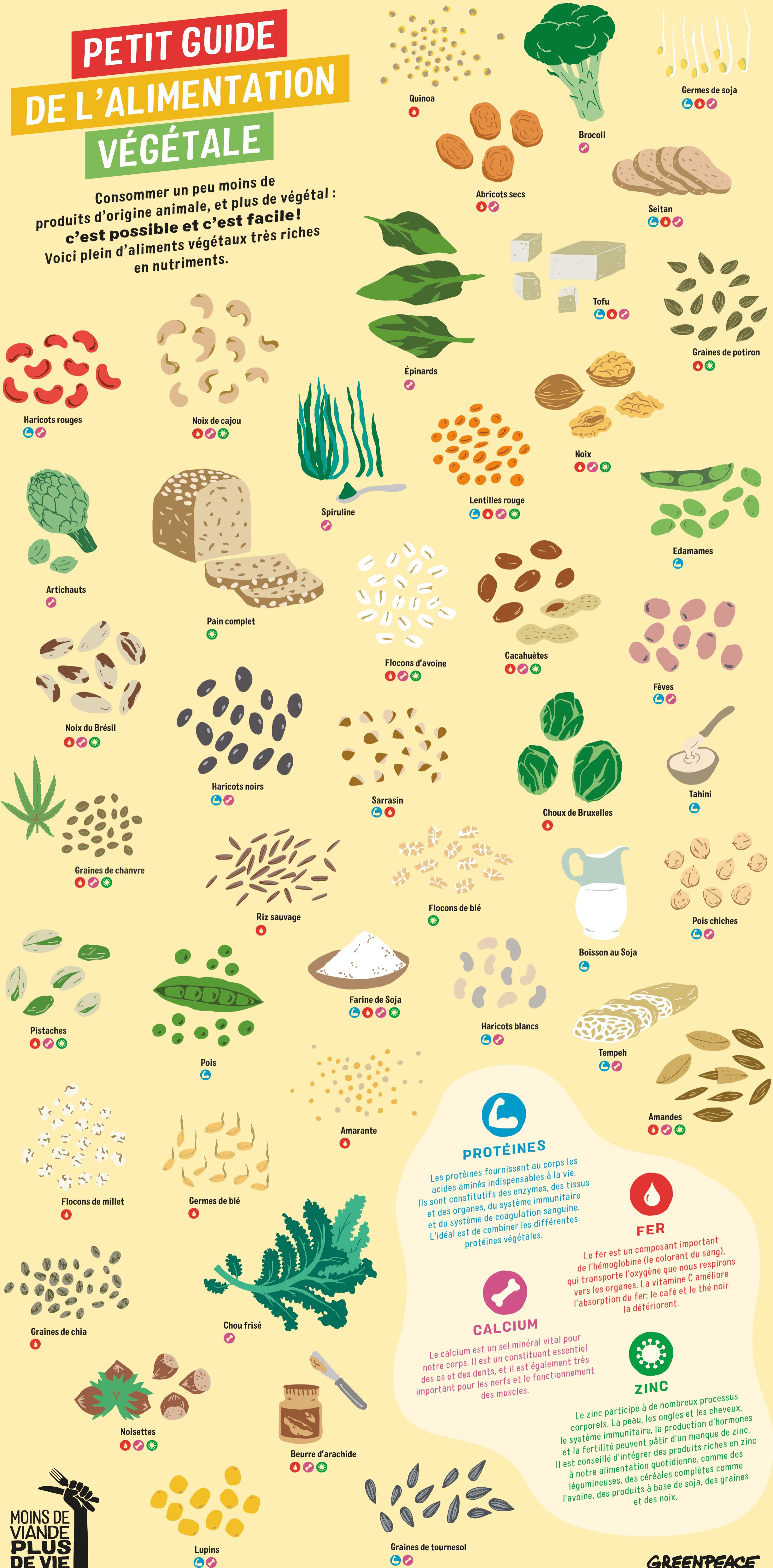


PETIT GUIDE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

Consommer un peu moins de produits d'origine animale, et plus de végétal : **c'est possible et c'est facile!** Voici plein d'aliments végétaux très riches en nutriments.



PROTÉINES

Les protéines fournissent au corps les acides aminés indispensables à la vie. Ils sont constitutifs des enzymes, des tissus et des organes, du système immunitaire et du système de coagulation sanguine. L'idéal est de combiner les différentes protéines végétales.

FER

Le fer est un composant important de l'hémoglobine (le colorant du sang), qui transporte l'oxygène que nous respirons vers les organes. La vitamine C améliore l'absorption du fer; le café et le thé noir la détériorent.

CALCIUM

Le calcium est un sel minéral vital pour notre corps. Il est un constituant essentiel des os et des dents, et il est également important pour les nerfs et le fonctionnement des muscles.

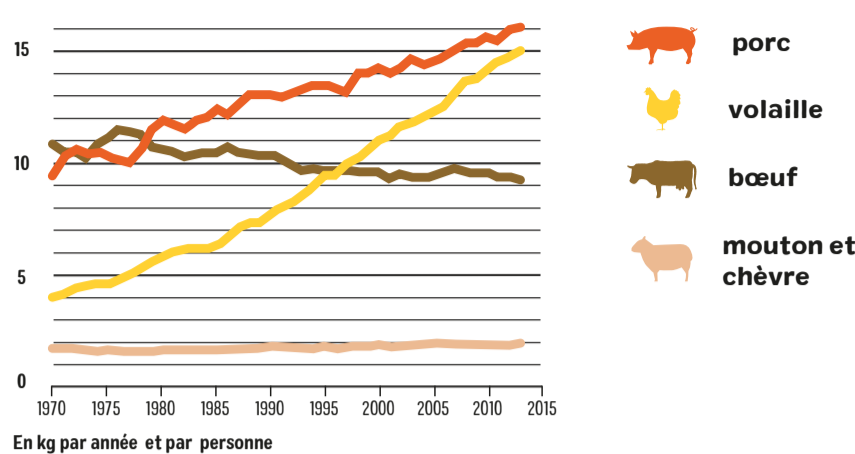
ZINC

Le zinc participe à de nombreux processus corporels. La peau, les ongles et les cheveux, le système immunitaire, la production d'hormones et la fertilité peuvent pâtir d'un manque de zinc. Il est conseillé d'intégrer des produits riches en zinc à notre alimentation quotidienne, comme des légumineuses, des céréales complètes comme l'avoine, des produits à base de soja, des graines et des noix.

NOUS DÉVORONS LA PLANÈTE

Par le passé, la consommation de viande était occasionnelle. Aujourd'hui elle s'est banalisée. Les élevages se sont industrialisés afin de répondre à cette demande croissante, au détriment des droits humains, de la planète, de notre santé et de la qualité des produits. Si nous voulons préserver notre environnement, nous devons réinventer notre rapport en protéines et revenir à une alimentation majoritairement végétale. Ce n'est pas si difficile, car le monde de l'alimentation végétale est varié, savoureux et sain !

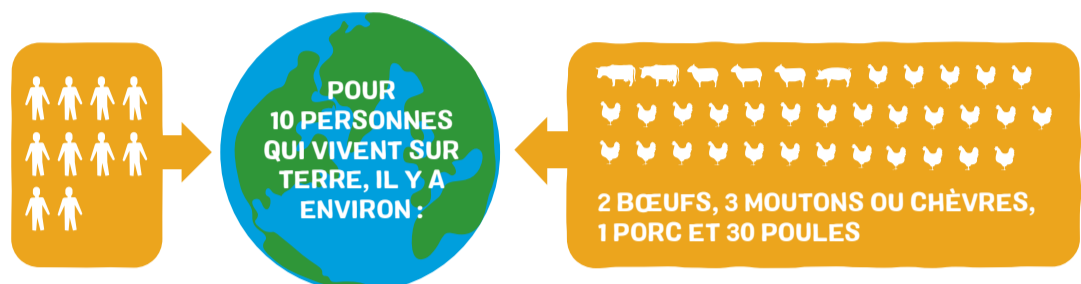
CONSUMATION MOYENNE DES DIFFÉRENTES VIANDES



La consommation planétaire de viande a quadruplé depuis les années 1960. Nous tuons actuellement 76 milliards d'animaux d'élevage par an – sans compter les poissons ! – soit dix fois plus que la population humaine.

Nous utilisons 83 % des terres arables pour engraisser ces animaux, et nous défrichons les précieuses forêts de nombreuses régions de la planète pour faire de la place aux cultures destinées à l'alimentation animale.

MAUVAIS POUR NOTRE SANTÉ ET CELLE DE LA PLANÈTE



L'élevage est l'une des principales causes de la déforestation et de la dégradation des terres. Cela fait de ce secteur l'un des moteurs de la perte de la biodiversité et des changements climatiques. Les gigantesques quantités de purin conduisent à la surfertilisation des sols, des cours d'eau et des lacs. En raison des trop grandes quantités d'azote contenues dans ces fertilisants, des microorganismes tels que les algues vertes prolifèrent. Ils consomment l'oxygène de l'eau et conduisent à ce que l'on appelle des « zones mortes », c'est-à-dire des zones où la vie marine a disparu. L'élevage industriel méprise également

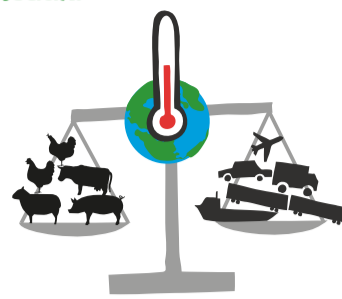
systématiquement le bien-être des animaux, qui ne sont pas considérés comme des êtres vivants mais seulement comme des facteurs de production qui doivent être optimisés. Et la consommation excessive de produits animaux ne fait pas non plus du bien à la santé humaine. Du fait de l'utilisation massive d'antibiotiques, pour prévenir ou soigner les maladies d'animaux surconcentrés, des bactéries résistantes se développent et empêchent de soigner de plus en plus d'infections. Enfin, notre consommation excessive de viande augmente les risques pour le système cardiovasculaire et le développement de certains cancers.

ACHETEZ FUTÉ
Réduire notre consommation de produits animaux, c'est déjà faire beaucoup pour la planète et pour notre santé. Voici quelques conseils pour rendre vos achats encore plus durables :

- Acheter autant que possible des produits de saison pour raccourcir les transports.
- Privilégiez les aliments bio, qui sont produits sans engrais artificiels ni pesticides de synthèse et respectent des normes de protection des animaux plus exigeantes.
- Choisissez des produits de votre région, si possible directement chez le producteur ; le revenu reste ainsi chez lui plutôt qu'au supermarché.
- Minimisez les emballages inutiles en achetant sur les marchés, à la ferme et en apportant vos propres contenants, sacs et sachets.

DÉCOUVREZ LE MONDE DES SAVEURS VÉGÉTALES

L'élevage d'animaux de rente contribue autant aux changements climatiques que l'ensemble des voitures, camions, avions, trains et bateaux.



Des prévisions font état d'un possible doublement de la consommation de viande d'ici 2050 du fait de l'augmentation de la prospérité et de la population mondiale. Notre planète ne pourra pas le supporter. C'est la raison pour laquelle Greenpeace s'engage en faveur d'une réduction de 50 % de la consommation de viande et de produits laitiers d'ici 2050. De plus, toute la population humaine devrait y avoir les mêmes droits. Les populations riches, extrêmement voraces (en moyenne, les Français-es consomment le double de la consommation moyenne mondiale de viande),

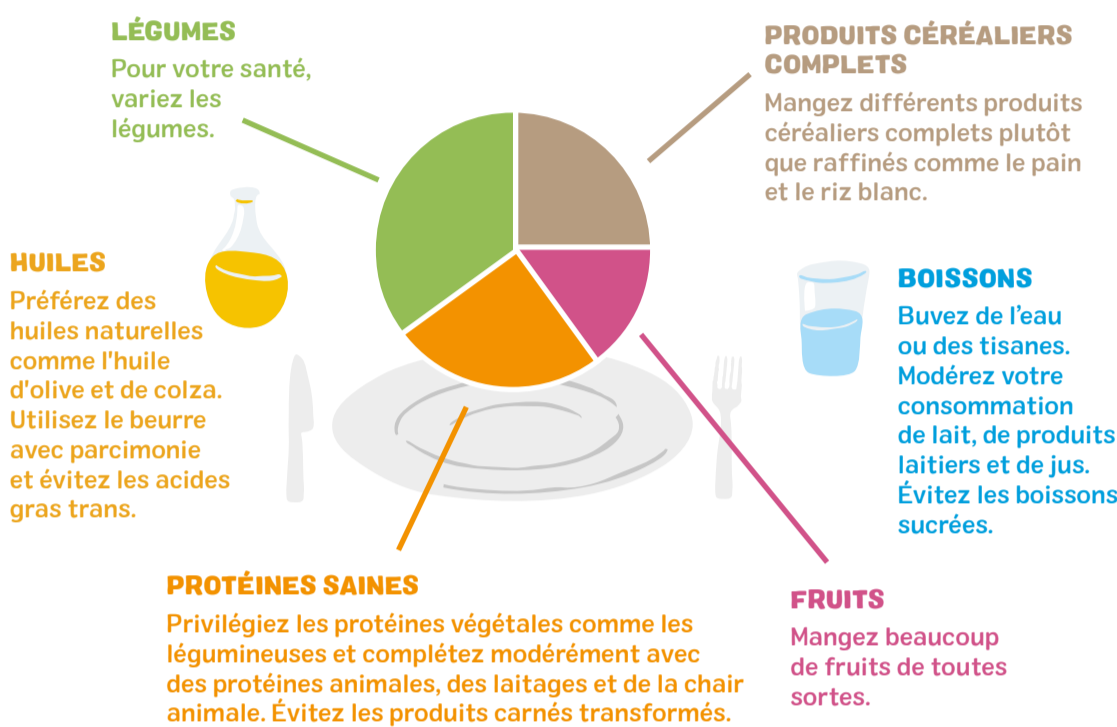
doivent donc contribuer à cet effort de réduction plus que les populations démunies, dont la consommation reste comparativement basse. Par ailleurs, réduire la production de viande libère de la place pour une agriculture plus écologique et plus favorable aux animaux, pour plus de forêts, de nature et de cours d'eau propres.

La bonne nouvelle, c'est que nous ne sommes pas seuls à nous soucier de ce problème : de plus en plus de personnes réfléchissent à leur alimentation et décident de réduire leur consommation de produits animaux. Peu importe que l'on soit végétalien, végétarien, flexitarien ou omnivore : chaque bouchée compte.

Lors de chaque repas, nous pouvons décider de nous nourrir avec des végétaux pour faire du bien à notre santé et à celle de la planète. Nous pouvons en même temps élargir notre horizon culinaire, car la diversité des céréales, fruits, légumes, légumineuses et noix est presque infinie. Vous aussi, participez au mouvement pour une meilleure alimentation !

PLUS D'INFOS SUR : WWW.GREENPEACE.ORG

UNE ASSIETTE SAINNE

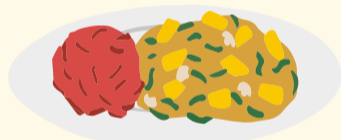


Restez actif !

3 PRINCIPES
Voici trois principes simples à appliquer au quotidien pour manger plus sainement :

- Cuisinez vous-même avec des produits frais. Minimisez la part des produits industriels.
- Favorisez les aliments végétaux, qui devraient constituer la plus grande partie de votre alimentation. Les produits animaux ne devraient être que des compléments.
- Écoutez votre corps et évitez les repas trop chargés.

QUELQUES IDÉES DE RECETTES VÉGÉS



PATATES DOUCES AU CURRY DE CACAHUÈTES, CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS

Un curry incroyablement parfumé !

Temps de préparation : 45 minutes

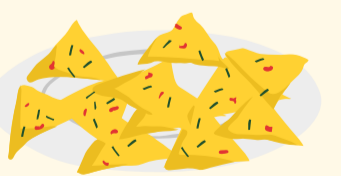
Hacher l'oignon et le faire revenir en remuant dans 1 cs d'huile pendant 5 minutes. Nettoyer les champignons et les couper en fines tranches. Hacher finement les gousses d'ail. Hacher et râper le gingembre. Peler les patates douces et les couper en dés de 2 cm. Verser les champignons dans la poêle. Augmenter le feu et griller pendant 4 minutes. Ajouter les patates douces, l'ail, le gingembre, la purée de tomates, les tomates hachées, les épices, et cuire durant 2 minutes en remuant constamment. Ajouter les tomates hachées.

Ajouter de l'eau dans la poêle jusqu'à ce que le contenu soit recouvert. Ajouter une bonne pincée de sel et de poivre, et bien remuer. Porter à ébullition. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les patates douces soient à point.

Cuire le riz dans de l'eau salée. Laver les épinards et hacher grossièrement les feuilles. Laver, égoutter et hacher la coriandre.

Lorsque la préparation est à point, ajouter le beurre de cacahuètes et bien mélanger. Ajouter les épinards dans la poêle. Remuer jusqu'à ce que les épinards soient cuits. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Égoutter le riz et servir la préparation avec une bonne cuillère de crème fraîche (ou de succédané de crème végétale) et beaucoup de coriandre hachée.



TRIANGLES APÉRO

Biscuit croustillant et riche en protéines pour l'apéro

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes

Préchauffer le four à 160°C. Égoutter les tomates et les essuyer avec du papier ménage. Les hacher finement. Bien mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter l'eau et l'huile d'olive. Mélanger pour obtenir une pâte souple (comme une pâte à gâteau).

Disposer du papier sulfurisé sur une plaque à gâteau, y étendre la pâte sur une épaisseur de 3-4 mm. Couper en triangles avec une roulette à pâtisserie. Saupoudrer de romarin et de fleur de sel. Cuire durant 40 minutes. Une fois refroidie, la briser le long des lignes roulées.

Pour env. 25 triangles
2 cs (cuillères à soupe) de graines de lin
2 cs de flocons de levure alimentaire
4 tomates séchées dans de l'huile d'olive
200 g de farine de pois chiches
3 dl d'eau
1 dl d'huile d'olive (provenant des tomates séchées)
Quelques brins de romarin
De la fleur de sel



QUESADILLAS PICANTES

Les quesadillas végés sont des tortillas garnies de purée de haricots et accompagnées d'une « salsa picante ».

Temps de préparation : 30 minutes

Passer au mixeur tous les ingrédients de la purée, rectifier l'assaisonnement.

Laver et préparer tous les ingrédients pour la salsa. Presser l'ail, couper les oignons en fines rondelles, couper les autres ingrédients en dés. Mélanger immédiatement avec le jus de limette, assaisonner avec le sel, le poivre, le piment et la coriandre.

Répartir la purée de haricots sur chaque tortilla, laisser libre un bord de 2 cm, couvrir de salsa et plier au milieu.

Chauffer brièvement (2 minutes) les quesadillas individuellement des deux côtés sur un grill ou dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tièdes et croustillantes. Couper en morceaux et servir avec le reste de la salsa.



MÛELLEUX AU CHOCOLAT

Un incontournable riche en protéines pour amateurs de chocolat !

Temps de préparation : environ 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Mélanger tous les ingrédients sans le chocolat et les passer au mixeur jusqu'à consistance d'une masse homogène, fine et mousseuse. Ajouter le chocolat en mélangeant. Remplir les moules avec cette pâte.

Cuire durant 20 minutes. Laisser reposer un peu avant de servir. Une légère croûte doit se former à l'extérieur, tandis que l'intérieur doit rester humide et tendre.

Pour env. 6 moules à tartelettes (diamètre env. 7 cm)
100 g de chocolat noir
300 g de tofu soyeux
2-3 cs (cuillères à soupe) de farine de sarrasin ou de quinoa
1 cs de pâte d'amandes ou de noisettes
1 cs de cacao en poudre

DU FER, DU ZINC ET DU CALCIUM

Combinez des aliments riches en fer et en zinc avec de la vitamine C (p. ex. poivrons, jus de citron). L'ail et l'oignon améliorent aussi l'assimilation. Renoncez au café et au thé lorsque vous mangez des aliments riches en fer et en zinc ou attendez au moins une heure.

L'acide phytique contenu dans les céréales et les pseudo-céréales comme l'amarante et le quinoa, et aussi dans les noix, est considéré comme une trappe à sels minéraux, comme le fer, le zinc et le calcium. Il est dégradé lorsqu'une pâte à pain fermente longtemps comme c'est le cas pour les pains au levain. Le trempage ou la germination réduit aussi la teneur en acide phytique.

LES GRAISSES ET LES HYDRATES DE CARBONE

Longtemps décriées, les graisses ont été réhabilitées ces dernières années. Une proportion élevée d'hydrates de carbone dans l'alimentation n'est toutefois pas optimale sauf si l'on pratique beaucoup de sport. Minimisez les aliments contenant de la farine blanche et du sucre ajouté.

LES PROTÉINES

Combinez les noix, les amandes et les graines avec des céréales et/ou des légumineuses pour améliorer l'ingestion de protéines (p. ex. pois chiches et graines de lin, maïs et haricots).

On recommande l'ingestion quotidienne de 0,6 g de protéines par kilo de poids corporel. Comme les protéines végétales sont un peu moins bien assimilées, il en faut environ 1,4 g par kilo de poids corporel et par jour. Calculez votre besoin quotidien personnel et comparez-le avec ce que vous mangez. Vous aurez ainsi une idée de la quantité de protéines appropriée.



VALEURS NUTRITIVES ET OLIGOÉLÉMENTS, C'EST PAS SORCIER