

# TABLE

## des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
<b>LE VÉGÉTALISME</b> .....	<b>9</b>
Petit cours de biologie .....	10
Les nutriments à surveiller chez les végétaliens .....	12
<b>GUIDE PRATIQUE VÉGÉ</b> .....	<b>15</b>
Les différents types de végétarisme .....	16
Végétaliser progressivement son alimentation .....	19
Les aliments de base de la cuisine végétalienne .....	22
Les substitutions végétales .....	28
Quelques recettes élémentaires .....	33
Manger végé au restaurant .....	45
<b>RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES</b> .....	<b>47</b>
Équilibrez votre alimentation quotidienne .....	48
Variez vos sources de protéines végétales .....	52
Tirez le meilleur parti des légumineuses .....	56
Profitez des bienfaits de la germination .....	62
Misez sur les grains entiers .....	66
Faites le plein de vitamine B <sub>12</sub> .....	70
Favorisez l'absorption du fer .....	72
Optimisez vos apports en calcium .....	74
Comblez vos besoins en vitamine D .....	79
Consommez suffisamment d'acides gras oméga-3 .....	80
Procurez du zinc à votre organisme .....	82
Consommez des aliments riches en iode .....	85
Apportez de la saveur à votre alimentation .....	86
<b>LES MENUS</b> .....	<b>89</b>

<b>LES RECETTES</b> .....	<b><u>112</u></b>
Petits-déjeuners .....	<u>114</u>
Entrées et accompagnements .....	<u>133</u>
Plats principaux .....	<u>144</u>
Desserts et collations .....	<u>184</u>
<b>À PROPOS DES AUTEURES</b> .....	<b><u>214</u></b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b><u>217</u></b>
<b>RESSOURCES</b> .....	<b><u>218</u></b>
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	<b><u>220</u></b>
<b>CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS</b> .....	<b><u>223</u></b>



# LE VÉGÉTALISME

Devenir végétalien ne consiste pas uniquement à exclure de son alimentation la viande, la volaille, le poisson, ainsi que tous les produits et sous-produits d'origine animale, comme les œufs et les produits laitiers. Il s'agit avant tout de puiser exclusivement dans le règne végétal tous les nutriments habituellement fournis par les aliments d'origine animale.

L'alimentation végétalienne bien équilibrée permet de combler tous les besoins en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux dont le corps a besoin. Elle est composée de fruits et légumes de préférence très colorés, de grains entiers (quinoa, riz, sarrasin, orge, etc.), de légumineuses (haricots blancs, rouges ou noirs, lentilles, pois chiches, etc.) et de produits issus du soya (boisson de soya, tofu, tempeh, edamames, etc.). Elle est donc pauvre en gras saturés en plus d'être riche en fibres et en antioxydants, des substances phytochimiques particulièrement bénéfiques pour la santé.

Adopter une alimentation végétale permet de réduire la pression artérielle, d'améliorer le taux de cholestérol sanguin et de minimiser les risques de maladies du cœur, de goutte, de diabète de type 2 et de plusieurs types de cancers, tout en favorisant l'atteinte et le maintien d'un poids santé. D'ailleurs, de plus en plus de professionnels de la santé et d'organismes préconisent de réduire la consommation de viande en végétalisant son alimentation.

# LES MENUS

## 21 JOURS

Les menus végétaliens que nous vous proposons vous permettront de combler vos besoins nutritionnels. Ils ont aussi comme objectif de vous faire découvrir de nouvelles saveurs. Que vous soyez omnivore, flexitarien ou végétarien, vous pourrez intégrer ces menus à votre guise.

Les menus ont été élaborés en tenant compte des valeurs nutritives, des saveurs, des couleurs et des textures. Les portions indiquées peuvent être modifiées en fonction de votre appétit. Il est important de respecter sa faim et de varier le plus possible les menus afin de combler tous les besoins nutritionnels. Les collations sont facultatives et vous pouvez les omettre si vous avez un petit appétit.

Bon appétit et savourez chaque moment !

# JOUR 1

## MATIN



Granola simplissime ([p. 116](#))  
200 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de yogourt végétal ([p. 37](#))

### Collation

Pain aux bananes  
et au beurre d'amande ([p. 194](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Soupe de haricots noirs et gremolata de coriandre ([p. 146](#))  
Fruit

### Collation

1 poire  
1 poignée de noix de Grenoble



## SOIR



Légumes-racines à l'érable ([p. 140](#))  
Petits cakes salés ([p. 164](#))

### Collation

Crème glacée choco-bananes ([p. 205](#))



# PETITS CAKES

## salés

9 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 45 minutes

### INGRÉDIENTS

1 c. à café + 3 c. à soupe d'huile d'olive

1 poireau, émincé

1 gros oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

80 g (1 tasse) de champignons blancs, en tranches

70 g (1 tasse) de chou kale, haché

1 pincée de piment de Cayenne

250 g (2 ½ tasses) de farine de pois chiche

20 g (¼ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)

3 c. à soupe de sirop d'érable

750 ml (3 tasses) de boisson de soya non sucrée

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 260 °C (500 °F).

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer 1 c. à café d'huile et faire revenir le poireau, l'oignon et l'ail pendant 3 minutes. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le chou et le piment de Cayenne et cuire de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer au goût. Égoutter et laisser refroidir.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure alimentaire, 3 c. à soupe d'huile, le sirop d'érable et la boisson de soya. Ajouter les légumes et bien mélanger.

Répartir la pâte dans des moules à muffins en silicone en remplissant 18 cavités. Cuire au centre du four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les cakes soient dorés et qu'un cure-dent en ressorte propre.

Accompagnement : servir les cakes tièdes (2 par personne) avec des légumes grillés, un potage ou une salade.

### CONSERVATION

Ces cakes peuvent être congelés.

### INFO VÉGÉ

Les farines de légumineuses sont très pratiques pour les recettes de biscuits, de pains, de muffins, etc. Leur teneur en protéines et en fibres apporte une belle texture au produit final.



### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	220
Lipides	8 g 12 %
Oméga-3	0,2 g
Glucides	27 g 9 %
Fibres	5 g 20 %
Sucres	9 g
Protéines	10 g
Sodium	37 mg 2 %
Potassium	415 mg 12 %
Calcium	154 mg 14 %
Fer	2 mg 14 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,7 mcg 35 %
Vitamine D	0,8 mcg 16 %

