

E.I. : Fien Louwagie, ProVeg, Steendam 84, 9000 Gent

VEGGIE

GUIDE

À PROPOS DE PROVEG • IMPACT • INSPIRATION CUISINE

WRAP VEGGIE CROQUANT AU GUACAMOLE



2 PERSONNES



30 MINUTES



FACILE



CRUNCHY
& TASTY

1 paquet de **Garden Gourmet Sensational Crispy Mini Filet** - 1 avocat
1 oignon rouge - 2 citrons verts - ½ càc d'ail en poudre - 2 tomates
100g de salade - 2 grands wraps au blé complet ou aux légumes

- 🍃 Pèle et coupe l'oignon rouge en rondelles. Presse 1 citron vert et verse le jus sur l'oignon rouge. Remue et laisse mariner pendant environ 20 min.
- 🍃 Coupe l'avocat en deux, retire le noyau et vide la chair. Écrase la chair à l'aide d'une fourchette et assaisonne avec le jus de citron vert, le sel, le poivre et l'ail en poudre. Coupe les tomates en tranches.
- 🍃 Fais frire les Sensational Crispy Mini Filets pendant environ 4 min. de chaque côté dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bruns et croustillants.
- 🍃 Étale une couche d'avocat sur les wraps, répartis la salade, les tomates et l'oignon rouge. Place les Sensational Crispy Mini Filets frits sur le dessus. Roule ton wrap et profite!



DÉCOUVRE NOS RECETTES SUR WWW.GARDENGOURMET.BE/FR

Dans ce GUIDES



Recettes

Vol-au-Veggie	22
Pâtes au pesto rouge et aux artichauts	24
Tartinade de chou-fleur à l'indienne	25
Vinaigrette à la fraise	26
Tiramisu au spéculoos	27
Velouté de lentilles en 5 ingrédients	28
Curry korma au chou-fleur	30

Et beaucoup plus

À propos du VeggieChallenge	4
À propos de ProVeg	5
Impact sur le climat	6
Impact sur les animaux et sur la santé	8
Veggie ou végétane, c'est quoi au juste ?	9
Avant de commencer : remplissez votre garde-manger	10
Avant de commencer : voici ce que vous trouverez au supermarché	11
Remplacer la viande	12
Remplacer le poisson	13
Remplacer les produits laitiers ou les oeufs	14
Le sandwich en version végétale	16
Astuces budgétaires	17
Veggie pour toute la famille	18
Info santé + diététicienne	19
Inspiration cuisine	20

À PROPOS DU VEGGIECHALLENGE

À partir du 1er mars, c'est reparti ! Des dizaines de milliers de Belges relèvent à nouveau le défi de manger le plus végétal possible pendant un mois.

Dans le monde entier, plus de 500 000 personnes ont déjà participé à cette campagne internationale de ProVeg, dont plus de 50 000 Belges. Les villes, les ambassadeurs et les influenceurs ont également mis la main à la pâte pour cette campagne.

Manger (plus) végétal pendant un mois présente de nombreux avantages. Avant tout pour votre propre santé, bien sûr, mais aussi pour l'environnement et le bien-être des animaux. Si 50 000 Belges mangent veggie pendant 31 jours, nous économisons 950 000 kg de CO₂, 1 450 000 litres d'eau et 100 000 vies animales.

Tous les participants recevront des newsletters contenant des conseils, des informations sur les produits, sur la santé, mais aussi de nombreuses recettes simples et savoureuses. Participez à un atelier culinaire, faites la connaissance des autres participants via la communauté en ligne et posez vos questions à notre diététicienne. Grâce à l'**application VeggieChallenge**, vous pouvez participer en groupe avec vos collègues, vos amis ou votre famille.

Rejoignez-nous sur

www.veggiechallenge.be

À PROPOS DE PROVEG



Nous aspirons à un monde dans lequel chacun choisit une alimentation saine, savoureuse et respectueuse de la vie humaine, animale et de notre planète. Notre approche se veut positive et pragmatique. L'objectif « 50 by 40 » de ProVeg est très clair : réduire la consommation mondiale d'animaux de 50% d'ici 2040.

Nous étions connus sous le nom d'EVA, mais sous le nom de ProVeg, nous faisons désormais partie d'un réseau international qui nous permet de collaborer plus étroitement et de mettre notre expertise au profit du plus grand nombre. Le changement climatique, la souffrance animale et la distribution alimentaire sont des thèmes qui transcendent les frontières nationales et qui ne peuvent être abordés qu'en travaillant ensemble, à l'échelle mondiale.

Même si nous nous tournons davantage vers l'Europe et le reste du monde, nous restons fortement ancrés en Belgique. Nous sommes une organisation belge avec des ressources propres et locales. Outre les campagnes internationales et le travail politique au niveau européen en collaboration avec ProVeg International, nous sommes pleinement impliqués au niveau national et régional. À ces niveaux-là, nous organisons nos propres campagnes et activités et nous pouvons compter sur notre solide réseau de bénévoles et sur les groupes locaux.

L'objectif « 50 by 40 » de ProVeg est très clair : réduire la consommation mondiale d'animaux de 50% d'ici 2040.

Impact sur: **LE CLIMAT**



Voilà un sujet difficile, mais nécessaire : l'impact de l'élevage sur notre planète. Saviez-vous que notre système alimentaire est responsable de 30 % des gaz à effet de serre émis par l'homme ? Et que la moitié de ce chiffre provient de l'élevage ? Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 14,5 % des émissions globales de gaz à effet de serre proviennent de l'élevage.

L'élevage n'est pas seulement une grande source de gaz à effet de serre. Il implique également l'exploitation massive de forêts, de prairies et de zones humides pour le pâturage et la production des cultures fourragères.

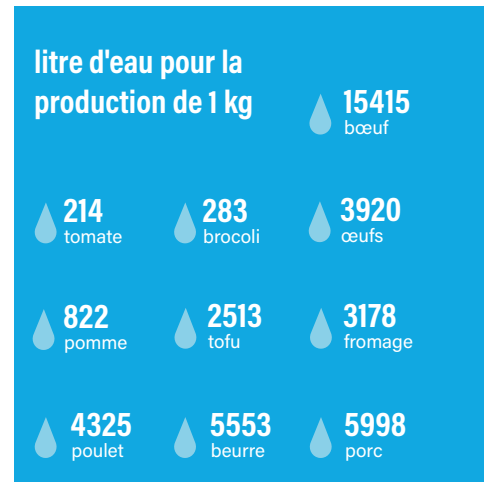
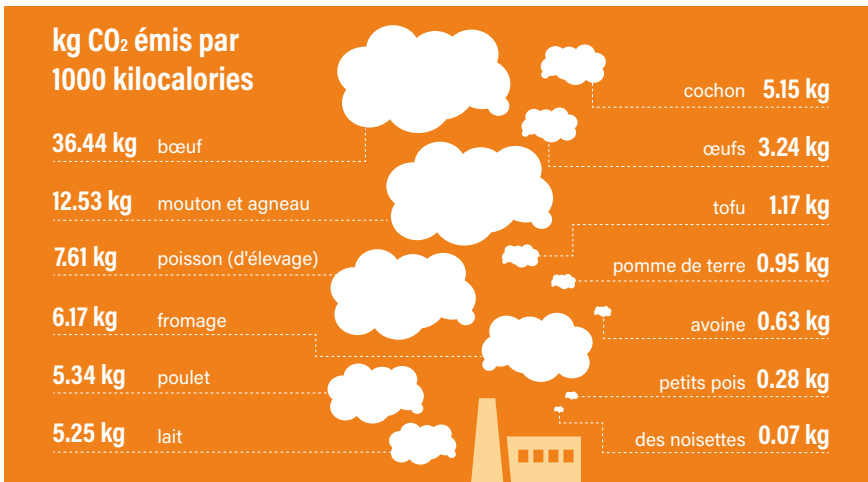
Près de 70 % de l'Amazonie déboisée est utilisée pour l'élevage des animaux. La FAO estime que l'élevage pourrait même être la menace la plus grave pour la biodiversité.

Les animaux d'élevage n'ont pas seulement besoin de grandes surfaces pour vivre et pour paître, ils doivent également être nourris. Environ 80 % du soja cultivé sert à nourrir ces animaux d'élevage. En termes de gestion du territoire, l'élevage n'est donc pas aussi efficace que la culture des fruits et légumes destinés directement à la consommation humaine.

Près de 70 % de l'Amazonie déboisée est utilisée pour l'élevage des animaux.

En outre, nos troupeaux produisent énormément de fumier. Ce fumier contient des nitrates dont une partie se retrouve dans l'air (sous forme d'ammoniac) et une autre partie dans les eaux souterraines et de surface. Ils menacent la qualité de l'eau potable, des eaux de baignade et des ressources de pêche.





Et maintenant, la bonne nouvelle :

Vous pouvez faire la différence (au moins) trois fois par jour ! Changer vos habitudes alimentaires est l'une des choses les plus simples et puissantes que vous puissiez faire pour apporter votre contribution. Vous êtes donc sur la bonne voie !

Vous pouvez faire la différence (au moins) trois fois par jour !

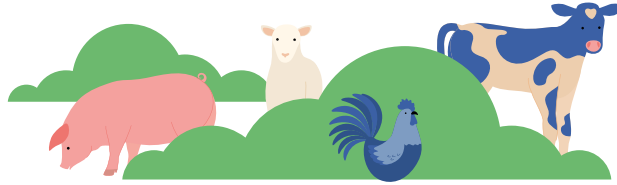
En choisissant une alimentation végétale, une personne peut réduire jusqu'à 50 % de ses émissions. Si tout le monde mangeait végétal, les émissions produites par l'industrie alimentaire pourraient être réduites de 70 % d'ici 2050. Une alimentation végétale pourrait économiser environ 1 200 à 2 000 litres d'eau par jour.



Si plus de gens mangeaient végétal, on pourrait réduire la déforestation de plus de 50 % et on gaspillerait également beaucoup moins de matières premières.

En les assimilant, les animaux d'élevage transforment les protéines végétales en protéines animales. Mais au moins 88% d'entre elles se perdent au cours du processus. Si plus de gens consommaient des alternatives végétales, on perdrait beaucoup moins de substances nutritives de qualité. À l'échelle mondiale, cela signifie qu'en mangeant moins de produits d'origine animale, nous serions en mesure de nourrir au moins 10 milliards de personnes.

Impact sur: **LES ANIMAUX ET LA SANTÉ**



Le Belge moyen mange 1 800 animaux au cours de sa vie (sans compter les crevettes et autres crustacés). Chaque personne qui prend la décision de ne plus manger de viande ou de poisson fait donc une immense différence. La contribution d'une seule personne peut sembler dérisoire par rapport au nombre de gens qui continuent à consommer de la viande et du poisson. Mais en choisissant une alimentation veggie variée, vous pouvez en inspirer d'autres à votre tour. C'est comme cela que nous pourrons évoluer vers un monde plus rationnel et compatissant.

Le Belge moyen mange 1 800 animaux au cours de sa vie (sans compter les crevettes et autres crustacés).



Par ailleurs, une alimentation végétale peut être extrêmement bénéfique pour votre santé. Non seulement votre consommation globale de matières grasses diminue, mais la qualité des graisses ingérées s'améliore, ce qui vous protège contre l'obésité et les maladies cardio-vasculaires. Les graisses végétales étant pour la plupart des graisses insaturées, elles vous aident également à maintenir un taux de cholestérol faible.

Qui dit alimentation végétale, dit aussi plus de fibres. Celles-ci jouent un rôle important pour la santé de votre système digestif. Grâce à elles, les substances nocives sont éliminées plus rapidement. Une teneur plus élevée en fibres aide également à baisser les taux de cholestérol et d'œstrogènes dans le sang, et vous protège ainsi contre certains types de cancer et de maladies cardiaques.



Enfin, la plupart des fruits et légumes sont riches en minéraux, dont le potassium et le magnésium qui contribuent à réduire les risques d'ostéoporose, de maladies cardio-vasculaires et de diabète de type 2.



VEGGIE OU VÉGANE, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Un repas ou produit est végétarien quand il ne contient pas d'ingrédients pour lesquels des animaux ont été tués. Il ne contient ni viande (poulet inclus), ni poisson, ni crustacés ou mollusques. Il ne contient pas non plus de sous-produits d'abattoir, tels que la gélatine (produit de la farine animale), la présure de veau, etc.

Un repas est végétarien lorsqu'il ne contient pas d'ingrédients d'animaux tués. Un repas végétalien (végane) ne contient pas d'ingrédients animaux du tout. C'est-à-dire ni produit laitier (lait, beurre, fromage, crème, yaourt, lait en poudre, lactosérum...), ni œuf, ni miel.

Les vêtements conçus à partir de matières d'origine animale (fourrure, cuir, laine, soie) ne sont pas considérés comme véganes non plus.

AVANT DE COMMENCER :

Remplissez votre garde-manger

Tout commence par une bonne préparation. Pour que vous puissiez rapidement préparer un repas veggie sain à n'importe quel moment de la journée, ces produits de base sont indispensables dans votre garde-manger :



Des matières grasses

huile d'olive extra vierge, huile de colza, huile de tournesol, beurre de soja



Des légumes secs ou en conserve

pois chiches, petits pois, lentilles, haricots blancs, haricots rouges, flageolets...



Du bouillon de légumes



Des noix et des pâtes de noix



Des graines

graines de sésame, graines de tournesol, pignons de pin, graines de citrouille...



Des céréales

riz, couscous, pâtes, nouilles, quinoa, flocons d'avoine...



Des épices

poivre noir, paprika, poivre de Cayenne, piment en poudre, cannelle, cumin, graines de coriandre moulues, curry...



Des condiments

sauce soja, vinaigre de vin blanc, vinaigre balsamique, moutarde, gingembre, concentré de tomates...



Des herbes séchées

origan, thym, aneth, laurier, sauge...



De l'ail, des oignons, des pommes de terre ou des patates douces



Du lait de coco



De la crème végétale

(avoine, soja...) et du lait végétal, des flocons de levure maltée



Des légumes en conserve ou surgelés

Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive. Découvrez sur notre site web d'autres conseils pour un garde-manger bien approvisionné et inspirez-vous pour composer vos propres produits végétaux de base. Avec un garde-manger bien fourni, vous pouvez déjà réaliser de savoureuses recettes, même si vous n'avez pas eu le temps de faire les courses.

AVANT DE COMMENCER :

*voici ce que vous
trouverez au supermarché*



L'offre végétarienne et végétalienne dans les supermarchés se développe à un rythme impressionnant. De plus en plus de supermarchés misent activement sur le végétal et le veggie. Même chez les discounters, vous trouverez des produits végétaux : des boulettes, des burgers, du haché, des garnitures et même des plats préparés comme des pizzas et des lasagnes.

Lors de vos achats, n'oubliez pas de repérer le V-label ! Ce label garantit que le produit est entièrement végétarien ou végétalien. Quelques conseils pour vous aider à vous orienter :



Au rayon frais, à côté de la viande, vous trouverez des burgers, des boulettes, du haché et des nuggets veggie, mais aussi du tofu, du tempeh, du seitan et des alternatives au poisson.



Jetez également un œil au **rayon surgelés** pour des falafels, des hamburgers ou des nuggets veggie. Dans la plupart des supermarchés, vous trouverez désormais aussi des glaces végétales.



Les garnitures veggie, dont le fromage végétal, se trouvent à côté **de la charcuterie ou au rayon des substituts veggie**. Au rayon apéritif et amuse-bouches, vous trouverez également des tartinades veggie comme du houmous ou du guacamole.



Parfois, vous trouverez d'autres produits veggie dans **la section santé ou parmi les produits diététiques**.



Dans **les aliments secs ou les conserves**, vous trouverez les légumes secs tels que les haricots, les pois chiches et les lentilles.

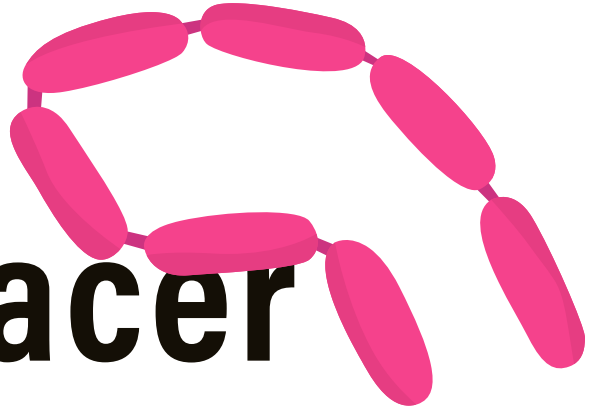
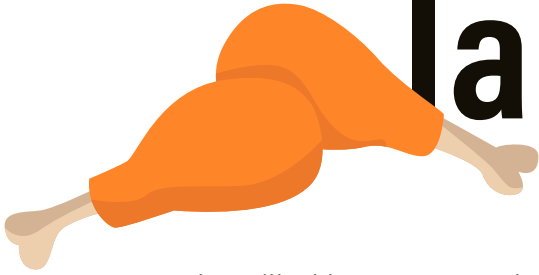


Enfin, **au rayon frais ou surgelés**, vous pourrez généralement trouver plusieurs options de plats préparés veggie.

**Vous en voulez plus ?
Rendez-vous dans un
magasin bio, le choix y
est encore plus large.**



Remplacer la viande



Aujourd'hui le rayon veggie du supermarché est beaucoup plus large et la gamme des produits est très différente par rapport à il y a dix ans. Mais comment s'y retrouver ? Voici quelques conseils pour vous aider à faire votre choix.

Vous voulez surtout vous rapprocher du goût et de la texture de la viande ? Choisissez les produits les plus récents qui l'indiquent clairement sur leur emballage. Vous trouverez différents **burgers, de la viande hachée et des morceaux de poulet veggie** qui ont désormais presque le même goût que l'original.

Vous voulez surtout quelque chose de sain ? Optez pour des aliments de base peu transformés, qui sont pauvres en graisses et en sel. Pensez au **tofu, au seitan et au tempeh**. Ici, il vous faudra fournir un peu plus d'effort à la préparation, car, soyons honnêtes, personne n'aime le tofu fade et flasque.

La plupart des plats classiques (belges) sont préparés avec de la viande ou du poisson, mais avec quelques adaptations simples, vous pouvez facilement les transformer en une version veggie. Par exemple, vous pouvez préparer un vol-au-vent ou un ragoût avec des morceaux de filets végétaux.

Remplacez la viande dans votre plat au four préféré par du haché végétal ou même par des lentilles et faites de même pour vos spaghettis ou vos lasagnes.

Par ailleurs, vous n'êtes pas obligés de vous tourner vers les substituts de viande du supermarché. Les **légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots...) sont également de bonnes sources de protéines, et constituent une base idéale pour des burgers faits maison. Les légumineuses sont, en effet, des ingrédients très sains, car elles sont riches en nutriments essentiels et en protéines. Ajoutez-en à votre plat végétal et vous en ferez un repas complet.

De plus, les légumineuses sont très polyvalentes. Les haricots rouges, les haricots noirs, les haricots kidney, l'edamame, les lentilles vertes, les lentilles brunes, les pois chiches... Il en existe de toutes les formes et couleurs et vous pouvez les varier sans fin. Pensez aux chilis, aux houmous, aux currys et même aux pâtisseries comme les brownies !



TOFU



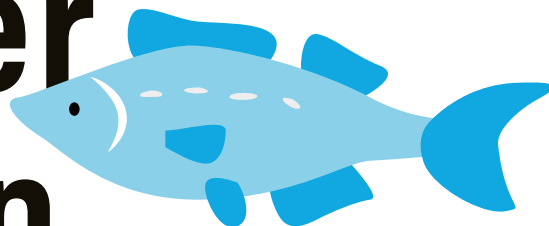
SEITAN



TEMPEH



Remplacer le poisson



À première vue, le poisson semble être une alternative saine à la viande, mais de nombreux types de poissons sont contaminés au mercure (poisson sauvage) ou aux antibiotiques (poisson d'élevage). En outre, il ne s'agit pas d'une alternative durable, car cela contribue à l'appauvrissement des océans. Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous recommandons le documentaire 'Seaspiracy' sur Netflix.

Mais bonne nouvelle : le goût du poisson ne devrait pas trop vous manquer en mangeant veggie! Au supermarché, vous trouverez une gamme toujours croissante d'alternatives au poisson : bâtonnets de poisson veggie, salade de thon... et même des filets 'saumon'.

Ceux qui aiment expérimenter en cuisine peuvent imiter parfaitement le goût du poisson avec un ingrédient magique de la mer : les algues. Contrairement aux pays asiatiques, les algues ne sont pas encore très répandues dans notre cuisine, mais cela change petit à petit.

Les algues sont non seulement savoureuses, mais elles ont également peu d'impact sur l'environnement, car leur production ne nécessite pratiquement pas de terre, d'eau douce ou d'énergie fossile. Sans oublier qu'elles sont très riches en protéines, en vitamines et minéraux!

Les algues se présentent sous différents types, couleurs et formes. Vous connaissez probablement déjà le nori, qu'on utilise pour les sushis. Mais vous pouvez également réaliser de délicieux plats avec du **kombu, du wakamé ou de la salicorne**.

Vous trouverez déjà des algues dans certains supermarchés. L'algue nori est la plus facile à trouver. De plus en plus de sortes d'algues sont également disponibles dans les magasins bio. Vous pouvez les acheter fraîches (au rayon frais), séchées, en conserve ou incorporées dans d'autres produits. La forme séchée est celle qui contient le plus de protéines.

Ceux qui préfèrent la simplicité peuvent choisir des alternatives végétariennes ou végétaliennes au poisson que l'on trouve au supermarché. Par contre, celles-ci ne sont pas toujours aussi saines, alors vérifiez le Nutri-Score si cela est important pour vous.

Quasiment tous les supermarchés proposent au moins une sorte de burger ou de bâtonnets de poisson veggie. Plutôt pratique pour les jours où vous manquez de temps. Pratiquement identiques à leur version originale, ces alternatives ont aussi beaucoup de succès auprès des enfants. Vous trouverez également de plus en plus de tartines, de boulettes et de filets aux saveurs de la mer.



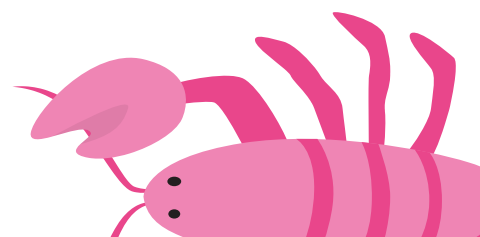
KOMBU



WAKAMÉ



SALICORNE





Remplacer les produits laitiers ou les oeufs

Le lait est-il vraiment bon pour tout le monde ? Non ! Le lait de vache a, en effet, une grande empreinte écologique et est source de beaucoup de souffrance pour les animaux. Heureusement, vous pouvez facilement le remplacer par une alternative végétale. De plus, contrairement aux idées reçues, les adultes n'ont pas besoin de lait et les enfants peuvent très bien grandir sans.

Il existe désormais tellement d'alternatives au lait sur le marché que vous n'avez que l'embaras du choix ! Soja, amande, coco, chanvre, avoine, riz... et même la nouvelle tendance du lait de pois ! Notre conseil ? Choisissez celui que vous préférez. Le lait de soja ou d'avoine nature est pratique à avoir toujours dans vos armoires. Les boissons sucrées sont délicieuses à boire telles quelles, à ajouter à vos céréales du petit-déjeuner ou à utiliser dans des pâtisseries. Pour les préparations salées (par exemple sauce béchamel ou purée de pommes de terre), il est préférable d'utiliser une variante non sucrée.

Le lait est-il vraiment bon pour tout le monde ? Non !







La crème de soja végétale est facile à trouver et peut être utilisée dans des préparations salées ou sucrées, tout comme la crème ordinaire. Vous trouverez également de plus en plus de crème d'avoine, d'épeautre ou de riz. La crème de soja ordinaire ne peut pas être fouettée, sauf

si cela est explicitement indiqué sur l'emballage. Désormais, vous trouverez également de la crème chantilly prête à l'emploi dans divers supermarchés.

Vous aimez mettre un peu de lait dans votre café ? C'est aussi possible en végétal ! Beaucoup de gens ne jurent que par le lait d'avoine, mais vous pouvez aussi faire un délicieux café avec du lait de soja ou d'amande. Des marques telles que Alpro, Abbot Kinney's, Lima et Oatly proposent du lait spécial barista dans leur gamme, idéal pour les cappuccinos et les lattes !

On entend parfois dire qu'il est difficile de remplacer **le fromage** par des alternatives végétales. Heureusement, de plus en plus d'entreprises développent leurs propres fromages véganes : du fromage à tartiner, du fromage râpé et même au camembert végétal ! Tous les fromages végétaliens ne ressemblent pas à leurs versions originales et il vous faudra parfois faire quelques essais avant de trouver le fromage végétalien qui vous convient.

Il existe de nombreuses façons de remplacer les œufs en pâtisserie, en fonction de vos besoins :

-  La banane
-  Le No Egg (un produit à base de féculé de pomme de terre et de farine de tapioca)
-  Un mélange de graines de lin (1 càs) et d'eau (3 càs)
-  La compote de pommes
-  Le tofu soyeux
-  Le yaourt végétal

Bien sûr, vous pouvez également opter pour le fait-maison. Vous n'avez pas beaucoup de temps, mais vous souhaitez ajouter un goût salé supplémentaire à vos plats ? Essayez les flocons de **levure alimentaire**, également connue sous le nom de levure maltée ou levure nutritionnelle. C'est un produit très sain, riche en vitamines B et protéines. Saupoudrez-en sur les pâtes ou utilisez-en dans une sauce béchamel végétale. Envie de faire votre propre parmesan, fromage de cajou ou mozzarella ? Tout est possible!

L'une des raisons pour lesquelles nous aimons tant le fromage est qu'il offre une saveur particulière, appelée '**umami**'. Heureusement, il existe d'autres façons d'ajouter de l'umami à vos plats, par exemple avec de la sauce soja, du miso, des olives, des tomates séchées, de la levure alimentaire ou des algues.

Pourtant, vous pouvez facilement les remplacer aussi bien dans des préparations salées que sucrées.

Les œufs sont présents dans de nombreux plats ou produits que vous achetez en magasin. Pourtant, vous pouvez facilement les remplacer aussi bien dans des préparations salées que sucrées.

Pour un œuf brouillé végétane, une quiche ou même une salade aux œufs, **le tofu** est l'ingrédient magique. Si nécessaire, ajoutez du kala namak (également appelé sel noir) pour son goût d'œuf typique. Vous pouvez vous procurer du kala namak dans les magasins indiens ou pakistanais, ou encore dans les épiceries véganes spécialisées (en ligne).

Avez-vous déjà entendu parler de l'aquafaba ? C'est un produit fantastique! L'aquafaba est le jus de pois chiches que l'on trouve en bocal. En le fouettant, vous obtiendrez l'équivalent bluffant du blanc d'œuf monté en neige. Il convient à merveille pour réaliser une mousse au chocolat ou de la meringue, par exemple.



LE SANDWICH EN VERSION VÉGÉTALE

Que mettre sur mes tartines ? Pas de panique ! Il existe toute une série de garnitures végétales aussi saines que délicieuses pour vos sandwiches. Oubliez le banal sandwich au fromage, voici quelques idées inspirantes pour varier les plaisirs dans votre boîte à tartines.

De nos jours, on trouve du houmous dans tous les supermarchés. Dans les grandes surfaces, il se décline même en de multiples saveurs : aux tomates, épicé, aux fines herbes... Cette tartinade est composée principalement de pois chiches, d'huile d'olive et de tahini, une pâte à tartiner à base de sésame.

Pas de panique!

Il existe toute une série de garnitures végétales

Il est donc facile de faire votre propre houmous maison. Une fois que vous maîtrisez la recette de base, vous pouvez expérimenter avec différentes saveurs, en ajoutant, par exemple, de la betterave et des olives noires.

Certaines tartinades veggie imitent le goût de la viande. Ces tartinades sont souvent une bonne option pour les enfants difficiles ou les amis sceptiques. Dans cette catégorie, vous trouverez différentes versions veggie de garnitures à la viande comme le salami, la saucisse grillée, l'américain préparé, le poulet au curry et même la salade de thon!

Enfin, rien ne vous empêche de préparer vos propres garnitures à base de légumes. Sur notre site web, vous trouverez de nombreuses recettes simples pour vous inspirer.

Vous préférez quelque chose de sucré ? Le beurre de cacahuète et les autres beurres de noix sont une alternative plus saine au choco ou à la confiture. Un délice avec quelques rondelles de banane!



ASTUCES BUDGÉTAIRES

On entend souvent dire que manger végétal coûte cher, mais cela ne doit pas forcément être le cas. Voici quelques astuces pour économiser un maximum et éviter le gaspillage, tout en profitant de délicieux repas. Avec nos six règles d'or, manger végétal sera aussi bénéfique pour votre santé que pour votre portefeuille!

1

Ne jetez pas les restes

Il est souvent difficile de prévoir la quantité exacte de nourriture, les restes sont donc inévitables. Ce n'est pas grave ! Ne les jetez surtout pas, mais utilisez-les plutôt dans d'autres plats!

2

Conservez vos courses au bon endroit et de la bonne manière

Nous jetons à peu près vingt kilos de nourriture par an et par personne et gaspillons ainsi pas moins de 100€ par an! Mais en conservant mieux, il est possible de faire quelques économies. Par exemple, faites bon usage du bac à légumes de votre réfrigérateur et n'oubliez pas les restes qui se cacheraient au fond de celui-ci.

3

Mangez de saison

Vous ne trouverez pas mieux que les légumes de saison : cueillis au bon moment, ils sont bien plus savoureux, regorgent de vitamines et sont plus respectueux de l'environnement. Par ailleurs, les légumes de saison sont cultivés localement, ce qui garantit un bon approvisionnement et un coût moins élevé que les légumes importés.

4

Pour les protéines, pensez aux légumineuses

Elles sont bonnes, riches en nutriments et pas chères. Consommées depuis des siècles, elles sont également riches en protéines et en fibres, tout en restant pauvres en graisses saturées et en cholestérol. Les haricots, les pois chiches ou les lentilles, par exemple, sont des légumineuses très bon marché.

5

Préparez vos propres alternatives à la viande

Pour faire des économies, il n'y a rien de mieux que le fait-maison. Pour vos alternatives à la viande, les pois chiches, les lentilles ou le soja peuvent servir de base. Vous pouvez également réaliser vos propres tartinades, souvent très faciles et bien moins chères que celles que l'on trouve au supermarché.

6

Faites les bons choix au supermarché

Même au supermarché, certains choix peuvent vous permettre d'épargner pas mal d'argent : les produits que vous choisissez, les magasins que vous fréquentez ... tout a un impact ! La règle de base : plus un produit est transformé, plus il coûte cher. Remplacez les substituts plus onéreux par du tofu ou du tempeh nature. Faites-les tremper dans une bonne marinade maison et le tour est joué.

Veggie pour toute la famille

Partager un repas veggie en famille est une façon idéale de passer un savoureux moment ensemble. Vous vous demandez si cela sera suffisamment nutritif pour vos enfants ? Rassurez-vous, l'alimentation végétale est tout à fait saine pour eux aussi!

C'est d'ailleurs ce qu'en disent de nombreux experts et diététiciens reconnus. Selon l'American Dietetic Association, l'organisation qui fait le plus autorité en matière de nutrition dans le monde, "D'un point de vue nutritionnel, l'alimentation végétarienne ou végétalienne équilibrée est tout à fait appropriée pour les enfants".

Rassurez-vous, l'alimentation végétale est tout à fait saine pour eux aussi!

Comme pour les adultes, tout est question de variété. Manger des frites tous les jours peut être végétarien (et rendra probablement vos enfants heureux aussi), mais ce n'est pas

bon pour la santé. Pour obtenir des nutriments sains, veillez par exemple à ce qu'ils consomment suffisamment de calcium et de fer. Privilégiez à cet effet les produits végétaux enrichis et les produits à base de céréales complètes.

Notre diététicienne vous livre ici quelques conseils pour une alimentation veggie saine pour vos enfants :

Présentez les fruits et légumes sous des formes amusantes. Utilisez des emporte-pièces pour biscuits pour donner un air plus cool au pain, aux légumes ou aux fruits. En plus des tartines, des bâtonnets de carottes ou de concombre seront également appréciés, particulièrement s'ils sont accompagnés d'une sauce dips (comme du houmous, par exemple).

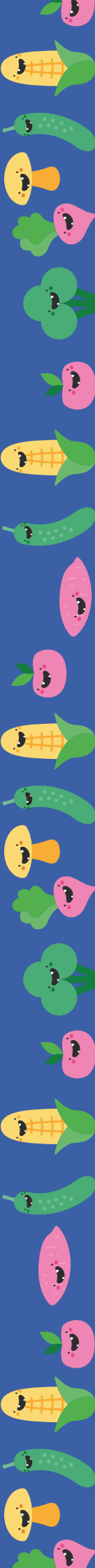
Sur des bâtons, enfiler des légumes et des tranches de pain garni pour en faire des mini-brochettes. Ou réalisez des tartines-sushi : tartinez votre pain, retirez les croûtes et roulez la tartine comme vous le feriez pour des sushis. Plantez-y un cure-dent pour maintenir le tout et c'est prêt à être dévoré.

Transformez les fruits et légumes en super-héros ! Ils ont tous des couleurs différentes et sont pleins de nutriments. Organisez le concours de celui qui mangera le plus de fruits et légumes de différentes couleurs. Vantez leurs mérites en parlant des carottes qui donnent des yeux de lynx, des betteraves qui combattent le rhume ou encore des pois chiches qui donnent de gros muscles.

Les wraps et les pains pita présentent un avantage considérable : vous pouvez facilement y glisser pas mal de légumes. Le wrap peut également se manger avec les doigts, ce qui plaît toujours aux enfants. Pour un max de nutriments, optez pour des wraps ou du pain pita au blé complet.

Faites participer les enfants!
Choisissez les recettes ensemble.

Faites participer les enfants! Choisissez les recettes ensemble. Tout le monde se réjouira de passer à table. Encouragez-les également à cuisiner avec vous. Même les plus petits sont capables de mélanger des ingrédients dans un bol, de remuer, de couper des légumes mous... Transformez vos courses au supermarché en un voyage de découverte. Laissez-les choisir et peser eux-mêmes les fruits et légumes, ils pourraient vite y prendre goût.



INFO SANTÉ + DIÉTÉTICIENNE

Vous craignez de manquer de certains nutriments en mangeant veggie ? Rassurez-vous, il est tout à fait possible de manger végétal de façon saine et complète.

C'est un mythe de croire qu'il faut manger de la viande pour obtenir suffisamment de **PROTÉINES**. Le tofu, le seitan, le tempeh, les légumineuses et certaines céréales sont d'excellentes sources de protéines d'origine végétale. Si Arnold Schwarzenegger satisfait ses besoins en protéines grâce à des aliments d'origine végétale, vous devriez y arriver aussi. En Occident, de nombreuses personnes mangent en réalité trop de protéines. Calculez la quantité de protéines dont vous avez réellement besoin, elle est certainement inférieure à ce que vous pensez.

Rassurez-vous, il est tout à fait possible de manger végétal de façon saine et complète.

On trouve du **FER** dans le chou frisé, le brocoli, les légumineuses, les graines, les algues, les figues, les dattes, les abricots secs, les raisins secs, les noix et les céréales complètes.

LA VITAMINE B12 est importante pour la production de cellules sanguines, la croissance et la santé du système nerveux et des cellules du cerveau. Certaines bactéries, champignons et algues peuvent produire de la vitamine B12. Les plantes et les animaux ne produisent pas eux-mêmes cette vitamine. Cependant, les plantes peuvent en contenir lorsqu'elles entrent en contact avec les bactéries du sol qui produisent la B12. Si vous lavez les légumes, la quasi-totalité de la vitamine B12 sera éliminée. L'alimentation animale n'est riche en vitamine B12 que parce que les animaux mangent des plantes qui ont été en contact avec cette vitamine ou parce qu'ils sont nourris avec des aliments enrichis en vitamine B12.

Les personnes ayant une alimentation entièrement végétale peuvent consommer directement des produits enrichis en B12, comme de nombreuses alternatives

au lait et à la viande à base de soja, ou prendre un complément alimentaire. Les personnes ayant une alimentation végétarienne obtiendront de la vitamine B12 grâce au fromage, aux produits laitiers et aux œufs.

Une alimentation veggie bien équilibrée fournit tous les nutriments nécessaires, y compris pour les enfants. C'est ce que confirme le site web de 'Kind en Gezin' (agence 'Enfant et famille' du gouvernement flamand). De plus en plus d'études démontrent qu'une alimentation végétarienne peut être plus saine que l'alimentation traditionnelle avec laquelle la plupart d'entre nous ont grandi. Les recherches menées au cours des vingt dernières années montrent clairement les avantages d'une alimentation végétarienne ou végétalienne, tant pour la prévention que pour le traitement de certaines maladies. Il s'agit notamment des maladies cardiovasculaires, du cancer, de l'obésité et du diabète de type 2. En outre, les personnes végétariennes et végétaliennes présentent un risque moindre de calculs biliaires et de constipation. De nombreuses maladies occidentales sont liées à nos habitudes alimentaires, qui nous incitent à consommer trop de produits animaux et trop peu de fruits et légumes.

Vous avez d'autres questions liées à la santé ?



Rendez-vous sur www.evavzw.be/fr/faq



ou posez votre question directement à notre diététicienne **Evelyne Mertens** via dietiste@evavzw.be



ou via sa page Instagram [@dietiste.evelynemertens](https://www.instagram.com/dietiste.evelynemertens)



ou sa page Facebook

(attention : Evelyne avec -YNE, à ne pas confondre avec une autre diététicienne Evelien Mertens).



Inspiration cuisine

C'est comme ça qu'on en fait un plat de légumes savoureux

Inspiration cuisine

Dans la cuisine veggie, la première règle est de s'assurer que les aliments ont beaucoup de goût. Suivez ces quelques conseils pour faire de vos plats de véritables concentrés de saveurs!



Les épices et les herbes aromatiques :

Les épices et les herbes aromatiques seront vos plus fidèles compagnons de route. Importants en cuisine de façon générale, ils deviennent encore plus incontournables quand il s'agit de cuisine veggie. Les légumes peuvent être tellement bons lorsqu'ils sont bien assaisonnés! Faites le plein d'herbes séchées pour rehausser vos plats. Vous pouvez même continuer à utiliser les mélanges d'épices pour viande ou poulet, puisqu'elles sont généralement totalement veggie!



Rôtir, revenir et dorer :

Faites rôtir, revenir et dorer les ingrédients : non seulement les légumes rôtis sont plus savoureux, mais ils ajoutent également de la texture à votre assiette. Bref, c'est le combo gagnant!



L'umami :

L'umami est l'une des cinq saveurs de base, avec le sucré, le salé, l'amer et l'acide. Cette saveur mérite une attention particulière dans la cuisine veggie. Les ingrédients umami idéaux sont : la sauce soja (qu'il est bon d'avoir toujours à la maison et qui est même savoureuse dans une carbonade à la bière belge!), les champignons, les tomates séchées, les câpres, les pignons de pin et l'ail.



Marinades :

Marinades : vous pouvez les trouver toutes prêtes dans le commerce (vérifiez si elles sont veggie!), mais vous pouvez aussi les préparer vous-même.

Besoin de plus d'inspiration ou envie de découvrir davantage de recettes ? Sur le site evavzw.be, vous trouverez une vaste collection de recettes pour toutes sortes de plats : entrées, plats principaux, desserts, soupes, gâteaux, tartinades, sauces... Que vous soyez débutant ou maestro de la cuisine, il y a des recettes pour tous et pour chaque occasion!

Vous êtes à la recherche d'un thème spécifique ? Naviguez parmi les différentes collections. Vous trouverez des recettes de cuisine belge, méditerranéenne, moyen-orientale ou asiatique. Découvrez des recettes saines et moins saines, des menus de fête, et bien plus encore!



Vol-au-veggie

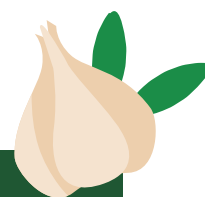
PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180° C.
2. Faites cuire les dés de soja dans un demi-litre de bouillon de légumes pendant 5 minutes. Réservez.
3. Entretiens, préchauffez 1 càs de beurre de soja dans une poêle et faites revenir les champignons émincés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ôtez-les de la poêle, ajoutez à nouveau 1 càs de beurre de soja et faites revenir les morceaux de poulet veggie.
4. Mettez les bouchées (ou vidés) au four.
5. Réalisez une sauce béchamel avec le reste du beurre de soja, la farine et le lait de soja. Ajoutez-y un peu de bouillon de légumes (utilisez le bouillon des dés de soja), un peu de madère, du jus de citron, du poivre, du sel et de la noix de muscade.
6. Égouttez bien les dés de soja. Mélangez les dés, les morceaux de poulet veggie, les champignons émincés et le persil ciselé avec la sauce.
7. Servez le vol-au-veggie dans les bouchées.

INGRÉDIENTS

4 personnes

de dés de soja	100 g
de bouillon de légumes	1/2 l
de beurre de soja	2 càs
de champignons (émincés)	250 g
de morceaux de poulet végétariens	300 g
de beurre de soja	50 g
de farine de froment	50 g
de lait de soja non sucré	1/2 l
filet de madère	1
jus de citron	
noix de muscade	
sel et poivre	
persil frais (ciselé)	

Type : **PLAT**Photographe : **TAIEB GOTTITI**Foodstyling :
**FOODLOVE, FITFOODNESS
EN BARBARA GEEROMS**Recette : **BARBARA GEEROMS**

ENVIE DE BOUCHÉES FAITES MAISON ?

Prenez 2 larges pâtes feuilletées. À l'aide d'un verre, découpez-y 4 grands disques. Découpez ensuite 12 autres disques, un peu plus petits. Enfin, découpez de plus petits disques encore au centre des 12 disques, afin d'obtenir 12 anneaux. Badigeonnez un grand disque de beurre de soja fondu (ou d'huile d'olive) et déposez un anneau de pâte feuilletée au-dessus. Badigeonnez-le à son tour et superposez à nouveau un autre anneau. Faites de même pour les 4 grands disques pour réaliser vos 4 bouchées. Laissez cuire vos bouchées maison dans un four préchauffé à 180° C pendant 20-25 minutes.

Pâtes au pesto rouge et aux artichauts

PRÉPARATION

1. Faites cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, préparez le pesto : mettez les amandes dans la cuve d'un robot multifonctions avec l'ail, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajoutez ensuite les tomates séchées et mixez à nouveau selon la consistance que vous préférez : lisse ou avec des morceaux. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
3. Ajoutez la quantité de pesto souhaitée aux pâtes et mélangez bien. Décorez l'assiette avec les cœurs d'artichauts et un peu de parmesan vegan.
4. Buon Appetito !



Temps de cuisson : **COURT**

Difficulté : **POUR DÉBUTANTS**

Type : **PLAT**

Allergie : **SANS SUCRE**

Recette :
FRÉDÉRIC DUPONT VAN VEG & FRED

INGRÉDIENTS

4 personnes

de pâtes au choix	320 g
d'artichauts (+/- 250 g)	1 pot
du parmesan vegan (optionnel)	
de tomates séchées au soleil sans huile	80 g
d'amandes (ou de noix de cajou)	30 g
d'ail	1 gousse
de vinaigre balsamique (ou de vinaigre de cidre ou jus de citron)	1 càs
Sel et poivre fraîchement moulu (au goût)	
d'huile d'olive	120 ml
(ou plus selon vos goûts)	



Tartinade de chou-fleur à l'indienne

INGRÉDIENTS

10 personnes

de fleurettes de chou-fleur	1,2 kg
d'échalotes coupées en quartiers	100 g
d'ail (environ 4 gousses entières)	20 g
de pois chiches cuits	150 g
de mélange d'épices massala	24 g
de l'huile d'olive ou une autre huile résistant à la chaleur	
de "yaourt" nature	40 ml
de pâte de curry rouge	10 g

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez les fleurettes de chou-fleur, les échalotes hachées et les gousses d'ail avec les épices et 20 grammes d'huile, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
3. Faites cuire au four pendant ± 20 minutes jusqu'à ce que la chair soit bien cuite et légèrement caramélisée.
4. Rincez les pois chiches.
5. Dans un robot, mixez les légumes sortis du four avec les pois chiches, la pâte de curry rouge et le yaourt, jusqu'à obtenir une consistance facile à tartiner et une texture à votre goût.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre si nécessaire.



Temps de cuisson : **MOYEN**

Difficulté : **POUR DÉBUTANTS**

Type : **GARNITURE**

Allergie :

SANS GLUTEN, SANS NOIX ET SANS SUCRE

Vinaigrette à la fraise

INGRÉDIENTS

4 personnes

de fraises	250 g
cuillères à soupe de vinaigre balsamique	2 à 3
d'huile de colza	80 ml
sel et poivre	

PRÉPARATION

1. Mixez les fraises avec le vinaigre balsamique et ajoutez l'huile de colza en même temps. Assaisonnez avec une généreuse pincée de sel et de poivre.
2. Servez sur une salade de roquette et d'épinards, puis dressez avec des radis, des fraises et des pignons grillés.



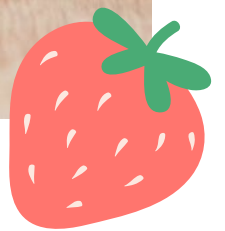
Temps de cuisson : **COURT**

Difficulté : **POUR DÉBUTANTS**

Type : **SAUCE**

Allergie :
SANS GLUTEN, SANS NOIX, SANS SOJA ET SANS SUCRE

Source :
TRADUIT DE LA RECETTE DE BARBARA GEEROMS



Tiramisu au spéculoos



INGRÉDIENTS

de crème de soja à fouetter	200 ml
de gousse de vanille	1/3
de sucre en poudre	2 càs
pointe de couteau de sel	1
de fromage frais végane	400 g
de spéculoos	300 g
d'espresso	100 ml
d'amaretto (ou de Kahlúa)	3 càs
de d'éclats de cacao	20 g
de chocolat noir	100 g

PRÉPARATION

1. Battez fermement la crème de soja avec les graines de la gousse de vanille, le sucre et le sel. Battez le fromage frais végane pour qu'il soit plus aérien. Mélangez les deux préparations à l'aide d'une spatule.
2. Cassez les spéculoos en morceaux. Mélangez le café avec l'amaretto et les éclats de cacao, puis mélangez avec le spéculoos.
3. Répartissez le fromage crémeux dans des verrines, en alternant avec le mélange de biscuits. Terminez avec du chocolat râpé.

*Si vous ne trouvez pas de fromage frais végane ferme et que le goût de la noix de coco ne vous dérange pas, vous pouvez aussi utiliser du yaourt entier à la noix de coco.

Temps de cuisson : **COURT**

Difficulté :

POUR LES AMOUREUX

Type : **DESSERT**

Allergie : **SANS NOIX**

Source :

CETTE RECETTE EST ISSUE DU LIVRE DE CUISINE 'ANDERMAAL. PLANTAARDIGE INSPIRATIE VOOR CHEFS VAN DE TOEKOMST.' DE PROVEG ET BOS+

Photographe : © **TOOS VERGOTE.**

Velouté de lentilles en 5 ingrédients

CONSEILS

Pour le côté esthétique, n'hésitez pas à ajouter un filet de lait de coco (ou de crème végétale) et une touche de chlorophylle, comme du persil ou de la coriandre par exemple. Conservez la soupe jusqu'à 4 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.

Temps de cuisson : **COURT**

Région : **OCCIDENTAUX**

Difficulté : **POUR DÉBUTANTS**

Type : **SOUPE**

Allergie : **SANS NOIX ET SANS SOJA**

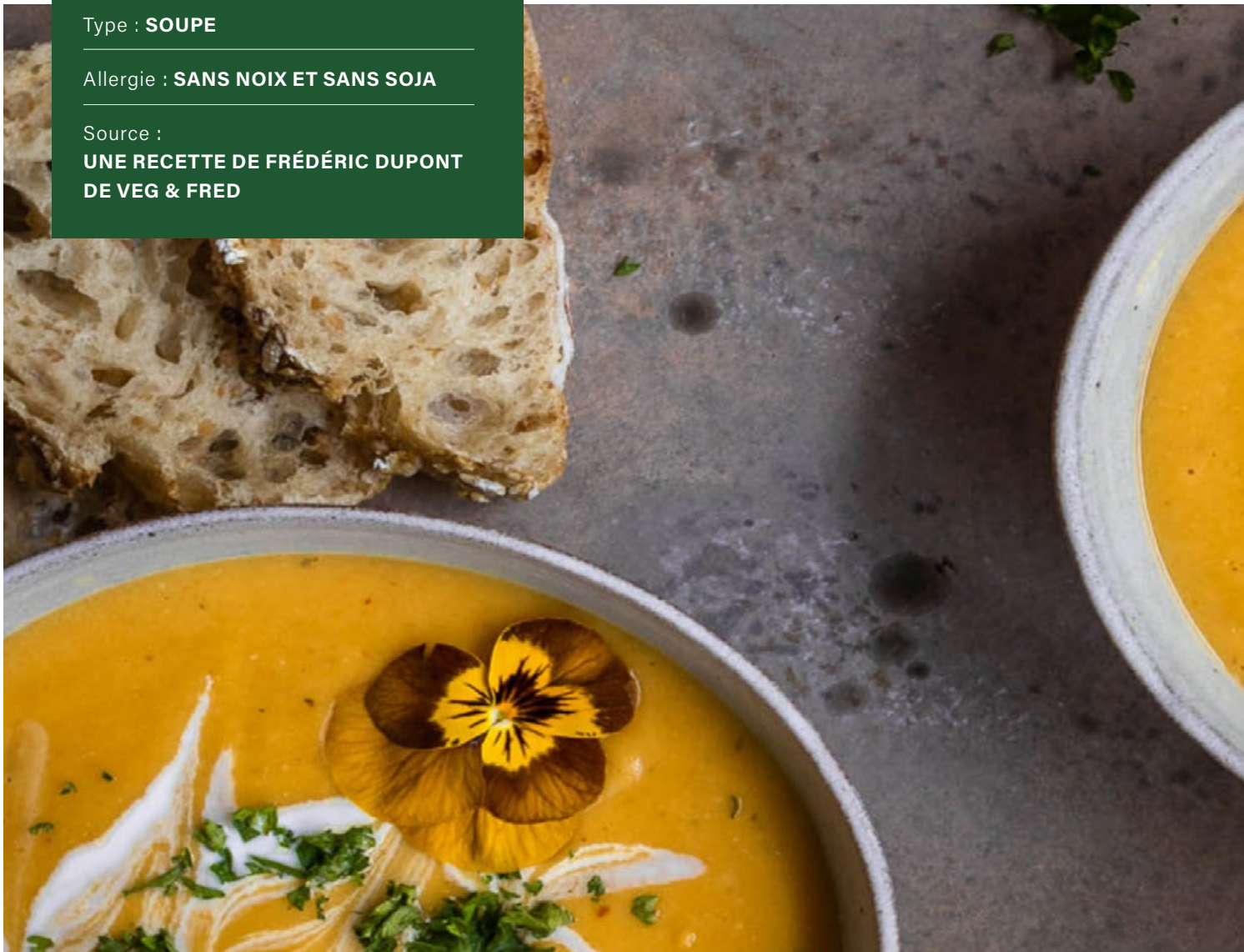
Source :

**UNE RECETTE DE FRÉDÉRIC DUPONT
DE VEG & FRED**

INGRÉDIENTS

4 personnes

de lentilles corail	240 g
de lait de coco	400 ml
grosses carottes	5
de pâte de curry rouge	2 càs
de gingembre frais (adaptez selon votre goût)	2 cm
oignon jaune	1
gousses d'ail	2
de bouillon de légumes	750 ml
sel et poivre selon votre goût	



PRÉPARATION

1. Faites tremper les lentilles dans de l'eau froide le temps de préparer les autres ingrédients (vous pouvez sauter cette étape à condition de faire cuire les lentilles un peu plus longtemps dans le velouté).
2. Émincez l'oignon, pressez l'ail et râpez le gingembre.
3. Nettoyez les carottes et coupez-les en cubes. Faites revenir l'oignon avec les carottes. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites revenir encore quelques instants.
4. Ajoutez la pâte de curry et déglacez avec un peu de lait de coco. Laissez mijoter quelques minutes à feu moyen. Mélangez bien, ajoutez un peu d'eau si le mélange est trop sec.
5. Rincez et égouttez les lentilles avant de les ajouter à la préparation avec le reste de lait de coco. Complétez avec le bouillon de légumes.
6. Laissez mijoter pendant une demi-heure environ.
7. Mixez la soupe en fin de cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Servez avec des tranches de pain, du tofu fumé ou un autre accompagnement de votre choix.





Curry korma au chou-fleur

INGRÉDIENTS

4 personnes

oignon moyen	1
de beurre de soja	3 càc
gousses d'ail (finement hachées)	3
gingembre finement haché (même quantité que l'ail)	15 g
de cumin moulu	1 càc
de coriandre moulue	1 càc
de cardamome moulue	1/2 càc
de cannelle moulue	1/2 càc
curcuma moulu	1 càc
pointe de poivre de Cayenne	1
piment de chili vert épépiné et finement haché	1
de tomates (la moitié d'une conserve)	120 g
de pommes de terre fermes (épluchées et coupées en morceaux)	400 g
de l' eau	
de chou-fleur en rosettes	600 g
bocal de pois-chiches cuits	1
de petits pois	200 g
de crème de coco	200 - 250 ml
une poignée de coriandre fraîche	

PRÉPARATION

1. Faites revenir l'oignon dans le beurre de soja. Mélangez-y les épices et le piment émincé et laissez le tout cuire.
2. Ajoutez les tomates et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elles soient presque fondues.
3. Ajoutez les pommes de terre, ajoutez l'eau et laissez cuire 5-10 minutes sans les couvrir totalement.
4. Ajoutez ensuite les rosettes de chou-fleur et faites mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre et le chou-fleur soient bien cuits.
5. En fin de cuisson, ajoutez les petits pois, les pois chiches et le lait de coco. Si le curry est trop sec, ajoutez éventuellement un peu d'eau.
6. Salez selon votre goût et servez avec de la coriandre fraîche.

Temps de cuisson : **MOYEN**

Région : **ORIENTAL**

Difficulté : **POUR DÉBUTANTS**

Type : **PLAT**

Allergie : **SANS GLUTEN ET SANS NOIX**

Photographe : **TAIEB GOTTITI**

Foodstyling : **FOODLOVE , FITFOODNESS**

Le végétarien : simple à choisir

Découvrez Boni Selection Vegan dans votre magasin Colruyt ou OKay.

Un large choix

Nuggets, hachis, falafels, tartinades... Les produits végétaux Boni Selection Vegan s'intègrent facilement à votre **menu de la semaine**. Votre portefeuille vous dira merci, car vous trouvez chez Colruyt et OKay de délicieux substituts de viande, toujours aux meilleurs prix.



Les meilleurs Éco-scores aux meilleurs prix

Les produits Boni Vegan affichent un **Éco-score vert** (A ou B). Ce score vous permet de rapidement comparer l'empreinte écologique des produits. Boni Vegan est premier de classe, car le soja contenu dans les produits a un **faible impact** environnemental. La majorité des ingrédients proviennent d'Europe, ce qui réduit considérablement le transport. De plus, l'**emballage** est **recyclable**.

Les produits Boni Selection Vegan présentent un Éco-score A ou B. En les achetant plus souvent, vous réduisez votre impact sur l'environnement. C'est ainsi qu'ensemble, nous contribuons à la protection de l'**environnement**, pas à pas.



colruyt
meilleurs prix

SOUTENEZ LA CAMPAGNE

Nous espérons que ce guide de démarrage, ainsi que les menus hebdomadaires et les conseils que vous recevrez par courrier électronique, vous donneront suffisamment d'inspiration pour vous lancer !

Chez ProVeg, nous vous sommes en tout cas très reconnaissants de vous être inscrit au VeggieChallenge. C'est grâce à nos supporters que nous pouvons toucher de nombreuses personnes et leur faire découvrir une cuisine végétale délicieuse, saine et variée.

Vous souhaitez vous aussi devenir Supporter ProVeg ?

Faites un don via le code
QR ou faites un virement via :

ProVeg vzw

IBAN: BE 53 5230 8011 0153

BIC: TRIOBEBB

Mentionnez 'gift' (don) comme
communication



Les dons à partir de 40 euros sont
fiscalement déductibles.

evavzw.be/fr/doe-eeen-gift

