



Viens manger!

Le végétarisme en toute simplicité



Par Ariane Desrosiers, Emmanuelle Dubuc-Fortin, Aria Hai Ying Huang, Catherine Lemieux
Sous la direction de Marie Marquis, Département de nutrition de l'Université de Montréal
et en collaboration avec En Vrac - économie et écologie, Vincent Gravel Trudel et Alexia Lorieux

Nous voici avec le second livre de la série Viens manger! Le premier abordait des trucs et recettes rusés alors que celui-ci vous invite à découvrir le végétarisme en toute simplicité !

Dans un langage vulgarisé, nous y abordons l'importance à accorder à une alimentation variée, orientée vers des sources végétales. Il vise aussi à vous éclairer sur les bénéfices d'une alimentation végétarienne, vous offrir des trucs pour une intégration progressive du végétarisme dans votre assiette et vous sensibiliser à l'importance d'acheter des aliments locaux.

C'est donc une invitation à manger tout en découvrant le végétarisme en toute simplicité.

En Vrac - économie et écologie, une initiative étudiante de l'UdeM, est partenaire de la réalisation de ce projet. Rappelons qu'*En Vrac* est une épicerie zéro déchet et je partage leur vision qu'il est non seulement primordial de promouvoir une saine alimentation et des habitudes de vie écoresponsables, mais aussi d'encourager l'acte de cuisiner et la découverte de sources d'approvisionnement locales.

Si ce projet de livre vise d'abord les étudiants de l'Université de Montréal, nous savons qu'il rejoindra un public élargi, curieux de découvrir le végétarisme dans ses bienfaits et dans son assiette. Je peux témoigner de l'enthousiasme avec lequel les étudiants ont réalisé ce livre et je les en remercie. Ce livre est maintenant à vous, merci de le partager dans votre entourage.

Bonne lecture et bon appétit

Marie Marquis, diététiste et professeure

Département de nutrition
Université de Montréal



Direction du projet

Marie Marquis, Dt.P., PhD, Département de nutrition, Faculté de médecine, Université de Montréal

Développement du volet nutritionnel

Emmanuelle Dubuc-Fortin, Dt.P.

Développement des recettes, photographie, réalisation et montage des vidéos

Ariane Desrosiers, étudiante au BSc Nutrition de l'Université de Montréal

Aria Hai Ying Huang, étudiante au BSc Nutrition de l'Université de Montréal

Catherine Lemieux, étudiante au BSc Nutrition de l'Université de Montréal

Avec la participation d'Alexia Lorieux, étudiante du Master Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation, Université Toulouse- Jean Jaurès

Musique

Vincent Gravel Trudel, étudiant à la Faculté de musique de l'Université de Montréal

Mise en page

Kim Trudel

Source des images

Pixabay et Unsplash

Remerciements

Des remerciements vont aux personnes suivantes qui par leurs commentaires et collaborations ont contribué à la réalisation de ce livre.

Julie Brousseau, Dt.P.

Maude Lagacé, Dt.P.

Amélie Loiselle, Dt.P., MSc

Amélie Sabourin, Dt.P., Service aux étudiants – Centre de santé et de consultation psychologique de l'Université de Montréal

Dave St-Sauveur, préposé au nettoyage, Département de nutrition

Financement du projet

Fonds d'amélioration de la vie étudiante de l'Université de Montréal



ISBN : 978-2-9805013-6-4

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

© Université de Montréal. Département de nutrition. 2019

Au menu

Introduction.....	5
Le végétarisme, bien plus qu'une mode.....	6
Un brin d'histoire.....	6
Une tendance actuelle.....	7
À chacun son végétarisme.....	8
Pourquoi adopter le végétarisme?.....	14
Santé.....	14
Économies.....	17
Environnement.....	18
Vers une alimentation végétale.....	19
Faciliter la transition.....	19
Garde-manger végé de base.....	25
S'assurer de combler ses besoins nutritionnels.....	27
5 questions fréquemment posées.....	35
L'ABC des protéines végétales.....	39
Végétarisme et vie sociale.....	50
Alimentation locale.....	55
Quelques bases.....	55
À la rencontre des producteurs québécois.....	58
Pour aller plus loin.....	59
Résumé, ressources et initiatives inspirantes.....	62
Résumé.....	62
Ressources.....	63
Initiatives inspirantes à l'Université de Montréal.....	64
Lexique - Différents types de végétarisme.....	66
Références.....	67
Recettes.....	69
Avant-propos.....	70
L'avenir appartient à ceux qui déjeunent tôt.....	72
Revisiter les classiques.....	79
Globe-trotteur gourmand.....	88
Fraîcheur en toute saison.....	96
Bouchées au bout des doigts.....	103
Bibitte à sucre.....	111

Introduction

Viens manger, c'est une invitation à table qui se veut rassembleuse. Que vous soyez **végétarien, végétalien, omnivore** ou tout simplement curieux, vous êtes les bienvenus. Espérons que ce livre répondra à vos questions et vous inspirera à intégrer plus de végétaux à vos menus. Et, le plus important, espérons qu'il vous incitera à cuisiner pour le plaisir!

Dans cet ouvrage, les bases du végétarisme vous seront présentées : son historique, sa raison d'être, ses avantages et les aliments qui y sont rattachés. Vous obtiendrez aussi des conseils de base pour adopter ce type d'alimentation et pour vous assurer de combler vos besoins.

Le deuxième volet de ce livre porte sur l'alimentation locale. À l'instar du végétarisme, elle constitue une autre façon de faire une différence grâce à vos choix alimentaires. Apprenez-en les bienfaits, découvrez des façons de consommer davantage de produits d'ici et partez à la rencontre de producteurs québécois.

Finalement, pour vous inspirer à cuisiner végé, 40 délicieuses recettes vous seront proposées. Faciles et peu coûteuses, parions qu'elles se feront vite une place dans votre répertoire culinaire!



Crédit image : Doyoun Seo, Unsplash

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé,
ressources
et initiatives
inspirantes

Lexique
Différents types
de végétarisme

Références

Chapitre 1

Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Loin d'être une simple mode, le végétarisme est pratiqué depuis des siècles dans plusieurs régions du monde. Les personnes qui choisissent ce mode d'alimentation peuvent avoir différentes motivations, ce qui peut faire varier le type de végétarisme pratiqué.

Un brin d'histoire

C'est durant l'Antiquité, au 6^e siècle avant Jésus-Christ, qu'on a découvert les premières traces du végétarisme. Du côté oriental, c'est en Inde qu'on commence à s'alimenter sans viande en harmonie avec les principes de non-violence et de réincarnation prônés par l'hindouisme. D'autres groupes religieux d'Asie, tels que les bouddhistes et les jainistes, vont emboîter le pas.

Parallèlement, en Grèce antique, Pythagore et ses disciples adoptent une alimentation végétarienne. Puisqu'ils désirent protéger la vie sous toutes ses formes, ils font le choix de ne pas consommer de viande. Au temps de la Rome antique, les gladiateurs se nourrissent d'une alimentation principalement végétarienne afin d'être en bonne santé pour combattre.

Dans les temps modernes, on parle souvent de Léonard de Vinci, un des personnages historiques végétariens les plus connus, qui adopte le végétarisme parce qu'il a des préoccupations à l'égard du bien-être animal. Dans ses cahiers de notes, il mentionne ne pas comprendre comment on peut élever l'humain au-dessus des autres animaux et lui accorder la permission de tuer d'autres espèces.

Puis, c'est au cours de l'époque romantique en Angleterre que l'alimentation végétarienne connaît un certain essor, notamment avec la création de la première société végétarienne autour de 1840. Par la suite, au 20^e siècle, le végétarisme gagne encore en popularité durant le mouvement hippie aux États-Unis. La découverte de la philosophie orientale et du principe de non-violence véhiculé par Gandhi y sont pour beaucoup.

Aujourd'hui, bien que la préoccupation du bien-être animal soit toujours présente, les enjeux de santé et d'environnement sont autant de motivations supplémentaires qui participent à rendre le végétarisme plus populaire que jamais.

Une tendance actuelle

On entend de plus en plus parler du végétarisme ces derniers temps. Il n'y a pas de doute, ce mode d'alimentation est la tendance de l'heure. Même le Guide alimentaire canadien, dans sa nouvelle version de 2019, met l'accent sur les protéines végétales.

Pour optimiser votre longévité et celle de la planète, est-il nécessaire d'adopter une alimentation 100 % végétale? Rassurez-vous tout de suite : que vous soyez végé à 10, 20, 50 ou 100 %, ça ne regarde que vous. Cela peut dépendre de plusieurs facteurs : vos motivations, votre alimentation actuelle, l'ouverture de votre entourage, etc. Allez-y à votre rythme et ne vous mettez pas trop de pression. Dites-vous que même un repas sans viande par semaine, c'est déjà un très bon pas en avant.

La montée en popularité du végétarisme vient aussi avec toute une gamme de produits en épicerie, créée pour imiter les versions contenant des ingrédients d'origine animale. Ces produits végé aux longues listes d'ingrédients sont pour la plupart hautement transformés. Ils contiennent aussi plusieurs additifs afin de réussir à créer l'imitation parfaite, en plus d'être riches en sel et en sucre. Gardez en tête que les avantages de l'alimentation végétarienne sont associés à une consommation d'aliments principalement peu transformés (légumes, fruits, légumineuses, grains entiers, noix et graines). Bref, végé ne rime pas toujours avec santé!



Crédit image : Hermes Rivera, Unsplash

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé,
ressources
et initiatives
inspirantes

Lexique
Différents types
de végétarisme

Références

À chacun son végétarisme

Il existe plusieurs termes pour identifier les diverses formes de végétarisme qui sont pratiquées : végétalisme, flexitarisme, etc. Vous trouverez un **lexique** qui définit chacune de ces appellations à la fin de cette section du livre.

Ce sont uniquement des définitions pour clarifier les différents noms que peut prendre le végétarisme. Chacun est toutefois libre de faire ses propres choix quant à son alimentation, les étiquettes ne sont donc pas nécessaires. Bien que certains apprécient l'absence d'ambiguïté qu'offrent ces définitions, il serait possible d'y ajouter davantage de nuances. Il pourrait y avoir autant de types de végétarisme que de végétariens! Tout dépend des motivations qui sous-tendent ces choix.

Le végétarisme est le terme général qui sera employé tout au long du texte. Adaptez-le selon vos préférences.

Motivations sous-jacentes

Éthique animale

L'éthique animale, c'est la responsabilité morale que les humains ont envers les animaux. Ces derniers partagent non seulement une bonne partie de notre code génétique, mais auraient aussi des intérêts fondamentaux très semblables aux nôtres : vivre et ne pas souffrir. Choisir de respecter l'éthique animale, c'est vouloir éviter leur souffrance et leur mort.

Or, la production actuelle de viande, particulièrement celle menée de façon industrielle, est rarement faite dans le respect des animaux. Certains déplorent que les animaux soient traités comme des objets plutôt qu'à titre d'individus.



Crédit image : Stijn te Strake, Unsplash

Certains voient la façon dont on traite les animaux d'élevage comme une forme de discrimination envers les espèces animales autres que la nôtre. C'est ce qu'on appelle le spécisme, pour faire le parallèle avec l'attitude adoptée par les personnes racistes ou sexistes, par exemple. En plus, on a tendance à accorder un traitement différent selon l'espèce animale. Flatter le chien et manger le cochon, pourquoi cette discrimination?

Les personnes qui choisissent de devenir végétariennes pour l'éthique animale ont à cœur le respect des animaux et souhaitent rejeter les pratiques de production et de consommation de viande, qu'elles jugent immorales. Dans une société où se procurer des aliments n'a jamais été aussi facile, ces personnes considèrent qu'il n'est plus nécessaire de manger des animaux pour survivre.

Le cas du poisson

Et le poisson, est-ce qu'il souffre aussi? Contrairement à ce qu'on peut penser, le système nerveux du poisson n'est pas si différent de celui des mammifères et des oiseaux, il peut donc ressentir de la douleur. Malheureusement, le poisson est généralement un des animaux les moins bien traités au moment de l'élevage et de la capture.

C'est sans compter les dommages environnementaux que peuvent engendrer l'aquaculture et la pêche : pollution des eaux, atteinte à la biodiversité et destruction des fonds marins. Il y a toutefois moyen de choisir des poissons issus de la pêche durable pour limiter les dégâts. Si vous souhaitez en savoir plus sur la pêche durable, consultez la [liste de ressources](#) proposée dans [Viens manger! Trucs et recettes rusés](#).

Les poissons gras restent tout de même une excellente source d'un type d'**oméga-3** qu'on ne retrouve pas dans les végétaux et qui a un effet bénéfique sur la santé du cœur. Certains choisissent d'en intégrer à une alimentation autrement végétarienne pour cette raison. D'autres le trouvent trop dispendieux ou n'en apprécient pas le goût et font le choix de l'éviter.

La question du poisson n'est pas simple, puisque des enjeux d'éthique animale, d'environnement, de santé et d'économie y sont rattachés. Faites le choix qui vous convient selon vos motivations.



Crédit image : Elle Hughes, Unsplash

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé,
ressources
et initiatives
inspirantes

Lexique
Différents types
de végétarisme

Références

Protection de l'environnement

On est de plus en plus conscients de l'impact environnemental que peuvent avoir nos choix alimentaires. Venant d'un désir de faire leur part pour réduire l'empreinte qu'elles ont sur l'environnement, certaines personnes se tournent vers le végétarisme. L'objectif? Réduire la production de gaz à effet de serre et l'utilisation d'eau et de terres cultivables, entre autres. Souvent, les personnes qui adoptent le végétarisme pour cette raison ont également un mode de vie plus respectueux de l'environnement en gaspillant peu, en achetant en vrac, en consommant local, etc.

Les **avantages d'une alimentation végétarienne** sur la santé de l'environnement seront abordés plus en détail au chapitre 2.

Si vous souhaitez avoir des astuces et des ressources pour consommer local et pour moins gaspiller, consultez ces **ressources anti-gaspillage**.



Crédit image : Noah Buscher, Unsplash

Optimisation de sa santé

Plusieurs études ont établi des associations entre une alimentation constituée principalement de végétaux et un risque moindre de souffrir de certaines maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers. Il en sera question dans la section abordant les **avantages du végétarisme**.

Une méta-analyse récente a d'ailleurs fait le lien entre la fréquence de consommation de différentes catégories d'aliments et le risque de mortalité. En voici le bilan, illustré sous forme de tableau (inspiré de Baribeau, H. et Mercier, M. (2018). *Ménager la chèvre et manger le chou*. Montréal, Québec : Éditions La Semaine.).

Catégories d'aliments*	Fréquence de consommation	Effet sur la mortalité
Grains entiers** (30g)	3x/jour	↓ risque
Grains raffinés : pain blanc, riz blanc, etc. (30g)	1-5x /jour	Aucun effet
Légumes** (80g)	3x/jour	↓ risque
Fruits** (80g)	3x/jour	↓ risque
Noix (28g)	1x/jour	↓ risque
Légumineuses (100g)	1x/jour	↓ risque
Poisson (100g)	1x/jour	↓ risque
Œufs (55g)	1x/jour	↑ risque
Viande rouge (85g)	1-2x /jour	↑ risque
Viande transformée : charcuteries, saucisses, etc. (30g)	1-4x/jour	↑ risque proportionnelle à la quantité consommée
Produits laitiers (200g)	1-2x/jour	Aucun effet
	3x et +/jour	↑ risque

* Les couleurs permettent de distinguer les aliments d'origine végétale (vert) et animale (rouge).

** Une diminution du risque a été notée à partir de 1x/jour, mais l'association la plus forte était notée avec une consommation 3x/jour.

Ainsi, on voit qu'une grande consommation de végétaux est associée à une réduction du risque de mortalité, à l'inverse d'une consommation importante de produits animaux.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin de changer complètement vos habitudes. En intégrant graduellement davantage de végétaux à votre alimentation, vous pouvez améliorer votre santé et votre longévité.

Respect de ses croyances religieuses

Dans certaines religions, le végétarisme fait partie des principes de base à respecter. Chez les hindous, par exemple, on prône la non-violence et le respect de la vie. L'adoption d'une alimentation végétarienne est donc en accord avec ces principes. En effet, une grande partie de la population indienne a une alimentation **lacto-végétarienne** en lien avec ses croyances religieuses. Les adventistes du 7^e jour adoptent eux aussi le végétarisme pour des raisons religieuses. Ils le font principalement pour conserver la santé, la vie saine ayant une place importante au sein de leur religion.



Credit image : Dominik Vanyi, Unsplash

Questions sociales et économiques

Les personnes dont les proches sont végétariens seront davantage portées vers ce mode d'alimentation. De plus, quand on connaît déjà plusieurs végétariens, cela simplifie les repas en groupe si on l'est nous aussi. Pour d'autres, le choix du végétarisme est influencé par une personnalité connue ayant adhéré au mouvement. À l'inverse, quelqu'un qui ne fréquente aucun végétarien aura plus de difficulté à adopter et conserver ce mode d'alimentation. La disponibilité des options végétariennes au restaurant est aussi un critère qui peut influencer la décision d'adopter ou non le végétarisme.

Psst! Vous cherchez des conseils pour conserver une vie sociale florissante, tout en étant végé? Allez voir la section **Astuces pour une vie sociale sans hic**.

Puis, n'oublions pas la question du coût. Le prix abordable des légumineuses peut en effet motiver certaines personnes à les choisir à la place de la viande ou du poisson. Que ce soit quelques dollars épargnés tous les jours ou à l'occasion, c'est un avantage non négligeable.

Le faites-vous pour les bonnes raisons?

Parfois, le choix d'adopter une alimentation végétarienne peut venir d'un désir sous-jacent de maigrir ou encore de vouloir manger de façon « parfaite ». Ces motivations cachent probablement une préoccupation excessive par rapport à l'alimentation, et même peut-être un trouble alimentaire. En effet, le caractère restrictif et l'aura « santé » de ce mode d'alimentation peuvent être attirants pour certains.

Une bonne façon d'identifier cette motivation est de vous demander ce que vous choisiriez entre ces deux repas : un sandwich aux falafels (boulettes à base de pois chiches) et mayonnaise accompagné de frites, ou une poitrine de poulet accompagnée d'une salade. Si vous tendez davantage vers le poulet parce qu'il est moins calorique, il se peut que vos motivations d'adopter le végétarisme soient à revoir.

Si vous sentez que l'alimentation occupe trop de place dans vos pensées ou qu'elle génère de l'angoisse, n'hésitez pas à consulter un nutritionniste ou un psychologue, qui sauront vous venir en aide.



Crédit image : Raphael Nogueira, Unsplash

Chapitre 2

Pourquoi adopter le végétarisme?

Après avoir abordé les raisons qui poussent certaines personnes à devenir végétariennes, voyons maintenant les avantages de ce mode d'alimentation sur la santé, l'environnement et la facture d'épicerie.

Santé

Ce n'est pas un secret : les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète de type 2 ainsi que l'obésité sont toutes des maladies qui affectent un nombre impressionnant de personnes chaque année. Rares sont ceux qui ne comptent pas dans leur entourage quelqu'un qui souffre de l'un ou l'autre de ces problèmes de santé. Dans cette section, vous verrez comment une alimentation riche en végétaux peut contribuer à prévenir ces maladies.

Santé du cœur

L'alimentation est un des facteurs ayant le plus d'impact sur la santé cardiovasculaire, avec l'activité physique et le tabagisme. La bonne nouvelle, c'est que ce sont des éléments qu'on a le pouvoir de modifier.

Du côté de l'alimentation, le végétarisme a été associé à une diminution de plusieurs facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (pression artérielle, taux de gras dans le sang, risque de diabète, etc.). L'impact d'une **alimentation végétalienne** serait encore plus important sur la réduction du risque.

D'ailleurs, plusieurs composantes du végétarisme se retrouvent également dans le régime méditerranéen, maintes fois vanté pour son effet protecteur pour le cœur : les grains entiers, les légumineuses, les noix et une abondance de fruits et de légumes.



Crédit image : Jamie Street, Unsplash

Quel est l'impact d'une alimentation riche en végétaux sur la santé du cœur? D'abord, elle renferme beaucoup de fibres, qu'on retrouve presque exclusivement dans les aliments d'origine végétale (les **insectes** étant les seuls animaux à en contenir). Les fibres ont l'avantage de faire baisser le mauvais cholestérol et la pression artérielle et de mieux réguler le niveau de sucre dans le sang. Ce type d'alimentation contient aussi moins de gras saturés et de cholestérol, deux types de gras que l'on recommande de limiter pour un cœur en santé. Le végétarisme a aussi été associé à une réduction de l'inflammation, qui peut avoir un effet sur la santé cardiovasculaire.

Mais attention! Les bienfaits de l'alimentation végétarienne sur la santé du cœur concernent les aliments frais et peu transformés. Il est possible de manger végé en se nourrissant de frites, de croustilles, de biscuits et de boissons sucrées, mais ces aliments n'auront pas le même effet bénéfique sur votre cœur, au contraire.

Cancer

Le cancer est une maladie multifactorielle et complexe, mais l'alimentation a tout de même un rôle à jouer du côté de la prévention. Le Fonds mondial de recherche contre le cancer a émis 10 recommandations pour se protéger du cancer, dont la moitié est directement reliée à l'alimentation. C'est dire que celle-ci a un impact non négligeable. On mentionne entre autres de consommer plus de fruits, de légumes, de grains entiers et de légumineuses, puisque ces aliments contiennent divers composés ayant un effet protecteur contre le cancer. À l'inverse, il est conseillé de limiter sa consommation de viande rouge et d'éviter les charcuteries, puisque ces aliments sont associés à une hausse du risque de cancer.

Une alimentation riche en végétaux offre donc une protection intéressante contre le cancer, mais de quelle façon? C'est d'abord grâce aux composés phytochimiques qu'elle contient (entre autres, les fameux antioxydants). Ces substances contribuent à empêcher les cellules cancéreuses de se développer et de se multiplier.

De plus, une alimentation végétarienne est associée à une moins grande prévalence de surpoids. Le surplus de poids, affectant diverses hormones dans le corps, est un facteur de risque pour plusieurs cancers. Gardez en tête que le surpoids est un facteur parmi d'autres. Un mode de vie sain comportant une alimentation variée et nutritive, la pratique régulière d'activité physique, une consommation limitée d'alcool, une bonne hygiène de sommeil, etc. aura plus d'impacts positifs sur votre santé qu'un simple chiffre inscrit sur la balance. Peu importe notre poids, nous pouvons tous tirer profit des bénéfices associés à la consommation régulière d'aliments frais d'origine végétale.

Diabète de type 2

Une alimentation constituée principalement de végétaux peut à la fois contribuer à prévenir l'apparition du diabète de type 2 et aider à gérer cette maladie chez ceux qui en sont atteints.

Au niveau de la prévention, une alimentation végétarienne permet de mieux régulariser le taux de sucre dans le sang, notamment grâce aux légumineuses. Les protéines d'origine animale, les gras saturés et un type de fer qui se trouve dans la viande (fer hémique) ont quant à eux été associés à une hausse du risque de diabète de type 2. En mangeant végé, cela réduit grandement la consommation de ces trois substances, réduisant du même coup les risques de souffrir du diabète.

La gestion du diabète de type 2 peut aussi être facilitée grâce à une **alimentation végétarienne ou végétalienne**. Selon plusieurs études réalisées auprès de participants diabétiques, ce mode d'alimentation permet généralement de mieux contrôler le taux de sucre dans le sang et entraîne une plus grande perte de poids qu'une alimentation conventionnelle. En ayant un meilleur contrôle sur ces éléments, il est parfois possible de réduire la médication à prendre. Des bénéfices ont d'ailleurs été notés même chez ceux qui n'adhéraient pas à 100 % au végétarisme. C'est encourageant, car cela illustre que même des changements modestes peuvent faire une différence.

Surpoids et obésité

Sans être une maladie comme telle, le surpoids est associé à l'apparition de plusieurs maladies chroniques, dont celles qui ont déjà été mentionnées (maladies cardiovasculaires, cancer, diabète de type 2, arthrose, etc.). Or, les personnes qui adoptent une alimentation végétale présentent habituellement moins de surpoids que la population en général.

Comment l'alimentation végétale permet-elle de prévenir le surpoids et l'obésité? C'est entre autres parce qu'elle est constituée de plusieurs aliments riches en eau et en fibres, qui remplissent l'estomac et rassasient sans fournir une quantité excessive de calories. Des liens ont aussi été faits entre la diversité bactérienne dans l'intestin des végétariens et la gestion du poids ainsi qu'entre l'alimentation végétarienne et la dépense d'énergie au repos. Ces possibles explications sont encore au stade d'hypothèses.

Économies

On entend souvent dire que manger végé coûte cher. Pourtant, les protéines végétales sont généralement moins coûteuses que la viande ou le poisson. Dans [***Viens manger! Trucs et recettes rusés***](#), le coût d'un menu « carnivore », avec de la viande au dîner et au souper, a été comparé avec le coût de repas **flexitariens** et végétariens. Résultat? Près de 10 \$ d'économies en moyenne par semaine par personne pour un menu flexi ou végé!

Ce n'est pas étonnant, puisque les légumineuses, source importante de protéines chez les végétariens, ne coûtent presque rien. En les choisissant pour remplacer la viande en totalité ou en partie, le portefeuille en ressort gagnant.

Néanmoins, il est vrai que les légumes et les fruits, des aliments souvent mis en valeur dans les plats végétariens, sont parmi les plus coûteux. En les achetant en saison, à rabais, moches ou défraîchis, vous pourrez vous en tirer à prix abordable.

Pour plus de façon d'économiser sur votre panier d'épicerie, allez lire [***Viens manger! Trucs et recettes rusés***](#).



Crédit image : Fabian Blank, Unsplash

Environnement

Depuis quelques années, on s'attarde de plus en plus à l'impact de l'alimentation sur l'environnement. Dans la nouvelle version du Guide alimentaire canadien, publiée en 2019, on encourage les gens à adopter une alimentation comportant plus de végétaux et moins d'animaux. Santé Canada justifie cette recommandation par le fait que les aliments d'origine végétale nécessitent moins de ressources pour être produits.

Concernant l'utilisation des ressources, on parle surtout ici d'eau et de terres cultivables. C'est plutôt logique quand on y pense. Pour élever des animaux, il faut faire pousser des plantes, qu'on utilisera pour les nourrir. Cela nécessite de l'espace et de l'eau, en plus des ressources utilisées pour les animaux eux-mêmes. Et souvent, plus l'animal est gros, plus ça prend d'eau et d'espace. En consommant directement les végétaux, on raccourcit la chaîne alimentaire en épargnant beaucoup au passage. Sans compter que la nourriture donnée aux animaux d'élevage est bien souvent issue de monocultures, ayant un effet néfaste sur le maintien de la biodiversité.

La production élevée de gaz à effet de serre (GES) associée à l'élevage est aussi un des arguments en faveur de l'adoption du végétarisme. Ces gaz accentuent le réchauffement climatique, ce qui pourrait avoir de graves conséquences sur l'environnement.

Combinées, l'industrie de la viande de bœuf et l'industrie laitière sont associées à la grande majorité des émissions de GES venant de l'élevage. Si vous voulez commencer quelque part, les produits dérivés du bœuf sont donc un bon point de départ pour réduire votre impact environnemental par le biais de l'alimentation. L'élevage d'agneau produit lui aussi beaucoup de GES, même plus que le bœuf, mais puisqu'il est peu consommé, son impact environnemental est moins important.

En comparaison à la viande, les légumineuses sont un choix judicieux si vous avez la santé de l'environnement à cœur. En effet, elles ont besoin de peu de fertilisation, ce qui veut dire peu de production de GES. Elles contribuent aussi à améliorer la biodiversité du sol et ont besoin de beaucoup moins d'eau pour être produites.



Crédit image : Timothy Eberly, Unsplash

Chapitre 3

Vers une alimentation végétale

Que vous souhaitiez adopter le végétarisme pour de bon ou que vous soyez simplement tenté d'intégrer quelques repas sans viande supplémentaires à votre menu, cette section offre un bon point de départ. Si vous vous êtes toujours demandé ce que ça mange, un végétarien, vous aurez la réponse.

Faciliter la transition

Changer ses habitudes, ce n'est pas toujours facile. Même avec toutes les connaissances et la volonté du monde, nos anciennes façons de faire ne sont jamais bien loin. Pour faciliter la transition vers une alimentation plus végétale, quelques coups de pouce peuvent être les bienvenus. Voici donc 10 conseils à garder en tête pour que le tout se fasse en douceur.

1. Allez-y graduellement

Certaines personnes adoptent un régime végétarien du jour au lendemain, sans revenir en arrière. Ce n'est toutefois pas tout le monde qui fonctionne comme ça. En modifiant un repas à la fois, c'est souvent plus facile et ça évite de se décourager. Certains vont débiter la transition en mangeant végétarien une journée par semaine, puis deux, puis trois... D'autres préfèrent commencer en modifiant seulement leur déjeuner ou leur dîner. Il est aussi possible d'être végétarien uniquement à la maison. Si vous êtes invité quelque part, c'est à vous de choisir si vous voulez éviter certains aliments ou non. Ça dépend de chacun et des motivations qui vous poussent à adopter le végétarisme. Allez-y à votre rythme et selon ce qui vous rend confortable. Comme il a été mentionné au départ, nul besoin de vous accoler une étiquette ou de vous mettre de la pression.



Crédit image : Regina Barker, Unsplash

2. Conservez vos acquis

On a tous un répertoire de repas sur lesquels on peut toujours compter. Des classiques qu'on aime et qu'on cuisine ou qu'on achète régulièrement. Essayez de faire une liste de ces mets : y en a-t-il déjà qui sont sans viande? Si oui, gardez-les dans votre répertoire! Ce sera ça de moins à changer. En les énumérant, c'est aussi l'occasion de voir la fréquence à laquelle vous mangez végétarien, votre point de départ. Quels changements voulez-vous faire à partir de là?

3. Ajoutez plutôt que de retirer

Le végétarisme ne devrait pas rimer avec restriction. Au contraire, un changement d'alimentation est l'occasion parfaite d'intégrer de nouveaux aliments à votre routine. Plutôt que de vous concentrer sur les protéines animales que vous retirez, pensez aux nouvelles saveurs que vous découvrirez! Le retrait de la viande implique surtout d'être plus créatif avec les épices, les sauces, etc.

Lorsqu'on retire la viande, bien souvent, c'est la vedette de l'assiette qui tombe. C'est l'occasion de mettre en valeur les légumes de saison! Osez en essayer des méconnus : chou-rave, topinambour, bette à carde ou fleur d'ail, pour n'en nommer que quelques-uns.

Le végétarisme, ce n'est pas juste le retrait de la viande, c'est beaucoup plus que ça. Ce serait facile de ne manger que des pâtes à la sauce tomate, mais ce n'est pas l'option la plus excitante et nutritive. Pourquoi ne pas y ajouter quelques lentilles, de l'origan séché et des légumes grillés? Toujours végé, mais bien plus appétissant et nourrissant.



Crédit image : Jase Ess, Unsplash

4. Découvrez de nouvelles recettes

Dans plusieurs cultures, les légumineuses sont intégrées aux traditions culinaires depuis des siècles. C'est un monde de saveurs à découvrir! Du dhal à la shakshuka en passant par les rouleaux printaniers, plusieurs recettes végétariennes valent le détour. Qu'y a-t-il de meilleur que de voyager par les papilles en restant chez soi?

Pour plus d'idées qui font voyager, essayez les recettes de la section [Globe-trotteur gourmand](#).

5. Revisitez vos mets préférés

Vous ne pouvez pas vous passer de la bonne recette de lasagne de maman? Vous n'imaginez pas vivre sans fromage? Il y a toujours moyen de faire quelques substitutions pour « végétaliser » vos mets favoris. Il est d'ailleurs beaucoup plus facile d'adapter une recette que l'on connaît déjà sur le bout de nos doigts que de cuisiner une nouvelle recette de A à Z. Et si la tentation est forte, il n'y a pas de mal à conserver certaines versions traditionnelles.

Que vous souhaitiez réduire la quantité de produits animaux que vous consommez ou que vous soyez simplement curieux d'essayer quelque chose de nouveau, voici un tableau qui vous donnera des options de remplacement pour que vous puissiez adapter n'importe quelle recette.



Crédit image : Jennifer Pallian, Unsplash

Remplacez*...	Dans...	Par...
Viande hachée	Hamburgers, sauce à spaghetti, pâté chinois, etc.	- Lentilles - Tofu ou tempeh émietté - Protéine végétale texturée (PVT) - Légumineuses diverses
Viandes froides	Sandwichs	- Tofu fumé - Tempeh mariné grillé
Poulet	Sautés, brochettes, etc.	- Cubes ou tranches de tofu/tempeh - Lanières de PVT - Edamames
Pâté/cretons	Sandwichs et toasts	- Cretons végétariens - Végépâté - Houmous
Saucisses	Hot-dogs, recettes de pâtes, sautés, etc.	- Tofu fumé coupé en lanières épaisses ou en dés - Saucisses végé du commerce**
Poisson	Salade froide de thon ou de saumon	Pois chiches écrasés à la fourchette
Œufs	Recettes de boulangerie/pâtisserie, pour remplacer un œuf	- 1 c. à soupe de graines de lin ou de chia moulues + 3 c. à soupe d'eau - ¼ tasse de compote de pommes - ½ banane en purée - 3 c. à soupe d'aquafaba (voir Aquafa-quoi?)
	Œufs brouillés	Tofu brouillé
	Omelettes	Farine de pois chiche
Crème	Sauces	- Crème de soya, de riz ou de coco** - Crème de noix de cajou (noix de cajou trempées, réduites en purée avec de l'eau au mélangeur)
Yogourt	Collations et desserts	- Pouding de chia - Pouding maison à base de tofu soyeux - Yogourt végétal à base de soya, coco, noix**, etc.
Fromage feta	Salades	Cubes de tofu mariné
Fromage parmesan	Pâtes et autres	Levure alimentaire
Beurre	Cuisson	- Huile végétale (olive, canola, tournesol, etc.) - Margarine non hydrogénée
Mayonnaise	Sandwichs	Moutarde, houmous, baba ganouj, tartinaide aux poivrons rôtis, purée d'avocat, mayonnaise végétale**, etc.

* Idées inspirées de Baribeau, H. et Mercier, M. (2018). *Ménager la chèvre et manger le chou*. Montréal, Québec : Éditions La Semaine.

** Ces produits, bien qu'ils ajoutent de la variété à une alimentation végétarienne, sont souvent hautement transformés, et donc à consommer à l'occasion. Ils sont pour la plupart assez dispendieux, raison de plus de les garder pour des occasions spéciales!

Pour des idées de recettes, allez voir la section **Revisiter les classiques!**

Astuce saveur : Dans les recettes contenant de la viande, pour donner du goût, la sauce et les assaisonnements y sont pour beaucoup. Vos sauces et marinades préférées seront tout aussi bonnes avec des protéines végétales!

Aquafa-quoi? L'aquafaba, c'est le liquide dans lequel baignent les pois chiches lorsqu'on les achète en conserve. Autrement dit, c'est l'eau de cuisson des pois chiches. Ayant un goût assez neutre, il remplace très bien les œufs dans plusieurs recettes : mousse au chocolat, meringues, mayonnaise et plus!

6. Entourez-vous d'habituez

Une bonne façon de s'initier au végétarisme est d'en parler avec des personnes qui s'alimentent déjà ainsi. Elles pourront vous parler de leur expérience et vous donner des conseils. Discutez, mangez, cuisinez avec elles. S'il n'y en a pas dans votre entourage, il existe des communautés virtuelles que vous pouvez rejoindre. Quand on adopte un mode de vie différent des autres, on peut parfois se sentir isolé. S'entourer de personnes avec qui on partage des points communs est une bonne solution.



Crédit image : Son GR, Unsplash

7. Cuisinez

Cuisiner, c'est la meilleure façon de savoir ce que l'on mange. Ça évite donc de se casser la tête à l'épicerie pour décortiquer les étiquettes des produits afin de savoir s'ils contiennent ou non des substances animales. C'est aussi un grand coup de pouce pour la santé.

Que vous soyez novice en cuisine ou que vous ayez déjà de bonnes habiletés culinaires, ce livre est un excellent point de départ. Ce n'est pas nécessaire de se fendre en quatre et de salir toute sa vaisselle pour faire quelque chose de bon.

8. Planifiez

Ce conseil vaut pour n'importe qui, n'importe quand. La planification permet de varier nos menus et de s'assurer qu'on va chercher tous les éléments nutritifs dont on a besoin. En planifiant, on évite d'être pris au dépourvu et de revenir à nos anciennes habitudes.

Il existe de nombreux autres avantages à planifier ses menus. Découvrez-les en consultant le chapitre dédié à ce sujet dans [***Viens manger! Trucs et recettes rusés.***](#)

9. Acceptez les imprévus

Une sortie à l'improviste? Une invitation de dernière minute? Un voyage? Il se peut que vous rencontriez des situations où manger végétarien est plus difficile. Soyez indulgent envers vous-même et acceptez de ne pas être parfait tout le temps. Selon les raisons qui vous poussent à adopter le végétarisme, vous pouvez très bien choisir de consommer de la viande de temps en temps, ou bien trouver des solutions pour conserver votre mode d'alimentation. Il n'y a pas une seule façon de faire, l'important est que vous soyez à l'aise avec votre décision.

10. Ayez du plaisir!

C'est le dernier conseil, mais probablement le plus important. La cuisine végétarienne est remplie de saveurs, de textures et met en valeur une foule de produits frais. Amusez-vous à la découvrir, que ce soit à temps partiel ou à temps plein. Si ce n'est pas agréable pour vous, repensez votre approche. Y êtes-vous allé de façon trop drastique? L'alimentation devrait toujours être une source de plaisir et ne pas engendrer trop de préoccupations.



Crédit image : Louis Hansel, Unsplash

Garde-manger végété de base

Que retrouve-t-on habituellement dans les placards d'un végétarien? Découvrez les essentiels à avoir dans son garde-manger pour cuisiner végété sans se casser la tête.

Note : Ces idées sont inspirées du Guide pratique : Mieux manger pour le plaisir et la santé de Protégez-vous.



Crédit image : Ehud Neuhaus, Unsplash

Introduction

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé, ressources et initiatives inspirantes

Lexique
Différents types de végétarisme

Références

Catégories	Frigo	Congélo	Armoire
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes et fruits frais, selon la saison - Légumes prêts à l'emploi (ex. : laitue et crudités lavées, légumes coupés à l'avance) 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes surgelés (petits pois, maïs, épinards, etc.) - Fruits surgelés (bananes, petits fruits, mangues, etc.) - Retailles de légumes (pour concocter du bouillon maison tout en réduisant le gaspillage) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomates en conserve - Pâte de tomate - Compote de fruits sans sucre ajouté - Légumes et fruits en conserve - Fruits séchés - Légumes et fruits frais (oignons, pommes de terre, tomates, bananes, ail, etc.)
Grains céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa, riz brun, orge, pâtes, etc. cuits à l'avance pour les repas de la semaine 	<ul style="list-style-type: none"> - Pains de blé entier de toutes sortes : tortillas, muffins anglais, bagels, etc.) - Muffins et galettes maison - Grains céréaliers déjà cuits (ex. : riz brun) 	<ul style="list-style-type: none"> - Grains entiers : riz brun, quinoa, millet, sarrasin, couscous de blé entier, boulghour, etc. - Flocons d'avoine, d'orge, de seigle, etc. - Pains, pâtes et farines faits à partir de blé ou d'autres céréales (idéalement à grains entiers) - Craquelins
Légumineuses	<ul style="list-style-type: none"> - Tofu ferme ou extra-ferme - Houmous - Tempeh 	<ul style="list-style-type: none"> - Edamames - Tempeh - Tofu ferme ou extra-ferme - Houmous 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumineuses en conserve (pois chiches, haricots rouges, blancs et noirs, lentilles, etc.) - Légumineuses sèches (lentilles corail, du Puy, etc.) - Tofu soyeux - Beurre d'arachide - Haricots de soya ou pois chiches rôtis
Noix et graines	<ul style="list-style-type: none"> - Beurres de noix ou de graines (amande, tournesol, sésame, cajou, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Noix (amandes, pacanes, noisettes, pistaches, cajou, etc.) - Graines (citrouille, tournesol, sésame, lin, chia, chanvre, etc.) 	
Autres sources de protéines	<ul style="list-style-type: none"> - Yogourt nature - Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.) - Fromage frais (ricotta, cottage, etc.) - Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> - Fromage râpé 	<ul style="list-style-type: none"> - Poudings de soya
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> - Lait ou boisson végétale enrichie (soya, avoine, amande, etc.), contenant ouvert et versions réfrigérées - Jus de légumes 		<ul style="list-style-type: none"> - Café, thé, tisane - Boisson végétale enrichie, contenant non ouvert
Condiments	<ul style="list-style-type: none"> - Beurre ou margarine non hydrogénée - Moutarde (de Dijon, à l'ancienne, etc.) - Sauce piquante (sriracha, sambal oelek, harissa, etc.) - Autres : mayonnaise, miso, kimchi, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bouillon de légumes maison 	<ul style="list-style-type: none"> - Huiles végétales (olive, canola, etc.) - Vinaigres (de cidre, de vin, etc.) - Herbes et épices que vous aimez - Carton de bouillon de légumes - Sucre, sirop d'érable, miel, etc. - Poudre à pâte, bicarbonate de soude - Autres (levure alimentaire, sauce soya, câpres, olives, etc.)

Astuce saveur : Avez-vous déjà mangé un repas végé en ayant l'impression que ça manquait de goût, que ça tombait à plat? C'est peut-être parce qu'il manquait d'umami, cette 5^e saveur qu'on retrouve surtout dans la viande. Pour des recettes végé pas plates, voici quelques ingrédients à avoir sous la main et à intégrer un peu partout :

- Champignons
- Tomates (surtout lorsqu'elles sont bien mûres ou séchées)
- Levure alimentaire
- Fromage fort
- Olives
- Algues
- Aliments fermentés (sauce soya, miso, choucroute, kimchi, tempeh, etc.)
- Oignons
- Ail
- Noix et graines grillées

Qu'est-ce que la **levure alimentaire**? C'est une levure inactive (elle ne fera pas lever le pain). Ayant un goût fromagé, elle est souvent utilisée par les **végétaliens** pour remplacer le fromage dans certaines recettes. On la retrouve sous forme de poudre ou de flocons chez **En Vrac**, dans les magasins d'aliments naturels et dans plusieurs épiceries. Plusieurs marques sont enrichies en **vitamine B12**.

S'assurer de combler ses besoins nutritionnels

Le végétarisme n'est pas synonyme de carences, loin de là! Il est tout à fait possible de combler ses besoins avec une alimentation végétarienne, même végétalienne, lorsque celle-ci est bien planifiée.

Bien sûr, selon le **type de végétarisme** qu'on choisit d'adopter, les risques de manquer de certains nutriments vont varier. Pour une personne flexitarienne, qui mange de tout, il n'y a pas vraiment de préoccupations à y avoir. À mesure qu'on laisse de côté certains aliments, le risque augmente. C'est pourquoi un végétalien devra faire plus attention à ce qu'il mange qu'un ovo-lacto-végétarien, par exemple.



Crédit image : Steven Lelham, Unsplash

Chez certaines personnes, combler ses besoins grâce à une alimentation végétarienne peut représenter un défi supplémentaire. On pense par exemple aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants, aux athlètes ou aux personnes ayant des problèmes de santé particuliers. Règle générale, même s'il demande plus de planification, le végétarisme est adéquat à tout âge et convient également aux athlètes. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter un nutritionniste, qui vous donnera des conseils personnalisés et adaptés à votre état de santé.

Vitamines et minéraux à surveiller

Oméga-3

Les acides gras oméga-3 permettent de réduire l'inflammation et sont associés à une bonne santé du cœur et du cerveau. Ils se retrouvent à la fois dans les poissons, les fruits de mer et dans certains végétaux. Pour ceux qui mangent du poisson régulièrement, nul besoin de vous soucier de votre apport en oméga-3. On pense ici par exemple au saumon, à la truite, aux sardines, au maquereau et au hareng. En revanche, si vous n'en consommez pas chaque semaine, il faut vous assurer d'intégrer des sources d'oméga-3 d'origine végétale à vos menus. Pour ce type d'oméga-3, on recommande d'en consommer tous les jours pour réussir à combler vos besoins.

Parmi les meilleures sources, on retrouve les graines de lin ou de chia moulues, l'huile de lin, les noix de Grenoble, l'huile de canola, les haricots de soya rôtis et les graines de chanvre. Pour vous donner une idée, pour remplir vos besoins quotidiens en oméga-3, cela équivaut à :

- 2 c. à soupe de graines de lin ou de chia moulues
- 1/3 tasse de noix de Grenoble
- 1 ½ c. à thé d'huile de lin
- 2 ½ c. à soupe d'huile de canola

Comme toujours, la variété est la clé ici! Un peu de graines de lin dans le gruau le matin, des noix de Grenoble dans la salade du midi, un sauté utilisant de l'huile de canola le soir...



Crédit image : Tom Hermans, Unsplash

Vitamine B12

La vitamine B12 joue un rôle dans la santé du système nerveux, la production de cellules sanguines et la croissance. Une carence peut entraîner des dommages neurologiques irréversibles.

On la trouve essentiellement dans les aliments d'origine animale : viande, volaille, poisson, mais également dans les œufs et les produits laitiers. Si ces aliments font partie de votre alimentation sur une base quotidienne, vos besoins devraient être comblés. En effet, un verre de lait (250 ml ou 1 tasse) ou un œuf chaque jour permettent de combler le tiers de vos besoins.

Pour ceux qui ne mangent aucun produit animal ou pas quotidiennement, il existe des aliments d'origine végétale qui ont été enrichis en vitamine B12, principalement la **levure alimentaire enrichie** et les boissons végétales, également enrichies. Voici les quantités nécessaires pour combler la moitié de vos besoins pour la journée :

- 2 tasses (500 ml) de boisson végétale enrichie
- 4 c. à thé (20 ml) de levure alimentaire enrichie en flocons
- 2 c. à thé (10 ml) de levure alimentaire enrichie en poudre

Ce n'est pas réaliste pour vous d'intégrer ces aliments sur une base quotidienne? Un supplément pourra aussi faire l'affaire. Les doses qu'on retrouve dans le commerce sont variables. Ainsi, un supplément de 25 µg devra être pris tous les jours, alors qu'un comprimé de 1000 µg deux fois par semaine sera suffisant.

Attention! La spiruline et le tempeh contiennent naturellement de grandes quantités de vitamine B12, mais pas sous une forme que le corps peut absorber et utiliser. Il faut donc miser sur d'autres sources de cette vitamine.



Crédit image : Jodi Mucha, Unsplash

Fer

Le fer permet le transport de l'oxygène dans le corps. La carence en fer (ou anémie) est la carence la plus fréquente, que l'on soit végétarien ou non. Elle se manifeste entre autres par la fatigue et le manque d'énergie à l'effort.

Dans le règne végétal, il existe plusieurs bonnes sources de fer. Les légumineuses, les grains entiers, certaines noix et graines et les légumes verts feuillus en sont de bons exemples. Le problème, c'est que le fer qu'ils contiennent est beaucoup moins bien absorbé que celui qu'on retrouve dans la viande, la volaille et le poisson. Heureusement, il existe des astuces pour maximiser l'absorption du fer.

Vitamine C : En ajoutant une source de vitamine C à tous vos repas, vous favorisez l'absorption du fer qui s'y trouve. C'est aussi simple que de manger une orange ou des fraises au déjeuner, des poivrons ou des tomates au dîner et du brocoli ou des légumes verts au souper. Bref, en intégrant des fruits et légumes variés et colorés à chacun de vos repas, vous n'aurez pas à vous casser la tête.

Moitié-moitié : Si vous mangez de la viande, sachez que d'en ajouter ne serait-ce qu'une petite quantité à un repas végétarien augmentera l'absorption du fer d'origine végétale. Un chili contenant des haricots rouges et de la dinde hachée en est un bon exemple.

Vous avez tendance à avoir un faible taux de fer?

Évitez de boire votre café ou votre thé avec le repas, car cela nuit à l'absorption du fer. Rassurez-vous tout de suite : vous pouvez en boire quand même, attendez simplement 1 à 2 heures après avoir mangé.

Essayez d'intégrer les céréales pour bébé à vos repas. Elles sont enrichies en fer et s'ajoutent facilement dans un gruau, un pain aux lentilles ou encore en remplacement d'une partie de la farine dans des muffins. La crème de blé est également enrichie en fer et peut être une option intéressante au déjeuner.



Crédit image : Alexandra Andersson, Unsplash

Calcium

Le calcium est principalement connu pour son rôle dans la formation des os et des dents. Il est également impliqué dans la contraction musculaire.

On associe souvent automatiquement le calcium aux produits laitiers. Ceux-ci en sont effectivement une bonne source. Cependant, si vous souhaitez en manger moins ou pas du tout, il existe plusieurs options végétales qui vous permettront d'aller chercher tout le calcium dont vous avez besoin.

Voici une liste de bonnes sources de calcium d'origine végétale : boisson végétale enrichie, tofu préparé avec du sulfate de calcium, edamames, amandes, chou kale, chou collard ou cavalier, bok choy, pak choy, haricots blancs, mélasse verte (*blackstrap*).

Quelques points à surveiller :

Attention au taux d'absorption! Certains aliments, tels que la bette à carde, les épinards et les graines de sésame, malgré leur teneur élevée en calcium, ne sont pas inclus dans la liste. Pourquoi? Comme ils contiennent beaucoup d'oxalates, une substance qui nuit à l'absorption du calcium, ils ne constituent pas une source intéressante de ce minéral.

Choisissez votre tofu avec soin. Le tofu peut être préparé avec du sulfate de calcium ou de magnésium, ce qui a un effet sur sa teneur en calcium. Lisez bien la liste des ingrédients et vérifiez le pourcentage de calcium dans le [tableau de valeur nutritive](#) pour maximiser vos apports.

Brassez-vous votre boisson végétale? Dans les boissons végétales enrichies, le calcium a tendance à se déposer au fond du contenant. Brassez-le vigoureusement pour que le calcium aille dans votre verre plutôt qu'au recyclage.



Crédit image : Nikolai Chernichenko, Unsplash

Zinc

Le zinc est impliqué dans la croissance, la guérison et le fonctionnement du système immunitaire. Ce minéral se retrouve en quantités importantes dans la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer. Pour un végétarien, il y a tout de même moyen de trouver son compte. De façon générale, le zinc est présent dans les aliments riches en gras et en protéines. Les graines de citrouille, les noix, le tempeh, le tofu et les légumineuses (lentilles et pois chiches, par exemple) sont tous des sources de zinc d'origine végétale. Le germe de blé en est également une bonne source. Si vous en consommez, les produits laitiers (surtout le fromage) et les œufs pourront s'ajouter à la liste.

Iode

L'iode participe à la synthèse d'hormones produites par la glande thyroïde. Au sein du règne végétal, on compte peu d'aliments riches en iode, les algues étant la meilleure source. Encore faut-il en manger tous les jours. Certains aliments comme le pain, le lait et les œufs en contiennent de petites quantités, mais ce n'est généralement pas suffisant.

Une façon simple de faire le plein d'iode est d'ajouter une petite quantité de sel de table iodé à vos repas. Assurez-vous que le sel soit iodé! Par exemple, le sel de mer n'est pas additionné d'iode.

Ajouter du sel? On ne dit pas plutôt de réduire sa consommation de sel? Oui, la majorité de la population canadienne consomme trop de sel. Mais celui-ci provient surtout des aliments ultra-transformés. En mangeant surtout des aliments frais ou peu transformés, il n'y a pas de mal à ajouter un peu de sel pour rehausser la saveur de vos repas. Pour vous donner une idée, ce sont 2,5 ml (1/2 c. à thé) qui sont nécessaires pour combler vos besoins quotidiens en iode.

De plus, si vous mangez du poisson et des fruits de mer, sachez que ce sont aussi de bonnes sources d'iode.



Crédit image : Dilara Yilmaz, Unsplash

Vitamine D

La vitamine D contribue, tout comme le calcium, à la santé des os et des dents. Elle est aussi de plus en plus étudiée pour ses possibles effets bénéfiques en lien avec les maladies du cœur et certains cancers.

Il existe très peu d'aliments sources de vitamine D, que vous soyez végétarien ou omnivore. Le lait, enrichi en vitamine D, et les boissons végétales enrichies en contiennent toutefois des quantités intéressantes. La bonne nouvelle, c'est que notre corps a la capacité de synthétiser de la vitamine D lorsqu'on s'expose au soleil. La mauvaise nouvelle, c'est qu'au Canada, durant les mois d'octobre à avril, l'ensoleillement est insuffisant pour qu'on puisse combler nos besoins. À ce moment, un supplément de 600 à 1000 UI par jour est recommandé.

Quel supplément choisir? En général, les suppléments de vitamine D sont faits à base d'huile de poisson ou de lanoline (qui provient de la laine). Si vous ne souhaitez pas consommer ces produits, il en existe aussi provenant du lichen. Votre pharmacien saura vous guider dans le choix d'un supplément qui vous convient.



Crédit image : Micah Hallahan, Unsplash

En bref

C'est vrai, en diminuant sa consommation de certains aliments, cela rend plus à risque de développer des carences. En choisissant d'éviter certains produits d'origine animale, il faut s'assurer de les remplacer par des aliments spécifiques d'origine végétale.

Est-ce que ça veut dire que les omnivores sont à l'abri des carences? Non, pas du tout. Certains nutriments essentiels se retrouvent d'ailleurs principalement dans les végétaux, comme le potassium, les fibres, le magnésium et la vitamine C.

Aussi, le simple fait d'être omnivore ne dit rien sur la qualité et la variété de l'alimentation. Si on base son alimentation sur une majorité d'aliments hautement transformés (ex. : mets prêts-à-manger ou congelés, restauration, boissons sucrées, etc.), le risque de carences demeure élevé, puisque ceux-ci sont bien souvent pauvres en nutriments. En prime, le risque d'excès de sucre, de sodium et de gras se retrouve également élevé.

Le meilleur pari reste de s'alimenter d'une variété de denrées de base en faisant une grande place aux végétaux. Pas besoin de se compliquer la vie ou de s'inquiéter outre mesure.



Crédit image : dbreen, Pixabay

Introduction

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé,
ressources
et initiatives
inspirantes

Lexique
Différents types
de végétarisme

Références

5 questions fréquemment posées

« J'ai peur de manquer de protéines, quoi faire? »

Des protéines, il y en a partout – même dans les brocolis. C'est vrai, pas autant que dans un steak, mais ce n'est pas une denrée rare, même dans une alimentation végétarienne. Les études sur le sujet indiquent notamment que les végétariens qui mangent selon leurs besoins énergétiques ont également un apport en protéines adéquat.

Pour combler vos besoins protéiques en mangeant végé, assurez-vous simplement d'intégrer une source de protéines à tous vos repas et collations. On estime les besoins protéiques à environ 0,8-1,0 g/kg de poids par jour, jusqu'à 2,0 g/kg pour les grands sportifs. Pour vous rassurer, voici un exemple de menu végétarien qui va même au-delà des besoins de base. Il est composé de recettes que vous retrouverez à la fin du livre.

Exemple de menu pour Lise, 60 kg (besoins protéiques estimés à 48-60 g par jour) :

Repas	Menu*	Quantité de protéines estimée
Déjeuner	Smoothie (1/2 tasse de lait + 1/2 tasse de yogourt + banane + petits fruits) 1 rôtie de blé entier + 1 c. à soupe de beurre d'arachide	18 g
Collation AM	1 fruit + 2 c. à soupe de graines de citrouille rôties	5 g
Dîner	1 portion de salade de millet (millet + lentilles + feta + noix de Grenoble + légumes + assaisonnements) Fruit	20 g
Collation PM	Crudités + 1/4 tasse de houmous	5 g
Souper	1 tasse de pâtes de blé entier + 1 tasse de sauce à spaghetti aux lentilles Salade verte 1 portion de crème au chocolat et tofu inaperçu	23 g
		Total : 71 g

* Les aliments en gras représentent les sources de protéines ayant été prises en compte pour calculer les apports de Lise.

Ceux qui ont un plus petit appétit peuvent avoir recours à des suppléments de protéines végétales lorsqu'ils ne mangent pas suffisamment. Consultez un nutritionniste si c'est votre cas.

« Est-ce vrai que les protéines végétales sont incomplètes? »

D'abord, qu'est-ce qu'on entend par « protéine complète »? Les protéines sont constituées d'unités appelées les acides aminés, dont certains sont essentiels (l'humain ne peut pas les synthétiser). Une protéine est considérée comme complète lorsqu'elle contient tous les acides aminés essentiels dans les bonnes quantités.

Parmi les végétaux, seuls le soya, le quinoa*, le sarrasin* et l'amarante* ont cette particularité. Les autres ne contiennent pas suffisamment de certains acides aminés et sont donc effectivement incomplètes. Par opposition, les protéines animales sont toutes dites complètes.

*Bien que ces céréales renferment des protéines complètes, les quantités de protéines qui s'y retrouvent sont limitées, soit environ 4 g pour ½ tasse (125 ml). Ceci représente 5 à 7 fois moins de protéines qu'une portion de 150 g de tofu ou de tempeh (faits à base de soya). Ces céréales ne doivent donc pas constituer l'unique source de protéines de votre repas.

Pendant longtemps, on a cru qu'il fallait combiner différentes sources de protéines végétales au même repas pour que notre corps puisse obtenir les acides aminés dont il a besoin en bonnes quantités. Or, on sait maintenant qu'en mangeant une variété d'aliments au cours de la journée – légumineuses, grains entiers, noix, etc. – on réussit facilement à combler nos besoins.



Crédit image : Ella Olsson, Unsplash

« J'ai déjà essayé de manger végé et j'avais toujours faim, que puis-je faire? »

Les protéines végétales seraient-elles moins rassasiantes que leur contrepartie animale? Il semblerait que non, si on se fie aux études qui ont été faites sur le sujet. Entre un steak et du tofu, pour une même quantité de protéines, l'effet sur la satiété serait le même. En plus, il n'y a pas que les protéines qui contribuent à calmer la faim, les fibres aussi ont un grand rôle à jouer. Et des fibres, ce n'est pas ça qui manque dans les protéines végétales! C'est plutôt du côté des protéines animales que ce nutriment brille par son absence...

Alors pourquoi cette faim intense? C'est peut-être parce que vos repas n'étaient pas complets, manquaient de protéines, de glucides ou de fibres, ou que la quantité consommée n'était pas suffisante. Par exemple, vous ne tiendrez pas longtemps le coup avec une grande salade composée uniquement de légumes. Ajoutez-y du quinoa, du riz brun ou du couscous de blé entier ainsi que des haricots, des noix ou des edamames. Agrémentée d'une vinaigrette à base d'huile ou de beurre de noix, votre salade sera alors un repas complet.

Il faut aussi savoir que pour obtenir une quantité de protéines équivalant à ce qu'on retrouve dans un steak de 75 g, il faut manger près de 1 ¼ tasse de légumineuses ou 150 g de tofu ferme ou de tempeh. Pour être aussi rassasié en mangeant végé, il faut donc souvent des portions de protéines végétales plus volumineuses que les quantités de viande que vous aviez l'habitude de manger.

Pour éviter d'avoir toujours faim, intégrez diverses sources de protéines (légumineuses, tofu, noix et graines, boisson de soya, œufs, fromage, etc.) à tous vos repas et ne négligez pas l'importance des collations pour les compléter. En intégrant des produits céréaliers à grains entiers ainsi que beaucoup de légumes et de fruits, qui sont riches en fibres, vous vous assurerez également d'être rassasié plus longtemps.



Crédit image : Thought Catalog, Unsplash

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé,
ressources
et initiatives
inspirantes

Lexique
Différents types
de végétarisme

Références

« Avons-nous absolument besoin de viande dans notre alimentation? »

La réalité est que pour être en santé, nous n'avons pas nécessairement besoin de viande. En fait, aucun aliment n'est indispensable. Une chose l'est par contre : la variété. Que vous souhaitiez éliminer la viande ou non, libre à vous, mais que vous le fassiez ou non, cela ne vous empêche pas de mettre au menu une variété de sources de protéines.

Si vous essayez d'adopter un menu végétarien, portez attention à votre humeur et votre énergie au quotidien. Vous verrez ainsi si c'est une alimentation qui vous convient.

« Manger végé, je trouve ça plate, que puis-je faire? »

Essayez de bonifier vos plats avec des rehausseurs de saveurs comme les fines herbes, la sauce piquante, le sirop d'érable, les épices (cumin, paprika fumé, herbes italiennes séchées, etc.) ou saupoudrez des graines de sésame grillées ou de la **levure alimentaire** sur vos repas.

Quand on change ses habitudes alimentaires, on perd un peu ses repères. C'est l'occasion parfaite de sortir de sa zone de confort et de découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.

Avec les conseils et les recettes proposés dans ce livre, non seulement vous pourrez conserver vos classiques en les revisitant, mais vous aurez aussi plein de nouvelles idées de recettes. Bref, vous ne vous ennuierez pas en cuisine!



Crédit image : Mariana Medvedeva, Unsplash

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé,
ressources
et initiatives
inspirantes

Lexique
Différents types
de végétarisme

Références

L'ABC des protéines végétales

Les protéines végétales peuvent se glisser partout, du déjeuner au dessert en passant par les collations. Contrairement aux protéines animales, elles ont généralement un goût assez neutre (sauf exception) et il est possible de leur donner la saveur et la forme qu'on souhaite.

Apprivoiser les légumineuses

L'alimentation végétarienne fait une grande place aux légumineuses, ce qui peut représenter un changement de taille chez ceux qui n'avaient pas l'habitude d'en manger. Voyez comment il est possible de les apprêter pour les apprécier.



Crédit image : Milada Vigerova, Unsplash

Commencer petit

Passer de zéro à deux ou trois repas de légumineuses par jour, aussi convaincu que vous le soyez, risque de vous décourager. Délicieuses et polyvalentes, les légumineuses contiennent aussi une bonne dose de fibres et certains sucres qui, une fois dans l'intestin, nourrissent les bactéries présentes, qui ne demandent que ça. Ceci peut occasionner des ballonnements et des gaz, surtout si vous n'êtes pas habitué d'en manger.

Rassurez-vous, ça s'améliore avec le temps, alors que votre corps s'habitue. D'ici là, pour réduire les inconforts, il existe des solutions. En augmentant petit à petit les quantités que vous mangez, vous permettrez à votre corps de s'accoutumer graduellement. L'astuce du moitié-moitié (moitié légumineuses, moitié viande) est une bonne façon de faire la transition. Si vous utilisez des légumineuses en conserve, les rincer permet d'éliminer une partie des sucres dont s'alimentent les bactéries de votre intestin. Même chose si vous les faites cuire vous-même : jetez l'eau de trempage (ou arrosez vos plantes avec!) et rincez-les après la cuisson. Si rien n'y fait, il existe des enzymes vendues en pharmacie, telles que le *Beano*, qui donneront un coup de pouce à votre digestion.

Lesquelles choisir?

Au rayon des légumineuses, elles ont toutes un goût assez neutre, et sont donc facilement interchangeables dans les recettes. Là où tout se joue, c'est plutôt pour la texture.

Pour les **salades**, celles qui gardent bien leur forme, sans être trop grosses et pâteuses, sont idéales. On pense par exemple aux pois chiches, aux lentilles du Puy et aux haricots noirs.

Pour les **mijotés**, les légumineuses plus grosses telles que les haricots rouges ou de lima sont intéressantes. Les lentilles corail et les pois cassés, qui se fondent davantage dans le plat, ont l'avantage d'ajouter de l'onctuosité lors de la cuisson.

Pour les **potages**, les haricots blancs donnent une texture incomparable, sans la crème.

Pour **grignoter**, les lupins et les arachides sont délicieux, ainsi que les pois chiches rôtis au four.

Pour les **trempettes**, pas de préférence ici. Pour changer du classique houmous (aux pois chiches), laissez place à votre créativité!

N'hésitez pas à varier les sortes de légumineuses que vous achetez. Elles sont toutes uniques et en explorant, vous pourrez trouver vos préférées et faire de belles découvertes.

Quoi penser des pâtes de légumineuses? Vous les avez peut-être vues faire leur apparition à l'épicerie. Ces pâtes sont uniquement composées de farine de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots noirs, etc.) et parfois aussi d'une autre farine, de riz par exemple. Elles sont plus protéinées que les pâtes de blé traditionnelles et très riches en fibres. Pour être rassasiantes, elles le sont! La texture est toutefois un peu granuleuse, tout dépendant de la marque et du type de légumineuse utilisé. Elles sont aussi plus dispendieuses que les pâtes de blé. À essayer? Oui, pour faire changement! À avoir dans son garde-manger en tout temps? Peut-être pas...



Crédit image : Keri Liwi, Unsplash

Sèches ou en conserve?

Pour le portefeuille, les légumineuses sèches sont évidemment plus avantageuses. Le temps supplémentaire nécessaire pour les préparer peut en rebuter certains, mais ce n'est pourtant pas si compliqué! Elles peuvent tremper pendant la nuit et au moment de les faire cuire, il suffit de ne pas rester trop loin pour les surveiller de temps en temps. Le moment parfait pour une séance d'étude?

Les lentilles sont un bon point de départ si vous désirez faire cuire vos légumineuses sans y passer trop de temps. Elles ne nécessitent pas de trempage et sont prêtes en moins de 30 minutes.

Astuce efficacité : Si vous décidez de faire cuire des légumineuses, faites-en plus que nécessaire et congelez les surplus. Les prochaines fois, elles seront prêtes à être utilisées.

Tout de même, pour leur côté pratique, les légumineuses en conserve n'ont pas leur pareil. Quand on est pressé ou qu'on n'a rien prévu pour souper, c'est toujours pratique d'en avoir dans le garde-manger.

Guide de cuisson

Voici un guide de cuisson de quelques légumineuses courantes. Consultez-le pour choisir l'option qui vous convient en fonction du temps dont vous disposez. Dans certains cas, il faut faire tremper les légumineuses plusieurs heures avant de les faire cuire.

	Légumineuses	Trempage	Temps de cuisson*
J'ai 5 minutes devant moi...	Légumineuses en conserve	Non	Aucun
J'ai 15 minutes devant moi...	Lentilles corail/ rouges	Non	10-20 minutes
J'ai 30 minutes devant moi...	Lentilles brunes, vertes, noires, etc.	Non	20-30 minutes
J'ai 45 minutes devant moi...	Pois cassés, haricots mungo, haricots azuki	Non	30-60 minutes
Je cuisine demain ...	Pois chiches, haricots blancs, rouges, noirs, romains, etc.	Oui (6 à 8 heures)	45-90 minutes

* Le temps de cuisson peut varier selon la fraîcheur des légumineuses, la puissance du feu, les ingrédients qu'on ajoute, etc. Le mieux, c'est de vérifier la cuisson de temps en temps.

Lorsqu'on fait tremper des légumineuses, il est conseillé de jeter l'eau de trempage et de repartir avec de l'eau fraîche pour la cuisson. Cela permet d'éliminer une bonne partie des sucres responsables des inconforts intestinaux dont on accuse souvent les légumineuses.

Au moment de la cuisson, c'est tout simple : on recouvre d'eau, on porte à ébullition et on laisse mijoter jusqu'à ce que ce soit cuit. On peut ajouter des assaisonnements directement dans la casserole, ou alors les cuire nature et les assaisonner comme on veut par la suite.

Pour ce qui est du rendement, pour une tasse de légumineuses sèches, vous obtiendrez entre 2 et 3 tasses une fois cuites.

Alerte (haricot) rouge! Les haricots rouges crus sont particulièrement riches en lectines, une substance qui peut être toxique lorsqu'elle est consommée en trop grande quantité. Une cuisson suffisante permet de régler le problème et les haricots rouges en conserve, déjà cuits, sont sécuritaires. Si vous faites cuire vos haricots rouges à la maison, assurez-vous de les faire tremper pendant au moins cinq heures, puis jetez l'eau de trempage. Faites-les bouillir à feu vif pendant au moins dix minutes avant de poursuivre la cuisson à feu doux. Autre point important : ne faites jamais cuire vos haricots rouges secs à la mijoteuse, puisque la température atteinte n'est pas suffisante pour éliminer les lectines.



Crédit image : Kaur Kristjan, Unsplash

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé,
ressources
et initiatives
inspirantes

Lexique
Différents types
de végétarisme

La grande famille du soya

Tofu

Le tofu, c'est un peu comme du fromage fait à partir de boisson de soya. Dit comme ça, c'est appétissant, n'est-ce pas?

Il existe grosso modo deux types de tofu, dont la fabrication est différente. Dans les deux cas, le point de départ est de la boisson de soya à laquelle on a ajouté un coagulant. Le tofu de type ferme ou extra-ferme est par la suite pressé, il est donc plus concentré et plus riche en protéines que sa contrepartie, le tofu mou ou soyeux, qui n'est pas égoutté.

Ces deux types de tofu ont des utilités bien différentes en cuisine. En général, dans les recettes salées, c'est surtout le tofu de type ferme qui est requis. Il apprécie particulièrement faire trempette dans une bonne marinade avant d'être cuit. Pour une absorption optimale, essayez de le congeler, puis de le décongeler avant de le faire mariner. Prenez soin de bien le presser avant d'ajouter la marinade. Le tofu aime aussi beaucoup être enrobé de fécule de maïs, puis revenu dans un peu d'huile. Il sera croustillant à l'extérieur et moelleux au centre, prêt à être enrobé de sauce.

Quant au tofu soyeux, c'est souvent la version qu'on achète par erreur à l'épicerie. Si ça vous est déjà arrivé, ne vous en faites pas, il y a plusieurs façons de l'utiliser. Il est idéal pour ajouter du crémeux dans la mousse au chocolat, les bols de smoothies, les sauces ou encore pour préparer une alternative intéressante au yogourt.

Besoin d'idées de recettes pour cuisiner le tofu?

- [Tofrites](#)
- [Rouleaux printaniers](#)
- [Mousse au chocolat au tofu inaperçu](#)



Tempeh

Le tempeh, c'est comme le grand-père un peu malcommode de la famille. Il faut savoir l'amadouer pour l'apprécier à sa juste valeur.

Fait de fèves de soya entières fermentées, il est plus riche en fibres que le tofu et a davantage de texture que celui-ci, en plus d'avoir un goût plus prononcé. Il apprécie être émietté dans des plats où on retrouve habituellement de la viande hachée : chili, sauce à spaghetti, pâté chinois, etc.

Aïe aïe aïe, c'est amer! C'est vrai, le tempeh est plutôt amer. Pour rendre sa saveur plus agréable, faites-le bouillir une dizaine de minutes. Vous pourrez ensuite le faire griller, mariner ou l'intégrer à des recettes tel quel. Si vous le faites mariner, l'ajout d'un peu de sucre, que ce soit avec du sirop d'érable, de la cassonade, du ketchup ou autre, permettra d'équilibrer les saveurs et de réduire l'amertume.



Edamames

Les edamames, ce sont les toutes jeunes fèves de soya. Ils sont d'un vert éclatant et ont un petit goût sucré.

On les retrouve principalement dans l'allée des aliments surgelés. Privilégiez ceux qui proviennent du Canada si vous le pouvez. Ils sont offerts en deux versions : dans la cosse et décortiqués. Les edamames dans la cosse font une délicieuse collation ou se mangent en accompagnement, il suffit de les faire bouillir ou cuire à la vapeur quelques minutes. Décortiqués, ils cuisent également en moins de deux. Idéal pour ajouter des protéines à un lunch ou à un sauté vite fait! Ils apportent aussi de la couleur, des vitamines et une petite touche asiatique.

Miam, je veux les cuisiner!

- **Riz frit aux edamames**



Haricots de soya rôtis

Les haricots de soya rôtis sont exactement cela : des haricots de soya qu'on a fait griller pour les rendre bien croquants. L'avantage, c'est qu'ils se conservent à merveille à la température de la pièce. Ils constituent donc la collation idéale à transporter dans son sac, au cas où.

Pour faire changement, ils sont aussi délicieux dans un granola, pour ajouter du croquant à une salade, sur un bol de smoothie, ajoutés à un mélange du randonneur, dans des barres de céréales maison, etc.



Protéine végétale texturée (PVT)

La protéine végétale texturée, ou PVT pour les intimes, est un produit à base de farine de soya cuite sous pression et séchée, à laquelle on a préalablement retiré une partie des matières grasses. C'est un sous-produit de la fabrication de l'huile de soya. La PVT se vend en morceaux plus ou moins gros et peut être utilisée pour remplacer la viande.

Puisque la PVT est déshydratée, pour l'apprêter en cuisine, vous pouvez soit la réhydrater avant de l'utiliser, soit l'intégrer sèche à une recette en ajoutant du liquide. Le ratio PVT : liquide est de 1 pour 1. Vous pouvez utiliser de l'eau bouillante, ou encore un bouillon de votre choix. La PVT a un goût assez neutre, un peu comme le tofu. N'hésitez pas à y ajouter de la saveur!

Elle est idéale dans les recettes qui nécessitent habituellement de la viande hachée : sauce bolognaise, pâté chinois, chili, etc. Pour remplacer l'équivalent de 454 g (1 livre) de viande hachée, il vous faudra 1 $\frac{3}{4}$ tasse de PVT sèche réhydratée dans une quantité égale de liquide.

Bien que ce soit un produit pratique, versatile et peu coûteux, la PVT est tout de même loin du haricot de soya duquel elle est dérivée. Elle a subi une assez grande transformation et, bien qu'elle ne compte qu'un seul ingrédient, ce n'est pas ce qu'on pourrait appeler un aliment minimalement transformé. Adoptez la PVT si vous le souhaitez, elle reste une bonne façon de varier son alimentation et de « végétaliser » ses plats préférés à base de viande hachée.

Essayez nos recettes à base de PVT :

- **Nachos tout garnis**
- **Carrés croustillants au chocolat et beurre d'arachide**, où la PVT est apprêtée en version sucrée!

Inconforts intestinaux à l'horizon? Chez certaines personnes, lorsqu'elles consomment une quantité importante de PVT, il arrive qu'elles ressentent des inconforts intestinaux tels que des gaz et des ballonnements. À l'heure actuelle, aucune cause n'a été identifiée. Cependant, une hypothèse est que certains sucres présents dans la PVT seraient particulièrement sujets à être fermentés par les bactéries de l'intestin, d'où les gaz et les ballonnements. La sensibilité à l'effet de ces sucres varie d'une personne à l'autre, ce qui pourrait expliquer que certains ressentent un inconfort et d'autres non. Si c'est votre cas, n'en consommez que de petites quantités à la fois.



Noix et graines à toutes les sauces

On voit souvent les noix et les graines comme de simples garnitures. Pourtant, on peut les cuisiner de mille et une façons. Très goûteuses et apportant du croquant, elles sont également une source d'éléments nutritifs essentiels, surtout pour les végétariens. Elles peuvent être coûteuses, mais c'est du concentré : on n'en utilise habituellement qu'une petite quantité à la fois. Intégrez-en une variété à vos repas!

Pour prolonger leur durée de conservation et éviter qu'elles rancissent, conservez vos noix et graines au congélateur dans des contenants hermétiques.



Crédit image : Maddi Bazzocco, Unsplash

Voici quelques exemples de ce que vous pouvez faire avec des noix et des graines :

- Sauces crémeuses à base de noix de cajou, de tahini, de beurre d'arachide ou de beurre d'amande
- Boulettes de hamburgers végé (les noix et graines y ajoutent de la texture)
- Garniture à sandwich (ex : intégrer des graines de tournesol à une garniture à sandwich imitant la salade de thon)
- Œuf de lin ou de chia (1 c. à soupe de graines de lin ou de chia moulues combinée à 3 c. à soupe d'eau permet d'obtenir un substitut équivalant à un œuf pour les recettes de muffins, biscuits, etc.)
- Tartinades (ex. : imitation de fromage à la crème à base de noix de cajou)

Plusieurs de nos recettes intègrent aussi les noix et les graines. Encore plus de façons de les apprêter!

Astuce saveur : Pour un goût plus relevé, faites griller vos noix et vos graines! Vous pouvez même le faire au micro-ondes. Répartissez-les en une couche dans une assiette et faites-les chauffer une minute à la fois à puissance maximale. Brassez chaque minute. Lorsque ça sent la noix grillée, c'est prêt! Selon la sorte de noix, ça prendra entre 2 et 4 minutes. Laissez-les reposer quelques minutes avant de les déguster. Attention, l'assiette devient très chaude!

Boissons végétales

Depuis quelques années, le rayon des boissons végétales prend de plus en plus de place et offre une variété croissante de produits. Boissons de soya, d'amande, d'avoine, de riz, de chanvre, de pois, de noisette et même de sarrasin font leur apparition en épicerie. Pour quelqu'un qui cherche à réduire sa consommation de produits animaux ou qui veut simplement faire changement du lait de vache, les options sont nombreuses.

Comment choisir parmi cette vaste sélection? Du point de vue de la santé, voici ce que vous devriez vérifier : la teneur en protéines, en sucre et l'enrichissement en vitamines et minéraux.

Du côté des protéines, idéalement, on vise au moins 6g par tasse (250 ml). Les boissons les plus protéinées sont généralement celles à base de légumineuses (boisson à base de soya, de pois ou de pois chiches), la boisson de soya étant la plus accessible et abordable. Les boissons d'amande, d'avoine, de coco et de riz contiennent pour leur part bien peu de protéines. Si vous préférez ces options, assurez-vous d'aller chercher vos protéines ailleurs.

Autre élément à surveiller : le sucre ajouté, souvent présent en trop grande quantité dans les boissons aromatisées. Même les versions nature et originales peuvent en contenir. Pour cette raison, mieux vaut privilégier les versions non sucrées. Si vous aimez les boissons aromatisées, vous pouvez toujours les diluer avec une boisson non sucrée.

Au niveau des vitamines et minéraux, portez une attention particulière au calcium, à la vitamine D et à la vitamine B12. Puisque l'enrichissement des boissons végétales n'est pas obligatoire au Canada, ça vaut la peine de vérifier. Pour ce faire, lisez le [tableau de valeur nutritive](#) et recherchez la mention boisson « enrichie » sur le contenant.



Crédit image : rawpixel, Pixabay

Introduction

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé,
ressources
et initiatives
inspirantes

Lexique
Différents types
de végétarisme

Références

Produits transformés

Comme pour les boissons végétales, l'offre de produits transformés végétariens est en croissance. Poulet, poisson, saucisses, fromage, yogourt, bacon, etc. C'est le festival de l'imitation!

Ces aliments sont sans contredit de bonnes options pour une transition en douceur vers une alimentation plus végétale. Ils ont aussi leur place comme aliments d'occasion ou pour faire plaisir à des carnivores très sceptiques.

Ils sont cependant coûteux, bien plus que les légumineuses. La plupart sont aussi très salés et contiennent plusieurs additifs (normal, puisqu'on cherche à imiter un aliment, une saveur, une forme et une texture bien spécifiques).

Bref, de temps en temps, pourquoi pas, ça fait changement. Reste qu'il vaut toujours mieux se tourner vers de vrais aliments ou cuisiner des équivalents maison. Votre santé tout autant que votre portefeuille ne s'en porteront que mieux!

Quoi penser des insectes?

Côté environnement, les insectes sont un choix intéressant : ils nécessitent moins de ressources que la viande pour être produits et génèrent moins de gaz à effet de serre. Ils sont également très riches en protéines, contiennent des fibres, des oméga-3 et des vitamines. Tout ça, c'est bien, mais alors que l'on compare souvent les insectes à la viande, les légumineuses n'ont rien à leur envier. À un peu plus de 13 \$ au 100g, la farine de grillon ne bat pas la farine de pois chiche... Voici une comparaison du coût et de la valeur nutritive pour 100 g de ces deux aliments.

	Coût	Protéines	Glucides	Gras	Fibres	Fer
Farine de grillon	13,27 \$	67 g	8 g	17 g	8 g	2,3 mg
Farine de pois chiches	0,99 \$	22 g	58 g	7 g	11 g	4,9 mg

Végétarisme et vie sociale

Il peut parfois être difficile de concilier vie sociale et désir de changer son alimentation. Dans cette section, vous trouverez des trucs pour vous aider à naviguer entre les deux.

Végétarisme à temps plein?

Chaque personne a ses raisons d'adopter le végétarisme et son niveau de tolérance à s'en éloigner de temps à autre. Comme on parlait d'étiquettes un peu plus tôt, vous pouvez choisir d'être végétarien 97 % du temps si vous le souhaitez, ça ne fait pas de vous un « mauvais » ou un « faux » végétarien.

Tout est une question de priorités. À cet instant, dans cette situation, qu'est-ce qui est le plus important pour vous? Respecter vos convictions de ne pas manger de viande, ou alors simplifier la vie de votre grand-mère, être accepté dans un groupe, ne pas vous compliquer la vie en vacances... Il se peut que vous rencontriez des dilemmes de temps en temps. Faites ce qui vous semble le mieux, sans culpabilité.



Crédit image : Joyce Romero, Unsplash

Astuces pour une vie sociale sans hic

Conquérir l'estomac des carnivores

Vous souhaitez faire découvrir l'alimentation végétarienne à votre entourage? Voici les 3 règles d'or pour leur préparer un repas qu'ils apprécieront sans doute.

1. Mettez sur des valeurs sûres

Ce n'est pas le temps d'essayer une nouvelle recette. Vous voulez être certain que ça fonctionne et que c'est bon. Choisissez des plats que vous avez déjà testés et que vous aimez.

2. Restez en terrain connu

Pour quelqu'un qui n'a pas l'habitude de manger végétarien, cuisiner un mets apparenté à ce qu'il connaît peut être une bonne façon de l'amadouer. Pâté chinois aux lentilles, sauce à spaghetti au tofu, tacos au tempeh, chili aux haricots rouges... Sans trop s'éloigner des classiques, on mise sur des saveurs déjà connues et appréciées.

3. Évitez de camoufler

Pour amener quelqu'un à apprécier un aliment, il faut que cette personne soit consciente qu'elle le mange. Il n'y a pas de mal à mettre des haricots noirs dans les boulettes de hamburgers pour s'initier aux légumineuses, mais c'est aussi la parfaite occasion de montrer aux plus sceptiques qu'elles peuvent être délicieuses.



Crédit image : Ella Olsson, Unsplash

Repas convivial pour tous

Il y a des repas qui se prêtent mieux que d'autres au partage entre végétariens et omnivores. C'est certain qu'une grosse pièce de viande avec quelques accompagnements, ce n'est pas le type de repas idéal. À l'opposé, servir du tempeh à des gens qui n'ont pas l'habitude d'en manger, ce n'est pas toujours gagnant non plus.

Une bonne habitude à prendre avant un repas en groupe est de demander à chaque convive s'il a des restrictions alimentaires, sans qu'il ait à se justifier. Cela permet à chacun d'être au courant des ingrédients à éviter pour faire le bonheur de tous.

Pour des repas rassembleurs, l'option *potluck* est un excellent choix. Chacun apporte un plat – c'est le moment de faire goûter cette nouvelle recette trop bonne à vos amis! Découvrez quelques idées de recettes qui se partagent à merveille dans la section **Bouchées au bout des doigts**.

Les brunchs sont aussi intéressants, parce que ce qu'on y mange habituellement est souvent végétarien d'emblée. Une autre idée est de préparer un repas « à personnaliser ». Par exemple, vous pourriez faire un bar à tacos ou à rouleaux de printemps avec plusieurs options de protéines. De la même manière, des pizzas à garnir soi-même, c'est aussi très chouette.

Quoi faire en sortie?

Scénario 1 : Vous êtes invité chez un ami qui mange de la viande...

Dans ce cas, la première chose à faire est d'informer votre hôte à l'avance. Ça lui donnera le temps de réfléchir à un menu qui vous conviendra.

N'hésitez pas à proposer d'apporter un plat végé à partager! Ça peut être plus simple pour la personne qui vous reçoit si elle n'a pas l'habitude de cuisiner sans viande et ça fait découvrir la recette à tout le monde.

Scénario 2 : Vous allez au resto pour la fête de votre belle-mère...

Si le restaurant n'a pas encore été choisi, ne vous gênez pas pour en proposer quelques-uns qui offrent des options végé. L'application HappyCow est un outil qui peut être très utile dans un cas comme celui-ci. Elle répertorie les restos végétariens, végétaliens ou avec des options végé à proximité.

Si le choix du restaurant est déjà fait et qu'il n'y a rien de végé sur le menu, essayez d'appeler là-bas pour savoir s'ils peuvent vous accommoder en vous préparant un repas spécial. En s'y prenant à l'avance, il y a souvent moyen de s'arranger.

Scénario 3 : Vous partez en voyage pour la semaine de relâche...

Si vous partez dans un pays étranger, c'est une bonne habitude de s'informer à l'avance des options végétariennes qui seront disponibles. L'application HappyCow est encore une fois un allié fidèle.

Toujours concernant la préparation, apprenez à traduire certains mots clés (viande, poisson, lait, œufs, etc.). Ce n'est pas dans tous les pays que l'on comprendra ce que vous voulez dire par « végétarien ». Dites plutôt ce que vous ne souhaitez pas avoir dans votre assiette.

Pour le choix du logement, privilégiez un endroit avec une cuisine ou une cuisinette si possible. Comme ça, vous pourrez préparer vos repas comme vous le souhaitez. C'est aussi une bonne façon d'économiser quand on voyage!

Au cas où, c'est toujours une bonne idée d'apporter quelques collations pour compléter un repas. Mettez sur des aliments nutritifs qui se transportent bien, en mettant l'accent sur les protéines et les fibres (ex. : mélange de noix et de canneberges séchées, graines de tournesol et compote de fruit non sucrée, boisson de soya enrichie et dattes, etc.). Parfois, la seule option végé que vous trouverez ne contiendra pas de protéines, c'est donc pratique d'avoir avec vous des légumineuses rôties, des noix et des graines, des boissons de soya en format individuel, etc.

Finalement, en voyage, il faut parfois faire preuve de flexibilité. Même si vous mangez certains aliments que vous évitez habituellement, rappelez-vous qu'il s'agit de circonstances exceptionnelles. C'est à vous de décider, mais ne vous mettez pas de pression excessive à respecter votre alimentation habituelle.



Crédit image : Jordan Sanchez, Unsplash

Encore plus d'astuces pour manger végé en vacances

Laisser plus de place au plaisir dans son alimentation lorsqu'on est en vacances est fort appréciable, mais parfois, se nourrir en étant végétarien hors de chez soi peut être compliqué.

Il existe bien des alternatives aux barbecues et aux pique-niques traditionnels qui permettent aux végétariens de se régaler. Pour un barbecue, les brochettes sont une excellente idée! Sur des branches en bois pour un côté encore plus nature, assemblez différents morceaux de légumes et de tofu, faites chauffer le tout au-dessus du feu et dégustez! Pour encore plus de plaisir en bouche, faites mariner le tofu et les légumes la veille, dans un mélange d'huile d'olive, d'ail et de toutes sortes d'épices selon vos goûts.

Aussi, préparer son sandwich soi-même est toujours plus efficace que de l'acheter tout prêt : on y met ce que l'on veut dedans! C'est la foire aux crudités, au fromage à tartiner, au végépaté, etc. Pensez à faire vos courses à l'avance et à prévoir vos repas, vous économiserez de l'argent et serez sûr de manger ce qui vous convient. Il est d'ailleurs utile de préparer quelques plats avant le départ pour les premiers repas. Les salades froides sont par exemple idéales.

En vacances, on n'est pas aussi bien équipé qu'à la maison, pour autant il est facile et pratique d'apporter un minimum de vaisselle :

- Des couverts pliables ne prennent vraiment pas de place et permettent de manger en toutes conditions, où que l'on soit. Indispensables à avoir dans son sac, et en plus, on évite les déchets générés par les ustensiles en plastique.
- La gourde, aussi banale qu'elle puisse être, est elle aussi à ne pas oublier et à remplir sans modération.
- S'il peut être compliqué d'apporter sa propre vaisselle, favorisez les assiettes réutilisables ou bien en carton.

De manière générale, s'alimenter hors de son domicile peut s'avérer être un vrai défi, notamment en ce qui concerne les coûts. Prévoir ses repas, apporter des produits qui se conservent et favoriser les aliments bruts sont autant d'astuces qui permettent de réduire la facture.

Chapitre 4

Alimentation locale

Comme il a été question de préservation de l'environnement dans la section sur le végétarisme, l'alimentation locale est aussi un geste qui peut faire une différence à ce niveau. Mais les bénéfices environnementaux y étant associés n'en sont pas les seuls avantages, loin de là!

Quelques bases

L'alimentation locale peut avoir diverses significations. Règle générale, pour s'alimenter de façon locale, on cherche à ce que les aliments qu'on achète aient été produits à proximité, que ce soit dans notre région immédiate, notre province ou en fonction d'un certain seuil de distance. L'objectif est aussi qu'il y ait le moins d'intermédiaires possible entre les producteurs et les consommateurs.

Manger local, même en hiver? C'est faisable! Plusieurs produits d'ici se conservent durant des mois. Pensez aux pommes, poireaux, navets, pommes de terre, betteraves, courges, carottes, oignons, etc. Adapter ses menus en fonction des aliments de saison est d'ailleurs une très bonne habitude à prendre pour manger local et varié toute l'année.

Voici quelques recettes où nous vous proposons des substitutions selon la saison :

- [Taboulé aux agrumes](#)
- [Mafé végé](#)

Ce ne sont pas uniquement les légumes et les fruits qui peuvent être locaux. Pensez aussi aux farines, aux légumineuses et aux produits laitiers, entre autres. En plus, ils sont offerts été comme hiver.

S'alimenter localement, c'est gagnant sur plusieurs points. C'est d'abord une façon de consommer qui soutient l'économie locale et qui permet d'entretenir un lien avec les producteurs québécois lorsqu'on leur rend visite au marché. Grâce au contact avec les agriculteurs, on cultive le respect pour leur travail et la fierté des aliments locaux.

Les denrées produites localement ont aussi l'avantage de la fraîcheur, puisqu'elles ne subissent pas de longues heures de transport et sont cueillies à maturité. Et pour ceux qui ont des préoccupations environnementales, vous le savez sûrement déjà : l'alimentation locale, c'est un geste qui a des effets positifs. Moins de transport, donc moins de gaz à effet de serre produits et généralement moins d'emballages lorsqu'on s'approvisionne directement auprès des producteurs. Vous êtes vendus, mais vous ne savez pas trop par où commencer pour manger local? Voici quelques pistes pour vous guider.

Achetez des aliments de saison

Acheter de saison, c'est une façon simple et peu coûteuse de manger local. Pour savoir à quel moment les divers fruits et légumes du Québec sont disponibles, consultez ce [calendrier des récoltes](#) conçu par Équiterre.

Fréquentez les marchés publics

Quelle belle façon d'aller à la rencontre des producteurs et de découvrir de nouveaux fruits et légumes! Peu importe la région du Québec, vous trouverez sûrement un [marché à proximité](#). Faites-en une sortie, ayez du plaisir à explorer et n'hésitez pas à discuter avec les agriculteurs.

Faites des substitutions d'ingrédients dans les recettes

Une recette de salade aux tomates et haricots? Au printemps, elle sera sûrement tout aussi délicieuse avec des radis et des asperges à la place. Une recette de potage au chou-fleur? Pensez à y mettre du céleri-rave en hiver. Vous voyez l'idée, n'est-ce pas?

Le sucre peut lui aussi être remplacé par des aliments d'ici comme le sirop d'érable ou le miel. Ils sont plus coûteux, mais en les utilisant avec parcimonie, on y trouve notre compte.



Crédit image : Peter Wendt, Unsplash

Adoptez les paniers de fruits et légumes

En vous inscrivant à un service de paniers de fruits et légumes, vous faites affaire directement avec le producteur. Souvent, il faut payer au début de la saison pour garantir un revenu à la ferme qui produit les aliments. Ce n'est pas nécessairement accessible à tous, mais c'est un geste qui encourage les producteurs d'ici. Ça permet également de découvrir de nouveaux aliments, puisque bien souvent, le contenu du panier est une surprise.

Via le site web d'Équiterre, vous pouvez vous abonner à des [paniers bio](#) en fonction du fermier situé à proximité de chez vous. Consultez aussi la ressource [SecondeVie](#), qui vend des paniers de fruits et légumes moches et en surplus d'inventaires à faible coût.

Participez à un jardin communautaire

Si vous avez la chance d'habiter près d'un jardin communautaire, n'hésitez pas à y participer! Il n'y a pas plus local que ce qui pousse à quelques minutes de chez vous. En plus, une expérience de jardinage permet de mieux apprécier le travail des agriculteurs. Quand on prend conscience du temps et du travail nécessaires pour produire un aliment, on y pense également à deux fois avant de le gaspiller. Sur le site web de la ville de Montréal, les [jardins communautaires existants](#) ont été répertoriés. Vous pouvez aussi jardiner à l'Université de Montréal. Consultez les ressources à la fin de cet ouvrage pour en savoir plus.



Crédit image : Markus Spiske, Unsplash

À la rencontre des producteurs québécois

Dans le but de favoriser une alimentation locale, pour toutes les raisons évoquées précédemment, nous sommes allés rencontrer deux fournisseurs d'**En Vrac** (groupe d'achat de produits bio en vrac à l'Université de Montréal). Les échanges avec eux nous ont permis de mieux comprendre comment ils cultivent leurs produits et de nous rendre compte de l'ampleur du travail sur place. Rien ne remplace ces contacts avec les fournisseurs.

La Ferme de Promelles

Située à Coaticook, elle produit différentes céréales et les transforme en farines. Chez En Vrac, on retrouve notamment leur farine de blé, de sarrasin ainsi que leurs flocons d'avoine. N'hésitez pas à jeter un oeil au [site web de la Ferme de Promelles](#), où vous trouverez plusieurs informations intéressantes. Il est même possible de pratiquer l'autocueillette de bleuets à la ferme de Promelles.



Haribec

C'est une entreprise familiale spécialisée dans la culture de légumineuses qui rayonne à l'international. Ces haricots du Québec sont d'une qualité remarquable. Le [site web de Haribec](#) propose entre autres une variété de recettes à base de légumineuses. Il est aussi possible d'acheter les produits directement sur place. Venez voir avec nous ([vidéo ici](#)).



Pour aller plus loin

Comment reconnaître les aliments d'ici?

Au Québec, il existe plusieurs certifications qui permettent d'identifier les produits issus de la province.

« **Aliments du Québec** » désigne qu'un produit est entièrement québécois ou qu'au moins 85 % de ses ingrédients sont issus du Québec. Aussi, tous les processus de transformation et d'emballage doivent avoir eu lieu dans la province.

« **Aliments préparés au Québec** » concerne les produits entièrement transformés et emballés au Québec. Si les ingrédients principaux sont disponibles dans la province en quantité suffisante, ils doivent être favorisés.

Ressources

Pour manger local et végétarien, consultez le [site web Aliments du Québec](#).

Si vous cherchez des producteurs québécois, ils sont répertoriés sur le [site web maturin](#).



Crédit image : Veeterzy, Unsplash

La proximité, c'est quoi au juste?

Au-delà de la proximité **géographique**, qui concerne le lieu de provenance des aliments, on peut voir l'achat local sous différents angles. En effet, il existe d'autres types de proximité qui ont aussi de l'importance quand vient le temps de faire des choix alimentaires.

- La proximité **économique** : achat direct aux producteurs
- La proximité **cognitive** : accès aux informations concernant les produits
- La proximité **sociale** : liens entre consommateurs et producteurs

L'achat local, c'est donc bien plus que d'acheter des aliments ayant poussé près de chez soi. Ça permet aussi d'encourager cette proximité entre les producteurs et les consommateurs et d'être plus conscient de ce qu'on mange.



Crédit image : Bec Ritchie, Unsplash

Au-delà de l'alimentation locale

Mise à part l'alimentation locale, un autre geste que vous pouvez faire si vous avez à cœur la santé de l'environnement est de réduire la quantité d'aliments que vous jetez. C'est non seulement une façon de limiter vos déchets, ça vous permettra aussi de maximiser l'utilisation des aliments que vous achetez. Ainsi, pas de gaspillage d'argent non plus! Dans [Viens manger! Trucs et recettes rusés](#), vous trouverez des astuces pour limiter le gaspillage en cuisine. Pour compléter ces informations déjà très utiles, nous vous proposons quelques ressources supplémentaires qui vous aideront à planifier vos repas et à conserver vos aliments pour que tout se retrouve dans votre assiette, et rien à la poubelle!

Ressources anti-gaspillage

- [Sauve ta bouffe](#) : astuces de conservation des aliments
- Applications pour acheter à rabais des aliments dont la date d'expiration approche
 - [Flashfood](#)
 - [Food Hero](#)
- [J'aime manger, pas gaspiller](#) : conseils pour cuisiner zéro déchet
- [L'économiseur](#), sur le site web Glouton : pour trouver des recettes en fonction des rabais de la semaine à l'épicerie de votre choix
- Sites web permettant de trouver des recettes à partir des ingrédients que vous avez à la maison :
 - [Glouton](#), section vide-frigo
 - [Coriandr](#)
 - [SuperCook](#) (en anglais)
 - [MyFridgeFood](#) (en anglais)



Crédit image : Katie Smith, Unsplash

Résumé, ressources et initiatives inspirantes

Résumé

En bref, le végétarisme, c'est...

- Praticqué depuis des siècles
- Une façon de découvrir de nouveaux aliments
- Une bonne excuse pour ajouter plus de végétaux dans l'assiette
- Une multitude de plats à partager
- Un geste de plus pour l'environnement, la santé et le bien-être animal
- Une alimentation qu'on peut adapter à sa guise
- Une façon simple d'économiser
- Sans danger de carences lorsque bien planifié
- Pas si différent de l'alimentation omnivore, finalement



Credit image : Dylan Nolte, Unsplash

Introduction

Chapitre 1
Le végétarisme, bien plus qu'une mode

Chapitre 2
Pourquoi adopter le végétarisme?

Chapitre 3
Vers une alimentation végétale

Chapitre 4
Alimentation locale

Résumé, ressources et initiatives inspirantes

Lexique
Différents types de végétarisme

Références

Ressources

Alimentation végétarienne, locale et écoresponsable

- [Équiterre](#)
- [Association végétarienne de Montréal](#)
- [Le nutritionniste urbain](#)
- Extenso
 - Section sur le [végétarisme](#)
 - Section sur la [consommation responsable](#)
- Application [Ulocal](#), pour trouver plus facilement des produits locaux à proximité
- [Mangez Québec](#)

Inspirations végétariennes sur le web

- SOS Cuisine – [Recettes végétariennes](#)
- Pulses - [Cuisine du monde à base de légumineuses](#)
- Pulse Canada - [Livres de recettes numérique pour cuisiner les légumineuses](#)
- Nos Petits Mangeurs – [Recettes végétariennes](#)
- [Brutalimentation](#)

Quelques livres de recettes québécois à découvrir

- Les carnivores infidèles, de Catherine Lefebvre (Cardinal, 2011)
- Autour de la table : recettes sans viande pour toute la famille, de Sophie Ducharme (Éditions La Presse, 2017)
- La cuisine de Jean-Philippe, de Jean-Philippe Cyr (Cardinal, 2017)
- Tables véganes : menus d'ici et d'ailleurs, d'Élise Desaulniers et Patricia Martin (Trécarré, 2019)
- Végétalien : 21 jours de menus, de Linda Montpetit et Marise Charron (Modus Vivendi, 2017)
- Saisons : la table végane, de Trudy Crane, Julie Zyromski et Chloé Crane-Leroux (Éditions La Presse, 2017)
- Simplement végétal, de Dominique Dupuis (L'Armoire du haut, 2015)
 - Son [blogue](#) est aussi très inspirant
- Loounie cuisine : recettes et astuces 100% végétales, de Caroline Huard (KO Éditions, 2019)

Initiatives inspirantes à l'Université de Montréal

En Vrac : groupe d'achat de produits bio en vrac

Initiative venue d'étudiants en nutrition, En Vrac permet de se procurer des produits secs biologiques à faible coût. Chacun apporte ses contenants, ce qui limite également la production de déchets. Plusieurs produits à la base de la cuisine végétarienne y sont disponibles (légumineuses sèches, grains entiers, noix et graines, levure alimentaire, etc.).

Local Local : service alimentaire de l'Université de Montréal

À la cafétéria de la Grande Cuisine de Valère, un choix végétarien ou végétalien est offert tous les jours. Les aliments du Québec sont également mis en valeur dans certains mets sélectionnés. Dans une optique de réduction du gaspillage, les clients sont encouragés à apporter leurs propres contenants réutilisables et un projet de tasses consignées sera bientôt implanté. Par ailleurs, les restes du midi sont vendus au prix coûtant aux étudiants habitant dans les résidences à la fin de la journée. L'utilisation d'emballages compostables est de plus en plus courante.

Dans la majorité des autres points de vente, des repas végétariens à emporter sont proposés. Au cours des deux dernières années, une hausse de la demande a été observée, ce qui explique l'évolution de l'offre.

Cafés étudiants

À l'Université de Montréal, plusieurs cafés étudiants proposent une offre végétarienne, voire même végétalienne. Par exemple, plusieurs d'entre eux proposent des plats végétaliens à emporter, à vous de les découvrir.

Depuis 2017, l'Université de Montréal détient la certification Campus équitable. Ceci signifie que tout le café vendu sur le campus est équitable, à l'exception des cafés aromatisés. Une sélection de thés et de chocolats équitables est également offerte.

Projets d'agriculture

Plusieurs jardins communautaires sont répartis un peu partout sur le campus. Ils sont parfaits pour s'initier au jardinage et cultiver quelques fruits et légumes à savourer. **P.A.U.S.E.**, l'organisation qui gère les jardins, offre aussi des conférences tout au long de la saison agricole pour apprendre à jardiner.

D'autres projets, tels que la production de miel, de houblon et de champignons ont également lieu à l'Université de Montréal. L'automne dernier, des pommettes ayant poussé sur le campus ont été récupérées pour en faire de la gelée de pommes.

Ces projets vous inspirent? Vous pouvez y prendre part! Allez explorer les liens web proposés pour en apprendre plus sur les diverses initiatives présentées.



Credit image : Erda Estremera, Unsplash

Lexique

Différents types de végétarisme

Pesco, ovo, lacto, flexi? Que veulent dire tous ces termes qui semblent venir d'une autre langue? Pour clarifier le tout, voici un lexique de base.

Flexitarien : Cherche à diminuer la quantité de produits d'origine animale consommés, sans les éliminer complètement.

Pesco-végétarien : Ne consomme pas de viande ni de volaille, mais le poisson fait partie de son alimentation.

Ovo-lacto-végétarien : Ne consomme pas de viande, de volaille ni de poisson, mais les œufs et les produits laitiers font partie de son alimentation. On l'appelle aussi tout simplement **végétarien**.

Lacto-végétarien : Les produits laitiers sont les seuls aliments d'origine animale faisant partie de son alimentation.

Ovo-végétarien : Les œufs sont les seuls aliments d'origine animale faisant partie de son alimentation.

Végétalien : Son alimentation se compose uniquement de végétaux. La viande, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les œufs sont exclus, ainsi que le miel.

Végane : Ne consomme aucun produit d'origine animale. Ce mode de vie s'étend au-delà de l'alimentation (aucune consommation de laine, de cuir, de produits testés sur les animaux, etc.).



Crédit image : Nathan Fertig, Unsplash

Références

- Aliments du Québec. (2019). Les certifications : des marques de confiance. Repéré à <https://www.alimentsduquebec.com/fr/les-certifications/>
- Baribeau, H. et Mercier, M. (2018). *Ménager la chèvre et manger le chou*. Montréal, Québec : Éditions La Semaine.
- Blais, C. (2014). Le merveilleux monde du tofu. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/527-le-merveilleux-monde-du-tofu>
- Bricas, N. (2018, octobre). *Alimentation durable : enjeux et initiatives*. Séminaire présenté à la Chaire UNESCO Alimentations du monde, Montpellier.
- Cadieux, M. (2019). *La perception du végétarisme chez les adolescents* (Mémoire de maîtrise, Université de Montréal). Repéré à https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/22185/Cadieux_Marjolaine_2019_memoire.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Charron M. et Montpetit, L. (2017). *Savoir quoi manger : Végétalien – 21 jours de menus*. Montréal, Québec : Modus Vivendi.
- Côté, S., Léger, M., Leroux, M., Loïselle A. et Marquis, M. Viens manger! Trucs et recettes rusés. Repéré à http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf
- Desaulniers, É. (2016). *Le défi végane 21 jours*. Montréal, Québec : Trécarré.
- Desgroseilliers, J. (2017). *Protéines : Stratégies alimentaires et recettes pour bien les consommer tout au long de la journée*. Montréal, Québec : Éditions La Presse.
- Dumas, E. (2018). Entomophagie – Savoureux insectes! Repéré à http://mi.lapresse.ca/screens/fbb93725-3ddd-4d2c-8b5d-97fab95c677b_7C__0.html
- Équiterre. (2013). Alimentation locale. Repéré à <https://equiterre.org/fiche/alimentation-locale>
- Équiterre. (2016). Pourquoi manger local. Repéré à <http://equiterre.org/solution/pourquoi-manger-local>
- Extenso. (2017). L'état de la question : Le régime végétarien est-il compatible avec une bonne santé? Repéré à <http://extenso.org/documents/files/articles/extenso-regime-vegetarien.pdf>
- Lavallée, B. (2015). *Sauver la planète une bouchée à la fois*. Montréal, Québec : Éditions La Presse.
- Les diététistes du Canada. (2014). Les sources alimentaires de calcium. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Caffeine-FRE.aspx>
- Les diététistes du Canada. (2014). Les sources alimentaires de fer. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Iron-FRE.aspx>

- Les diététistes du Canada. (2014). Les sources alimentaires d'iode. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Iodine-FRE.aspx>
- Les diététistes du Canada. (2017). Les sources alimentaires de vitamine D. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Vitamin-D-FRE.aspx>
- Les diététistes du Canada. (2017). Les sources alimentaires de zinc. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Zinc-FRE.aspx>
- Melina V., Craig W. et Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*, 116(12), 1970-1980.
- Protégez-vous. (2014). *Guide pratique alimentation – Panier d'épicerie* (nouvelle édition). Montréal, Québec : Éditions Protégez-vous.
- Protégez-vous. (2012). *Guide pratique – Mieux manger pour le plaisir et la santé* (nouvelle édition). Montréal, Québec : Éditions Protégez-vous.
- Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien*. Repéré à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/>
- Santé Canada. (2018). *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*. Repéré à <https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>
- Saucier-Bouffard, C. (2013). *Mini-série éthique animale* [Vidéos en ligne]. Repéré à <https://vegemontreal.org/ethique-animale/mini-serie-ethique-animale-presentee-par-carl-saucier-bouffard/>
- Science et fourchette. (2019). Est-ce que le tofu est aussi rassasiant qu'un steak? Repéré à <https://sciencefourchette.com/science/est-ce-que-le-tofu-est-aussi-rassasiant-quun-steak/>
- Science et fourchette. (2019). Tout ce qu'il faut savoir à propos de la PVT (protéine végétale texturée). Repéré à <https://sciencefourchette.com/dossier-et-tops/comment-cuisiner-la-pvt-proteine-vegetale-texturee/>



Recettes et vidéos

Avant-propos

Nous voici maintenant dans l'action avec une proposition de 40 recettes, faciles d'exécution, savoureuses et en harmonie avec votre désir de tenter le végétarisme ou de poursuivre la découverte de ce choix alimentaire.

Les recettes furent développées par des étudiants universitaires et sont destinées à un public en recherche de trucs, de connaissances et de saveurs pour différents moments de la journée. Les recettes furent aussi développées avec un objectif d'économie de temps et d'argent.

Nous vous invitons à lire la recette et à visionner la vidéo de son exécution pour développer des techniques ou confirmer vos compétences en cuisine. Ainsi, sur chacune des photos de recettes vous trouverez une petite caméra, en cliquant sur celle-ci, vous aurez accès à la vidéo. Pour agrémenter le tout, une pièce musicale fut intégrée à chacune des recettes.

Vous remarquerez que certaines recettes sont accompagnées de pastilles, voici la légende



: Se congèle



: Touski



: Végétalien

N'oubliez pas de faire la lecture des petits encarts *En passant ...* Nous y avons intégré des conseils, avis et autres trucs.

L'avenir appartient
à ceux qui
déjeunent tôt

Revisiter les
classiques

Globe-trotteur
gourmand

Fraîcheur en
toute saison

Bouchées au
bout des doigts

Bibite à sucre

Comme chaque recette a souvent une inspiration, voici quelques sites web qui furent utilisés dans le développement des recettes que nous vous proposons:

- **Fraîchement pressé**
- **Cuisine futée – Parents pressés**
- **Ricardo cuisine**

Et pour s’approvisionner, étant sur le campus de l’Université de Montréal, nous sommes des fidèles d’**En Vrac**

Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à cuisiner et déguster ces recettes que nous en avons eu à les développer, réaliser, relire et relire, photographier, filmer et visionner pour finalement y intégrer une pièce musicale.

Bon appétit!

Ariane Desrosiers, étudiante au BSc Nutrition de l’Université de Montréal
 Aria Hai Ying Huang, étudiante au BSc Nutrition de l’Université de Montréal
 Catherine Lemieux, étudiante au BSc Nutrition de l’Université de Montréal
 Alexia Lorieux, étudiante du Master Sciences Sociales Appliquées à l’Alimentation, Université Toulouse- Jean Jaurès
 Vincent Gravel Trudel, étudiant à la Faculté de musique de l’Université de Montréal



L'avenir appartient à ceux qui déjeunent tôt



Bol de smoothie



Confiture aux bleuets



Cretonnade express



Muffins aux bananes et aux lentilles



Pancakes à la jardinière



Sandwich doré

Avant-propos

L'avenir appartient
à ceux qui
déjeunent tôt

Revisiter les
classiques

Globe-trotteur
gourmand

Fraîcheur en
toute saison

Bouchées au
bout des doigts

Bibite à sucre

Bol de smoothie



Le smoothie servi en bol permet d'ajouter des garnitures et donc de varier les textures.

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : -

🕒 Portions : 2

🌿 Ingrédients

500 ml (2 tasses) de petits fruits surgelés

1 banane mûre

250 ml (1 tasse) de yogourt nature

125 ml (1/2 tasse) de lait ou de boisson végétale

Sirop d'érable au goût

Fruits, noix et graines au choix

👉 Préparation

Dans un mélangeur, réduire les petits fruits, la banane, le yogourt, le lait et le sirop d'érable en purée lisse.

Répartir le smoothie dans deux bols et décorer avec fruits, noix et graines au choix. Déguster.

💡 En passant...

Pour faire un smoothie à boire, vous pouvez augmenter la quantité de lait à 1 tasse. Si vous voulez augmenter la teneur en protéines de votre smoothie, vous pouvez y mettre du yogourt grec!

Avant-propos

L'avenir appartient à ceux qui déjeunent tôt

Revisiter les classiques

Globe-trotteur gourmand

Fraîcheur en toute saison

Bouchées au bout des doigts

Bibite à sucre

Confiture aux bleuets



Cette confiture se fait avec n'importe quel autre fruit en saison et/ou en rabais. Elle est délicieuse sur des rôties ou encore pour aromatiser un yogourt nature!

L **Temps de préparation :** 5 min
Temps de cuisson : 25 min
Temps de réfrigération : 1h

P **Portions :** 125 ml (1/2 tasse) de confiture

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de bleuets
frais ou surgelés

125 ml (1/2 tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de jus de
citron

Préparation

Dans une casserole, mélanger tous les
ingrédients. Porter à ébullition.

Réduire le feu et mijoter 20 minutes en
mélangeant occasionnellement.

Réfrigérer 1 heure. Servir et déguster.

Se conserve une semaine au réfrigérateur.

En passant...

Le jus de citron ajoute non seulement du goût
à la confiture, mais permet aussi de donner une
belle couleur violette aux bleuets grâce à son
acidité.

Cretonnade express



Les cretons, traditionnellement préparés à base de porc, font partie de la cuisine québécoise. Quand le porc n'est pas utilisé, le terme "cretonnade" doit être employé.

L **Temps de préparation :** 10 min
Temps de cuisson : 45 sec
Temps de réfrigération : 1h

R **Rendement :** 250 ml (1 tasse) de cretonnade

Ingrédients

60 ml (1/4 tasse) de flocons
d'avoine à cuisson rapide
80 ml (1/3 tasse) d'eau
250 ml (1 tasse ou 1/2
conserve de 540 ml) de
lentilles, égouttées et rincées
5 ml (1 c. à thé) de poudre
d'oignon
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
2,5 ml (1/2 c. à thé) de
mélange 4 épices

Préparation

Mettre les flocons d'avoine et l'eau dans un bol et chauffer au four à micro-ondes pendant 45 secondes, en vérifiant pour éviter que ça déborde.

Ajouter le reste des ingrédients dans le bol. À l'aide d'un pied mélangeur, broyer grossièrement.

Réfrigérer 1 heure et servir sur pain au choix.
Déguster.

En passant...

Vous pouvez réutiliser le mélange 4 épices pour des recettes de biscuits, pains, gâteaux ou encore pour faire un bon thé chai.

Muffins aux bananes et aux lentilles



Lors du développement de cette recette, la première version était tellement ratée que nous n'avons pas pu la sauver! Cette deuxième version testée et approuvée, impossible de la rater.

L **Temps de préparation :** 20 min
Temps de cuisson : 25 min

Portions : 12 muffins

Ingrédients

2 bananes, coupées en rondelles

250 ml (1 tasse ou 1/2 boîte de 540 ml) de lentilles, égouttées et rincées

125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale

1 oeuf

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

330 ml (1 1/3 tasse) de farine tout usage

125 ml (1/2 tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

60 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol

Préparation

Préchauffer le four à 375°F.

Dans un grand bol, à l'aide d'un pied mélangeur, mélanger les bananes, les lentilles, l'huile, l'oeuf et la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

À l'aide d'une spatule, incorporer la farine, le sucre, la poudre à pâte et les graines de tournesol, puis mélanger.

Huiler le moule à muffins et répartir la détrempe.

Cuire au four pendant 25 minutes.

Laisser refroidir, démouler et déguster.

En passant...

Les lentilles permettent d'ajouter davantage de protéines et de fibres aux muffins.

Pancakes à la jardinière



Les pancakes sont principalement connus sous leur forme sucrée, mais sont tout aussi délicieux en version salée.

L **Temps de préparation :** 15 min
Temps de cuisson : 20 min

P **Portions :** 4 pancakes

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de légumes râpés ou hachés finement (par exemple oignons, courgettes, carottes)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'ail
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 oeuf
- 175 ml (3/4 tasse) de lait ou de boisson végétale

Préparation

Dans une poêle, faire revenir les légumes dans l'huile 5 minutes à feu moyen. Ajouter le sel, le poivre et la poudre d'ail. Bien mélanger et réserver.

Dans un bol, avec l'aide d'un fouet, mélanger la farine et la poudre à pâte. Ajouter l'oeuf et le lait, puis mélanger.

Ajouter les légumes cuits et mélanger.

Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Verser environ 80 ml (1/3 tasse) de la détrempe par pancake.

Cuire le pancake 3 minutes de chaque côté.

Servir et déguster.

En passant...

Si vous êtes fan du sucré-salé, vous pouvez servir les pancakes avec du sirop d'érable ou du miel.

Sandwich doré



Cette recette combine deux déjeuners délicieux: le pain doré et les rôties au beurre d'arachides et banane.

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 5 min

● Portions : 1

Ingrédients

- 1 oeuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait ou boisson végétale
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides
- 2 tranches de pain
- 1 banane, en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) de pépites de chocolat
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

Préparation

Dans une assiette creuse, fouetter l'oeuf, puis ajouter le lait et la vanille. Mélanger.

Tartiner le beurre d'arachides sur une tranche de pain.

Répartir la banane sur la tranche de pain et ajouter les pépites de chocolat. Refermer le sandwich avec la deuxième tranche de pain.

Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Tremper les deux côtés du sandwich dans le mélange d'oeuf et faire cuire dans la poêle de 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir avec des fruits au choix et déguster.

En passant...

Vous pouvez substituer la banane par des petits fruits et utiliser un autre beurre de noix, comme le beurre d'amandes ou de noix de cajou.

Bon avec...



Confiture de
bleuets

Revisiter les classiques



Boulettes de lentilles



Burger de Jacques



Macaroni au fromage dans une tasse



Pâté chinois



Pizza ensoleillée



Potage au brocoli protéiné



Sauce à spaghetti
(C'est pas celle de ta grand-mère)



Soupe aux gourganes

Avant-propos

L'avenir appartient
à ceux qui
déjeunent tôt

Revisiter les
classiques

Globe-trotteur
gourmand

Fraîcheur en
toute saison

Bouchées au
bout des doigts

Bibite à sucre

Boulettes de lentilles



Contrairement à la croyance populaire selon laquelle toutes les boulettes végé sont sèches, celles-ci gardent une bonne humidité grâce aux champignons qui libèrent du liquide pendant la cuisson.

L Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 10 min

🕒 Portions : 2

🌿 Ingrédients

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de lentilles, égouttées et rincées
125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
4 champignons
1 oeuf
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
60 ml (1/4 tasse) de fromage mozzarella râpé
15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

👩‍🍳 Préparation

Dans un robot culinaire, hacher tous les ingrédients, sauf le fromage et l'huile végétale.

Transférer le mélange dans un bol et incorporer le fromage.

Former environ 8 boulettes de la grosseur d'une balle de ping pong.

Dans une poêle, faire revenir les boulettes dans l'huile 10 minutes à feu moyen en les tournant fréquemment.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Il est aussi possible de couper le fromage en dés et le mettre au centre des boulettes, pour avoir un coeur fondant.

❤️ Bon avec...



Sauce à spaghetti
(C'est pas celle de ta grand-mère)

Burger de Jacques



Cette recette vous présente une façon d'apprêter le fruit du jacquier à la façon "porc effiloché". Le résultat est surprenant, les sceptiques seront confondus! (Pour les curieux, voici un [lien](#) pour plus d'information sur ce fruit exotique)

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 min

Portions : 3

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale

1/2 oignon, haché

550 ml (1 conserve) de jeune fruit du jacquier en saumure, égoutté et effiloché à la main

80 ml (1/3 tasse) de sauce BBQ

3 pains hamburger

3 tranches de fromage

Préparation

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile 5 minutes à feu vif.

Incorporer le fruit de jacquier et la sauce BBQ et mélanger. Cuire pendant 5 minutes à feu moyen.

Servir avec le pain, le fromage et les garnitures de votre choix. Déguster.

En passant...

Cette préparation au fruit du jacquier est aussi délicieuse dans vos tacos, sur des tartines ou autres! Elle se congèle très bien et se conserve 3 à 4 mois.

Bon avec...



Tofrites

Macaroni au fromage dans une tasse



C'est une recette que nous avons testée plusieurs fois pour les ratios d'ingrédients, le temps de cuisson et le goût. Elle est très simple, mais délicieuse. Croyez-nous pour le petit "squeeze" de ketchup!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 9 min

● Portions : 1

Ingrédients

80 ml (1/3 tasse) de pâtes au choix

125 ml (1/2 tasse) d'eau froide

30 ml (1 c. à soupe) de lait ou de boisson végétale

60 ml (1/4 tasse) de fromage cheddar râpé

Un petit "squeeze" de ketchup

Une pincée de paprika

Une pincée de poudre d'ail

Une pincée de sel

Une pincée de poivre

Préparation

Dans une grande tasse allant au four à micro-ondes, mélanger les pâtes, l'eau et une pincée de sel.

Cuire au four à micro-ondes 8 minutes à puissance moyenne ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Égoutter l'excès d'eau.

Ajouter le reste des ingrédients dans la tasse et mélanger.

Cuire au four à micro-ondes 45 secondes à puissance maximale ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Mélanger et déguster.

En passant...

Il est bien important de surveiller votre macaroni pour éviter qu'il déborde. Chaque four à micro-ondes est différent, donc le temps de cuisson et la puissance nécessaire peuvent varier.

Pâté chinois



Ce classique de la cuisine québécoise est habituellement cuisiné avec du boeuf haché. Dans notre version, la viande est remplacée par un mélange de lentilles et de légumes.

L Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 42 min

Portions : 4

Ingrédients

Purée de pommes de terre

3 pommes de terre, pelées et coupées en morceaux

80 ml (1/3 tasse) de lait ou de boisson végétale

15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine

Sel et poivre au goût

Mélange lentilles et légumes

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

1 gousse d'ail, hachée finement

250 ml (1 tasse) de mélange de légumes surgelés pour spaghetti

500 ml (2 tasses ou 1 conserve de 540 ml) de lentilles, égouttées et rincées

5 ml (1 c. à thé) de fines herbes séchées

Sel et poivre au goût

Assemblage

540 ml (1 conserve) de maïs en crème

Une pincée de paprika

Préparation

Purée de pommes de terre

Dans une casserole remplie d'eau bouillante, cuire les pommes de terre environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette s'enfonce facilement dans la chair. Égoutter.

Ajouter le lait, le beurre, le sel et le poivre et piler jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Mélange lentilles et légumes

Préchauffer le four à 375°F.

Dans une poêle, faire revenir l'ail et les légumes surgelés dans l'huile 10 minutes à feu moyen.

Ajouter les lentilles, les fines herbes, le sel et le poivre, puis mélanger.

Assemblage

Dans un moule 8x8 po, déposer le mélange de lentilles et de légumes. Ajouter le maïs en crème, puis la purée de pommes de terre. Saupoudrer de paprika.

Cuire au four 20 minutes. Laisser reposer 10 minutes après la cuisson.

Servir avec un condiment au choix et déguster.

En passant...

La recette peut paraître longue, mais elle en vaut la peine. Vos papilles gustatives vous diront merci !

Pizza ensoleillée



Nous avons revisité la traditionnelle pizza en utilisant un pain pita en guise de pâte, sans savoir que l'on faisait référence à l'origine de son nom... En effet, le terme "pizza" viendrait du grec "pitta", signifiant "galette".

L **Temps de préparation :** 10 min
Temps de cuisson : 10-15 min

P **Portions :** 2

Ingrédients

2 pains pita
60 ml (1/4 tasse) de sauce à pizza ou sauce tomate
1/2 poivron, en lanières
1/2 oignon jaune, en lanières
125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella râpé
2 oeufs
Sel et poivre au goût

Préparation

Préchauffer le four à 425°F.
Sur les pains pita, répartir la sauce, les légumes et le fromage.
Casser un oeuf sur chaque pizza et assaisonner.
Cuire au four 10 à 15 minutes.
Servir et déguster.

En passant...

La pizza est le plat idéal pour utiliser les restes du réfrigérateur, n'hésitez pas à varier les légumes.

Potage au brocoli protéiné



Le potage, classique réconfort hivernal, se décline de différentes façons. Ici, les haricots blancs viennent parfaire la texture et apportent une bonne source de protéines.

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 min

Portions : 2

Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

1 gousse d'ail, hachée grossièrement

1 oignon, haché grossièrement

500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes

750 ml (3 tasses) de brocoli en fleurons

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de haricots blancs, égouttés et rincés

Sel et poivre au goût

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile 5 minutes à feu vif.

Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.

Couvrir, réduire le feu et mijoter pendant 15 minutes.

À l'aide d'un pied mélangeur, réduire en purée lisse.

Servir et déguster.

En passant...

Pour obtenir un bouillon fait maison, pensez à garder vos épilchures de légumes et les tiges des fines herbes dans le congélateur. Mettez-les dans une casserole, remplissez d'eau pour les couvrir et porter à ébullition. Mijotez pendant 30 minutes puis passer votre bouillon maison à la passoire!

Bon avec...



Petits pains fromagés

Sauce à spaghetti (C'est pas celle de ta grand-mère)



Cette recette de sauce à spaghetti ne requiert qu'un seul ingrédient frais. Une version beaucoup plus simple que celle de ta grand-mère!

L **Temps de préparation :** 5 min
Temps de cuisson : 20 min

Portions : Environ 5 tasses

Ingrédients

5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

2 gousses d'ail, hachées

500 ml (2 tasses) de mélange de légumes surgelés pour spaghetti

500 ml (2 tasses ou 1 conserve de 540 ml) de lentilles, égouttées et rincées

796 ml (1 conserve) de tomates broyées

10 ml (2 c. à thé) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées

Sel et poivre au goût

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'ail dans l'huile 2 minutes à feu vif.

Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition.

Couvrir, réduire le feu et mijoter pendant 15 minutes.

Servir avec des pâtes et déguster.

En passant...

La sauce à spaghetti peut être utilisée dans une lasagne, comme sauce à pizza ou avec n'importe quelles pâtes.

Bon avec...



Boulettes aux lentilles



Petits pains fromagés

Soupe aux gourganes



Cette recette est évidemment un classique québécois, mais également un classique dans ma famille. Lorsque les gourganes fraîches étaient prêtes à la fin juillet-début août, ma mère en achetait et je l'aidais à les écosser, en échange d'une bonne soupe aux gourganes. Ma mère faisait la même chose lorsqu'elle était jeune avec les gourganes qui poussaient dans le jardin de mes grand-parents. Cette recette est donc inspirée de notre tradition familiale. -Ariane

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 35 min

Portions : 2

Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

1 gousse d'ail, hachée finement

250 ml (1 tasse) de mélange de légumes surgelés pour spaghetti

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de gourganes, égouttées et rincées

30 ml (2 c. à soupe) d'orge perlé

5 ml (1 c. à thé) de fines herbes séchées

Sel et poivre au goût

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'ail et les légumes surgelés dans l'huile 5 minutes à feu vif.

Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition.

Couvrir, réduire le feu et mijoter pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que l'orge soit cuit.

Servir et déguster.

En passant...

L'orge perlé est utilisé dans cette recette pour une cuisson plus rapide comparée à celle de l'orge mondé. Ce dernier nécessiterait 75 à 90 minutes de cuisson, puisqu'il s'agit d'un grain entier dont le son a été conservé.

Globe-trotteur gourmand



Cari vert de pois chiches



Dhal



Falafels au four



Mafé



Riz frit aux edamames



Rouleaux printaniers et sauce aigre-douce



Shakshuka

Avant-propos

L'avenir appartient à ceux qui déjeunent tôt

Revisiter les classiques

Globe-trotteur gourmand

Fraîcheur en toute saison

Bouchées au bout des doigts

Bibite à sucre

Cari vert de pois chiches



Le cari, ou curry, désigne un mélange d'épices principalement utilisé dans la cuisine indienne. Ainsi, le goût du cari peut varier d'un mélange à l'autre.

L **Temps de préparation :** 15 min
Temps de cuisson : 18 min

Portions : 3

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon jaune, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de pois chiches, égouttés et rincés
- 160 ml (1 conserve) de lait de coco
- 4 pépites ou 3/4 tasse d'épinards surgelés
- 1 tomate, en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de brocoli en fleurons
- 125 ml (1/2 tasse) de chou-fleur en fleurons
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- Sel et poivre au goût

Préparation

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 3 minutes à feu vif.

Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition.

Couvrir, réduire le feu et mijoter 15 minutes, en remuant occasionnellement.

Servir avec du riz brun et déguster.

En passant...

Si vous aimez expérimenter avec les épices, libre à vous de modifier et d'utiliser d'autres épices, comme le garam masala, les graines de cumin, la cardamome, etc.

Dhal



En Inde et au Népal, "dhal" signifie "lentilles". Ainsi, ce nom est donné aux mets indiens à base de ce type de légumineuses.

L **Temps de préparation :** 15 min
Temps de cuisson : 15 min

Portions : 2

Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, émincée
1 morceau de 2 cm de gingembre frais, haché finement (facultatif)
250 ml (1 tasse) d'eau
1 patate douce, en cubes
125 ml (1/2 tasse) de lentilles rouges sèches
10 ml (2 c. à thé) de curcuma moulu
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
Sel et poivre au goût
60 ml (1/4 tasse) de lait ou de boisson végétale
Herbes fraîches au goût (facultatif)

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail, et le gingembre dans l'huile 5 minutes à feu vif.

Ajouter l'eau, la patate douce, les lentilles rouges et les assaisonnements. Porter à ébullition.

Couvrir, réduire le feu et mijoter 10 minutes. Remuer occasionnellement.

Ajouter le lait et mélanger.

Servir et garnir avec les herbes fraîches. Déguster.

En passant...

Vous pouvez servir le dhal avec du riz basmati. Voir la recette dans le livre [Viens Manger!](#) [Trucs et astuces rusés.](#)

Falafels au four



Les falafels sont traditionnellement cuisinés à partir de pois chiches secs et sont frits dans l'huile. Nous avons simplifié la recette en utilisant des pois chiches en conserve et une cuisson au four.

L **Temps de préparation :** 20 min
Temps de cuisson : 30 min

Portions : 3

Ingrédients

500 ml (2 tasses ou 1 conserve de 540 ml) de pois chiches, égouttés et rincés

1 oignon jaune, haché finement

2 gousses d'ail, hachées finement

1 oeuf

45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de cumin

1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel

1,25 ml (1/4 c. à thé) de poivre

60 ml (1/4 tasse) d'herbes fraîches (ex: persil, coriandre, etc.), hachées

Préparation

Préchauffer le four à 375°F.

Écraser les pois chiches à l'aide d'une fourchette. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger.

Former environ 9 boulettes de 60 ml (1/4 tasse) de préparation, les déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin et les écraser légèrement.

Cuire au four pendant 30 minutes en retournant à la mi-cuisson.

Servir avec les garnitures de votre choix et déguster.

En passant...

Vous pouvez servir vos falafels dans un pita avec d'autres garnitures (ex. tomate, laitue) pour faire un sandwich.

Mafé



Le mafé est un plat en sauce à base de pâte d'arachides. Il est originaire de l'Afrique de l'Ouest et se cuisine traditionnellement avec de la viande ou du poisson.

L **Temps de préparation :** 15 min
Temps de cuisson : 28 min

Portions : 2

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 pomme de terre, en cubes
- 1 courgette, en cubes
- 400 ml (1 conserve) de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de légumineuses mélangées, égouttées et rincées
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre d'arachides
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- Sel et poivre au goût
- 1 petite poignée d'arachides concassées (facultatif)

Préparation

Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile 3 minutes à feu vif.

Ajouter le reste des ingrédients, sauf les arachides. Porter à ébullition.

Couvrir, réduire le feu et mijoter 20 minutes. Découvrir et cuire 5 minutes. Remuer occasionnellement.

Servir et garnir avec les arachides. Déguster.

En passant...

Vous pouvez servir le mafé avec du riz pilaf. Voir la recette dans le livre [Viens Manger! Trucs et astuces rusés](#).

Riz frit aux edamames



Le riz frit est un mets que j'ai appris à cuisiner avec ma grand-mère en utilisant les restants du frigo. Écrire la quantité de chaque ingrédient pour une recette qui est devenue si intuitive était donc une tâche quasi-malaisante. - Aria

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 min

Portions : 2

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 gousse d'ail, hachée
- 250 ml (1 tasse) de mélange de légumes surgelés au choix
- 125 ml (1/2 tasse) d'edamames surgelés
- 2 oeufs
- 375 ml (1 1/2 tasse) de riz cuit
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou de lime
- Poivre, au goût
- Sauce piquante, au goût (facultatif)
- 80 ml (1/3 tasse) de noix de cajou, hachées (facultatif)

Préparation

Dans une poêle à haut rebord, faire revenir l'ail dans l'huile 1 minute à feu vif. Ajouter les légumes et les edamames et faire sauter 10 minutes en remuant régulièrement.

Réduire le feu, former un puits au centre des légumes et y casser les oeufs. Remuer les oeufs jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Incorporer le riz cuit et ajouter la sauce soya, le miel, le jus de citron, le poivre et la sauce piquante si désirée. Mélanger continuellement jusqu'à ce que le riz soit bien enrobé de sauce.

Servir dans un bol, garnir de noix de cajou et déguster.

💡 En passant...

Si vous n'avez pas de restant de riz cuit, vous pouvez amener à ébullition 1/2 tasse de riz cru et 1 tasse d'eau, puis couvrir et mijoter pour 15 minutes.

Rouleaux printaniers et sauce aigre-douce



Les rouleaux printaniers frais sont d'origine vietnamienne, appelé Gỏi cuốn. Ce mets existe aussi dans les autres pays asiatiques, comme la Chine et le Japon avec différentes variantes.

L **Temps de préparation :** 20 min
Temps de cuisson : -

Portions : 2 (6 rouleaux)

Ingrédients

Rouleaux

- 6 feuilles de riz
- 1 mangue, en julienne
- 1/2 concombre, en julienne
- 1/2 poivron, épépiné et en julienne
- 6 feuilles de laitue
- 1/2 bloc de tofu ferme de 454 g, en bâtonnets
- 1 bouquet d'herbe fraîche (coriandre, menthe ou basilic) (facultatif)

Sauce aigre-douce

- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya

Préparation

Tremper une feuille de riz dans l'eau tiède quelques secondes pour la ramollir légèrement.

Placer les garnitures sur la feuille de riz et rouler (voir notre vidéo pour une démonstration de la technique de roulage). Répéter pour les 5 autres rouleaux.

Préparer la sauce aigre-douce en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.

Servir et déguster les rouleaux avec la sauce.

En passant...

Pour des rouleaux croustillants, vous pouvez remplacer le tofu ferme coupé en bâtonnets par notre recette de Tofrites.

Avant-propos

L'avenir appartient
à ceux qui
déjeunent tôt

Revisiter les
classiques

Globe-trotteur
gourmand

Fraîcheur en
toute saison

Bouchées au
bout des doigts

Bibite à sucre

Shakshuka



Shakshuka, choukchouka, tchakchouka, tchektchouka ou tchoutchouka, tous les noms sont bons pour désigner ce plat composé de tomates, d'épices et d'oeufs pochés dans le mélange.

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 15 min

● Portions : 1

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de tomates
broyées

15 ml (1 c. à soupe) d'eau

1 pincée de curcuma moulu

1 pincée de cumin

1 pincée de paprika

Sel et poivre au goût

2 œufs

1 tranche de pain grillé

Préparation

Dans une petite casserole, mélanger les tomates broyées, l'eau et les épices.

Porter à ébullition, puis casser les deux oeufs dans la sauce.

Cuire à couvert pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le blanc d'oeuf soit opaque.

Servir et déguster accompagné de pain grillé.

En passant...

Vous pouvez ajouter n'importe quel légume qui traîne dans votre frigo! Simplement les faire revenir dans l'huile avant d'ajouter les tomates broyées. C'est particulièrement délicieux avec des oignons et des poivrons!

Fraîcheur en toute saison



Salade de millet, lentilles et canneberges



Salade d'orzo au pesto



Salsa aux tomates fraîches avec haricots noirs



Taboulé aux agrumes et haricots de Lima



Tartine tes restes



Wrap aux pois chiches

Avant-propos

L'avenir appartient à ceux qui déjeunent tôt

Revisiter les classiques

Globe-trotteur gourmand

Fraîcheur en toute saison

Bouchées au bout des doigts

Bibite à sucre

Salade de millet, lentilles et canneberges



⌚ Temps de préparation : 15 min
🕒 Temps de cuisson : 10 min

🍽 Portions : 2

🌿 Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de millet
250 ml (1 tasse) d'eau froide
250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve)
de lentilles, égouttées et rincées
1/2 concombre, en dés
3 radis, en tranches
60 ml (1/4 tasse) de noix de
Grenoble hachées
60 ml (1/4 tasse) de canneberges
séchées
60 ml (1/4 tasse) de feta émietté
Sel et poivre, au goût

Pour la vinaigrette:

15 ml (1 c. à soupe) de jus de
citron
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de miel
5 ml (1 c. à thé) de fines herbes
séchées

👉 Préparation

Déposer le millet dans une casserole avec 1 tasse d'eau froide. Porter à ébullition, couvrir et cuire à feu doux pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Refroidir au réfrigérateur.

Dans un grand bol, mélanger le millet refroidi, les lentilles, le concombre, les radis, les noix, les canneberges et le feta.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol. Verser dans la salade.

Ajouter le sel et le poivre et mélanger.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Dans cette recette, on peut remplacer le millet par une autre céréale, comme le quinoa ou le riz. Le millet est toutefois une céréale peu coûteuse qui gagne à être découverte.

Salade d'orzo au pesto



L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

Portions : 2

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) d'orzo

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de pois chiches, égouttés et rincés

125 ml (1/2 tasse) de maïs en grains surgelés, décongelés

375 ml (1 1/2 tasse) de bébé épinards, hachés grossièrement

45 ml (3 c. à soupe) de pesto

30 ml (2 c. à soupe) de **levure nutritionnelle**

Sel et poivre au goût

Préparation

Faire cuire l'orzo tel qu'indiqué sur l'emballage. Rincer à l'eau froide pour le refroidir.

Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter l'orzo refroidi et mélanger.

Servir et déguster.

En passant...

Cette recette est aussi délicieuse en version chaude! Il suffit de mélanger l'orzo cuit avec les autres ingrédients et de cuire quelques minutes dans une poêle.

Avant-propos

L'avenir appartient à ceux qui déjeunent tôt

Revisiter les classiques

Globe-trotteur gourmand

Fraîcheur en toute saison

Bouchées au bout des doigts

Bibite à sucre

Salsa aux tomates fraîches avec haricots noirs



Chez En Vrac, nous aimons beaucoup les "pot-luck" et en faisons fréquemment. La salsa aux tomates est simple à faire donc c'est ma recette signature qui est toujours appréciée. -Ariane

L Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : -

Portions : 2

Ingrédients

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve) de haricots noirs, égouttés et rincés

2 tomates moyennes, épépinées, en dés

60 ml (1/4 tasse) d'oignon rouge haché

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre ou persil frais, haché

15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime ou de citron

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

Une pincée de piment de cayenne (facultatif)

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Servir et déguster.

En passant...

Pour une version originale, ajoutez-y de la mangue! Les saveurs se marient à merveille.

Bon avec...



Pâtes à won-ton croustillantes

Taboulé aux agrumes et haricots de Lima



Le taboulé est une salade originaire du Proche-Orient qui est traditionnellement préparée avec du persil, de la menthe et du boulghour. Cette version revisitée vous fera saliver!

L **Temps de préparation :** 10 min
Temps de cuisson : 7 min

Portions : 2

Ingrédients

250 ml (1 tasse) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de couscous
250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve) de haricots de Lima, égouttés et rincés
250 ml (1 tasse) de mandarines dans le jus, égouttées
250 ml (1 tasse) d'herbes fraîches (persil, menthe et/ou coriandre), hachées
60 ml (1/4 tasse) de raisins frais, coupés en deux
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre au goût

Préparation

Au four à micro-ondes, porter l'eau à ébullition. Ajouter le couscous et couvrir pendant 5 minutes. Réserver au réfrigérateur.

Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter le couscous refroidi et mélanger.

Servir et déguster.

En passant...

Vous pouvez remplacer les mandarines par n'importe quel agrume! Clémentines, oranges, pamplemousses... les possibilités sont infinies! Aussi, si vous voulez épater la galerie, utilisez des agrumes fraîches, coupées en suprêmes.

Tartine tes restes



Cette recette a été faite avec nos vrais restants de frigo, et les combinaisons créées étaient délicieuses! Allez voir la vidéo!

L Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 5 min

P Portions : 1

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale

2 oeufs

2 tranches de pain

Restants de frigo

Sel et poivre au goût

Préparation

Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen.

Casser les oeufs et laisser cuire jusqu'à ce que le blanc soit opaque. Réserver.

Griller les tranches de pain au grille-pain.

Tartiner les tranches de pain avec des garnitures au choix : sauces, houmous, avocat, légumes, noix, graines...

Ajouter un œuf cuit sur chaque tranche de pain.

Saler et poivrer.

Servir et déguster.

En passant...

Vous pouvez cuire les oeufs au four à micro-ondes pendant 30-45 secondes dans une assiette creuse.

Bon avec...



Salsa aux tomates fraîches avec haricots noirs



Trempe froide aux épinards

Wrap aux pois chiches



La garniture aux pois chiches rappelle les traditionnels sandwichs à la salade d'œufs ou de poulet. Ce qui est génial, c'est qu'on peut varier les saveurs en utilisant les épices qu'on aime!

L **Temps de préparation :** 15 min
Temps de cuisson : -

Portions : 2

Ingrédients

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de pois chiches, égouttés et rincés

60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

5 ml (1 c. à thé) de paprika

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari

Sel et poivre au goût

2 grandes tortillas

180 ml (3/4 tasse) de laitues mélangées

Quelques tranches de fromage

Préparation

Dans un bol, écraser les pois chiches à la fourchette.

Ajouter la mayonnaise, le jus de citron et les assaisonnements dans le bol, puis mélanger avec les pois chiches écrasés.

Répartir le mélange dans les 2 tortillas, garnir avec le mélange de laitues et le fromage.

Rouler et déguster.

En passant...

Le jus de la conserve de pois chiches, qu'on appelle aquafaba, peut remplacer le blanc des œufs, n'hésitez pas à l'utiliser pour vos mousses au chocolat, meringues ou autres!

Avant-propos

L'avenir appartient à ceux qui déjeunent tôt

Revisiter les classiques

Globe-trotteur gourmand

Fraîcheur en toute saison

Bouchées au bout des doigts

Bibite à sucre

Bouchées au bout des doigts



Champignons farcis



Nachos tout-garnis



Patati patata



Pâtes à won-ton croustillantes



Petits pains fromagés



Tofrites



Trempeur froide aux épinards

Avant-propos

L'avenir appartient
à ceux qui
déjeunent tôt

Revisiter les
classiques

Globe-trotteur
gourmand

Fraîcheur en
toute saison

Bouchées au
bout des doigts

Bibite à sucre

Champignons farcis



Cette recette est la dernière produite parmi nos 40 recettes. Malgré le peu d'ingrédients qu'elle contient et la spontanéité du développement de cette recette, le tout est en parfaite harmonie, tant pour le goût que la texture.

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

P Portions : 2

Ingrédients

1 chopine de champignons,
lavés
30 ml (2 c. à soupe) de feta
émietté
15 ml (1 c. à soupe) de pesto
15 ml (1 c. à soupe) de
graines de tournesol
Une pincée de poivre

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.
Retirer les pieds des champignons.
Mélanger le reste des ingrédients ensemble,
puis farcir le mélange dans les champignons.
Déposer les champignons sur une plaque à
cuisson et cuire au four 10 minutes.
Servir et déguster.

En passant...

La garniture de cette recette peut être modifiée selon les aliments que vous avez sous la main! Vous pouvez prendre une autre sorte de fromage et une sauce tomate et le résultat sera tout aussi réussi! Pour les pieds des champignons, vous pouvez les réutiliser dans une autre recette Touski.

Nachos tout-garnis



Les nachos sont un plat tex-mex, c'est-à-dire un plat inspiré d'une cuisine texane influencée par la gastronomie mexicaine.

L **Temps de préparation :** 15 min
Temps de cuisson : 10 min

Portions : 2

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) d'eau tiède
10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
125 ml (1/2 tasse) de **protéine végétale texturée (PVT)**
1 L (4 tasses) de chips de tortillas
80 ml (1/3 tasse) d'olives noires tranchées
80 ml (1/3 tasse) d'oignon rouge haché
80 ml (1/3 tasse) de grains de maïs surgelés, décongelés
250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé
Salsa au goût
Yogourt nature au goût (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Dans un bol, mélanger l'eau, la poudre de chili, la poudre d'ail et le jus de citron. Ajouter la PVT et mélanger. Réserver.

Sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin, répartir les chips.

Sur les chips, répartir la PVT réhydratée, les olives noires, l'oignon, le maïs et le fromage.

Cuire au four pendant 10 minutes.

Servir avec la salsa et le yogourt, puis déguster.

En passant...

Pour épater vos invités, vous pouvez faire vos propres chips de tortillas! Voir la recette dans le livre **[Viens Manger! Trucs et astuces rusés.](#)**

Bon avec...



Salsa aux tomates fraîches avec haricots noirs

Patati patata



L'idée de cette recette est venue lorsque l'on cherchait des bouchées festives à manger avec les doigts. Voici alors une version rapide des pommes de terre au four, mais tout aussi délicieuse.

L **Temps de préparation :** 10 min
Temps de cuisson : 33 min

Portions : 2

Ingrédients

1 patate, en rondelles de 1 cm

15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

5 ml (1 c. à thé) de paprika

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

1 ml (1/4 c. à thé) de poivre

125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé

Herbes fraîches au goût (facultatif)

Yogourt nature au goût (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 375°F.

Sur une plaque recouverte de papier parchemin, mélanger les rondelles de patate, l'huile et les assaisonnements.

Cuire pendant 30 minutes en retournant à la mi-cuisson.

Ajouter le fromage et cuire 3 minutes.

Servir et garnir avec les herbes fraîches et le yogourt. Déguster.

En passant...

Soyez créatifs avec cette recette: vous pouvez remplacer les pommes de terre par des patates douces, ajouter ou modifier les épices et les garnitures.

Pâtes à won-ton croustillantes



Nous vous proposons 2 façons d'apprêter les pâtes: en petits bols pour y mettre une préparation ou en craquelins pour faire trempette.

L Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 12 min

Portions : 12 bols ou craquelins

Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

12 pâtes à won-ton

10 ml (2 c. à thé) de fines herbes séchées

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Badigeonner d'huile les deux côtés des pâtes à won-ton et les répartir dans 12 moules à muffin ou sur une plaque à cuisson.

Saupoudrer les fines herbes et le sel.

Cuire au four 12 minutes.

Servir avec l'accompagnement de votre choix et déguster.

En passant...

En modifiant les assaisonnements, ces craquelins peuvent aussi être servis avec une salade de fruits ou une trempette sucrée. Soyez créatifs!

Bon avec...



Salsa aux tomates fraîches avec haricots noirs



Trempette froide aux épinards

Petits pains fromagés



La recette de ces petits pains est extrêmement simplifiée: pas besoin de pétrir la pâte ni de faire lever, et le résultat est tout aussi délicieux.

L **Temps de préparation :** 15 min
Temps de cuisson : 15 min

Portions : 6 petits pains

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de farine
tout usage

5ml (1 c. à thé) de fines
herbes séchées

5 ml (1 c. à thé) de poudre à
pâte

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

1 ml (1/4 c. à thé) de poivre

125 ml (1/2 tasse) de lait ou
de boisson végétale

60 ml (1/4 tasse) de yogourt
nature

30 ml (2 c. à soupe) d'huile
végétale

125 ml (1/2 tasse) de
fromage cheddar râpé

Préparation

Préchauffer le four à 450°F.

Dans un grand bol, mélanger à la fourchette les
ingrédients secs.

Ajouter le reste des ingrédients sauf le fromage
et mélanger. Incorporer le fromage.

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier
parchemin, répartir la préparation en 6 petits
pains.

Cuire 15 minutes.

Servir et déguster.

En passant...

Pour s'assurer d'avoir des pains de la même
grosseur, il est possible de les former avec une
cuillère à crème glacée. Une cuillère à crème
glacée standard est d'environ 60 ml, soit de 1/4
tasse.

Bon avec...



Potage au
brocoli protéiné



Soupe aux
gourganes

Tofrites



Au cas où vous n'auriez pas compris le jeu de mots du titre de la recette, Tofrites est la combinaison des mots «tofu» et «frites».

L **Temps de préparation :** 20 min
Temps de cuisson : 10 min

Portions : 2

Ingrédients

60 ml (1/4 tasse) de farine
tout usage

15 ml (1 c. à soupe) de fines
herbes séchées

10 ml (2 c. à thé) de paprika

5 ml (1 c. à thé) de poudre
d'ail

5 ml (1 c. à thé) de poudre
d'oignon

1 ml (1/4 c. à thé) de poivre

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

1 oeuf

250 ml (1 tasse) de chapelure

1/2 bloc de 454 g de tofu
ferme, en bâtonnets de 1 cm

80 ml (1/3 tasse) d'huile
végétale

Préparation

Mélanger la farine et les épices dans une première assiette creuse. Batre l'oeuf dans une deuxième assiette. Mettre la chapelure dans une troisième.

Fariner les bâtonnets de tofu. Les tremper dans l'oeuf battu et égoutter l'excès. Couvrir les bâtonnets de la chapelure.

Dans une poêle à feu moyen, chauffer l'huile, puis répartir les bâtonnets dans la poêle sans les empiler. Cuire environ 5 minutes d'un côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retourner et poursuivre la cuisson 5 minutes de l'autre côté.

Lorsque tous les côtés sont bien dorés, retirer les bâtonnets de la poêle et transférer vers une assiette avec un papier absorbant.

Servir avec une trempette au choix et déguster.

En passant...

Vous n'avez pas de chapelure? Vous pouvez prendre votre pain sec et le râper ou le passer au robot culinaire pour en faire de la chapelure maison.

Trempepette froide aux épinards



Saviez-vous que les épinards ne sont même pas une source de fer importante? Malgré la croyance populaire, c'est une "fake news" qui perdure depuis longtemps! ([Pour plus d'infos](#))

L Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 2 min

Portions : 4

Ingrédients

9 pépites ou 1 1/2 tasse
d'épinards surgelés

160 ml (2/3 tasse) de
yogourt nature

80 ml (1/3 tasse) de
mayonnaise

2,5 ml (1/2 c. à thé) de jus de
citron

2,5 ml (1/2 c. à thé) de
poudre d'oignon

1 ml (1/4 c. à thé) de poudre
d'ail

Sel et poivre au goût

Préparation

Décongeler les épinards au four à micro-ondes,
puis les essorer pour retirer le liquide.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients
ensemble.

Servir et déguster.

En passant...

Cette recette donne 1 1/2 tasse de trempepette,
mais si vous attendez des invités, vous pouvez
facilement la doubler ou la tripler.

Bon avec...



Pâtes à won-ton
croustillantes

L'avenir appartient
à ceux qui
déjeunent tôt

Revisiter les
classiques

Globe-trotteur
gourmand

Fraîcheur en
toute saison

Bouchées au
bout des doigts

Bibite à sucre

Bibitte à sucre



Brownies aux haricots noirs



Carrés croustillants au chocolat et
beurre d'arachides



Galettes aux carottes



Mousse au chocolat au tofu inaperçu



Pizza à la pomme caramélisée



Pouding de chia au lait de coco

Avant-propos

L'avenir appartient
à ceux qui
déjeunent tôt

Revisiter les
classiques

Globe-trotteur
gourmand

Fraîcheur en
toute saison

Bouchées au
bout des doigts

Bibitte à sucre

Brownies aux haricots noirs



Nous avons cuisiné cette recette de Christina Blais, chargée de cours au Département de nutrition, pour la première fois dans notre cours de Sciences des aliments. Ces brownies sont tellement bons que nous voulions vous les faire découvrir!

L **Temps de préparation :** 15 min
Temps de cuisson : 30 min

Portions : 9

Ingrédients

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés

60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale

3 œufs

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

180 ml (3/4 tasse) de farine tout usage

125 ml (1/2 tasse) de poudre de cacao

375 ml (1 1/2 tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de sel

125 ml (1/2 tasse) de noix de grenoble, hachées

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

À l'aide d'un pied mélangeur, réduire en purée les haricots noirs, l'huile, les oeufs et la vanille.

Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Verser le mélange dans un moule carré de 8x8 po huilé et cuire au four 30 minutes.

Laisser tiédir avant de couper et déguster.

En passant...

Si vous doutez de l'utilisation d'haricots noirs, croyez-nous, vous ne les goûterez pas!

Carrés croustillants au chocolat et beurre d'arachides



L'idée d'utiliser la PVT dans une recette sucrée m'est venue comme un éclair de génie. Habituellement, on l'utilise plutôt pour remplacer la viande dans les recettes salées. Pourtant, son petit croustillant et sa teneur en protéines en fait un allié intéressant pour les desserts! -Catherine

⌚ Temps de préparation : 10 min

🕒 Temps de cuisson : 2 min

🕒 Temps de réfrigération : 1h

🍽️ Portions : 9

🌿 Ingrédients

250 ml (1 tasse) de pépites de chocolat

80 ml (1/4 tasse) de beurre d'arachides

330 ml (1 1/4 tasse) de céréales de riz croustillant

375 ml (1 1/2 tasse) de protéine végétale texturée (PVT)

👩‍🍳 Préparation

Dans un grand bol allant au four à micro-ondes, déposer le chocolat et le beurre d'arachides.

Faire fondre au four à micro-ondes en remuant toutes les 30 secondes.

Ajouter les céréales et la PVT.

Mélanger pour enrober les ingrédients secs.

Répartir dans un moule carré de 8x8 po recouvert d'un papier parchemin.

Laisser refroidir 1 heure avant de découper et déguster.

💡 En passant...

Le beurre d'arachides peut être remplacé par n'importe quel beurre de noix, comme le beurre d'amandes ou de noix de cajou.

Galettes aux carottes



⌚ Temps de préparation : 15 min
🕒 Temps de cuisson : 10 min

🍽️ Portions : 6 galettes

🌿 Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage

60 ml (1/4 tasse) de cassonade

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte

1 oeuf

60 ml (1/4 tasse) de lait ou de boisson végétale

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille

1 carotte, râpée finement

👩‍🍳 Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un grand bol, mélanger à la fourchette les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, la cannelle et la poudre à pâte.

Ajouter le reste des ingrédients sauf les carottes et mélanger. Incorporer la carotte.

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, répartir la préparation en 6 galettes.

Cuire 10 minutes.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Pour impressionner vos invités, recouvrir les galettes d'un glaçage au fromage à la crème.

Mousse au chocolat au tofu inaperçu



Tout est dit dans le titre: personne ne pourrait deviner qu'il y a du tofu dans ce dessert!

L **Temps de préparation :** 5 min
Temps de cuisson : 2 min
Temps de réfrigération : 1h

Portions : 2

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat

1 paquet de 300 g de tofu soyeux

Préparation

Faire fondre au four à micro-ondes les pépites de chocolat en remuant toutes les 30 secondes.

Ajouter le tofu soyeux.

À l'aide d'un pied mélangeur, mélanger le tofu et le chocolat fondu jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Verser la mousse dans deux petits bols. Réfrigérer au moins 1 heure.

Servir et déguster.

En passant...

Si vous réussissez à utiliser moins d'ingrédients que ça, dites-le nous!

Pizza à la pomme caramélisée



Cette recette rappelle la traditionnelle tarte aux pommes, mais avec notre recette, pas besoin de se casser la tête pour faire une pâte à tarte!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

Portions : 2

Ingrédients

Pour la sauce au caramel

15 ml (1 c. soupe) de
beurre

30 ml (2 c. soupe) de
cassonade

5 ml (1 c. à thé) de lait

Pour la pizza

1 grande tortilla

1 pomme, en fines tranches

60 ml (1/4 tasse) de noix au
choix hachées

15 ml (1 c. à soupe) de
cassonade

1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle
moulue

Préparation

Préchauffer le four à 375°F.

Au four à micro-ondes, faire chauffer le beurre
et la cassonade pendant 1 minute.

Ajouter le lait et bien mélanger jusqu'à
l'obtention d'une texture lisse.

Étendre la sauce au caramel sur la tortilla.

Répartir les tranches de pomme et les noix sur
la tortilla.

Saupoudrer de cassonade et de cannelle.

Cuire au four pendant 10 minutes.

💡 En passant...

La sauce au caramel est une recette facile qui peut être multipliée. Vous pouvez la réutiliser pour tartiner vos rôties et pour vos autres desserts.

Pouding de chia au lait de coco



Un pouding sans cuisson? Bien sûr! Les graines de chia gonflent lorsqu'elles sont réhydratées, ce qui donne à ce dessert une texture épaisse qui est semblable au tapioca.

L Temps de préparation : 5 min
Temps de repos : 1h

● Portions : 2

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de
framboises surgelées
160 ml (1 conserve) de lait
de coco
90 ml (1/3 tasse) d'eau
30 ml (2 c. à soupe) de
graines de chia
30 ml (2 c. à soupe) de noix
de coco râpée
5 ml (1 c. à thé) de miel ou
sirop d'érable

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un
contenant.

Laisser reposer au réfrigérateur
au moins 1 heure.

Servir dans 2 bols et déguster.

En passant...

La recette fonctionne avec n'importe quels
fruits surgelés, faites varier les plaisirs! Les fruits
frais sont aussi une bonne alternative.