



Le guide du lundi végétarien

Les 5 meilleures raisons,
de précieux conseils,
de délicieuses recettes



Sommaire

- 3 Pourquoi ?
- 8 Comment ?
- 13 Recettes
- 17 Les ingrédients d'un repas végétarien équilibré
- 20 Recettes
- 24 Le test du lundi végétarien

Aujourd'hui, lundi, c'est jour végétarien !

Êtes-vous tenté par la nouveauté ?

Avec ce mini guide, nous allons vous aider à faire d'une journée par semaine votre jour fixe végétarien. Un jour de la semaine sans viande ni poisson ! Il existe une multitude de raisons de participer. Nous vous les expliquons au fil de ces pages. Nous vous donnons également quelques conseils et recettes qui vous aideront à essayer. Agréable lecture !



www.un-jour-vegetarien.fr
www.l214.com
www.vegetarisme.fr





Pour une planète plus verte

Celui qui pense à l'environnement laisse sa voiture au garage de temps en temps, trie ses déchets et utilise du papier recyclé. **Mais saviez-vous que la production de viande a de lourdes conséquences sur l'environnement ?** Elle participe au réchauffement climatique, à la déforestation, à la pollution et à l'acidification des eaux.

- L'industrie de la viande est ainsi responsable d'environ un cinquième des émissions de gaz à effet de serre.
- Les 25 milliards d'animaux d'élevage vivant sur Terre doivent également se nourrir. 78 % des terres agricoles et 33 % des terres cultivées sont utilisées pour la culture de plantes fourragères, ou pour faire brouter des animaux. 80 % de la surface déboisée de la région amazonienne est occupée par l'industrie de la viande. Chaque année, partout dans le monde, entre deux et trois millions d'hectares de forêt sont détruits pour la consommation de viande.

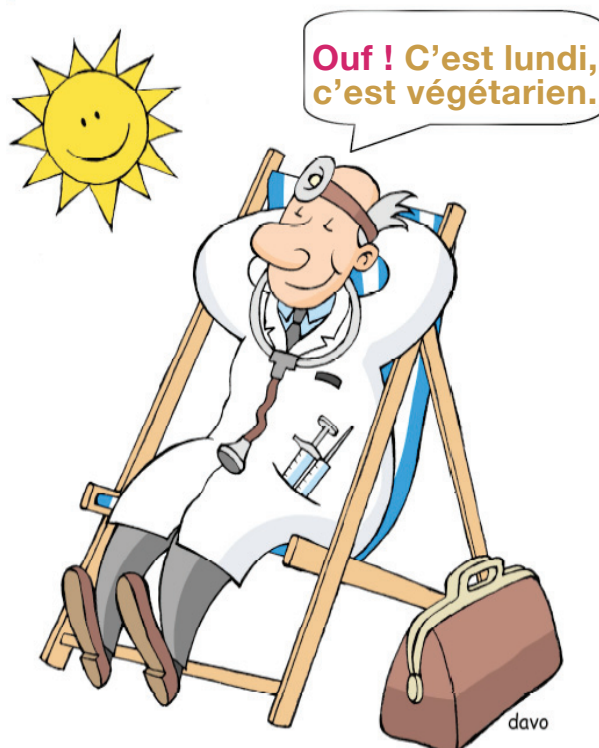
• La production de viande exige également d'énormes quantités d'eau. Pour un kilogramme de viande de bœuf, 15 000 litres d'eau sont nécessaires. Pour un kilogramme de céréales, c'est 10 fois moins.

En participant au lundi végétarien

- sur une année, vous diminuez votre émission de gaz à effet de serre, comme si vous aviez parcouru 1000 km à vélo plutôt qu'en voiture.
- vous préservez les forêts, vous économisez l'eau.



Pour une vie saine



Un jour végétarien par semaine est un excellent départ pour une alimentation plus saine. La plupart des gens mangent trop de viande et pas assez de fruits et légumes. L'Organisation mondiale de la Santé l'écrit noir sur blanc : **veillez à adopter une alimentation saine, à base de produits végétaux.**

- Manger trop de viande fait augmenter le risque des grandes maladies « de civilisation » : les maladies cardiovasculaires, certains cancers, la surcharge pondérale et le diabète. Manger plus souvent végétarien signifie entre autre absorber moins de graisses animales et de cholestérol.

- Pour limiter les risques ou réduire les conséquences de toutes ces affections, la meilleure façon est de pratiquer une alimentation végétarienne variée, fondée sur des produits non dénaturés riches en nutriments et en éléments protecteurs, et équilibrée dans les diverses classes d'aliments d'origine végétale.

- Les fruits et légumes contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres. Ils permettent à votre corps de rester radieux et en bonne santé de manière naturelle.

En participant au lundi végétarien

- vous diminuez les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers.
- vous diminuez l'apport en mauvais cholestérol.
- vous pouvez atteindre/préserver un meilleur poids.

Pour les humains



Aujourd'hui, plus d'un milliard de personnes souffrent de la faim. Pendant ce temps, près de 35,5% des céréales à travers le monde servent à nourrir le bétail, ainsi que 90% du soja.

- 70% des sols cultivables sont utilisés pour la culture de céréales ou pour la production de plantes fourragères. Le problème est que la production de viande n'est pas efficace. Un animal consomme plus de calories végétales qu'il ne produit de calories animales. Un bœuf «fournit» 1500 repas, les céréales qui ont été nécessaires à le nourrir durant son élevage auraient fourni 18000 repas.

- C'est pourquoi, au niveau mondial, il faut environ 20 fois plus de superficie pour fournir une calorie animale que pour fournir une calorie végétale.

- Avec la seule quantité de céréales que l'on donne aux animaux d'élevage, on pourrait nourrir près de 2 milliards d'êtres humains supplémentaires.

- On peut dire qu'à chaque fois qu'un humain bien nourri réduit de 15% à 20% sa consommation de viande, il permet à un autre humain de se nourrir.

En participant au lundi végétarien

- vous veillez à ce que tous les humains puissent manger.
- vous contribuez à un prix équitable des produits alimentaires.



Pour les animaux

Ouf ! C'est lundi,
c'est végétarien.



En France plus d'un milliard d'animaux sont tués chaque année pour l'alimentation (mondialement ce chiffre s'élève à soixante milliards... sans compter les poissons !). Un Français non végétarien mangera pendant sa vie 6 à 7 bœufs, vaches ou veaux, 33 cochons, 1 à 2 chèvres, 9 moutons, plus de 1300 volailles et 60 lapins, ainsi que des centaines d'animaux marins, sans compter tout le reste...

- Les annonces publicitaires veulent nous faire croire que la viande ou le poisson dans notre assiette provient d'animaux gambadant et se régalant dans de vertes prairies terrestres ou marines. Malheureusement les images de l'élevage intensif, de la pêche industrielle ou de l'aquaculture sont beaucoup moins idylliques.

- Les animaux sont des êtres sensibles et intelligents. Élevés ou capturés, ils ne connaissent que frustration, douleur et désagrément. Dans tout élevage, en outre, ils sont tués prématurément.

- Les bovins, par exemple, ont une espérance de vie de 20 ans, mais sont abattus en moyenne au bout de 3 ans (les veaux au bout de quelques mois).

En participant au lundi végétarien

- vous épargnez chaque année la vie de dizaines d'animaux.

Pour le goût



Finie la portion de viande ? Fini le plat de poisson ? Mais quel ingrédient fournira du goût à leur place ? Une feuille de laitue bien épicée sur le bord de votre assiette ?

- Maintenant que toute votre attention se porte sur les légumes, un nouveau monde de goûts s'ouvrira à vous. La gamme de fruits, légumes, céréales et légumes secs reste très limitée pour la plupart des gens. Il y a pourtant beaucoup plus à découvrir dans le monde végétal que de la salade, des tomates, des pommes et des bananes.

- Laissez-vous surprendre dans votre supermarché, ou mieux encore, dans un magasin bio. Vous y trouverez des produits délicieux de tous les coins du monde que vous n'avez jamais goûtés.

- Et si cela ne vous suffit pas encore, regardez plus loin que vos pots de sel et de poivre. Les épices et condiments plus ou moins exotiques vous offrent tous les goûts que vous pourriez désirer.

En participant au lundi végétarien

- vous apprenez à connaître de nouvelles saveurs.
- vous partez à la découverte dans de nouveaux magasins.
- vous vous lancez de nouveaux défis en cuisine.

Faites-le simplement !

Vous mangez certainement déjà végétarien plus que vous ne le pensez. Une salade fraîche, des pâtes au pesto, une lasagne de légumes, un mitonné de haricots, une soupe avec des petits croûtons, etc.

La cuisine végétarienne n'a rien de difficile ou de spécial. Avec un minimum d'adaptations, votre vieille recette traditionnelle peut devenir végétarienne. Remplacez le haché de votre sauce spaghetti par des galettes de céréales émiettées ou votre hamburger par une variante végétale, et utilisez votre poêle ou votre wok pour y faire griller votre tofu coupé en dés. La plupart des supermarchés ont maintenant un large assortiment de produits végétariens et les magasins bio vous offrent une large gamme. Découvrez vos favoris dans les rayons frais et surgelés...

Le lundi végétarien est l'occasion idéale pour organiser quelque chose régulièrement avec la famille, les amis, les voisins ou les collègues. Cuisiner végétarien ensemble tous les lundis, c'est instructif, agréable et délicieux !

Pour démarrer facilement, voici un menu largement plébiscité par ceux qui l'ont goûté, que ce soit en collectivité ou à la maison.

Salade de crudités

Variez les crudités, ajoutez des graines de sésame, des pignons, quelques raisins secs, etc. Imaginez !

Spaghettis bolognaise végétariens

Vous pouvez choisir des pâtes sans œufs; utilisez de la poudre d'amandes comme « parmesan », etc. Original !

Feuilleté aux pommes

Prenez une base de pâte à la margarine, sur laquelle vous mettrez des tranches de fruits et de la compote.

La sauce bolognaise végétarienne est très facile à réaliser. Il suffit de prendre comme base une sauce tomate habituelle et d'y ajouter des protéines de soja réhydratées. Ensuite, vous faites chauffer, et vous ajoutez sur les pâtes. C'est tout !





Protéines de soja texturées

Mode d'emploi

Exemple pour 4 à 5 personnes

- Un cube de bouillon de légumes et 1/2 l d'eau bouillante
- 100 g de protéines de soja texturées (les protéines vont prendre le goût du bouillon dans lequel vous les plongerez).

Versez les protéines de soja texturées dans le bouillon en ébullition. Coupez le feu aussitôt pour les pépites, et laissez bouillir 5 min pour les «morceaux» .

Utilisez les protéines comme de la viande hachée : vous pouvez les passer à la poêle, avec des oignons, les ajouter à une sauce tomate pour une «bolognaise», en farcir des légumes, vous en servir pour des lasagnes, des pizzas, etc.



Les protéines de soja texturées existent en «pépites» et en «morceaux» . Selon leur taille, elles vont se réhydrater plus ou moins vite, 5 min maximum. Elles sont faciles à trouver, et très peu chères.



Faites-le sainement

Complet

Veillez à ce que votre repas végétarien soit complet. Légumes, fruits, légumineuses, céréales et noix sont des produits très nutritifs. Certains sont tout simplement des incontournables alimentaires ! Choisissez-les frais tant que possible. Un point non négligeable est évidemment de choisir des produits bio.

Facile à digérer

La légèreté des plats végétariens bien préparés est un avantage et vous évitera d'avoir envie de dormir en sortant de table... Contrairement à certains a priori, c'est une cuisine très rassasiente. Pensez à ajouter au menu quelques ingrédients riches en lipides et en protéines comme les noix, graines, avocat, haricots, légumineuses, etc.

Varié

Offrez-vous suffisamment de variété. Le nombre de produits végétaux que vous allez rencontrer est surprenant. Ne soyez pas impressionné par des noms nouveaux ou farfelus. Découvrez, expérimentez et variez. Vous pouvez utiliser par exemple une douzaine de céréales (blé, riz, sarrasin, orge, seigle, avoine, millet, maïs, kamut, épeautre, sorgho, triticales) et une vingtaine de légumes secs.



Faites-le agréablement

Passionnément - jetez un œil ailleurs

Dans beaucoup de cultures, l'alimentation végétarienne fait partie du quotidien. Ainsi, la plupart de nos villes modernes ont leurs propres supermarchés asiatiques, turcs, marocains ou juifs. Vous y trouverez des falafels, du tofu épicé, des algues, et bien d'autres mets végétariens.

Pour mieux réussir - livres de cuisine et recettes

Il existe des livres de cuisine végétarienne de toutes sortes, de toutes les tailles et de tous les poids, allant des recettes rapides à la haute gastronomie. Un excellent éditeur est La Plage : www.laplage.fr avec des livres pour tous les goûts. L'AVF possède aussi une belle collection de recettes végétariennes : <http://www.vegetarisme.fr/cuisine>

De nombreux blogs sont disponibles, où vous trouverez une impressionnante quantité de recettes le plus souvent assorties de photos.

Et à l'extérieur ?

Rien de plus facile ! Un grand nombre de restaurants proposent déjà des plats végétariens ou bien vous en prépareront (demandez-les avec le sourire). Si vous ne savez où vous orienter, utilisez un moteur de recherche sur Internet et tapez « restaurants végétariens » ; vous serez surpris de la quantité de réponses.



La question que vous vous posez peut-être...

Une alimentation végétarienne peut-elle satisfaire aux besoins du corps humain ?

Parfaitement ! Voici le meilleur avis et le plus récent que l'on puisse trouver actuellement, celui de l'Association américaine de diététique, qui fait autorité dans le domaine médical en ce qui concerne la nutrition :

« La position de l'Association Américaine de Diététique est que les régimes végétariens (y compris le végétalisme) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies» .

« Les alimentations végétariennes bien planifiées sont appropriées à tous les stades de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, et favorisent une croissance normale» .

« Les protéines végétales peuvent à elles seules répondre aux besoins nutritionnels si une alimentation végétale variée est consommée et que les besoins en énergie sont satisfaits. Les recherches indiquent qu'un assortiment d'aliments végétaux mangés au cours d'une journée peut apporter tous les acides aminés essentiels et assurer une absorption et une utilisation appropriées de l'azote chez des adultes en bonne santé ; par conséquent, il n'est nullement besoin de consommer des protéines complémentaires dans un même repas» . (1)

À noter que cette position est argumentée et réitérée depuis 1987.

1 Journal of the American Dietetic Association, 2009 Jul;109(7):1266-82.





Recettes

Au secours ! Finie la portion de viande ? Fini le plat de poisson ?

Pas de panique. Adopter un lundi végétarien va vous ouvrir **un monde de nouveautés gustatives** que vous ne soupçonniez pas.

Fréquentez par exemple les magasins bio. Vous y trouverez des produits délicieux de tous les coins du monde que vous n'avez jamais goûtés.

Les recettes suivantes vous sont proposées à partir du site « Plaisir végétal ».

www.plaisirvegetal.fr



Mousse de robe des champs safranée aux pois cassés

Une entrée

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre safranées
- 125 g de pois cassés
- 8 g de safran
- 8 g de coriandre
- 8 g de curcuma
- 8 g de cumin
- 20 ml de lait de coco
- 10 g de graines de tournesol
- Sel Herbamare



Préparation

Porter à ébullition une casserole d'eau de taille moyenne, saler et verser les pois cassés. Laisser cuire sur feu moyen une petite heure. Égoutter et réserver. Porter à ébullition une grande casserole d'eau et plonger les pommes de terre avec leur peau. Laisser cuire 35 minutes puis égoutter. Enlever la peau à la main ou à l'aide d'un économe, découper les pommes de terre en rondelles et les verser dans un grand saladier. Ajouter les pois cassés et mixer longuement jusqu'à ce que la préparation se transforme en mousse. Saler, ajouter les épices et bien mélanger. Verser quatre cuillères à soupe bombées de mousse dans chaque verrine, ajouter une pointe de lait de coco et parsemer de graines de tournesol. Mettre les verrines au frais pendant deux heures et laisser à température ambiante une demi-heure avant de servir.



Clafoutis au brocoli et oléagineux

Un plat principal

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 brocolis
- 120 g de farine de blé grise T 110 (Markal)
- 20 g de poudre à lever sans phosphate
- 10 g de sel (Herbamare)
- 40 g de fécule de pommes de terre
- + 80 ml d'eau
- 250 ml de lait de riz (Lima)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
- 100 g de cocktail d'oléagineux (Rapunzel)

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Huiler le fond et les bords d'un plat en terre cuite à l'aide d'un papier absorbant type « sopalin ». Découper le brocoli en bouquets, puis les disposer au fond du plat. Mélanger la farine et la poudre à lever dans un saladier, puis ajouter le sel.

Diluer la fécule de pommes de terre avec l'eau dans un verre et verser la préparation dans le saladier. Ajouter le lait, l'huile et les oléagineux. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène. Verser la pâte obtenue sur les bouquets de brocoli et enfourner pour une trentaine de minutes. Servir dès la sortie du four ou garder au frais jusqu'au lendemain.



Mousse poire Belle-Hélène

Un dessert

Ingrédients pour 4 ramequins

- 2 poires
- 200 ml de lait de riz
- 30 g de cacao en poudre sans sucre (Van Houten)
- 2g d'agar-agar
- Une gousse de vanille
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation

Découper les poires en petits dés et les mixer au blender. Réserver. Couper la gousse de vanille en deux. Mélanger le cacao et la cannelle au lait de riz. Faire doucement chauffer la préparation, la gousse fendue et l'agar-agar tout en remuant pendant quelques minutes. Verser dans le blender jusqu'à obtention d'un effet mousseux. Disposer la mousse dans les ramequins et mettre au frigo au minimum quatre heures (le mieux étant de faire la préparation la veille pour qu'elle prenne toute la nuit). Sortir les ramequins lors du dessert !



Ni viande ni poisson mais...

Les alternatives à la viande et au poisson se rencontrent maintenant sous de nombreuses formes et préparations. Vous en trouverez facilement à votre goût.

Le tofu est préparé à base de soja. Il a lui-même un goût neutre, mais absorbe facilement la saveur des aliments avec lesquels il est préparé. On le trouve nature, fumé ou déjà préparé. Emietté, il est idéal pour réaliser la sauce des spaghettis à la « Bolognaise » sans viande. Riche en protéines, il complète parfaitement les légumes du type céréales. Le tofu « soyeux » permet de préparer de délicieuses mousses au chocolat.

Le tempeh, d'origine indonésienne, est préparé à base de soja fermenté. Il se vend en forme de cubes ou de saucisses, fumé ou nature. Vous pouvez le faire mariner, cuire, frire, etc. La fermentation permet aux graines de s'agglomérer les unes aux autres et surtout elle produit des enzymes qui rendent cet aliment très digeste. Il contient un taux élevé de protéines.

Le seitan est fait à base de protéines de blé. Il se vend en tranches ou haché, et vous pouvez le faire cuire, rôti, griller ou frire. Sa texture fait un peu penser à de la viande tendre.

Les galettes de céréales sont faciles à préparer et conviennent à une majorité de consommateurs. À compléter de préférence par un légume de la catégorie légumineuses ou « vert » ou encore mieux, avec les deux.





Les légumineuses aussi contiennent beaucoup de protéines et sont de bons substituts de la viande. Par exemple :

Les pois chiches sont à la base de deux plats classiques que vous trouverez facilement à la vente ou que vous pouvez préparer vous-même : le falafel et le houmous. Le falafel est un mets végétalien populaire originaire du Moyen-Orient. Vous l'achetez en magasin ou vous le faites vous-même en faisant frire dans de l'huile d'olive des boulettes de pois chiches écrasés, de coriandre et d'ail. Le houmous est une pâte de pois chiches relevée avec quelques épices. C'est délicieux comme sauce à tremper et surtout comme garniture de pain.

Les lentilles existent sous de nombreuses sortes et couleurs. Elles contiennent beaucoup de protéines, de vitamines A et B, de fer et de calcium. Vous pouvez en faire une soupe savoureuse, mais aussi une purée pour accompagner un repas chaud. Il suffit de les faire cuire dans un peu d'eau à laquelle vous rajoutez des épices au choix ou un cube de bouillon. Les lentilles oranges sont prêtes en seulement un quart d'heure.

Et toutes sortes de haricots : haricots blancs dans une sauce à la tomate, des haricots rognons rouges, des haricots pinto, des haricots noirs, des flageolets, etc. Utilisez-les dans vos potages, dans un chili sin carne ou d'autres cassoulets, ou faites-les simplement réchauffer, directement d'une conserve ou d'un bocal. Il n'y a pas plus simple comme remplaçant de la viande !

Vous trouverez bien d'autres ingrédients pour agrémenter une alimentation saine.

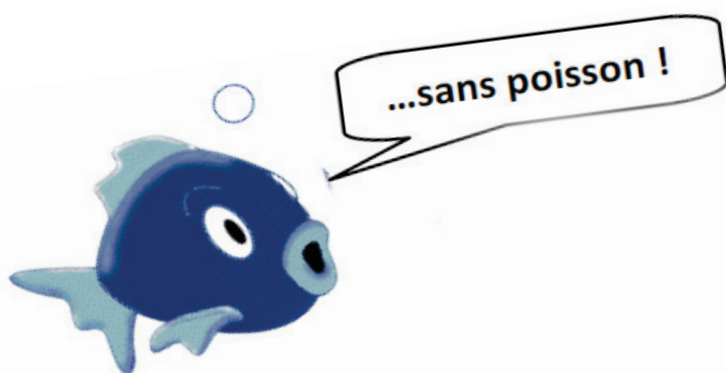
Des noix et des graines : Noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de pécan, noix de cajou, noix de macadamia, pignons de pin, cacahuètes, graines de sésame, de tournesol, de courge, de lin, etc.

Des graines germées : Il ne faut que quelques secondes par jour pour faire germer de délicieuses pousses. Sous l'action d'enzymes, une grande majorité de l'amidon contenu dans les graines est dégradée en sucres simples, les protéines fractionnées en acides aminés et les lipides en acides gras, ce qui potentialise la digestibilité de ces nutriments. Vitamines et minéraux sont aussi plus facilement assimilés. Vous adorerez !

Des algues : Nori, dulse, wakamé, kombu, etc. Les algues constituent une nourriture énergétique et pauvre en calories, source d'oméga-3, de protéines et de minéraux. On peut les combiner avec tous les aliments. Essayez-les l'une après l'autre en pensant qu'il s'agit de légumes et vous aurez vite repéré vos préférées ou celles de vos enfants et amis.



Les lundis végétariens, c'est...



Certains ont cru pouvoir favoriser le poisson en remplacement de la viande. Mais la pêche industrielle ayant tellement détruit les écosystèmes, l'aquaculture prend le relais et concerne déjà près de la moitié de la consommation. Or « l'aquaculture utilise des produits chimiques, des engrais, des antibiotiques qui sont nocifs alors que les contrôles sont très limités », selon le responsable du Rapport 2003 sur l'aquaculture en Méditerranée. (1)

Ainsi, selon les données de l'Agence norvégienne de contrôle de la pollution, la production piscicole de la Norvège rejette 2 à 3 fois plus de déchets que la population du pays. (2)

De plus, 3 à 6 kg de poissons sauvages sont nécessaires pour fabriquer les farines de poissons indispensables à la production de seulement 1 kg de poissons d'élevage.

En France l'aquaculture est marginale et le pays importe beaucoup car près de 30 % des produits de la mer consommés proviennent de l'aquaculture ; c'est un marché qui absorbe une part importante de la production norvégienne de saumon et de cabillaud.

Le poisson, ce n'est pas une solution !

1 Actu-environnement, « L'aquaculture nouvelle source de pollution en Méditerranée », 24 octobre 2003, <http://www.actu-environnement.com/ae/news/355.php4>

2 Olivier Truc, « La Norvège veut lutter contre la pollution piscicole », Le Monde, 12 novembre 2009. http://www.lemonde.fr/planete/article/2009/11/12/la-norvege-veut-lutter-contre-la-pollution-piscicole_1266200_3244.html#xtor=RSS-3244



Recettes

Ces recettes d'Anne Brunner ont été publiées dans Alternatives végétariennes. Vous trouverez d'autres recettes sur son blog culinaire

<http://blogbio.canalblog.com>

Salade de haricots noirs au melon

Une entrée

Ingrédients pour 4 personnes

- 75 g de haricots noirs
- 1 tronçon d'algue kombu
- la moitié d'un melon
- 1 oignon
- quelques feuilles de menthe
- sel aux herbes
- vinaigre balsamique, huile d'olive

Préparation

La veille, faire tremper les haricots noirs pendant une nuit. Le jour J, à l'avance, faire cuire les haricots dans un grand volume d'eau, avec un tronçon d'algue kombu. Lorsqu'ils sont tendres, les égoutter et les laisser refroidir. Couper le melon en petits quartiers ou en billes (avec une cuillère parisienne). Hacher finement l'oignon et la menthe. Réunir tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonner d'un trait de vinaigre balsamique et d'huile d'olive. Réserver au frais quelques instants.



Paillassons de panais

Un plat principal

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de panais
- 250 g de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 4 cuillerées à soupe de farine
- sel, muscade et clou de girofle

Préparation

Éplucher les légumes et les râper. Mélanger soigneusement les légumes râpés avec la farine, une cuillerée à café de sel, une demi-cuillerée à café de muscade râpée et une pointe de girofle moulue. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Avec la moitié de ce mélange, former quatre boules et les aplatir dans la poêle. Lorsque le dessous des paillassons est doré, les retourner délicatement pour faire dorer l'autre face. Réserver les paillassons cuits dans une assiette couverte, pour les garder au chaud. Poursuivre la cuisson avec l'autre moitié de la préparation. Ces paillassons sont délicieux avec des lentilles, une sauce moutardée et quelques feuilles de salade.



Pain aux fruits

Un dessert

Ingrédients pour un petit moule à cake

- 3 pommes
- 100 g de farine de froment semi-complète (T80)
- 200 g de farine de sarrasin
- 80 g de sucre de canne brut
- 80 g de raisins secs
- 50 g d'amandes
- 1/2 sachet de poudre à lever sans phosphates
- 1 cuillerée à café de cardamome moulue
- 1 cuillerée à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillerée à café d'anis étoilé moulu
- 1 pointe de clou de girofle moulu

Préparation

Éplucher et râper les pommes. Ajouter les farines, le sucre, les épices et la poudre à lever. Bien mélanger. Ajouter les raisins secs et les amandes. Mélanger et verser la pâte dans un petit moule à cake. Enfourner 25 minutes environ à 180°, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte sèche.



Pyramide de santé végétarienne

Conception scientifique : Dr Markus Keller (IFANE), Prof. Dr. Claus Leitzmann (Université de Giessen)

Source : Leitzmann C, Keller M : Vegetarische Ernährung, 366 S. UTB, Stuttgart, 2e tirage 2010

Exposition au rayonnement solaire (au moins 15 mn par jour) pour la synthèse de vitamine D. Durant les mois de faible luminosité, l'apport en vitamine D peut être assuré en consommant des produits enrichis en vitamine D ou en se supplémentant.

Noix et graines (30 – 60 g par jour)

Les noix (également la pâte à tartiner) et les graines contiennent des acides gras essentiels. Elles fournissent protéines, folates, vitamine E, métabolites secondaires, beaucoup de minéraux tels que le calcium, le magnésium, le fer et le zinc.

Fruits (au moins 300 g/2 portions par jour)

La consommation de fruits frais, de fruits secs et de jus de fruits constitue une excellente source de différentes vitamines, de minéraux, de métabolites secondaires et de fibres.

Produits riches en protéines

(légumineuses (1 à 2 portions par semaine) et aliments protéiques [50 à 150 g par jour])

Les légumineuses (pois, haricots, pois chiches et lentilles), le soja (lait et yaourts de soja, tofu, tempeh, etc.) et d'autres alternatives à la viande (par ex. le seitan) contiennent beaucoup de protéines, de vitamine B, de magnésium, de calcium, de fer et de métabolites secondaires.

Légumes (au moins 400 g, 3 portions par jour) Les légumes frais, y compris les aliments frais chauds n'ayant pas subi de cuisson excessive, constituent aussi une source importante de vitamines, de minéraux, de métabolites secondaires et de fibres.

Alimentation végétalienne

Dans le cadre d'une alimentation végétalienne, il importe d'assurer un apport en vitamines B12 et D par des produits enrichis (par ex. le lait de soja, les jus, etc.) et des compléments alimentaires. La consommation de végétaux (par ex. légumes verts, noix, graines, etc.) et d'eaux minérales riches en calcium, ainsi que de produits enrichis est par ailleurs recommandée afin d'assurer un apport suffisant en calcium.

Œufs (0 – 2 par semaine)

Les œufs sont source de protéines, de vitamines A, D et B12, de fer, mais aussi d'acides gras saturés et de cholestérol.

Céréales et pommes de terre

(Céréales complètes et pommes de terre [env. 2-3 portions par jour, par ex. pain complet, pommes de terre, riz]). Les céréales représentent la première source de protéines des végétariens. Les céréales complètes sont riches en glucides, fibres et métabolites secondaires, et constituent une source de vitamines, (notamment de vitamine B) et de minéraux (fer, zinc, magnésium, entre autres). Les pommes de terre fournissent entre autres de la vitamine C, du calcium et du magnésium.

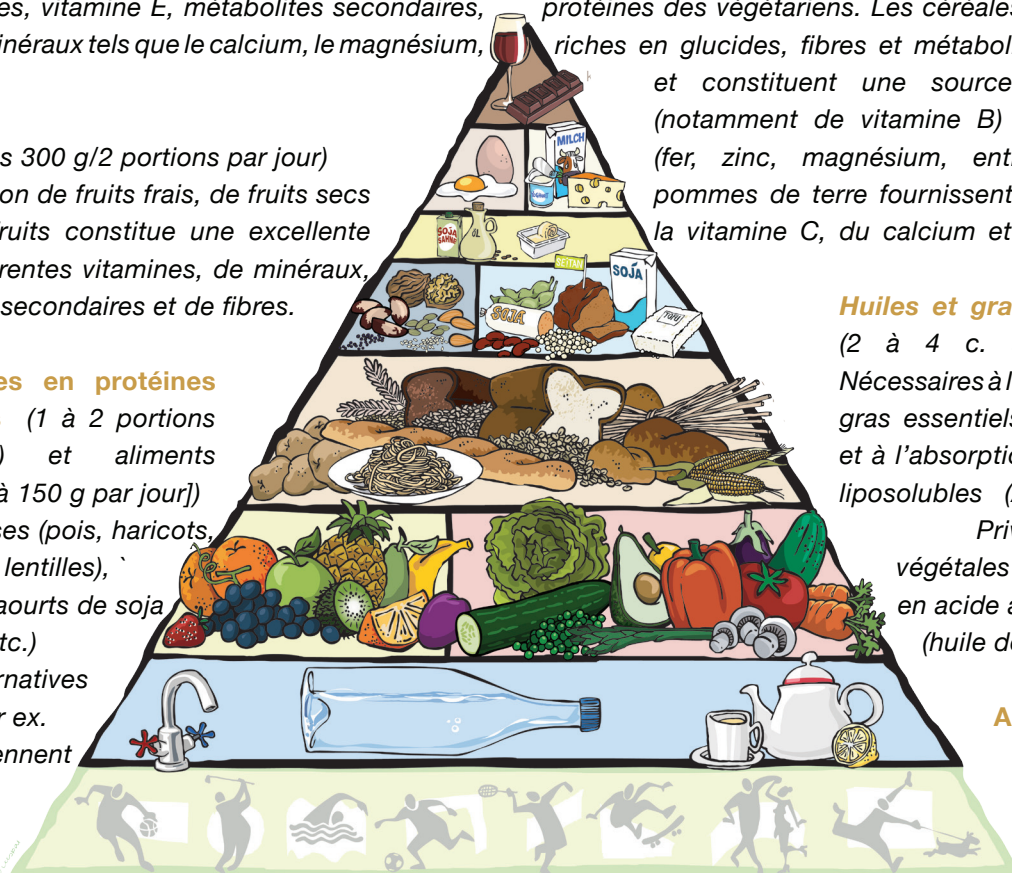
Huiles et graisses végétales

(2 à 4 c. à s. par jour)

Nécessaires à l'apport en acides gras essentiels, en vitamine E et à l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K). Privilégier les huiles végétales naturelles riches en acide alpha-linolénique (huile de lin et de colza).

Activité physique

(au moins 30 mn par jour)



Eau (1 à 2 litres par jour) Eau et boissons non alcoolisées pauvres en calories.

Végétarien : pas de chair animale, donc de viande ou de poisson

Végétalien : alimentation exclusivement végétale, exempte de sous-produits animaux, donc sans viande, poisson, lait et œufs et sous-produits.

Encas, alcool, sucreries (en petite quantité, le cas échéant) Ces aliments ne sont pas nécessaires pour la santé, mais peuvent être consommés en quantités raisonnables.

Produits laitiers (0 à 250 g de lait ou yaourt ou 0 à 50 g de fromage par jour) Les laitages contiennent du calcium, des vitamines B2 et B12 et des protéines.

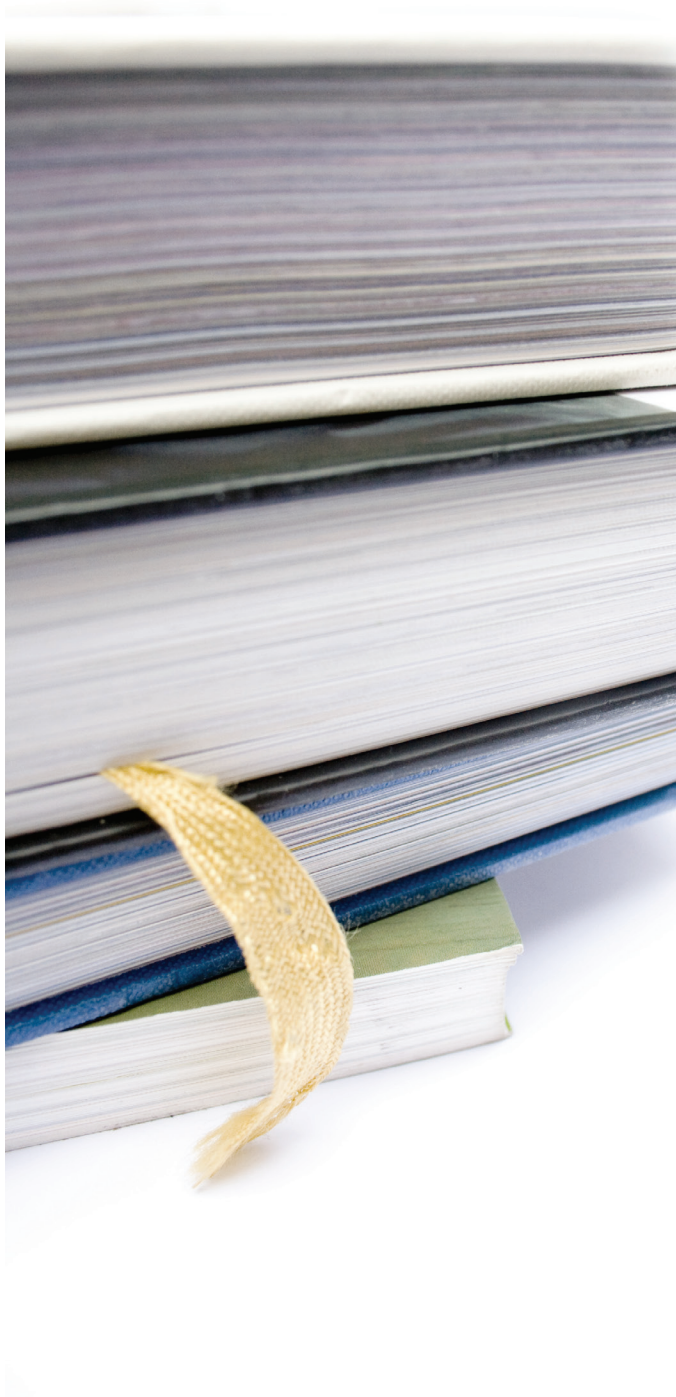
Le test du lundi végétarien

Cochez la ou les case(s) qui vous correspondent.

- ☐ Je contribue volontiers à un meilleur environnement.
- ☐ Je mange volontiers sain de temps à autre.
- ☐ Je regrette que les animaux souffrent autant pour l'industrie de la viande.
- ☐ C'est injuste que, chaque année, des millions d'enfants meurent de faim.
- ☐ J'aime beaucoup les légumes.
- ☐ J'aime tenter de nouvelles expériences.
- ☐ Je trouve les animaux sympas.
- ☐ J'aime bien le changement dans ma vie.



Résultats



0 case cochée

Lisez encore une fois ce mini guide attentivement et rendez-vous sur les sites www.vegetarisme.fr et www.unjoursansviande.fr pour y piocher d'autres informations. Et vous verrez que vous réussirez certainement la deuxième fois !

1 – 3 cases cochées

Vous avez de bonnes raisons de participer au lundi végétarien. Ne vous arrêtez pas en si bon chemin !

4 – 6 cases cochées

Félicitations ! Vous avez franchi la moyenne. Le lundi végétarien s'inscrit naturellement pour vous dans une démarche de vie plus saine. À partir de maintenant, vous pouvez commencer à supprimer avec plaisir viande et poisson de votre menu tous les lundis !

7 – 8 cases cochées

Excellent ! Chapeau bas ! Vous êtes en première division des participants au lundi végétarien. Vous apprécierez certainement la documentation de l'AVF sur l'alimentation végétarienne (www.un-jour-vegetarien.fr). Demandez vite le « Kit des végétariens débutants » et qui sait, peut-être que d'autres jours végétariens suivront !

Une initiative internationale en expansion

Sans être exhaustif, voici quelques exemples de réalisations qui peuvent mettre l'eau à la bouche !

Le 13 mai 2009, la ville belge de Gand a inauguré son premier « jeudi végétarien ». Cette initiative d'une journée hebdomadaire sans chair animale n'était pas la première de son genre. Toutefois, elle a suscité une couverture médiatique exceptionnelle et est ainsi devenue un modèle dont beaucoup souhaitent s'inspirer tant en Belgique que dans d'autres pays. Rajendra Pachauri, président du GIEC a contribué à la populariser au niveau mondial. En amont, la conférence « Less Meat, less Heat » donnée par le président du GIEC à l'université de Gand le 30 août 2008 a été l'un des facteurs qui ont encouragé la ville à mener ce projet à bien. À la suite de Gand, d'autres municipalités de Belgique (Hasselt, Mechelen et Bruxelles) ont lancé la journée végétarienne hebdomadaire. La municipalité d'Anvers a mis le végétarisme à l'honneur pendant le mois de l'énergie et de l'environnement.

Le lundi végétarien est d'ores et déjà en vigueur dans les écoles de Baltimore et la ville de New York envisage de suivre cet exemple. Brême en Allemagne s'apprête à instaurer à son tour la journée végétarienne. En Angleterre, le service de santé britannique (NHS) préconise un jour végétarien par semaine dans ses hôpitaux pour réduire son empreinte écologique. La commune suisse d'Yverdon va très probablement introduire cette pratique dans les cantines scolaires tandis que le « menu planète » initié par le WWF se développe, notamment dans les hôpitaux.

À Taïwan, le ministère de l'Éducation incite les écoles, collèges et lycées à proposer un menu végétarien une fois par semaine. La campagne pour un jour sans viande a été lancée les 3 et 4 octobre 2009 à Sao Paulo au Brésil.

Elle est déjà en place dans le 2ème arrondissement de Paris depuis janvier 2009. Depuis janvier 2010, les cantines scolaires de Strasbourg servent un repas végétarien par trimestre. À Dijon, c'est un repas 100% végétal qui est servi aux élèves une fois par mois. À Metz, les repas végétariens sont servis une fois toutes les 3 semaines.

Une liste des collectivités locales et structures ayant mis en place un jour végétarien est disponible sur notre site :

www.un-jour-vegetarien.fr

Participez-vous aux lundis végétariens ?

Manger végétarien ne serait-ce qu'une journée par semaine est bon pour tout un chacun. Rien à perdre, mais tout à gagner !

Vous comblez vos papilles gustatives

Nouveaux ingrédients, recettes, restaurants et livres de cuisine. Un monde de nouveautés gustatives s'ouvre à vous.

Vous prenez soin de votre santé et de votre ligne

Beaucoup de vitamines, d'antioxydants et de minéraux, moins de graisses animales nocives et de cholestérol. Moins de risque de cancers, de maladies cardiovasculaires, de diabète et de surcharge pondérale : une action très positive pour votre santé.

Vous sauvegardez la planète

Plus végétarien signifie moins d'espace nécessaires pour les pâturages et fourrages, et moins d'effet de serre. Le bétail est responsable du rejet d'une part majeure des gaz à effet de serre !

Vous aidez les autres

Pour un kilo de viande, sept à dix kilos de céréales sont nécessaires, ainsi que 15 000 litres d'eau. En mangeant végétarien, vous veillez à procurer aux humains plus de céréales et d'eau pour se nourrir.

Vous épargnez les animaux

Sa vie durant, un Français non végétarien va manger près de 1500 animaux d'élevage et une tonne d'animaux marins. En mangeant végétarien une fois par semaine, vous sauvez donc la vie d'un grand nombre d'animaux.

Vous pouvez trouver des informations sur les sites

www.vegetarisme.fr
www.un-jour-vegetarien.fr
viande.info
www.L214.com

