

Ôna MAIOCCO

JE MANGE

Veggie

Collection dirigée par Anne Ghesquière

BIEN MANGER VÉGÉTARIEN
C'EST FACILE !

EYROLLES



JE MANGE Veggie

**Manger veggie, c'est bon pour votre santé,
pour la planète et pour les animaux !**

Le régime végétarien est considéré à tort comme une privation, alors qu'il est une formidable occasion de diversifier son alimentation. En plus, il est excellent pour la santé : c'est scientifiquement prouvé !

Ôna Maiocco, spécialiste de la cuisine bio et végétale gourmande, vous propose un guide pratique et pédagogique. Elle y aborde les nombreuses questions touchant au contenu de l'assiette veggie.

- **Découvrez** les fondements et les bienfaits du végétarisme.
- **Suivez** une méthode simple pour devenir végétarien à votre rythme.
- **Adoptez** les ingrédients phares de la cuisine veggie bio et naturelle.
- **Apprenez** à bien manger végétarien en couple, en famille ou au travail !



Osez franchir le pas d'une alimentation plus saine. **Vous verrez comme il est facile et apaisant de devenir végétarien... en toute gourmandise !**

Ôna Maiocco est la fondatrice de l'atelier Super Naturelle, le premier lieu dédié à la transmission et à la création en cuisine bio, végétale et locavore. Auteur et créatrice culinaire, elle est reconnue pour la touche d'originalité qu'elle insufflé à tous ses plats. Elle s'intéresse en particulier aux herbes aromatiques, aux plantes sauvages comestibles et aux produits fermentés.

www.editions-eyrolles.com

JE MANGE VEGGIE

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

Je mange sans gluten, Audrey Etner, Marion Kaplan

Happy Détox, Anne Ghesquière

Je ne mange pas de produits industriels, Stéfane Guilbaud

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

Avertissement : seul un docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. Les auteurs et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56119-7

ÔNA MAIOCCO

JE MANGE VEGGIE

EYROLLES





REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier les nombreux participants de mes ateliers de cuisine : leurs anecdotes, leurs questionnements et leur détermination ont énormément inspiré ce travail. Je remercie également le comité diététique de l'Association végétarienne de France pour m'avoir fait parvenir des documents importants, ainsi que le docteur Jérôme Bernard-Pellet qui m'a éclairée en matière de nutrition. Je tiens aussi à remercier mes amies créatrices et blogueuses culinaires pour leur soutien dans cette aventure. Je remercie enfin mon adorable famille et mon délicieux conjoint : leur disponibilité et leur talent de testeurs m'ont été plus que précieux.

SOMMAIRE

Introduction.....	9
-------------------	---

PARTIE 1 — POURQUOI MANGER VEGGIE..... 11

Chapitre 1 Des raisons et des veggies.....	12
Chapitre 2 Veggie et santé.....	17
Chapitre 3 Mon coming out.....	27

PARTIE 2 — VOUS AUSSI, CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES !..... 35

Chapitre 4 La méthode « Je mange veggie ».....	36
Chapitre 5 Que dois-je manger ?.....	51
Chapitre 6 Veggie avec mes proches.....	57
Chapitre 7 Bien manger veggie à l'extérieur.....	76

PARTIE 3 — MES RECETTES ET ASTUCES VEGGIE..... 93

Chapitre 8 Mes recettes veggie favorites.....	94
Chapitre 9 Comme avant !.....	107
Chapitre 10 Veggie rapide et facile.....	121
Chapitre 11 Plats de fête.....	129
Chapitre 12 Petit-déj veggie.....	140
Chapitre 13 Un monde de douceurs.....	151
Chapitre 14 Veggie sans gluten.....	162
Chapitre 15 Cuisiner beau, cuisiner original.....	173
Chapitre 16 Idées en stock.....	176

Conclusion.....	197
-----------------	-----

Annexes.....	199
--------------	-----

Table des recettes.....	211
-------------------------	-----

Table des matières.....	215
-------------------------	-----



INTRODUCTION

Quelques mots pour me présenter et introduire ce livre. J'ai 33 ans et je suis créatrice et auteure culinaire. Je donne également des cours de cuisine. J'en ai fait mon métier il y a plusieurs années déjà, à la suite d'une reconversion. Puis, il y a deux ans, j'ai ouvert mon atelier Super Naturelle (www.super-naturelle.com), premier lieu à Paris dédié à l'enseignement de la cuisine bio et végétale.

Grâce aux cours de cuisine que j'anime, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs centaines de personnes désireuses de mieux connaître la cuisine végétarienne. Parmi elles, beaucoup m'ont fait part de leurs difficultés : en cuisine parfois, mais sociales avant tout. Malgré le développement important du végétarisme en France, les informations et les milliers de recettes à portée de main sur Internet, sans parler des livres de cuisine et des restaurants végétariens qui fleurissent partout, les nouveaux végétariens sont souvent très éprouvés. Parfois ils partent de loin et ne savent pas comment composer leur nouvelle assiette, il leur faut du temps pour s'y retrouver. Parallèlement, ils subissent parfois les remarques inquiètes, incrédules, voire antipathiques, de leur entourage. Ce cocktail ne réussit pas à tout le monde et certains renoncent ou remettent à plus tard leur envie de devenir végétariens.

C'est à eux que ce livre s'adresse en premier. Pour les soutenir, les encourager et leur faire parvenir des conseils issus de mes nombreuses années (presque 20 ans) de végétarisme, et maintenant de végétalisme ! Ce livre s'adresse également à ceux qui souhaitent juste piocher des idées, des conseils, de l'inspiration en matière de cuisine et de mode de vie veggie. Enfin, il s'adresse aussi aux personnes qui côtoient des végétariens, si ces derniers le mettent entre leurs mains... Il contient des informations essentielles pour bien comprendre le mode de vie et la cuisine végétariens. Connaître pour mieux comprendre, et enfin accepter. Il présente même une méthode pour s'y mettre, pour ceux qui parmi vous ont besoin d'un cadre pour avancer.

Dans ce livre, je propose une cuisine majoritairement intuitive, basée sur des ingrédients frais, complets, bruts, bio, et de saison. C'est mon style et il plaît autour de moi. À vous de trouver le vôtre, en fonction de vos goûts, de vos contraintes et de vos besoins. J'ai surtout à cœur de vous faire aimer cuisiner, toucher les ingrédients, passer du temps en cuisine. C'est un temps pour vous, un temps qui je l'espère vous nourrira de plaisirs et de découvertes.

Je suis ravie de partager aujourd'hui avec vous mes pensées, mes astuces et mes recettes car le mode de vie veggie me semble profondément juste, sain et joyeux ! Être en paix avec ses convictions, développer un lien harmonieux et conscient avec son alimentation, participer à un monde meilleur et éthique... manger veggie, c'est tout ça. Tout en se régaland.

Partie 1

POURQUOI MANGER VEGGIE

Chapitre 1

DES RAISONS ET DES VEGGIES

Qui sont les végétariens ?

N'importe qui peut être végétarien ! Hommes, femmes, enfants, jeunes ou moins jeunes. Les végétariens ne sont ni anormaux, ni marginaux, ni bizarres.

On a souvent l'habitude de dire ou d'entendre : il y a autant de végétariens que de raisons de le devenir. Je dirais qu'il y a malgré tout plusieurs « grandes raisons », et que chacun construit son propre mix de raisons. Parfois, notre compréhension comme notre sensibilité évoluent au fil du temps. Ce fut le cas pour moi lorsque je suis passée de végétarienne à végétalienne.

Avant de commencer, quelques définitions :

- Le flexitarien mange peu de viande et/ou de poisson. Il n'est pas vraiment végétarien puisqu'il accepte de temps à autre de manger de la viande ou du poisson. Mais la tendance existe, alors citons-la. Souvent, ses préoccupations sont la santé ou l'environnement. Le flexitarien peut agacer les végétariens car il se dit parfois végétarien, ce qui ancre la fausse croyance du grand

public selon laquelle les végétariens « admettent » parfois la viande ou le poisson.

- Le pesco-végétarien n'est pas non plus un végétarien à proprement parler. C'est un omnivore qui ne mange plus de viande mais qui mange du poisson. Là encore, le pesco-végétarien se déclare parfois végétarien, ce qui n'aide pas à la bonne compréhension de la notion de végétarisme.
- Le végétarien ne consomme aucune chair animale : ni viande, ni poisson, ni « fruits » de mer. Il bannit également la gélatine, issue des os d'animaux. En principe, il ne devrait pas consommer de fromages contenant de la présure animale (issue de l'estomac broyé de jeunes ruminants), même s'il est vrai qu'en France peu de végétariens savent d'où provient la présure. Le végétarien consomme des œufs et des produits laitiers, ainsi que du miel.
- Le végétalien ne consomme aucune chair animale ni aucun sous-produit animal, c'est-à-dire les œufs, les produits laitiers et le miel.
- Le vegan, ou végane, est végétalien pour ce qui touche à l'alimentation et bannit de son mode de vie tout ce qui implique la mort, la souffrance ou l'exploitation animale : cosmétiques testés sur les animaux, habillement avec du cuir, de la fourrure ou de la laine, fréquentation des zoos et des cirques avec animaux.

Dans ce livre, j'utiliserai souvent les mots veggie et végétarien : cela signifie végétarien ou végétalien. En tant que végétalienne, je ne partagerai avec vous que des recettes et astuces végétaliennes.

Les raisons

La grande raison du végétarisme est éthique. Elle consiste à ne pas vouloir tuer ou faire souffrir les animaux. Les animaux que l'on mange sont capables de ressentir la douleur, d'appréhender les abattoirs et même la mort, pour certains. L'élevage génère de grandes souffrances pour les animaux, entre les mutilations généralisées (couper le bec des poulets, castrer à vif les porcelets, broyer vivants les poussins mâles) et l'entassement dans des cages et des hangars, ou pendant les transports. Quant à l'abattage, pour des raisons de

rendement imposé par un système capitaliste en recherche de rentabilité, mais également une pression de la part du consommateur pour obtenir des prix toujours plus bas, il reste peu fiable dans la mesure où l'étourdissement n'est pas toujours bien respecté. En effet, certains animaux sont dépecés et découpés alors qu'ils sont encore conscients.

Intolérable, n'est-ce pas ? Dans son livre *Faut-il manger les animaux ?*, Jonathan Safran Foer évoque longuement la question des abattoirs. Comme par hasard, les abattoirs sont très difficiles d'accès pour les journalistes, et pour cause, les images qui en sortent sont affligeantes. Je vous recommande le très bon site www.viande.info qui explique les conditions de vie des animaux d'élevage. L'association L214, qui milite pour les droits des animaux, explique également ces faits sur son site Internet et mène de nombreuses campagnes de sensibilisation du grand public, des institutions et des grandes enseignes commerciales, entre autres.

Nous qui sommes habitués à câliner des animaux domestiques, à vivre des relations privilégiées avec des animaux à qui nous trouvons des qualités, des personnalités (et qui peuvent même nous sauver la vie !), à qui nous ne souhaiterions pour rien au monde infliger de la douleur ou de la détresse..., nous sommes bien loin de connaître la vraie vie des animaux d'élevage, tout aussi sensibles et intelligents que nos chiens et chats. Dans les élevages et les abattoirs, ils vivent l'enfer au quotidien.

La production de lait est concomitante à celle de la viande. Une vache ne fait pas du lait spontanément, il faut qu'elle fasse un petit. Son veau lui est retiré juste après la naissance (d'après les images, c'est un déchirement pour tous les deux) pour être engraisé seul dans une stalle avant de partir à l'abattoir. La vache laitière y finira également ses jours au bout de quelques années de « bons et loyaux » services... Saviez-vous que 40 % de la viande de bœuf en France provient en fait de vaches laitières ? Oui, viande et lait de vache font partie du même système.

Il y aurait beaucoup à dire également sur la pêche dévastatrice des stocks de poissons marins, sur l'élevage des poissons, entassés eux aussi, sur celui des poules pondeuses, des cochons ou des lapins en cages... Si vous souhaitez

vous informer avec objectivité – ce que je vous conseille vivement –, vous trouverez quelques ressources pertinentes à la fin de cet ouvrage.

Les autres raisons concernent la santé humaine et les aspects environnementaux. Je les mentionne en second car dans un cas comme dans l'autre, du point de vue philosophique, ces raisons peuvent inciter les gens à manger peu de viande, mais n'obligent en rien à devenir complètement végétarien.

Certaines personnes, bien informées, ont fait le choix de réduire partiellement ou totalement leur consommation de viande pour être en meilleure santé. Ce choix est tout à fait justifié comme nous allons le voir dans le chapitre « Veggie et santé ». C'est d'ailleurs une question de santé publique, même si malheureusement, en France, les lobbies de l'industrie de la viande et de l'industrie laitière sont très influents. J'espère que cela va changer : j'ai rencontré tant de personnes qui se sentent beaucoup mieux dans leur corps depuis qu'elles ont arrêté la viande et/ou les produits animaux.

Du point de vue de l'écologie, notre consommation de viande est dommageable pour la planète. La production de viande et de produits animaux implique en effet :

- un gaspillage des ressources : eau, terres cultivables, protéines végétales (qui servent à nourrir le bétail alors qu'elles peuvent directement nourrir les humains) – saviez-vous que pour produire 1 kg de viande de bœuf, il faut utiliser 15 500 litres d'eau ? ;
- d'importantes émissions de gaz à effet de serre : l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre, juste devant les transports ;
- une déforestation massive : l'élevage serait responsable de 70 % de la déforestation actuelle, notamment en Amazonie ;
- de la pollution : pollution aquatique en phosphore et en nitrates à cause des épandages de fumier et de lisier, ou des engrais et des pesticides utilisés pour produire la nourriture du bétail ;
- l'appauvrissement des stocks de poissons sauvages.



ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Installez-vous au calme et prenez un temps pour écouter ce que vous ressentez et vous poser ces quelques questions...

- Y a-t-il des arguments qui me touchent plus que d'autres ?
- Quelles sont mes résistances à l'évocation de certains sujets ?
- En quoi le végétarisme peut-il m'apporter un soulagement, ou de l'enthousiasme quant à une autre façon de faire, que ce soit pour la planète, la santé ou les animaux ?
- Quelles images, quels mots cela libère en moi ?

Peut-être cette perspective soulève-t-elle un certain nombre de craintes... celle d'être jugé, de se sentir différent, de devoir se justifier, de faire une erreur, de se couper des autres.

Les craintes existent mais vous avez ce livre entre les mains et il constitue une des nombreuses ressources qui peuvent vous aider à avancer sereinement dans cette voie si vous la choisissez.

Fermez les yeux et laissez remonter ces craintes. Laissez-les parler, dire ce dont vous avez peur... Essayez de ressentir que vous n'êtes pas seul(e) à vivre ce questionnement. D'autres personnes vivent la même chose et vous pouvez bénéficier de leur soutien et de leur expérience grâce à des livres, des sites Internet, des vidéos, des associations. La découverte de ce nouveau mode de vie n'est pas la traversée de l'Atlantique en solitaire !

Respirez, ressentez cela, rassurez-vous en profondeur.

Chapitre 2

VEGGIE ET SANTÉ

Curieusement, je vais bien !

J'aime ce tee-shirt où l'on peut lire l'inscription : « Aucun animal ne meurt pour finir dans mon assiette et curieusement, JE VAIS BIEN » (www.curieusementjevaisbien.com). C'est évidemment de l'humour, et nous allons voir dans ce chapitre qu'il n'est absolument pas curieux que les végétariens soient en bonne santé. En effet, c'est prouvé : la mortalité toutes causes confondues est moins importante chez les végétaliens et les végétariens que chez les omnivores. C'est ce qu'a montré une étude portant sur plus de 60 000 personnes aux États-Unis, qui ont été suivies pendant 6 ans¹. D'autres études² ont montré que le végétarisme et le végétalisme avaient un effet protecteur contre certaines maladies, ciblées, cette fois.

- 1 Orlich, M.J., *et al.*, Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2, *JAMA Intern Med*, 2013, 173 : 1230-8.2.
- 2 Appleby, P.N., *et al.*, The Oxford Vegetarian Study : an overview, *Am J Clin Nutr*, 1999, 70 : 525S-531S.
Key, T.J., *et al.*, Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analysis of 5 prospective studies, *Am J Clin Nutr*, 1999, 70 : 516S-524S.
Key, T.J., *et al.*, Mortality in British vegetarians: review and preliminary results from EPIC-Oxford, *Am J Clin Nutr*, 2003, 78 : 533S-538S.
Craig, W.J. and A.R. Mangels, Position of the American Dietetic Association : vegetarian diets, *J Am Diet Assoc*, 2009, 109 : 1266-82. (Traduction en français sur le site de l'APSARes : http://www.alimentation-responsable.com/sites/alimentation-responsable.com/files/Position_VG_ADA2009_VF1.00.pdf)

Donc pour résumer, que ce soit de façon globale ou concernant des maladies précises ou des facteurs de risques (obésité, diabète, etc.), aucune preuve scientifique ne va à l'encontre d'un régime veggie. Bien au contraire, nous avons la preuve que les végétariens et les végétaliens (et en particulier ces derniers) vivent plus longtemps et en meilleure santé. *What else ?*

... et ce n'est pas horriblement compliqué

De mauvaises langues vous laisseront entendre qu'il faut être un expert pour équilibrer son alimentation ou maîtriser ses apports quand on mange veggie. Ceci est faux ! Quel que soit notre régime alimentaire, nous avons tous avantage à appliquer quelques notions de diététique et il n'est pas plus compliqué pour un végétarien que pour un omnivore de connaître et de mettre en pratique ces notions. C'est ce qu'explique très bien le Dr Jérôme Bernard-Pellet, médecin nutritionniste, dans l'introduction du livre *Vegan* de Marie Laforêt (Éd. La Plage, 2014).

Les protéines

« Mais où trouves-tu tes protéines ? » est une des questions que l'on vous posera certainement. Chaque végétarien y a droit un jour !

L'apport en protéines dans l'alimentation veggie est un faux problème. Les végétaux, et notamment les céréales complètes, les légumineuses et les oléagineux, fournissent à eux seuls plus de protéines que ce dont nous avons besoin, à condition d'en manger suffisamment au cours d'une journée. En effet, si les besoins caloriques sont couverts, les besoins en protéines le seront également.

Il est scientifiquement faux de dire que les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales. Les protéines, telles des colliers de perles, qu'elles proviennent des produits animaux ou végétaux, sont un assemblage d'éléments unitaires nommés acides aminés. Il existe des acides aminés dits essentiels : ce sont ceux que notre corps ne sait pas fabriquer

et qui doivent en conséquence être apportés par l'alimentation. Ces acides aminés essentiels (AAE) sont tous présents dans les aliments végétaux.

Chaque aliment, animal comme végétal, possède un profil particulier en acides aminés : certains comme le riz ou le maïs sont plus riches en méthionine qu'en lysine, par exemple, tandis que pour les légumineuses, c'est globalement l'inverse. On a longtemps entendu parler de la nécessité de coupler au cours d'un même repas des aliments aux profils en AAE dits « complémentaires ». En réalité, si vous consommez des aliments en quantité suffisante (c'est-à-dire en couvrant vos besoins caloriques, ce qui arrive sans souci lorsqu'on mange à sa faim), tout en piochant parmi les aliments de la pyramide alimentaire présentée au chapitre « Que dois-je manger ? » en partie 2, vous n'aurez aucunement besoin de penser constamment à ces associations. En conséquence, ne vous forcez pas à manger au cours du même repas des légumineuses et des céréales. Le principal étant de consommer les deux de façon régulière et de bien manger à votre faim, sans oublier les autres familles d'aliments veggie qui contiennent également des protéines (même les légumes en contiennent !).

Le fer

À nouveau, rassurez-vous, une étude scientifique démontre qu'il n'y a pas plus d'anémie par carences en fer chez les végétaliens que chez les omnivores³. En pratique, on trouve du fer dans toutes les grandes familles d'aliments végétaux, et en particulier dans des aliments très communs comme les haricots blancs, les lentilles, le tofu, les graines de courge, les amandes, le sésame ou les abricots.

Le fer des végétaux (fer non héminique) est moins bien absorbé que le fer issu de la viande (fer héminique), mais son abondance dans les végétaux compense cette différence.

Pour les femmes, qui sont globalement plus sujettes aux anémies par carence en fer que les hommes (mais cela est autant valable pour les omnivores que

³ Ball, M.J., M.A. Bartlett, Dietary intake and iron status of Australian vegetarian women, *Am J Clin Nutr*, 1999, 70 : 353-8.

pour les végétariennes !), et pour les végétariens qui consomment du fer d'origine végétale, on peut envisager les conseils suivants :

- consommer des sources de vitamine C plusieurs fois par jour (fruits et légumes) ;
- éviter le thé ou le café pendant les repas ;
- sucrer les yaourts et les boissons avec de la mélasse (en magasins bio) en lieu et place du sucre ;
- ajouter des noix et des graines au menu (dans les mueslis, les salades) ;
- déguster des tartines ou des mets contenant de la purée de sésame ;
- consommer des épinards dans des *green smoothies*, en salade ou cuits, et consommer la peau des pommes de terres (bio) ;
- favoriser les graines (céréales, noix, graines oléagineuses, légumineuses) qui ont subi un trempage (quand la graine est dépelliculée ou cassée : lentilles corail, boulgour) ou une germination (quand la graine est entière), les préparations à base de levain, et les produits avec du soja faisant intervenir des procédés de fermentation (tempeh ou miso)⁴.

La vitamine D

La vitamine D est essentielle à notre bonne santé. Parmi ses nombreux rôles, l'absorption et la fixation du calcium (voir paragraphe suivant).

L'alimentation fournissant peu de vitamine D, notre apport principal en vitamine D provient de la peau où elle est fabriquée sous l'effet des rayons UVB du soleil.

En théorie, l'inclinaison du soleil pendant l'hiver sous nos latitudes ainsi que notre faible exposition journalière directe (du fait de nos modes de vie urbains) font que la grande majorité des Français (quelle que soit leur alimentation) serait potentiellement carencée en vitamine D. Voilà pourquoi il est recommandé de se supplémenter en vitamine D *via* des spécialités que l'on trouve en pharmacie, avec ou sans ordonnance (Stérogyl® par exemple).

⁴ Craig, W.J., A.R. Mangels, Position of the American Dietetic Association : vegetarian diets, *J Am Diet Assoc*, 2009, 109 : 1266-82. (Traduction en français sur le site de l'APSARes : http://www.alimentation-responsable.com/sites/alimentation-responsable.com/files/Position_VG_ADA2009_VF1.00.pdf)

Les végétaliens privilégieront la vitamine D2 qui est toujours issue des végétaux, tandis que la vitamine D3 est pratiquement toujours issue des animaux. Le complément alimentaire Vitashine^{®5} contient une source végétale de vitamine D3. Concernant l'aspect quantitatif, le *Guide du végétarien débutant*⁶ édité par l'Association végétarienne de France (dotée d'un comité diététique) indique : « les adultes ne doivent pas hésiter à prendre environ 4 000 UI de D2 par jour sous forme de supplément s'ils veulent avoir des apports optimaux », tout en précisant que ce conseil n'est pas valable seulement pour les végétariens, mais pour tout le monde.

Le calcium

La question du calcium est passionnante ! Le discours officiel incite à consommer beaucoup de produits laitiers pour soi-disant faire le plein de calcium et ainsi protéger nos os. La réalité n'est pas aussi simple : la consommation de viande et de produits laitiers serait responsable d'une perte de calcium par les urines⁴. De plus, des apports journaliers de calcium plus importants ne garantiraient pas une meilleure santé osseuse chez les femmes en postménopause⁷. Enfin, des études mettent en évidence une adaptation de l'organisme aux apports journaliers, par une absorption accrue du calcium et des pertes urinaires moindres⁸. Ces pistes indiquent que des apports journaliers plus faibles que ceux actuellement recommandés dans les pays occidentaux sont envisageables, mais également qu'il est intéressant de puiser son calcium dans des sources végétales. L'apport en sel devrait également entrer en ligne de compte puisqu'une diminution de la consommation de sel permettrait de réduire la perte de calcium par les urines.

⁵ En vente en ligne sur www.vitashine.com ou dans la boutique Un monde vegan.

⁶ Disponible en ligne sur le site de l'Association végétarienne de France : <http://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2012/06/guide-vegetarien-debutant.pdf>

⁷ Sellmeyer D.E., *et al.*, A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women, *Am J Clin Nutr*, 2001, 73 : 118-22.

⁸ Prentice, A, *et al.*, Biochemical markers of calcium and bone metabolism during 18 months of lactation in Gambian women accustomed to a low calcium intake and in those consuming a calcium supplement, *J Clin Endocrinol Metab*, 1998, 83 : 1059-1066.

Voici quelques conseils pour optimiser vos apports et diminuer vos pertes de calcium :

- assurer un bon apport en vitamine D, c'est-à-dire se supplémenter si l'exposition au soleil n'est pas suffisante (voir paragraphe précédent) ;
- boire une eau riche en calcium (Hépar®, Contrex®, Arvie®, etc.), mais l'eau du robinet contient aussi du calcium !

L'OMS avance le chiffre de 550 mg de calcium comme apport quotidien suffisant dans la plupart des cas (chez l'adulte). Ce total est couvert sans souci en piochant quotidiennement parmi les aliments suivants et les eaux précédemment citées :

- légumes de la famille des choux (chou de Bruxelles, chou de Milan, brocoli, chou kale, chou rouge, etc.) ;
- haricots blancs ;
- oranges ;
- jus de fruit enrichi en calcium ;
- tofu ferme ;
- lait de soja ou de riz enrichi en calcium ;
- sésame et purée de sésame ;
- amandes.

Les oméga-3

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés. Les principaux acides gras du groupe oméga-3 sont : l'acide alphalinolénique (ALA), l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). L'ALA contient 18 molécules de carbone, il est dit à chaîne courte, tandis que l'EPA et le DHA sont des acides gras oméga-3 à chaînes longues : ils contiennent respectivement 20 et 22 molécules de carbone.

L'ALA est facile à trouver dans l'alimentation végétarienne tandis que les oméga-3 à chaînes longues (EPA et DHA) sont difficiles à trouver dans ce régime. L'organisme est naturellement capable de transformer l'ALA en EPA ou en DHA, mais le taux de conversion est assez faible (environ 10 % chez les humains)⁹, voilà pourquoi il semble prudent de dépasser un peu les

⁹ Williams C. M., Burdge G., Long-chain n-3 PUFA : plant v. marine sources, *Proc Nutr Soc*, 2006, 65 : 42-50.

recommandations en matière d'apports journaliers en ALA¹⁰ (2 g/jour selon l'EFSA¹¹) car une partie de ces apports serviraient à être convertis en DHA et EPA. Les taux de conversion pour l'ALA tendent à s'améliorer quand les niveaux d'acides gras oméga-6 ne sont pas trop élevés⁹.

En conséquence, voici quelques conseils à retenir :

- Consommer des huiles avec un rapport oméga-6/oméga-3 inférieur à 4 (c'est-à-dire faible) : huiles de colza, de noix, de chanvre, de cameline.
- Consommer chaque jour de bonnes sources d'oméga-3 ALA : graines de lin, graines de chia, noix, huile de colza, huile de cameline, tofu.
- Pour les végétariens qui ont des besoins accrus en oméga-3 (par exemple les femmes enceintes ou allaitantes) : consommer des compléments alimentaires à base de microalgues, sources végétales de DHA.

La vitamine B12

La vitamine B12 est indispensable à notre bonne santé, à divers égards. Elle participe à la formation des cellules sanguines et joue un rôle dans le système nerveux et dans le métabolisme.

Seules les bactéries (et d'autres organismes microscopiques, les archées) sont capables de synthétiser la vitamine B12. Dans l'alimentation humaine, seuls les produits et sous-produits animaux en contiennent. Les animaux la fabriquent grâce aux micro-organismes de leur flore digestive (*via* la rumination ou l'ingestion de leurs fèces).

À l'heure actuelle, on considère qu'il n'existe pas de source fiable de vitamine B12 dans le règne végétal, et ce malgré beaucoup de rumeurs qui circulent sur Internet. Pour les végétaliens, la seule façon d'obtenir une source fiable de vitamine B12 est de se supplémenter. Les usines qui produisent la vitamine B12 utilisent des bactéries et des végétaux pour recréer le processus naturel de synthèse de la vitamine. De nombreuses personnes jugent malgré

¹⁰ Institute of Medicine, *Food and Nutrition Board, Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*, Washington, DC : National Academies Press, 2002.

¹¹ European Food Safety Authority. Scientific Opinion : Labelling reference intake values for n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids. *The EFSA Journal*. 2009 ; 1176, 1-11.

tout « non naturel » le fait de se supplémenter en vitamine B12. Elles ignorent cependant que les omnivores tirent leur B12 en grande majorité de cette même source industrielle puisque 90 % de la production mondiale de B12 est destinée au bétail. La viande consommée a donc bénéficié de cette supplémentation, car l'élevage intensif moderne ne permet plus aux animaux de produire correctement la vitamine.

La Société Végane ainsi que de nombreuses associations militant en faveur du végétalisme ont édité un texte, « Ce que tout végétalien doit savoir sur la vitamine B12 – Lettre ouverte d'associations véganes et de professionnels de la santé¹² », qui suggère de consommer 2 000 µg de vitamine B12 par semaine¹³ ou 10 µg par jour¹⁴. Les auteurs notent que plus la prise de B12 est rare, plus l'on doit en consommer car les petites quantités de B12 sont mieux assimilées. Il n'existe pas de risque à dépasser les doses recommandées.

Tout le monde peut-il être végétarien ?

La réponse est oui ! Comme l'affirme l'Association américaine de diététique dans sa position de 2009 sur les régimes végétariens⁴ : « Les alimentations végétalienne, lacto-végétarienne et ovo-lacto-végétarienne bien conçues sont appropriées à tous les stades de la vie, y compris la grossesse et l'allaitement. [...] elles satisfont les besoins nutritionnels des bébés, des enfants, des adolescents et contribuent à une croissance normale. » Je vous recommande de lire ce texte, qui explique pour chaque âge les bienfaits d'une alimentation végétarienne et donne des recommandations pour les femmes enceintes et allaitantes, les nourrissons, les enfants, les adolescents, les personnes âgées et les sportifs de haut niveau. Globalement, il s'agit de prendre les précautions nécessaires afin d'obtenir les apports adéquats pour les différents micronutriments évoqués ci-dessus.

¹² À lire sur le site Internet de la Société Végane : <http://www.societevegane.fr/documentation/sante/ce-que-tout-vegane-doit-savoir-sur-la-vitamine-b12/>

¹³ Soit 2 ampoules à boire de 1 000 µg, disponibles sans ordonnance en pharmacie.

¹⁴ Sous forme de compléments alimentaires comme VEG 1, vendu notamment chez Un Monde Vegan.

ENTRETIEN AVEC LUDOVIC RINGOT

Ludovic Ringot est diététicien nutritionniste diplômé en 1999, et cadre de santé diététicien depuis 2010 à l'APHP (hôpital Ambroise-Paré, Raymond-Poincaré et Sainte-Périne). Il fait partie de la commission diététique de l'Association végétarienne de France et est co-auteur de Petit végétarien gourmand (Éditions Alternatives, 2013).

Si tu avais un seul conseil à donner à un végétarien débutant au sujet de l'équilibre alimentaire, quel serait-il ?

Le conseil que je donnerai, c'est d'être « curieux ». Le passage d'une alimentation classique à une alimentation végétarienne remet en cause les habitudes prises dès le plus jeune âge. C'est une magnifique occasion de faire évoluer son régime alimentaire pour intégrer une nouvelle dynamique, pleine d'aliments riches en vitamines, en antioxydants, et bonne pour la santé.

Il faut profiter de ce moment de remise en question pour découvrir de nouveaux goûts, de nouvelles manières de cuisiner. Il faut éviter de se retourner vers les aliments déjà présents dans son alimentation : le recours aux fromages pour compenser la viande n'est, par exemple, pas une bonne idée. Non seulement les graisses apportées par les produits laitiers sont similaires à celles des viandes, mais en plus on surcharge son corps en calcium.

Comme nous le verrons dans la pyramide alimentaire, les légumineuses et les céréales complètes jouent un rôle majeur dans l'alimentation végétarienne. Peux-tu nous expliquer pourquoi ?

Les légumineuses ont plusieurs avantages. Riches en protéines pour compenser les apports habituellement couverts par la consommation de viande, elles permettent aussi d'apporter plus de fibres et vitamines du groupe B dans l'alimentation. Elles sont également riches en fer et pauvres en graisses. Les céréales complètes offrent quasiment les mêmes avantages, mais sont un peu moins riches en protéines. Leur présence dans l'alimentation permet d'assurer un apport en glucides complexes nécessaires à la couverture des besoins énergétiques.

Est-il important de faire régulièrement des analyses sanguines et lesquelles ?

Pas plus que lorsqu'on est omnivore. Le rapport de l'ADA (Association américaine de diététique) met d'ailleurs en avant un meilleur état de santé des végétariens par rapport aux non-végétariens. En cas de fatigue, on s'oriente peut-être plus facilement vers une anémie par carence en fer lorsqu'on est végétarien, et une supplémentation résout très vite le problème.

Dans différents chapitres de cet ouvrage, je donne des pistes aux végétariens débutants pour bien vivre leur alimentation en famille et en société. Quels conseils pourrais-tu leur donner concernant les relations avec le corps médical ?

Je pense qu'il faut être honnête et dire clairement que l'on est végétarien, ou végétalien. Il faut prendre un peu de temps pour expliquer son choix, et argumenter un peu, notamment en s'appuyant – si nécessaire – sur le rapport de l'ADA. Le médecin est un professionnel de santé qui est là pour vous aider quels que soient vos choix de vie, il doit rester ouvert à vos problématiques et il faut donc pouvoir être en pleine confiance avec lui.

Chapitre 3

MON COMING OUT

Entre vous et vous c'est une chose, une idée qui fait son chemin et qui s'ancre aujourd'hui encore un peu plus dans votre réalité, puisque vous avez ce livre entre les mains. Mais en parler, l'annoncer et faire respecter son choix dans un monde où chacun câline son chien tout en mangeant un steak, voilà une autre paire de manches... Vous trouverez dans ce chapitre quelques conseils pour vous aider à en parler autour de vous. En parler aux bonnes personnes, avec les bons mots.

Faut-il le dire ?

Peut-être vous demandez-vous si c'est absolument nécessaire de dire autour de vous que vous êtes devenu (ou comptez devenir) végétarien. En effet, la tentation existe de ne pas attirer l'attention sur soi tandis que l'on prend un chemin qui s'écarte de la norme. Vous avez des appréhensions et c'est normal, surtout au début où vous êtes encore peut-être inquiet à propos de votre santé ou de la composition de votre nouvelle assiette (si c'est le cas, je vous renvoie à la deuxième partie de ce livre). Néanmoins, je pense sincèrement qu'il vaut mieux en parler, mais c'est à vous de sentir quand, et à qui.

Les plus confiants d'entre vous en parleront spontanément à leurs amis, à leur famille ou à leurs collègues dès le début, dès leur « période de transition ». J'ai remarqué que cette approche permet à l'entourage de s'habituer progressivement à la nouvelle. Les plus moqueurs se diront (ou vous diront !) que vous n'y arriverez pas, que c'est impossible, que la viande va trop vous manquer... et seront peut-être bluffés ou incrédules lorsque vous leur direz que oui, maintenant vous êtes végétarien !

Si vous craignez ce type de remarques, ou si vous savez que certaines personnes risquent d'adopter un comportement plus pessimiste ou réprobateur qu'encourageant, vous pouvez simplement en parler lorsque vous serez bien ancré dans votre décision et dans votre nouvelle assiette. Dans tous les cas, cela ne vous empêche pas de choisir à qui vous souhaitez le dire et comment le dire.

À qui le dire ?

Le plus simple est d'en parler en premier lieu à vos proches, aux personnes qui partagent votre quotidien. Normal, n'est-ce pas ? Vous n'êtes absolument pas obligé de le dire à la terre entière, surtout aux personnes qui ne partagent pas vos repas ou votre quotidien, même si elles font partie de votre famille. Il est important de vous mettre dans une posture de confiance : c'est votre choix et c'est tout (et ce, quelles que soient vos raisons !). Il me semble que vous n'avez de comptes à rendre qu'à vous-même. Avez-vous du plaisir à manger ? Vous sentez-vous bien dans votre corps et dans votre tête ? Voilà les bonnes questions. Néanmoins, si vous ressentez le besoin d'en parler autour de vous, ne vous brimez surtout pas ! Sachez simplement qu'en fonction de votre interlocuteur, la réaction pourra être très variable et pas forcément sympathique, ni de bonne foi...

Pour ma part, quand je suis devenue végétarienne à l'âge de 15 ans, j'étais très discrète sur le sujet et les amis à qui j'en parlais étaient globalement curieux et respectueux de mon choix. Pourtant, dès que je sortais de mon petit milieu

protégé, je ressentais de la gêne. Je ne voulais pas déranger, j'étais la « végé qui s'adapte », qui trie les petits lardons dans les spaghetti à la carbonara. Que celui qui n'a pas trié un jour me jette la première pierre ! Et puis les années ont passé. Grâce à Internet, j'ai compris que l'on pouvait s'affirmer dans son choix et qu'il n'y avait aucun mal ni aucune honte à cela. J'ai compris qu'on pouvait dire non aux moqueries venant de personnes peu délicates. J'ai arrêté de sourire poliment aux blagues stupides et me suis armée de répartie ou même d'indifférence quand c'était nécessaire. Je n'ai désormais aucun scrupule à orienter volontairement mes amis vers un resto veggie, car je suis intimement persuadée que l'on a tous à y gagner. Qui m'aime me suive !

Dans votre parcours, vous allez (peut-être) malheureusement découvrir que la végéphobie existe... les mécanismes psychologiques et sociaux sous-jacents sont bien expliqués, notamment dans l'excellent livre de Martin Gibert, *Voir son steak comme un animal mort* (Lux Éditeur, 2015) ou celui de Melany Joy, *Why we love dogs, eat pigs, and wear cows* (Conari Press) (en anglais, mais certains chapitres sont disponibles en français sur Internet).

Les mots pour le dire

En dehors de votre entourage proche, je vous conseille d'identifier les personnes à qui vous avez réellement envie d'expliquer votre choix. L'attitude de votre interlocuteur vous donne-t-elle réellement envie de partager vos raisons ? Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas obligé de vous livrer. Et si vous le faites, la conversation peut s'avérer tendue. C'est pourquoi j'ai tendance à conseiller d'entrer dans une discussion lorsque vous sentez que vous en avez envie, et non (uniquement) parce que vous vous dites qu'il le faut (« cette personne dit trop d'absurdités, il faut que je me défende ! »). Bien entendu, certains d'entre nous sont plus à l'aise dans l'adversité que d'autres, et il n'y a pas de règle. Je conseille simplement, autant que faire se peut, de vous préserver d'échanges polluants et d'émotions négatives.

Quand vous en parlerez, soyez factuel et concis.

Le plus court serait par exemple : « Je suis végétarien(ne) par choix : pour les animaux / ma santé / la planète » (choisissez).

Ou bien développez (un peu) : « Je suis végétarien(ne)-végétalien(ne) car... »

- je ne supporte pas l'idée de manger un animal ;
- j'aime les animaux et je ne veux pas participer à leur souffrance et à leur exploitation ;
- je trouve que l'élevage et l'abattage des animaux sont barbares ;
- ce serait bête/immoral de tuer des animaux pour mon plaisir alors que manger veggie est source de satisfaction et de meilleure santé ;
- les végétariens vivent plus longtemps et en meilleure santé ;
- les produits animaux génèrent de la pollution, des gaz à effet de serre et un gaspillage de ressources (eau, terres cultivables, etc.).

Savoir clore la discussion

Dans certains contextes, vous n'avez peut-être pas envie que ça traîne, surtout si vous avez en face de vous des personnes très obtuses. Il m'arrive de dire : « Bien entendu, je ne prétends pas vous imposer quoi que ce soit, mais vous devriez simplement vous renseigner sur les bienfaits de cette alimentation, pour votre santé et pour l'environnement, ou simplement pour éviter des pratiques brutales et douloureuses aux animaux ». Et je donne parfois le nom du site web www.viande.info à mon interlocuteur.

Du tac au tac...

Terminons ce chapitre avec quelques éléments de réponse (sérieux ou non) aux objections et réactions les plus courantes... il y en a d'autres, n'hésitez pas à fouiller sur Internet ! (Les questions ou remarques très stupides sont malheureusement communes également. Voir le Tumblr « Le végétarisme m'a tuer ».)

L'homme a toujours mangé de la viande ! (Ou l'homme est omnivore.)

- C'est faux, d'autant que son système digestif ressemble à celui de ses plus proches cousins, les grands singes, qui sont majoritairement frugivores.
- C'est faux, et quand bien même ce serait vrai, ce n'est pas parce qu'on a « toujours fait quelque chose » qu'il ne faut pas se remettre en question (citez au choix l'esclavage humain, la domination masculine, ou l'exclusion des homosexuels...).
- Ce n'est pas parce que l'homme peut manger de tout qu'il doit manger de tout pour être en bonne santé, la preuve, les végétariens vivent plus longtemps en en meilleure santé que les omnivores.

Je respecte ton choix, respecte mon choix de manger de la viande.

- Difficile de dire que tu as choisi de manger de la viande : tu y as été conditionné depuis ton plus jeune âge et tout est mis en place autour de toi pour que tu ne remettes pas cette norme en question.
- C'est mon choix de te dire que je trouve le tien non éthique, car il encourage la maltraitance de millions d'animaux, et influe négativement sur la planète et la santé publique¹.
- Je respecte ton choix de ne pas ouvrir les yeux pour l'instant sur un mode de vie plus juste et plus sain et j'espère que tu auras bientôt le courage de te pencher sur la question.

Les animaux ne souffrent pas quand on les tue.

- Malheureusement si, certains sont encore conscients lorsqu'ils sont égorgés et découpés en morceaux (voir le site www.viande.info ou lire le livre *Faut-il manger les animaux ?*, de Jonathan Safran Foer (Éd. de l'Olivier)) .
- Et même si c'était vrai, l'élevage est source de souffrances quotidiennes pour les animaux (voir le site www.viande.info et le site web de l'association L214, par exemple).

C'est grâce à la viande que le cerveau de l'homme a évolué !

- Il est probable que ce soit plutôt (ou également) l'organisation sociale et la communication nécessaires à la stratégie de chasse de gros gibiers

¹ La production industrielle de viande engendre des pollutions considérées comme problématiques pour la santé publique (forts taux de nitrate retrouvés dans l'eau, en Bretagne, imputables à l'élevage porcin par exemple).

(mammouth par exemple) qui soient à l'origine du développement du cerveau de nos ancêtres.

- Maintenant que notre cerveau est bien évolué, n'avons-nous pas la responsabilité de nous en servir à bon escient en faisant des choix éthiques qui concernent des millions d'individus doués de sensations ?

Moi je ne mange que la bonne viande bio qui vient du petit producteur d'à-côté de chez mes parents à la campagne !

- Quelles que soient les conditions d'élevage, les abattoirs subissent des pressions de rentabilité qui ne garantissent pas une mort sans souffrance aux animaux (voir chapitre « Des raisons et des veggies », paragraphe « Les raisons » p. 13).
- C'est curieux, la moitié des personnes que je rencontre me disent la même chose, alors qu'en France 83 % des poulets sont élevés sans avoir accès à l'extérieur, 68 % des poules pondeuses et 99 % des lapins sont élevés en batterie de cages, et 95 % des cochons sont élevés en bâtiment sur des sols artificiels... qui donc achète ces « produits » ?

Tu pourrais faire un petit effort pour ta grand-mère / chez les voisins / chez mes parents...

- Ils pourraient faire un effort pour comprendre mon point de vue et s'ouvrir à d'autres saveurs.

Les animaux sont faits pour ça.

- Qui te l'a dit ?
- Oui, ils sont même très contents d'offrir leur vie, leur bien-être et leur liberté à nous autres humains voraces et égoïstes.

Je suis d'accord avec toi mais la viande et le fromage, c'est trop bon !

- Tu as le droit de prendre ton temps, l'important c'est de commencer.
- Crois-moi, il existe des dizaines de plats végétariens absolument délicieux que tu ne connais pas encore.
- Les plus grands chefs (y compris français) investissent désormais le champ de la cuisine végétale : les temps et les goûts changent !

Les végétariens sont : tristes/extrémistes/sectaires...

- Contrairement à la majorité des personnes, les végétariens sont informés sur la vraie nature de la viande et des produits animaux. Ils sont donc parfois indignés, révoltés, mais pas toujours ! Faire un choix de vie qui va à l'encontre de la norme est, de fait, considéré comme extrême par ceux qui sont du côté du consensus. Cela ne fait pas des végétariens des personnes dangereuses. Certains d'entre eux, mais pas tous, essaieront peut-être de vous convaincre, de la même façon que vous essaieriez peut-être de convaincre vos proches si vous aviez découvert « un truc génial qui permet de sauver des millions de vies tout en améliorant leur santé et l'état de la planète ! »... Et pour tout vous dire, j'ai plus souvent rencontré des végétariens victimes d'indélicatesses (et dans certains cas, le mot est faible) de la part d'omnivores, que l'inverse...

Partie 2

VOUS AUSSI, CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES !

GUIDE PRATIQUE POUR UN QUOTIDIEN VEGGIE

Chapitre 4

LA MÉTHODE « JE MANGE VEGGIE »

La méthode que je vous propose ne se prétend pas inédite ou miraculeuse. J'ai simplement tenté de proposer un protocole en fonction des difficultés les plus récurrentes rencontrées par les personnes qui débutent dans le mode de vie veggie. Parmi les centaines de personnes qu'il m'a été permis de rencontrer dans mes cours de cuisine, beaucoup étaient justement de « nouveaux » végétariens ou végétaliens et m'ont fait part de leurs difficultés, de leurs réussites, de leurs attentes... je les en remercie chaleureusement. Grâce à eux, j'ai pu imaginer une méthode pour devenir végétarien.

Cette méthode repose sur plusieurs étapes qui vous permettront de :

- réaliser le potentiel végétal de vos recettes actuelles ;
- vous frotter le plus vite possible à la question du végétarisme à l'extérieur ;
- supprimer les produits (et sous-produits) animaux : d'abord en s'appuyant (en partie seulement) sur des produits bio tout prêts, tout en développant des versions végétales de vos plats habituels, puis en prenant le temps d'apprendre à cuisiner les céréales et les légumineuses, afin de composer de nouvelles assiettes veggie.

Le reste de l'ouvrage vient en complément de cette partie du livre : il s'agit de vous donner des recettes sympas, des astuces de cuisine, des idées, des ressources... mais également un petit coup de pouce côté vie sociale.

Je conçois à quel point nous sommes tous différents. Certains trouveront cette méthode trop lente, trop détaillée, d'autres la jugeront peut-être trop radicale. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec l'idée même de suivre une méthode, jetez-y simplement un œil... vous y puiserez sans aucun doute des petites choses qui vous seront utiles. Aussi, je précise que je suis consciente qu'arrêter de manger de la chair animale et *a fortiori* des sous-produits animaux va à l'encontre de tout ce qui nous a été transmis. Je réalise que c'est plus compliqué pour certaines personnes que pour d'autres. Il vous arrivera certainement d'être découragé à certains moments, ou de remanger ces produits alors même que vous souhaitiez les arrêter. Il arrive fréquemment que ce processus revête un aspect « en dents de scie ». Sans vous culpabiliser, essayez de vous reconnecter aux raisons et aux besoins qui ont motivé votre décision de devenir végétarien, et de poursuivre votre chemin avec bienveillance... et gourmandise !

Étape 1 : J'observe

Cette première étape est cruciale. Je la recommande à toute personne qui part vraiment de zéro en matière de végétarisme. Elle est simple à mettre en œuvre et servira de base pour la suite.

Pour qui ?

Pour les personnes qui débutent dans le végétarisme sans trop savoir comment s'y prendre. Pour celles qui ne veulent plus manger de viande (ou qui veulent diminuer la viande) mais qui pensent que c'est compliqué du point de vue social et/ou culinaire.

Quand ?

Cette étape est assez facile à mettre en œuvre. Comme vous le verrez, elle ne demande pas d'entamer des actions concrètes faisant appel à la volonté ou à l'organisation. Elle peut donc être mise en place n'importe quand, si possible pendant 10 à 15 jours représentatifs de votre mode de vie. Évitez donc les périodes de stress, de *deadline*, de rentrée scolaire ou de vacances.

Comment ?

Munissez-vous d'un carnet et notez précisément ce que vous avez cuisiné (ou acheté puis réchauffé), sans rien changer à votre consommation habituelle. Soit après le repas, soit en fin de journée. La première option étant la plus simple afin de ne rien oublier. Contrairement à un carnet de « régime », il ne s'agit pas de noter les quantités, mais uniquement le contenu qualitatif de votre assiette en détaillant les ingrédients des plats les plus élaborés. Par exemple, vous noterez : « lasagnes aux légumes grillés et viande hachée, avec sauce Béchamel » et non juste « lasagnes ».

Au bout d'une dizaine de jours (au moins, et jusqu'à 2 semaines), prenez une petite heure et faites le bilan. Sur une feuille A4 prise horizontalement, tracez 4 colonnes que vous remplirez ainsi :

- 1^{re} colonne : inscrivez les plats de votre carnet qui comportent uniquement de la chair animale, cuisinée seule ou presque. Par exemple : entrecôte-frites, poulet rôti, saumon en papillote, etc.
- 2^e colonne : notez les plats de votre carnet qui comportent de la chair animale en moindre quantité, mélangée à d'autres ingrédients. Par exemple : brandade de morue, hachis Parmentier, nems au poulet, spaghetti carbonara, etc.
- 3^e colonne : reportez les plats de votre carnet qui ne contiennent pas de chair animale, mais qui contiennent des sous-produits animaux : œufs, fromage, lait, beurre, crème, miel. Par exemple : pizza 4 fromages, risotto aux champignons et parmesan, gâteau au yaourt, omelette aux pommes de terre, etc.
- 4^e colonne : inscrivez enfin les préparations qui ne contiennent ni chair animale, ni sous-produits animaux. Par exemple : légumes rôtis au four, muesli aux fruits secs, yaourt de soja, nouilles sautées au légumes, maki au concombre, etc.

Remarque : Si vous avez un doute sur un plat, pas de souci, inscrivez-le dans deux colonnes. Ne vous embêtez pas, il faut que ça aille vite ! Mais pour éviter ceci, pensez à bien observer le contenu des plats que vous dégusterez.

Bilan

Quand vous aurez terminé ce tableau, il faudra l'analyser tranquillement.

- La première colonne représente les plats très carnés, ceux qui ne seront pas présents à l'identique dans votre nouveau régime. Il existe dans le commerce des substituts de viande assez bluffants mais il n'est pas certain qu'ils vous plairont si vous aimez beaucoup le goût et la texture de la viande.
- La deuxième colonne comprend des plats cibles. Ce sont des plats où la chair animale est présente en petites quantités, parfois même noyée dans la masse. Dans ce cas, elle est toujours très simple à remplacer sans perte de goût ou de texture. Parfois même il suffit de la retirer, certains plats n'en seront pas moins bons. Je pense par exemple aux nems ou aux rouleaux de printemps. Retirez le poulet ou les crevettes... ça restera tout à fait goûteux. Les hachis, lasagnes, pâtes en sauce, riz sauté et autres plats asiatiques, ragoûts divers, etc. font partie de ces plats très simples à rendre veggie. Nous allons y travailler ensemble dans l'étape 2 ci-après ainsi que dans le chapitre « Comme avant ! » de la partie 3).
- La troisième colonne comprend des plats auxquels vous n'êtes pas obligé de toucher dans un premier temps. Cela dépend en fait de votre envie : devenir végétarien ou végétalien ? Pour les personnes qui visent le végétarisme (avec sous-produits animaux), il sera néanmoins pertinent pour votre équilibre alimentaire de ne pas vous « rabattre » uniquement sur ces plats, sans quoi vous risquez de manger trop de lipides et de protéines. Nous verrons donc quelles alternatives aux œufs et aux produits laitiers existent dans les plats salés comme sucrés.
- La quatrième colonne ne contient que des plats végétaliens. Si elle est peu remplie, pas de panique, car toutes les recettes que je vais vous expliquer dans ce livre sont végétaliennes ET délicieuses !

Maintenant que vous avez un bon aperçu de votre paysage alimentaire, nous allons entrer plus concrètement dans le processus.

Étape 2 : Je me lance !

Cette seconde étape va changer beaucoup de choses dans votre vie, et pourtant, vous le verrez, elle est simple. Après un temps nécessaire d'observation, c'est le moment de passer à l'action.

Pour qui ?

Pour les personnes qui ont suivi l'étape 1 ou qui l'ont volontairement sautée. Pour celles qui souhaitent supprimer ou diminuer très vite leur consommation de viande ou de sous-produits animaux.

Quand ?

Cette étape n'est pas compliquée à mettre en œuvre mais demande d'être actif et impliqué. Vous pouvez commencer lorsque vous en ressentez l'envie, à un moment qui, de nouveau, sera représentatif de votre mode de vie global. On évitera ainsi les périodes trop stressantes, les périodes de changements professionnels ou personnels.

Comment ?

En mettant en place, parallèlement à votre rythme, les deux axes suivants. Le premier axe est ciblé sur les repas que vous consommez à l'extérieur, le second sur les plats que vous mangez ou préparez chez vous.

Premier axe : devenir végétarien à l'extérieur, afin de démystifier les craintes liées à la différence de régime alimentaire

Pour ce faire, vous allez tout simplement choisir ou demander une option sans chair animale dès que vous mangerez à l'extérieur (ou lorsque vous ne pouvez pas cuisiner vous-même). Que ce soit au restaurant ou à la cantine de votre travail, c'est toujours possible. Quand une option végétalienne existe, prenez-la, si elle n'existe pas demandez-la ou bien choisissez une option contenant des sous-produits animaux (œufs, fromage, etc.). Afin de bien réussir cette étape, il est indispensable que vous lisiez le chapitre

« Bien manger veggie à l'extérieur ». Ce chapitre vous donnera des conseils importants afin que tout se passe bien.

À quel rythme ?

C'est à vous de définir le rythme qui vous convient. Je vous conseille de commencer par un repas sur deux si l'exercice vous paraît difficile ou stressant. Puis de passer à deux repas sur trois, et enfin de manger veggie à tous les repas avec éventuellement des exceptions ponctuelles si vous n'arrivez vraiment pas à faire autrement. Si votre motivation est forte et votre environnement assez propice, vous pouvez directement manger veggie tout le temps à l'extérieur. Oui, c'est possible !

Auto-évaluation

Dans votre carnet, notez votre progression sur 3 semaines. Dès que vous mangez dehors, que ce soit pour le travail ou pendant votre temps libre, notez si votre repas était végétarien (ou végétalien) ou non. Et le soir, pour chacun des repas veggie que vous avez consommés, notez si ce repas était satisfaisant en termes de goût et de quantité.

Comment s'améliorer ?

Voyez ensuite s'il est possible, dans un contexte similaire (restaurant, cantine de travail, etc.), d'améliorer votre démarche active. J'insiste sur ce point car à l'extérieur, on est dépendant des plats disponibles à la carte d'un restaurant (ou au self du travail) ou de la bonne volonté d'un cuisinier ! Il faut ainsi voir comment vous pouvez demander mieux, ou plus. Peut-être faut-il simplement oser... et ne pas hésiter à faire un retour constructif au chef sur ses efforts, le cas échéant. Cette étape d'auto-évaluation est importante afin de ne pas s'arrêter sur des expériences mitigées voire décevantes. Dans certains cas, vous verrez qu'il faut simplement mieux choisir son restaurant. Rassurez-vous, beaucoup de réflexes s'acquièrent avec le temps et l'expérience, et vous êtes, mine de rien, déjà en train de construire votre nouvelle vie de veggie épanoui.

Second axe : découvrir la cuisine veggie chez vous

En vous appuyant dans un premier temps sur des produits bio qui remplacent facilement la viande, ainsi que sur vos plats repères à végétaliser (ceux que vous avez sélectionnés à la fin de l'étape 1).

Le principe est simple : les jours où vous n'avez pas trop de temps pour cuisiner, vous allez composer une assiette en vous appuyant sur des produits à tester que je vous conseille plus bas. Les jours où vous avez le temps et l'envie de cuisiner, vous réaliserez soit des plats naturellement veggie de votre répertoire (ceux des colonnes 3 et 4 de votre tableau de l'étape 1), soit l'un de vos plats repères en supprimant ou remplaçant la chair animale et/ou les sous-produits animaux, et en vous appuyant sur le chapitre « Comme avant ! ».

Les jours où vous n'avez ni le temps ni l'envie de cuisiner, composez votre assiette salée comme suit. Faites cuire ou réchauffer une préparation veggie bio (voir ci-dessous quelques suggestions) que vous accompagnerez d'une belle portion de légumes crus et/ou cuits et de pain. Vous pouvez, selon votre faim, y ajouter des produits céréaliers rapides à cuire (riz, pâtes, etc.).

Quelques exemples de préparations veggie et bio faciles à trouver en magasins bio¹

À faire revenir tels quels à la poêle :

- galettes et « steaks » végétaux : Croc'Tofu (Soy), Croc'seitan (Soy), Grinioc (Soy), galettes aux céréales (CéréAlpes®)... ;
- saucisses : Soycis' classiques ou fumées (Soy), Tofinelle (Soy), Tofu-Viennoises et Tofu-Viennoises à la hongroise (Taifun)... ;
- bouchées, boulettes et rouleaux : produits de la marque Soto, falafels...
- autres préparations : filets de tofu à la japonaise/à l'ail des ours (Taifun)... À découper en tranches ou en morceaux, puis à faire sauter à la poêle ou à intégrer à une préparation (plat en sauce, sauté de légumes, nouilles ou riz sautés, etc.) ;
- tofu fumé (Soy, Tossolia, Taifun), Panisse (CéréAlpes®), Seitan gourmet et Seitan gourmet grill (Lima), seitans divers (Bertyn, Soy)...

¹ Il existe un nombre impressionnant de variantes autour de ces produits. On les trouve au rayon frais des magasins bio, mais certains existent au rayon sec (je les trouve moins savoureux).

Attention : il existe parmi les gammes mentionnées des préparations contenant du fromage (c'est parfois indiqué dans la dénomination du produit, par exemple : Tofinelle Emmental & Noix de muscade), et d'autres pas. Pour vous éviter de lire la composition, beaucoup de ces marques utilisent le logo Vegan suivant :



Ne vous préoccupez pas pour l'instant des aspects diététiques, mais surtout de manger à votre faim (c'est très important quand on débute dans le végétarisme), quitte à vous composer des assiettes plus grosses que ce que vous aviez l'habitude de manger. N'hésitez pas à forcer sur les légumes et crudités : ils calent bien grâce aux fibres, sont bourrés de vitamines et sont peu caloriques. Le but pour l'instant est de vous familiariser avec les goûts veggie et d'intégrer qu'il n'est pas très compliqué de manger ainsi, dehors tout comme à la maison.

Les jours où vous avez le temps et l'envie de cuisiner, vous pouvez cuisiner :

- les plats veggie que vous connaissez déjà : ce sont ceux inscrits dans les colonnes 3 et 4 de votre tableau initial ;
- ou bien une version veggie de vos plats repères en suivant les conseils du chapitre « Comme avant ! ».

Comment s'organiser ?

Une fois par semaine, faites un tour dans un magasin bio afin d'acheter les ingrédients nécessaires à cette étape 2. Profitez-en pour acheter de beaux légumes bio de saison qui compléteront les plats « préparés » que vous allez tester. C'est une bonne façon de donner de la fraîcheur à vos nouveaux repas.

À quel rythme ?

Il est indispensable de planifier vos repas durant cette étape. Sur une semaine par exemple, listez vos menus dans un petit tableau. Si vous faites les courses le vendredi pour le restant de la semaine, réalisez votre liste de repas et de courses le jeudi.

Auto-évaluation

Dans votre carnet, notez votre progression sur 3 semaines : dès que vous réalisez une version veggie de vos plats de référence, décrivez la méthode choisie (remplacement ou suppression de la chair animale) et inscrivez vos remarques quant au résultat. Cela vous permettra d'améliorer le rendu de vos plats et de coller au mieux à vos propres goûts, qui sont uniques et doivent être satisfaits.

Notez aussi les préparations veggie toutes faites qui vous ont le plus plu, afin de pouvoir de nouveau compter sur elles, en cas de besoin.

Comment s'améliorer ?

Si un résultat n'est pas satisfaisant, vous pouvez tester différentes façons de remplacer la viande pour un même plat (par exemple utiliser des protéines de soja texturées à la place de tofu émietté dans une sauce bolognaise ou des lasagnes), tout en vous appuyant sur les conseils du chapitre « Comme avant ! ». Parfois il arrive que l'équivalent veggie d'un plat, quelle que soit la méthode de substitution utilisée, ne vous convienne pas. Laissez tomber cette recette et avancez dans la méthode du livre : de belles surprises vous attendent !

Bilan

Après environ 3 semaines, vous avez découvert à votre rythme :

- Comment choisir ou demander des plats veggie à l'extérieur, qui soient au moins rassasiants faute d'être délicieux. Cela dépend beaucoup du contexte, voilà pourquoi je vous invite à vous rendre dans de vrais restaurants végétariens (voir le chapitre « Bien manger veggie à l'extérieur », paragraphe « Veggie resto »).
- Comment composer une assiette express à l'aide des multiples propositions de préparations veggie des magasins bio.
- Comment végétaliser vos plats repères de différentes façons.

Ainsi vous pouvez compléter votre tableau réalisé à l'étape 1 avec deux nouvelles colonnes :

- 5^e colonne : mes préparations veggie bio préférées ;
- 6^e colonne : mes plats repères veggie réussis.

Vous comptez donc parmi vos réalisations au moins :

- 3 plats naturellement veggie ;
- 3 plats repères désormais veggie ;
- 3 assiettes faciles réalisées avec vos préparations veggie bio préférées.

C'est super ! Certains auraient peut-être envie de s'arrêter là, car, finalement, vous mangez déjà pratiquement veggie... mais dans un souci de variété alimentaire et surtout d'équilibre, je vous propose d'aller plus loin. Vous allez découvrir (ou redécouvrir) les ingrédients végétaux de base. Cela vous permettra d'augmenter ce que j'appelle votre « potentiel recettes » et vous autorisera beaucoup plus de liberté en cuisine. Aussi, en partant d'ingrédients bruts, achetés en vrac par exemple, vous allez faire des économies tout en mangeant plus gourmand et plus sain. C'est parti ?

Étape 3 : J'approfondis

Cette troisième étape est très importante même si vous avez l'impression d'avoir fait d'énormes progrès à l'étape 2. En effet, elle va vous permettre de mieux connaître et pratiquer deux familles importantes d'ingrédients veggie : les légumineuses et les céréales.

Pour qui ?

Pour les personnes qui ont suivi l'étape 2 ou celles qui sont déjà veggie ou flexitariennes et qui souhaitent développer leurs connaissances et leur pratique de la cuisine veggie.

Quand ?

Cette étape est plus légère que l'étape 2. Elle vous demandera environ 3 semaines, voire moins si vous aimez cuisiner et êtes motivé.

Comment ?

En s'attaquant à une famille d'ingrédients à la fois, afin de la découvrir en faisant des tests culinaires. Vous allez également commencer à libérer votre créativité ! Le protocole est le même pour chaque famille d'ingrédients, laissez-vous guider... Nous abordons ces deux familles en considérant uniquement les graines entières ou concassées, précuites ou non. Nous ne parlons pas dans ce chapitre des farines et des flocons (ces derniers sont abordés dans le chapitre « Veggie rapide et facile »).

1. Parmi les ingrédients ci-dessous, entourez en vert ceux que vous cuisinez parfois (ou souvent !) et en rouge ceux que vous ne cuisinez jamais.

Légumineuses	Céréales
Lentilles vertes (ou du Puy) Lentilles corail Lentilles blondes Lentillons de Champagne Lentilles Beluga Haricots (blancs, rouges, noirs, azukis, coco, flageolets, etc.) Pois chiches Pois cassés Fèves	Petit épeautre/grand épeautre Orge mondée, orge perlée Boulgour (de blé, d'épeautre, de sarrasin, de ce qu'on veut !) Couscous (de blé, d'épeautre, etc.) Sarrasin/kasha Millet Quinoa Riz (complet, semi-complet, blanc, rond, long, basmati, thaï...) Fonio Amarante

2. Parmi les produits entourés en rouge, choisissez dans chaque colonne au moins 2 produits qui vous attirent ou vous interpellent. Vous allez les découvrir en les cuisinant pour de vrai.

Comment s'organiser ?

Ce sont des produits qui se conservent très bien, vous pouvez donc les acheter tous en une fois, dans votre magasin bio (sinon en supermarché, mais vous aurez moins de choix).

À quel rythme ?

Le but est désormais de vous libérer des plats tout faits, du moins en partie, en fonction de votre goût à cuisiner et du temps dont vous disposez le soir. Reprenez exactement le même principe que lors de l'étape précédente et remplacez les préparations veggie de type galettes par un plat de légumineuses ou de céréales (ou les deux ensemble), et ce pendant environ 3 semaines.

Comme vous le verrez au chapitre « Veggie rapide et facile » de la partie consacrée aux recettes, mieux vaut cuire en grande quantité ces denrées qui ont un temps de trempage (parfois) et de cuisson importants. Légumineuses comme céréales, une fois cuites, se conservent sans problème jusqu'à 4 jours au frigo (parfois plus), et peuvent également se congeler.

Cette approche va vous permettre d'utiliser les « restes » (créés volontairement en cuisant une belle quantité de céréales ou de légumineuses) de façon variée, intuitive et créative.

Comment les cuisiner ?

Pour la cuisson, suivez les indications sur le paquet pour le volume d'eau à utiliser et le temps de cuisson. Si vous les achetez en vrac dans votre magasin bio, une simple recherche Internet vous permettra de connaître ces infos essentielles.

Voici les façons de les accommoder que je vous conseille, valables pour les céréales comme pour les légumineuses :

- Chaudes, assaisonnées après cuisson avec un filet d'huile d'olive (ou de sésame grillé), un peu de sel ou de sauce de soja, et au choix : filet de jus de citron, gomasio, levure de bière en paillettes, herbes fraîches ciselées, graines de sésame, de tournesol ou de courge grillées...
- Chaudes, enrobées d'une sauce réalisée avec un peu de crème végétale liquide et, au choix : 1 cuillère à café d'épices en poudre, de la purée de sésame ou de cacahuètes (ou autre oléagineux), de la levure de bière, des herbes fraîches ou sèches.
- Chaudes, façon « riz sauté », en suivant les indications données au paragraphe « Le riz sauté » page 96. La base aromatique c'est le mélange ail, oignon, gingembre (et éventuellement piment). Ensuite, libre à vous d'ajouter tout ce qui vous plaît dans ce « sauté » : herbes, légumes, graines, noix, épices. Le plus important est de bien huiler la poêle ou le wok pour que les grains de céréales ou de légumineuses se séparent. Ainsi, inutile d'essayer de réaliser ce plat avec des céréales naturellement collantes (ou cuites avec trop d'eau !) comme le millet.
- Chaudes, façon risotto. Cela fonctionnera avec : millet, boulgours divers, riz divers (eh oui !), quinoa, sarrasin, épeautre, orge et lentilles vertes, blondes ou beluga. Je ne vous conseille pas de tenter un risotto avec d'autres légumineuses, avec du couscous, de l'amarante ou du fonio.
- Chaudes en gratin. Une fois cuites, mélangez-les avec des légumes cuits, disposez dans un plat huilé et recouvrez de béchamel végétale ou de sauce tomate (ou les deux !). Terminez en saupoudrant de poudre d'amande, de

levure de bière ou de chapelure (ou un mélange des trois) pour donner du croustillant. Placez au four pour environ 25 minutes à 180 °C. Pour une version façon hachis Parmentier, ajoutez au gratin une ou plusieurs couches de légumes en purée : pommes de terre, patates douces, carottes, agrémentées, par exemple, d'épices chaudes (garam massala, quatre-épices, cumin, paprika, etc.).

- Chaudes en burgers. Attention, les burgers ou galettes réalisées selon la recette « Galettes ou burgers de légumineuses » de la page 125 fonctionnent avec les légumineuses mais seront trop lourds si vous les réalisez uniquement avec des céréales, car ces dernières sont plus riches en amidon. Je vous conseille donc d'utiliser au plus 50 % de céréales (en volume) dans vos burgers, sans trop les mixer. Si vous ne voulez pas mettre de légumineuses, vous pouvez ajouter aux céréales de la pomme de terre (ou patate douce, ou potimarron) écrasée et des flocons divers. Une belle portion d'oignons sautés aux épices est également intéressante à ajouter aux burgers. L'important est que le tout tienne bien quand vous le pressez entre vos mains (préalablement humidifiées – on humidifie ses mains pour que la pâte à burger ne colle pas).
- Froides en salade. Là, tout est possible ! Il faut veiller à très bien assaisonner vos salades et à mettre des tas de bonnes choses dedans, au choix : légumes colorés râpés, herbes fraîches ciselées, zeste de citron, graines toastées, etc. Mais surtout, choisissez une bonne huile parfumée comme l'huile d'olive, de sésame grillé ou de noix (à mélanger à l'huile de colza ou de cameline pour les oméga-3). Mettez-en suffisamment car les graines « boivent » un peu la vinaigrette... N'oubliez pas une dose suffisante de citron ou de vinaigre pour que votre salade soit bien punchy. On peut réaliser une salade lorsque les graines sont encore tièdes, cela assoit les saveurs.
- Froides en tartinade. Cela concerne les légumineuses, les céréales, à nouveau, étant trop collantes pour réaliser des tartinades onctueuses. Mixez les légumineuses bien cuites avec : un ingrédient pour les assouplir (tofu soyeux, crème végétale liquide, lait végétal...), un autre ingrédient pour ajouter de l'onctuosité (huile, purée d'oléagineux) et enfin de quoi parfumer (épices, miso, levure en paillettes, jus de citron, herbes fraîches ou sèches, tomates séchées...). Délicieuse et nutritive, la tartinade est multifonction.

On la tartinera dans un sandwich, on y trempera des légumes croquants en bâtonnets, on la déposera au centre d'une assiette composée, on l'ajoutera comme sauce à une céréale cuite et chaude.

Bilan

Après environ 3 semaines, vous avez découvert, à votre rythme :

- au moins 4 nouvelles « graines » et comment les cuire ; leur goût et leur texture au naturel... ;
- comment mettre à profit un temps de cuisson (parfois) important en cuisant une belle quantité de graines et en réalisant différents plats à partir d'un même ingrédient ;
- des plats simples et goûteux à partir de céréales et/ou de légumineuses, dont certains sont faciles à improviser et à assaisonner à votre goût.

Ainsi vous pouvez compléter votre cahier avec cette nouvelle colonne :

- 7^e colonne : mes plats favoris aux céréales et légumineuses.

Vous comptez donc parmi vos réalisations au moins :

- 3 plats naturellement veggie (PNV) ;
- 3 plats repères désormais veggie ;
- 3 assiettes faciles réalisées avec vos préparations veggie bio préférées ;
- 6 plats aux céréales et/ou légumineuses.

Bravo, vous êtes maintenant un végétarien qui s'assume, qui n'a plus peur de toutes ces variétés de haricots et de céréales ! Et vous n'êtes plus dépendant des plats tout faits pour remplacer la viande car vous savez désormais comment mettre à profit des restes de céréales ou de légumineuses de façon simple et goûteuse. Sans vous en rendre compte, vous avez commencé à composer vos assiettes autrement et vous avez découvert de nouveaux goûts qui sont autant de façons de vous régaler ! Pour continuer la découverte des produits et des goûts végétariens, vous pourrez vous balader parmi les chapitres de ce livre et tester d'autres recettes. Vous y découvrirez encore d'autres ingrédients de la cuisine veggie fraîche et goûteuse, par exemple : algues, noix, graines, laits végétaux, fruits séchés... Belle découverte !

QUE DOIS-JE MANGER ?

Pour les omnivores, cela paraît complètement surréaliste de se passer de viande. Ils se demandent même sincèrement à quoi ressemble l'assiette du végétarien. À l'aide de deux représentations distinctes, une pyramide et une assiette, je vais vous montrer au contraire que ce n'est pas sorcier. Et il n'y a que des bonnes choses !

Pyramide alimentaire veggie

Voici la fameuse pyramide alimentaire, version veggie. C'est celle qui est mise en avant par l'Association végétarienne de France¹.

- **Huiles et graisses végétales** : 2 à 4 CS² par jour.
- **Œufs** : 0 à 2 par semaine.
- **Produits laitiers** : 0 à 250 g de lait ou yaourt, ou 0 à 50 g de fromage par jour.
- **Alcool, sucreries** : en petite quantité, le cas échéant. Ces aliments ne sont pas nécessaires pour la santé, mais peuvent être consommés en quantités raisonnables.

¹ Retrouvez la pyramide sur le site de l'Association végétarienne de France : <http://www.vegetarisme.fr/comment-devenir-vegetarien/alimentation-equilibree/> (d'après Leitzmann C., Keller M., *Vegetarische Ernährung*, UTB, Stuttgart, 2^e tirage, 2010, 366 p.).

² CS : cuillère à soupe.

PYRAMIDE ALIMENTAIRE VEGGIE



Illustrations © Shutterstock

- Exposition au **rayonnement solaire** : au moins 15 min par jour. Sinon, une supplémentation en vitamine D peut être envisagée (voir chapitre « Veggie et santé »).
- **Activité physique** : au moins 30 min par jour.
- **Eau** : 1 à 2 litres par jour d'eau et boissons non alcoolisées pauvres en calories.
- **Légumes** : au moins 400 g, soit 3 portions par jour.
- **Fruits** : au moins 300 g, soit 2 portions par jour.
- **Céréales et tubercules** (le pain, le riz, les pâtes et toutes les autres céréales, mais également les pommes de terre, les patates douces, etc.) : 2-3 portions par jour.
- **Produits riches en protéines** : légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles, soja, fèves) et produits dérivés (lait et yaourts de soja, tofu, tempeh, miso, etc.) : 1 à 2 portions par jour ; aliments protéiques (autres alternatives à la viande comme le seitan et les simili-carnés) : 50 à 150 g par jour.
- **Noix et graines oléagineuses** (entières ou sous forme de poudre ou de purées) : 30 à 60 g par jour.

La pyramide présente le cas d'une alimentation végétarienne ou végétalienne. Comme vu au chapitre « Veggie et santé », il est crucial d'assurer un apport en vitamine B12 quand on est végétalien et de consommer des aliments riches en calcium : eaux riches en calcium, légumes verts, noix et graines, aliments enrichis comme certains laits végétaux.

Selon l'Association végétarienne de France, pour manger veggie équilibré, il faut :

- alterner les différentes catégories d'aliments de la pyramide au cours d'une même journée, et varier les aliments choisis pour chaque catégorie ;
- privilégier les aliments de bonne qualité nutritionnelle : choisir des fruits et légumes frais et de saison ainsi que des céréales complètes ;
- éviter les « calories vides », c'est-à-dire ne pas consommer trop de produits industriels utilisant des ingrédients raffinés (sucre blanc, farine blanche, margarine), trop gras ou trop sucrés. Ils sont riches en calories mais pauvres en micronutriments (vitamines, minéraux, etc.).

L'assiette que je vous conseille

Vous appréhendez mieux maintenant ce que vous pouvez manger et en quelles quantités. Je vous propose une représentation visuelle afin que vous saisissiez mieux à quoi va ressembler votre assiette lors de vos déjeuners et dîners. Il s'agit de mon interprétation (végétalienne) de la pyramide, doublée de petits conseils sur la fréquence de consommation de certains aliments. Cela permet, à mon sens, de bien manger de tout, et d'optimiser ses apports en macro- comme en micronutriments.

Précisions importantes :

- Il s'agit d'une assiette salée pour le repas du déjeuner ou du dîner.
- Le ratio : 1/3 légumes cuits, 1/3 légumes crus, 1/3 céréales et/ou légumineuses (donc également produits de type tofu, tempeh, seitan) est valable en volume, pas en poids.
- Veillez à consommer régulièrement céréales ET légumineuses, même s'il n'y a aucune obligation à les associer au sein de la même assiette.

En volume :

+ *Toujours :*

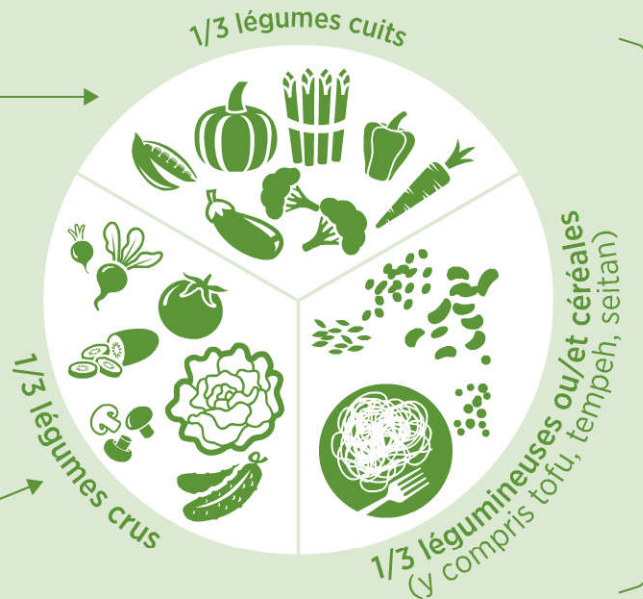
■ Huile

■ Saupoudrer :

- Herbes sèches et fraîches
- Petites graines et noix concassées
- Ail et jus de citron
- Épices en poudre et en graines

+ *Selon l'appétit :*

Pain bio au levain
demi-complet ou complet



**Au moins
trois couleurs**
(vert prédominant)

Mais aussi :

■ Chaque jour, en plus :

- Fruits (avant ou en dehors repas)
- Noix (collations, petit-déjeuner, dans les sauces chaudes et froides)
- Laits et yaourts végétaux

■ Dès que possible (minimum 2 fois par semaine) :

- Graines germées
- Produits fermentés (miso, choucroute, kimchi, légumes lactofermentés, tempeh)
- Algues

Illustrations © Shutterstock

- Il est important de consommer dans la sauce de la salade (ou sur les légumes cuits !) au moins une huile avec un rapport oméga-6/oméga-3 faible : huile de colza, de chanvre, de noix, de cameline. On peut la mélanger éventuellement avec une autre huile (huile d'olive par exemple).
- L'astuce de toujours saupoudrer ses préparations est importante également. Cela permet d'apporter des vitamines et minéraux en plus. Vous pouvez saupoudrer vos plats avec : des herbes fraîches ciselées, des herbes sèches,

des petites graines entières ou broyées (sésame, pavot, tournesol, courge, lin), des épices en poudre ou en graines (cumin, paprika, etc.), de la levure de bière, du germe de blé, des noix concassées, du jus de citron, de l'ail ou du gingembre frais hachés... Il s'agit de varier ces choses à saupoudrer, et d'en mettre au moins 2 à 3 CS par assiette.

- Plus vous aurez d'aliments colorés dans votre assiette, plus vous ferez le plein de substances bénéfiques telles que les antioxydants.
- Selon l'appétit, vous pouvez consommer du pain en plus de cette assiette. Choisissez-le bio, au levain, au minimum demi-complet, pauvre en (ou sans) gluten (petit épeautre, sarrasin, etc.). Le pain peut également être consommé au petit-déjeuner ou pendant les collations, tartiné de purée d'oléagineux par exemple.
- Les collations et les petits déjeuners (voir chapitre « Petit-déj veggie ») peuvent comprendre les autres aliments tels que les fruits et fruits séchés, les noix, les laits et yaourts végétaux. Dégustez les fruits crus en début de repas ou hors repas.
- Les aliments qui n'apparaissent pas, préparations sucrées, gâteaux, etc., doivent être consommés avec modération.
- Selon votre appétit et votre taille, il suffit de faire varier la quantité globale de nourriture au sein de l'assiette, mais les ratios restent les mêmes. Si vous n'aimez pas manger trop pendant les repas (manque d'appétit, pas envie de se sentir lourd après le déjeuner, par exemple), vous pouvez composer des assiettes plus petites et faire plus de collations pendant lesquelles vous veillerez à consommer suffisamment de fruits (voire des légumes – cela m'arrive de grignoter des brocolis à 16 h !), des noix, des laits végétaux, etc.
- Si cette assiette type est difficile à consommer dans certaines occasions (restaurants, dîners entre amis, etc.), identifiez simplement les éléments minoritaires et consommez-les préférentiellement aux repas suivants (c'est souvent le cas pour les légumes, crus comme cuits !).
- Les légumes feuillus et ceux appartenant à la famille des choux sont très importants. Veillez à en avoir toujours dans votre frigo et n'hésitez pas à vous concocter des smoothies verts (voir recette « Pour faire un bon smoothie » p. 146) pour faire le plein de chlorophylle sans en avoir l'air !

- Les boissons ne sont pas indiquées dans mon schéma : veillez à boire suffisamment d'eau riche en calcium, et évitez la caféine (thé, café) au cours des repas. Pour les boissons chaudes, je vous recommande vivement de consommer des tisanes aux herbes fraîches et/ou sèches telles que celle mentionnée au chapitre « Petit-déj veggie ». Quant à l'alcool, il est bien sûr à consommer avec modération.

Exemples d'assiettes réelles qui collent à ce modèle

- Lasagnes à la sauce tomate, aux champignons et tofu émietté (légumes cuits, céréales, légumineuses), salade verte et carottes râpées aux noix (crudités et noix), sauce au tahin, huile de colza, persil haché, jus de citron, levure de bière.
- Burger de lentilles corail avec pain à hamburger, salade de tomates, oignons verts et lamelles d'avocat. Grosse salade au chou blanc et carottes façon coleslaw, gomasio (sésame grillé moulu et salé), patates douces au four aux graines de cumin.
- Sauce trempette façon houmous à base de pois chiches et graines de courge, gressins au pavot, assortiments de légumes crus et cuits à tremper dans la sauce : brocoli, chou-fleur, carotte, concombre.

En fait, la plupart des plats veggie que vous allez apprendre à réaliser grâce à ce livre (voir la partie 3 « Mes recettes et astuces veggie ») se conforment à la composition de l'assiette type car ils contiennent presque toujours des céréales ou légumineuses et des légumes cuits. Il est ensuite très simple d'ajouter quelques crudités, une bonne vinaigrette et quelques petites choses à saupoudrer sur tout ça.

VEGGIE AVEC MES PROCHES

Veggie and love

Nous avons vu quelques pistes pour annoncer votre végétarisme à vos proches. Examinons désormais comment cohabiter harmonieusement avec votre moitié omnivore. Car, cela va de soi, s'il/elle vous emboîte le pas dans votre nouveau mode de vie, cela simplifie bien des choses !

Si c'est vous qui cuisinez

Vous allez lui faire profiter de vos nouvelles trouvailles culinaires. S'il/elle est content(e), super ! Dans tous les cas, précisez-lui les choses en ces termes dès le début : « À partir de maintenant, je change ma façon de manger et de cuisiner. Tu peux néanmoins cuisiner de la viande si tu souhaites en manger », tout en lui rappelant les nombreuses occasions qu'il/elle a d'en manger ailleurs. Bien entendu, libre à vous de continuer à cuisiner de la viande pour lui/elle. Mais, si cela vous dérange, ne vous y sentez surtout pas obligé(e). La personne qui vous aime ne devrait, en toute logique, pas vous inciter à continuer de faire une chose qui vous met mal à l'aise.

Expliquez-lui ce que vous ressentez, sans émettre de jugement par rapport à ce qu'il/elle met dans son assiette. Restez centré(e) sur votre besoin et exprimez-le le plus simplement du monde tout en proposant des solutions simples à mettre en œuvre si votre moitié veut manger de la viande à la maison :

- il/elle s'en prépare. Vous verrez, souvent, il arrive que la flemme de cuisiner prime sur l'envie de viande... ;
- vous transformez les plats qu'il/elle aime en remplaçant la viande par des simili-carnés (voir chapitre « Comme avant ! ») et voyez ensemble s'il/elle en est satisfait(e).

N'hésitez pas à l'inviter de temps à autre dans un restaurant qu'il/elle aime et dans lequel vous pouvez chacun manger quelque chose de délicieux (voir chapitre « Bien manger veggie à l'extérieur », paragraphe « Veggie resto »).

De façon générale, vous obtiendrez l'adhésion de votre ami(e) en cuisinant de bonnes choses, des plats qui lui plaisent. L'aspect réconfortant et nourrissant de nos plats familiers et familiaux est crucial dans cette affaire. On en revient à cette peur de manquer.

Au début, vous devrez faire preuve de patience, et pourquoi pas de stratégie ? Chacun étant unique, vous verrez rapidement comment les choses se profilent. Et comme il vaut mieux anticiper, demandez toujours à l'être aimé ce qu'il/elle a pensé de votre plat : consistant, léger, rassasiant, bluffant, original, banal, parfumé, savoureux ? Demandez-lui s'il/elle souhaite que vous en refassiez. Faites reconnaître vos (nouveaux) talents de cuisinier(ère), vous le méritez bien ! Et s'il/elle ne semble pas convaincu(e), demandez-lui ce qui n'allait pas afin d'identifier ce qui doit être amélioré (voir tableau page suivante).

En pratique, j'ai remarqué qu'un équilibre est rapidement atteint : soit votre conjoint(e) cuisine « sa » viande de temps à autre, soit le consensus veggie s'instaure à la maison. Si cette thématique demeure une source de discorde ou d'insatisfaction, essayez de comprendre le ressenti de votre ami(e) sans oublier de réaffirmer votre besoin. Une solution constructive existe peut-être, qui peut passer par un compromis. À chacun de voir si ce compromis est vivable...

Remarques	Améliorations possibles
Fade, manque de goût	Ajouter des épices, de l'« umami » (voir chapitre « Comme avant ! », paragraphe « La cuisine qui réconforte »), du sel (pas trop).
Pas assez nourrissant	Augmenter les quantités, cuisiner des plats familiaux et « réconfort » (voir chapitre « Comme avant ! », paragraphe « La cuisine qui réconforte »), mettre plus de lipides (huiles, oléagineux divers...).
Bizarre, trop original	Revenez aux basiques (voir chapitre « Mes recettes veggie favorites »), végétalisez un de vos/ses plats fétiches (voir chapitre « Comme avant ! »).
Trop basique, trop simple, manque de subtilité	Investissez plus souvent la cuisine créative (voir chapitres « Cuisiner beau, cuisiner original » et « Plats de fête »).
Manque de variété	Essayez d'ajouter quelques plats ou quelques idées nouvelles à votre répertoire de recettes veggie (voir chapitre « Idées en stock »).

Si c'est votre conjoint(e) qui cuisine

Dans ce cas, des aménagements seront requis, mais c'est à mon sens une belle occasion de reprendre la main sur votre alimentation.

- Option 1 (à tenter) : demander un plat spécial pour vous. Si votre ami(e) aime beaucoup cuisiner et est très ouvert(e) aux challenges, sait-on jamais, ça peut marcher.
- Option 2 : lui demander de concocter un plat végétarien pour vous deux. En lui mettant éventuellement ce livre sous les yeux, ou en lui montrant des recettes alléchantes dans un livre ou sur un blog... Une fois de plus, cela ne peut fonctionner que s'il/elle est curieux(se) et disposé(e) à faire des essais.
- Option 3 : manger les accompagnements, légumes, etc. qu'il/elle voudra bien vous faire et compléter par « un petit truc en plus » de type galettes de céréales ou de tofu bio.

Dans cette situation de semi-dépendance, vous comprendrez en quoi savoir un minimum cuisiner lorsque l'on est végétarien est crucial. Pas seulement pour prouver quoi que ce soit aux autres, mais simplement pour manger ce dont on a envie et besoin. Voici donc l'option que je vous recommande :

- Option 4 : pour ne pas dépendre de l'autre, se mettre plus sérieusement à la cuisine et même cuisiner pour lui/elle. Car, à terme, vous ne pouvez pas vous reposer constamment sur lui/elle pour construire votre équilibre alimentaire.

Le plus simple au début sera d'alterner entre les différentes options, notamment la troisième (compléter l'accompagnement par une préparation simple à cuisiner ou à faire réchauffer), et, quand vous vous sentirez prêt(e), d'adopter la dernière option (préparer vous-même un repas végétarien complet pour vous ou pour tous les deux). Les cours de cuisine peuvent vous aider à acquérir confiance en vous si vous êtes débutant(e). Un moment à s'offrir ou se faire offrir !

Si vous avez affaire à quelqu'un qui préfère être seul en cuisine (qui tient à rester maître(sse) des lieux), faites profil bas au début en faisant simplement réchauffer des galettes de tofu ou de céréales, sans empiéter sur ses plates-bandes. C'est en vous assumant discrètement mais efficacement que vous gagnerez la confiance de qui tire les ficelles du repas, et qu'il/elle vous laissera une place méritée dans la cuisine. Vous veillerez à la réclamer ou à la prendre un jour par surprise pour préparer un plat sympa à partager. Eh oui, toujours la même petite ruse, convaincre les papilles en premier... !

ENTRETIEN AVEC MELLE PIGUT

Végane, spécialiste de la cuisine bio et végétalienne gourmande, Melle Pigut¹ est auteure de nombreux livres de recettes et transmet sa passion via des cours de cuisine très prisés. Elle nous raconte son parcours avec son amoureux, omnivore au début de leur relation.

Il y a quelques années, alors végétarienne, tu as rencontré ton conjoint actuel qui était omnivore. Vous êtes désormais tous les deux des véganes épanouis et amoureux. Peux-tu nous raconter en quelques mots les grandes étapes de cette évolution ?

Au début, mon compagnon était content de manger de bons petits plats sans viande, mais n'envisageait pas du tout de devenir végé. L'évolution s'est faite sur plusieurs années. Alors que je m'orientais naturellement vers le véganisme, mon amoureux a eu envie d'en savoir plus sur l'exploitation des animaux. Il s'est renseigné seul sur différents sujets, il a regardé des vidéos, et m'a annoncé un jour sa volonté de devenir végane ! Nous avons vraiment évolué chacun de notre côté, j'ai donc été très surprise de sa décision. Aujourd'hui, le véganisme est notre normalité et je suis vraiment heureuse que nous partagions cette vision de la vie, positive, empathique et égalitaire.

À la lumière de cette expérience, que conseillerais-tu à un(e) végé qui tombe amoureux(se) d'un(e) omnivore ?

Il va sans dire qu'il est primordial de vous sentir bien dans votre couple. Alors communiquez, exprimez-vous, faites comprendre à la personne que vous aimez ce qui est important pour vous. Proposez-lui des lectures ou des outils pour qu'elle s'informe sans que vous lui forciez la main. Montrez-lui les nombreux côtés positifs du végétarisme. Prenez patience et n'oubliez pas que le respect va dans les deux sens. Respectez-vous également en n'acceptant pas de vous plier à la norme sans rien dire. Être végé n'est pas une tare, c'est important dans votre vie. Alors parlez-en sans vous sentir gêné(e) d'être différent(e), si la personne en face vous aime, elle saura vous entendre.

¹ Toute son actu sur son site : <http://cuisine.pigut.com>

À ton sens, quelle est la meilleure façon de donner envie à notre amoureux(se) omnivore de nous suivre dans l'aventure du végétarisme ?

Cela dépend de la personnalité des deux amoureux. J'ai tout de même la sensation que partager de bons petits plats est une manière très positive de mettre un pied ensemble dans le végétarisme. La séduction par l'estomac est une approche en douceur très sympathique ! Quand on constate qu'on peut se passer de viande et que la gourmandise n'en souffre pas, il devient plus facile de prendre en considération le végétarisme. Alors à vos fourneaux, et si la cuisine n'est pas votre truc, essayez des recettes, trouvez un bon resto végé-friendly, ou offrez-vous un cours de cuisine végé à deux.

Une recette irrésistible à partager en amoureux ?

Voici une recette proche du milk-shake idéale au goûter ou au petit-déjeuner... à déguster en amoureux ! Dans un blender, mixez ensemble : 150 ml de lait de riz, 1 petite banane, 1 CC² de cannelle en poudre, 2 CC de purée de cacahuètes. Servez dans un grand verre avec 2 pailles.

Veggie family

Vous êtes parent et devenez végétarien. Vous vous demandez certainement comment amener en douceur votre famille au végétarisme, comment faire aimer les légumes à vos enfants, comment concilier végétarisme et vie sociale, et vous vous posez tout un tas d'autres questions qui vous semblent délicates ou complexes. Sans prétendre faire le tour de la problématique, je vous livre ici quelques règles d'or afin de prendre les choses du bon côté.

Faites-vous plaisir !

Je vous recommande de vous concentrer en premier sur votre ressource numéro 1 : vous-même ! Si vous avez le moindre doute sur le sens de votre démarche, ce sera pour le moins compliqué de la diffuser avec confiance autour de vous. Je vous conseille de vous entraîner à cuisiner pour vous, de vous faire plaisir, avant de faire goûter systématiquement vos découvertes à votre famille.

2 CC : cuillère à café.

Mettez votre conjoint(e) à contribution

C'est la première personne à convaincre de la sincérité et du bien-fondé de votre démarche, pour vous comme pour la famille. S'il/elle n'est pas veggie à la base, n'hésitez pas à lui demander de cuisiner la viande pour la famille dans le cas où cela commencerait à vous déranger. C'est une façon aussi de lui faire prendre conscience de vos motivations car beaucoup de gens ne cuisinant pas eux-mêmes sont encore plus déconnectés de la réalité de la viande. Sans le soutien de votre conjoint(e), il semble compliqué d'étendre, même partiellement, le végétarisme à toute la famille. Pour cela, il faut lever les doutes, abattre les idées reçues et lui exprimer clairement ce que vous attendez de lui/d'elle, sans oublier de mentionner toutes les situations où il/elle pourra manger de la viande s'il/elle le souhaite (chez sa mère, au travail, au restaurant...). Dans tous les cas, c'est l'occasion de faire le point sur vos besoins en matière d'alimentation et de repas, à la maison ou en société. Discutez-en, c'est le meilleur moyen pour avancer et établir une sorte de carte routière du devenir veggie en famille.

Trouvez le bon dosage

Entre les « plats d'avant » que vous végétaliserez et les « nouveaux plats » que vous proposerez à la famille au complet, il faut trouver un équilibre. L'accueil d'un plat par le reste de la famille (enfants en premier) n'est pas forcément prévisible. Cela dépend vraiment de la façon dont la nouveauté culinaire est appréhendée par vos enfants. Plus ils ont été habitués à goûter à tout étant petits, mieux cela se passera. Mais il n'est jamais trop tard, il vous faudra juste une bonne dose de patience.

Misez sur les grands classiques

Les plats familiaux et roboratifs « que tout le monde aime » seront parfaits pour faire découvrir la cuisine veggie aux petits et moins petits : lasagnes, pizzas, pâtes, gratins. Si le temps vous manque, aidez-vous du chapitre « Veggie rapide et facile » et de légumes surgelés déjà découpés, par exemple. Passer au végétarisme ne doit pas devenir une corvée pour vous à cause du nombre de portions à cuisiner.

Rusez

Si la verdure (et autres légumes crus ou cuits) n'était pas vraiment au menu avant, trouvez des façons ludiques de faire manger les légumes aux enfants. Certaines préparations s'y prêtent mieux que d'autres : salades de chou à la noix de coco (voir « Salade de chou massé ou mariné » p. 180), semoule de légumes bien assaisonnée (voir « Semoule de chou-fleur » p. 177 ou « Semoule de céleri-rave aux noisettes » p. 181), salade pomme-carottes-betteraves râpées. Faites aussi le test d'associer dans vos poêlées de légumes ceux qu'ils aiment à coup sûr (pomme de terre par exemple) à ceux qu'ils aiment moins (brocolis, épinards). Avec un trait de ketchup bio (moins sucré que son équivalent conventionnel), on augmente les chances de réussite.

Tous ensemble

Associez la famille à la préparation des repas en responsabilisant chacun, en répartissant les tâches. Vous pouvez commencer par le gâteau (ou les crêpes) du dimanche après-midi, les enfants adorent mettre les mains dans la farine ! Mais poussez l'expérience plus loin en imaginant des repas participatifs où préparation et dégustation fonctionnent de concert, par exemple :

- soirée rouleaux ;
- soirée sushis ;
- soirée grillades (BBQ ou pierrade) de légumes et de simili-carnés ;
- soirée crêpes salées ou sucrées.

Vous pourrez préparer les ingrédients en amont, ou en famille (découpe des légumes notamment, si les enfants ne sont pas trop jeunes), avant de passer à la partie façonnage-dégustation. Vous découvrirez qu'il est dommage que la raclette-party annuelle joue seule ce rôle fédérateur alors que beaucoup de préparations délicieuses et bien plus veggie s'y prêtent...

Patience

Soyez patients et tenez bon ! Avec de la détermination et en transmettant avec douceur vos nouvelles valeurs et votre envie de manger veggie, votre famille ne pourra que suivre. Les interactions avec l'extérieur (famille plus

éloignée, crèche, école, corps médical...) seront peut-être décourageantes. Je vous conseille de consulter l'ouvrage *Petit végétarien gourmand* de Marie Laforêt et Ludovic Ringot (Éd. Alternatives) qui aborde les aspects diététiques et culinaires pour les petits de 0 à 6 ans. Ce livre pourra vous rassurer sur l'équilibre alimentaire des petits veggie.

Cultivez une atmosphère paisible

Combien de mères de famille, stressées de cuisiner pour nourrir quatre, cinq personnes ou plus chaque soir durant plusieurs années, vivent les repas comme une souffrance ? Il est indispensable d'associer cette nouvelle façon de manger à des moments paisibles. C'est l'occasion de s'interroger sur le déroulement des repas en famille et d'en faire une expérience positive pour tous. Il peut être intéressant d'instaurer un petit rituel de silence ou de respiration avant de débiter le repas, par exemple.

Rendez-les curieux des aliments

Les enfants sont naturellement curieux, jouez-en pour leur donner envie de goûter à tout. Présentez-leur des aliments qu'ils ne connaissent pas en attirant leur attention sur des détails : couleurs, formes, goûts... Cela peut paraître simpliste mais participera à la valorisation de cette nouvelle alimentation.

Voici des exemples :

- « Tu as vu la couleur rigolote/joyeuse/vive que donne la betterave à cette soupe ? Est-ce que tu aimes ? Est-ce que tu veux goûter ? »
- « Quel beau chou-fleur ! Il me fait penser à un gros nuage. Tu veux en goûter un petit morceau cru ? »
- « Tu sens comme la menthe du balcon embaume ? À quel plat veux-tu que je l'ajoute ? »

Comme dans ces exemples, partez d'une observation concrète touchant aux qualités et caractéristiques des ingrédients naturels. Donnez votre avis ou votre sentiment en utilisant des mots simples et positifs. Enfin, invitez vos enfants à exprimer leurs impressions et sensations (trouver beau, rigolo, doux, moelleux, piquant...) et proposez-leur d'interagir avec l'objet (manger, goûter, cuisiner, assaisonner, marier les saveurs).

Quelques recettes à cuisiner avec/pour les enfants



Crêpes sans œufs

(pour 4 personnes environ)

Dans un saladier, mélangez 200 g de farine T65 avec 35 g de sucre de canne blond. Ajoutez progressivement 400 ml de lait de soja en délayant bien avec un fouet, puis 1 CS d'eau de fleur d'oranger et 1 CS d'huile d'olive ou de tournesol. Laissez reposer cette pâte 30 minutes au moins. Puis faites cuire les crêpes à feu moyen sur les deux faces dans une poêle huilée régulièrement (avec un papier absorbant imbibé d'huile d'olive ou de tournesol). Maintenez les crêpes au chaud entre deux assiettes avant de les déguster nature ou avec une garniture peu sucrée.



Crêpes sans œufs version express

(avec mesures volumiques, pour 2-3 personnes)

Dans un grand saladier, déposez 250 ml de farine T65 et versez par-dessus en délayant le mélange suivant : 250 ml d'eau et 100 ml de crème de soja liquide. Ajoutez enfin 1 belle pincée de sel, 2 CC d'huile d'olive et 1 CC de sucre de canne. Mélangez encore et laissez reposer seulement 10 minutes avant de cuire dans une poêle huilée sur feu moyen-vif, sur les deux faces.



Rouleaux de printemps faciles en famille

(pour 4 personnes, soit 2 petits rouleaux par personne)

Portez une grande casserole d'eau à ébullition et plongez-y 150 g de vermicelles de riz. Une fois ces derniers cuits *al dente* (environ 5 minutes), passez-les sous l'eau froide et égouttez bien. Réservez. Les vermicelles sont facultatifs si vous mettez beaucoup de crudités et que vous serrez les rouleaux.

Pelez 1/2 carotte et 1/3 de concombre et taillez-les en très fins bâtonnets (ou bien détaillez-les en lamelles à l'économe, les enfants peuvent s'en charger !). Coupez 100 g de tofu fumé en bâtonnets d'un peu moins d'1 cm de large. Lavez et séchez 2 petites poignées de pousses de soja, 8 feuilles de salade, une vingtaine de feuilles de menthe et/ou de coriandre. Si vous n'avez pas de pousses de soja, vous pouvez utiliser des crudités râpées ou un reste de légumes cuits. Et si vous voulez faire très simple : des crudités diverses râpées ou coupées en bâtonnets et du tofu, cela ira très bien !

Préparez la table en plaçant ces ingrédients au milieu, dans des petits bols ou sur une grande assiette. Mettez (au moins) 8 galettes de riz de 18-20 cm de diamètre à disposition (en magasins bio ou asiatique). Installez-vous à table avec une assiette plate devant chacun (à défaut, un torchon propre légèrement humide), et un saladier d'eau (du robinet) bien chaude pour deux personnes. Chacun composera ses rouleaux à son gré, en suivant le protocole suivant :

- Trempez une galette jusqu'à ce que sa texture devienne molle. Égouttez parfaitement la feuille de riz au-dessus du saladier, puis déposez-la sur votre assiette (ou torchon).
- Placez les ingrédients sur la partie inférieure de la galette (celle qui est la plus proche de vous) : salade, vermicelles, 1 bâtonnet de tofu, 2 ou 3 bâtonnets de crudités, quelques pousses de soja, puis 2 feuilles de menthe et/ou de coriandre. Attention, les bords de la feuille de riz doivent rester nus (enlevez la garniture qui dépasse sur les côtés au besoin), et il ne doit pas y avoir trop de garniture : l'équivalent en volume d'une petite pomme de terre convient pour commencer.
- Saisissez l'extrémité inférieure de la galette avec le pouce et l'index, rabattez-la sur la garniture et roulez un peu, en serrant bien, jusqu'à ce que le bord touche l'intérieur de la feuille de riz et s'y colle. Rabattez alors les deux côtés vers le milieu, en serrant bien. Terminez de rouler en avançant.
- Dégustez les rouleaux de printemps avec une sauce préparée en mélangeant tous les ingrédients suivants : 2 CS de jus de citron ou de citron vert, 2 CS rases de sucre roux, 2,5 CS de sauce de soja, 1 petit verre d'eau, 2 gousses d'ail écrasées (pas au presse-ail, juste écrasées contre le plan de travail). Et facultativement : ½ piment rouge sans les pépins et des cacahuètes pilées (non salées).

Variantes : Plat caméléon par excellence, les rouleaux de printemps se prêtent à de nombreuses variations, amusez-vous ! Une fois que vos enfants et vous-même maîtriserez la technique, n'hésitez pas à improviser la garniture au gré des envies et des saisons. Voici quelques idées d'ingrédients savoureux et colorés à utiliser : avocat, mangue, tofu mariné, très fins bâtonnets de fenouil, autres herbes du jardin ou du balcon (basilic, persil, aneth), haricots verts juste blanchis, morceaux de fruits, roquette, céleri-rave râpé, tronçons de céleri branche, champignons de Paris crus, chou rouge râpé, etc. Et surtout, n'oubliez pas de verser la sauce sur le rouleau plutôt que de tremper le rouleau dans la sauce, au risque de voir votre rouleau vidé de sa précieuse garniture...



Sushis faciles

(un repas pour 4 personnes environ ou une entrée/apéritif pour 8 personnes)

Faites cuire le riz

Faites tremper 400 g de riz à sushis (ou de riz rond blanc de Camargue ou d'Italie) pendant 30 minutes dans un saladier rempli d'eau. Égouttez bien et rincez le riz plusieurs fois : l'eau doit être transparente. Égouttez le riz et placez-le dans un large faitout (ou une sauteuse) en inox avec 500 ml d'eau froide. Mettez à chauffer à feu vif et couvrez dès que l'ébullition est atteinte. Baissez alors le feu (feu doux) en couvrant bien (posez un couvercle seyant ou une assiette creuse sur la casserole). Au bout de 10 minutes ou lorsque vous n'entendez plus le petit bouillonnement, vérifiez le fond de la casserole en écartant délicatement le riz avec des baguettes asiatiques : s'il reste un peu d'eau, laissez cuire encore quelques minutes. Sinon, retirez le faitout du feu et laissez reposer ainsi, à couvert, pendant 10 minutes.

Assaisonnez le riz

Pendant ce temps, préparez le vinaigre sucré en faisant chauffer sur feu doux : 35 ml de vinaigre de cidre, 15 ml d'eau, 3 CC de sucre complet et 1 CC bombée de sel.

Lorsque sel et sucre sont dissous, versez le vinaigre sur le riz encore tiède placé dans un plat large (type lèchefrite). Mélangez le tout très précautionneusement, avec une large cuillère, sans écraser le riz mais en l'aérant et en le décompactant.

Avant de confectionner les sushis, étalez le riz vinaigré sur des plateaux ou des assiettes en couches pas trop épaisses, afin qu'il termine de refroidir et de se déshumidifier.

Préparez les garnitures

Préparez 5 feuilles d'algues nori et environ 150 g de garniture en tout, sous forme de bâtonnets de légumes, tofu, graines germées, légumes râpés, au choix. Par exemple : 12 bâtonnets fins de carottes ou de betteraves (crues ou cuites) – 2 poignées de graines germées – 12 bâtonnets assez fins de tofu fumé ou de cornichons – 3 CS de graines de sésame.

Assaisonnements internes au choix (facultatif) : wasabi en tube ou purée de raifort, purée d'umebosi (prunes japonaises en saumure), sauce de soja, moutarde, etc.

Roulez

Placez la feuille de nori sur un carré de papier cuisson à peine plus grand, côté brillant dessous, côté le plus long parallèle à la table. Trempez les mains dans un petit bol d'eau et égouttez-les. Étalez 1/5 du riz environ sur la feuille de nori, à l'extrémité de la feuille, vers vous, en laissant libre une bande de 3 cm sur le haut de la feuille. Égalisez la surface en balayant le riz du bout des doigts, sans appuyer. Il ne doit plus y avoir de trou, même aux bords.

Placez les garnitures sur le riz avec les éventuels assaisonnements. Saisissez la feuille entre le pouce et l'index, juste devant vous. Roulez par-dessus les garnitures en les enveloppant bien et en les serrant bien. Quand le début du rouleau a pris la bonne forme, continuez d'enrouler en pressant légèrement et uniformément le rouleau à chaque avancée. Au moment de fermer le rouleau, vérifiez qu'il reste une plage de nori libre, sans aucun grain de riz ni petit morceau de garniture qui gênerait la fermeture du rouleau. On peut rouler délicatement sur cette bande, éventuellement légèrement humidifiée

(en général cela n'est pas nécessaire). Laissez reposer le gros rouleau sur sa suture quelques secondes.

Découpez

Posez le rouleau sur une planche à découper, jointure toujours vers le bas. Coupez le rouleau en deux à l'aide d'un couteau très bien aiguisé essuyé avec un linge humide. Nettoyez le couteau avec un peu d'eau, puis découpez chaque rouleau en deux, puis encore en deux pour obtenir 8 pièces en tout. Procédez de même avec les autres rouleaux. Servez avec de la sauce de soja, et éventuellement du wasabi et du gingembre mariné.

Ado veggie

Il arrive souvent que l'on souhaite devenir végétarien ou végétalien pendant la période de l'adolescence. C'est exactement ce qui m'est arrivé, j'avais à peine 15 ans... C'est une période pendant laquelle nos idées et notre volonté s'affirment. On remet en cause certaines pratiques ou valeurs familiales, on s'ouvre au monde, à sa beauté comme à ses injustices. Du côté des parents, l'annonce de l'ado qui souhaite devenir végé est parfois vécue comme une provocation ou une fantaisie. Ils se sentent parfois pointés du doigt dans leur mode de vie, ou sont sincèrement inquiets pour la santé de leur progéniture. Tout ce micmac peut créer des situations explosives qui ne facilitent pas la mise en place d'une routine apaisée. Sans prétendre faire le tour de la question, voici mes petits conseils destinés à chacun.

Aux ados je dirais...

- Ne gaspillez pas votre énergie en explications passionnées surtout si vous sentez que vos arguments sont reçus avec crainte ou mauvaise foi. Vous avez besoin de vous ménager afin d'aborder sereinement les aspects pratiques qui touchent aux repas.

- Si vos parents semblent vraiment chagrinés de ne pas pouvoir partager les mêmes repas que vous, trouvez d'autres façons d'entretenir un lien satisfaisant avec eux. Proposez des activités en dehors des repas : loisirs, jeux, shopping...
- Prenez bien soin de vous : informez-vous sur l'équilibre alimentaire, sur la vitamine B12, et acceptez une prise de sang si cela peut rassurer votre entourage.
- Mettez-vous en cuisine ! L'indépendance passe aussi par ça. Vous pouvez piocher dans ce livre et dans d'autres, mais aussi sur les blogs, beaucoup de recettes simples et délicieuses, faciles à réaliser même si vous n'êtes pas un as des fourneaux.
- Si vous souhaitez faire part à vos parents de vos idées sur le végétarisme, évitez le moment des repas. Vos proches se sentiraient culpabilisés et ne seraient pas réceptifs.
- Si ça se passe mal, parlez-en à vos amis, lisez des témoignages sur Internet, reliez-vous ! Rien n'est plus difficile que de vivre une situation dans la solitude et la frustration.
- Soyez patient. Votre entourage aura beau faire de son mieux, il lui faudra du temps pour que votre végétarisme devienne une évidence. Peut-être aurez-vous la chance de partager bientôt cela avec un autre membre de votre famille. J'ai vu beaucoup de jeunes faire découvrir ces valeurs à leurs parents, qui leur emboîtent ensuite le pas.
- Faites votre liste de courses en vous mettant d'accord avec vos parents sur le budget ou la disponibilité des ingrédients. Ne leur demandez pas des choses impossibles à trouver dans leur supermarché habituel. Si cela est compliqué pour eux, faites vos courses vous-même, du moins pour les bases (galettes de tofu, seitan, lait de soja calcium, etc.).

Aux parents, je dirais...

- N'imposez pas la viande ou le poisson, ne négociez pas non plus : « Du poisson tous les trois jours », « Au moins un morceau de rôti chez mamie »...

et surtout, ne dissimulez pas de la viande dans un plat qui n'est pas censé en contenir, au risque de perdre la confiance de votre ado !

- Laissez-vous tenter ! Instaurez par exemple 2 repas par semaine entièrement végétariens. Votre ado vous en sera reconnaissant, c'est une façon de lui montrer que vous vous intéressez à ce qu'il vit.
- Laissez-lui une place en cuisine. Il est crucial pour l'ado d'apprendre à faire ses repas : pour sa santé, pour son indépendance, pour son portefeuille (donc le vôtre pour l'instant).
- N'exprimez pas vos doutes sur son régime pendant les repas, vous aurez tout le loisir d'avoir des discussions constructives à un autre moment.
- Proposez des solutions logistiques raisonnables en matière de courses et de cuisine. Emmenez votre ado faire les courses avec vous si vous ne savez pas quoi lui acheter.
- Ne dramatisez pas, n'accusez pas, ne dévalorisez pas... (n'utilisez surtout pas les mots : secte, anorexie, mauvaise influence, etc. !), mais informez-vous. Vous pouvez télécharger le *Guide du végétarien débutant* diffusé sur le site de l'Association végétarienne de France. Votre rôle est d'être vigilant à ce que votre ado prenne son alimentation au sérieux et mange varié et en quantité suffisante.
- Il existe des cas, rares, où le végétarisme d'un adolescent dissimule une anorexie. Cela ne signifie pas que le végétarisme rend les ados anorexiques. Si votre enfant accuse une importante perte de poids, il faut en parler rapidement à un médecin.

Idées recettes veggie de survie pour ados

Ces recettes, vous pouvez les faire en deux temps, trois mouvements :

- salade de pâtes ;
- purée de pommes de terre avec des petits morceaux de tofu fumé et des croûtons de pain ;
- salade mexicaine avec des haricots rouges et des grains de maïs en conserve ;

- milkshake au lait de riz calcium avec 1/2 banane et une poignée de framboises surgelées ;
- pommes de terre (ou patates douces) au four ;
- lentilles corail avec une cuillère à soupe de poudre de curry ;
- salade de betteraves sous vide avec des endives, des noix et éventuellement des pommes de terre cuites ;
- gratin dauphinois ;
- poêlées de légumes au tofu ou au seitan (on peut se faciliter la vie en ayant toujours des légumes pelés et découpés dans le congélateur) ;
- brownie sans cuisson aux haricots azukis (voir recette « Fondant choco-azukis » p. 158).

Si vos seules ressources veggie sont des galettes de tofu ou de céréales bio, sachez que l'on peut faire mille choses avec : les émietter dans une sauce tomate pour faire comme une bolognaise, les écraser avec de la pomme de terre cuite et/ou des flocons d'avoine pour réaliser des boulettes à faire cuire au four, les découper en petits cubes pour les intégrer à une salade, les écraser et alterner avec des couches de purée ou de légumes pour faire comme un hachis Parmentier, ou une moussaka.

Veggie coloc'

Ayant partagé une cuisine pendant quelques mois avec des colocataires omnivores, j'ai expérimenté des situations que l'on n' imagine pas tant qu'on ne les a pas vécues. Je me suis par exemple retrouvée régulièrement à devoir emballer le camembert d'un des coloc' avec plus de... 10 couches de film alimentaire, tant l'odeur envahissait puissamment le tout petit frigo. Une épreuve quand on est végétalienne ! Je vous livre ici mes petits conseils pour que votre coloc' soit un endroit où vous vous sentez vraiment bien. Eh oui, en cuisine comme ailleurs, la cohabitation, ça se travaille.

Convivialité

En coloc' on cuisine pour soi, en général, et parfois pour les autres. Dans cette configuration, miser sur la convivialité et le partage est crucial, c'est une façon maline de faire découvrir à vos colocataires votre nouvelle alimentation. Pensez à cuisiner de temps à autre un gâteau (voir chapitre « Un monde de douceurs ») ou un plat convivial à partager. Vous pouvez même laisser « traîner » un surplus avec un petit mot « servez-vous ☺ ». Cela mettra tout le monde à l'aise avec vos nouvelles habitudes et convaincra les sceptiques.

Logistique

Côté logistique, la colocation est le lieu de tous les dangers. Dans un frigo commun, demandez à ce que les produits carnés ou animaux soient correctement emballés, afin que les odeurs ne se propagent pas. Vous demanderez aussi à vos colocataires omnivores de veiller à bien aérer les lieux en faisant fonctionner la hotte ou en ouvrant la fenêtre si des plats très odorants sont cuisinés, viande et poisson notamment. Si vous montrez que c'est important pour vous, cela devrait passer sans souci, d'autant que tout le monde profitera de ces bonnes pratiques. N'oubliez pas que vous avez le droit de vivre votre végétarisme chez vous sans être constamment en train de vous adapter ou de vous excuser. Posez donc rapidement les bases d'une cohabitation qui ne coûtera pas plus à vous qu'aux autres. Un règlement élaboré en commun et accepté par tous (du type « les dix commandements pour bien partager la cuisine ») peut être « magneté » sur le frigo.

Passer à une coloc' plus « veggie friendly »

Si la proximité visuelle ou olfactive des produits animaux (ou les remarques de vos colocataires – puisqu'on ne choisit pas toujours avec qui on cohabite, malheureusement) vous importune à terme, migrer vers une colocation plus veggie friendly est une option à envisager. Je ne pense pas qu'une cohabitation soit impossible entre végétariens et omnivores, mais on atteint parfois un point où le besoin de vivre au plus proche de ses convictions se fait sentir. Il est légitime de ne pas vouloir subir les désagréments constants d'un mode d'alimentation qui ne nous convient plus.

On visera alors les sites comme Vegeweb.org ou Vegedia.com pour consulter les forums de petites annonces, ou même en créer une. Le végétarisme étant en plein développement, je pense que vous devriez trouver. Les groupes Facebook sont aussi un bon relai pour ce type d'info.

J'insiste : le plus important lors de la création d'une colocation est de poser dès le début le cadre qui régira la vie commune. Veillez à ménager une phase de test, ponctuée de rendez-vous réguliers et planifiés de régulation où des adaptations, des ajustements du cadre pourront être réalisés. Cela peut paraître un peu trop « carré » mais vous évitera bien des écueils. Et ces conseils dépassent bien entendu le domaine de l'alimentation...

Chapitre 7

BIEN MANGER VEGGIE À L'EXTÉRIEUR

Working veggie

« Je ne pourrais jamais être végétarien(ne). Avec mon travail, c'est impossible. », entends-je souvent. Comme si nos lieux de travail ou nos relations de travail étaient forcément entièrement fermés à ce mode de vie. S'il est vrai que beaucoup de personnes ont effectivement du mal à trouver une façon durable de manger veggie à cause de leurs repas de/au travail, je pense que cela provient principalement d'une crainte sociale à affirmer sa différence. En effet, le végétarisme est connoté négativement, surtout dans des contextes aussi compétitifs et normés que l'entreprise. Découle du capitalisme ambiant un formatage certain des comportements individuels. Je l'ai remarqué régulièrement : la norme est bien plus pesante dans le milieu de l'entreprise que dans le milieu des travailleurs indépendants auquel j'appartiens désormais.

Rassurez-vous cependant, que ce soit à la cantine ou lors d'invitations au restaurant, vous verrez qu'il existe toujours des solutions simples à mettre

en place pour bien manger veggie au travail. Et j'ai une bonne nouvelle : les choses sont en train de changer ! Vous pouvez même contribuer à ce changement en mangeant veggie aussi au travail. En Allemagne ou au Royaume-Uni (pour ne citer qu'eux), ça se passe bien ! Pourquoi pas ici ?

Au self

Sur votre lieu de travail, si vous bénéficiez d'une cantine de type self, vous pourrez sans souci manger à votre faim en demandant si vous pouvez, à la place de la viande, prendre une entrée ou un dessert en plus. En guise de plat principal, demandez un assortiment d'accompagnements : riz, pâtes, légumes... Ce ne sera pas du grand art mais au moins vous ne mourrez pas de faim. Il y aura certainement plus de céréales (pain, pâtes, riz) que de légumineuses au menu, donc n'oubliez pas de cuisiner chez vous des légumineuses.

My gamelle is rich

Si la perspective de repas végé-bricolés au self ne vous réjouit pas, ce que je peux comprendre vue la médiocre qualité gustative des repas servis dans les cantines d'entreprises et autres restaurants universitaires, passez en mode nomade : la boîte repas (gamelle ou bento) sera votre amie.

Le plus simple est de cuisiner en plus grande quantité lors du repas du soir et d'emporter le surplus dans une jolie boîte repas. Pourquoi jolie ? Parce que ça donne plus envie qu'un vieux Tupperware® de couleur indéfinie dont le couvercle rose pâle ferme mal, vous ne pensez-pas ? Peut-être une idée de cadeau à s'offrir ou se faire offrir ?

Pour ne pas avoir l'impression de manger exactement la même chose qu'au dîner, ajoutez des ingrédients express à votre bento : du bon pain complet en tranches, des crudités à croquer, des graines et des noix, des fruits, etc. Les possibilités sont nombreuses et ce peut être ludique. Je crois que l'on met plus de temps à y penser, au début, qu'à préparer la boîte repas. Dès que vous aurez pris le pli, cela ira très vite. Si vous êtes en manque d'idées, pensez aux rouleaux (voir chapitre « Veggie avec mes proches », paragraphe

« Veggie family », p. 62). Ils donnent une forme fraîche et appétissante à tous vos restes, toutes vos crudités... utilisez des feuilles d'algues nori, des feuilles de riz ou des légumes feuilles, et roulez-moi tout ça de façon express, pas experte : il faut que ça aille vite, sans prise de tête. Je vous conseille à ce propos de regarder les sympathiques et réalistes bento végétaliens de Sandrine, sur son blog *Végébon*. Vous y trouverez des exemples simples et gourmands de préparations et de présentation. J'adore la démarche !

Si votre lieu de travail est doté de quoi faire réchauffer un repas (four, plaques ou micro-ondes), c'est le top. Vous pouvez alors apporter un « vrai » plat. Je me rappellerai toute ma vie de mes meilleurs repas au travail. Nous étions au moins quatre collègues à apporter notre tambouille quotidienne, majoritairement bio et végétarienne. On s'installait dans la salle de réunion et on partageait tout. De la pomme du jardin de l'une au plat de céréales de l'autre, en passant par les crudités et les gâteaux maison. Je n'ai jamais aussi bien mangé au bureau de toute ma vie. Mes adorables collègues de l'époque se reconnaîtront si elles lisent ces lignes ! Une pratique à instaurer, peut-être ? Si votre bureau est muni d'une cuisine assez grande ou d'une salle commune, le pique-nique au bureau, c'est convivial et ça permet de manger vraiment varié.

Enfin, je conseille aussi la grosse soupe en hiver, comportant des vermicelles ou un reste de légumineuses (façon minestrone), voire des flocons. Cela réchauffe et cale bien. On la dégustera avec de la levure de bière, du miso dilué ou de la sauce soja, pour un effet umami très goûteux. Ajoutez à cela du bon pain, des carottes crues à croquer, une pomme, une poignée d'amandes et des légumes cuits sur lesquels vous verserez du gomasio et de l'huile de colza. Vous voilà bien nourri.

Les repas (d'affaires) au restaurant

Pour ce qui touche aux sorties régulières ou occasionnelles au restaurant avec des collègues ou des clients, je vous renvoie au paragraphe « Veggie resto ». Je sais que la difficulté réside alors dans le fait que vous ne pouvez pas toujours orienter le choix du restaurant sous peine d'attirer l'attention sur vous. C'est une crainte commune parmi les nouveaux végétariens, surtout

dans le milieu professionnel... je trouve cela dommage. En effet, nous avons tous avantage à manger végétarien à midi, surtout quand un long après-midi de travail nous attend. Si une telle idée vous paraît difficile à défendre dans le contexte pro, rabattez-vous sur les pizzas et salades veggie (quitte à demander d'enlever ceci et d'ajouter cela), plats très communs dans les brasseries et restaurants pour employés stressés aux palais peu exigeants.

Pour conclure, je pense vraiment que c'est en parlant de notre façon de manger, sans en avoir honte, que les mentalités évolueront, surtout au travail.

Sortir veggie

Nadine de Rothschild, dans son ouvrage *Femme un jour, femme toujours*, nous parlait des bonnes manières et du protocole à la française. J'avais été assez choquée lorsque, à 14 ans, fraîchement végétarienne, je feuilletai ce livre et trouvai une phrase ressemblant à ça : « les végétariens nous ennuiant. Qu'ils mangent leur tofu sans goût mais qu'ils nous laissent manger ce qu'on veut ! ». Sympa ! Mon message est aujourd'hui le suivant : oublions Nadine et revenons aux fondamentaux. La politesse, c'est bien, le respect, c'est mieux. Si les traditions autour des invitations à partager un repas pèsent encore lourd, c'est qu'il est peut-être grand temps de s'en libérer. Vous pouvez faire évoluer les choses avec patience et détermination. Voici quelques pistes pour manger chez les autres quand on est végétarien.

Si vous êtes invité chez des personnes qui vous connaissent bien, vous pourrez facilement aborder la question et demander s'il y aura des plats végétariens au menu. Avec le temps, je vous le promets, vos amis penseront à vous et prévoiront toujours un petit quelque chose. Je vous invite à compléter cela en proposant d'apporter une spécialité végé (achetée ou cuisinée) à partager. Si ce n'est pas un « potluck » (quand chacun apporte quelque chose) ou un buffet, proposez simplement d'apporter votre portion, pour ne pas leur faire penser que vous voulez « régaler à leur place » ou attirer toute l'attention sur vous.

Vous pouvez d'ailleurs proposer (sans imposer) qu'un repas statique (à table) soit changé en une soirée buffet où vous aurez plus de facilité à trouver du végétarien (pas évident pour le végétalien, mais sait-on jamais...) et à apporter vos plats sans vous « afficher ».

Chez mamie

Pétrie de bonnes intentions, habituée à nourrir son petit monde (de façon plus ou moins insistante), votre grand-mère est un cas à part. Si malgré vos explications elle refuse de comprendre ou d'entendre vos choix alimentaires, n'hésitez pas à lui demander de vous préparer sa magnifique jardinière de légumes, ou tout autre plat végétarien dont elle ignore la qualité veggie ! Si ça ne passe pas, misez sur l'heure du thé pour lui rendre visite ou organisez des moments conviviaux avec elle en dehors des repas. Après tout, ce qui compte le plus pour votre mamie, c'est de passer du temps avec vous... Faites-lui comprendre que pour vous, en tout cas, c'est important. Rien ne vous empêche de lui faire goûter vos plats veggie, vos gâteaux sans œufs et sans lait. Elle est peut-être plus facile à amadouer que vous ne le pensez, et sera certainement bluffée par vos préparations et, somme toute, ravie qu'on pense à elle.

Chez des inconnus (ou presque)

Lorsque l'on ne connaît pas bien les personnes chez qui on se rend, c'est un peu moins évident. Si prévenir ou s'informer du menu vous semble déplacé ou s'avère tout bonnement impossible, la seule option reste de manger un peu (voire beaucoup) avant de vous rendre à l'événement. Cela vous assurera de ne pas mourir de faim si aucun plat ne vous convient (ce qui est malheureusement fréquent quand on est végétalien).

Une fois sur place, pour ce qui est de refuser un plat contenant de la viande, ne soyez pas gêné. Dites gentiment que vous êtes végétarien, que vous ne voulez pas offenser vos hôtes mais que vous ne pourrez pas goûter ce plat. Si vos hôtes semblent contrariés, terminez par une phrase chaleureuse du type : « Ne vous inquiétez pas, cela ne m'empêche pas... de passer une bonne soirée / d'apprécier votre accueil... ». Le tout est de prendre un ton qui

dédramatise les choses. S'ils ne comprennent vraiment pas et commencent à vous poser des questions, dites que vous leur expliquerez plus tard, s'ils le souhaitent. Libre à vous de vous lancer en public, entouré d'inconnus, dans des explications, mais je vous le déconseille. Il se pourrait que cela se transforme en une longue discussion peu intéressante où vous serez, au mieux, considéré comme une bête curieuse, au pire, critiqué en masse. Encore une fois, à vous de jauger l'environnement. Pour ma part, j'ai choisi de ne pas expliquer mon végétarisme à plus de deux ou trois personnes inconnues en même temps, car l'effet « groupe » est souvent difficile à gérer.

Une solution que j'aime beaucoup concernant les gens que je connais trop peu pour leur demander le menu ou apporter mon plat est de retourner l'invitation : « Passez plutôt chez moi, je suis végétalienne et je ne veux pas que vous vous embêtiez. Cela me ferait très plaisir de vous faire découvrir ma cuisine. » Ce peut être une stratégie gagnante si ces personnes sont amenées à devenir des proches ou si vous allez les fréquenter souvent.

Quand la famille fait de la résistance

Il existe de rares cas où notre famille nous ennuie vraiment. Trois fois par an (ou plus), pour les grands repas, c'est la même sérénade : « Où trouves-tu tes protéines ? Comment tu feras quand tu auras des enfants ? Même pas un peu de poulet ? Tu pourrais faire plaisir à ta grand-mère !... etc. ». Comme vous faites partie des leurs, ils s'autorisent tout un tas de remarques désagréables. Certaines situations sont parfois très bloquées. Vous pouvez tenter ces approches :

- Tapez du point sur la table : « Je suis heureux(se) et en bonne santé, je ne tolérerai plus aucune remarque ou moquerie sans quoi je ne viendrai plus aux repas de famille ».
- Si vous êtes courageux(se), invitez tout le monde chez vous la prochaine fois et préparez des plats traditionnels version végé. Le seul risque, c'est la mauvaise foi de leur part.
- Laissez tomber les gros repas de famille. Vous pouvez simplement fréquenter votre famille dans d'autres contextes que les repas.

Recevoir veggie

Enfin un cas de figure simple ! Celui qui procure joie et excitation à qui, comme moi (ou vous bientôt), aime cuisiner : inviter chez soi des amis ou de la famille. Au risque de gâcher le suspens, voici ma règle d'or dans ce cas : « c'est vous qui cuisinez, c'est vous qui décidez ! » Et tout se passera bien tant que vous assumez et prenez plaisir à cuisiner.

Relax

Ne laissez pas l'idée que vous devez « faire vos preuves » vous faire perdre vos moyens. Et ne mettez pas la barre trop haut. Réalisez des plats faciles (ou que vous maîtrisez bien), conviviaux, pas trop originaux sans quoi vous resterez incompris. Rien de pire que d'entendre « c'est bizarre » ou « c'est spécial » quand vous demandez à vos invités si le repas leur plaît. Ainsi, ne tentez pas de nouvelles recettes le soir même d'une invitation, et cherchez ce qui pourra faire l'unanimité. Une bonne quiche lorraine au tofu fumé (voir recette « Une quiche » p. 104) avec une salade bien assaisonnée fera la joie de bien des papilles. Des tartinades et des mezzés en guise d'entrée voire de repas complet (avec des pitas ou du bon pain, des crudités en bâtonnets) peuvent également faire bel effet ! Chacun composera son assiette à son gré.

Quoi cuisiner ?

Pour ma part, j'avoue que j'opte souvent pour un plat unique. Un plat parfumé et nourrissant qui peut se préparer bien à l'avance et qui aime mijoter : c'est tout de même plus pratique pour profiter de vos convives lorsqu'ils sont là.

Pensez à un couscous végétarien, une blanquette de seitan servie avec du bon riz, un risotto crémeux (mais pas pour 10 personnes, ce serait trop long), un mafé (ragoût de légumes dans une sauce à la purée de cacahuète), un chili... ou une (voire deux) grosse pizza bien garnie à partager. Si le repas se veut fastueux, ajoutez une soupe raffinée ou une salade colorée en entrée, et réalisez un joli gâteau pour le dessert.

Pour les grandes occasions ou les repas de fête (anniversaires, Noël, etc.), jetez donc un œil à mes propositions au chapitre « Plats de fête ».

Enfin, des plats à composer par chacun sur le moment, comme les rouleaux de printemps et les makis évoqués dans le chapitre « Veggie avec mes proches » au paragraphe « Veggie family », sont également parfaits pour ces occasions. Toutes les garnitures et les sauces sont disposées au centre de la table (ou table basse) et chacun fait ses rouleaux. Testé et approuvé !

À force de repas veggie sympas et gourmands, votre végétarisme sera accepté par vos amis et votre famille et passera même inaperçu. Ils seront rassurés sur le fait que manger veggie est loin d'être triste.

Veggie resto

Végétarisme et sortie au restaurant sont tout à fait compatibles. Le choix du restaurant fait presque tout, et vos explications patientes feront le reste.

Le plus simple *a priori* est de choisir un restaurant végétarien ou végétalien. Des sites web spécialisés répertorient et notent les restaurants végétariens, végétaliens ou végé-friendly, notamment RestoVege.fr, Happycow.net (en anglais), sans oublier les cartes de VG-Zone.net et de Vegan Mafia (vegan-mafia.com). Des sites généralistes de notation de restaurants (Yelp, Time Out, etc.) proposent également l'option végé dans leurs moteurs de recherche, mais ils sont clairement moins fiables que les sites dédiés. En effet, vous tomberez souvent (au mieux !) sur du végé-friendly tagué « végétarien ». Les restaurants végétariens et végétaliens sont, dans tous les cas, de plus en plus nombreux dans les grandes villes.

Vous pouvez également vous tourner vers l'offre végé-friendly, c'est-à-dire un restaurant proposant quelques plats végétariens ou végétaliens (ou végétalisables à la demande). Vous trouverez beaucoup de restaurants de ce type parmi les « cuisines du monde » : libanaise, indienne, italienne, mexicaine, etc. Je vous ai préparé en fin de chapitre un petit récapitulatif des meilleurs plats veggie dans ces restaurants.

Dernière option, vous rendre dans un restaurant traditionnel, pas forcément végé-friendly, et demander à ce que l'on adapte un plat pour vous. Attention, cela sera possible à la condition que les plats soient faits à la commande, ce qui est malheureusement de plus en plus rare. Demandez au serveur si l'on peut préparer pour vous cette salade sans thon (ou sans fromage), ou retirer la viande de tel ou tel plat. Méfiez-vous des produits animaux « cachés » : gélatine dans les desserts (pana cotta), graisses animales pour la cuisson (frites à la graisse de canard ou d'oie), etc. N'hésitez donc pas à demander au serveur la composition précise des plats. Le plus simple sera parfois de demander à ce qu'on vous compose une assiette d'accompagnements. Ce ne sera pas un festin mais au moins, vous aurez mangé quelque chose. Étant très gourmande, je suis prête à tout pour éviter cette situation car cela m'énerve de payer pour un repas qui ne me fait pas entièrement plaisir. Mais beaucoup de végétariens, débutants ou non, s'en contentent de temps à autre, notamment lorsque choisir à l'avance son resto est impossible, ou quand on est minoritaire dans un groupe d'omnivores.

À ce propos, les nouveaux végétariens ont souvent du mal à dire à leurs amis : « pour le choix du restaurant, je mange végé donc j'aimerais vous proposer cette adresse ». C'est pourtant simple, d'autant que l'on n'a pas besoin d'être végé pour se régaler dans un resto végé ! Encore une idée reçue à balayer...

Exemples de plats veggie par type de restaurant

- **Brasseries** : salades de crudités et accompagnements divers (légumes verts, riz, frites, etc.)
Attention à : graisse d'oie/de canard pour la friture, mayonnaise pour les végétaliens...
- **Restaurants juifs et libanais** : falafels, houmous, pita, taboulé, chaussons aux épinards, feuilles de vigne farcies, pizza libanaise aux herbes, salades diverses de légumes cuits (poivrons) ou crus, en saumure, etc.
Attention à : certains chaussons à la viande qui

ressemblent à ceux sans viande, idem pour certaines boulettes de viande qui ressemblent un peu aux falafels.

- **Restaurants indiens** : thali végétarien (plateau avec plein de petites portions de différents plats et sauces), biryani de légumes, dhal (curry de légumineuses), curry d'aubergines, curry d'épinards aux pommes de terre, curry de pommes de terre aux petits pois, curry de chou-fleur, chapatis, naan nature ou à l'ail.
Mon plat préféré reste les dosa : grandes crêpes croustimoelleuses à base de riz et de légumineuses, servies avec des sauces relevées ou des currys de légumes. Les samossas et leur superbe garniture de légumes sont un bon classique, ainsi que les beignets de légumes.
Attention, pour les végétaliens : au yaourt dans les raita et les lassi, au fromage « paneer » dans les currys d'épinards, demander si la cuisson est faite au ghee (beurre clarifié) ou à l'huile.
- **Restaurants vietnamiens** : nems aux légumes, samossa aux légumes, demander un rouleau de printemps sans crevettes ni porc, nouilles sautées aux légumes, demander une crêpe vietnamienne avec des légumes ou du tofu à la place de la viande et des crevettes. Les desserts sont tous végétaliens, et souvent sans gluten (avec du tapioca, de la farine de riz, du lait de coco et de l'agar-agar comme gélifiant).
Attention : aux sauces pour les nems qui contiennent souvent de la sauce de poisson (nuoc-mâm) et aux soupes (pho entre autres) dont le bouillon contient du porc.
- **Restaurants thaïlandais** : aubergines frites, curry de légumes au lait de coco, riz sauté aux légumes, nouilles sautées aux légumes. La plupart des desserts sont végétaliens sauf les flans (avec des œufs).

Attention : demander s'il y a de la pâte de crevette dans le curry de légumes.

- **Restaurants italiens** : assiette d'antipasti (légumes grillés marinés, câpres, roquette), risottos et pizzas sans viande. Attention : pour les végétaliens, le resto italien n'est pas du tout friendly à cause du fromage. On demandera une pizza sans fromage avec beaucoup de bons légumes dessus et plein d'aromates. C'est l'occasion de juger de la qualité de la pizzeria, la mozzarella fondue servant malheureusement trop souvent de cache-misère... l'avantage des pizzas végétaliennes est qu'on peut apprécier le goût d'une bonne pâte à pizza. Attention aussi à la gélatine dans les pana cotta.
- **Restaurants maghrébins** : tajine de légumes et fruits séchés (à demander si non présent à la carte) accompagné de semoule. Attention : couscous légumes ne veut pas dire couscous végétarien. Le bouillon du couscous est toujours réalisé avec un os de bœuf... et pour les végétaliens, il y a presque toujours du beurre dans la semoule. Mieux vaut rester sur les tajines et certaines salades en entrée.
- **Crêperies** : attention au beurre partout, nombreuses options végétariennes (champignons, épinards...).
- **Restaurants japonais** : makis concombre, makis avocat, salade de chou, champignons teriyaki, tempura de légumes. Attention : la soupe miso est parfois réalisée avec du bouillon contenant du porc ou de la bonite (thon). Dans les restaurants japonais traditionnels, d'autres plats contiennent ce dashi (nouilles udon ou soba, par exemple). Demandez pour être sûr.

- **Restaurants éthiopiens** : proposent généralement un beau choix de plats végétaliens à déguster avec l'injeera, une crêpe moelleuse acidulée à base de farine de teff.

Mes restos préférés à Paris

42 degrés (cru), Café Ginger, Hobbes, Tien Hiang (vietnamien), Krishna Bhavan (indien), le brunch à volonté chez Soya, My Kitch'n. Et le menu végé du restaurant non végé éthiopien Godjo.

Retrouvez tous les restos veggie de France sur le site RestoVege.fr.

Veggie nomade

Ah, le bonheur de quitter la France, qui n'est décidément pas le pays le plus facile à vivre lorsque l'on mange veggie. Si vous partez pour un pays anglo-saxon, vous risquez de revenir enchanté. En effet, sur les emballages des produits de supermarchés ou sur le menu au restaurant, un V indique les recettes 100 % végétariennes, tandis que le label Vegan fleurit sur les denrées alimentaires et les cosmétiques pour nous aider à choisir d'un coup d'œil. Plus besoin de décortiquer les étiquettes, cela facilite tellement la vie ! Quelle que soit votre destination, il est crucial de bien vous préparer. Voici une petite liste qui pourra certainement vous aider.

Mes conseils pour bien vivre votre végétarisme à l'étranger

- Apprenez par cœur une phrase type dans la langue du pays pour commander un repas qui vous convienne, ou pour demander s'il y a de la viande, du poisson ou des produits animaux dans tel ou tel plat. Il vous faudra donc bien connaître le nom des ingrédients de base de la cuisine locale. Aussi, vous pourrez montrer sur votre téléphone ou votre tablette les images des ingrédients que vous ne mangez pas, malin !

- Faites des recherches sur les mets locaux traditionnels qui sont naturellement veggie, cela vous permettra de gagner du temps.
- Si vous vous rendez dans une ville suffisamment grande, repérez d'avance les restaurants ou les snacks végétariens à tester, *via* les sites web spécialisés (Happycow.net notamment).
- Si vous traversez un « coin paumé », passez en mode sécurisé en remplissant vos sacs de casse-croûtes ou ingrédients veggie. Il faudra y penser tant que vous avez encore un marché ou supermarché à proximité. Fruits, fruits séchés, noix et graines oléagineuses, pains divers seront vos alliés car ils sont faciles à manger en toutes circonstances et se conservent bien.
- Pour un long voyage, emportez avec vous des ingrédients ou un ustensile fétiches : votre muesli du matin, vos barres céréalières favorites ou votre mini-blender, par exemple.

Rencontres

Il y a aussi la question du repas chez l'habitant. Il est clairement peu évident de refuser de la nourriture qui est offerte, surtout quand on doit s'expliquer dans une langue qui n'est pas la nôtre. Encore une fois, mieux vaut y penser en amont plutôt que de se sentir coincé dans une situation inconfortable. Si rencontrer des locaux et partager leur quotidien fait partie de vos objectifs durant votre périple, pourquoi ne pas contacter, quelques semaines avant votre départ, des végétariens du pays *via* les réseaux sociaux ou les associations végétariennes locales ? Ils seront bien plus à même de vous montrer la face veggie de leur pays, restos et coutumes compris. Vous pourrez en retour partager avec eux vos bonnes adresses lorsqu'ils seront de passage en France.

Enfin, il existe aussi l'option de choisir un voyage estampillé veggie. Des sites web (voyagevegetarien.com ou vegvoyages.com, en anglais) proposent des voyages organisés et vous concoctent même des séjours sur mesure avec loisirs, restaurants et hôtels végétariens... Alors, partant ?

ENTRETIEN AVEC LAURENCE BERTRAND

Photographe et auteur culinaire, Laurence Bertrand¹ a longtemps vécu à l'étranger. Cette passionnée de voyages partage ses recettes dans ses livres et sur son blog Petit repas [green] entre amis (greenrecipeseentreamis.blogspot.fr). Elle nous livre ici ses astuces pour mieux voyager veggie !

Est-ce compliqué de faire comprendre son végétarisme lorsqu'on ne partage pas la même langue ni la même culture, ou du moins de ne pas vexer nos éventuels hôtes ?

Faire comprendre, mieux, accepter son mode alimentaire est une chose, manger à sa faim en est une autre. Ma propre expérience montre que les gens sont régulièrement ouverts et compréhensifs mais ne sont pas toujours en mesure de répondre aux attentes. Si les capitales et grandes villes accueillent nombre d'enseignes végétariennes (Berlin, Copenhague, Tel-Aviv, Helsinki, Stockholm, Dublin, Londres, Washington, New York, San Francisco, Reykjavík), les moyennes et petites villes de province ne possèdent pas cette offre, tant en matière de restauration que de distribution classique (magasins, supermarchés).

Il est simple de manger végétalien dans les pays méditerranéens et du Moyen-Orient où les plats sont naturellement sans produits animaux (houmous, falafels, couscous, tajines, caviar d'aubergine, feuilles de vignes farcies, salades de céréales à base de pois chiches, de fèves, etc.), ou en Asie où quantité de plats se consomment sur la base de riz, de lentilles, de haricots et de légumes en abondance.

Selon les traditions des pays, il n'est pas nécessaire de faire mention de son végétarisme pour manger et même très bien manger ! Les dispositions sont à prendre lorsque l'on voyage en dehors des sites les plus touristiques.

Une adresse coup de cœur à partager ?

Oui, le restaurant 42Raw à Copenhague.

1 Retrouvez les livres de recettes de Laurence : *Flocons d'avoine et d'ailleurs* aux éditions La Plage et *Les blogueuses cuisinent vegan* aux éditions Larousse.

Parmi ceux que tu connais, quels sont les pays qui t'ont paru les plus veggie friendly ?

Si l'on entend par friendly l'offre proposée et non l'acceptation de mon mode alimentaire, mon top 5 serait :

- 1. États-Unis (NYC, San Francisco)*
- 2. Allemagne (Berlin)*
- 3. Suède (Stockholm)*
- 4. Israël (Tel-Aviv)*
- 5. Finlande-Danemark ex æquo (Helsinki, Copenhague)*

Quel est ton secret pour voyager veggie le cœur léger ?

Je dirais mon état d'esprit. Je pars à l'aventure, à la découverte d'un territoire et de paysages. Il est important de garder un esprit ouvert, le même que l'on attend de son interlocuteur.

Revendiquer sa différence et l'imposer sont deux choses différentes. Le voyage apprend la tolérance en plus de la capacité à vivre et survivre sur une terre qui n'est pas la nôtre. À partir de là, à moi d'arriver sur place avec mon petit sac de survie si je pense que j'en aurai besoin. Il est toujours utile d'alléger sa valise en pulls pour la remplir de petits sacs d'amandes ou de noix, de petites briques de boissons végétales, de barres de granola maison correctement emballées pour supporter le voyage, de muesli ou autres fruits séchés.

As-tu un petit plat express venu d'ailleurs à partager avec nous ?

Ma recette végétalisée aux haricots rouges du célèbre borsch russe (pour 4-6 personnes) :

- Râpez finement 4 betteraves, ½ fenouil, 2 branches de céleri, ½ chou (blanc ou chinois). Hachez 1 gousse d'ail et 1 échalote, puis tranchez 1 oignon. Pelez 1 carotte et 1 pomme de terre. Coupez-les en morceaux. Rincez 250 g de haricots rouges en conserve. Réservez.*
- Plongez les betteraves dans un grand volume d'eau bouillante non salée 10 minutes environ. Égouttez-les et conservez l'eau de cuisson. Préparez le bouillon avec 2 CS de bouillon végétal en poudre et 1,5 litre d'eau de cuisson des betteraves.*

- *Dans un faitout huilé, versez tous les ingrédients sauf les betteraves et les haricots. Ajoutez les aromates suivants : 1 CC de coriandre fraîchement moulue, ½ CC de clou de girofle moulu, 1 pincée de piment moulu (facultatif), 1 CC de graines de cumin (ou fenouil, ou cumin moulu), 1 CC de marjolaine sèche, un tronçon de 2 cm de gingembre frais râpé. Salez et poivrez.*
- *Mélangez puis recouvrez avec le bouillon et laissez mijoter à feu doux 30 minutes. Incorporez betteraves et haricots cuits. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajustez l'assaisonnement. Hors du feu, versez le jus d'un citron (ou du vinaigre blanc) et parsemez d'aneth fraîchement ciselé (5 à 10 brins) pour servir.*

Partie 3

MES RECETTES ET ASTUCES VEGGIE

Chapitre 8

MES RECETTES VEGGIE FAVORITES

Comme promis dans la seconde partie de ce livre, je ne vais pas vous laisser seul avec vos galettes de céréales et vos simili-carnés. Nous allons découvrir comment réaliser des plats veggie maison qui contiennent tout ce qu'il faut pour satisfaire les papilles et l'appétit. Eh oui, c'est le principe du fait maison, bien connu pour être meilleur au goût comme pour la santé. Ces plats ne contiennent pas de sous-produits animaux : c'est stratégique d'apprendre à cuisiner végétalien, même si vous mangez des œufs et du fromage. D'une part cela vous permettra de ne pas compter uniquement sur ces deux ingrédients pour donner du goût à vos plats, d'autre part cela vous permettra de découvrir d'autres façons de faire, plus légères et tout aussi savoureuses. Enfin, j'ai délibérément choisi de vous raconter les recettes, afin que vous saisissiez ce qui se joue en cuisine, plutôt que de vous donner des mesures au gramme près. Je préfère vraiment que vous compreniez, que vous « sentiez » la recette. C'est ainsi que vous la réaliserez un jour sans même y penser !

Comment cuisiner...



Les lasagnes

Plat familial par excellence, je ne connais personne qui résiste à leur moelleux réconfortant, et à leurs saveurs chaleureuses.

Pour faire des lasagnes, il vous faut une bonne sauce tomate (voir recette « Sauce bolognaise » p. 195), et en général autre chose : légumes revenus (dont oignons souvent), purée de légumes ou de légumineuses (superbe avec de la purée de pois cassés ou de lentilles corail !). Comptez environ 1 l (ou un petit peu moins) de chaque pour un beau plat de lasagnes familial (8 personnes). On huile un moule à gratin, on dépose une couche de sauce tomate, puis on nappe avec une couche d'autre chose (légumes, autre sauce, légumineuses, etc.). On dépose alors des plaques de lasagnes en les cassant au besoin pour ajuster à la forme du moule. Et l'on recommence jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez si possible par un peu de sauce tomate que l'on recouvrira d'une sauce Béchamel (voir plus bas). On ajoute 1 ou 2 verres d'eau au plat, en versant sur les côtés pour que l'eau s'infiltre bien dans la préparation. Cette opération n'est pas nécessaire si vos deux garnitures sont assez aqueuses (sauce tomate très liquide, champignons crus qui vont rendre de l'eau, par exemple). On pourra laisser la béchamel nature ou bien ajouter de la levure de bière, de la chapelure ou des oléagineux concassés pour un effet gratiné croustillant.

On enfourne à four chaud (180-200 °C) pour au moins 45 minutes. Les lasagnes sont cuites lorsqu'un couteau s'y enfonce facilement. Si le dessus n'est pas encore gratiné, cela dépend des fours, passez-le sous le grill. Attention, les lasagnes sont brûlantes au sortir du four et nécessitent un temps de refroidissement, même si c'est un supplice d'attendre !

Idées de garnitures (hors béchamel éventuelle sur le dessus) :

- sauce tomate aux herbes et au tofu fumé - champignons ;
- sauce tomate - reste de lentilles vertes - purée de butternut ou de potimarron ;

- sauce tomate – reste de curry de lentilles corail (voir « Curry de lentilles corail express » p. 126).
- crème de soja cuisine – champignons frais (au moins 700 g) revenus avec ail et persil ;
- crème de soja cuisine – brocolis cuits en purée – zeste de citron et poivre noir.

Recette facile de sauce Béchamel : mélangez un même volume de farine et d'huile (environ). Faites chauffer à feu moyen en remuant, dans une casserole, pour faire un roux. Baissez le feu et ajoutez du lait de soja petit à petit en mélangeant sans cesse avec un fouet. Le mélange va épaissir encore avec la cuisson. N'hésitez pas à ajouter encore du lait de soja pour obtenir une texture qui vous convient. Assaisonnez avec du sel ou de la sauce de soja, de la levure de bière pour un petit goût fromager. La muscade en poudre est également la grande amie des béchamels.

Variante : j'aime beaucoup remplacer une bonne partie de la farine par de la fécule de maïs, cela donne une béchamel plus fine en texture. Aussi, j'ajoute souvent de la purée d'amande blanche ou de noix de cajou à l'huile de départ. Le goût final est plus subtil.

Remarque : si vous mettez une purée de légumineuses ou du tofu (ou du seitan) dans vos lasagnes, elles seront particulièrement riches en protéines. Cependant elles constituent déjà en elles-mêmes un plat riche et rassasiant par la présence de sucres lents (dans les lasagnes elles-mêmes). Ce qu'il manque juste aux lasagnes, c'est un peu de fraîcheur ! Dégustez-les avec une grosse salade verte ou un mix de crudités assaisonnées légèrement mais efficacement.



Le riz sauté

C'est un plat auquel on ne pense pas souvent, alors qu'il est un classique en Asie. Parfumé et polymorphe, ce plat-repas est à adopter d'urgence !

Pour 4 personnes prévoyez environ 500 g de riz déjà cuit (d'où l'intérêt de faire des restes, mais je vous en reparle au chapitre « Véggie rapide et facile »), soit environ 250 g avant cuisson.

Quel riz choisir ? Toutes les variétés conviennent : riz asiatiques sauf riz gluant (thaï, basmati, riz japonais), mais aussi riz italien et français (de Camargue), rond ou long, blanc, semi-complet ou complet. Seul le goût et le temps de cuisson du riz changent en fonction de la variété, donc choisissez selon vos goûts.

Comment cuire le riz (au préalable) ? Comme vous préférez (au rice-cooker, à la casserole, cuisson pilaf), mais dans l'idéal, il faut un riz le plus sec possible donc le rice-cooker ou la méthode par absorption sont parfaits. Je vous conseille également, dès que votre riz est cuit, de l'étaler sur un plateau ou une grande assiette (voire deux) afin qu'il perde un maximum d'humidité. Inutile de vous lancer dans un riz sauté si votre riz est surcuit et que les grains sont mous ou très collés entre eux.

Les ingrédients restants sont : la base aromatique et la garniture.

La base aromatique : 2 à 3 CS de condiments hachés. Au minimum : 1 CS d'ail haché ou râpé et 1 CS de gingembre haché ou râpé. On peut ajouter 1 CS d'oignon ou d'échalote finement ciselés, voire les mettre en lieu et place de l'ail. Pour plus de piquant, ajoutez ½ piment rouge frais ou sec (coupé très finement) à cette base aromatique.

La garniture : environ 250 g ou l'équivalent d'un bol. Au choix parmi : des légumes déjà cuits (ou crus mais coupés finement et nécessitant peu de cuisson) ; des graines et noix ; des feuilles vertes ; des petits morceaux de tofu, seitan ou omelette végétale (voir recette « Omelette végétale au tofu soyeux » p. 111) ; des fruits séchés (abricots secs, raisins secs, figes...).

Ensuite, il suffit de faire frire votre base aromatique dans un beau fond d'huile (dans un wok ou une poêle), puis d'ajouter la garniture, et enfin le riz. Si jamais ça colle, ajoutez de l'huile et baissez le feu. Mélangez sans cesse pour que le riz s'aère bien et se décompacte. (Vous trouverez un exemple de riz sauté p. 194). Terminez en salant ou en ajoutant de la sauce de soja et parsemez d'herbe fraîches ciselées.

Le curry

Version indienne, ou version Asie du Sud-Est, version fusion ou tradition, le curry est un plat délicieux. Voici mes conseils pour réussir un bon curry, que ce soit de légumes ou de légumineuses, avec ou sans lait de coco.

- Préparez les légumes ou les légumineuses. Je vous conseille de les faire cuire en amont, par exemple à la vapeur pour les légumes, mais ils ne doivent pas être trop cuits car ils vont être de nouveau un peu chauffés pendant la préparation du curry. Réservez.
- Préparez des graines : graines de moutarde, de cumin, de coriandre, de fenouil, de fenugrec... au choix. Mettez-en quelques pincées à frire sur feu vif avec un beau fond d'huile, dans une marmite ou une sauteuse.
- Préparez les épices « humides » : piment ciselé, ail émincé, gingembre râpé, oignon en très petits cubes... au choix. Ajoutez-les (1 à 3 CS, volume total) lorsque les graines précédentes commencent à dorer (ou sauter, ou sentir très bon), ajoutez les épices humides en baissant le feu et en mélangeant bien. Attention, elles ne doivent pas dorer.
- À ce moment-là, ajoutez l'ingrédient principal de votre curry : légumes ou légumineuses.
- Ajoutez la poudre ou la pâte de curry (½ à 2 CS). Il en existe beaucoup de sortes. Ma pâte de curry préférée ? Celle de la marque Cari Maël (Carry Vinday) : non bio mais fabriquée en Bretagne, sans additifs. On la trouve dans les boutiques asiatiques ou indiennes (sinon cherchez sur Internet).
- Ajoutez un liant au choix, sauf si votre ingrédient de base est déjà humide (lentilles corail cuites avec pas mal d'eau), au choix : un peu d'eau, de sauce tomate, de crème soja liquide ou de lait de coco.
- Salez et laissez cuire à feu doux un petit peu, le temps que les parfums se développent.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement : ajoutez éventuellement un peu de sel, une ou deux pincées de sucre, ou un trait de jus de citron.
- Servez chaud avec un bon riz basmati, en parsemant de coriandre hachée grossièrement.

Exemples de curry qui marchent

- Pois chiches avec beaucoup de graines de cumin et de fenouil (pour aider à la digestion) et de lait de coco.
- Lentilles corail avec lait de coco (un peu) et sauce tomate, et des graines de moutarde (et autres si vous voulez), du piment, et pas mal de gingembre. Évitez les oignons avec les légumineuses (pour une meilleure digestion).
- Épinards à la vapeur mixés puis intégrés au curry avec des pommes de terre cuites à la vapeur. On ajoutera de la crème de soja et éventuellement de la menthe séchée en même temps que la poudre de curry.
- Aubergines mises à cuire entières au four (1 h à environ 200 °C), piquées à la fourchette. Résultat : bien grillées et molles ! On gratte la chair et on l'intègre à un curry auquel on peut aussi ajouter des cubes de tomate fraîche, un peu de sucre et du jus de citron à la fin.
- Petits pois et pommes de terre avec de la crème végétale liquide.
- Chou-fleur et pommes de terre avec de la crème également.
- Épinards avec des dés de tofu nature frits.



Le chili

Ce n'est pas un plat que l'on cuisine souvent en France et je le regrette ! Voici une version très parfumée, qui vaut largement son pendant omnivore (pour environ 6 personnes).

- La veille, mettez 250 g de haricots (rouges, noirs, azukis ou blancs) à tremper dans un grand volume d'eau.
- Le jour même, dans une petite marmite, faites frire 1 gros oignon émincé et 4 gousses d'ail grossièrement hachées dans 5 CS d'huile d'olive environ.

- Lorsque oignon et ail sont tendres, ajoutez les épices suivantes : 1,5 CS de cumin moulu, 1 CS de quatre-épices, 1 CS de paprika (ou paprika fumé), 1 CS de coriandre moulue, 3 ou 4 pincées de piment fort en poudre (facultatif). Laissez cuire 3 minutes sur feu moyen, en mélangeant.
- Ajoutez 200 à 300 g de tofu fumé émietté, les haricots égouttés et 1 boîte de tomates concassées (à défaut, sauce tomate ou tomates pelées en boîte) ainsi que leur jus. Ajoutez environ 350 ml d'eau et laissez cuire à petits bouillons environ 1 h, en couvrant.
- Lorsque les haricots sont cuits (goûtez), ajoutez 50 ml de sauce de soja et ½ CS de sucre, puis goûtez pour ajuster la quantité de sel et éventuellement de piment.
- Servez dans des assiettes creuses, saupoudré de coriandre fraîche (persil à défaut).

Remarque : vous pouvez utiliser des haricots en conserve, inutile alors de faire cuire le tout plus de 20 minutes.

Variantes : la sauge et l'origan se fondent bien dans ce plat. Ajoutez quelques cuillères à café de ces herbes sèches broyées.

Des grains de maïs ainsi que des poivrons en petits cubes peuvent donner de la couleur à ce plat. Ajoutez-les 20 minutes avant la fin de la cuisson.

Les plus curieux pourront ajouter 4 CS de cacao en poudre non sucré à ce chili...

Les burgers

Je vous passe la préparation des pains à burger, mais je vous donne mes secrets pour réaliser une assiette à l'américaine complètement régressive.

- Pelez et découpez des pommes de terre en forme de frites. Badigeonnez-les généreusement d'huile d'olive et mettez-les à cuire sur une plaque au four préchauffé à 200 °C.

- Préparez des galettes ou burgers végétaux (voir « Galettes ou burgers de légumineuses » p. 125) ou achetez-les dans le commerce (les galettes de tofu, de seitan, ou de céréales font l'affaire). Faites-les réchauffer à la poêle.
- Préparez des crudités : tomates, oignons, salade, carottes râpées, etc., assaisonnez-les un peu éventuellement (jus de citron, vinaigre, huile d'olive).
- Préparez des petites choses acidulées, au choix : câpres, lamelles de cornichons, légumes lactofermentés, pickles...
- Sortez (ou fabriquez) vos sauces : ketchup bio, mayo végétalienne, sauce blanche aux herbes (mélangez de la crème épaisse au tofu lactofermenté (Sojami) avec des herbes fraîches ciselées, un peu de sucre et de jus de citron), moutarde...
- Préparez du bacon végétal (voir recette « Tranches de bacon végétal » p. 112)... c'est facultatif !
- Quand tout est prêt, découpez en deux des pains à burger (buns) bio (ils sont végétaliens en général) et faites-les réchauffer au four ou au grille-pain.
- Placez-les dans les assiettes en les badigeonnant de sauces, puis en alternant les différents ingrédients choisis, dont le burger.
- Dégustez sans tarder, avec les frites (à saler et poivrer !).



Une salade de riz

J'ai un peu honte de vous parler d'une bête salade de riz... cette dernière peut constituer un plat charmant, si on sait bien l'assaisonner. Version niçoise mais pas trop, version pique-nique mais plus chic, voici mes conseils pour une salade de riz qui fera de vous la star de prochains potlucks.

Faites cuire un bon riz bio de Camargue rond, demi-complet (Bongran par exemple). Quand il est tiède, ajoutez les ingrédients suivants, au choix, selon votre inspiration :

- des oignons nouveaux ou rouges en tout petits dés ;
- des olives, mais des bonnes (kalamata, niçoises, etc.) ;

- des graines toastées (tournesol ou courge) ;
- de la bonne huile d'olive fruitée (ou de sésame grillé) ;
- du jus de citron et surtout du zeste de citron râpé ;
- des tomates en cubes, bien mûres ;
- des courgettes crues ou des concombres, en mini-cubes ;
- des poivrons verts émincés très finement ;
- de la salade romaine en fines lamelles ;
- de la menthe ciselée (pas trop) ;
- du poivre noir, du sel marin ;
- un peu de moutarde pour relever...

Et surtout, goûtez à la fin pour faire des ajustements si nécessaire.



Une salade de lentilles

Même principe que pour la salade riz. Il ne faut pas surcuire vos lentilles sans quoi elles éclateront dans la salade, donnant une impression visuelle de gadoue, peu flatteuse. Les lentilles du Puy (ou vertes) sont très sympas pour cela, mais les lentilles blondes se tiennent presque mieux à la cuisson et ont une couleur plus appétissante.

Que mettre dans une salade de lentilles ? Voici quelques suggestions, très personnelles. À vous de piocher...

- des légumes colorés râpés (carottes, betteraves) ;
- des oignons frais crus très finement hachés, ou de l'échalote ;
- de fines lamelles d'oignon frit ;
- de l'huile de noix ;
- du persil ou de l'estragon ;
- des petits dés de tomate ;
- des petits pois frais cuits ;
- du bon vinaigre : xérès ou balsamique ;
- des raisins secs réhydratés dans de l'eau parfumée à la fleur d'oranger ;
- des petits morceaux de céleri branche ;
- des dés de tofu fumé ;

- du cumin fraîchement moulu ;
- de la moutarde ;
- de la sauce de soja ;
- des morceaux de pomme ou de poire ;
- des morceaux de nectarine.



Un cake salé

Voici une recette à tout faire, très facile à s'approprier. Elle donne un cake de 6-8 parts.

Ingrédients

- 120 g de farine de blé (ou un mélange 80 g farine de riz, 40 g farine de pois chiche) ;
- 80 g de flocons de pois chiche (ou flocons de pois cassés, ou petits flocons d'avoine) ;
- 20 g de fécule de maïs ;
- 1/2 bouquet d'herbes aromatiques fraîches ciselées (persil, basilic, coriandre, ciboulette) ;
- et/ou 4 CC d'herbes sèches (herbes de Provence, thym) ;
- 2/3 CC de sel ;
- un ingrédient supplémentaire en petits morceaux, 1 à 2 poignées, au choix : petits pois, olives, tomates séchées, courgettes cuites, dés de tofu fumé, etc. ;
- 100 ml d'huile d'olive ;
- 220 ml d'eau bouillante ;
- 1 belle CS de poudre à lever.

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez ensemble dans un saladier tous les ingrédients, hors levure, eau et huile. Versez l'eau bouillante, et enfin l'huile. Mélangez bien. Ajoutez la levure et mélangez. Versez dans un moule huilé

(moule à cake ou à manqué) et enfournez pour environ 45 minutes. La pointe d'un couteau plantée au cœur du cake doit sortir propre.

Découpez le cake une fois refroidi. Fonctionne également en version muffins individuels.



Une quiche

Vous pouvez utiliser la recette de la pâte minute (voir « Pâte minute à tout faire » p. 125) ou bien choisir une pâte plus originale, comme cette pâte rustique aux flocons d'avoine et aux petites graines.

Pâte rustique aux flocons d'avoine et aux petites graines (pour 1 moule à tarte)

Mélangez ensemble : 180 g de farine de blé T80, 50 g de petits flocons d'avoine, 2 CS de sauce de soja, 50 ml d'huile d'olive, 4 CS de petites graines (au choix ou ensemble : sésame, pavot, lin, tournesol, nigelle). Ajoutez juste ce qu'il faut d'eau froide pour former, à la main, une boule qui se tient puis laissez reposer un peu sous un linge.

Garniture

Mon appareil à quiche préféré est celui-ci : mixer ensemble 400 g de tofu soyeux ou de crème de soja liquide, 2 CS bombées de fécule de maïs, 2 CS d'huile. Ensuite, vous pourrez ajouter n'importe quelle garniture, tant qu'elle n'est pas trop humide (dans ce cas, pensez à faire cuire votre pâte à blanc environ 15 minutes) :

- courgettes revenues avec des oignons et poudre de curry ;
- dés de tofu fumé et morceaux de tomates séchées, basilic frais ;
- brocoli vapeur et pesto végétal ;
- un reste de ratatouille.

Tout ce que vous voulez en fait ! Enfournez ensuite à 180 °C pour au moins 45 minutes (cela dépend de la garniture choisie). Je soulève toujours (tant

bien que mal) ma pâte pour voir si elle est bien solide et si elle commence à dorer en dessous. Si c'est le cas, la cuisson est terminée.



Une pizza

Vous pouvez vouloir faire vite, je vous conseille alors d'acheter une pâte à pizza eu rayon frais de votre magasin bio. Mais la pâte à pizza maison est simple à faire et si délicieuse...

Pâte à pizza (pour 2 pizzas)

- Placez 1 CC de levure sèche de boulanger dans 150 ml d'eau tiède, avec ½ CC de sucre. Laissez reposer 5 à 10 minutes.
- Mélangez dans un saladier 200 g de farine (T55 à T80), 50 g de semoule de blé dur et 1 petite CC de sel. Faites un puits, versez l'eau mais pas entièrement. Mélangez le tout à la cuillère en bois. Il faut obtenir une pâte assez molle (ajoutez le restant de l'eau au besoin). Pétrissez 10 minutes : la pâte doit être encore assez molle, à peine collante mais assez douce. Laissez reposer sous un linge au moins 1 h 30. Récupérez la pâte et faites sortir un peu d'air en la malaxant légèrement. Séparez la pâte en deux boules, étalez-la à la main sur un plan de travail fariné. Si vous voulez des pizzas très fines, terminez au rouleau.
- Préchauffez votre four au maximum, avec la plaque à l'intérieur. Transférez la pâte à pizza sur la plaque chaude sortie du four et garnissez-la.

Garniture au choix

- Une bonne sauce tomate (voir « Sauce bolognaise » p. 195).
- Des herbes fraîches (basilic).
- Des herbes sèches (origan).
- Des légumes cuits.
- Des légumes crus en fines lamelles (champignons, courgettes, etc.).
- Olives, câpres.
- Sauce pesto.

- Sauce marinara : persil mixé avec huile d'olive, ail et sel, un délice à déposer en petits tas sur une pizza à la sauce tomate...
- De quoi remplacer le fromage si on le souhaite : tofu lactofermenté mariné au tamari (Sojami) émietté, ou préparation de type fromage fondu (voir « Préparation type fromage fondu pour pizzas ou gratins » p. 110).
- Après cuisson : feuilles de roquette.

Chapitre 9

COMME AVANT !

Voici des idées à tester pour transformer vos recettes omnivores en savoureuses recettes veggie. Il existe un nombre assez incroyable de solutions goûteuses pour remplacer ou « imiter » la viande ou les produits animaux. De façon générale, je favorise les produits peu transformés, bio et le fait maison, même si quelques produits « tout faits » (mais toujours bio) sont mentionnés dans ce tableau. La liste ci-dessous (non exhaustive) renvoie également à plusieurs recettes de base que je vous incite à vous approprier. Bonne découverte !

Produits animaux	Produits végétaux
Lait animal	Même volume/poids de laits végétaux : soja, riz, avoine, amande, coco (à boire)...
Beurre	Margarine végétale bio Huile de coco nature ou désodorisée Huile végétale qui supporte la cuisson (olive, pépin de raisin, sésame non grillé, tournesol, etc.)
Crème fraîche épaisse	Crème épaisse au tofu lactofermenté (Sojami) Noix de cajou trempées puis mixées La partie solide du lait de coco en boîte, ayant passé 2 jours au frigo

Produits animaux	Produits végétaux
Yaourt au lait animal	Yaourt au lait de soja Préparation type yaourt ou crème dessert du commerce à base de lait d'amande, de noisette, de coco...
Fromage type feta	Tofu lactofermenté mariné au tamari (Sojami)
Fromage frais à tartiner, avec ou sans herbes	Voir recette ci-dessous « Fromage frais goûteux aux herbes ». Préparation du commerce à tartiner à base de tofu ou tofu lactofermenté (Soy, Sojami)
Fromage fondu sur un gratin ou une pizza	Voir recette ci-dessous « Préparation type fromage fondu pour pizzas ou gratins ». Faire une sauce Béchamel végétale (voir « Recette facile de sauce Béchamel » p. 96) parfumée avec de la levure de bière et de la poudre d'ail ou d'oignon.
1 œuf comme liant ou humidifiant dans les préparations sucrées	2 CS de fécule, mélangées à 2 CS d'eau 2,5 CS de graines de lin moulues, mélangées à 3 CS d'eau 50 g de tofu soyeux battu 50 g de yaourt de soja nature 50 g de purée de pomme, de poire, de potimarron ou patate douce... 50 g de confiture (mais en retirant du sucre dans la recette !) 1 CS de purée d'amandes + 3 CS d'eau
1 œuf comme liant ou humidifiant dans les préparations salées	2 CS de fécule, mélangées à 2 CS d'eau 2,5 CS de graines de lin moulues, mélangées à 3 CS d'eau 50 g de tofu soyeux battu 50 g de yaourt de soja nature 50 g de purée de légumes (purée de tomate, de potimarron, de patate douce, de pomme de terre...) 2 CS de farine de soja, de lupin, ou de pois chiche + 2 CS d'eau 1 CS de purée de sésame + 3 CS d'eau

Produits animaux	Produits végétaux
1 œuf pour faire gonfler les mets sucrés ou salés	½ CC de bicarbonate de sodium + 2 CC de jus de citron ou de vinaigre 1 CS de poudre à lever bio
Blancs d'œufs battus en neige	Voir recette plus bas « Jus de pois chiche en neige ».
Omelette	Voir la recette « Omelette végétale au tofu soyeux ».
Bacon	Voir recette « Tranches de bacon végétal ».
Viande en morceaux	Seitan gourmet ou (gourmet grill) (Lima) Seitan maison de la recette « Seitan maison aux lentilles corail », en utilisant des haricots noirs ou rouges, et en assaisonnant avec du miso foncé, du concentré de tomate, et un peu de sirop d'agave. Seitan de sarrasin maison (sans gluten), voir la recette plus bas. Champignons shiitakés entiers, frais sautés (ou gros champignons de Paris à chapeau brun) Saucisses végétales à base de tofu ou de seitan (Wheaty, Soy, etc.)
Viande hachée	Haché végétal (Sojasun ou Sojade – attention ce dernier n'est pas végétalien !) Amandes, noix de cajou ou noisettes concassées (passées rapidement au moulin à café électrique par exemple) Légumes racines passés au robot pour obtenir une semoule grossière, puis sautés dans l'huile Tofu fumé émietté Seitan (ou seitan de sarrasin) mixé grossièrement Protéines de soja texturées, voir mode d'emploi plus bas.
Poisson	Utiliser les algues pour donner un goût marin à vos soupes, vos tartinades, vos salades... Vous pouvez préparer également les « Filets goût marin », voir recette plus bas.

Quelques recettes de base



Fromage frais goûteux aux herbes

(pour un petit bol)

Mixez les ingrédients suivants au mixeur plongeant, en ajoutant petit à petit un peu d'eau ou de crème végétale liquide si votre mixeur peine ou si vous désirez une texture plus molle :

- 1 paquet de tofu lactofermenté mariné au tamari (Sojami) ;
- 1 CS rase de miso blanc (à défaut, ½ CC de miso foncé) ;
- 1 CS de levure de bière ;
- 1 CS d'huile de sésame grillé (d'olive à défaut) ;
- 1 trait de jus de citron.

Placez au frigo et dégustez bien frais après avoir éventuellement ajouté les ingrédients suivants, selon votre goût :

- 3 CS d'herbes fraîches ciselées (au choix ou ensemble : basilic, ciboulette, menthe, thym...) ;
- 4 CS d'olives vertes ou noires hachées finement ;
- le zeste râpé d'un demi-citron ;
- 1 oignon nouveau et sa tige finement émincés ;
- 1 petite gousse d'ail ;
- tomates séchées coupées en très fines lamelles ;
- herbes sèches : origan, herbes de Provence, etc.



Préparation type fromage fondu pour pizzas ou gratins

(pour un petit bol)

Dans une petite casserole, réunir : 3 CC rases de fécule de tapioca (en magasin asiatique), 1 pincée d'agar-agar, 100 ml de lait de soja, 100 ml de crème végétale liquide, 3 CS de purée de noix de cajou, 1/2 CC de sel, 1 CS rase de miso blanc, 1 CS de levure en paillettes et ½ CC d'oignon en poudre.

Mélangez au fouet sur feu moyen. Quand le mélange épaissit, continuez de bien mélanger pendant au moins 2 minutes. Versez dans un bol, laissez refroidir un peu puis placez au frigo en couvrant. Utilisez cette préparation en la déposant en morceaux sur vos pizzas et vos gratins : elle va fondre et filer à la chaleur du four et dorer si vous la passez au grill (en surveillant !).



Jus de pois chiche en neige (remplace 4 blancs d'œufs en neige)

Cette préparation géniale a été découverte par Joël Roessel, l'auteur du blog *Révolution végétale* (www.revolutionvegetale.com). Voici une version simple pour remplacer les blancs en neige de 4 œufs dans un gâteau, une génoise ou une mousse au chocolat.

- Récupérez le jus d'une conserve de pois chiches bio, à l'aide d'une passoire, pesez-en 150 g.
- Diluez 1 CC rase de gomme de guar (en magasins bio, facultatif) dans ce jus et battez-le comme des blancs d'œufs, au batteur électrique. Quand il commence à blanchir, ajoutez un trait de jus de citron. Laissez ensuite monter le jus en neige, cela prend quelques minutes (plus long qu'avec des blancs d'œufs). Quand il se tient bien, intégrez-le à votre préparation et mélangez très doucement pour ne pas trop le « casser ». Vous pouvez ajouter le sucre de votre préparation sous forme de sucre glace (= sucre passé au moulin à café électrique !) pendant que le jus de pois chiche est battu. Cela donne une préparation encore plus dense.



Omelette végétale au tofu soyeux (pour 4 personnes)

- Mixez au blender ou au mixeur plongeant pendant au moins 3 minutes : 400 g de tofu soyeux, 50 g de farine de pois chiche, 2 CS d'huile d'olive, 2 CS de levure de bière, 2 CC de fécule (maïs ou pomme de terre), 2/3 de CC de sel, ½ CC de curcuma, un peu de poivre noir.

- Préparez 2 belles poignées de garniture crue ou cuite et faites-la revenir dans un peu d'huile au besoin : pommes de terre sautées, feuilles d'épinards, oignons nouveaux émincés, champignons, etc.
- Huilez bien une poêle et déposez la pâte à omelette en couche assez fine (quitte à cuire le tout en plusieurs fois !). Posez dessus un peu de garniture et laissez cuire l'omelette à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit bien prise (cela est bien plus long qu'une omelette aux œufs).
- Retournez avec une spatule pour faire cuire l'autre face, pendant également quelques minutes.
- Servez chaud en saupoudrant d'épices ou d'herbes fraîches ciselées. Pour un goût qui ressemble à l'œuf, salez avec du sel noir de l'Himalaya (en boutiques indiennes), qui donne un parfum soufré...



Tranches de bacon végétal (pour 2 personnes)

- Découpez 50 g de tofu fumé en fines lamelles (entre 1 et 2 mm).
- Préparez les ingrédients suivants dans une petite assiette, en mélangeant bien : 1 CC de paprika, 1 CC de fécule maïs, 1 pincée de sel, 2 pincées de piment d'Espelette.
- Posez les lamelles de tofu dans la poudre obtenue, sur chaque face, en appuyant bien avec vos doigts. Faites-les dorer à la poêle quelques minutes sur chaque face à feu moyen-fort dans un tout petit peu d'huile.
- Dégustez chaud dans une salade, des burgers, ou avec une omelette de tofu soyeux.



Seitan maison aux lentilles corail

(pour 3-4 personnes)

- Faites cuire 70 g de lentilles corail dans 2,5 fois leur volume d'eau pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien molles.
- Mixez les lentilles avec : 3 CS de levure en paillettes, 2 CS de sauce soja, 1 CC de gingembre frais haché finement, 1 CS de concentré de tomate, 3 CS d'huile d'olive et 2 CC de garam masala ou de ras-el-hanout.
- Mélangez cette pâte à 80 g de gluten pur (en magasins bio), puis pétrir à la main de façon à obtenir une consistance homogène. Formez un boudin aplati et enroulez-le dans une gaze en coton (en pharmacie). Refermez les extrémités à l'aide d'une ficelle en laissant 1 cm de chaque côté afin que le seitan puisse gonfler.
- Faites cuire à la vapeur 45 minutes en tournant le seitan à mi-cuisson. Délicieux grillé à la poêle avec des épices.

Variantes : toutes les légumineuses fonctionnent à la place des lentilles corail, on peut donc faire varier le goût et la couleur du seitan à loisir. Il faut que les légumineuses soient bien cuites, légèrement molles pour être mixées facilement. Quitte à ajouter un peu d'eau au moment de mixer avec les condiments (par exemple utilisez 150 g de légumineuses bien cuites et bien égouttées et 50 ml d'eau environ). Ces derniers peuvent être très variés : herbes sèches, ail, oignon finement haché, épices diverses... Amusez-vous !



Seitan de sarrasin maison

(pour 4-6 personnes)

Cette recette assez improbable est inspirée des « tendres cubes » de Cécile et Christophe Berg dans leur livre *Sarrasin* (Éd. La Plage). Ma version est plus dense et fait davantage penser au seitan. Un mets de consistance proche de la viande, avec un goût étoffé, à découvrir et à s'approprier d'urgence.

- Faites tremper pendant au moins 12 heures, à température ambiante (en couvrant), 200 g de sarrasin dans 300 ml d'eau, à laquelle vous aurez ajouté 1 CS de sauce de soja et 1 CS de miso blanc ou foncé.

N.B. : le liquide de trempage peut varier. Par exemple : du bouillon de légumes, de l'eau agrémentée d'épices et de sel, une infusion d'herbes, du thé fumé... Je recommande cette dernière version qui apporte une touche fumée vraiment intéressante à ce plat. Le piment doux fumé en poudre (ou paprika fumé) donnera le même type de goût. Vous pouvez en ajouter 1 CS rase au liquide de trempage.

- Mixez bien le sarrasin avec son liquide de trempage, dans un blender ou avec un mixer plongeant.
- Versez le liquide obtenu dans un petit moule à cake huilé, pas trop grand. Placez le moule dans une marmite et remplissez cette dernière avec un peu d'eau (jusqu'à arriver à la moitié environ de la hauteur du moule). Couvrez le moule avec un papier aluminium ou une petite assiette et faites cuire au bain-marie, à petits bouillons, pendant 30 minutes environ.
- Laissez refroidir, puis placez au moins 30 minutes au frigo. Vous pouvez ensuite découper des tranches ou des cubes et les cuisiner comme de la viande : marinés, sautés, mijotés, au barbecue... tout est possible.

Variantes : au-delà du bouillon de trempage qui doit être aromatisé, même légèrement, ne vous privez pas de laisser mariner les tranches de seitan de sarrasin avant de les cuire.

Vous pouvez également mixer grossièrement (au robot mixeur) le seitan de sarrasin pour en faire comme de la viande hachée.

Double emploi : la pâte obtenue après mixage fera de délicieuses galettes de sarrasin.



Protéines de soja texturées

Prévoir une poignée environ de protéines de soja texturées (PST), sèches, par personne.

Les PST doivent être réhydratées avant d'être cuisinées : placez-les dans un saladier et recouvrez-les d'eau bouillante. Lorsqu'elles ont gonflé et qu'elles sont ramollies, égouttez-les en les pressant bien pour retirer un maximum d'eau. C'est alors que vous pourrez :

- les faire mariner (avec des choses qui donnent du goût : sauce de soja, épices ou herbes, vinaigre ou citron, sucre, sirop d'érable ou d'agave, moutarde, ail, etc.) avant de les faire sauter à la poêle ;
- les faire cuire directement dans une sauce déjà bien assaisonnée (sauce tomate aux herbes par exemple).

Ces étapes sont importantes car les PST sont assez neutres en goût. Leur rôle est surtout texturant et elles absorbent bien les saveurs.

On les trouve en magasins bio, elles existent en différentes tailles : très petits morceaux qui s'intègrent comme de la viande hachée à vos plats ou pièces plus grosses qui seront cuisinées comme des morceaux de viande.



Filets goût marin

(pour 2 personnes)

- Préparez : 150 g de tofu fumé (tofu lactofermenté au tamari à défaut) ou 80 g de protéines de soja texturées mises à cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante puis très bien égouttées ; 1 CS rase de graines de lin ; 1 CS rase de graines de sésame ; 3 CS d'algues séchées en paillettes (dulse ou « mélange du pêcheur ») ; 100 ml d'eau, voire un peu plus selon le mixage ; 1 CS d'huile d'olive ; 1/2 CS de sauce soja ; puis, au goût, 1 CS rase de fécule de maïs ; 1/2 paquet d'algues fraîches (wakame ou laitue de mer – au rayon frais en magasins bio) ; quartiers de citron et menthe fraîche pour le service ; huile d'olive pour la cuisson.

- Mettez les paillettes à tremper dans de l'eau pendant 3 minutes puis égouttez, rincez et recommencez l'opération deux fois encore. La dernière fois, égouttez-les très bien en les pressant fortement. Faites de même avec les algues fraîches.
- Mixez ensemble (mixeur plongeant ou blender) les ingrédients hors algues fraîches pour obtenir une pâte homogène. Réservez.
- Déroulez les algues fraîches et découpez des morceaux dans les endroits les plus larges. Il vous faut 6 morceaux (au moins) de minimum 4 cm de large sur 8 cm de long. Quand ces morceaux sont prêts, séchez-les avec un torchon sur les deux faces.
- Posez les morceaux d'algues dans une poêle huilée sur feu moyen et déposez sur chacun une couche de pâte peu épaisse, sur toute leur surface (vous aurez besoin d'environ 1 CS de pâte pour remplir un morceau d'algue). Quand la pâte commence à être mate, retournez le filet et laissez cuire jusqu'à ce que le côté de la pâte soit doré et croustillant.
- Servez avec des tranches de citron et de la menthe fraîche. Dégustez avec des frites au four, un écrasé de pommes de terre, ou du riz au safran (ou curcuma) et aux amandes. Vous pouvez napper d'une sauce Béchamel assez liquide (voir « Recette facile de sauce Béchamel » p. 96) à rallonger avec du jus de citron, et agrémentée en fin de course d'une cuillère de purée de noix de cajou et d'une belle pincée de curcuma.

Variante : superbe homok. Utilisez des protéines de soja texturées à la place du tofu, doublez les ingrédients et oubliez les algues fraîches. Remplacez l'eau par du lait de coco, ajoutez 2 CC de citronnelle fraîche ciselée à la pâte, ou ½ feuille de combava (aussi appelé citron kaffir – on trouve les feuilles en magasins asiatiques, souvent congelées). Mixez puis ajoutez enfin quelques très fines lamelles de piment rouge, des petits morceaux d'ananas frais, puis nappez de lait de coco et faites cuire au four, à la vapeur ou au bain-marie dans des ramequins, ou mieux, dans des feuilles de bananier maintenues en forme de coupelle à l'aide de cure-dents.

La cuisine qui réconforte

Ce point est destiné à ceux qui ont besoin de beaucoup de réconfort ! Des saveurs régressives, des petits plats cocons, des textures qui rassurent... c'est aussi ça que l'on attend d'une bonne cuisine. On reproche parfois à la cuisine veggie de ne pas être assez décadente. Regardez mes conseils pour offrir un *twist* de *comfort food* à tous vos plats...

Attention aux quantités

Une frustration peut parfois simplement provenir d'un manque de quantité. Prévoyez toujours un peu plus, quitte à utiliser les restes plus tard !

N'oubliez pas le gras

Ne faites pas la guerre au gras, au contraire ! La cuisine végétale est riche en bons lipides, huiles végétales goûteuses et saines. Un plat qui contient des lipides sera plus onctueux et les parfums des épices et aromates se diffuseront mieux. Pensez également aux purées d'oléagineux.

Variez les textures

On pense toujours au goût mais on oublie souvent les textures. Les légumes cuits sont plutôt mous et moelleux, idem pour les céréales et légumineuses. Alors jouez des noix, des graines, des crumbles et du pain toasté pour ajouter un peu de croustillant à vos salades, vos soupes, vos gratins.

Pâtes et patates

Ces deux-là riment et l'on doit bien admettre qu'elles sont les championnes du réconfort. Et vous pouvez en faire des merveilles, vous savez ! De bonnes pâtes à l'italienne avec une sauce bien parfumée aux herbes et à l'ail, ou des pommes de terre nouvelles en purée avec de l'huile d'olive, de la fleur de sel, du zeste de citron râpé et du thym frais, quels délices ! Pour les pommes de terre, vous pouvez les faire cuire au four en les tranchant au préalable et en

glissant dans les fentes des épices, des lamelles d'ail, des feuilles de laurier. Arrosez d'huile, salez et poivrez, saupoudrez de paprika, c'est un délice (tapez « pommes de terre à la suédoise » sur votre moteur de recherche et vous comprendrez le principe !). Vous pouvez aussi consommer les patates douces de cette façon. Elles sont une alternative exotique aux pommes de terre et se prêtent à mille préparations régressives grâce à leur saveur sucrée.

Mijoté ou en sauce

Les plats qui mijotent longtemps sont souvent les plus réconfortants. Bien chauds, bien parfumés, bien assaisonnés, ils ont tout juste. Pensez aux soupes de type minestrone, au couscous, au mafé, au seitan bourguignon... si, en plus, la sauce est onctueuse, c'est le paradis. Pour ce faire, glissez 1 ou 2 belles CS de purée de noix de cajou en fin de cuisson et mélangez bien. C'est ce que je fais dans ma blanquette de seitan.

Umami

C'est le goût (ou la saveur, si on veut) prédominant dans la viande et dans beaucoup de produits animaux. Il est pourtant très présent dans de nombreux ingrédients végétaux, notamment : les champignons cuits ou séchés (shiitakés, cèpes), la levure maltée en flocons (ou levure de bière), l'oignon et l'ail en poudre, la sauce de soja, le miso, le seitan, la sarrasin grillé, les oléagineux grillés (notamment sésame et graines de courge), les algues... tous ces produits ont des goûts puissants et une petite quantité ajoutée à un plat peut en relever la saveur et la rendre plus profonde.

Avec les mains

Un aliment qui s'attrape avec les mains satisfait un besoin de contact supplémentaire avec notre nourriture. Pensez aux hamburgers veggie, aux hot-dogs, aux rouleaux (voir chapitre « Veggie avec mes proches », paragraphe « Veggie family » p. 62), aux bâtonnets de légumes croquants à tremper dans des vinaigrettes ou sauces onctueuses, aux sandwiches (voir « Sandwich dodu » plus bas, p. 124), aux frites, aux onigiri, aux pizzas...

ENTRETIEN AVEC LAURA VEGANPOWER ET SÉBASTIEN KARDINAL

Spécialistes du mode de vie vegan, Laura Veganpower et Sébastien Kardinal¹ sont respectivement auteurs de Certains l'aiment cru et de À la française, deux ouvrages parus aux éditions L'Âge d'Homme.

Souvent, quand les gens prennent le chemin du végétarisme, émerge la crainte de ne plus pouvoir manger les plats traditionnels qu'ils apprécient ! Qu'en pensez-vous ?

SÉBASTIEN : *Comme chacun le sait, la gastronomie traditionnelle française est basée sur le travail des viandes et poissons. Il est donc normal de penser qu'en adoptant une alimentation végétarienne il faille renoncer à ce type de cuisine. Alors qu'en réalité, il est très facile de combiner les deux, en remplaçant les produits d'origine animale par ceux d'origine végétale. Sauf que, dans un premier temps, il faut les connaître et les apprivoiser. Après ça va tout seul !*

LAURA : *C'est la même chose avec la pâtisserie. On s'imagine qu'il va falloir faire une croix sur de délicieux gâteaux, alors qu'on peut très bien réaliser un fraisier, un opéra, des macarons et toute autre sorte de desserts et de pâtisseries sans devoir utiliser des produits laitiers, des œufs ou de la gélatine. C'est un peu plus technique à remplacer, mais ce n'est pas forcément difficile, il suffit juste de comprendre les propriétés des ingrédients.*

Est-il obligatoire d'utiliser des produits « tout faits » pour ces types de plats ?

SÉBASTIEN : *Absolument pas. On ne peut reprocher à quelqu'un de se simplifier la vie en utilisant du simili-carné sous vide. Mais c'est tellement meilleur et plus économique de le faire soi-même. Dès lors que l'on ose franchir le pas du « fait maison », on se rend compte des possibilités. Le seitan en est la parfaite illustration. C'est fou tout ce que l'on peut faire juste à partir de gluten de blé pur ! C'est une excellente base pour recréer des saucisses, du haché, des steaks, du jambon, etc.*

¹ Retrouvez toute leur actualité sur leur site : www.vg-zone.net

LAURA : *On a la chance que certains produits existent pour remplacer les œufs dans quasiment toutes les préparations. C'est le type d'aides culinaires qui ont été développées pour les allergiques aux œufs, mais qui trouvent parfaitement leur place dans la cuisine végétale. Cela dit, il est assez simple de substituer des œufs avec des produits de base : la banane écrasée dans un cake, du jus de pois chiche en conserve pour faire des blancs en neige, de la fécule de maïs dans les crêpes. Ce ne sont que quelques exemples...*

Les points importants à respecter lorsque l'on souhaite cuisiner un plat traditionnel option veggie, mais qui ne manque de rien ?

SÉBASTIEN : *C'est évident, pour qu'un plat ait le goût du traditionnel, il faut le travailler de façon traditionnelle. Il faut respecter des temps de cuisson, des pauses, une découpe de légumes calibrée, un dosage d'épices précis et des ingrédients frais, bio et de saison. Tout le reste a déjà été conçu depuis parfois des siècles.*

LAURA : *Il ne faut pas oublier que l'on mange avant tout avec les yeux. Et c'est encore plus vrai avec la pâtisserie fine. Par rapport à de la pâtisserie classique, le matériel ne change pas et utiliser des ingrédients de bonne qualité est la condition indispensable pour obtenir de délicieux gâteaux. Utiliser de beaux fruits bio à parfaite maturité, c'est l'assurance d'avoir une explosion de saveurs en bouche.*

Une bonne adresse à nous recommander ?

Qu'il s'agisse de simili-carnés ou de substituts aux ingrédients d'origine animale en tous genres, nous nous fournissons chez Un Monde Vegan, boutique parisienne spécialiste du sujet. On peut aussi commander en ligne : www.unmondevegan.fr

Chapitre 10

VEGGIE RAPIDE ET FACILE

Quand j'ai lancé un atelier intitulé « Vite fait, bien fait », j'ai été surprise de son succès. En échangeant avec les participants, j'ai découvert leur motivation première : se concocter des repas bons, frais et sains chaque soir de la semaine. Finalement, la qualité leur importait plus que la rapidité, ce à quoi je ne m'attendais pas forcément. De même, apprendre à faire simple ET bon faisait partie de leurs attentes. Au quotidien, le manque d'entraînement, d'idées et d'organisation ne leur permettait pas de matérialiser ces aspirations en petits plats tout simples mais délicieux. Voilà pourquoi j'ai axé mon cours sur la mise en commun des astuces de chacun pour cuisiner de façon plus fluide en semaine, agrémentée de mes propres conseils, issus de ma pratique et de mes réflexions sur ce thème qui me passionne. Petit tour d'horizon !

Les restes

Les restes sont trop souvent vécus comme embarrassants alors qu'ils sont une ressource formidable. Dans la cuisine végétarienne où les céréales et légumineuses occupent une place de choix, je vous conseille de cuire toujours plus des deux, afin de créer des restes. Et pourquoi ne pas faire cuire tout le paquet (500 g en général) ? Une partie sera utilisée tout de suite, cuisinée

en plat chaud, une autre sera utilisée le lendemain et le surlendemain dans une salade ou des burgers (voir plus bas), et le reste sera mis au congélateur.

Le congélateur

Je dois avouer que dans certains cas, le congélateur est bien utile. Comme mentionné plus haut, il permet de conserver des surplus de denrées longues à cuire. Je l'utilise aussi notamment pour congeler de la pâte à tarte. J'étale ma pâte et je l'enroule sur elle-même avec du papier cuisson, comme les pâtes que l'on trouve dans le commerce. C'est plus rapide à décongeler. Je congèle aussi les plats déjà cuisinés comme un surplus de risotto ou de sauce bolognaise. Dans la mesure du possible, les « petits » restes sont consommés le lendemain ou intégrés à une assiette composée plutôt que congelés. Enfin, certaines personnes apprécient le congélateur pour avoir toujours sous la main des légumes prédécoupés (oignons, brocolis, etc.) ou des herbes fraîches. Pour ma part, ce sont les fruits rouges bio qui me servent régulièrement (framboise et myrtilles notamment). Je les intègre dans mes muffins ou j'en jette une poignée dans un smoothie. Enfin, pour les glaces express, je congèle des morceaux de banane, c'est vraiment génial ! (voir recette plus bas).

Les conserves

Choisissez-les bio, avec un contenant en verre (plus neutre que le revêtement intérieur des boîtes de conserve en métal). Contrairement au surgelé, le goût des aliments en conserve est moins agréable. Mais pour certaines préparations, ça passe, notamment : le maïs doux, les pois chiches quand il s'agit de faire un houmous (avec plein de tahin, de jus de citron et de cumin !), ou les haricots (rouges ou blancs) dans les plats mijotés. Cependant, si c'est pour les déguster nature en salade, je trouve que l'on sent trop le goût de la

conserve. Sinon, j'ai toujours des purées de pomme ou de poire car je m'en sers beaucoup dans les pâtisseries et elles font de super goûters, je les choisis sans sucre (donc purées, pas compotes).

Les flocons

Ils épaississent les soupes, font de délicieux porridges, se glissent dans les gâteaux, les pâtes à tarte et les galettes de légumes. Ces flocons, qui sont précuits, sont un super ingrédient de la cuisine rapide. Ils permettent vraiment de mettre les céréales et les légumineuses au menu des repas rapides.

Si vous voulez du bon, il vous faut de bons ingrédients. Si la base est bonne, le plat sera bon, même si votre recette est toute simple. C'est vrai pour les beaux légumes bio : brocoli, tomates, courgettes. Cuits ou crus, ils sont délicieux quand ils sont de saison, cueillis à maturité. Un assaisonnement discret et le tour est joué : huile d'olive fruitée, gomasio, jus de citron bio...



LES RÈGLES D'OR EN CUISINE

S'entraîner. Un plat que l'on cuisine pour la première fois nous prendra plus de temps qu'un de nos bon vieux classiques que l'on réalise les yeux fermés. D'où l'importance d'avoir des recettes de base, que l'on sait décliner.

Se détendre. Les personnes qui aiment cuisiner disent souvent qu'en rentrant le soir, c'est un moment de détente. Inspirons-nous d'elles : si le processus de préparation du repas est plaisant, il sera plus fluide et rapide. Cercle vertueux !

Planifier. Si cela vous rassure, vous pouvez planifier votre semaine de repas dans les grandes lignes. Si votre placard est bien constitué, vous ne devriez pas avoir de souci pour cuisiner au jour le jour. Seule exception : le trempage des légumineuses qui demande à ce qu'on y pense au moins le matin pour le soir.

Du matériel adapté. Cuisiner avec efficacité requiert du matériel qui vous facilite certaines tâches pénibles ou répétitives : robots ménagers pour mixer ou râper, des couteaux avec une bonne prise en main et bien aiguisés pour être efficaces, éventuellement une mandoline si vous savez vous en servir (attention, c'est un ustensile pour le moins dangereux qu'il faut utiliser avec beaucoup de prudence).

Idées de plats (très) rapides



Sandwich dodu

Deux tranches de pain demi-complet ou complet passées rapidement au grille-pain puis frottées à l'ail, arrosées d'huile d'olive, de colza ou de sésame grillé. De la verdure : feuilles de salade, d'épinard, ou graines germées. Un autre légume coupé finement : tomate bien mûre, avocat, brocoli cru ou cuit, etc., et/ou un fruit (morceaux de pomme ou de poire). Une tranche fine de tofu lactofermenté mariné au tamari (Sojami) ou de tofu fumé ou parfumé (aux herbes, aux olives, etc.), ou de « jambon » végétal, ou de seitan de sarrasin (voir recette « Seitan maison aux lentilles corail » p. 113)... Du vinaigre balsamique ou un trait de jus de citron pour arroser le tout, une pincée de sel ou de la sauce de soja, et pourquoi pas un peu de moutarde ?

Variantes : champignons en tranches, reste de légumes cuits, purée de sésame ou de cacahuète pour tartiner le pain, pâte d'umebosi, miso blanc ou noir à tartiner aussi...



Rouleaux à tout

.....

Voir le principe des deux recettes données au chapitre « Veggie avec mes proches », paragraphe « Veggie family » p. 62, avec ce qu'on veut dans les rouleaux de nori et/ou les feuilles de riz. On enroule et on croque dedans sans vergogne !



Pâte minute à tout faire

.....

Dans un grand bocal en verre ou un Tupperware® (avec couvercle fermant très bien), versez 250 g de farine (T80 par exemple), 100 ml d'huile d'olive (j'insiste sur l'aspect volumique car 100 ml d'huile ne pèsent pas 100 g, mais moins), 100 ml d'eau tiède et 2 pincées de sel. Fermez le bocal et secouez-le vigoureusement pendant 30 secondes... Récupérez la pâte et ce qui colle aux parois, malaxez à peine pour homogénéiser et étalez à la main. On s'en sert comme d'une pâte brisée. Convient bien aux petites pièces ou aux chaussons, faciles à étaler à la main.



Galettes ou burgers de légumineuses

.....
(pour 4 personnes)

On utilise 300 g environ de légumineuses cuites et très bien égouttées (lentilles vertes, haricots rouges ou blancs, etc.), on ajoute 1 CS bombée de farine ou de fécule, 1 CS bombée de purée de noix de cajou ou d'amande, 2 CS d'huile d'olive, 2 CS de sauce de soja, 2 CS d'oignon ou d'échalote coupés finement, 3 CC de moutarde, 2 CC d'épices en poudre (ras-el-hanout, curry, quatre-épices ou cumin) et 5 CS de garniture de légumes. Le plus simple : des légumes crus râpés. Sinon des légumes cuits mais bien égouttés, ou un mélange légumes et noix au choix (noisettes, amandes, etc.).

Facultatif : 2 CS de câpres, olives ou cornichons émincés, etc.

- Placez tous les ingrédients dans le bol du robot ménager (lame en S), puis mixez en plusieurs fois. Ce n'est pas grave s'il reste des morceaux, on veut juste que la pâte se tienne. Goûtez cette dernière pour ajuster l'assaisonnement. En fonction des légumineuses choisies et de la façon dont elles ont été cuites, vous obtiendrez une pâte plus ou moins molle.
- Si la pâte est assez molle, étalez sur du papier cuisson des galettes fines de 10 cm de diamètre et moins d'1 cm d'épaisseur. Faites cuire au four à 200 °C environ 25 minutes en laissant la porte du four légèrement ouverte (y caler une cuillère en bois par exemple) pour que l'humidité s'échappe. Les galettes sont cuites lorsqu'elles ne sont plus molles et peuvent se décoller à la spatule.
- Si la pâte est bien épaisse, formez des burgers à la main (humidifiée légèrement) de 8 cm de diamètre environ et 1,5 cm d'épaisseur. Faites-les cuire au moins 6 minutes sur chaque face dans une poêle bien huilée, sur feu moyen-doux. Les faces doivent être bien dorées.

Variantes : on peut mettre une large gamme de condiments dans ces burgers, varier les épices, ajouter des herbes fraîches...



Curry de lentilles corail express

(pour 2 personnes environ)

- Placez dans une casserole sur feu vif 1 verre de lentilles corail avec 2,5 verres d'eau, 1 petit oignon coupé en cubes, 1 CS de poudre ou pâte de curry et du sel.
- À l'ébullition, laissez cuire environ 10 minutes à couvert en baissant le feu et en remuant de temps en temps.
- En fin de cuisson, quand les lentilles sont bien molles, ajoutez facultativement : 1 CS de concentré de tomate et/ou 2 CS de lait de coco, 1 pincée de sucre et 1 trait de jus de citron.
- Servez avec des herbes fraîches ciselées sur le dessus (coriandre ou menthe, c'est le top !).



Riz basmati et lentilles corail à la coco et aux épices

(pour 4-5 personnes)

- Dans une sauteuse ou une casserole, faites revenir sur feu vif dans un petit fond d'huile 2 volumes (1 volume = 1 petit verre) de riz basmati (ou thaï) et 1 volume de lentilles corail. Remuez bien.
- Ajoutez des épices en poudre, du sel et de la coco râpée, laissez chauffer encore 2-3 minutes en baissant le feu si les lentilles foncent.
- Hors du feu, ajoutez 6 volumes d'eau (donc 2 fois les volumes de riz et de lentilles réunis). Replacez la casserole sur feu très doux, salez, couvrez avec un couvercle bien hermétique ou une assiette, et laissez cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau au fond de la casserole (15 minutes environ).



Glace à la banane

(pour 4-6 personnes)

- Pelez 700 g de bananes bien mûres (pesées avec la peau) et découpez-les en rondelles. Déposez les rondelles à plat dans un sachet de congélation ou un Tupperware®. Placez-les au moins 4 heures au congélateur.
- Plus tard, découpez 250 g de mangue ou de fraises (ou tout autre fruit frais !) en cubes et placez-les dans le bol du mixeur avec la moitié de la banane congelée. Mixez tranquillement par salves. Ajoutez le restant de bananes et mixez à nouveau en laissant bien mousser. Cela prend quelques minutes. Servez immédiatement cette crème glacée onctueuse.

Variante super : à la place des fruits frais, ajoutez 4 CS de purée de noisettes, 1 CS de sirop d'agave et 6 CS de cacao en poudre non sucré. Décorez avec des noisettes grillées à sec à la poêle et concassées grossièrement.



Rochers ou cookies croustifondants improvisés

- Prenez des flocons d'avoine ou de quinoa (environ 6 poignées) ou un mélange de flocons d'avoine et de flocons de légumineuses trempés... ou des légumineuses cuites et mixées avec un peu d'eau. Mélangez avec les ingrédients suivants : un peu de farine (2 CS) (facultatif), un peu de sucre complet ou de sirop d'agave (au goût) ou de la confiture, de l'eau ou du lait végétal, ou de la compote de pomme (crue ou cuite), de la purée d'oléagineux (3 CS au moins).
- Ajoutez des garnitures ou parfums au choix : pépites de chocolat, cacao en poudre, coco râpée, cannelle, vanille, graines de pavot, de sésame, de tournesol...
- Goûtez pour évaluer si la quantité de sucre est correcte, sinon ajoutez-en. Niveau texture, il faut un résultat pas trop mou.
- Déposez en forme de boulettes (taille d'une grosse noix) ou de palets sur du papier cuisson (posé sur la plaque du four). Laissez cuire 15-20 minutes à 180 ou 200 °C. Cela doit un peu dorer !
- Dégustez avec de la compote ou une boisson chaude. Sympa pour le petit-déjeuner.

Bonne synergie de parfums : coco – confiture d'abricot – eau de fleur d'oranger.

PLATS DE FÊTE

Quand arrivent les fêtes de fin d'année, le nouveau veggie se demande comment il va s'en tirer sans huîtres ni saumon fumé... C'est vraiment là que la cuisine végétale va vous étonner ! Elle recèle des petits plats aussi sophistiqués que généreux, parfaits pour célébrer n'importe quel événement et passer du bon temps à table.

Avant de se lancer dans les recettes, voici quelques petites astuces pour les fêtes.

- Remplacez le foie gras par du pâté végétal au Chardonnay (Tartex®), sortez votre belle vaisselle et soignez la déco de vos plats (voir chapitre « Cuisiner beau, cuisiner original » p. 173). Sinon, vous trouverez sur les blogs de nombreuses recettes maison de pâté végétal gourmet de ce type.
- Mettez sur les produits, raffinés, du terroir : truffes, algues bretonnes pour le goût marin, légumes racines généreux pour réaliser des veloutés et des légumes rôtis, marrons, champignons français, safran français...
- Mettez sur les produits exotiques (c'est le contraire !) : coco, mangue, ananas, poivre long, poivre du Sichuan... je suis « locavore » de nature mais s'il y a bien une période où l'on peut s'autoriser cela, ce sont les fêtes de fin d'année, non ?

Entrées



Blinis veggie

(pour 8 pièces)

- Mélangez bien dans un saladier : 200 g de farine T65, 1 CC de sucre, 2/3 CC de sel, 1 CC rase de levure boulangère sèche.
- Faites un puits au milieu et versez 3 CS (= 30 g environ) d'huile d'olive puis 225 ml d'eau. Mélangez bien au fouet. Couvrez et laissez reposer 1 h 30 au chaud.
- Ajoutez en remuant bien : 4 CS de crème de soja liquide et 1/2 CC de poudre à lever (facultatif). La pâte doit être assez épaisse mais vous pourrez ajouter un peu d'eau ou de crème de soja si jamais elle est difficile à verser.
- Faites cuire les blinis à feu doux sur les deux faces dans une poêle à blinis (ou petite poêle) légèrement huilée. Baissez le feu si les faces sont trop foncées.
- Maintenez au chaud (dans un plat au four à 60 °C par exemple) avant de servir.



Tartinade aux algues et aux agrumes

(pour 4 personnes)

- Plongez dans un bol d'eau la moitié du contenu d'une barquette d'algues fraîches (au rayon frais des magasins bio) : de préférence wakame, dulse ou laitue de mer. Laissez reposer quelques minutes puis rincez une ou deux fois, ou jusqu'à ce que les algues ne soient plus trop salées (goûtez). Découpez-les grossièrement.
- Placez-les dans le bol du robot mixeur avec : 4 cornichons à l'aigre-douce (ou 3 CS de câpres), la moitié d'une belle pomme coupée en cubes, la moitié du cœur d'un fenouil (donc débarrassé de ses tiges et de ses couches externes les plus fibreuses), le jus d'un demi-citron, 1 CC rase de

zeste d'orange râpé très finement, 1 CC d'échalote finement ciselée, 1 CC de moutarde moyennement forte, 2 CS d'huile d'olive.

- Mixez le tout, salez un peu et rectifiez l'acidité (jus de citron), ajoutez de la moutarde au besoin.
- Servez bien frais sur des toasts de pain de campagne ou dans des feuilles d'endives.



Petits choux de Bruxelles apéritifs au tofu fumé et pruneaux (pour 20 bouchées)

- Faites blanchir 20 choux de Bruxelles pendant 6 minutes dans l'eau bouillante salée. Réservez.
- Coupez 20 pruneaux en deux et dénoyautez-les au besoin.
- Préparez 100 g de tofu fumé façon bacon (voir « Tranches de bacon végétal » p. 112).
- Coupez les choux de Bruxelles en deux et faites comme un sandwich ou un mini-hamburger en glissant au milieu un petit morceau de tofu et un demi-pruneau. Pour faire tenir, enfoncez un cure-dents.
- Placez ces brochettes dans un plat huilé allant au four. Enfournerez à 200 °C pour une quinzaine de minutes, ou jusqu'à ce que les choux commencent à dorer.
- Sortez du four et arrosez avec le mélange suivant : 50 ml de vin blanc, 3 CS de sauce de soja et 1 CS de sucre.
- Servez chaud ou tiède.



Verrines vertes et roses à la betterave et au brocoli

(pour 6 personnes environ)

- Mixez ensemble jusqu'à obtenir une crème homogène : ½ paquet de betteraves cuites, 100 g de tofu fumé, ½ gousse d'ail, un peu de jus de citron, du sel et de l'huile de sésame grillé (huile de noix ou d'olive à défaut). Goûtez pour rectifier l'acidité (jus de citron) et le sel.
- Passez au robot mixeur (avec la lame en S) : 2 belles poignées de fleurettes de brocoli cru avec 1 belle poignée de noisettes, jusqu'à obtenir une semoule grossière. Assaisonnez avec un peu de jus de citron, de sel et mélangez avec 1/3 de bouquet de coriandre effeuillée et ciselée grossièrement.
- Répartissez les mélanges dans les verrines en alternant les couches et en terminant avec des graines germées et/ou des brins de coriandre. Saupoudrez de baies roses moulues (ou de mélange de poivre cinq baies).
- Placez au frais avant de servir avec des mouillettes de pain de seigle.



Trévises grillées, avocat et perles de fruits

(pour 4 personnes)

- Placez 200 ml de jus de grenade (pur, acheté au rayon frais en magasins bio) dans une casserole et faites chauffer doucement, à très petits bouillons. On va le faire réduire jusqu'à ce qu'il devienne légèrement sirupeux. Cela peut prendre une bonne demi-heure, voire plus si la casserole est petite.
- Levez les suprêmes d'un pamplemousse rose : il s'agit de le peler à vif (on ne doit plus voir la peau blanche qui entoure les quartiers) puis de venir trancher la chair des quartiers en évitant la fine peau blanche. Émiettez grossièrement ces suprêmes. Placez-les dans un bol avec 2 CS de vinaigre balsamique et 1 CS d'huile d'olive. Remuez bien, les petits grains de pamplemousse vont se séparer petit à petit.
- Lavez 4 petites salades trévises bien denses, ou alors des sucres. Enlevez un peu de trognon puis coupez-les en deux dans le sens de la hauteur. Réservez. (Si elles font plus de 10 cm de diamètre, prenez-en 2 et découpez-les en 4).

- Pelez à l'économe 3 avocats bien mûrs (mais pas mous) et découpez leur chair en cubes d'1 cm. Citronnez légèrement et réservez.
- Préparez 5 brins de coriandre en retirant juste la tige principale.
- Coupez une grenade en deux. Placez une moitié dans votre main, côté coupé vers votre paume. Avec un rouleau à pâtisserie, frappez fort la grenade afin que les grains tombent dans votre main. C'est une façon maline de récupérer les petits grains. Faites de même pour la seconde moitié, puis retirez les derniers morceaux de fine membrane blanche entre les grains.
- Faites toaster à la poêle, à sec, 1 petite poignée de graines de tournesol.
- Enfin, dans une poêle rainurée de type grill en fonte (ou dans une poêle normale anti-adhésive, à défaut), bien huilée, sur feu vif, placez les demi-trévises côté cœur vers la poêle. Retirez-les délicatement lorsqu'elles ont bien « marqué » au niveau des rainures. Cela va très vite !
- Dressez de suite en plaçant 2 moitiés de trévisse grillée dans chaque assiette, arrosées de quelques gouttes d'huile de sésame grillé (ou d'huile d'olive fruitée). Salez et poivrez. Répartissez le pamplemousse en petits grains sur les salades, il doit entrer un peu entre les feuilles. Disposez ensuite les cubes d'avocat puis les grains de grenade. Salez et poivrez de nouveau. Versez la réduction de jus de grenade légèrement refroidie en filets sur la préparation. Saupoudrez en fin avec les graines de tournesol toastées et décorez avec les petits brins de coriandre.



Velouté de topinambour ou panais, crème à l'huile de truffe

- Faites revenir les légumes pelés et découpés en gros tronçons dans une marmite avec de l'huile d'olive, à feu vif (pour le panais, on peut le blanchir rapidement au préalable). Ajoutez des herbes (thym, romarin, sauge, laurier, au choix) ou un cube de bouillon de légumes. Couvrez d'eau et laissez cuire à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixez et ajoutez de l'eau au besoin pour obtenir une texture fluide de velouté.
- Ajoutez de la crème de soja cuisine, du sel et du poivre.
- Goûtez pour rectifier l'assaisonnement.

- Servez bien chaud dans des assiettes creuses en saupoudrant d'un peu de zeste de citron râpé, d'un tour de moulin à poivre (poivre long pour changer, il est très parfumé !) et d'une petite crème réalisée en mélangeant de l'huile d'olive parfumée à la truffe blanche avec un peu de crème de soja cuisine et de sel. On peut également décorer avec des herbes grossièrement ciselées : coriandre et persil.

Plats



Riz de Noël (pour 4-6 personnes)

- Faites revenir 250 g de champignons de Paris en lamelles dans un faitout, avec de l'huile d'olive. Quand ils ont perdu pas mal d'eau, ajoutez 3 petits verres de riz basmati, avec de nouveau un peu d'huile. Remuez le tout sur feu moyen pendant quelques minutes.
- Ajoutez 2 CC de curcuma, 2 CC de cannelle, 2 CC de paprika, 1 clou de girofle, 1 étoile de badiane, 2 poignées de marrons en boîte grossièrement émiettés et 4 CS d'amandes effilées (facultatif). Remuez le tout encore 1 minute.
- Salez et poivrez. Arrosez avec 2 fois le volume de riz en eau (donc 6 petits verres) environ. Faites chauffer sur feu vif jusqu'à ébullition, puis baissez le feu (feu doux) et couvrez avec un couvercle seyant ou une grande assiette.
- Laissez cuire environ 20 minutes. Quand le riz est cuit (au besoin ajoutez un petit peu d'eau), goûtez pour ajuster sel et poivre et servez bien chaud comme accompagnement.



Patates douces glacées au sésame

(pour 4 personnes)

- Mélangez les ingrédients suivants dans une casserole (ou sauteuse) la plus large possible : 4 CS de sucre, 3 CS d'huile végétale pour la cuisson, 2 CS d'eau ou de bouillon, 4 CC de sauce de soja, 4 CC de vinaigre, ½ CC de sel. Chauffez sur feu moyen jusqu'à ébullition.
- Ajoutez dans la casserole 400 g de patate douce (non pelée si elle est bio) découpée en cubes de 2 cm. L'idéal serait de faire une seule couche ou presque. Couvrez-les au contact avec une assiette ou un petit couvercle. Baissez le feu pour avoir un bouillonnement très léger et laissez cuire 10 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient tendres (piquez une fourchette pour vérifier). Cela dépend de la taille des morceaux. Si les patates ne sont pas encore tendres, ajoutez un peu d'eau et laissez cuire encore 3-4 minutes en veillant à ce que le sucre ne brûle pas. Enlevez le couvercle et laissez cuire les patates 4 bonnes minutes en les remuant dans leur glaçage. L'eau s'évapore et il reste surtout le sucre et un peu d'huile. Retirez les patates de la casserole et disposez-les dans un plat, toujours sur une seule couche.
- Saupoudrez avec 1,5 CS de sésame grillé à sec et dégustez tiède.



Linguines aux morilles, sauce crémeuse au Jurançon

(pour 4 personnes)

- Mettez une belle casserole d'eau salée à chauffer. Réhydratez 15 morilles séchées dans 250 ml d'eau tiède. Malaxez-les très doucement afin que les grains de sable puissent s'en échapper. Mettez 400 g de linguines dans l'eau. Sortez-les lorsqu'elles sont un peu moins cuites qu'*al dente*.
- Égouttez les morilles en les pressant doucement entre les doigts et coupez-les en 3 ou en 4.
- Faites-les revenir quelques secondes dans le fond d'une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez 200 ml de crème de soja liquide, l'eau de trempage des morilles (sans mettre le fond pour ne pas ajouter de sable dans le plat), 1 belle CC

de fleur de sel et une bonne dose de poivre. Ajoutez les pâtes égouttées et continuez de faire cuire 5 minutes à feu doux en remuant vivement, pour faire mousser.

- Ajoutez enfin 5 CS de Jurançon (ou autre vin blanc parfumé), remuez encore. Goûtez pour ajuster le sel et le poivre.
- Dégustez rapidement avec un bon verre de... Jurançon !



Courges patidou farcie aux lentilles, parfumée à la lavande (pour 4 personnes)

- Rincez 2,5 verres de lentilles beluga (ou lentilles du Puy) et faites-les cuire selon les indications de l'emballage, en ajoutant 2 CC de fleurs séchées de lavande dans l'eau de cuisson.
- Préparez 4 petites courges patidou (environ 10 cm de diamètre) (à défaut, 2 petits potimarrons) en les coupant transversalement au 2/3 de leur hauteur. « Chapeau » et tige sont sur la portion la plus petite. Videz les graines en grattant bien l'intérieur des courges à l'aide d'une cuillère à soupe. Mettez les courges et leurs chapeaux à cuire à la vapeur (courges têtes en bas vers la source de vapeur), ou dans l'eau bouillante, ou enfin au four (à 180°C) légèrement huilées et posées dans un plat supportant la chaleur (tête en bas également). Dans tous les cas, les courges cuisent relativement vite (moins de 30 minutes) et un couteau doit pouvoir s'enfoncer facilement dans leur chair.
- Lorsque les lentilles sont cuites, égouttez-les au besoin puis mélangez-les avec ½ de persil grossièrement ciselé, 4 CS d'huile de noix, 4 CS de jus de citron (ou citron vert) et 4 CC de sirop d'érable. Salez au goût.
- Grattez un peu de chair de courge cuite (prélevée sous le chapeau ou à l'intérieur des courges, sans les percer) et placez-la en petits morceaux dans cette préparation. Mélangez.
- Servez les courges remplies de salade tiède de lentilles avec leur chapeau replacé sur le dessus et dégustez sans oublier de manger petit à petit le contenant... On pourra, pour décorer, ajouter quelques fleurs séchées de lavande sur la salade de lentille.

Variante : vous pouvez faire une sauce Béchamel (voir la recette au paragraphe « Les lasagnes » p. 95) parfumée à la muscade ou au poivre long pour accompagner ce plat.



Rôti au sarrasin goût fumé aux légumes d'hiver, sauce aux mûres (pour 6-8 personnes)

- Préparez une double dose de seitan de sarrasin (voir recette « Seitan de sarrasin maison » p. 113). Une fois cuit, découpez-le en petits cubes et mixez-le avec : 400 g de tofu fumé, 2 CS de fécule de maïs, 1 CS de miso blanc, 1 CC rase de sel, ½ CC de poivre moulu, 3 CS d'huile d'olive et 1 trait d'armagnac.
- Dans un moule à gratin huilé, déposez un peu plus de la moitié de la pâte en remontant bien sur les bords. Déposez sur la pâte : des légumes d'hiver revenus avec des marrons en conserve et des épices chaudes (cannelle, quatre-épices) ; un gros bol environ de petits cubes de potimarron, pleurotes ou girolles, une branche de céleri coupée tout petit, le tout bien salé et poivré. Recouvrez avec la pâte restante en tassant bien, badigeonnez la surface du rôti avec un peu d'huile d'olive. Enfournerez à 180 °C pour 1 heure environ : la pâte au sarrasin et au tofu doit être ferme.
- Laissez tiédir un peu avant de servir des tranches nappées avec la sauce à la mûre suivante. Sauce à la mûre : faites cuire doucement 2 verres de mûres (surgelées) avec 2 CC de sucre, 2 CC rases d'arrow-root (ou autre fécule), 1 CS de sauce de soja, ½ CC de quatre-épices et du poivre noir au goût.

Desserts



Bûche facile choco-marrons

(pour 8-10 personnes)

- Mixez le contenu de deux boîtes de marrons cuits (égouttés) avec juste assez de crème végétale liquide pour donner une texture légèrement molle (cela dépendra de l'humidité de vos marrons), et 100 g de chocolat noir fondu. Ajoutez du sucre en goûtant, pour obtenir le goût qui vous convient. Mixez une dernière fois. Placez cette pâte dense dans un film plastique au frigo pour une nuit ou pour quelques heures, en formant un gros cylindre.
- Le lendemain, réalisez la crème au chocolat en suivant la recette de la « Crème choco-citron » p. 159, en doublant les quantités, mais sans les zestes de citron.
- Étalez cette crème en couche épaisse sur la bûche sortie de son film et posée sur un plat de service. Tracez des rainures à la fourchette pour décorer, puis replacez 1 h au frigo.
- Juste avant de servir, décorez avec du sucre glace et des petits morceaux de marrons glacés (voire des petits nains bûcherons et petits sapins en plastique pour le côté kitsch).



Crème dessert poire bergamote

(pour 6 personnes)

- Mixez 1 CC d'agar-agar avec 500 g de poires pelées et coupées en cubes, ainsi que 6 CS rases de sucre.
- Faites chauffer ce coulis et laissez bouillir une minute en remuant bien.
- Ôtez du feu puis mixez avec 200 g de tofu soyeux, 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote, 3 CS de purée d'amande et le jus d'1/2 citron. Goûtez et ajoutez éventuellement un peu de sucre (cela dépend de vos poires).

- Répartissez la crème dans 6 ramequins ou verrines. Laissez refroidir un peu, puis réfrigérez rapidement.
- Au minimum 1 heure plus tard, sortez les crèmes du réfrigérateur. Découpez en tranches 1 poire (avec sa peau) à l'aide d'une mandoline et déposez une belle tranche dans chaque ramequin. Servez en décorant le dessert avec un filet de sirop d'érable versé sur chaque tranche de poire, un peu de zeste de citron râpé et des pétales de bleuet séchés.

Chapitre 12

PETIT-DÉJ VEGGIE

Pourquoi vous parler de petit-déj veggie ? Si l'on ne rencontre pas souvent de bacon dans le petit-déjeuner français, le beurre et le lait y sont très présents (et pas seulement dans les croissants !). Ce chapitre s'adresse donc aux aspirants végétaliens et véganes, mais également à celles et ceux qui souhaitent simplement petit-déjeuner plus sainement, plus naturellement.

Le mythe du lait indispensable

Le lait de vache joue malheureusement un rôle trop important dans la vie matinale des Français. Vendu par l'industrie agroalimentaire et les autorités de santé comme étant un aliment parfaitement sain et indispensable, il est pourtant mal digéré par 75 % de la population mondiale. Heureusement (ou pas, lisez la suite), c'est en Europe du Nord qu'on le digère le mieux. Pourtant, de nombreux médecins et praticiens de santé naturelle l'accusent d'être à l'origine de troubles digestifs, entre autres. Il est en tout cas légitime de questionner le fait de consommer un aliment destiné au nourrisson d'une autre espèce que la nôtre. Et il y a aussi le point de vue éthique (et cet argument me suffit !), car, comme nous l'avons vu au début de cet ouvrage, la production de lait est concomitante à celle de la viande.

Mes laits végétaux préférés pour le petit-déjeuner sont le lait de riz (on le trouve même enrichi en calcium) et le lait d'avoine. De saveur douce, réconfortante, ils sont parfaits pour accompagner le réveil des plus grincheux, et le granola ou muesli de ces derniers. Le lait de riz est le moins cher. Si vous cherchez des saveurs plus prononcées, essayez le lait d'amande ou de coco. Attention, ce n'est pas le « lait de coco » en petites briques ou en boîtes de conserve mais la boisson à base de noix de coco, que vous trouverez en magasins bio au rayon des boissons végétales.

Thé ou café ?

Une boisson chaude, ça fait du bien le matin ! Si votre taux de fer est bas (ce qui est fréquent chez les femmes, végétariennes ou non), il est conseillé de ne pas prendre de thé ou de café pendant un repas, petit-déjeuner compris, mais en dehors. Alors que boire avec votre petit-déjeuner ? Un succédané de café si ce goût puissant vous aide à vous réveiller. Par exemple du Yannoh® (Lima), ou de la chicorée instantanée à diluer dans de l'eau chaude ou un lait végétal. Si vous préférez les saveurs subtiles, je vous conseille une tisane. Voici une formule que j'aime bien, puisse-t-elle vous inspirer !

Ma tisane peps et bonne humeur pour le matin		
Plantes de base pour le matin	Pour parfumer, au choix	Et pour la vitamine C
Thym et/ou romarin : 1 CC par tasse	Écorces d'orange, cannelle, menthe poivrée séchée, gingembre frais râpé, curcuma en poudre ou frais râpé, graines de cardamome ou d'anis vert... : en fonction de vos goûts, à tester !	Le jus d'un demi-citron ou d'une demi-orange à verser dans la tisane ! (Et pendant la saison des kiwis, mangez-en !)

Mises à infuser quelques minutes dans votre tasse d'eau bouillante (au fait, connaissez-vous l'écologique et économique chaussette à thé de la marque Gaïa qui remplace avantageusement les sachets et les filtres jetables ?), ces plantes stimulantes vous donneront un bon petit coup de pouce pour démarrer la journée du bon pied, en plus d'être délicieusement parfumées.

En version épurée, vous pouvez aussi opter pour une citronnade chaude. Il s'agit du jus d'un demi-citron (ou plus, si vous aimez l'acidité) versé dans une tasse d'eau chaude, éventuellement accompagné d'un sucrant comme le sirop d'érable ou d'agave. J'aime y ajouter des feuilles de menthe fraîche et un peu d'eau de fleur d'oranger. Même si cette dernière est plutôt connue pour ses vertus calmantes, donc utilisée au coucher de préférence, le goût de cette citronnade chaude aux airs d'Orient est sublime.

Plus de croissants ?

Bon, et le croissant du dimanche matin alors ? Je vous rassure, pas de privation pour qui optera pour des petits croissants végétaux maison express (voir recette ci-dessous). Il y a également l'option des croissants dits « ordinaires » en boulangerie, mais ils sont malheureusement réalisés à partir de margarine industrielle contenant souvent des arômes issus du lait ou du beurre...



Mini-croissants végétaux express à la confiture (pour 8 pièces)

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Dans une pâte feuilletée végétale (en magasins bio) déroulée, découpez un carré le plus grand possible en retirant les bords. Découpez ce carré en croix afin de former 4 carrés de taille égale. Découpez chaque carré en deux diagonalement.

- Déposez 1 CC de confiture au milieu, étalez légèrement et roulez en partant du côté le plus grand. Donnez une forme de demi-lune à vos petits croissants, en rapprochant les extrémités l'une de l'autre.
- Placez les croissants sur une plaque huilée ou garnie de papier cuisson, badigeonnez de lait végétal légèrement sucré avec un pinceau et enfournez jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés.

Porridge à tout faire

Si vous ne connaissez pas encore le porridge, n'hésitez pas à essayer ce mets rassasiant, chaud et réconfortant. Un petit-déj douillet comme la couette que vous venez de quitter...



Porridge exotique à l'avoine, aux fruits et à la coco

(pour 4 personnes)

- Dans une casserole, faites chauffer doucement 1 tasse de petits flocons d'avoine avec 1 tasse de lait de coco et 1 tasse d'eau (ou 2 tasses de lait végétal au choix et 3 CS de coco râpée). Remuez jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- Sucrez au goût (3 CS de sucre complet devraient suffire).
- Servez chaud en parsemant de fruits frais coupés en cubes : la mangue fait des ravages avec la coco...

Astuces

Mettez les flocons la veille dans les liquides afin que la cuisson soit plus rapide. Vous pouvez utiliser un mix de flocons de céréales, ou bien un mélange de flocons sans gluten (quinoa, millet, sarrasin, riz).

Pour une version plus protéinée, utilisez des flocons de soja ou de pois chiche à la place des (ou mélangés aux) flocons d'avoine.

Variantes :

- Si vous utilisez seulement du lait végétal (moins gras que le lait de coco), ajoutez 1 belle CS de purée d'oléagineux : amande complète, tahin, cacahuète... selon vos goûts.
- Les fruits secs peuvent s'inviter dans le porridge et remplacer tout ou partie du sucre : les raisins secs et les canneberges ont la bonne taille, sinon découpez de petits morceaux d'abricots secs, de figues séchées ou de dattes.
- Quelques idées de variantes gourmandes :
 - purée d'amande blanche – pincée de vanille en poudre – poire ;
 - purée de pomme ou morceaux de pomme – cannelle ou cardamome en poudre ;
 - purée de cacahuète – banane en rondelles – un trait de jus de citron ;
 - noix concassées ou graines variées (tournesol, sésame, courge, amandes, noisettes...) – fruits séchés (raisins secs, canneberges, baies de goji).
- Ma version préférée : dans le porridge, 1 CC de purée d'amande blanche, 1 CC de purée de sésame, et dessus des cubes de pomme et de kiwi, 1 filet de jus de citron. Quand la saison le permet, j'ajoute des framboises ou des myrtilles, un pur régal !
- Autre version, sans cuisson cette fois, à préparer la veille, donc pratique pour les matins un peu « speed ». La veille, déposez dans un bol 4 CS de flocons (avoine ou sarrasin) avec 2 CS de graines ou de noix (tournesol, chia, sésame, amandes, etc.). Recouvrez largement d'un mélange de lait végétal et de compote de pomme, ou bien de yaourt végétal et de jus de fruit (ou de yaourt végétal aromatisé aux fruits et sucré). Arrosez d'un filet de jus de citron. Couvrez et laissez reposer au frigo jusqu'au petit matin. Dégustez tel quel ou avec des fruits frais.

L'intérêt de cette recette qui trempe toute la nuit avec le citron est de permettre une meilleure assimilation des minéraux des céréales et des graines.

My granola is rich

Les adeptes du croquant pourront se tourner vers le fameux granola. Si vous le faites maison, il est économique, écologique, complètement personnalisable et tout aussi croustillant et délicieux.



Super-granola à customiser (pour 1 grand bocal)

Ingrédients

- 300 g de flocons : avoine, quinoa, sarrasin, millet... au choix ou mélangés ;
- 100 g de noix concassées : noix, amandes, noisettes, cacahuètes, cajou, pécan, coco (râpée)... au choix ou mélangées ;
- 100 g de graines : sésame, tournesol, courge, lin, chia, pavot... au choix ou mélangées ;
- 200 g de fruits séchés mis à tremper au moins 1 heure dans de l'eau tiède, et coupés en petits morceaux au besoin : raisins, abricots, figues, dattes, pomme, canneberges, banane... au choix ou mélangés ;
- 1 CC à 1 CS d'arôme ou épice (facultatif) : cannelle, quatre-épices, cardamome, vanille en poudre, eau de fleur d'oranger, eau de rose...

Préparation

- Faites chauffer 125 ml d'eau avec 5 CS de sucre complet (ou 4 CS de sucre de coco, de sirop d'agave ou d'érable) et 3 CS d'huile d'olive ou de coco.
- Versez sur le mélange de flocons, de noix, de graines et de fruits séchés. Et malaxez bien avec les mains afin d'imprégner les ingrédients de liquide et de former les petits amas caractéristiques du granola.
- Étalez sur une plaque et enfournez à 150 °C pour environ 50 minutes en laissant la porte du four légèrement ouverte (glissez une cuillère en bois par exemple). Le granola ne doit pas dorer, mais bien sécher. Remuez-le 3 fois pendant la cuisson.

- Laissez refroidir et conservez dans un bocal en verre ou une boîte en métal. Dégustez sur un yaourt de soja, de la purée de fruit crue ou cuite, ou arrosé de lait végétal et parsemé de fruits frais.

Mes variantes favorites :

- Coco râpée – lin – sésame – abricots – huile de coco
- Noix – chia – pavot – raisins – cannelle en poudre
- Amandes – figues – dattes – vanille – fleur d'oranger
- Cajou – courge – dattes – banane – cardamome

Vivant, le cru !

À ceux qui ont un appétit de moineau le matin, je conseille de tester le cru. En effet, les mets crus sont plus légers à avaler sur le pouce, en particulier les smoothies et purées de fruits. À ceux qui veulent manger un peu plus consistant tout en se sentant légers, je conseille le porridge au sarrasin ou les barres « énergie » aux graines germées... tout un programme cru à découvrir d'urgence !



Pour faire un bon smoothie

Choisissez un ou deux fruits gorgés d'eau : orange, ananas, citron, pastèque, tomate, à défaut un peu de jus de fruit bio coupé avec de l'eau.

Choisissez un fruit sucrant ou texturant : banane, dattes, poire, cerises...

Parfumez avec, au choix : feuilles de menthe fraîche, petit morceau de gingembre frais, 1 goutte d'huile essentielle comestible (agrumes, herbes aromatiques), du zeste râpé d'agrumes, 3 pincées d'épices douces...

Pour une option smoothie vert, ajoutez le même volume de feuilles vertes que de fruits, au choix ou mélangées : épinards, vert de blettes, persil, jeunes pousses, graines germées, céleri branche (peu !), chou vert, chou kale...

Ajoutez de l'eau ou des glaçons et passez au blender. Si le mélange est trop épais ajoutez un peu d'eau ou un autre fruit aqueux. Si le mélange n'est pas assez sucré à votre goût, ajoutez un peu de banane ou une ou deux dattes.



Purées de fruits crus

Pour faire une purée de fruits crus, il vous faut un mixeur plongeant ou un bon blender. Épluchez et épépinez (au besoin) des fruits bien mûrs, découpez-les en cubes et mixez-les pour obtenir une purée bien molle. Mes préférés : pomme, poire, pêche, abricot, banane, kaki et mangue. Vous pouvez ajouter un trait de jus de citron ou d'orange, des fruits rouges frais ou congelés (malin, en hiver).

Astuces

Servez-vous de cette base pour accompagner un granola ou un yaourt de soja nature.

Pour augmenter le teneur de votre purée de fruits en oméga-3, ajoutez-y de la poudre de graines de lin (obtenue à partir des graines entières moulues au moulin à café électrique ou au mini-blender), des graines de chia entières ou de l'huile de colza (attention, le goût n'est pas neutre).

À partir de cette purée, composez un « parfait », un mets très chic qui alterne les couches suivantes : purée de fruits onctueuse, yaourt végétal, granola et fruits en cubes. Dans un bocal ou un verre transparent, s'il vous plaît !

Variantes : aromatisez cette purée comme une compote, avec une pointe d'épices par exemple, ou du cacao cru en poudre.



Porridge cru au sarrasin

Voici une super-recette pour les fans de cru, sans gluten par-dessus le marché ! La veille, faites tremper 4 CS de graines de sarrasin nature (non toasté) dans de l'eau avec un filet de jus de citron et quelques fruits séchés (1 CS de raisins secs, 2 abricots secs ou 2 grosses dattes). Le matin, rincez bien le tout et égouttez. Mixez sarrasin et fruits ramollis avec 1 verre (environ) de lait végétal afin d'obtenir une pâte homogène à déguster avec des fruits frais ou un yaourt de soja aromatisé. Quand je n'ai pas de fruits séchés sous la main, je déguste le porridge de sarrasin nature avec 2 CS de compote de pomme, d'abricot ou de rhubarbe et 1 CS de coco râpée.



Barres d'énergie crues

(pour une douzaine de barres)

Mettez à germer 80 g de petit épeautre ou de sarrasin (voir zoom ci-après). Quand les racines sont bien développées, placez-les dans le bol d'un robot mixeur avec : 4 CS graines de chanvre décortiquées (ou de graines de tournesol, ou de courge), 200 g d'amandes ou de noisettes, le jus et le zeste râpé d'un demi-citron, 120 g d'abricots secs (ou 80 g de grosses dattes moelleuses dénoyautées).

- Mixez par à-coups en faisant des pauses pour récupérer la pâte du bord du bol.
- Quand la texture est relativement homogène, étalez la pâte sur du papier cuisson écologique afin d'obtenir un long rectangle de 10 cm de large et 1,5 cm d'épaisseur. Découpez 12 barres dans ce rectangle.
- Vous pouvez alors simplement les placer au frigo pour 2 heures afin qu'elles durcissent un peu (elles resteront collantes), ou les déshydrater (au four ou au déshydrateur) pendant 3 heures à 45 °C, ou bien les faire cuire pendant 40 minutes au four à 110 °C environ.

Variantes :

- On peut ajouter à cette préparation 1 CS d'eau de fleur d'oranger ou ½ CC de cannelle en poudre.
- Pour aller plus vite, on peut simplement former des boulettes à la main, de la taille de grosses noix. Si on ne les déshydrate (ou cuit) pas, on peut les rouler dans du sésame ou du cacao cru avant de les placer au frigo pour qu'elle durcissent un peu.



FAIRE GERMER SES GRAINES AVEC LE GERMOIR SYSTÈME D

Il est très simple de fabriquer son propre germoir. Il faut un bocal en verre, de la gaze de pharmacie et un élastique. On remplit le bocal d'eau et l'on y verse 2 à 3 CS de graines, puis on referme avec la gaze et l'élastique. Une fois la nuit de trempage passée, on le vide au-dessus d'un évier. Puis entre 2 rinçages quotidiens (1 au minimum), on dépose le germoir sur l'égouttoir à vaisselle en position penchée. On peut consommer les graines dès que le germe apparaît ou bien les laisser pousser encore 3-4 jours. Attention, le sarrasin est une graine qui demande à être très bien rincée après sa nuit de trempage car elle dégage un mucilage qui peut gêner la germination.

Miser sur l'IG bas

Et pour terminer ce chapitre sur le petit-déjeuner, laissez-moi introduire la notion d'IG, ou indice (*index* en anglais) glycémique. Il s'agit d'un chiffre qui détermine l'effet d'un aliment sur la glycémie, ou taux de sucre dans le sang. Si un aliment fait rapidement augmenter la glycémie, son indice glycémique sera élevé, dans le cas contraire, son indice glycémique sera faible. Dans une optique santé, on privilégiera des aliments à indices glycémiques faibles

ou moyens car ils évitent à l'organisme une libération d'insuline, hormone associée à différentes pathologies, dont certains diabètes et cancers. En ce qui concerne le petit-déjeuner, ces aliments à indices glycémiques modérés seront d'autant plus intéressants qu'ils évitent le coup de pompe de 10 ou 11 h.



QUELQUES CONSEILS QUI VONT DANS CE SENS

- Privilégiez les aliments riches en fibres : fruits entiers et smoothies à la place des jus de fruits du commerce, farines complètes à la place des farines raffinées.
- Consommez des matières grasses végétales qui viennent ralentir l'absorption intestinale des sucres simples et complexes : noix et graines, purées d'oléagineux.
- Choisissez des sucraints à faible IG : sirop d'agave et sucre de coco sont les champions.
- Parmi les céréales, tournez-vous de préférences vers celles qui présentent un IG modéré : orge, avoine, épeautre, sarrasin... et toutes les céréales complètes car elles apportent beaucoup de fibres (par exemple pain intégral au levain).

UN MONDE DE DOUCEURS

« Comment ? Les desserts, ce n'est pas veggie ? », entends-je souvent. En effet, l'utilisation fréquente de la gélatine dans certaines pâtisseries traditionnelles françaises (bavarois, fraisier, etc.) ou étrangères (pana cotta italienne, gelly anglaise, etc.) est loin d'être veggie friendly. Saviez-vous que la gélatine est fabriquée à partir d'os de porcs ou de bœufs ?

De plus, la pâtisserie traditionnelle est rarement envisagée autrement qu'avec les sous-produits animaux comme base indétronable. On peut alors se demander, à juste titre, si incorporer 6 œufs dans un gâteau ou un flan est réellement nécessaire. Pour ma part, cela ne m'a jamais plu de fourrer l'équivalent d'une omelette dans un gâteau, même lorsque je n'étais pas encore végétalienne.

Voilà pourquoi j'ai décidé d'aborder dans ce chapitre les desserts végétaliens. Les végétariens débutants seront certainement contents de découvrir des recettes de desserts plus légers et plus digestes ; quant aux personnes devant surveiller leur poids ou leur taux de cholestérol, elles y piocheront des recettes qui les changeront du trio peu diététique : beurre-œufs-crème. Enfin, les curieux découvriront que la pâtisserie végétale est une expérience délicieuse. Un bon point pour séduire les gourmands, sans parler des créatifs en cuisine, qui s'amuseront à repousser les limites de la pâtisserie traditionnelle.

Dans un premier temps, je vous invite à découvrir la façon dont on remplace facilement les produits animaux dans les desserts.

Comment remplacer...

Le beurre

Le plus intuitif est d'utiliser de la margarine bio (donc non hydrogénée) et 100 % végétale (à vérifier dans les ingrédients) en lieu et place du beurre, en même quantité (c'est-à-dire même poids). En dehors du goût, plus neutre que le beurre, rien ne change. C'est une solution que je n'utilise pas trop par souci de cohérence écologique. Car même bio, l'huile de palme contenue dans la margarine est un ingrédient exotique et la margarine représente un ingrédient industriel malgré tout. L'huile de coco, ingrédient exotique également, remplace facilement le beurre tout en parfumant agréablement les desserts, mais au final j'ai une nette préférence pour la simple utilisation de l'huile.

Dans la plupart des cas, l'huile remplace parfaitement le beurre, en particulier dans les gâteaux. J'utilise une huile d'olive douce (mention indiquée sur la bouteille) au goût peu prononcé, qui s'accorde bien avec les fruits (abricots, fraises, etc.). Mais si vous n'aimez pas son parfum, choisissez de l'huile de pépins de raisin dont le goût est neutre (mais elle est chère en bio), ou bien de l'huile de tournesol bio désodorisée (sans ça, elle a également un goût).

Une astuce est de fabriquer votre huile parfumée pour pâtisseries : placez des gousses de vanille fendues et des bâtons de cannelle dans une bouteille et remplissez-la d'huile d'olive douce, d'huile de pépin de raisin ou d'huile de tournesol désodorisée (ou un mix de ces huiles), et laissez infuser deux semaines au minimum avant d'utiliser. Vous pouvez remplir de nouveau votre bouteille avec de l'huile et ajouter de nouvelles gousses quand le parfum s'amoindrit.

En général, je remplace 100 g de beurre dans une recette par 100 g d'huile.

Les œufs

Les astuces du chapitre « Comme avant ! » pour remplacer les œufs prennent en compte les préparations sucrées. Mais je vous donne ici mes solutions préférées pour le sucré, histoire d'aller à l'essentiel !

- Dans les gâteaux moelleux ou levés, dans les cookies et les brownies : purée de pomme – huile – poudre à lever. Pour 1 œuf donc : 50 g de purée de pomme – 1 CC d'huile d'olive – 1 belle pincée de poudre à lever.
- Pour les « appareils à crème prise », c'est-à-dire les quiches sucrées ou salées (quiche lorraine, tarte normande, etc.). Pour 1 quiche : mixer 400 g de tofu soyeux ou de crème soja cuisine – 2 CS bombées de fécule de maïs – 2 CS d'huile. Adapter à la recette en sucrant ou en salant et en ajoutant la garniture.

Il existe dans le commerce des préparations en poudre appelées « substituts d'œufs » (Valpiform par exemple) qui fonctionnent bien pour les gâteaux. Je ne m'en sers jamais mais si cela peut vous faciliter la vie, n'hésitez pas à tester. Elles sont constituées d'un mélange de féculs, de gommes et d'émulsifiants.

La gélatine

L'agar-agar est le produit rêvé pour remplacer la gélatine. C'est en effet un gélifiant entièrement naturel et végétal issu des algues. Attention cependant, le mode d'emploi est différent de celui des feuilles de gélatine. L'agar-agar, que l'on trouve en France sous forme de poudre, doit être mélangé à un liquide puis porté à ébullition environ une minute pour acquérir son pouvoir gélifiant. En refroidissant, la préparation gélifie (en-dessous de 40 °C environ).

Il existe aussi une différence de texture entre les deux produits : la gélatine donne un gel élastique tandis que l'agar-agar donne un gel cassant. Pour rendre vos crèmes desserts à l'agar-agar plus onctueuses, je vous conseille d'y ajouter un peu de fécule (amidon) et de matière grasse supplémentaire (purée d'oléagineux notamment). Ces composants vont s'insérer dans le réseau microscopique qui forme le gel d'agar-agar et le rendre moins dur, pour un résultat plus agréable en bouche.

Dernier avantage de l'agar-agar, l'opération de gélification est réversible. Si vous n'êtes pas content du résultat, chauffez votre préparation doucement : elle redevient liquide au-dessus de 85 °C. Cela vous permettra d'ajouter plus de liquide (si le gel était trop dur) ou plus d'agar-agar (si le gel était trop mou). En revanche, inutile de congeler une préparation gélifiée à l'agar-agar : cela détruit la texture.



Dosage de l'agar-agar. On utilise en général 4 g par litre pour une texture de gelée agréable et légère. Je vous recommande d'utiliser les sachets prédosés que l'on trouve en magasins bio. Généralement j'en mets toujours un petit peu plus afin d'obtenir des textures de flan. Ensuite, c'est une question de goût.

Le lait et la crème

C'est le plus simple ! Le lait et la crème d'origine animale se remplacent aisément par les laits végétaux et les crèmes végétales. Les laits végétaux sont issus de céréales (riz, avoine, épeautre), d'oléagineux (amande, noix de coco, noisette) et de légumineuses (soja), qui sont généralement cuits puis mixés avec de l'eau, le tout est enfin filtré afin de récupérer un jus blanc plus ou moins nutritif. Le lait de soja est le plus apte à remplacer le lait de vache car il est plus dense en nutriments que les autres laits végétaux. Le lait d'amande est très blanc, donc sa couleur imite bien le lait de vache. Enfin, du point de vue du goût, ils ont tous une saveur particulière en lien avec leur origine. J'aime beaucoup le goût du lait de riz que je bois souvent nature. Mais pour les crèmes desserts et les crèmes pâtisseries, il donne un résultat un peu translucide.

Les crèmes végétales vendues en magasins bio en briquettes façon « crème liquide » sont issues des laits végétaux précédemment cités. On les trouvera donc à l'avoine, à l'épeautre, à la coco, au soja. Ce sont en fait des laits végétaux additionnés d'un peu de matière grasse et d'épaississants végétaux (carraghénanes, guar, caroube). Ils remplacent bien la crème liquide dans toutes les préparations qui ne nécessitent pas de foisonner, c'est-à-dire de piéger des bulles d'air pour faire monter la préparation, comme pour la crème Chantilly.



DEUX RECETTES ESSENTIELLES EN PÂTISSERIE

Chantilly végétale maison

Placez au frigo pendant plusieurs jours une conserve de lait de coco et faites prendre des glaçons au congélateur. Ouvrez la boîte de conserve et récupérez la partie solide du lait de coco, en évitant de prélever le liquide du fond. Placez-le dans un saladier, lui-même placé dans un saladier plus grand contenant des glaçons. Montez la crème au batteur électrique en ajoutant du sucre glace (3 CS, puis à ajuster en fonction de l'envie). Cela prend quelques minutes et le résultat est moins dense qu'une chantilly traditionnelle. Réfrigérez la crème avant de la servir.

Crème pâtissière végétale

Versez dans une casserole 35 g de fécule de maïs et 4 CS de sucre de canne blond. Ajoutez 400 ml de lait végétal (soja pour une couleur opaque) et remuez bien. Faites cuire à feu moyen en mélangeant jusqu'à épaississement. Débarrassez sur une grande assiette pour laisser refroidir et filmez au contact. Conseil : ajoutez un parfum au choix comme du rhum (1/2 bouchon), de la vanille ou de la cannelle (1 CC rase de poudre), 1 étoile de badiane (anis étoilé) ou 1 goutte d'HE de bergamote...

Mon utilisation chouchou et toute simple : sur une pâte cuite à blanc, étaler une belle couche de crème pâtissière puis des fruits frais crus (fraises, abricots, framboises), côté coupé vers le haut pour ne pas détremper la tarte.

ENTRETIEN AVEC CLAIRE BRACHET

Claire Brachet est consultante en pâtisserie végétale chez Free your cake (<http://freeyourcake.com/>)

Comme nous venons de le voir, il existe de nombreuses façons de remplacer les œufs dans les pâtisseries végétales. Quelle est selon toi la plus simple et la plus abordable pour quelqu'un qui débute dans cette voie ?

Il faut avant tout désacraliser le rôle des œufs dans la pâtisserie. Sauf dans des cas bien spécifiques comme les meringues par exemple, ils sont surtout là pour apporter de l'humidité. Donc, au moment de les remplacer, il faut simplement s'interroger sur leur rôle dans la recette.

Dans un gâteau classique ou des cookies, les œufs seront avantageusement remplacés par de la compote de pommes. Pour la quantité, il suffit de se reporter au nombre d'œufs indiqué dans la liste d'ingrédients d'origine. Sachant qu'un œuf (sans la coquille) pèse environ 50 g, il faut 50 g de compote pour en remplacer un. Il est préférable d'utiliser de la compote sans sucres ajoutés ni morceaux (= purée de pommes).

Si l'on ne souhaite pas utiliser de margarine, dans quelles préparations peut-on facilement remplacer le beurre par l'huile, et comment faire ?

L'huile se prête bien aux préparations de type quatre-quarts ou cake. Sans parler des pâtes à tarte. Généralement, elle remplace le beurre à poids égal. Mais bien souvent, j'en profite pour alléger un peu la préparation en utilisant 75 g d'huile là où la recette d'origine demande 100 g de beurre. C'est plus une question de goût personnel que de règle absolue.

L'huile, en plus d'apporter du « bon gras », permet de varier les plaisirs : huile d'olive, huile de noisettes, huile de noix, huile de coco... chacune apportera sa petite touche gustative au gâteau ou à la pâte. Si l'on ne veut pas sentir le goût de l'huile, on utilisera de l'huile de pépins de raisin qui est gustativement très neutre.

Quelle recette de gâteau familial nous conseillerais-tu, à réaliser par exemple avec les enfants, pour le goûter du mercredi ?

Un gâteau au citron. Eh oui, pas de chocolat au programme !

Mais que les plus gourmands se rassurent, il est très facile d'enlever le zeste de citron et d'ajouter quelques pépites à la recette.

Gâteau au citron (pour 6-8 personnes)

Préchauffez le four à 210 °C. Mélangez tous les ingrédients dans l'ordre en fouettant bien entre chaque : 200 g de purée de pommes, 150 g de sucre roux, 2 yaourts au soja (200 g), 200 g de farine T65, le zeste d'un citron bio, ½ sachet de poudre à lever. Répartissez dans un moule à manqué (ou dans des moules à muffin) et enfournez pour 40 minutes environ. Parce que c'est vraiment trop rapide et facile, voici un petit sirop : dans une casserole, portez à ébullition le jus de 2 citrons, le même volume d'eau (environ 100 ml) et 4 CS de sucre. Laissez réduire à feu moyen un bon quart d'heure. Avec un pinceau, badigeonnez en plusieurs fois le gâteau dès sa sortie du four.

Quelques recettes sucrées



Gâteau au yaourt tout simple

(pour 4-6 personnes)

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mélangez ensemble tous les ingrédients humides, au fouet : 1 pot de yaourt de soja, 1,5 pot de confiture, 1/2 pot d'huile d'olive douce. Ajoutez ce mélange aux ingrédients secs suivants : 2 pots de farine, 1 pot de poudre d'amande (ou 3 pots de farine en tout, si on omet la poudre d'amande), 1 sachet de poudre à lever, 1 pincée de sel. Mélangez le tout à la cuillère, ajoutez éventuellement un tout petit peu de lait végétal si la pâte est trop compacte (cela dépend de la fluidité de votre confiture).
- Versez dans un petit moule à manqué huilé. Mettez à cuire pour environ 40 minutes, la pointe d'un couteau doit sortir propre et sèche du gâteau.

Variantes :

- Ce gâteau fonctionne avec toutes les confitures ! Aussi, on peut ajouter n'importe quel fruit dans le gâteau : pommes et poires en hiver, cerises,

abricots, pêches en été... La poudre d'amande (ou de noisettes, de noix, de noix de cajou...) peut être fabriquée maison (c'est moins cher !) à condition d'avoir un moulin à café électrique. Il suffit de broyer les noix entières, avec leur peau.

- Une confiture originale à tester dans ce gâteau est la marmelade d'orange. Exquise, en ajoutant 1 goutte d'extrait d'amande amère bio.

Astuce

Ajoutez 1 CC rase de fleurs de lavande séchées ou de graines d'anis vert à la pâte avant cuisson.



Crème à tout faire

Mixez ensemble : le même volume (environ) de yaourt de soja, d'huile de coco fondue et de purée de noix de cajou. Sucrez au goût en ajoutant du sucre en poudre progressivement pendant le mixage. On peut ajouter n'importe quel parfum ou colorant végétal à cette crème, notamment de la vanille en poudre. On obtient une crème très riche que l'on place au frais avant de s'en servir pour garnir un layer cake – gros gâteau constitué de différentes couches entre lesquelles on glisse une crème ou un fourrage –, ou décorer des cupcakes à la spatule ou à la poche à douille (mais rapidement, car la crème a tendance à ramollir avec la chaleur de la main).



Fondant choco-azukis (pour 4-6 personnes)

Faites cuire 70 g de haricots azukis (secs). Faites fondre 200 g de chocolat noir à dessert, puis mixez-le avec les haricots cuits (et bien égouttés) et 2 CS d'huile de coco, 2 CC de sirop d'agave ou 3 CC de sucre complet, et 2 à 3 pincées de vanille en poudre. Quand la pâte est homogène, versez-la dans un moule (ou entre deux feuilles de papier cuisson) et réservez au moins 1 heure au frigo. Découpez de petites parts carrées avant de servir comme un gâteau.



Moelleux choco-café

(pour 6 personnes)

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites fondre 100 g de chocolat noir à dessert avec 5 CS d'huile de coco au bain-marie.
- Mélangez dans un saladier : 75 g de poudre d'amande, 25 g de farine de pois chiche, 20 g de fécule de maïs, 60 g de sucre complet et 4 CS de cacao en poudre non sucré (facultatif).
- Versez le chocolat et l'huile fondus et 100 g de purée de pommes dans ce mélange, puis mélangez bien.
- Ajoutez 2 CS d'arôme liquide de café bio (à défaut : 2 expressos bien tassés ou 2 CS de succédané de café – Yannoh® de Lima par exemple – dilué dans un peu d'eau chaude), puis, à la fin, 2 CC bombées de poudre à lever, et mélangez bien. Versez la préparation dans un petit moule huilé et enfournez pour environ 35 minutes. Le dessus du gâteau doit être assez ferme, même si l'intérieur est encore légèrement souple. Laissez refroidir entièrement avant de découper. Ce moelleux durcit au frigo, mieux vaut le conserver à température ambiante, mais filmé.

Petits plus

Ajoutez 3 pincées de vanille en poudre, 1 pincée de sel ou des pépites de chocolat. Et pourquoi par des cerneaux de noix ou de noix de pécan grossièrement concassés ?



Crème choco-citron

(pour 4-6 personnes)

Faites fondre 200 g de chocolat noir à desserts au bain-marie. Mixez pendant 4 minutes le chocolat fondu avec 400 g de tofu soyeux légèrement égoutté et le zeste d'un 1/2 citron. Goûtez et sucrez très légèrement si vous le souhaitez. Placez la crème au frigo dans des ramequins pour au moins 1 heure (une nuit au mieux !).

Variantes : à la place du citron on peut imaginer 1 goutte d'huile essentielle d'orange douce, des écorces d'agrumes confites, du gingembre frais râpé ou confit, 2 CS de purée de noisette ou de cacahuète, 2 CC d'arôme de café ou 1 CC d'arôme de vanille (naturels et bio), 1 goutte d'extrait d'amande amère, une poignée d'amandes toastées et caramélisées, 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée...



Crème dessert ultra-légère aux fruits

(pour 4 personnes)

- Faites bouillir 4 g d'agar-agar dans 250 ml d'eau, versez dans un récipient et laissez refroidir à température ambiante puis au frigo environ 1 heure.
- Préparez 1 bol de fruits frais découpés (pelés et dénoyautés au besoin), par exemple de la mangue ou des fraises (ou ananas, pêche, framboises...) : des fruits bien sucrés et parfumés.
- Mixez les fruits avec le gel neutre d'agar-agar, découpé en petits cubes. Ajoutez 2 cuillères à soupe de purée d'amande blanche ou de noix de cajou à cette préparation et sucrez (sucre complet ou sirop d'agave) au goût (cela dépend des fruits choisis). Servez dans des coupelles comme une crème dessert surmontée de fruits frais (par exemple) ou servez-vous de cette crème pour accompagner une part de gâteau ou même des crêpes.



Crème dessert à la noisette façon pana cotta

(pour 4 personnes)

- Dans une casserole, versez les ingrédients suivants : 300 ml de lait de riz ou de soja, 200 ml de crème de soja cuisine, 3,5 CS de purée de noisette, 2 g d'agar-agar, 4 CS de sucre complet, 2 pincées de vanille en poudre. Mélangez au fouet pour bien délayer la purée de noisette.
- Faites chauffer et portez à ébullition pendant 1 minute, tout en remuant.
- Délayez 2 CC bombées de fécule de maïs dans un tout petit peu d'eau et ajoutez-la à la préparation en mélangeant rapidement. Laissez épaissir

puis versez dans quatre ramequins. Laissez refroidir quelques minutes, puis placez au frigo pour 1 heure environ. Dégustez tel quel ou en nappant de chocolat noir fondu et de noisettes toastées à sec et grossièrement concassées.



Crème amande-fleur d'oranger, coulis de rhubarbe à l'orange (pour 4 personnes)

- Mixez les ingrédients suivants : 75 g de purée d'amande blanche, 4 grosses dattes (medjool ou mazafati) dénoyautées, 250 ml de lait de riz ou d'avoine, 2 g d'agar-agar, 1,5 CS d'eau de fleur d'oranger.
- Portez à ébullition et laissez frémir une petite minute. Versez dans quatre ramequins et laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur pour 1 heure environ.
- Préchauffez le four à 180 °C.
- Épluchez et découpez 400 g de rhubarbe en tronçons d'environ 4 cm. Placez dans un plat allant au four et saupoudrez de 60 g de sucre et du zeste d'une orange. Arrosez avec le jus de 2 ou 3 oranges.
- Enfournez pour environ 25 minutes en bas du four. Il faut qu'un couteau puisse s'enfoncer très facilement dans les morceaux de rhubarbe (mais ils doivent garder leur forme). Remuez au besoin.
- Laissez refroidir hors du four et récupérez le jus à l'aide d'une passoire. Faites réduire le jus en le chauffant très doucement dans une casserole. Ôtez du feu lorsque l'on obtient une consistance de sirop pas trop épaisse.
- Démoulez les crèmes sur une petite assiette et servez-les surmontées de morceaux de rhubarbe et arrosées d'un peu de sirop.

Variantes :

- Coulis de fruits variés et fruits frais conviennent presque tous pour accompagner cette crème.
- On peut ajouter un peu de cannelle ou de cardamome moulue aux ingrédients de la crème.

Chapitre 14

VEGGIE SANS GLUTEN

Manger veggie et sans gluten en France peut paraître compliqué (exit le sandwich jambon-beurre !). Mais en vrai, les végétariens ont un coup d'avance dans tout ça : leurs placards fourmillent d'ingrédients « gluten-free » goûteux et nutritifs. Visite guidée !

Gluten out !

Si vous évitez déjà le gluten, vous savez certainement ce que vous devez exclure comme céréales, mais rappelons-les tout de même ici : le blé dur, le blé tendre (ou froment) et tous leurs proches parents (l'épeautre et le petit épeautre, le Kamut®, le blé de Khorasan), le seigle, l'orge, et, *a priori*, l'avoine (même si on peut trouver désormais des flocons d'avoine certifiés sans gluten dans certains magasins bio).

En matière de céréales (et pseudo-céréales), vous avez donc « droit » à tout ça : riz, sarrasin, maïs, quinoa, amarante, teff, millet, fonio... mais aussi à toutes les légumineuses, aux légumes (même les légumes qui sont des tubercules ou des racines) et aux fruits, ainsi qu'aux graines et noix et leurs huiles.

Dans l'alimentation bio et végétarienne, voici quelques produits assez répandus qui contiennent du gluten de façon parfois sournoise : levure

maltée, miso d'orge, sauce de soja de type shoyu (le tamari ne contient pas de gluten), poudre à lever, levure boulangère, levain fermentescible, germe de blé, certaines soupes déshydratées et certains plats préparés, même bio.

Ce sont pour la plupart des produits manufacturés, donc la meilleure façon d'éviter les mauvaises surprises est de cuisiner soi-même. Facile à dire quand on est versé dans un nouvel apprentissage, celui de manger veggie ! Heureusement, Lili vous livre ses conseils. L'objet de ce chapitre n'est pas de couvrir toute la thématique du sans-gluten, mais de vous donner des repères et des recettes pour envisager les choses le plus sereinement possible.

ENTRETIEN AVEC LILI

Lili est spécialiste de la cuisine vegan et sans gluten, créatrice culinaire et auteure du blog Au Vert avec Lili (<http://auvertaveclili.fr>)

Quelles sont les difficultés (et les ressources !) lorsque l'on mange veggie et que l'on souhaite supprimer le gluten ?

Bon nombre de personnes, lorsqu'elles font le choix de supprimer les produits animaux de leur alimentation, se rabattent sur les féculents, afin de se rassasier principalement. Manger du pain et des pâtes rassure car ces aliments calent bien et sont facilement accessibles. D'ailleurs, j'ai remarqué que les amis qui m'invitent à déjeuner préparent souvent des pâtes, par facilité. C'est bon, c'est rapide à faire et surtout ça se cuisine à toutes les sauces !

Lorsque j'ai démarré mon blog, j'ai fait la rencontre de quelques personnes véganes et intolérantes au gluten et j'ai pensé « mais comment font-ils ?! ». Manger végétarien est déjà une contrainte pour beaucoup au départ, mais supprimer le gluten également...

Plusieurs obstacles se posent lorsque l'on souhaite bannir le gluten, à commencer par le plus important d'après moi : la méconnaissance ! Le gluten rassure. Les pâtes, le pain, les pizzas, les burgers... Tout le monde connaît et cuisine ces plats. Ils réconfortent d'une part, nourrissent de l'autre. Pourtant, les aliments contenant du gluten ne sont finalement pas si nombreux que ça. D'ailleurs, on compte bien plus de farines sans gluten que de farines avec gluten ! Même s'il est difficile de trouver un bon pain

à la farine de riz ou de châtaigne, les magasins proposent de plus en plus d'alternatives, si l'on n'a pas le temps de tout préparer soi-même.

Lorsque j'ai arrêté de consommer du gluten pour des raisons de santé, c'est un joli monde qui s'est ouvert à moi : avec cette nouvelle perspective, j'ai enfin pu mettre ma créativité à l'épreuve. Il est donc nécessaire tout d'abord de dompter sa peur : manger sans gluten ne veut pas dire se mettre au régime ou ne plus se faire plaisir, bien au contraire, manger sans gluten, c'est rejoindre un monde fabuleux composé de riz, de lentilles, de manioc, de sarrasin, de châtaignes, de pois chiches, et j'en passe.

Mon tout premier conseil avant de passer à une alimentation sans gluten est le suivant : faites un tour au rayon farines d'un bon magasin bio et comptez le nombre de farines sans gluten que vous avez sous les yeux. Vous serez surpris !

Justement, en ce qui concerne la pâtisserie, quelles sont les farines les plus simples à utiliser lorsqu'on débute ?

Pour moi, rien ne vaut les farines de riz complet, de sarrasin et de pois chiche, accompagnées de fécule de maïs, qui fait office de substitut de farine. Avec ces trois farines et cette fécule, on peut réaliser des merveilles ! Puis, quand on a envie de passer à autre chose, on peut craquer pour les farines de châtaigne, de teff et de souchet, mes trois farines préférées, au goût et à la texture incroyables, ainsi que pour de l'arrow-root, une fécule étonnante car passe-partout. Je déconseille aux non-initiés d'acheter des mix tout prêts par facilité. Ces mix ne conviennent pas à toutes les préparations et sont bien souvent trop chers, par rapport aux mélanges bien plus sympathiques que l'on peut réaliser chez soi. On peut également ajouter à son panier une gomme de xanthane ou de guar ainsi que du bicarbonate alimentaire. Une cuillère à café de chaque dans les préparations sans gluten permettront de les aérer et de les rendre plus moelleuses.

Comment facilement réussir les pâtisseries sans œufs et sans gluten ?

« Faire tenir » et « faire gonfler » sont les deux principaux challenges d'une cuisine sans œuf et sans gluten. Et pour ne pas se louper, il est conseillé de s'intéresser aux rôles des œufs et du gluten.

Si le gluten sert à aérer une préparation et à lui apporter de l'élasticité et donc du moelleux, les œufs permettent aux ingrédients de se lier entre eux,

mais aussi de faire lever les pâtes et de leur apporter une tenue. Il faudra donc compenser par des ingrédients « magiques » tels que les féculés, les gommes (xanthane ou guar), le bicarbonate alimentaire et la poudre levante, le vinaigre de cidre, les graines de chia ou de lin, et le psyllium blond en cas de force majeure, pour une brioche ou un pain par exemple.

Enfin, je recommande toujours de mélanger les farines entre elles (selon leur type). C'est-à-dire que je veille à combiner les farines fines (riz, quinoa, amarante, coco, millet...) avec les farines épaisses (sarrasin, châtaigne, teff...) et les farines collantes (pois chiche, soja, lupin...).

Et pour remplacer le pain, as-tu une recette sympa et polyvalente à nous conseiller ?

J'adore ma recette de pains pita à index glycémique bas que l'on peut manger tels quels, garnir de crudités ou encore d'une galette de légumes pour obtenir un délicieux burger.

Pour obtenir 6 pains pita, il faut délayer 10 g de levure sèche de boulangerie sans gluten dans 125 ml d'eau tiède et laisser reposer 15 minutes.

Ensuite, il faut combiner dans un saladier 230 g de farine de sarrasin, 100 g de farine de soja ou de pois chiche, 1 CS de gomme de guar, de xanthane ou d'acacia, 1 CC de bicarbonate alimentaire et 1 CC de sel.

C'est alors qu'il faut incorporer doucement 50 g d'huile d'olive, 125 ml d'eau tiède, 1 CS de vinaigre de cidre et la préparation levure et eau, en mélangeant le tout à la cuillère en bois.

On peut pétrir la pâte pendant 5 minutes environ, former une boule, puis couvrir le saladier d'un torchon propre et le placer dans un four éteint pendant 2 heures pour laisser la pâte gonfler.

Il faut alors déposer la pâte sur un plan de travail fariné et façonner 6 pains ronds, que l'on fait cuire à 200 °C pendant 15 minutes sur une plaque garnie de papier cuisson.

Je recommande toujours de laisser les préparations refroidir avant de les démouler, de les découper ou de les servir. Les pains, gâteaux et autres douceurs sans gluten ont besoin de temps après cuisson pour se reposer avant d'arriver dans nos estomacs gourmands !

Petit à petit, le sans-gluten fait son nid

Pour ma part, je ne saurais que trop vous conseiller de vous fier à des recettes existantes pour commencer, sans quoi vous risquez de vous décourager face à des gâteaux tout plats avec un goût bizarre (oui, cela m'est fréquemment arrivé !). Dévorez des yeux les blogs et les livres que vous trouverez sur le sujet (je vous en conseille quelques-uns à la fin de ce chapitre). Sélectionnez des recettes alléchantes en jugeant de la texture du mets sur les photos, puis lancez-vous !

Et si vous vous sentez aventureux, vous pouvez même improviser, mais n'oubliez pas la règle d'or : ne changez jamais plus d'un ingrédient (ou type d'ingrédient) à la fois. De cette manière, en cas de souci, vous pourrez comprendre ce qui s'est passé. C'est ainsi que vous allez acquérir votre propre expertise dans ce domaine, et viendrez à découvrir de nouvelles recettes tout à fait délicieuses et réussies. Je vous le souhaite !

Mes astuces de Sioux

Je termine par vous livrer mes astuces préférées autour du sans-gluten. Je ne suis pas spécialisée dans cette cuisine même si je m'y intéresse de plus en plus. Pour le salé, je vous conseille simplement de piocher dans les nombreuses recettes sans gluten de ce livre dont vous trouverez la liste en page 211.

Le seitan de sarrasin (« Seitan de sarrasin maison » p. 113) est idéal comme alternative au seitan, et peut s'y substituer dans tous les plats qui en contiennent, vous pouvez également trouver une recette de seitan sans gluten sur le site *Végébon*, dans l'article « Pourquoi consommer du gluten ? ».

Comme pour quelqu'un qui débute dans le végétarisme, la curiosité sera votre meilleur atout pour le sans-gluten. Et vous aurez normalement, en constituant

votre placard idéal, beaucoup d'options sans gluten tout à fait accessibles, ne demandant aucune compétence culinaire hors du commun, en particulier :

- tous les plats à base de riz, de millet, de quinoa, de maïs et de sarrasin : gratins, risottos, riz sautés, polenta, salades de céréales avec plein de crudités et d'herbes fraîches, galettes de céréales... ;
- les rouleaux divers réalisés grâce aux feuilles de riz et feuilles d'algues nori ;
- tous les plats aux légumineuses, si importants quand on mange veggie !

En magasins bio, vous trouverez des ingrédients tout prêts naturellement sans gluten : un de mes préférés est le rouleau de panisse (CéréAlpes®) au rayon frais. Découpé en rondelles puis frit à la poêle (ou en bâtonnets, puis rôti au four), c'est un délice. Si les pâtes vous manquent, vous trouverez aussi au rayon sans gluten des magasins bio des pâtes à base de riz ou de maïs qui imitent bien les pâtes au blé. Ma préférence va cependant aux nouilles japonaises soba 100 % sarrasin, qui sont très goûteuses et délicieuses en bouillon avec des algues wakames, du tofu soyeux en cubes, des champignons shiitakés. À l'italienne, on optera pour une sauce tomate maison à l'ail avec des champignons goûteux revenus (champignons de Paris à chapeau brun, pleurotes). On assaisonnera de persil ciselé et d'un beau filet d'huile d'olive.

Pour le sucré, on peut utiliser toutes les céréales sans gluten pour réaliser des « riz au lait » avec du lait de riz ou de soja, à assaisonner de vanille et d'une belle cuillère de purée de noix de cajou... C'est un dessert simple qui plaît à toute la famille et qui s'assaisonne de fruits frais au gré des saisons (pensez aux framboises !). Ma grand-mère maternelle, qui était fort astucieuse, préparait un délicieux dessert au millet en ajoutant du millet cuit et des raisins secs à une préparation bio pour crème dessert avant que cette dernière ne refroidisse (type Bio-flan® de la marque Natali).

Enfin, je vous conseille de tester quelques-unes des recettes ci-dessous, qui sont faciles et gourmandes. Le goût des farines est plus présent que dans des préparations au blé, mais la plupart des gens apprécient, je l'ai remarqué lors des nombreux ateliers de pâtisserie sans gluten que j'organise. Si ce n'est pas votre cas, vous pouvez diminuer la proportion de farine de sarrasin ou de châtaigne et augmenter celle de farine de riz, qui est plus neutre en goût.

Quelques recettes sans gluten



Muffins aux fruits

(pour 8 pièces)

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Mélangez dans un saladier 90 g de farine de riz, 40 g de farine de châtaigne (ou 80 g de farine de châtaigne et 50 g de farine de sarrasin), 70 g de fécule de maïs ou d'arrow-root (qui donne une belle élasticité), 1 CS de poudre à lever sans gluten. Mélangez bien pour enlever les grumeaux de la farine de châtaigne.
- Mixez les ingrédients suivants : 80 g d'huile de pépin de raisin ou d'olive (douce), 100 g de purée de pomme, 100 g de banane bien mûre, 100 g de sucre de canne, 1 pincée de sel et 1 CC rase d'épices (cannelle ou quatre-épices).
- Versez la préparation humide dans le saladier d'ingrédients secs, mélangez bien à la cuillère (un peu épais pour utiliser le fouet) et ajoutez des fruits au choix, environ 7 CS de myrtilles (fraîches ou surgelées), ou de dés de pomme, de poire, etc.
- Répartissez la préparation dans 8 moules à muffin et enfournez pour environ 30 minutes au milieu du four. Baissez la température du four à 170 °C lorsque les muffins ont commencé à gonfler. La cuisson peut prendre plus de temps si les fruits ajoutés sont très humides (framboises, pêche). Laissez refroidir les muffins avant de les déguster ou de les démouler (je conseille d'ailleurs d'utiliser des caissettes individuelles en papier).



Cookies aux noisettes

(pour 1 plaque de four)

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Battez 50 g d'huile (olive ou tournesol) avec 80 g de sucre et 3 CS de purée de noisette ou d'amande complète. Ajoutez 175 g de farine de riz et 50 g de

farine de pois chiche (ou de châtaigne). Mélangez bien puis ajoutez juste ce qu'il faut d'eau bouillante pour que la pâte s'agglomère. Mélangez à la cuillère au début, puis à la main. Attention, il ne faut pas que la pâte soit trop molle, on veut une consistance de pâte brisée. À la fin, ajoutez 100 g de noisettes concassées et 1 CS rase de poudre à lever sans gluten. Un peu de vanille et une pincée de sel peuvent compléter la recette, voire 1/2 CC de fleurs de lavande séchées.

- Formez une boule puis prélevez 1 belle CS de pâte pour former à la main des cookies d'1 cm d'épaisseur. Déposez ces derniers sur la plaque du four garnie de papier cuisson et enfournez pour une vingtaine de minutes, ou jusqu'à ce que les cookies soient légèrement dorés. Ces cookies ne s'étalent pas à la cuisson même s'ils gonflent un peu, donc il faut leur donner leur forme finale avant la cuisson.

Variantes : toutes les noix fonctionnent avec cette recette (amandes, cacahuètes, cajou), variez les purées comme les morceaux de noix. Vous pouvez ajouter à la recette des pépites de chocolat ou des raisins trempés dans du rhum.



Pâtes à tarte (sucrée et salée)

(pour 1 plat à tarte ou 6 à 8 tartelettes selon la taille des moules)

Pâte sucrée (légèrement sablée) à la coco

- Sablez à la main dans un saladier le mélange suivant : 150 g de farine de riz, 50 g de farine de coco, 50 g de sucre blond, 50 g de poudre d'amande, 50 g d'huile de coco.
- Quand le mélange ressemble à du sable, ajoutez 100 g de crème végétale cuisine de riz ou de soja et malaxez bien. Formez une boule en compactant la pâte avec les mains. Prélevez 2 poignées (environ) de pâte et réservez.
- Dans un moule à tarte garni de papier cuisson, émiettez la pâte de façon régulière, puis tassez-la avec les doigts ou le fond d'un bol afin d'obtenir une couche homogène qui sera assez épaisse. C'est un petit coup de main à prendre, voilà pourquoi il est plus simple de débiter dans des petits moules

ou même de fonder carrément le fond de moules à muffin en silicone (en remontant très peu sur les bords). Essayez dans tous les cas d'obtenir un étalement relativement homogène en épaisseur (pas de trous partout). Terminez par fonder les bords en utilisant les 2 poignées de pâte réservées.

- Garnissez la pâte avec un appareil pas trop humide et enfournez pour 30 minutes environ, dans un four préchauffé à 170 °C. Les bords de la pâte doivent légèrement dorer. Laissez refroidir dans le moule, puis laissez reposer 1 heure avant de découper des parts.

Astuce

.....

Si vous voulez utiliser des fruits qui rendent beaucoup de jus à la cuisson, vous pouvez faire cuire à blanc la pâte pendant 20 minutes (ou jusqu'à ce qu'elle commence à peine à dorer), puis tapisser le fond avec de la poudre d'amande mélangée avec de la polenta instantanée et du sucre, puis seulement déposer les fruits et faire cuire 30 minutes au moins en bas du four.

Sinon, faites cuire la pâte à blanc pendant 20 minutes (ou jusqu'à ce qu'elle commence à peine à dorer), puis, une fois refroidie, garnissez-la de crème pâtissière végétale et déposez vos fruits crus dessus, face coupée vers le ciel (ainsi ils ne détrempent pas le tout). À vous les jolies tartes aux framboises, fraises, abricots, prunes...

Idée de garniture : crème citron-coco.

- Mixez ensemble au blender ou mixeur plongeant : 400 g de tofu soyeux bien égoutté, 5 à 6 CS de sucre de canne blond, 6 CS de fécule de maïs, 4 CS de coco râpée, le zeste et le jus d'un beau demi-citron, 2 CS d'huile de coco. Goûtez pour ajuster le sucre à votre envie (et en fonction de l'acidité du citron).
- Étalez à la maryse dans le fond de tarte cru et enfournez pour 45 minutes environ à 170 °C. Laissez refroidir avant de placer sur l'appareil des fruits frais : les framboises font un carton, les rondelles de banane aussi, à vous de tester les fruits que vous aimez. Terminez en badigeonnant les fruits au pinceau avec un peu de sirop d'agave ou d'érable. Râpez enfin de nouveau un peu de zeste de citron au-dessus des fruits.

Dans tous les cas vous pouvez augmenter la dose de jus de citron dans la crème si vous aimez bien acidulé. Il faudra ajuster le sucre en conséquence.

Variante : fonctionne très bien avec du citron vert !

Pâte salée brisée goûteuse

- Sablez à la main le mélange suivant dans un saladier : 60 g de fécule de maïs, 50 g de farine de sarrasin, 40 g de farine de pois chiche, 60 g de farine de riz, ½ CC de sel et 50 g d'huile d'olive. Quand le mélange est fin et homogène, ajoutez 95 g de crème végétale cuisine de riz (ou de soja). Mélangez bien et pétrissez un peu au poing afin que les ingrédients soient intimement mélangés et que les farines absorbent bien le liquide.
- Formez une boule puis étalez au rouleau sur un plan de travail. La pâte ressemblera à une pâte brisée classique. Vous pouvez normalement la transférer dans votre moule à la main car elle se tient bien. Faites bien coller la pâte au moule et retirez éventuellement ce qui dépasse des bords. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.
- Si vous avez une garniture très humide, vous pouvez cuire à blanc le fond de tarte une vingtaine de minutes avant de garnir et de réenfourner.
- Si la garniture est peu humide, déjà cuite ou peu épaisse, faites simplement cuire la tarte 45 minutes environ à 170 °C vers le bas du four. Elle est cuite lorsque les bords ont doré et surtout le dessous. Voilà pourquoi je vous conseille de soulever un peu la tarte pour regarder l'aspect du dessous de la pâte, qui doit être assez doré. Sortez alors du four, laissez refroidir 5 minutes, découpez des parts et servez.

Idée de garniture : un peu de pâte de curry (ma préférée : Carry Vinday de la marque Cari Maël) étalée sur la pâte crue, 6 oignons blancs frais finement émincés jetés par-dessus et au four pour 45 minutes environ. À la sortie du four, arrosez avec un peu de crème végétale cuisine (riz ou soja) et jetez plusieurs CS de feuilles de menthe et/ou de coriandre émincées grossièrement.



Pancakes

(pour 6 personnes)

- Mélangez les ingrédients suivants dans un saladier : 200 g de farine de riz, 50 g de farine de pois chiche, 2 CS de sucre de canne complet, 1 CC bombée de poudre à lever sans gluten et 1 pincée de sel. Versez petit à petit 350 ml de lait de soja à la vanille et 1 CS d'huile d'olive. La texture doit être bien fluide, entre la pâte à crêpes et la pâte à gaufres. Ajoutez un poil de lait de soja au besoin (mais pas plus de 2 CS).

Remarque : dans cette recette, le choix du lait végétal est important. Je ne vous conseille pas de remplacer le lait de soja par une autre boisson végétale, la recette pourrait ne pas fonctionner.

- Faites cuire les pancakes à feu moyen dans une poêle bien huilée. Retournez quand des bulles apparaissent à la surface et que les bordures prennent un aspect sec. Baissez le feu si la première face a trop foncé. Laissez cuire la seconde face jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Dégustez tiède avec un peu de sirop d'agave, d'érable ou de confiture.

Variante : on peut ajouter à la pâte 2 CC d'eau de fleur d'oranger ou de rhum, ou 1 goutte d'huile essentielle d'orange ou de bergamote.

Chapitre 15

CUISINER BEAU, CUISINER ORIGINAL

Maintenant que vous connaissez les bases, vous avez certainement envie d'être plus créatif, d'improviser, d'explorer. Comme je vous comprends ! Vous avez de la chance, le domaine de la cuisine végétale est une mine d'idées, c'est une des rares cuisines qui présente autant de potentiel inexploité, à mon sens. Voici des pistes techniques, visuelles et gustatives pour vous aider à vous lancer.

- Utiliser la mandoline. Mais avec une grande prudence car elle est dangereuse. Ce n'est pas pour rien qu'elle est tant utilisée par les grands chefs. N'importe quel légume se transforme en carpaccio translucide, tantôt croquant (légumes crus, durs), tantôt fondant (légumes mous ou cuits).
- Tester les légumes oubliés. Le potentiel du légume est infini, parmi les légumes oubliés comme parmi les autres. Inscrivez-vous à une AMAP ou à une Ruche qui dit oui ! afin de consommer de beaux légumes issus d'un circuit court. Fraîcheur et découverte garantis !
- S'inspirer. sur Pinterest, Instagram, en suivant des blogueurs-blogueuses et des grands chefs qui font des associations belles et étonnantes.
- Se détendre. La cuisine est devenue une source de stress pour beaucoup. Pour improviser et écouter sa créativité, il faut impérativement se détendre. Achetez des ingrédients qui vous inspirent sans penser aux recettes, et

au moment de cuisiner, sortez tout sur la table et laissez-vous aller en ne privilégiant que le désir de faire.

- Utiliser les huiles essentielles. À manier avec précaution, je vous conseille de ne pas y aller au feeling, car, d'une part, elles ne sont pas toutes comestibles et, d'autre part, lorsqu'elles le sont, il est rare d'utiliser plus d'une ou deux gouttes dans une préparation. En effet, elles sont très puissantes. Mes préférées sont celles d'agrumes : citron, orange douce, pamplemousse et la délicieuse bergamote. Elles sont faciles à doser, je mets environ 1 goutte pour un plat ou un dessert pour 4-6 personnes. Avant d'ajouter une goutte supplémentaire, laissez-les infuser dans la préparation une trentaine de minutes. Elles se dissolvent facilement dans les corps gras donc vous pouvez les verser au moment où vous ajoutez l'huile dans votre gâteau ou votre vinaigrette.
- Utiliser les eaux florales. Plus douces et plus faciles à manier que les huiles essentielles, elles s'intègrent à coup de cuillères à café, ce qui est bien plus pratique. Parmi les plus connues, l'eau de fleur d'oranger qui parfume subtilement les crêpes, entre autres.
- Utiliser les fleurs. C'est le top du chic et du romantique, les fleurs comestibles ! Vous trouverez facilement la liste des fleurs comestibles sur Internet, en prenant garde à ne pas vous tromper.

Mon conseil

Toujours vérifier le nom latin des plantes. Exemple : on dit géranium pour les plantes de balcon, mais leur nom de genre est pélargonium. Les fleurs du genre Geranium sont comestibles tandis que celles des représentants du genre Pelargonium ne le sont pas... Mes préférées : bourrache avec son goût marin, capucines avec saveur piquante, primevères et pensées pour leurs formes et couleurs variées, fleurs de bégonia pour cette petite saveur acidulée, fleur de sureau pour son parfum irrésistiblement... floral, sans oublier la rose, et la reine des prés avec ce si joli goût d'amande !

- Utiliser les plantes sauvages. Elles apportent un peu de folie à notre quotidien et sont si riches du point de vue nutritionnel. Pour le goût, j'aime la berce et ses fruits aux forts parfums enivrants d'agrumes, les jeunes pissenlits et plantains, avec une amertume qui cache des parfums

riches. Les plantes sauvages comestibles sont très nombreuses et valent la peine d'être découvertes, procurez-vous des livres pour apprendre à les reconnaître (notamment les nombreux livres de François Couplan¹).

- Tenter la fermentation. Faire soi-même son kimchi, ses légumes lactofermentés, c'est facile et délicieux. Cela nous fait peur car on vit dans un monde aseptisé qui ne laisse plus sa chance à l'infiniment petit.
- Découvrir les cuisines d'ailleurs. Asie du Sud-Est, Inde, Éthiopie, Japon... Il y a des plats veggie simples et délicieux dans de nombreuses cuisines « exotiques ». Pour ma part, j'ai appris beaucoup de nouvelles recettes et de tours de main, découverts beaucoup d'ingrédients grâce aux voyages, mais surtout grâce aux rencontres et aux livres. Si vos amis partent en voyage, à la place d'une carte postale, demandez-leur de vous ramener une épice ou un ingrédient du pays !
- Tenter d'autres cuissons, d'autres ustensiles : barbecue, vapeur, rice-cooker... Je ne préconise pas de s'encombrer de matériel que l'on utilisera une fois l'an, mais il y a certains ustensiles qui durent une vie (ou presque) et permettent de réaliser des plats différents, créatifs. Chez un ami ou dans un cours de cuisine, le mieux est de tester vous-même un ustensile avant d'investir. J'apprécie particulièrement le rice-cooker, le super-blender (par exemple : Vitamix), et l'extracteur de jus.

¹ *Cuisine sauvage : Accommoder mille plantes oubliées*, Encyclopédie des plantes sauvages, comestibles et toxiques de l'Europe, vol. 2. Éditions Le Sang de la Terre, 2010.

Chapitre 16

IDÉES EN STOCK

Lorsque j'ai commencé à donner des cours de cuisine, j'ai rencontré beaucoup de veggie me disant : « je sais cuisiner, je connais les bases et je fais régulièrement des plats sympas, mais je manque d'idées pour faire briller un peu le quotidien ».

L'envie de faire souffler sur leur cuisine un vent de nouveauté, d'aller à la pêche aux nouvelles idées savoureuses est une des principales raisons qui amènent les gens à venir à mes cours de cuisine. Et ils ont raison ! En cuisine, la routine s'installe vite et même si l'on concocte de bons petits plats, c'est encore mieux si on a la chance de pouvoir se renouveler de temps à autre.

Dans ce chapitre, pas de recettes mais des suggestions classées par ingrédients, soit du placard, soit « mal aimés » ou peu valorisés dans la cuisine d'aujourd'hui. Ce sont des plats que je fais souvent ou des associations que j'aime.

Et si vous bloquez parce que la recette n'est pas (assez) détaillée, pas de panique. La capacité à improviser ou à saisir intuitivement une recette s'acquiert avec le temps, il vous manque peut-être quelques heures de vol ! Dans ce cas, utilisez votre moteur de recherche préféré et tapez le nom de la recette ou les ingrédients cités ainsi que le mot végétarien, veggie ou vegan. La blogosphère fourmille de recettes inspirantes...

Avec du chou-fleur



Pâte à pizza à base de chou-fleur émietté

Regardez sur Internet, et pour une recette végétalienne, ajoutez une pomme de terre cuite et un peu de fécule à la place de l'œuf.



Sauce pour pâtes à base de chou-fleur

Mixer le chou-fleur avec un peu d'eau, de l'huile d'olive, de la levure de bière, de la sauce de soja et du poivre pour faire une sauce pour les pâtes. Ajoutez à la fin, sur les pâtes et la sauce, de l'huile d'olive dans laquelle vous aurez fait dorer de la sauge séchée ou fraîche. Ou quelques gouttes d'huile parfumée à la truffe blanche (facile à trouver dans les boutiques spécialisées en huile comme Oliviers & Co. par exemple).

Autre variante : ajoutez une quinzaine de pistils de safran à un petit fond d'eau tiède, laissez reposer puis ajoutez le tout à la purée de chou-fleur et faites chauffer à feu doux quelques minutes.



Semoule de chou-fleur

Passez des morceaux de chou-fleur au robot mixeur avec la lame en S jusqu'à obtenir une texture proche de la semoule. Assaisonnez avec une bonne vinaigrette moutardée, du jus et du zeste de citron, et du persil. Vous pouvez ajouter des pommes au moment de mixer, voire des noisettes entières, qui seront elles aussi réduites en semoule. Tous les légumes crus un peu durs se prêtent à cette superbe préparation qui peut remplacer le riz dans les makis, pour une version plus crue et plus fraîche.



Chou-fleur croustillant au four

.....

Découpez le chou-fleur en petits fleurets que vous enroberez dans une préparation contenant de l'huile, de la fécule, du sel ou de la sauce de soja, de la levure de bière (facultatif) et plein d'épices ! (au choix ou en les mariant : paprika, curcuma, piment d'Espelette, curry, mélange quatre-épices, cannelle, poivre noir). Faites cuire à four chaud sur une plaque garnie de papier cuisson (en remuant une ou deux fois) jusqu'à ce que les morceaux de chou-fleur dorent. Un délice qui plaît particulièrement aux enfants !

Avec d'autres choux



Chou braisé

.....

N'importe quel chou découpé en quartiers de 2-3 cm de large mis à revenir dans un fond d'huile d'olive, sur feu moyen, dans une sauteuse. Ensuite on ajoute un petit fond d'eau, on baisse le feu un peu et on assaisonne : sel, poivre, herbes sèches et/ou épices chaudes... on peut même ajouter des fruits séchés coupés en petits morceaux, des graines de moutarde ou de genièvre, des tranches de citron confit ou non. On laisse alors cuire à couvert à feu doux jusqu'à ce qu'un couteau s'enfonce facilement dans les tranches de chou. Ne pas hésiter à remuer au moins une fois. On goûte pour rectifier l'assaisonnement. Parfait avec une céréale complète, du couscous d'épeautre, des nouilles de sarrasin (soba).



Chou au four

Découpez des tranches de 2 cm dans les gros choux pommés (chou rouge, chou de Milan, chou blanc...) et déposez-les dans un plat allant au four, bien huilé. Ajoutez les condiments ou ingrédients de la recette précédente selon votre envie et laissez cuire à 200 °C jusqu'à ce que le chou soit tendre et doré. Une pincée de sucre complet sur les tranches peut apporter un petit plus !



Chou farci

- Détachez les feuilles d'un chou de Milan et faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 2 minutes, puis rincez-les à l'eau bien froide. Égouttez-les bien. Si la nervure centrale est très dure, retirez-la en tranchant de chaque côté.
- Préparez une farce en mélangeant par exemple un reste de légumes et de légumineuses, quelques herbes fraîches ou sèches et donnez du goût avec de la sauce de soja, des épices ou un peu de moutarde. Pressez la farce entre vos mains : si elle se tient un peu, vous pouvez la répartir dans les feuilles et rouler ces dernières ou les plier comme un petit paquet (selon la taille et la forme de la feuille). Si elle est très friable, ajoutez de la fécule ou des flocons d'avoine trempés dans un peu d'eau et refaites le test.
- Placez les farcis (ou roulés) dans un plat huilé allant au four en faisant en sorte qu'ils soient bien collés les uns aux autres. En dernier recours, vous pouvez les ficeler avec de la ciboulette ou les piquer avec des cure-dents.
- Recouvrez de sauce tomate cuisinée et/ou de béchamel végétale et laissez cuire environ 30 minutes à 180 °C, en ajoutant éventuellement un petit verre d'eau dans le plat si des éléments de votre farce ne sont pas très cuits (légumes crus râpés, flocons, etc.).



Lasagnes de chou

Même principe mais vous n'êtes pas obligé de blanchir les feuilles de chou. Nettoyez-les bien et retirez leur nervure centrale. Procédez comme pour des lasagnes traditionnelles en alternant les couches de (par exemple) : sauce tomate cuisinée, légumes sautés, purée de légumineuses parfumée à l'ail (super avec une purée de pois cassés ou de lentilles corail), béchamel végétale, etc. Les feuilles de chou crues remplacent les plaques de lasagnes, vous pouvez les superposer un peu pour bien couvrir toute la surface du plat. Ajoutez un verre d'eau dans le plat afin que tout cuise bien, puis enfournez pour environ 45 minutes à four chaud (180 °C). N'oubliez pas de faire une jolie et gourmande dernière couche ! (voir « Les lasagnes », au chapitre « Mes recettes veggie favorites », p. 94).



Salade de chou massé ou mariné

Découpez le plus finement possible votre chou cru et mariez-le à une sauce très goûteuse, composée de sauce de soja, de citron (ou de vinaigre), d'ail ou d'oignon vert, de gingembre et/ou de piment. Ajoutez un peu de sucre, éventuellement de l'huile de sésame (facultatif) et de la coco râpée ou de la cacahuète pilée (facultatif). Enfin, ciselez grossièrement des herbes fraîches (idéalement coriandre ou menthe) et ajoutez-les au tout. Mélangez bien le chou et les autres ingrédients. Laissez mariner 2 heures au frigo, ou malaxez à la main pour que les parfums se mélangent et servez en décorant avec des ingrédients mis de côté à dessein.

Cette salade marinée est délicieusement fraîche et fonctionne avec pratiquement tous les légumes crus pas trop aqueux, tant qu'ils sont émincés ou râpés finement.

Avec du céleri-rave



Rémoulade sexy

Céleri et pomme granny râpés avec une sauce épaisse à base de crème épaisse au tofu lactofermenté (marque Sojami), moutarde à l'ancienne, zestes d'orange, jus de citron et un peu de sirop d'agave.



Soupe de Noël

On fait revenir des cubes de céleri dans de l'huile d'olive avec une belle cuillerée d'épices chaudes (curry, cannelle, mélange quatre-épices) dans un faitout, puis on déglace au vin blanc et on ajoute un pot de marrons cuits, enfin on couvre d'eau. On laisse cuire à petits bouillons, puis on mixe avant d'assaisonner avec sel, sauce de soja et un mélange de poivres (type mélange 5 baies).



Semoule de céleri-rave aux noisettes

Comme avec le chou-fleur (voir plus haut) en mettant pour un volume de cubes de céleri-rave ½ volume de noisettes, et à assaisonner avec une sauce réalisée en mixant jus de citron, persil, un peu d'eau, d'huile d'olive, de sel et un trait de sirop d'agave.



Steaks de céleri-rave panés aux graines de courge

Découpez le céleri-rave en tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Faites-le cuire à l'eau jusqu'à ce qu'il soit assez tendre (mais pas mou). Badigeonnez les tranches avec un peu de fécule délayée dans du lait de soja, puis passez-les dans un mélange de pain sec (ou craquottes de sarrasin), de levure de bière et de graines de courge (ou de tournesol), le tout passé au robot mixeur. Faites revenir sur les deux faces dans une poêle huilée, à feu moyen-vif, jusqu'à ce que la panure dore.

Avec du topinambour



Carpaccio de topinambour

Cru en tranches très fines (passé à la mandoline), mis à mariner avec du jus de citron (ou citron vert), du sel, un peu d'huile d'olive ou de noix, une pincée de gingembre en poudre, une pincée de zeste d'orange et une pincée d'ail en poudre.



Pâté de topinambour

Mixez ensemble du topinambour cuit à la vapeur (lavé, coupé grossièrement, avec la peau), un peu de tofu fumé, un peu de pain rassis (ou de chapelure, ou de craquottes de sarrasin), 1 ou 2 CS d'huile d'olive fruitée et un trait de vinaigre de cidre. Pour que le mélange durcisse et forme un pâté, placez-le dans une terrine et faites-le cuire au four (160 °C) pendant 50 minutes, puis laissez refroidir et placez au frigo. Servez avec du pain de campagne grillé ou au sein d'une assiette composée.



Rôti au romarin

Pelez le topinambour et découpez-le en tranches ou en frites (en fonction du caractère biscornu ou non de la variété choisie) d'1 cm d'épaisseur et faites-le rôtir dans un plat allant au four huilé, avec une ou deux branches de romarin et des gousses d'ail avec la peau (ail en chemise). Parsemez de fleur de sel et de poivre noir avant cuisson.

Avec des courges



Au four

Gardez toujours la peau afin de gagner du temps, coupez en deux votre courge et retirez les pépins avec une cuillère à soupe. Placez les moitiés dans un plat allant au four avec une lichette d'huile et laissez cuire à 180-200 °C jusqu'à ce qu'un couteau s'enfonce facilement dans la chair. Cela prend 20 à 35 minutes selon l'épaisseur et la variété.

Ne consommez la peau de la courge que si elle paraît assez tendre (c'est toujours le cas pour le potimarron, et parfois le cas pour certaines courges en début de saison). Sinon, prélevez la chair à l'aide d'une cuillère.

Autrement, découpez les courges à peau tendre en cubes ou en fins quartiers, enduisez-les d'un peu d'huile d'olive, parsemez d'herbes sèches (romarin, origan, thym, etc. – à volonté !) en début de cuisson et fraîches en fin de cuisson (persil, coriandre, etc.), voire d'une ou de deux épices en poudre (muscade, poivre noir, ras-el-hanout), et de sel marin. Faites cuire à four chaud (180-200 °C) sur la plaque du four en remuant de temps à autre. Les courges sont généralement cuites au bout de 25 minutes (vérifier en plantant un couteau), et on les déguste chaudes en accompagnement.



En purée améliorée

Récupérez la chair cuite d'une courge (après cuisson à la vapeur, au four ou à l'étouffée) et mixez-la avec de l'huile dans laquelle vous aurez fait griller des feuilles de sauge et du tofu fumé coupé en petits cubes (retirez ces derniers), ajoutez du sel, du poivre et une gousse d'ail. Servez les cubes de tofu grillés sur la purée avec la sauge frite et des noisettes grillées à sec (four ou poêle).



En boisson chaude réconfortante pour le goûter

Mixez 1 verre de chair de courge cuite avec 2 verres de lait végétal, un peu de purée d'amande blanche, un peu de mélange quatre-épices ou de vanille, et sucrez au goût (ou ajoutez 2 dattes). Faites chauffer doucement dans une casserole, en remuant. Arrêtez avant l'ébullition et servez pendant un goûter avec des biscuits. On peut même ajouter une pointe de piment fort en poudre ou du cacao.



En tarte façon pumpkin pie

Foncez un moule à tarte avec une pâte brisée ou sablée et versez le mélange réalisé en mixant ensemble : 600 g de chair de courge cuite (plutôt potimarron ou patidou), 300 g de yaourt de soja, 3 CS de fécule de maïs, 4 CS de purée d'oléagineux (amande blanche ou cajou), 100 g de sucre complet, 3 CC rases de mélange quatre-épices, 1 CC rase de gingembre en poudre et 2 CC de zeste de citron râpé. Enfournez à 160 °C pour 1 heure environ et servez tiède ou froid.



En lasagnes

Mixez votre chair de courge cuite avec un peu d'eau, une gousse d'ail, du sel et du poivre, ainsi qu'un peu de levure en paillettes et servez-vous-en pour garnir des lasagnes : une couche de purée de courge, une couche de plaques de lasagnes (non cuites), une couche de sauce tomate cuisinée (ail ou oignons, origan, pincée de sucre, herbes fraîches en sus), etc. Ajoutez 1 verre d'eau dans le plat à lasagnes. Recouvrez avec une béchamel végétale : 1 volume de purée d'amande blanche, 1 volume d'huile, 1 volume de farine complète, 1 volume de fécule de maïs pour faire le roux, puis du lait végétal à volonté pour monter la béchamel, de la sauce de soja pour saler et donner du goût, et de la noix de muscade en poudre à la fin. Puis enfournez 45 minutes au moins à four chaud. On vérifie la cuisson en plantant un couteau dans les lasagnes qui ne doivent pas résister.



Avec du chocolat

Pour un fondant express, mixez la chair cuite d'un demi-potimarron avec une tablette de chocolat noir à dessert (200 g), 2 pincées de vanille en poudre et 2 CS d'huile de coco. Placez dans un moule carré et laissez reposer au moins 2 heures au frigo. Servez comme un brownie, avec de la crème anglaise au lait d'amande ou de sarrasin.



En tartinade salée

Écrasez grossièrement la chair cuite d'une courge avec la sauce suivante réalisée en mixant : 4 pruneaux, 4 CS d'huile de sésame toasté, le jus d'1 gros citron, 2 CC rases de zeste de citron, et de la sauce de soja, en goûtant. Servez sur des toasts pour l'apéritif en saupoudrant de ciboulette ciselée ou tartinez dans vos sandwiches.

Avec de la betterave



En salade

Râpez des betteraves crues, des carottes et des pommes acidulées. Assaisonnez avec un filet de jus de citron et un peu d'huile d'olive, une pincée de sel. Saupoudrez par exemple de menthe ou de basilic (un régal !).



Betterave rôtie au four

Il faut bien broser les betteraves crues et les découper en petits quartiers (1 cm de large). On les fait rôtir dans un plat légèrement huilé, à four chaud, jusqu'à ce qu'un couteau puisse s'y enfoncer. On peut mettre de la menthe séchée dessus ainsi que des gousses d'ail avec leur peau.



Dip de betterave et tofu fumé

Mixez la betterave et le tofu fumé avec une bonne huile (olive fruitée, noix, sésame grillé, noisette), un peu d'ail ou de gingembre frais, du sel ou de la sauce de soja ou du miso foncé, éventuellement un peu de jus de citron ou de vinaigre balsamique. Le tofu fumé peut être remplacé par du tofu soyeux ou des graines de tournesol mises à gonfler dans de l'eau tiède.

Avec du céleri branche



En salade

Tiges et feuilles de céleri branche avec des morceaux de poire juteuse et des grains de maïs doux. À déguster avec une vinaigrette réalisée avec de la moutarde, de l'huile d'olive, du jus de citron, de la crème de soja liquide, de la sauce de soja pour saler et un peu de gomasio (facultatif). C'est une délicieuse salade express. Les carottes et le céleri cru vont bien ensemble également. On peut penser à une sauce vinaigrette sucrée-salée avec des dattes, du jus de citron et des amandes.



Tartines de céleri branche

Faites des tronçons de 10 cm de grosses tiges de céleri et remplissez-les d'une tartinade goûteuse comme celle à la betterave et tofu fumé (voir plus haut), ou d'une tartinade géniale d'inspiration libanaise (muhammara) réalisée en mixant ensemble : 5 poivrons passés au four (la peau doit être bien grillée, puis retirée quand les poivrons ont refroidi dans un saladier couvert d'une assiette), 3 CS de pain émietté, 3 CS de noix concassées grossièrement, 3 CS de concentré de tomates, 2 CS d'huile d'olive, 2 CC de vinaigre balsamique, 1 petite gousse d'ail, 3 belles pincées de menthe ou d'origan séché (herbes de Provence à défaut), 2 pincées de graines de cumin, 2 pincées de graines de coriandre, 2 pincées de sel.



Caponata

Enlevez les feuilles les plus abîmées de 6 petits artichauts violets. Coupez les pieds ainsi que la partie haute des feuilles restantes. Coupez ensuite les artichauts en 8. Faites-les frire dans une cocotte huilée très généreusement. Quand les artichauts sont bien dorés, ajoutez 1 oignon coupé en gros morceaux et faites-le frire 5 minutes en remuant. Ajoutez 5 tomates coupées en cubes (si fraîches, sinon 6 tomates pelées en conserve), 2 ou 3 branches de céleri coupées en petits tronçons, 3 CS de câpres, 2 CS de raisins secs et assaisonnez de sel et de poivre. Quand le céleri est bien cuit, ajoutez 1 CS de vinaigre et 2 CC de sucre complet. Laissez encore cuire 5 minutes puis rectifiez l'assaisonnement au besoin. Dégustez tiède ou froid.

Avec des épinards ou des blettes



Curry d'épinards

- Dans un gros faitout, faites revenir 1 oignon coupé en très petits cubes dans de l'huile. Quand l'oignon est translucide, ajoutez 1 CC de graines de moutarde et 1 CC de graines de cumin (les deux sont facultatives, mais c'est bon !), 1 CS rase de gingembre râpé et 1 CS rase d'ail émincé très finement, et éventuellement ½ piment frais ou sec épépiné et haché (type piment asiatique rouge ou piment langue d'oiseau).
- Ajoutez 1 beau saladier de feuilles d'épinards bien lavées puis hachées en lamelles d'1 cm (tiges comprises si elles sont bien vertes) et 2 verres d'eau. Vous pouvez compléter avec 2 ou 3 pommes de terre pelées et découpées en cubes (ou une petite patate douce).
- Couvrez et laissez cuire les épinards en y versant 1 verre d'eau au besoin. Assaisonnez bien : sel et poudre ou pâte de curry (minimum 1 CS rase). Goûtez et rectifiez la quantité de sel ou de curry au besoin.

Variante sympathique : vous pouvez ajouter à ce moment de la menthe séchée (2 à 3 CS).

- Quand tout est cuit (piquez les pommes de terre pour voir), baissez le feu et ajoutez un petit verre de lait de coco ou de crème de soja cuisine. Terminez le plat en ajoutant 1 CC rase de sucre complet et un filet de jus de citron. Décorez avec des tomates en cubes si c'est la saison et/ou de fins quartiers de citron, et des herbes fraîches (menthe ou coriandre ciselées).



Salade d'épinards à la grecque

- Lavez un beau volume de feuilles d'épinards (environ 1 saladier avant découpe) ou de feuilles de chou kale, et découpez les feuilles en lamelles de 2 cm de large. Découpez en dés : 2 tomates, 1/3 de concombre long et 100 g de tofu lactofermenté au tamari, et en fines lamelles : 1/3 d'oignon rouge et 1/2 poivron vert (facultatif). Prélevez le zeste de citron et le jus d'1/2 citron (utilisez un zesteur – ou, à défaut, un économe : puis découpez les lamelles obtenues en très fins bâtonnets).
- Placez les épinards dans un saladier et malaxez-les à la main avec un filet d'huile d'olive et le jus de citron. Ajoutez les autres légumes, le tofu et 3 CS de menthe ciselée.
- Versez enfin les ingrédients suivants dans la salade en mélangeant bien : 1 CC de moutarde, 2 CC de vinaigre de vin (balsamique à défaut), 1 CC d'origan séché, 3 CS d'huile d'olive, 1/3 CC de sel, poivre noir du moulin. Rectifiez l'assaisonnement en goûtant.



Côtes de blettes à l'aigre-douce

- Faites blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes environ 400 g de côtes de blettes (sans les feuilles, que vous pouvez intégrer à un smoothie vert par exemple, voir « Pour faire un bon smoothie » p. 146, ou à la recette suivante), découpées en tronçons de 3 cm. Rincez-les à l'eau froide puis égouttez-les bien.
- Faites-les sauter dans 2-3 CS d'huile d'olive, dans une poêle ou un wok.

- Ajoutez 2 tomates très mûres découpées en dés (ou 1 CS de concentré), 1 CC de fécule diluée dans un petit verre d'eau (en la remuant bien), et les condiments suivants : 2 CS de sucre, 2 CS de vinaigre de vin rouge (à défaut : de cidre), 2 CS de sauce de soja, du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez cuire le tout à feu moyen pendant 10 minutes. Ajoutez de l'eau si la sauce est trop épaisse et rectifiez l'assaisonnement en goûtant.
- Dégustez bien chaud en saupoudrant d'herbes fraîches ciselées (coriandre ou basilic de préférence). Accompagne parfaitement un bon riz basmati ou semi-complet de Camargue.



Chaussons libanais au vert de blette ou aux épinards

- Pour aller vite, partez d'une pâte brisée (voir « Pâte minute à tout faire » p. 125), ou d'une pâte à pizza du commerce ou maison (voir « Pâte à pizza » p. 177).
- Pour une dizaine de chaussons, hachez 5 poignées de feuilles vertes (épinards, chou kale ou vert de blettes) préalablement lavées et égouttées, et placez-les dans un saladier avec 5 CS d'oignon (ou d'échalote) haché et 1 CC bombée de sel. Malaxez à la main puis pressez fort afin de faire sortir tout le jus. Ajoutez alors 5 CS de jus de citron, 2 CS d'huile d'olive, 1 CC rase de quatre-épices et du poivre noir.
- Découpez dans la pâte des cercles de 10 cm de diamètre à l'aide d'une tasse. Placez 1 CS de garniture au centre des cercles, imaginez un triangle autour de cette garniture et repliez les bords ronds qui dépassent pour les souder les uns aux autres en appuyant bien avec les doigts.
- Placez les chaussons au four préchauffé à 200 °C, sur une plaque huilée et farinée. Ils sont cuits lorsqu'ils commencent à dorer légèrement.

Avec de la sauce tomate

- Ketchup maison aux épices douces et oignons rouges.
- Sauce aigre-douce avec de la fécule, du vinaigre et des petits morceaux d'ananas (possiblement en conserve).
- Sauce barbecue avec du piment doux fumé en poudre ou du thé fumé.
- Sauce aurore, c'est-à-dire une béchamel agrémentée de sauce tomate, sympa sur les gratins.
- Soupe à la tomate en faisant dorer à la poêle beaucoup d'oignons ou d'échalotes, en ajoutant des flocons de pois chiche ou de pois cassés puis de l'eau et de la sauce tomate. Mixez puis assaisonnez avec un peu de sucre et de sauce de soja, en goûtant. On peut aussi se servir d'un bouillon de légumes en cube, de miso ou d'un bouquet garni pour donner du goût.

Avec de la fécule



Tofu pané

Prenez du tofu ferme et découpez-le en gros rectangles. Placez ces derniers sur un torchon propre et recouvrez-les avec. Placez un poids plat sur le dessus afin de faire sortir un maximum d'eau. Au bout de 30 minutes, roulez les morceaux de tofu dans de la fécule et faites-les frire dans un peu d'huile sur les deux faces. Servez bien chaud en nappant avec de la sauce de soja, du gingembre râpé et une échalote (ou de la ciboulette) ciselée.



Compote liée

Faites cuire des cubes de pommes dans un très petit fond d'eau avec un peu de cannelle. Lorsque les cubes sont attendris, ajoutez du sucre et 2 CC de fécule (l'arrow-root est parfaite pour cette recette, sinon de la fécule de maïs) diluée dans environ 50 ml d'eau. Laissez épaissir et servez comme une compote sur du yaourt végétal ou sur une part de cake.

Quelques sauces pour les pâtes



Sauce blanche relevée

Faites revenir d'abord un bel oignon coupé en très petits cubes dans de l'huile d'olive, sur feu moyen, en remuant souvent. Quand il commence à peine à dorer, ajoutez 1 à 2 gousses d'ail très finement émincées (au couteau, pas pressées au presse-ail), et mélangez bien. Laissez cuire 1 minute puis ajoutez une brique de crème végétale cuisine (riz, soja, avoine, etc.) ainsi qu'un peu de piment d'Espelette en poudre, du sel et du poivre, et quelques herbes fraîches ou sèches. Laissez cuire encore un peu à feu très doux, en couvrant, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.



Sauge et tomates

Faites légèrement dorer 5 à 6 feuilles de sauge fraîches ou sèches dans 1 à 2 CS d'huile d'olive, puis ajoutez 4 tomates fraîches coupées en dés, une pincée de sel et une pincée de sucre, un peu de paprika en poudre (piment doux) et du poivre du moulin. Laissez mijoter quelques minutes sur feu doux en couvrant. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement et servez sur des spaghettis, avec un beau filet d'huile d'olive.



Pesto d'agrumes à l'amande

Faites tremper pendant 2 heures une poignée d'amandes mondées dans un bol d'eau tiède. Râpez le zeste d'1 citron et d'1 orange, et mettez à sécher au four à 50 °C pour 1 heure. Pressez l'orange et mixez avec les feuilles de 5 branches de menthe, 50 ml d'huile d'olive, les amandes égouttées, 2 gousses d'ail, du sel, du poivre et 1 à 2 CS d'eau. Servez avec des spaghettis de petit épeautre.

Recettes « du placard »



Tartinade umami aux tomates séchées

(pour 1 petit bol)

- La veille, mettez à tremper 125 g de graines de tournesol dans un bol d'eau. Idem pour 8 morceaux de tomates séchées si elles ne sont pas dans l'huile.
- Le lendemain, égouttez les graines et mixez-les (au mixeur plongeant ou au robot mixeur) avec les tomates séchées coupées en lamelles, 1 CS de levure de bière, 1 gousse d'ail, 2 CS d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron et 1 CS de miso blanc (facultatif). Salez, en goûtant, éventuellement avec de la sauce de soja. Ajoutez des herbes sèches (1 CC rase, le romarin fait des merveilles dans cette tartinade) ou fraîches (1 CS) si vous le souhaitez. Goûtez pour ajuster l'assaisonnement, poivrez si vous le souhaitez. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si votre mixeur peine ! Dégustez frais sur des toasts de pain grillé ou avec des légumes en bâtonnets.



Salade de lentilles vertes aux échalotes et zeste de citron

(pour 4 personnes)

- Faites cuire 200 g de lentilles vertes. Pendant ce temps, ciselez finement 2 échalotes, et râpez 2 belles carottes. Râpez le zeste d'1/2 citron. Préparez une vinaigrette avec du jus de citron, de l'huile d'olive et de la moutarde. Salez à la sauce de soja en goûtant.
- Mélangez les lentilles tièdes avec la sauce, le zeste, les échalotes et les carottes. Salez à la sauce de soja en goûtant. Rectifiez éventuellement l'acidité en ajoutant un peu de jus de citron. Dégustez avec une belle tranche de pain complet ou de campagne grillé.

Variantes : on peut ajouter tout un panel de crudités ou d'épices à cette salade, voici mes préférées : ½ branche de céleri finement ciselée, 1 pomme coupée en petits cubes, 2 poignées de chou rouge émincé, 1 CC de cumin en poudre ou en grains, 3 CS de câpres ou de cornichons hachés.



Riz sauté aux fruits secs et aux petits pois

(pour 4 personnes)

- Utilisez 500 g de riz déjà cuit ou faites-le cuire (environ 250 g cru) à l'avance et laissez-le refroidir en l'étalant sur une assiette afin qu'il perde un maximum d'humidité.
- Hachez très grossièrement 3 CS de graines et noix (par exemple graines de tournesol, graines de courge, noix, noisettes, amandes) et 3 CS de fruits secs (par exemple raisins, figues, abricots), sans les mélanger.
- Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen-vif, ajoutez les graines et laissez-les dorer un peu en remuant. Réservez.
- Dans la poêle sur feu moyen, faites sauter 150 g de petits pois surgelés dans 3 CS d'huile d'olive. Au bout de 5 minutes, ajoutez 1 CS rase de chaque ingrédient suivant : ail émincé, gingembre râpé, oignon en petits cubes. Mélangez bien et faites légèrement dorer. Ajoutez le riz, les fruits secs et les fruits séchés et faites sauter le tout. Remuez constamment pendant quelques minutes avec une spatule plate pour que le riz ne colle pas au fond de la poêle (si c'est le cas ajoutez un peu d'huile).
- Salez, goûtez et servez bien chaud.

Variantes :

- N'hésitez pas à ajouter un peu de piment frais ou en poudre si vous aimez le piquant. Si vous remplacez les fruits secs et séchés par des petits morceaux d'omelette végétale (voir recette « Omelette végétale au tofu soyeux » p. 111) et un bel oignon vert (avec sa tige) émincé, vous obtiendrez un délicieux riz sauté veggie à la cantonaise.
- Vous pouvez utiliser d'autres légumes coupés en petits cubes en lieu et place des petits pois.

Astuce

Cette recette est parfaite pour utiliser un reste de riz. Pensez à bien égrainer ce dernier pour que chaque grain puisse légèrement frire.



Sauce bolognaise

(pour 4 personnes)

- Dans une poêle sur feu vif, faites chauffer 3 CS d'huile d'olive et faites-y dorer sur les deux faces 3 gousses d'ail pelées (et légèrement écrasées) et un petit piment langue d'oiseau entier (facultatif si vous n'aimez pas le piquant). Lorsque ail et piment ont bien doré, retirez-les de l'huile.
- Baissez le feu et ajoutez dans l'huile : 100 g de tofu fumé émietté grossièrement, 200 à 250 ml de sauce tomate nature (ou tomates concassées en conserve, ou 4 CS de concentré de tomate délayé dans 200 ml d'eau environ) et 3 CC rases d'herbes séchées (mes préférées : sauge, romarin, origan, thym – vous pouvez les mélanger). Laissez mijoter 5 à 10 minutes à petit feu. Salez bien et ajoutez un peu de sucre (entre ½ et 1 CC de sucre complet). Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et sucre.
- Servez la sauce sur des pâtes ou du riz. Vous pouvez aussi vous en servir pour farcir des légumes, en la mélangeant à un reste de riz ou de lentilles.

Variantes :

- Remplacez le tofu fumé par 100 g d'amandes ou de noix de cajou grossièrement concassées ou 100 g de légumes au choix (carottes, navets, céleri-rave ou branche) passés au robot (avec la lame en S) pour en faire une semoule.
- Vous pouvez utiliser 3 CC rases d'herbes séchées de votre choix (mélange d'herbes de Provence par exemple) et/ou ajouter en toute fin de cuisson 3 CS d'herbes fraîches grossièrement ciselées au choix (basilic, persil, menthe, etc.).

Astuce

J'utilise des baguettes chinoises pour retourner les gousses d'ail et le piment. C'est facile également avec deux fourchettes.



Cookies moelleux avoine-abricoco (pour 1 plaque de four)

Préchauffez le four à 200 °C. Faites bouillir 100 ml de lait végétal puis versez-le dans un saladier avec 100 g de flocons d'avoine et 25 g de graines de lin. Laissez reposer 10 minutes. Ajoutez : 50 g de graines de tournesol, 20 g de noix de coco râpée, 50 g de purée d'amande blanche et 80 g de confiture d'abricot. Terminez en ajoutant 1 CC de poudre à lever et 1 CC d'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien le tout et formez des cookies sur une plaque de four garnie de papier cuisson, en prélevant à chaque fois 1 CS de pâte environ. Enfournez pour une douzaine de minutes, ou jusqu'à ce que les cookies soient légèrement dorés. Laissez refroidir avant de déguster.

CONCLUSION

Pour conclure, j'aimerais revenir sur les grandes lignes d'un passage réussi au végétarisme :

- comprendre ses motivations et faire le tour de la question avec lucidité en s'informant grâce à des livres, des sites Internet, des blogs ;
- prendre le temps nécessaire au changement alimentaire, en pensant « plaisir » avant « apports » et « qualité » avant « quantité ». Certains seront capables de devenir végétariens pratiquement du jour au lendemain sans peine alors que d'autres auront besoin de plusieurs mois ;
- oser affirmer son choix afin qu'il soit respecté. Grâce à votre patience et à votre détermination, votre entourage proche et moins proche intégrera votre végétarisme.

Si le végétarisme est encore un mode de vie minoritaire en France, il est en plein développement et de plus en plus visible : on en entend beaucoup parler dans les médias, notamment. Les consciences évoluent, un cercle vertueux se met enfin en place : les végétariens s'assument et cela encourage les personnes souhaitant franchir le pas à faire de même. Certes, les traditions pèsent lourd sur la cuisine française, mais il n'y a aucune honte à être (ou vouloir être) végétarien ! Quel régime alimentaire peut en effet se vanter non seulement d'être excellent pour la santé mais aussi d'être éthique et écologique ?

Aussi, même si ce livre touche principalement à l'alimentation, je souhaitais évoquer le véganisme comme prolongement logique du végétarisme. L'exploitation et la souffrance animales sont présentes, sans que l'on ose les regarder en face, dans de nombreux produits de consommation : cosmétiques, habillement, divertissements... Avec de la détermination et du bon sens, on repère facilement les produits qui ne sont pas éthiques afin de les éviter.

Comme le végétarisme, le véganisme peut se mettre en place petit à petit dans nos vies, un jour après l'autre. Ce qui nous paraît impossible aujourd'hui deviendra facile et naturel demain.

Chaque grand changement commence par un petit pas et vous pouvez faire le vôtre. Je vous souhaite en tout cas un végétarisme épanoui qui vous apportera, comme à moi, de la joie, du plaisir et beaucoup de paix.

ANNEXES

MON PLACARD VEGGIE

Notre placard reflète nos goûts mais également notre façon de consommer. Il n'existe pas de placard végétarien idéal ou parfait. Pour ma part, j'ai un placard très axé bio : il contient des ingrédients complets, naturels, bruts... au maximum. Cette liste vous donne des exemples d'ingrédients végétaliens pour différentes catégories alimentaires, avec mes coups de cœur. Pour des questions de coût et de réduction des déchets, je vous invite à acheter un maximum de denrées en vrac (noix, farines, céréales, légumineuses, sucre, etc.) dans les magasins bio. Enfin, ces derniers sont vraiment les mieux placés pour vendre des produits bio de qualité. Fuyez les produits bio des supermarchés, suremballés et bien trop chers...

Dans le placard

Céréales, au moins 3 parmi :

- Riz semi-complet de Camargue¹ ou d'Italie
- Riz basmati
- Quinoa français
- Sarrasin ou kasha

¹ Vert = produit coup de cœur (ceci est mon goût personnel !)

- Boulgour
- Couscous complet
- Couscous d'orge
- Boulgour de sarrasin prégermé précuit

Légumineuses, au moins 3 parmi :

- Lentilles corail
- Lentilles du Puy
- Lentilles blondes
- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Haricots azukis
- Pois chiches
- Pois cassés

Pains & co., 1 ou 2 parmi :

- Pain au levain bio demi-complet à intégral, tranché et mis au congélateur
- Pain sans gluten en tranches
- Galettes de riz soufflé
- Craquottes de sarrasin (ou de quinoa ou de châtaigne)
- Pain aux graines germées (pain essence)

Laits végétaux et autres boissons, 1 à 2 parmi :

- Lait de soja (enrichi en calcium)
- Lait de riz (enrichi en calcium)
- Lait d'amande
- Lait d'avoine

Flocons, 2 parmi :

- Flocons d'avoine
- Flocons de sarrasin
- Flocons de millet

- Flocons de quinoa
- Mélange multiflocons
- Flocons de pois chiche
- Flocons de soja
- Flocons de pois cassés

Conserves salées, au moins 2 parmi :

- Pois chiches
- Maïs doux en grains
- Cœurs de palmiers
- Sauce tomate ou tomates concassées ou pelées ou concentré de tomate
- Câpres
- Olives
- Lait de coco
- Tomates séchées (Mes préférées sont celles qui ne sont pas en pot, mais séchées en sachet, et elles sont plus économiques.)

Aromates, condiments, épices : liste non exhaustive...

- Mélange « herbes de Provence »
- Origan
- Ail
- Oignon
- Échalotes
- Gingembre
- Gomasio
- Piment d'Espelette
- Une bonne poudre ou pâte de curry
- Garam masala
- Paprika
- Poivre noir
- Mélange quatre-épices

Huiles, vinaigres & co.

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de sésame grillé
- Huile de noix
- Huile de tournesol
- Huile de coco
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre balsamique
- Vinaigre de riz
- Vin blanc sec pour la cuisine (Les vins blancs et effervescents avec le label Demeter sont toujours végétaliens.)
- Sauce de soja : shoyu avec gluten, tamari sans gluten, **tamari version moins salée** (Lima)

Les ingrédients sucrés

- **Sucre complet**
- Sucre roux
- **Sirop d'agave**
- Sirop d'érable
- Sirop de malt d'orge
- Confiture d'abricot ou de fraise
- **Chocolat noir à pâtisser**
- Pépites de chocolat en vrac (en magasins bio)
- **Noix de coco râpée**
- **Vanille en poudre**
- **Cannelle en poudre**
- Graines d'anis
- Gingembre en poudre
- **Purée de pomme**

Graines oléagineuses et noix

- **Tournesol**

- Courge
- Cajou
- Noix
- Amandes
- Noisettes
- Sésame
- Purée de sésame
- Purée d'amande blanche
- Purée de noix de cajou
- Purée de cacahuète
- Purée de noisette

Les fruits et légumes qui se gardent bien ! (selon la saison...)

- Pommes
- Bananes
- Kiwis
- Carottes
- Choux

Dans le frigo

- Tofu fumé
- Tofu lactofermenté mariné au tamari
- Seitan gourmet
- Galettes de céréales/de tofu
- Tempeh (nature ou fumé)
- Tofu soyeux

Dans le congélateur

- Fruits rouges (pour les smoothies et les gâteaux)
- Oignons coupés (pour aller vite)
- Patates carrées pour les enfants
- Épinards au naturel
- Petits pois

Sur le balcon

- Menthe
- Persil
- Coriandre
- Thym
- Romarin
- Sauge
- Basilic
- Ciboulette

LES COURS DE CUISINE

- Super Naturelle : www.super-naturelle.com
- Cuisine Bio Végétale : <http://cuisine.pigut.com>
- La cuisine de la bienveillance : www.lacuisinedelabienvieillance.org
- Paint it green cuisine végétale : www.paintitgreenvegan.com
- Terra Culinaria gastronomie végétale : www.terra-culinaria.com

BIBLIOGRAPHIE

Réflexions sur le végétarisme ou le véganisme

- Gary L. Francione et Anna E. Charlton, *Petit traité de véganisme*, Éditions L'Âge d'Homme, 2015.
- Martin Gibert, *Voir son steak comme un animal mort*, Lux Éditeur, 2015.
- Catherine Hélayel, *Yes vegan ! Un choix de vie*, Éditions L'Âge d'Homme, 2014.
- Melany Joy, *Why We Love Gogs, Eat Pigs and Wear Cows : An Introduction to Carnism*, Conari Press, 2011 (en anglais).
- Jonathan Safran Foer, *Faut-il manger les animaux ?*, Éditions de l'Olivier, 2011.
- Élodie Vieille-Blanchard et René Laporte, *Faut-il arrêter de manger de la viande ?*, Éditions Le Muscadier, 2014.

Partir sur de bonnes bases culinaires

- Association végétarienne de France, *Guide du végétarien débutant* : <http://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2012/06/guide-vegetarien-debutant.pdf>
- Claude Aubert, Jean-James Garreau, *Les aliments aux mille vertus*, Terre vivante Éditions, 2011.
- Christophe Berg, *Rice-cooker pour tout cuisiner*, Éditions La Plage, 2011.
- Laurence Bertrand, *Flocons d'avoine et d'ailleurs*, Éditions La Plage, 2014.
- Anne Brunner, *Lait et yaourts végétaux faits maison*, Éditions La Plage, 2008.
- Clémence Catz, *Les savoir-faire de la cuisine végétarienne*, Éditions La Plage, 2013.
- Clea, *Veggie : Je sais cuisiner végétarien*, Éditions La Plage, 2012.
- Valérie Cupillard, *Mes assiettes végétariennes équilibrées : Sans gluten et sans lait !*, Prat Éditions, 2014.
- Marie Laforêt, *Vegan*, Éditions La Plage, 2014.
- Marie Laforêt, Ludovic Ringot, *Petit végétarien gourmand*, Éditions Alternatives, 2013.
- Marie Laforêt, *25 assiettes vegan*, Éditions La Plage, 2015.
- Garance Leureux, *Manger moins de viande*, Éditions La Plage, 2003.
- Garance Leureux, *Ma cuisine végétarienne pour tous les jours*, Éditions La Plage, 2006.
- Linda Louis et Ôna Maiocco, « Fêtes végétariennes au quotidien », *Kaizen*, Hors-série n° 4, octobre 2014.
- Melle Pigut, *Mes petits plats des 4 saisons : 75 recettes véganes*, coll. « La cuisine bio végétale de Melle Pigut », 2014 (sur Amazon).

En fonction des envies ou des occasions

Petit-déjeuner

- Clea, *Flocons d'avoine*, coll. « Les Toqués du bio », Éditions La Plage, 2011.
- Clea, *P'tit déj' santé*, Éditions La Plage, 2015.
- Marion Kaplan, *La nouvelle crème budwig*, coll. « Les Toqués du bio », Éditions La Plage, 2011.
- Laurent Louis et Olivier Picard, *Boulangerie au naturel : Recettes sucrées et salées 100% végétales*, Coll. « Tout beau tout bio », Éditions Alternatives, 2013.

Desserts

- Anne Brunner, *Pâtisseries sans œufs et sans lait*, coll. « Les Toqués du bio », Éditions La Plage, 2012.
- Clea, *Agar-agar : Secret minceur des Japonaises*, Éditions La Plage, 2007.
- Fran Costigan, *Chocolat vegan*, Éditions L'Âge d'Homme, 2014.
- Marie Laforêt, *25 desserts vegan*, Éditions La Plage, 2015.
- Laura Veganpower, *Des cupcakes pas comme les autres !*, Éditions L'Âge d'Homme, 2013.

Plats festifs et/ou originaux

- Anne Brunner, *Ortie et pissenlit*, Éditions La Plage, 2012.
- Anne Brunner, *Pâtes fraîches*, Éditions La Plage, 2010.
- Clea, *Recevoir en bio*, Éditions La Plage, 2012.
- François Couplan, *Cuisine sauvage : Accommoder mille plantes oubliées*, Encyclopédie des plantes sauvages, comestibles et toxiques de l'Europe, vol. 2. Éditions Le Sang de la Terre, 2010.
- Valérie Cupillard, *Cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales*, Éditions La Plage, 2015.
- Myriam Gauthier-Moreau et Géraldine Olivo, *Fleurs en cuisine : Recettes simples et gourmandes pour voir la vie en rose*, Éditions Alternatives, 2013.
- Marie Laforêt, *Noël vegan*, Éditions La Plage, 2015.
- Linda Louis, *L'appel gourmand de la forêt*, Éditions La Plage, 2011.
- Linda Louis, *Cuisiner avec le feu*, Éditions La Plage, 2014.

- Esterelle Payany, *Extracteur de jus*, Éditions La Plage, 2014.
- Esterelle Payany, *Superblender*, Éditions La Plage, 2015.
- Olivier Picard, *Plantes sauvages à ma table : De la cueillette à l'assiette, recettes gourmandes 100 % végétales*, Éditions Alternatives, 2015.
- Melle Pigut *Recettes de fêtes... Végétales*, 2011 (ebook collectif gratuite à télécharger sur <http://pigut.com>).
- Niki Segnit, *Le répertoire des saveurs*, Marabout, 2012.

Sans gluten

- Florence Arnaud, *Intolérances alimentaires, sensibilités et allergies : Guide & recettes - version 2015*, Éditions Yummy Yum, 2015 (format Kindle).
- Cécile et Christophe Berg, *Sarrasin*, Éditions La Plage, 2011.
- Clémence Catz, *Sarrasin, l'alternative au gluten*, Éditions La Plage, 2015.
- Valérie Cupillard, *Cuisez gourmand sans gluten, sans lait, sans œufs*, Prat Éditions, 2012.
- Natacha Duhaut, *Je crée mes desserts sans gluten*, coll. « Facile & bio », Terre vivante Éditions, 2012.
- Alice Greetham (auteure du blog *Au vert avec Lili*), *Accro aux noix ! 15 recettes bio, végétales et sans gluten pour cuisiner les oléagineux* (format Kindle).
- Anya Kassoﬀ, *Green : Cuisine végétarienne, sans gluten, souvent vegan, parfois crue*, Éditions La Plage, 2014.
- Cara Reed, *Decadent Gluten-Free Vegan Baking : Delicious, Gluten-, Egg- and Dairy-Free Treats and Sweets*, Page Street Publishing Co., Salem MA, 2014 (en anglais ; format papier et Kindle).

Comme avant !

- Sébastien Kardinal, *À la française : La tradition façon vegan*, Éditions L'Âge d'Homme, 2015.
- Marie Laforêt, *Fromages vegan*, Éditions La Plage, 2014.
- Joni Marie Newman et Céline Steen, *Petit Précis pour cuisiner sans produits d'origine animale*, Marabout, 2013.
- Virginie Péan, *Fromages végétaux*, coll. « Les Toqués du bio », Éditions La Plage, 2011.

Des raisons et des veggies

- L214, association de protection des animaux : www.l214.com
- www.viande.info

Veggie et santé

Position de l'Association américaine de diététique. Traduction en français sur le site de l'APSARes : http://www.alimentation-responsable.com/sites/alimentation-responsable.com/files/Position_VG_ADA2009_VF1.00.pdf

Veggie avec mes proches

Pour une coloc' veggie : Vegeweb.org et Vegedia.com

Bien manger veggie à l'extérieur

- Exemples simples et gourmands de préparations et de présentation de bento : *Végébon* (<https://vegebon.wordpress.com/>)
- Choisir un restaurant veggie : RestoVege.fr, Happycow.net (en anglais), VG-Zone.net et [Vegan Mafia \(www.vegan-mafia.com/\)](http://Vegan Mafia (www.vegan-mafia.com/))
- Choisir un voyage estampillé veggie : voyagevegetarien.com ou vegvoyages.com (en anglais)

Comme avant !

- *Révolution végétale* (www.revolutionvegetale.com)
- Pour commander en ligne des simili-carnés ou des substituts aux ingrédients d'origine animale en tous genres : [Un Monde Vegan \(www.unmondevegan.fr\)](http://Un Monde Vegan (www.unmondevegan.fr))

Plats de fête

- Nombreuses recettes de desserts sophistiqués sur le site *VG-Zone*.
- Nombreuses recettes allemandes de Noël sur le site *Seitan is my motor* (en anglais).

Un monde de douceurs

Conseil pour la pâtisserie végétale : Free your cake (<http://freeyourcake.com/>)

Veggie sans gluten

- Blog *Au Vert avec Lili* (<http://auvertaveclili.fr>)
- Biogourmand
- La belle au blé dormant
- Makanai Bio, autour de la cuisine sans allergènes
- Gluten free vegan girl (en anglais)

TABLE DES RECETTES

Légende : *SG* = sans gluten ; *R* = rapide ; *F* = familial (facile à réaliser en grandes quantités).

B	Bacon végétal	101, 109, 112, 131
	Barres d'énergie crues <i>SG F</i>	148
	Betterave en salade <i>SG R F</i>	186, 187
	Betterave rôtie au four <i>SG F</i>	186
	Blinis veggie	130
	Bûche facile choco-marrons <i>SG R F</i>	138
	Burgers	100
C	Cake salé (<i>SG</i> si on choisit un mélange de farines et une poudre à lever sans gluten) <i>F</i>	103
	Caponata <i>SG F</i>	188
	Carpaccio de topinambour <i>SG R</i>	182
	Céleri branche en salade <i>SG R F</i>	186, 187
	Chantilly végétale maison <i>SG R</i>	155
	Chaussons libanais au vert de blette ou aux épinards	190
	Chili <i>SG F</i>	99
	Chou au four <i>SG R F</i>	179
	Chou braisé <i>SG R F</i>	178
	Chou farci <i>SG F</i>	179
	Chou-fleur croustillant au four <i>SG R F</i>	178
	Compote liée <i>SG F</i>	191
	Cookies aux noisettes <i>SG F</i>	168
	Cookies moelleux avoine-abricoco (<i>SG</i> si les flocons d'avoine et la poudre à lever sont certifiés sans gluten) <i>R F</i>	196
	Côtes de blettes à l'aigre-douce <i>SG F</i>	189
	Courges au chocolat <i>SG R F</i>	185
	Courges au four <i>SG F</i>	183
	Courges en boisson chaude réconfortante pour le goûter <i>SG R F</i> ...	184
	Courges en lasagnes <i>SG F</i>	185

	Courges en purée améliorée <i>SG F</i>	184
	Courges en tarte façon pumpkin pie <i>F</i>	184
	Courges en tartinade salée <i>SG R F</i>	185
	Courges patidou farcie aux lentilles, parfumée à la lavande <i>SG</i>	136
	Crème amande-fleur d'oranger, coulis de rhubarbe à l'orange <i>SG</i>	161
	Crème à tout faire <i>SG R</i>	158
	Crème choco-citron <i>SG R F</i>	138, 159
	Crème citron-coco <i>SG F</i>	170
	Crème dessert à la noisette façon pana cotta <i>SG</i>	160
	Crème dessert ultra-légère aux fruits <i>SG F</i>	160
	Crème pâtissière végétale <i>SG R</i>	155
	Crêpes sans œufs <i>F</i>	66
	Crêpes sans œufs version express avec mesures volumiques <i>R F</i>	66
	Curry <i>SG</i>	98
	Curry d'épinards <i>SG F</i>	188
	Curry de lentilles corail express <i>SG R F</i>	96, 126
D	Dip de betterave et tofu fumé <i>SG R F</i>	186
F	Filets goût marin <i>SG</i>	109, 115
	Fondant choco-azukis <i>SG R F</i>	158
	Fromage frais goûteux aux herbes (<i>SG</i> si on retire la levure en paillettes) <i>R</i>	110
G	Galettes ou burgers de légumineuses (<i>SG</i> si on utilise de la fécule plutôt que de la farine)	49, 101, 125
	Gâteau au citron <i>R F</i>	157
	Gâteau au yaourt tout simple <i>R F</i>	157
	Glace à la banane <i>SG R F</i>	127
J	Jus de pois chiches en neige <i>SG R</i>	109
L	Lasagnes <i>F</i>	95, 137, 180
	Lasagnes de chou <i>SG F</i>	180
	Linguines aux morilles, sauce crémeuse au Jurançon <i>R</i>	135
M	Mini-croissants végétaux express à la confiture <i>R</i>	142
	Moelleux choco-café <i>SG F</i>	159
	Muffins aux fruits <i>SG F</i>	168

O	Omelette végétale au tofu soyeux (<i>SG</i> si on retire la levure en paillettes)	97, 109, 111
P	Pain pita à indice (ou index) glycémique bas <i>SG</i>	165
	Pancakes <i>SG F</i>	172
	Patates douces glacées au sésame <i>SG R</i>	135
	Pâte minute à tout faire <i>R F</i>	104, 125, 190
	Pâte salée brisée goûteuse <i>SG F</i>	171
	Pâte sucrée (légèrement sablée) à la coco <i>SG F</i>	169
	Pâté de topinambour (<i>SG</i> si on utilise des craquottes de sarrasin à la place du pain) <i>F</i>	182
	Pesto d'agrumes à l'amande (<i>SG</i> si on la sert avec des pâtes sans gluten) <i>F</i>	192
	Petits choux de Bruxelles apéritifs au tofu fumé et pruneaux <i>SG</i>	131
	Pizza <i>F</i>	105
	Porridge cru au sarrasin <i>SG R F</i>	148
	Porridge exotique à l'avoine, aux fruits et à la coco (<i>SG</i> si les flocons d'avoine sont certifiés sans gluten) <i>R F</i>	143
	Préparation type fromage fondu pour pizzas ou gratins (<i>SG</i> si on retire la levure en paillettes)	106, 108, 110
	Protéines de soja texturées <i>SG R F</i>	109, 115
Q	Quiche <i>F</i>	104
R	Rémoulade sexy <i>SG R F</i>	181
	Riz basmati et lentilles corail à la coco et aux épices <i>SG R F</i>	127
	Riz de Noël (aux marrons, champignons et épices) <i>SG F</i>	134
	Riz sauté <i>SG R</i>	48, 96
	Riz sauté aux fruits secs et aux petits pois <i>SG R</i>	194
	Rôti au sarrasin goût fumé aux légumes d'hiver, sauce aux mûres <i>SG F</i>	137
	Rouleaux à tout (<i>SG</i> en fonction de la garniture choisie) <i>R</i>	125
	Rouleaux de printemps faciles en famille <i>SG R F</i>	66
S	Salade de chou massé ou mariné <i>SG R F</i>	64, 180
	Salade d'épinards à la grecque <i>SG R F</i>	189
	Salade de lentilles <i>SG F R</i>	102
	Salade de lentilles vertes aux échalotes et zeste de citron <i>SG R F</i>	193
	Salade de riz <i>R F</i>	101

Sandwich dodu <i>R</i>	118, 124
Sauce Béchamel	96, 108, 116
Sauce blanche relevée (<i>SG</i> si on la sert avec des pâtes sans gluten) <i>R F</i>	192
Sauce bolognaise <i>SG R F</i>	95, 105, 195
Sauce pour pâtes à base de chou-fleur <i>SG R F</i>	177
Sauce sauge et tomates (<i>SG</i> si on la sert avec des pâtes sans gluten) <i>R F</i>	192
Seitan de sarrasin maison <i>SG</i>	109, 113, 137, 166
Seitan maison aux lentilles corail	109, 113, 124
Semoule de céleri-rave aux noixettes. <i>SG R F</i>	64, 181
Semoule de chou-fleur <i>SG R F</i>	64, 177
Smoothie <i>SG R F</i>	146
Soupe à la tomate <i>SG R F</i>	191
Soupe de Noël <i>SG R F</i>	181
Steaks de céleri-rave panés aux graines de courge (<i>SG</i> si on retire la levure de bière)	182
Super-granola à customiser (<i>SG</i> si les flocons choisis sont sans gluten) <i>F</i>	145
Sushis faciles <i>SG F</i>	68
T Tartinade aux algues et aux agrumes <i>SG R</i>	130
Tartinade umami aux tomates séchées (<i>SG</i> si on retire la levure de bière) <i>R F</i>	193
Tartines de céleri branche <i>SG R</i>	187
Tisane peps et bonne humeur pour le matin <i>SG R F</i>	141
Tofu pané <i>SG F</i>	191
Topinambour rôti au romarin <i>SG F</i>	183
Trévise grillées, avocat et perles de fruits <i>SG</i>	132
V Velouté de topinambour ou panais, crème à l'huile de truffe <i>SG</i>	133
Verrines vertes et roses à la betterave et au brocoli <i>SG</i>	132

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements.....	5
Sommaire.....	7
Introduction.....	9

PARTIE 1 — POURQUOI MANGER VEGGIE..... 11

Chapitre 1 - Des raisons et des veggies	12
• Qui sont les végétariens ?.....	12
• Les raisons.....	13
Chapitre 2 - Veggie et santé	17
• Curieusement, je vais bien !.....	17
• ... et ce n'est pas horriblement compliqué.....	18
<i>Les protéines</i>	18
<i>Le fer</i>	19
<i>La vitamine D</i>	20
<i>Le calcium</i>	21
<i>Les oméga-3</i>	22
<i>La vitamine B12</i>	23
• Tout le monde peut-il être végétarien ?.....	24
Chapitre 3 - Mon coming out	27
• Faut-il le dire ?.....	27
• À qui le dire ?.....	28
• Les mots pour le dire.....	29
• Savoir clore la discussion.....	30
• Du tac au tac... ..	30

PARTIE 2 — VOUS AUSSI, CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES !..... 35

Chapitre 4 - La méthode « Je mange veggie »	36
• Étape 1 : J'observe.....	37
<i>Pour qui ?</i>	37

<i>Quand ?</i>	38
<i>Comment ?</i>	38
<i>Bilan</i>	39
• Étape 2 : Je me lance !	40
<i>Pour qui ?</i>	40
<i>Quand ?</i>	40
<i>Comment ?</i>	40
<i>Bilan</i>	45
• Étape 3 : J'approfondis	46
<i>Pour qui ?</i>	46
<i>Quand ?</i>	46
<i>Comment ?</i>	46
<i>Bilan</i>	50
Chapitre 5 - Que dois-je manger ?	51
• Pyramide alimentaire veggie	51
• L'assiette que je vous conseille	53
Chapitre 6 - Veggie avec mes proches	57
• Veggie and love	57
<i>Si c'est vous qui cuisinez</i>	57
<i>Si c'est votre conjoint(e) qui cuisine</i>	59
• Veggie family	62
<i>Faites-vous plaisir !</i>	62
<i>Mettez votre conjoint(e) à contribution</i>	63
<i>Trouvez le bon dosage</i>	63
<i>Misez sur les grands classiques</i>	63
<i>Rusez</i>	64
<i>Tous ensemble</i>	64
<i>Patience</i>	64
<i>Cultivez une atmosphère paisible</i>	65
<i>Rendez-les curieux des aliments</i>	65
<i>Quelques recettes à cuisiner avec/pour les enfants</i>	66
• Ado veggie	70
<i>Aux ados je dirais...</i>	70
<i>Aux parents, je dirais...</i>	71
<i>Idées recettes veggie de survie pour ados</i>	72
• Veggie coloc'	73
<i>Convivialité</i>	74
<i>Logistique</i>	74
<i>Passer à une coloc' plus « veggie friendly »</i>	74

Chapitre 7 - Bien manger veggie à l'extérieur	76
• Working veggie	76
<i>Au self</i>	77
<i>My gamelle is rich</i>	77
<i>Les repas (d'affaires) au restaurant</i>	78
• Sortir veggie	79
<i>Chez mamie</i>	80
<i>Chez des inconnus (ou presque)</i>	80
<i>Quand la famille fait de la résistance</i>	81
• Recevoir veggie	82
<i>Relax</i>	82
<i>Quoi cuisiner ?</i>	82
• Veggie resto	83
• Veggie nomade	87
<i>Mes conseils pour bien vivre votre végétarisme à l'étranger</i>	87
<i>Rencontres</i>	88

PARTIE 3 — MES RECETTES ET ASTUCES VEGGIE 93

Chapitre 8 - Mes recettes veggie favorites	94
• Comment cuisiner...	95

Chapitre 9 - Comme avant !	107
• Quelques recettes de base	110
• La cuisine qui réconforte	117
<i>Attention aux quantités</i>	117
<i>N'oubliez pas le gras</i>	117
<i>Variez les textures</i>	117
<i>Pâtes et patates</i>	117
<i>Mijoté ou en sauce</i>	118
<i>Umami</i>	118
<i>Avec les mains</i>	118

Chapitre 10 - Veggie rapide et facile	121
• Les restes	121
• Le congélateur	122
• Les conserves	122
• Les flocons	123
• Idées de plats (très) rapides	124

Chapitre 11 - Plats de fête	129
• Entrées	130
• Plats	134
• Desserts	138
Chapitre 12 - Petit-déj veggie	140
• Le mythe du lait indispensable	140
• Thé ou café ?	141
• Plus de croissants ?	142
• Porridge à tout faire	143
• My granola is rich	145
• Vivant, le cru !	146
• Miser sur l'IG bas	149
Chapitre 13 - Un monde de douceurs	151
• Comment remplacer...	152
<i>Le beurre</i>	152
<i>Les œufs</i>	152
<i>La gélatine</i>	153
<i>Le lait et la crème</i>	154
• Quelques recettes sucrées	157
Chapitre 14 - Veggie sans gluten	162
• Gluten out !	162
• Petit à petit, le sans-gluten fait son nid	166
• Mes astuces de Sioux	166
• Quelques recettes sans gluten	168
Chapitre 15 - Cuisiner beau, cuisiner original	173
Chapitre 16 - Idées en stock	176
• Avec du chou-fleur	177
• Avec d'autres choux	178
• Avec du céleri-rave	181
• Avec du topinambour	182
• Avec des courges	183
• Avec de la betterave	186
• Avec du céleri branche	187
• Avec des épinards ou des blettes	188
• Avec de la sauce tomate	191
• Avec de la fécule	191
• Quelques sauces pour les pâtes	192
• Recettes « du placard »	193

Conclusion	197
Annexes	199
• Mon placard veggie	199
• Les cours de cuisine	205
• Bibliographie	205
• Webographie	209
Table des recettes	211

DANS LA MÊME COLLECTION

Marion **KAPLAN** et Audrey **ETNER**

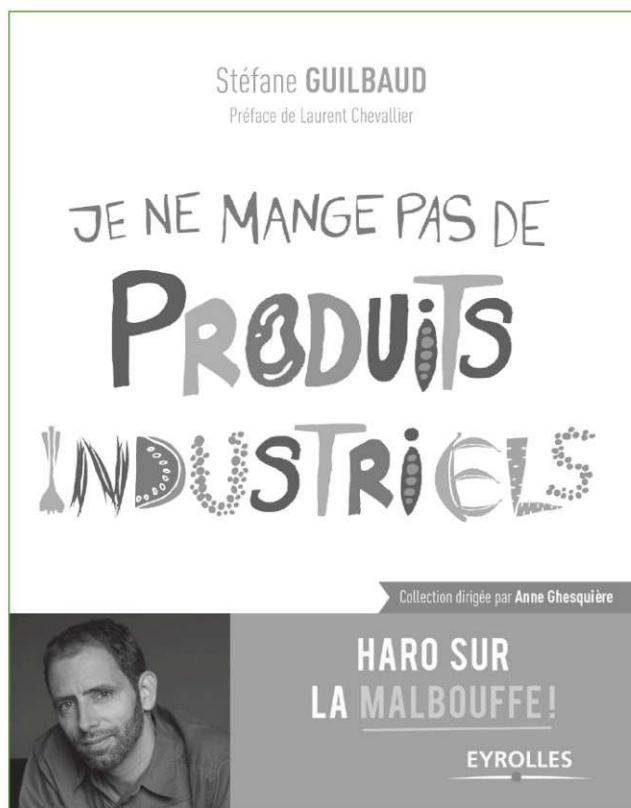
JE MANGE SANS GULÉN

Collection dirigée par Anne Ghesquière



ET SI C'ÉTAIT LA SOLUTION
À VOS MAUX CHRONIQUES ?

EYROLLES



Anne GHESQUIÈRE

HAPPY DETOX

INCLUS : COACHING 4 SAISONS



BOOSTEZ VOTRE VITALITÉ
CULTIVEZ VOTRE ÉNERGIE

EYROLLES