

Alternatives à la viande et au poisson

- **Charcuterie:** charcuterie/pâte à tartiner végétales à base de graines de tournesol, de levure et de légumes, par ex.
- **Saucisses:** saucisses (fumées) végétales à griller ou à rôtir
- **Viande hachée:** tofu émietté ou soja texturé en granules (saisi à feu vif et bien assaisonné), boulgour ou produit fini en supermarchés
- **Bourguignon/émincé:** escalopes de soja, simili-carnés du rayon frais fabriqués à partir de soja ou de blé
- **Burger:** galettes et «steaks hachés» végétaux fabriqués à partir de soja, d'épeautre vert, de céréales, de légumes ou de blé
- **Poisson:** association d'algues à la cuisson, telles que le nori, le kombu, le wakamé, pour obtenir un arôme similaire ou plats cuisinés «Visch»

Alternatives au lait

- **Lait:** lait de soja, d'avoine, de riz, d'amande, par ex.
- **Crème:** crème de soja, d'avoine, de riz, d'amande, crème de cajou, lait de coco, par ex.
- **Crème chantilly:** crème végétale à fouetter
- **Beurre:** margarine végétale
- **Yogourt:** yogourt au lait de soja
- **Fromage blanc:** tofu réduit en purée associé à de la crème végétale, tofu soyeux, yogourt au lait de soja, Soyananda
- **Fromage en tranche, fromage frais:** fromages végétaliens et fromages frais généralement fabriqués à partir de graisses végétales, d'amidon et de soja
- **Fromages pour gratins:** fromage râpé végétal, fromage fondant végétal, flocons de levure et crème végétale
- **Sauces au fromage:** béchamel réalisée à partir de levure ou sauces végétales au fromage prêtes à l'emploi
- **Glace:** glaces aux protéines de lin, à la crème de riz, de soja ou de noix de cajou et sorbets
- **Chocolat:** chocolat noir ou au lait de riz

Alternatives aux œufs

- **L'œuf comme liant:** substitut d'œuf en poudre prêt à l'emploi, 50 g de tofu soyeux/yogourt au lait de soja, 50 g de compote de pommes ou ½ banane, 1 CS de graines de lin moulues et 3 CS d'eau
- **L'œuf pour aérer une recette:** substitut d'œuf en poudre prêt à l'emploi, 1 CS de farine de soja et 3 CS d'eau, 50 g de yogourt de soja/tofu soyeux, 1 CC de poudre à lever et 1 CS de fécule et 3 CS d'eau
- **Œuf brouillé:** tofu (soyeux ou fumé) émietté, curcuma, sel noir
- **Œuf au plat:** substituts, par ex. «the vegg»

Sources d'approvisionnement

La plupart des produits cités sont maintenant en vente en supermarchés, magasins bio et diététiques. Vous trouverez les autres en magasins végétaliens ou en ligne: www.Larada.org

Lectures conseillées

- Jack Norris «Vegan for life»
- Jonathan Safran Foer
«Faut-il manger les animaux?»

Soutien et échanges

Shopping tours, listes de produits, rencontres culinaires, tables ouvertes, et bien plus encore sur: www.vegan.ch/los

A la pointe de l'information

Notre site Internet vegan.ch contient un newsblog, l'actualité événementielle, des podcasts et de nombreuses astuces utiles pour un quotidien végétalien respectueux des animaux.



Vegane Gesellschaft Schweiz

8000 Zurich, info@vegan.ch, www.vegan.ch



www.vegan.ch/spenden

Cette brochure s'inspire d'une brochure du même nom éditée par l'Association végétarienne allemande (VEBU)

Vegan Basics

Édition Française



Vegan Basics

De plus en plus de personnes optent pour un mode de vie végétale pour de multiples raisons. Ces quelques conseils et astuces vous aideront à mener à bien votre transition vers un régime végétal.

1. Des êtres sensibles, intelligents et sociaux

Les animaux d'élevage sont des êtres vivants sociaux, capables de lier des amitiés, d'éprouver des émotions et de ressentir la douleur. Ils sont dotés de personnalités propres, au même titre que les chats et les chiens. On leur réserve pourtant un traitement totalement différent.

Pour produire du lait, les vaches sont perpétuellement inséminées artificiellement. Séparées de leur petit peu après sa naissance, elles l'appellent souvent jour et nuit, et le veau arraché à sa mère en fait autant de son côté. Les veaux mâles sont rapidement abattus pour finir en viande de veau.

Les poussins mâles sont gazés immédiatement après l'éclosion, car ils ne peuvent pas pondre.

Les poules et les vaches sont élevées de façon intensive, utilisées comme des outils de production jusqu'à l'épuisement. Elles terminent leur courte vie de souffrance à l'abattoir, dès lors qu'elles ne produisent plus assez d'œufs ou de lait. Les poules pondeuses à l'âge d'un an, les vaches laitières à l'âge de cinq ans. Les animaux des élevages biologiques subissent le même sort.

2. Environnement et changement climatique

L'élevage intensif est à l'origine de plus de 18 % des émissions de gaz à effet de serre, c'est-à-dire plus que l'ensemble des transports, tous types confondus, à l'échelle planétaire. Chaque minute, une surface de forêt tropicale équivalente à 38 terrains de football est déboisée au profit d'espaces de pâturage ou de culture fourragère. 70 % des végétaux génétiquement modifiés récoltés se retrouvent dans le fourrage. Et les quantités colossales d'excréments



Alternatives végétaliennes

- **Laits végétaux** de soja, de céréales (riz, épeautre, avoine, etc.) ou d'oléagineux (amande, noisette, etc.) constituent des alternatives savoureuses de différents parfums, chocolat, vanille, fraise, café, qui combleront les amateurs de milkshakes.
- **Crème végétale** de soja et issues de céréales diverses. On peut aussi confectionner sa crème végétale soi-même en mixant des noix de cajou et des amandes trempées.
- Le **tofu**, un produit traditionnel fabriqué à partir de fèves de soja, est particulièrement riche en protéines. Son goût est peu prononcé, mais il absorbe les arômes de marinades et des épices, ce qui permet de l'accommoder de différentes manières: en cubes, émietté, grillé ou réduit en purée. Ses applications vont de l'entrée au dessert.
- Les **protéines de soja texturées** sont fabriquées à partir de soja transformé de manière à obtenir une texture fibreuse similaire à la viande. On en trouve sous différentes formes: en granules pour de la «viande hachée», en lamelles pour réaliser des émincés, en cubes pour des goulaschs, en médaillons pour des steaks ou des escalopes.

animaux entraînent une considérable pollution des sols et de l'eau.

3. La faim dans le monde

La production d'un kilogramme de viande nécessite 15kg de céréales et 15500 l d'eau. Si tout le monde tirait ses protéines des produits animaux, la planète ne suffirait pas à nourrir la moitié de la population mondiale. En consommant directement les végétaux, plutôt que de nous en servir pour nourrir les animaux d'élevage, nous pourrions en principe nourrir la population mondiale.

4. Santé

Une alimentation végétalienne équilibrée est appropriée à tous les âges, comme en atteste l'Association américaine de diététique dont la prise de position est la suivante: «Une alimentati-

- Le **seitan** est un concentré de protéines de blé ou d'épeautre très similaire à la viande par sa texture. Il se travaille de multiples façons, pané, rôti et grillé, et se prête idéalement à la confection de saucisses, de steaks et d'escalopes.
- Le **substitut d'œuf en poudre** se compose généralement d'amidon, de poudre à lever et de protéines de lupin ou de pois. Il s'utilise comme liant en remplacement des œufs. On réalisera facilement un «œuf brouillé» avec du tofu (soyeux), du curcuma et une pincée de sel noir. Pour remplacer le jaune d'œuf, il existe des produits tels que «the vegg».
- Le **yogourt au lait de soja**, fabriqué à partir de cultures bactériennes comme son équivalent classique, existe dans une multitude de parfums.
- Le **tempeh** est un produit fabriqué à partir de fèves de soja fermentées. Son goût rappelle discrètement celui de la noix. Il est excellent en tranches, marinées et bien rôties.
- La **levure en paillettes** se compose de levure déshydratée inactive et contient beaucoup de vitamines du groupe B. Elle s'utilise dans les sauces, les gratins et pour remplacer le fromage râpé.

on végétalienne bien menée est adaptée à tous les stades et toutes les étapes de la vie, y compris en cours de grossesse et en cas d'allaitement.» Avoir une alimentation végétalienne peut par ailleurs contribuer à prévenir les maladies dites de civilisation, telles que l'excès de poids, le diabète de type 2, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et le cancer. L'alimentation végétale contient aussi moins de bactéries antibiorésistantes, de dioxine et d'agents pathogènes. Les végétaliens bénéficient de tous les nutriments indispensables grâce à un large choix d'aliments variés. Il importe d'absorber de la vitamine B₁₂ en quantité suffisante: sous forme de dentifrice additionné de vitamine B₁₂, d'aliments enrichis ou de suppléments alimentaires.

