Testez vos connaissances !

VegOresto

1 | À qui appartiennent ces citations ?

Joël Robuchon •

Alain Passard •

Thierry Marx •

Alain Ducasse •

- « À l'époque, le menu végétal ne plaisait qu'à 3% des clients, aujourd'hui à 20% ».
- « Mon constat est simple. C'est maintenant que se jouent les dix prochaines années. Elles s'appuieront sur la santé et en cela la cuisine végétarienne sera l'un des axes de cette évolution. Je veux être là ! ».
- « La cuisine de la viande est beaucoup plus fatigante parce qu'il y a le sang, qu'on est en relation avec un animal mort. La cuisine du légume est très reposante, on est dans la peinture, dans la couture ».
- « J'ai découvert la cuisine ayurvédique, très végétale, en Inde. Ces principes alimentaires ont bouleversé ma vie. De retour en France, j'ai immédiatement mis cela en pratique dans un rapport de 80/20 [80 % végétal, 20 % animal]. Au début, je continuais à manger de la volaille, mais j'ai arrêté également. J'ai su me défaire de la viande et du sucre, et je me sens beaucoup mieux ».

2 | Reliez le nutriment à l'aliment dans lequel on le trouve

(plusieurs réponses possibles)

Protéine •

- **Légumineuses** *(lentilles, haricots secs, pois chiche, fèves, soja et ses dérivés : tofu, tempeh, P.S.T...)*
- **L'huile**
- **Les oléagineux (noix, noisettes, amandes...)**
- **Les céréales et produits céréaliers** *(seitan, pain, pâtes, semoule, quinoa...).*
- **L'eau**
- **Quasi tous les aliments contiennent des protéines en plus ou moins grande quantité**

Calcium •

- **Légumes verts** *(haricots verts, choux, brocolis, mâche, cresson...)*
- **Fruits oléagineux** *(amandes, noisettes, sésame...(graines ou purée))*
- **Eaux minérales calciques**
- **Fruits secs, séchés ou frais**
- **Yaourt et lait de soja enrichis** *(algue : lithothamnium calcareum)*

Fer •

- **Légumineuses** *(lentilles, haricots secs, fèves, pois, petits pois...)*
- **Légumes** *(épinards, blettes, haricots verts, brocoli, mâche, betterave, persil...)*
- **Soja** *(tofu, lait, yaourts, tempeh...)*
- **Le sucre**
- **Fruits oléagineux** *(noix de cajou, noisettes, amandes, noix... (graines ou purée))*
- **Fruits secs, séchées** *(abricots,figues, pruneaux)*
- **Produits céréaliers** *(pâtes complètes, pains complet, flocons d'avoine, quinoa, céréales du petit déjeuner enrichies)*
- **Chocolat noir**

3 | Selon vous, quelles sont les raisons qui poussent de plus en plus de gens à végétaliser leur assiette ?

(Cochez les bonnes réponses)

- ☐ Pour des raisons écologiques ?
- ☐ Pour embêter le monde ?
- ☐ Pour préserver leur santé ?
- ☐ Pour sauver des vies animales ?
- ☐ Parce qu'ils n'ont rien d'autre à faire ?
- ☐ Pour lutter contre la faim dans le monde ?

4 | Selon le sondage CHD Expert - 2016, quel est le pourcentage de Français qui souhaiteraient que les restaurants classiques (type restaurants à table) proposent 1 ou 2 plats vegan à leur carte ?

(Cochez la bonne réponse)

- ☐ 6%
- ☐ 24%
- ☐ 46%
- ☐ 72%

5 | Si vous deviez imaginer un repas équilibré sans produits d'origine animale, à quoi ressemblerait-il ?

6 | Quelle est la différence entre un plat végétarien et un plat vegan ?

7 | Votre consommation de viande (jambon, lardons, pâté, steak, poulet...) est :

- ☐ Excessive 2 à 3 fois par jour
- ☐ Importante 1 à 2 fois par jour
- ☐ Plutôt raisonnable 1 à 2 fois par semaine
- ☐ Je ne consomme pas de viande

8 | Définition de L214

1 | En 1976, les animaux y sont pour la première fois désignés en tant qu'êtres sensibles.
2 | Des conditions compatibles avec les impératifs biologiques de son espèce. »
3 | Ce nom un peu mystérieux fait référence à l'article L214 du code rural :
4 | Art L214-1 : « Tout animal étant un être sensible doit être placé par son propriétaire dans...

Remettez dans l'ordre les locutions précédentes en trouvant la bonne combinaison de chiffres : .....