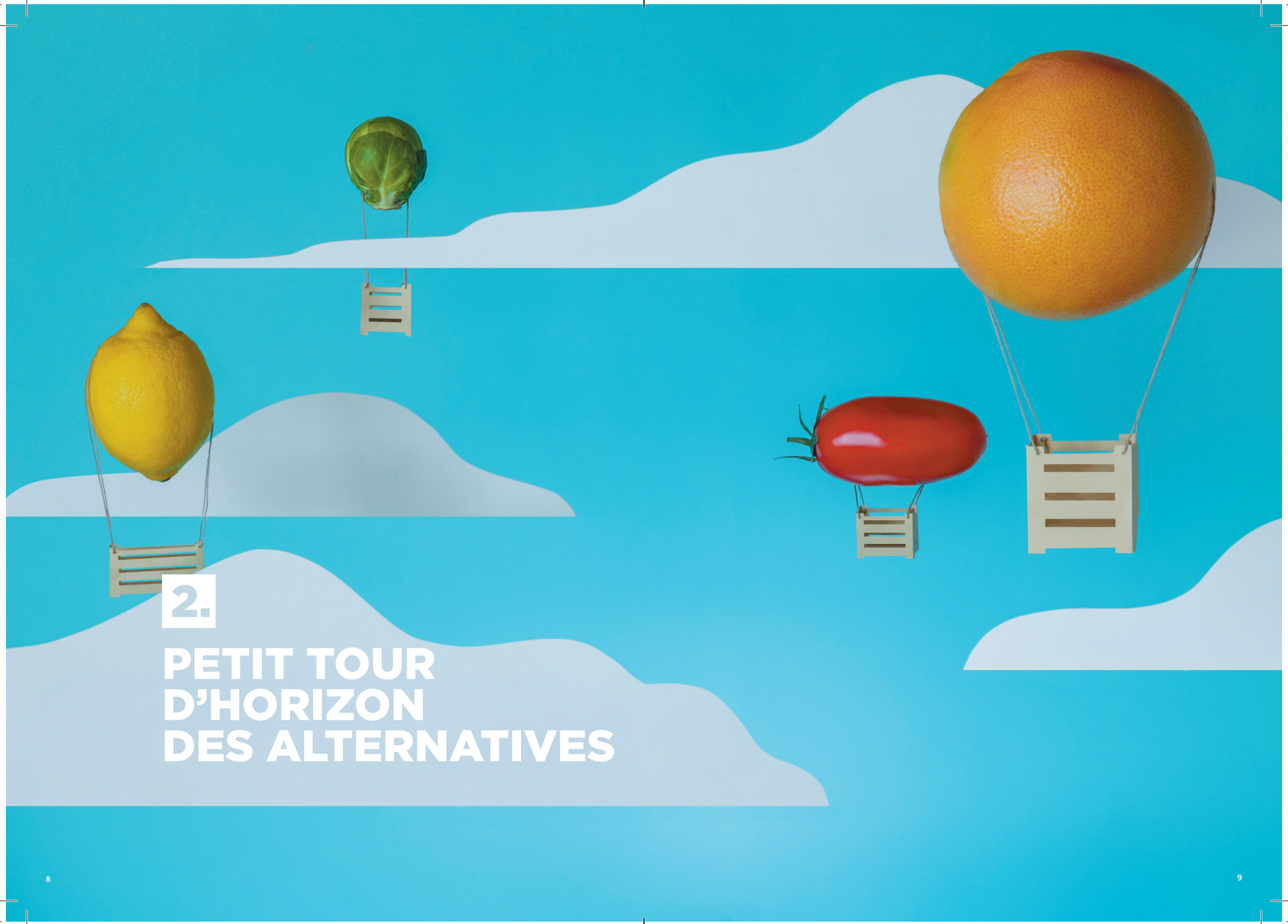
OÙ FAIRE SES COURSES ?

En supermarchés : laits, yaourts et crèmes dans leur version végétale, alternatives à la viande, plats végés tout prêts, légumes, fruits, légumineuses, céréales, noix, bocaux, conserves, surgelés, etc.

En boutiques bio ou boutiques vegan : nombreuses alternatives aux produits animaux, protéines de soja texturées, nombreuses variétés de tofu, céréales et oléagineux en vrac, farines de légumineuses, fruits et légumes frais, algues, etc.

Sur les marchés : fruits et légumes de saison.

Dans les épiceries spécialisées en cuisine du monde : céréales, tofu, seitan, houmous, épices, légumineuses, fruits et légumes frais, etc.



2.

PETIT TOUR D'HORIZON DES ALTERNATIVES

REMPLACER LA VIANDE



ALTERNATIVES À LA VIANDE, TOUTES PRÊTES OU À CUISINER

Nuggets, steaks hachés, boulettes, kebabs, saucisses, haché végétal, cordons-bleus, pâtés, salami, jambon et autres charcuteries : les alternatives à la viande se trouvent de plus en plus facilement en supermarchés, au rayon frais, dans un emplacement dédié ou bien au même endroit que la charcuterie ou les plats tout prêts.

Les boutiques bio proposent de nombreux simili-carnés, ainsi qu'une large gamme de tofus et de protéines de soja texturées.

SEITAN, PROTÉINES DE SOJA ET TOFU : LA VARIÉTÉ AU RENDEZ-VOUS

Beaucoup de ces alternatives sont à base de seitan, véritable « viande végétale ». Son goût, assez neutre, permet en effet de l'assaisonner et de le fumer afin d'en faire de savoureuses préparations (bourguignon vegan, rôti, steak, saucisses…). Sa texture, proche de celle de la viande, est bluffante. Le seitan est, de plus, très riche en protéines car il est fabriqué à partir de protéines de blé.

Les protéines de soja texturées sont, comme les pâtes, un produit déshydraté pratique et bon marché. Elles sont bourrées de protéines, et leur goût peu prononcé ouvre de nombreuses opportunités, car elles s'imprègnent de celui de votre préparation (sauce bolognaise, chili sin carne, nuggets, lasagnes…).

Le goût du tofu ferme nature lui permet d'entrer dans la composition de quantité de recettes salées. On trouve aussi de nombreux tofus déjà assaisonnés, fumés ou parfumés aux herbes ou aux épices, très pratiques car prêts à l'emploi pour sandwichs, salades, quiches, etc.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour produire de la viande, du lait et des œufs, les animaux sont traités comme des marchandises, mutilés, inséminés, entassés, tués. En France, chaque jour, 3 millions d'animaux terrestres sont brutalement tués dans les abattoirs pour produire de la viande. Comme nous, les animaux sont sentients, ils peuvent souffrir ou éprouver de la joie, et ils devraient pouvoir vivre leur vie comme ils le désirent.

REMPLACER LE POISSON

Les amateurs de saveurs marines les retrouveront sans difficulté dans une alimentation végétale ! Les nombreuses variétés d'algues offrent en effet toute une palette de goûts et de textures. Le coût assez élevé des algues est compensé par le fait qu'on en utilise de petites quantités, car leur goût iodé est très prononcé – ayez la main légère, surtout au début !

En privilégiant les huiles de colza ou de lin, vous profitez des oméga-3 qui sont essentiels pour une alimentation équilibrée. Un plus à ne pas manquer !

ASTUCE

Pour préparer en un instant une délicieuse tartinade marine, il suffit de mélanger une feuille de nori émiettée et un peu d'oignon, d'échalote ou d'ail finement haché dans du jus de citron, de la sauce soja et de l'huile (colza ou lin). En supermarchés, les feuilles de nori se trouvent au rayon cuisine du monde.

TARTINADE DE LA MER

par Envie d'une recette végétalienne ?



Pour 8 personnes

- 200 g de tofu fumé
- 200 g de haricots blancs cuits
- 3 càs d'algues en paillettes (exemple Salade de la mer)
- Le jus d'1 ou 2 citron (en fonction de votre goût)
- 2 càs de câpres
- 4 càs de concentré de tomates
- 1 belle échalote
- Sel et poivre au goût

1. Hydrater les algues dans le jus de citron.
2. Émincer l'échalote. Faire bouillir un peu d'eau et verser sur l'échalote.
3. Passer au blender les haricots, les câpres et le concentré de tomates jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
4. Dans un saladier, mélanger cette purée, les échalotes égouttées, les algues et le citron.
5. Émietter le tofu fumé et l'ajouter à la préparation. Mélanger. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
6. Mettre au frais jusqu'au moment du service. Présenter par exemple sur des toasts.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les découvertes scientifiques récentes prouvent que les poissons sont des êtres sensibles et intelligents, qu'ils ressentent la douleur et ont une mémoire à long terme. Les poissons et les animaux aquatiques sont, de loin, les animaux massacrés en plus grand nombre. Plus de 1 000 milliards de poissons sont ainsi pêchés chaque année à travers le monde. Les techniques de pêche modernes, toujours plus destructrices, ne leur laissent aucune échappatoire. Quelle que soit la façon dont les poissons sont élevés ou pêchés – de manière artisanale, industrielle ou même « durable » –, ils endurent toujours une agonie longue et douloureuse.

REMPLACER LES PRODUITS LAITIERS



Les alternatives végétales aux produits laitiers sont très pratiques, diversifiées, et permettent de les remplacer facilement dans de nombreuses recettes. Laits végétaux, crèmes, préparations type chantilly, margarines, yaourts, purées d'oléagineux, et même des fromages végétaux sont à votre disposition pour réussir vos préparations !

Choisissez-les selon vos préférences gustatives, vos habitudes d'approvisionnement et votre budget. Leur composition nutritionnelle varie et peut être très différente de celle du lait et de ses produits dérivés, mais pas d'inquiétude : une alimentation végétalienne variée vous apportera tout le calcium dont votre organisme a besoin !

ATTENTION !
Seuls les laits infantiles (dont les préparations végétales infantiles) conviennent aux nourrissons.

En savoir plus sur l'alimentation vegan des bébés : L214.com/bebe

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les vaches sont des animaux intelligents et curieux ; certaines ont même été filmées en train de se servir de leurs cornes pour ouvrir des portes, tourner des robinets ou actionner des pompes à eau ! Ce sont aussi des mères très attentionnées.

Mais pour produire du lait, les vaches sont inséminées environ tous les 12 mois, puis séparées de leur petit, généralement à la naissance ou dans les 24 heures. Brebis et agneaux, chèvres et chevreaux, tous connaissent le déchirement de cette séparation. Les veaux mâles sont le plus souvent engraissés et tués avant l'âge de deux ans. Épuisées au bout d'environ cinq ans de production, les vaches laitières sont envoyées à l'abattoir.



SAUCE FROMAGÈRE CRÉMEUSE

par La petite Okara

Pour 3 personnes

- 1 tasse de noix de cajou
- 1,5 tasse d'eau
- ½ càc de sel
- 2 càs de jus de citron
- 2 càs de levure maltée
- 1 à 2 càs de fécule de pomme de terre

1. Faire tremper les noix de cajou, dans un grand volume d'eau, 1 à 2 h selon la puissance de votre mixeur. Égoutter.
2. Dans un blender, mixer tous les ingrédients jusqu'à avoir une texture lisse.
3. Transférer le mélange dans une casserole et faire chauffer la sauce pendant environ 5 minutes en fouettant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Déguster avec des légumes, un buddha bowl, des pâtes, sur une pizza…

ASTUCE
Pour une sauce plus épaisse et plus filante, remplacer la fécule de pomme de terre par de la farine de tapioca (à ne pas confondre avec le tapioca en grains).

GOÛT FROMAGER EN QUELQUES SECONDES CHRONO !
Pour remplacer le fromage râpé ou le parmesan dans n'importe quelle préparation, il existe une alternative aussi simple que rapide à utiliser : la levure maltée. On la trouve parfois, selon les boutiques et les marques, sous le nom de levure de bière, levure douce, levure alimentaire ou encore levure diététique.



Sous forme de flocons ou paillettes, on peut la saupoudrer sur des pâtes, l'ajouter dans un risotto, un appareil à quiche ou réaliser des fromages végétaux bluffants à partir d'amandes ou de noix de cajou.

REMPLACER LES ŒUFS

De nombreuses alternatives végétales permettent de remplacer les œufs : fécule de pomme de terre ou de maïs, yaourt de soja, tofu, banane écrasée, compotes, oléagineux, jus de pois chiches… Le choix du substitut dépend de son rôle dans la recette : liant, humidifiant, levant, épaississant. Découvrez-les !

Pour en savoir plus :
L214.com/remplacer-oeuf



ASTUCE
Pour dorer un gâteau, une brioche ou une tourte, on peut étaler un peu de crème végétale à la surface, ou diluer un peu de sirop (de fruit, d'agave ou d'érable) dans du lait végétal pour apporter une jolie couleur brillante.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les poules apprennent essentiellement par observation et imitation : si quelques-unes adoptent un nouveau comportement, il sera sans doute rapidement adopté par tout le groupe. Les poules peuvent même apprendre en observant d'autres poules sur un écran de télévision ! Mis en confiance, ces oiseaux peuvent se montrer très affectueux. Les poules sont aussi des mères très attentionnées qui protègent et réconfortent leurs poussins.

Mais pour fournir les élevages, les poussins éclosent par millions dans des couvoirs, où ils sont brutalement triés dès le premier jour de leur vie. Parce qu'ils ne pondent pas, plus de 50 millions de poussins mâles de race « pondeuse » sont broyés vivants ou gazés chaque année en France. Au bout d'à peine un an et demi, et ce quel que soit le mode d'élevage, les poules pondent moins et sont alors envoyées à l'abattoir, alors que leur espérance de vie est d'au moins huit ans.

MAYONNAISE VEGAN

par Des épices et des graines

Pour 8 personnes

- 5 càs de crème de soja
- 1 càs de jus de citron
- 3 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de moutarde
- Sel et poivre
- 10 cl d'huile (colza de préférence, ou un mélange colza/olive)

1. Dans le bol d'un mixeur plongeant, verser la crème de soja, le jus de citron, le vinaigre de cidre, la moutarde, du poivre et du sel.
2. Mixer ces premiers ingrédients ensemble.
3. Tenir l'huile à côté, ouverte et prête à être versée.
4. Tout en mixant, la verser dans le bol. En quelques secondes le mélange va monter et épaissir.
5. Corriger l'assaisonnement si nécessaire. C'est prêt !



MOUSSE AU CHOCOLAT À L'AQUAFABA

par l'équipe L214

Pour 4 personnes

- 70 à 100 g de chocolat noir pâtissier (à ajuster selon vos goûts)
- 150 ml de jus d'une petite boîte de pois chiches
- 1 càs de sucre glace (à ajuster selon vos goûts)



1. Placer le jus de pois chiches dans un saladier au réfrigérateur pendant 10 min.
2. Battre le jus à l'aide d'un fouet électrique puissant. Monter le jus en neige pendant 5 min.
3. Ajouter le sucre petit à petit tout en continuant à battre. Le sucre agit comme un stabilisateur. Le mélange final (5 min plus tard) doit être épais et onctueux : il ne doit pas tomber lorsqu'on retourne le récipient.
4. Faire fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie.
5. Incorporer délicatement le blanc au chocolat à l'aide d'une spatule.
6. Répartir la mousse dans 4 verres ou ramequins.
7. Les placer au réfrigérateur. Patienter 1h et se régaler !

VOUS AVEZ DIT « AQUAFABA » ?
Derrière ce mot un peu mystérieux se cache tout simplement le jus de cuisson ou de conserve des pois chiches ! Il sert à confectionner les recettes qui utilisent du blanc d'œuf monté en neige. Battu avec un fouet puissant, l'aquafaba permet ainsi de réaliser une mousse parfaite pour confectionner meringues, macarons, etc. À essayer, c'est vraiment bluffant !



3.
S'Y RETROUVER PARMI LES NUTRIMENTS CLÉS

LES BASES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

L'alimentation vegan (dite aussi végétale ou végétalienne) se compose de légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, soja…), de céréales (pain, pâtes, riz, maïs, quinoa, sarrasin…), de légumes, de fruits, d'oléagineux (noix, amandes, noisettes, sésame, olives…), de champignons, de matières grasses, d'épices, de levures, de minéraux (sel, eaux minérales) et de vitamine B_{12}.

L'excès d'aliments d'origine animale est néfaste, et certains sont même mauvais pour notre santé : c'est le cas de la viande rouge en grande quantité et des viandes transformées dont le lien avec certains cancers n'est plus à prouver.

A contrario, les végétaux sont de bonnes sources de fibres qui prolongent la sensation de satiété, facilitent la digestion et sont importantes pour le bon fonctionnement de l'intestin. Une alimentation végétale variée en apporte en abondance !

L'Académie de Nutrition et de Diététique fait valoir que les alimentations végétariennes correctement menées, dont le végétalisme, sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel, et peuvent présenter des avantages dans la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien menées sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs.

Académie de Nutrition et de Diététique
(100 000 membres, États-Unis)

En savoir plus sur L214.com/recommandations-sante

FER & PROTÉINES



LES PROTÉINES

La viande et les produits animaux sont encore souvent considérés comme les seules sources de protéines, de fer et de calcium. Les sources de fer et de protéines dans l'alimentation végétale sont pourtant nombreuses. Les seules personnes qui manquent de protéines dans les pays développés sont celles ayant une alimentation déséquilibrée ou insuffisante. Et si les protéines animales sont plus riches en certains acides aminés que les protéines végétales, il s'avère que cette différence est négligeable tant que l'on mange varié.

Je trouve des protéines dans les céréales, les légumineuses, les oléagineux, le tofu, le seitan, les simili-carnés, les protéines de soja texturées, le quinoa.

ASTUCE

Il est préférable de consommer de petites quantités de légumineuses et de céréales complètes régulièrement (plusieurs fois par semaine) plutôt qu'une grosse quantité hebdomadaire.

LE FER

Si le fer contenu dans la viande (dit héminique) est souvent mieux absorbé que le fer des végétaux (dit non-héminique), il est également soupçonné d'être en partie à l'origine des problèmes de santé causés par la viande rouge, comme le risque augmenté de cancer colorectal.

Je trouve du fer dans les légumineuses, céréales complètes, tofus, légumes verts, abricots secs. Je profite au maximum de la richesse en fer de ces aliments en les accompagnant d'un aliment riche en vitamine C : un fruit frais, du jus de citron pour assaisonner…

ZOOM SUR LE SOJA

Consommé depuis des siècles en Asie, le soja se décline sous forme de tofu, lait, yaourt, crème, protéines texturées, tempeh, et se retrouve dans de très nombreuses préparations. Les isoflavones qu'il contient (appelées à tort « phyto-œstrogènes ») ont fait du soja un aliment sujet à controverse, bien à tort puisque les études scientifiques sérieuses montrent au contraire des effets bénéfiques sur l'organisme. Sa consommation régulière pourrait même contribuer à réduire le risque de cancer de la prostate chez les hommes. Le soja est également sans risque pour les femmes (même enceintes) et les enfants. En outre, les qualités nutritionnelles du soja, en particulier sa teneur en protéines, en font un aliment de choix dans une alimentation équilibrée.

PYRAMIDE ALIMENTAIRE



SOURCES D'OMÉGA-3
(huile de colza, noix, graines de lin et de chia…)

Bon pour le coeur et le système nerveux.
Apport quotidien conseillé.

SOURCE DE B_{12}, VITAMINE D, IODE
(exemple : VEG1, 1/jour, ou autre équivalent)

MATIÈRES GRASSES
(huile d'olive, de colza, oléagineux…)

Sources saines d'énergie complémentaire.
À consommer quotidiennement sans excès.

FRUITS
Sources de fibres, vitamines A, C, potassium et magnésium.
2 ou 3 portions/jour

SOURCES DE CALCIUM
(laits et yaourts végétaux enrichis en calcium, tofu, sésame, eau minérale…)

Pour des os solides.
Minimum 3 portions/jour

SOURCES DE PROTÉINES
(steaks de soja ou de seitan, tofu, tempeh, légumes secs, similis, yaourts végétaux…)

Essentielles pour les muscles et le système immunitaire.
Minimum 3 portions/jour

FÉCULENTS
Sources d'énergie principales.
Environ 5 portions/jour

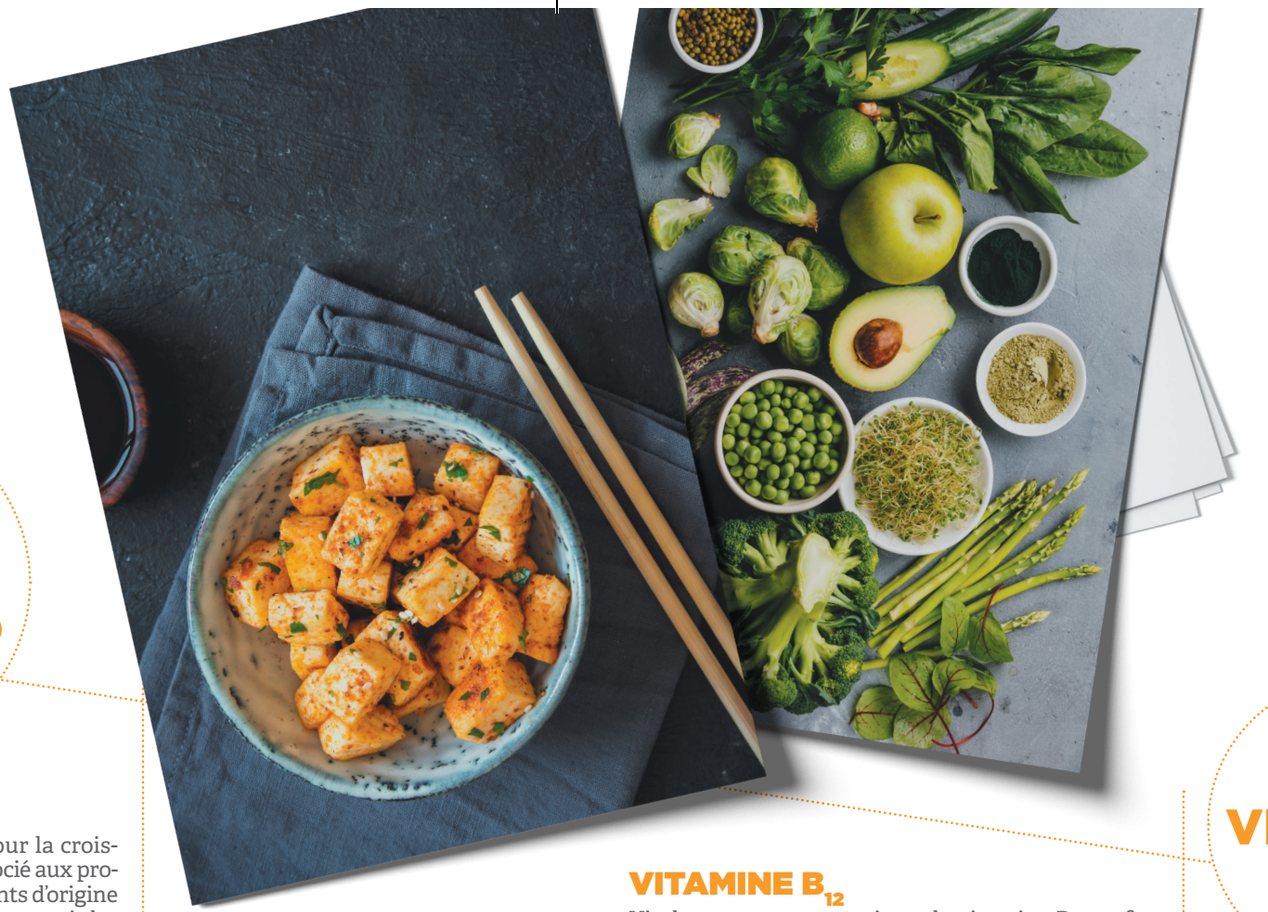
LÉGUMES
Sources de fibres, vitamines A, B_9, C, potassium et magnésium.
Minimum 5 portions/jour

TAILLE D'UNE PORTION

En général, une portion a plus ou moins la taille du poing du mangeur : 100 g d'aliment cuit pour un adulte, soit 1 tasse. Les portions d'aliments riches en calcium apportent la même quantité de calcium assimilable qu'un verre de lait de vache.

Cas particulier, les oléagineux ayant une densité énergétique plus importante, les portions sont plus petites : 30 g.

CALCIUM & VITAMINE D



CALCIUM

Le calcium, nutriment indispensable pour la croissance et la solidité des os, est souvent associé aux produits laitiers. Pourtant, beaucoup d'aliments d'origine végétale en contiennent et suffisent pour couvrir les apports de référence quotidiens en calcium, soit 900 mg pour un adulte.

La plupart des laits et yaourts végétaux sont enrichis en calcium à un taux équivalent aux produits laitiers. Le tofu préparé à partir de sels de calcium est également un bon atout : 100 g de tofu couvrent environ 25 % de nos besoins quotidiens. Les légumes verts (choux asiatiques, brocoli, céleri branche, haricots verts) sont de bonnes sources de calcium. D'autres aliments, moins riches en calcium, constituent quand même un bon apport complémentaire : oléagineux, oranges et légumineuses. Enfin, certaines eaux calciques (Contrex, Rozana…) contiennent du calcium, parfois jusqu'à 500 mg/l, et celui-ci est aussi bien absorbé que celui des aliments.

Je trouve du calcium dans les laits et yaourts végétaux enrichis en calcium, le tofu, les légumes verts, certaines eaux minérales, et aussi dans les oléagineux, les oranges, les légumineuses.

VITAMINE D

Pour une bonne santé osseuse, le calcium doit être accompagné d'un apport satisfaisant en vitamine D. Dans nos pays tempérés, le soleil peut combler nos besoins durant les mois d'été. Par contre, en hiver, que l'on soit vegan ou non, la supplémentation est fortement recommandée : la majorité de la population est en effet modérément carencée en vitamine D.

L'exercice physique est également très important pour préserver son capital osseux.

LA VITAMINE B_{12}

VITAMINE B_{12}

Vitale pour notre organisme, la vitamine B_{12} est fabriquée exclusivement par certaines bactéries et est absente des végétaux. Heureusement, il est très facile de prendre des suppléments. La supplémentation est fiable, simple et permet d'éviter toute carence en B_{12}. D'ailleurs, la vitamine B_{12} produite dans le monde est surtout destinée aux animaux d'élevage : autant la consommer directement !

Cette vitamine que nous stockons dans notre foie est singulière : de très petites quantités suffisent à combler nos besoins. Pourtant, elle est indispensable à presque tous les niveaux dans notre corps : système nerveux, système sanguin, santé osseuse, etc. La liste est longue !

Une autre particularité est que nous assimilons bien mieux en petites doses : plus nous en prenons d'un coup, moins notre corps l'absorbe. C'est la raison pour laquelle une prise quotidienne de 25 µg suffit pour une journée alors qu'une prise hebdomadaire nécessite 2 000 µg.

RECOMMANDATIONS

Les suppléments assurent un bon apport en vitamine B_{12}. Il est recommandé de prendre, au choix :

- **10-25 µg une fois par jour** (comme, par exemple, le VEG1),

  ou bien

- **2 000 µg une fois par semaine**, ce qui correspond à 2 ampoules de 1 000 µg disponibles en pharmacie.



4.
DÉCOUVRIR DES RECETTES SIMPLES ET GOURMANDES

SUR LE POUCE

SANDWICHES VEGAN: SUPER FACILE!
Exit le jambon-beurre, bonjour tartinades, légumes marinés ou frais, ou encore tofus aromatisés! Sur du pain, étalez généreusement tapenade, caviar d'aubergine, pesto, guacamole, pâté végétal ou houmous.

Parsemez de légumes croquants, ajoutez quelques rondelles d'oignon ou de cornichons. C'est prêt et c'est bon!

HOUMOUS EXPRESS

par La cuisine d'Anna et Olivia

- 250 g de pois chiches cuits (en bocal par exemple)
- 2 càs de tahin (purée de sésame)
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 belle pincée de sel
- 2 càc de zaatar (mélange d'épices libanais), facultatif

1. Éplucher la gousse d'ail. Égoutter les pois chiches. Déposer tous les ingrédients dans le bol d'un blender, puis mixer. Si la texture est trop compacte ou granuleuse, ajouter 1 ou 2 càs d'eau. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
2. Verser le houmous dans un bol, arroser d'huile d'olive (environ 1 ou 2 càc) et de graines de sésame.



SANDWICH HOUMOUS ET TOMATES SÉCHÉES

par La cuisine d'Anna et Olivia

Pour 2 personnes

- 1 baguette de pain aux graines
- 200 g de houmous
- 1 bocal de tomates séchées à l'huile d'olive
- De la roquette
- 1 petit oignon nouveau (ou des rondelles d'oignon rouge)
- Graines de sésame
- Poivre

1. Couper la baguette en 2 ou 3 (selon votre appétit et la taille de la baguette!), couper chaque morceau dans la longueur. Le secret d'un sandwich bien garni réside dans le fait de retirer un peu de mie à l'intérieur de la baguette.
2. Couper en rondelles fines l'oignon.
3. Tartiner généreusement de houmous la partie inférieure du pain, disposer des tomates séchées préalablement égouttées, de la roquette, des rondelles d'oignon, ajouter encore un peu de houmous pour un sandwich encore plus gourmand, parsemer de graines de sésame et poivrer.
4. Fermer le sandwich avec le dessus du pain et c'est prêt!

LES CLAS-SIQUES

QUICHE LORRAINE

par Des épices et des graines

Pour 6 personnes

- 1 pâte brisée 100 % végétale
- 200 g de tofu fumé
- 40 cl de crème de soja (2 briquettes)
- 2 càs de fécule de maïs (20 g)
- 2 càs de levure maltée en paillettes (optionnel)
- Sel et poivre



1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dérouler votre pâte dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette.
3. Couper le tofu en petits bâtonnets et les déposer dans le fond de tarte.
4. Dans un bol, verser la fécule, la levure maltée, du sel et du poivre. Ajouter un peu de crème de soja et délayer la fécule avant de mettre le restant de crème (vous pouvez goûter pour vérifier l'assaisonnement).
5. Verser l'appareil à quiche sur le tofu et répartir sur toute la surface.
6. Cuire au four pendant 45 minutes.

À DÉCLINER À L'INFINI!
On peut utiliser cette recette comme une base pour toutes les quiches: tomates, courgettes, poivrons, poireaux, oignons, épinards, champignons, courges... On peut combiner les ingrédients pour créer des associations savoureuses: pommes de terre et tofu fumé, asperges et petits pois, épinards et pignons, roquette et tomates cerises, etc.

Ne pas hésiter non plus à rajouter des épices ou des herbes aromatiques pour varier, ou encore de la moutarde ou du pesto vegan!

LE TOFU FUMÉ, IDÉAL POUR DÉBUTER!
Pratique et tout prêt, le tofu fumé remplace les lardons dans toutes les recettes. Coupé en cubes ou en lamelles, on peut le faire rapidement dorer à la poêle avant de l'incorporer au plat. Il agrémente tartes, cakes, pâtes, légumes sautés, salades composées, gratins, etc.

SAUCE BOLOGNAISE

Par Envie d'une recette végétalienne ?



Pour un plat de lasagnes, des spaghetti bolognaise

- 125 g de protéines de soja texturées de petites taille (poids sec)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 800 ml de coulis de tomates
- 400 ml d'eau
- 2 càs d'origan ou d'herbes de Provence
- 1 càc de sel
- Poivre du moulin
- 1 petit pot de caviar de tomates (optionnel)
- 1 càc de coriandre moulue (optionnel)

1. Hacher les oignons et émincer l'ail.
2. Dans une cocotte à fond épais, les faire revenir dans l'huile d'olive, à feu doux, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
3. Ajouter l'origan (ou les herbes de Provence), le sel, la coriandre, le poivre, et bien mélanger.
4. Ajouter les protéines de soja et l'eau. Les protéines vont « boire » l'eau et gonfler.
5. Quand l'eau est absorbée, ajouter le coulis de tomates (et le caviar de tomates si vous le souhaitez).
6. Faire cuire à feu très doux, à couvert, en remuant régulièrement, au moins 30 minutes pour une bonne diffusion des arômes, en rajoutant un peu d'eau en cours de cuisson au besoin.
7. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement. Votre sauce est prête à être utilisée dans vos recettes préférées !

OPTION GOURMANDE :

Variez les plaisirs en ajoutant deux poignées d'olives dénoyautées ou quelques cœurs d'artichauts, des épices orientales, 5 baies de genièvre, des poivrons, des aubergines…



LES PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES (PST), DE FABULEUSES ALLIÉES DE LA CUISINE VÉGÉTALE !

Les PST sont une alternative idéale pour toutes les préparations à base de viande hachée ou en morceaux. Elles existent en différentes tailles : petites, rectangulaires (pratiques pour faire des nuggets), en lamelles, en filets… à décliner à toutes les sauces !

RILLETTES AUX LENTILLES

Par Les bonheurs d'Anne & Alex



Pour un bol (4-5 personnes)

- 215 g de lentilles vertes cuites
- 85 g de noix
- 1 gros oignon
- Huile d'olive
- 2 càs de sauce soja
- 2 càs de jus de citron
- Sel, poivre, piment au goût
- Paprika (facultatif)

1. Torréfier les noix 5-8 minutes au four à 200 °C.
2. Émincer finement l'oignon (de manière à obtenir de longues lanières qui apportent une texture rillettes) puis le poêler dans l'huile d'olive jusqu'à caramélisation ou obtention d'une belle coloration.
3. Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse mais pas complètement lisse. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau. Transférer dans un bol et saupoudrer de paprika avant de servir.
4. Peut se servir chaud (si les lentilles viennent d'être cuites) ou froid, avec des cornichons, du pain, des crackers, en dip avec des bâtonnets de carottes, du céleri branche…

VOUS RECEVEZ ?

IDÉES D'APÉRO VEGAN FACILES ET RAPIDES

Vous souhaitez accueillir vos proches avec un repas 100 % végétal ? Ça tombe bien, il existe de nombreux plats très faciles à préparer qui raviront vos convives !

LES TARTINADES, SUCCÈS GARANTI

Houmous (p. 26), guacamole, tartinade de la mer (p. 11), caviar d'aubergines, olivade… sont parfaits à étaler sur des toasts ou avec des bâtonnets de crudités.

ÉPATER SANS SE FATIGUER

Des préparations très rapides donnent à votre apéro dînatoire un caractère élaboré. En prenant une pâte toute prête du commerce, vous pouvez notamment réaliser des feuilletés aux saucisses végétales, une tarte tomate/moutarde ou encore des torsades de pesto de tomates séchées.

AU SECOURS, JE N'AI VRAIMENT PAS LE TEMPS !

Pour une version encore plus rapide, on trouve en supermarchés des terrines végétales (au rayon bio) ou encore des tartinades de légumes (généralement au rayon frais, près des salades emballées).

SANS OUBLIER LA TOUCHE GOURMANDE !

Pour un dessert improvisé : répartir dans des coupelles de la crème dessert soja vanille du commerce (disponible également dans n'importe quel supermarché) puis parsemer de quelques morceaux de fruits de saison ou de praliné. Épatant !



OMELETTE AUX CHAMPIGNONS

Par Lady Pastelle

Pour 2 personnes

- 3 grosses poignées de feuilles de chou kale ou d'épinards
- 150 g de champignons
- 1 oignon jaune
- 300 g de lait végétal
- 125 g de farine de pois chiches
- ½ sachet de levure chimique (5 g)
- ½ càc de bicarbonate (optionnel)
- 1 càc de vinaigre de cidre (optionnel)
- 1 belle pincée de cumin ou de curcuma (pour la couleur)
- Sel, poivre

1. Dans un saladier, verser la farine de pois chiche avec la levure, le cumin et le bicarbonate. Ajouter le vinaigre de cidre puis verser le lait petit à petit en mélangeant délicatement au fouet pour éviter la formation de grumeaux (on peut également utiliser un batteur électrique pour obtenir une texture bien homogène). Saler, poivrer et réserver.
2. Couper l'oignon en lamelles et le faire revenir dans un filet d'huile d'olive à la poêle. Pendant ce temps, laver les feuilles de kale (ou d'épinards) et les champignons, puis les trancher en morceaux.
3. Lorsque l'oignon a bien fondu, ajouter les feuilles de kale avec deux càs d'eau (ou les épinards seuls). Laisser réduire un peu, puis ajouter les champignons. Faire cuire jusqu'à ce que le tout ait réduit tout en mélangeant très fréquemment.
4. Verser ensuite la préparation de la même façon que pour une omelette, puis la couvrir. Laisser cuire à feux doux. L'omelette est prête quand le dessus n'est quasiment plus liquide ce qui peut prendre 5 à 10 minutes.

ASTUCE

Pour une omelette légèrement baveuse, on peut remplacer la moitié du lait végétal par 150 g de tofu soyeux. Dans ce cas, ne pas hésiter à utiliser un mixeur pour homogénéiser la préparation.

RETROUVER LE GOÛT DES ŒUFS

Le sel noir, aussi appelé « kala namak », est un condiment qui rappelle l'odeur et le goût de l'œuf grâce à sa teneur en soufre. Saupoudré avec modération, il apportera cette saveur prononcée et si caractéristique à vos plats… Le résultat est surprenant !

CUISINE DU MONDE



CHILI SIN CARNE

Par Rosenoisettes

Pour 4 personnes

- 70 g de protéines de soja texturées
- 1 càc de miso brun ou de sauce soja (pour la couleur)
- 1 càc de cumin
- 1 oignon rouge ou jaune
- 1 poivron rouge
- 1 boîte de tomates pelées
- 200 g de haricots rouges
- 120 g de maïs
- 1 càs rase de paprika
- 1/3 de càc de piment de Cayenne
- 1 càc d'origan
- 1 càc de thym
- 1 petite càc rase de sel
- 1 petite pincée d'ail en paillettes
- 2 à 3 càs d'huile d'olive

1. Dans un grand bol, mettre les protéines de soja avec le miso et le cumin. Recouvrir d'eau bouillante et laisser gonfler 20 min.
2. Émincer l'oignon et le poivron. Les faire revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail, dans une grande casserole chaude. Une fois qu'ils ont doré, ajouter les protéines réhydratées avec leur marinade.
3. Rincer les haricots et le maïs. Les ajouter avec les tomates pelées.
4. Mettre le reste des épices et des herbes. Bien mélanger et laisser mijoter à feu moyen pendant 30 min.
5. Remuer de temps en temps, la sauce doit épaissir progressivement. Rectifier l'assaisonnement.

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Pour un plat typique du Mexique, servir avec des tortillas chips. On peut aussi utiliser le chili pour garnir des galettes de blé que l'on roulera et créer ainsi de délicieux burritos !

DONNER AUX PROTÉINES DE SOJA TEXTURÉES PLUS DE SAVEUR !

Le secret de la texture et du goût des protéines de soja réside dans leur réhydratation : faites-les tremper 15 à 30 min dans un bouillon chaud adapté à votre recette avant de les cuisiner. Cela peut être tout simplement un bouillon de légumes ou un bouillon avec, par exemple, un peu de vin rouge pour réaliser un bourguignon. On peut ensuite les égoutter et les faire revenir à la poêle avant de les ajouter à la préparation. Si elles accompagnent un plat en sauce, on peut aussi les ajouter avec leur bouillon. Le petit plus : ajouter de la sauce soja permettra de leur donner de la couleur !



CURRY DE POIS CHICHES ET LÉGUMES

Par Lady Pastelle

Pour 4 personnes

- 1 boîte de pois chiches cuits
- 1 boîte de tomates pelées et concassées
- 1 boîte de lait de coco
- 1 gros oignon rouge
- 1 grosse patate douce
- 1 grosse pomme de terre
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- Épices : 4 càc de curry en poudre, 2 càc de graines de cumin, ½ càc de curcuma, 1 grosse pincée de cannelle
- 1 cube de bouillon de légumes
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

1. Éplucher la patate douce et la pomme de terre, puis les couper en gros cubes. Cuire à la vapeur pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Couper l'oignon en lamelles, puis les faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive et les graines de cumin ainsi que l'ail. Ajouter les poivrons coupés eux aussi en lamelles, et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajouter les épices.
3. Incorporer ensuite les pois chiches, les cubes de pomme de terre et de patate douce, puis la boîte de tomates concassées, le lait de coco et le cube de bouillon. Bien mélanger, puis laisser mijoter pendant 20-25 minutes tout en remuant de temps à autre pour que le fond n'attache pas à la casserole.
4. Saler, poivrer à votre convenance, puis décorer avec quelques feuilles de coriandre fraîche. Servir avec du riz basmati ou une autre céréale.

ASTUCE

Ajouter à l'eau de cuisson du riz une càc de cumin et une grosse pincée de curcuma pour la couleur et le goût.

LA CUISINE DU MONDE EST VOLONTIERS VÉGÉTALE !

Pour vos sorties au restaurant, tentez la cuisine exotique : libanais, indien, italien, asiatique, éthiopien… des plats sans viande sont habituellement déjà au menu !

Pensez également à VegOresto.fr pour trouver, où que vous soyez en France, un restaurant proposant un menu vegan.

CRÊPES



PÂTE À CRÊPES

Par Des épices et des graines

Pour 11 grandes crêpes environ

- 350 g de farine de blé
- 50 g de fécule
- 2 càs d'huile
- 45 cl de lait végétal (amande, soja/vanille ou celui que vous préférez)
- 25 cl d'eau
- 1 càc de sel
- 2 càc de sucre (sauf si vous choisissez un lait végétal déjà sucré, par exemple au riz)

1. Dans un saladier, verser la farine et la fécule avec le sel et le sucre. Mélanger.
2. Faire un puits et verser l'huile. Mélanger légèrement.
3. Ajouter le lait petit à petit, en mélangeant en même temps ou après chaque ajout. Ceci évite que la pâte fasse des grumeaux (ce qui arrive si on verse le lait d'un coup).
4. Enfin, ajouter l'eau et remuer jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Laisser reposer environ 2 h à température ambiante. Cela permet aux crêpes d'être bien souples et élastiques et non cassantes.
6. Mélanger à nouveau. La pâte a dû épaissir. Vous pouvez alors rajouter un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle redevienne aussi fluide qu'avant le temps de repos.

POUR LES GARNITURES

Les possibilités de la cuisine végétale sont tellement vastes que chacun y trouvera forcément son compte !

Pour des crêpes salées :
Fondue de poireaux, oignons sautés, champignons, béchamel au lait végétal, tofu fumé poêlé, tomates… Les similis apportent des ingrédients pratiques et tout prêts : saucisses et jambon veggies, fromages frais à tartiner, fromage végétal râpé…

Pour des crêpes sucrées :
Confitures, crème de marrons, jus de citron et sucre, purée d'amande, pâte à tartiner chocolatée sans lait (on en trouve facilement en magasin bio), chocolat noir fondu, crème de spéculoos, sirop d'érable, fruits en morceaux (banane, pomme…), compote, noix de coco râpée, etc.



DESSERTS

TARTE AUX POMMES

par Code Planète

Pour 8 personnes

Pour une version simplifiée, on peut utiliser simplement une pâte brisée sans beurre du commerce et opter pour de la compote toute prête.

Pâte sablée

- 225 g de farine T65
- 80 g de margarine végétale
- 70 g de sucre glace
- ½ càc de sel

Garniture

- 4 pommes de bonne taille (pour réaliser une compote maison) ou de la compote de pomme du commerce
- 70 g de poudre d'amande
- 3-4 pommes
- un sachet de sucre vanillé

Pour la compote :

1. Éplucher 4 pommes. Les couper en petits morceaux et les faire fondre dans une casserole jusqu'à obtention d'une compote.
2. Laisser refroidir et passer ensuite au mixeur.

Pour la pâte sablée (peut se préparer la veille)

1. Couper la margarine (bien froide) en petits dés.
2. Mélanger la farine tamisée avec le sel et y ajouter les dés de margarine.
3. Sabler l'ensemble (frotter entre les mains ou du bout des doigts la farine et les dés de margarine jusqu'à obtention d'une texture sable, sans l'écraser).
4. Ajouter le sucre glace tamisé, puis 50 g de la compote de pomme préalablement préparée (apporte du liquide et remplace un œuf). Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit ferme et homogène.
5. Former un rectangle et emballer la pâte dans du cellophane ou une boîte hermétique. Laisser au réfrigérateur au minimum 2h.
6. Préchauffer le four à 180 °C. Graisser et fariner un plat à tarte.
7. Étaler la pâte, soit entre deux feuilles de papier sulfurisé soit sur une feuille de cuisson.
8. Déposer la pâte à tarte dans le moule. Piquer le fond et enfourner 15 min environ.

Assemblage de la tarte

1. Éplucher les pommes. Les couper en quartiers puis en fines lamelles. Réserver. On peut ajouter un filet de citron sur l'ensemble et les mélanger pour éviter l'oxydation.
2. Répartir la poudre d'amande sur le fond de tarte. Ajouter quelques cuillères de compote sur la poudre d'amande et l'étaler avec délicatesse à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère.
3. Disposer les lamelles de pommes en cercle (2 ou 3), réserver les plus courts pour le centre. Saupoudrer de sucre vanillé.
4. Enfourner 15 min à 180 °C. Bien laisser refroidir, puis démouler pour éviter que la pâte se détrempe dans le plat. Déguster !

GÂTEAU AU YAOURT

par l'association Sentience



Pour 6 personnes

- 3 yaourts de soja (nettoyer un pot, il servira de mesure)
- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre
- ½ pot d'huile
- 1 sachet de levure chimique (10 g)
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- 1 càs de vinaigre de cidre ou de jus de citron (facultatif, aide le gâteau à lever)

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte fluide et homogène.
3. Verser le tout dans un moule à gâteau rond (ou à cake) préalablement huilé.
4. Faire cuire 35 min.

ASTUCE

Cette recette de pâte à gâteau peut se décliner selon vos envies : ajouter du cacao en poudre et des pépites de chocolat, ou encore des fruits (pommes, poires…) pour plus de saveurs !
On peut aussi utiliser des yaourts aux fruits, ou des crèmes desserts végétales aromatisées au chocolat, à la vanille, à la noisette, etc. Dans ce cas, réduire légèrement la quantité de sucre de la recette.

COOKIES PÉPITES DE CHOCOLAT ET SIROP D'ÉRABLE

par l'équipe L214



Pour une vingtaine de cookies

- 340 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de sucre
- ½ càc de sel
- 100 g de chocolat noir coupé en pépites
- 200 g de sirop d'érable
- 95 g d'huile (pépins de raisin, arachide ou tournesol)
- 1 à 2 càc d'extrait de vanille (optionnel)

1. Préchauffer le four à 175 °C. Mélanger farine, levure, sucre, sel et chocolat dans un grand saladier.
2. Dans un 2e bol, fouetter le sirop d'érable, l'huile et l'extrait de vanille jusqu'à homogénéisation. Verser dans le premier saladier et mélanger pour former une pâte.
3. À la main, former de petites boules de pâte. Les déposer (en les espaçant) sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner à mi-hauteur pour 12 à 15 minutes, selon la texture souhaitée (moelleuse ou plus croquante).
4. Sortir du four (ne pas se fier à la texture, ils vont durcir), laisser refroidir 1 minute sur la plaque de cuisson puis les en ôter pour laisser refroidir complètement (sur une grille si possible).
5. Répéter avec le reste de la pâte.



5.

CAP SUR UN MONDE MEILLEUR POUR TOUS

Lorsque nous végétalisons notre alimentation, nous avons un impact immédiat sur le nombre d'animaux tués dans les abattoirs. Mais les bienfaits d'une alimentation vegan ne s'arrêtent pas là, puisque l'impact est également positif pour notre santé, d'autres humains et l'environnement.

POUR LA SANTÉ

LA SANTÉ DES AUTRES, ÇA COMPTE AUSSI!

Produire un kilo de protéines animales nécessite bien plus de ressources que produire un kilo de protéines végétales. En termes d'eau utilisée, de surface agricole et de polluants, le constat est sans appel: le végétal gagne sur tous les tableaux. Avec presque 800 millions de personnes souffrant de malnutrition dans le monde, il est indispensable de privilégier une agriculture efficace qui ne gaspille pas les surfaces cultivables toujours plus rares.

De plus, la plupart des professions liées à l'élevage ou à la pêche sont des métiers difficiles, voire dangereux: les éleveurs sont astreints 365 jours par an, les ouvriers d'abattoirs sont physiquement et psychologiquement très éprouvés, et les pêcheurs ont aussi des conditions de travail très dures. Actuellement, l'élevage est très largement subventionné; allouer ces fonds publics notamment à des plans de reconversions serait bénéfique pour tous.



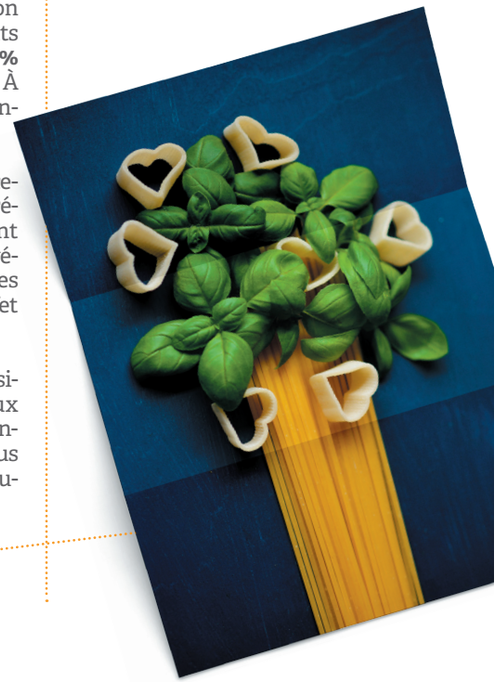
POUR LA PLANÈTE

POUR UNE PLANÈTE EN FORME, VÉGÉTALISONS NOS ASSIETTES!

Une autre retombée positive de l'alimentation vegan est environnementale: à l'heure où le changement climatique devient une urgence, c'est faire preuve de bon sens que de ne pas soutenir la production d'aliments issus des animaux, puisqu'elle est responsable de **14,5 % des émissions de gaz à effet de serre selon la FAO**. À titre de comparaison, les émissions directes de l'ensemble du secteur des transports sont de 14 %!

Végétaliser notre alimentation réduit en plus efficacement la pollution et la déforestation, et permet la préservation des forêts. Une personne qui opte pendant seulement deux semaines pour une alimentation végétale économise au moins l'équivalent de 20 douches en eau, et évite l'émission d'environ 20 kg de gaz à effet de serre!

En allant vers une alimentation végétale, on agit positivement sur beaucoup de tableaux: les animaux comme les humains en bénéficient et cela permet d'entrevoir un futur plus durable pour tout le monde. Nous n'avons qu'une planète, préservons-la pour tous, humains et animaux!



SE LANCER GRÂCE AU VEGGIE CHALLENGE!

Inscrivez-vous gratuitement au Veggie Challenge et recevez pendant 21 jours, directement dans votre boîte mail, une lettre d'information pour vous accompagner vers le véganisme et aller à la découverte de la cuisine végétale.

Tous les matins vous recevrez: des conseils nutritionnels et pratiques, des astuces, des réflexions éthiques et au minimum trois recettes savoureuses. Rendez-vous sur **veggie-challenge.fr**

- 21 jours pour améliorer le monde
- Conseils nutritionnels et pratiques
- Entièrement gratuit
- Groupe FB privé à disposition



Vous souhaitez végétaliser votre alimentation ? Que ce soit pour un jour ou pour toujours, il n'est jamais trop tard pour se lancer !

Il est désormais scientifiquement établi qu'une alimentation vegan est bonne pour la santé et viable à tous les âges de la vie. La consommation de produits animaux n'a donc rien d'une nécessité comme on l'a longtemps cru. De nombreux athlètes ont d'ailleurs opté pour une alimentation végétale et leurs performances sont époustouflantes !

Une alimentation végétale est nourrissante, pleine de saveurs et de couleurs, et on a généralement une alimentation plus variée et équilibrée après avoir exploré les incroyables possibilités de la cuisine vegan.

Alors, pourquoi hésiter ?
S'informer : vegan-pratique.fr