

>> Votre guide de référence pour devenir végétarien

# Guide du végétarien

en herbe de **PETA**



Des  
recettes  
savoureuses  
faciles !



Luttez pour le  
climat avec votre  
fourchette



Vivez plus  
longtemps et en  
meilleure santé



Sauvez des  
animaux à  
chaque repas

# Pourquoi devenir végétan ?

Il y a tellement de bonnes raisons de devenir végétan qu'elles ne tiennent pas toutes dans ce guide. Pourquoi ne pas faire la transition ? Pourquoi continuer de payer pour que des animaux soient tués, uniquement pour le goût éphémère de leur chair ? Pourquoi continuer d'encrasser nos artères avec des graisses saturées et du cholestérol ? Pourquoi continuer de participer à la pollution des eaux et de l'air ainsi qu'au gâchis de ressources provoqué par les élevages industriels ? La solution est dans notre assiette !



Lorsqu'un interlocuteur impertinent questionna George Bernard Shaw, dramaturge irlandais, sur la raison de son végétarisme, il répondit avec beaucoup d'esprit : « Allons donc ! Il faut considérer la chose autrement. Pourquoi me demandez-vous de me justifier de manger décemment ? Si je me nourrissais de cadavres d'animaux brûlés, alors vous seriez bien en droit de me demander pourquoi je fais une chose pareille ».

## >> Rien de nouveau sous le soleil

L'alimentation végétale est peut-être une idée nouvelle pour vous, mais elle est déjà le quotidien de millions de gens qui ne tarissent pas d'éloges sur ses saveurs. La tradition végétarienne remonte à des milliers d'années. Un certain nombre de philosophes de la Grèce antique, dont Pythagore et Plutarque, étaient végétariens, de même que la figure emblématique de la Renaissance, Léonard de Vinci, ou encore le génie moderne Albert Einstein. Des bouddhistes et des hindous mangent végétarien depuis des millénaires, et l'on attribue aux bouddhistes l'invention du tofu, du lait de soja et de simili-carnés il y a des milliers d'années, ces mets ayant résisté à l'épreuve du temps et trouvé une place de choix à la table des empereurs.

## >> Que mangent les végétans ?

Les végétans mangent de tout, du moment que cela ne vient pas d'un animal (par exemple la viande, les œufs et les produits laitiers). Songez à ceci : la plupart des gens ne consomment qu'un nombre restreint de viandes (poulet, poisson, bœuf, dinde et porc). Mais prenez conscience de la grande variété d'aliments végétaux à votre disposition : haricots, tomates, avocats, pois, ananas, riz, amandes, myrtilles, pois chiches, poivrons, avoine, potirons, pommes de terre, épinards, oranges, maïs, mangues, betteraves, carottes, brocolis, choux-fleurs, aubergines, cacahuètes, raisins, lentilles, courgettes, noix, olives, bananes, noix de coco, noix de cajou, pêches, chocolat (!) et ainsi de suite.

## >> Tout en un

S'il y avait une seule et unique chose à faire pour sauver les animaux, protéger l'environnement et diminuer fortement vos risques de contracter la plupart des maladies les plus mortelles de notre civilisation, le feriez-vous ? Devenir végétan permet de faire tout cela, et plus encore. Eh oui, et il y a de quoi se régaler ! Alors, êtes-vous prêts ? Commencez par lire ce guide du végétan en herbe : il est rempli de recettes, d'informations nutritionnelles, d'astuces pour faire ses courses et d'autres conseils pour vous apprendre pourquoi et comment adopter cette cuisine pleine de bienveillance.

## Faites-le pour



les animaux



votre santé



la planète

# 6

# façons très simples de faire la transition



1

## Véganisez vos plats préférés.

N'importe quelle recette peut être préparée en version végane. Eh oui, absolument ! En général, il suffit simplement de remplacer un ingrédient par un autre, par exemple en utilisant des haricots ou du haché végétal à la place de la viande ou en utilisant des bananes écrasées plutôt que des œufs dans les pâtisseries. Si vous aimez les spaghettis et les boulettes de viande, essayez les spaghettis avec des boulettes de viande végétale. Si votre plat préféré est la salade de poulet, « véganisez-la » avec les versions végétales du poulet et de la mayonnaise.

## Passez moins de temps derrière les fourneaux grâce aux plats cuisinés.

Vous mangez sur le pouce ? En quelques minutes, vous pouvez réchauffer des plats végans comme « Mon plat végétal à la provençale » de Sojasun ou le « Chili con soja à la mexicaine » de Céréal Bio. Mettez-en de côté dans le réfrigérateur de votre lieu de travail pour un repas rapide ou servez-les avec une salade lorsque vous n'avez tout simplement pas envie de préparer un dîner. Ajoutez des pois chiches ou une autre légumineuse à du riz parfumé ou à un mélange de céréales et le tour est joué : vous venez de créer facilement un plat de résistance. Ou bien cuisinez des raviolis de tofu ou encore des pâtes auxquelles vous ajoutez de la bolognaise végane et vous obtenez un vrai dîner en un rien de temps.



## Explorez les cuisines du monde.

Goûtez au houmous, aux falafels, au caviar d'aubergine ainsi qu'à d'autres délices du Moyen-Orient. Le curry à la noix de coco façon thaïlandaise, les rouleaux de printemps chinois et les sushis d'avocat, de carotte ou de concombre sont les plats asiatiques végans les plus typiques, ainsi que les samossas de légumes, les pakoras et le curry de pois chiches indiens. Vous pouvez aussi explorer les rayons des magasins d'alimentation exotique.

2

## Découvrez de nouvelles recettes de cuisine végétale.

Si vous tapez « recettes véganes » dans votre moteur de recherche, vous obtiendrez des milliers de résultats, en allant des plats traditionnels à la cuisine thaïlandaise exotique.

Vous pouvez également vous offrir un livre de recettes véganes (ou deux, ou trois). Que vous soyez un cuisinier débutant ou expérimenté, il y aura toujours un livre de recettes qui sera fait pour vous. Amusez-vous en testant de nouveaux ingrédients et de nouvelles recettes.

3



## Découvrez les alternatives à la viande et au lait.

Les simili-carnés sont aujourd'hui très courants. On trouve des alternatives à la viande dans tous les supermarchés comme des steaks de soja, du haché végétal ou des galettes de céréales, ainsi que dans les magasins bio avec la « charcuterie » végétale, les simili-carnés ou d'autres alternatives comme le tempeh, le seitan ou le tofu. On trouve désormais partout des alternatives aux produits laitiers comme le lait de soja, d'amande ou de riz, les desserts ainsi que les crèmes végétales. Testez également les magasins végans en ligne. Ces produits délicieux vous permettront non seulement de faire la transition vers une alimentation végane, mais sont aussi souvent riches en protéines végétales et ne contiennent pas de cholestérol.

## Trouvez des restaurants qui proposent des plats végans.

Avant de sortir, faites une recherche internet des restaurants du coin où les végans sont bien accueillis. Quand vous mangez dehors, les restaurants exotiques sont souvent de très bons choix, mais ne vous y cantonnez pas. Beaucoup de petits restaurants servent aussi des plats végans : jetez un œil aux entrées, salades, soupes et accompagnements, ou bien demandez au chef de vous préparer quelque chose à partir des plats qui sont sur le menu.



# Qu'est-ce qu'on mange ?

## Petit-déjeuner

## Déjeuner

## Dîner

Lundi

- Tartines à l'avocat
- Salade de fruits avec ananas, mangue et papaye

- Pain pita aux falafels, houmous, concombre, tomate et persil
- Bâtons de carottes à croquer et olives

- Spaghettis aux boulettes végétales
- Salade César végane
- Panna cotta à la noix de coco

Mardi

- Galette d'avoine avec confiture de myrtilles et margarine végétalienne

- Burrito avec des haricots en conserve réchauffés à la poêle, haché végétal, poivrons et oignons revenus dans l'huile d'olive
- Pomme en tranches

- Soupe minestrone
- Salade verte aux noix confites, dés de poire et vinaigrette à la moutarde
- Pain frais

Mercredi

- Yaourt végétal
- Beurre de cacahuète sur pain complet grillé



- Chili sin carne en conserve ou en bocal
- Chips tortillas
- Pêche ou fruit de saison

- Tofu et poivrons sautés au wok
- Riz complet



Vendredi

- Un bol de céréales au lait de soja, de riz, de noix de coco ou d'amande
- Bananes en tranches et fruits rouges frais



- Quinoa au curry avec abricots, noix de cajou et oignons nouveaux
- Clémentines

- Tempeh à la sauge avec une sauce aux aïelles et au vin rouge
- Purée de pommes de terre
- Haricots verts vapeur

Vendredi

- Smoothie à la framboise, banane, carotte et jus d'orange
- Pain grillé parfumé à la cannelle

- Burger végétal et ses garnitures
- Frites de patate douce

- Tagliatelles aux légumes caramélisés saupoudrés de noix râpée
- Salade de roquette et d'asperges

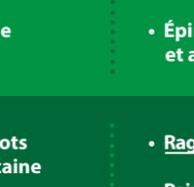


Samedi

- Crêpes aux myrtilles
- Saucisses végétales

- Sandwich à la salade de « poulet » végétal
- Dés de pastèque

- Farfalles aux tomates séchées et aux pignons de pain grillés
- Épinards sautés à l'ail et au citron frais



Dimanche

- Tofu brouillé aux champignons et épinards
- Quartiers de melon



- Salade de haricots noirs à la mexicaine

- Ragoût végétal
- Pain frotté à l'ail
- Mini gâteaux chocolat framboises



» Tartines à l'avocat



» Panna cotta à la noix de coco



» Tempeh à la sauge avec une sauce aux aïelles et au vin rouge



» Tagliatelles aux légumes caramélisés saupoudrés de noix râpée

Démarrez en vous inspirant de ce plan hebdomadaire pour élaborer vos repas. Les recettes soulignées sont présentées sous forme de cartes dans les pages suivantes.

## >> Panna cotta à la noix de coco

55 ml et 1 cs eau froide  
2 cc agar-agar  
400 ml lait de coco  
400 ml crème de coco

100 g et 1/2 cs sucre  
1 gousse de vanille  
250 g framboises fraîches, rincées  
Jus d'un demi petit citron

- Dans un petit bol, verser les 55 ml d'eau et l'agar-agar puis réserver pendant 5 minutes.
- Faire bouillir dans une casserole le lait de coco, la crème de coco, 100 g de sucre et la gousse de vanille puis incorporer l'agar-agar en battant avec un fouet. Laisser bouillir une minute, verser en filtrant dans trois verrines. Laissez refroidir à température ambiante jusqu'à obtenir une consistance ferme puis mettre au réfrigérateur pendant 4 heures environ.
- Ajouter les framboises, le jus de citron, l'eau et le sucre restants dans une casserole. Porter à ébullition et laisser cuire 2 minutes en mélangeant. Réduire le feu et laisser mijoter sans couvrir pendant 20 à 30 minutes en mélangeant jusqu'à ce que la majeure partie de l'eau s'évapore et que les fruits donnent une compote. Retirer du feu, filtrer les pépins et laisser refroidir à température ambiante. Répandre dans chaque verrine une louche de compote sur la partie supérieure de la panna cotta.

Pour 3 personnes



## >> Tartines à l'avocat

Adaptation d'une recette d'Emily Wikinson/VeganLass.com

1 avocat bien mûr  
Jus d'un demi citron  
1 cuillère à café de persil frais  
ou d'autres herbes  
1 gousse d'ail émincée

1/8 cuillère à café de sel de mer  
3 tranches de pain complet,  
grillées  
Huile d'olive extra vierge,  
pour agrémenter

- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et vider la chair dans un bol.
- Ajouter le jus de citron, le persil, l'ail et le sel. Mélanger tout en conservant la texture épaisse avec des morceaux.
- Étaler un tiers du mélange d'avocat sur chacune des tartines grillées. Agrémenter avec de l'huile d'olive, puis servir sans attendre.

Pour 3 personnes



## >> Tagliatelles aux légumes caramélisés saupoudrées de noix râpée

Adaptation d'une recette du chef Robin Robertson

1 oignon émincé  
3 cs huile olive  
3 gousses d'ail, hachées  
1 cc thym séché  
1/2 cc sauge séchée  
1/2 cc sel  
1/4 cc poivre  
80 ml vinaigre de cidre  
80 g cassonade  
250 ml bouillon de légumes

1 poivron vert, coupé en dés  
1 doubeurre, pelée, coupée en deux,  
épépinée et coupée en cubes  
de 1,5 cm  
225 g champignons blancs  
en quartiers  
450 g tagliatelles (suivre le temps  
de cuisson indiqué sur l'emballage)  
2 cs persil frais hâché  
80 g noix grillées et râpées

- Dans une poêle, faire revenir l'oignon à feu moyen dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Ajouter l'ail, le thym, la sauge, le sel et le poivre et mélanger.
- Réduire le feu, incorporer le vinaigre et la cassonade puis laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Verser le bouillon, ajouter le poivron et la doubeurre. Couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes. Ajouter les champignons et cuire 5 minutes supplémentaires.
- Ajouter les pâtes cuites et le reste de l'huile d'olive puis mélanger le tout. Saupoudrer de persil et des noix.

Pour 4 personnes



## >> Tempeh à la sauge avec une sauce aux airelles et au vin rouge

1 kg tempeh coupé en fines  
tranches obliques  
500 ml bouillon de légumes  
225 ml eau  
1/4 oignon émincé  
1 carotte pelée et émincée  
1 branche de céleri émincé  
2 feuilles de laurier

4 branches de thym  
1 cs grains de poivre noir  
1/2 cc sel marin  
1/4 cc poivre noir moulu  
2 cs sauge hachée  
3 cs huile végétale  
Sauce aux airelles et au vin rouge  
(voir la recette)

- Mettre dans une grande casserole : le tempeh, le bouillon de légumes, l'eau, l'oignon, la carotte, le céleri, les feuilles de laurier, le thym et les grains de poivre. Faire mijoter pendant une heure.
- Retirer le tempeh, réserver le liquide. Saupoudrer le tempeh de sel, de poivre et de sauge.
- Dans une sauteuse, faire dorer le tempeh dans l'huile deux minutes de chaque côté. Ajouter la sauce aux airelles et au vin rouge et remuer pour en imprégner le tempeh.

**Pour la sauce aux airelles et au vin rouge :** verser le jus de cuisson du tempeh, 500 ml de vin rouge sec, ajouter 1 bâton de cannelle, 225 ml de sirop d'agave et 500 ml d'airelles entières (fraîches ou congelées) dans une casserole. Laisser mijoter 30 minutes. Incorporer 60 ml de margarine végétale et agrémenter de sel et de poivre.

Pour 8 personnes



## >> Crêpes aux myrtilles



## >> Tofu brouillé aux champignons et épinards



## >> Ragoût végétal



## >> Mini gâteaux chocolat framboises

## »» Tofu brouillé champignons et épinards

2 cs huile d'olive	1/2 cs oignon en poudre
250 g champignons blancs coupés finement	1/2 cs curcuma
500 g tofu ferme	Sel marin et poivre noir moulu à votre convenance
250 g épinard	Jus d'un demi-citron
1/2 cs sauce soja	60 g levure alimentaire
1 gousse d'ail hachée	

- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les champignons et émietter le tofu à la main. Laissez cuire pendant 10 minutes et remuer de temps en temps.
- Baisser le feu, ajouter les ingrédients restants et chauffer encore plusieurs minutes jusqu'à obtenir une cuisson optimale.

Pour 3 à 4 personnes



## »» Crêpes aux myrtilles

500 g farine non-raffinée	3 cs huile de colza et plus pour la cuisson
3 cs sucre	250 g myrtilles fraîches ou surgelées
3 cs poudre à lever	
1 cc sel marin	
500 ml lait de soja	

- Mélanger la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel dans un grand récipient. Ajouter le lait de soja et l'huile et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Ajouter délicatement les myrtilles.
- Pour chaque crêpe, verser à la louche une petite quantité de préparation dans une poêle à crêpes huilée. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

Pour 4 personnes



## »» Mini gâteaux chocolat framboises

750 g farine non-raffinée	2 cs vinaigre blanc
500 g sucre	2 tasses d'eau
150 g cacao en poudre non-sucré	Ganache au chocolat (voir recette)
2 cc bicarbonate de soude	125 g framboises fraîches
2 cc extrait de vanille	
150 ml huile végétale	

- Préchauffer le four à 180° C. Graisser et enfarmer 6 mini-moules de type Bundt.
- Dans un récipient, tamiser ensemble la farine, le sucre, le cacao en poudre et le bicarbonate de soude. Fouetter la vanille, l'huile, le vinaigre et l'eau.
- Verser immédiatement la préparation dans les moules Bundt en répartissant équitablement.
- Faire chauffer 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Attendre le refroidissement complet. Démouler, napper de la ganache au chocolat et garnir avec les framboises.

**Pour la ganache au chocolat :** Porter à ébullition 250 g de sucre, 125 g de margarine végétale, 50 ml de lait de soja et 50 g de cacao en poudre non-sucré, en fouettant de manière continue. Réduire le feu et continuer à incorporer au fouet pendant 2 minutes. Retirer du feu, ajouter ½ cuillère à café d'extrait de vanille et napper immédiatement les gâteaux.

Pour 6 personnes

## »» Ragoût végétal

Adaptation d'une recette du chef Tal Ronnen

500 g seitan	1/2 cc romarin séché
3 cs huile végétale	3 cs farine
125 g échalotes	3 tasses de bouillon de légumes
2 gousses d'ail hachées	750 ml vin rouge sec
2 branches de céleri, finement émincées	2 pommes de terre moyennes, coupées en dés
2 carottes moyennes, coupées en dés	Sel marin et poivre moulu à votre convenance
1/2 cc thym séché	

- Faire revenir le seitan dans l'huile dans une grande casserole, à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'il soit doré, puis retirer du feu et réserver.
- Faire cuire l'échalote, l'ail et le céleri dans la casserole pendant 3 minutes. Ajouter les carottes, le thym et le romarin et laisser cuire 3 minutes supplémentaires.
- Saupoudrer de farine, puis mélanger doucement le bouillon et le vin. Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter à couvert durant 30 minutes.
- Ajouter le seitan, saler et poivrer.

Pour 4 personnes



# Enfants végétariens

## Une alimentation adaptée pour toute la vie

Si vous êtes soucieux d'inculquer à vos enfants des habitudes alimentaires saines qu'ils garderont toute leur vie, l'alimentation végétarienne est idéale puisqu'elle est naturellement sans cholestérol, généralement pauvre en graisses saturées et riche en fibres, glucides complexes, vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels.

Une alimentation végétarienne équilibrée est idéale pour les femmes enceintes, tout comme pour celles qui souhaitent le devenir. Après tout, l'essentiel de la nourriture que l'on recommande d'éviter durant la grossesse et durant l'allaitement – les poissons, les crustacés et les coquillages bourrés de mercure, la viande et les œufs mal cuits, le lait cru et les fromages – sont des produits d'origine animale.

## « Mange tes légumes ! »

Les enfants peuvent trouver tous les nutriments dont ils ont besoin dans les fruits, les légumes, les noix, les graines, les céréales complètes, les légumineuses, les pains complets, les laits et les boissons végétales. Dans son livre *Comment soigner et éduquer son enfant*, le regretté docteur Spock a écrit « Les enfants qui grandissent en puisant leurs nutriments dans une alimentation végétarienne plutôt que dans la viande ont des atouts pour leur santé. Ils sont moins à même d'être sujets aux problèmes de poids, à l'hypertension, et à certains types de cancer ».

L'Académie américaine de pédiatrie (American Academy of Pediatrics) préconise de ne pas donner de lait de vache aux enfants de moins d'un an. Le docteur Walter Willett, président du département de nutrition de l'école de santé publique d'Harvard, est allé plus loin encore en disant cela : « Les humains n'ont aucun besoin nutritionnel exigeant de consommer du lait de vache, qui est un ajout récent dans leur alimentation à l'échelle de l'évolution ».

Parmi les mets végétariens appréciés des enfants, on peut citer les pâtes à la sauce tomate, les smoothies aux fruits, les pizzas végétariennes, les soupes aux légumes, le houmous, les falafels, les pommes de terre au four, les nuggets de simili-poulet et, les burgers végétariens, mais aussi tous les légumes grillés (cela fait ressortir le goût sucré).

# Une pomme par jour

et le docteur passe son tour



Les pommes, le chou kale, les myrtilles et les graines de soja peuvent réellement vous empêcher de tomber malade. Une alimentation végétale est totalement dépourvue de cholestérol, généralement pauvre en graisses saturées et riche en fibres, en sucres complexes et autres nutriments essentiels. Certains aliments végans complets ont la capacité de vous prémunir – et parfois même de résorber – de nombreuses maladies chroniques. Voici quelques exemples, parmi tant d'autres, de l'intérêt pour votre santé d'une alimentation végane.

## >> Débouchez vos artères

En moyenne, les végans ont un taux de cholestérol de 133 – c'est-à-dire 77 points de moins que la moyenne de ceux qui mangent de la viande et 28 points de moins que les végétariens – et une vaste étude a mis en lumière l'absence de crises cardiaques au sein de la population dont le taux de cholestérol était en inférieure à 150. Le docteur Dean Ornish a réussi à combattre efficacement les maladies cardiaques chez ses patients en leur faisant suivre un régime végan pauvre en graisses accompagné d'un programme d'exercices physiques.

La carnitine, acide aminé non-essentielle que l'on trouve naturellement dans la viande, pourrait en être un autre facteur important. Une nouvelle étude indique que les bactéries intestinales la métabolisent en oxyde de triméthylamine, lequel est lié à l'athérosclérose. Cela pourrait expliquer pourquoi le taux de maladies cardiaques chez les mangeurs de viande est nettement plus élevé que chez les végans et les végétariens.

## >> Protégez votre cerveau

Une étude a démontré que les personnes qui évitent les « mauvaises graisses » – celles que l'on trouve dans la viande, les œufs et surtout dans les produits laitiers – réduisent d'environ deux tiers le risque de développer la maladie d'Alzheimer. D'ailleurs, les « mauvaises graisses » ne sont qu'une partie du problème. La viande, ainsi que le homard, les crevettes et d'autres « fruits de mer », sont souvent riches en métaux tels que le fer, le cuivre et le zinc que l'on retrouve dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Bien que nous ayons besoin de ces métaux en petites quantités pour notre

santé – et on les trouve dans les végétaux, légumineuses et céréales complètes – les viandes ont tendance à trop nous en apporter. Une alimentation végétale, riche en vitamines E et B<sub>6</sub>, en acide folique et d'autres nutriments peut diminuer jusqu'à 70 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

## >> Lutte contre le cancer avec des plantes

Une alimentation végétale contient des antioxydants et d'autres composés phytochimiques qui aident à lutter contre les inflammations et à éliminer les facteurs cancérigènes. Une étude a démontré que les végans ont environ 40 % de risque en moins de développer un cancer par rapport à ceux qui mangent de la viande.

## >> Mincissez en devenant végan

Les études prouvent que les végans ont généralement un indice de masse corporelle inférieur à celui des mangeurs de viande. Les végans pèsent en moyenne 18 % de moins que ceux qui mangent de la viande et ils encourent neuf fois moins le risque d'obésité.

## >> Prévenez et parfois même éliminez le diabète

Les *National Institutes of Health* (Instituts américains de la santé) et les *Centers for Disease Control and Prevention* (Centres de contrôle et de prévention des maladies) aux États-Unis recommandent tous deux aux gens de manger plus de légumes, de légumineuses et de céréales complètes et moins de chair animale afin de prévenir le diabète. Une étude prouve même que les diabétiques qui ont une alimentation végane pauvre en graisses peuvent mieux gérer leur maladie et se passer de médicaments ou du moins en réduire la quantité.

## Des protéines superpuissantes



La plupart des aliments contiennent des protéines, et certains légumes notamment les épinards, les brocolis, les avocats, le maïs ou les artichauts en fournissent un apport très important. On trouve des protéines en abondance dans les aliments à base de soja comme le tofu, le tempeh, les fèves edamame et le lait de soja mais aussi



dans les pois, les haricots, les lentilles, le pain complet, les flocons d'avoine, le quinoa, les champignons, les noix et les graines.



# Un guide végan pour une alimentation équilibrée



## Les bons filons pour le fer et les vitamines B

Il y a du fer en abondance dans les haricots noirs, les lentilles, les flocons d'avoine, les fruits secs, les graines de soja, les épinards, les graines de tournesol, les pois chiches, le tempeh et le quinoa. Tout le monde, aussi bien les végans que ceux qui mangent de la viande, ont besoin d'un apport régulier en vitamine B<sub>12</sub> dans leur alimentation. Ni les plantes ni les animaux ne sont capables de la synthétiser. On ne peut la trouver que dans certains types de levures alimentaires ainsi que dans des aliments enrichis comme les céréales, les simili-carnés et les boissons végétales. Si vous ne trouvez pas ces aliments, il faut prendre des compléments.



## Avoir des os solides

Amandes, brocolis, chou kale, tahini (crème de sésame), haricots, certains types de tofu ou encore les boissons au soja, à l'amande ou au riz enrichies en calcium sont remplis de calcium que l'on absorbe souvent mieux que celui présent dans le lait de vache.



Votre corps synthétisera généralement suffisamment de vitamine D si vous exposez votre peau au soleil 15 à 20 minutes par jour. Vous pouvez trouver de la vitamine D complémentaire dans certains champignons, certains aliments végans enrichis ou dans des compléments alimentaires.



Si vous souhaitez profiter pleinement des bienfaits d'une alimentation végétale et couvrir tous vos besoins nutritionnels, puisez dans la grande variété des aliments végans excellents pour la santé.

## Des acides gras oméga-3 sans poisson

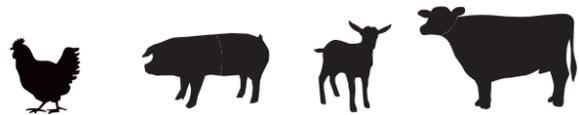
Vous pouvez obtenir des oméga-3 sans toutes les graisses saturées, le cholestérol et les toxines que contient le poisson, en le puisant dans les noix, les brocolis, les épinards, les graines de soja, l'huile de colza, les graines de chia, les graines de lin et les compléments à base de micro-algues.



# Regardez tout ce(ux) que vous allez épargner

## Vous épargnerez des animaux.

Vous avez le pouvoir d'épargner des centaines d'animaux au cours de votre vie en devenant végétarien.



## Le nombre d'animaux abattus en France

Par minute : 1 833

Par heure : 109 975

Par jour : 2 639 411

Par an : 963 385 000 (sans compter les poissons et les crustacés)

## Vous allez économiser de l'argent sur vos courses.



Certains des aliments végétariens les plus courants – dont les légumineuses, le riz, les légumes, le tofu et les pâtes – coûtent moins cher que les produits d'origine animale. Même les végétariens qui achètent les produits les plus onéreux comme les simili-carnés et la crème glacée non lactique peuvent dépenser moins d'argent que les gens qui achètent beaucoup de bœuf, de fromage ou de poisson.



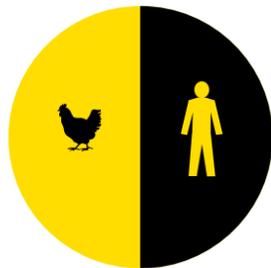
## Vous préserverez votre santé.

Les études démontrent que les végétariens encourrent moins le risque de devenir obèses ou d'être atteints de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancers, d'accidents vasculaires cérébraux et d'autres problèmes de santé. Que diriez-vous de mettre toutes les chances de votre côté pour éviter d'avoir recours aux médicaments et aux régimes amincissants uniquement en évitant les produits d'origine animale malsains qui bouchent vos artères ?

## Vous sauverez des vies humaines. Devenir végétarien contribue à réduire la faim dans le monde.



La moitié des céréales cultivées dans notre pays est destinée à l'alimentation des animaux dans les élevages.



Environ 805 millions de personnes à travers le monde ne mangent pas à leur faim. Pourtant, le cheptel mondial consomme à lui seul autant de nourriture qu'il en faudrait pour satisfaire les besoins caloriques de 8,7 milliards d'humains. Selon un rapport de l'Organisation des Nations Unies datant de 2010, plus de la moitié des récoltes mondiales est utilisée pour nourrir les animaux d'élevage, et non les humains. Alors que des centaines de millions de gens ont faim, il est déraisonnable de gâcher de la nourriture comestible par le biais des animaux d'élevages.

# Manger des animaux nuit à l'environnement

Selon l'Organisation des Nations Unies, devenir végétarien est l'un des moyens les plus efficaces pour freiner l'émission de gaz à effet de serre, réduire la pollution, arrêter la déforestation et préserver les ressources.

## Une empreinte carbone monstrueuse

Des chercheurs de l'université de Californie à Riverside ont calculé que la cuisson au barbecue d'un seul steak provoquait la même pollution que si l'on conduisait un camion à 18 roues sur 230 kilomètres. Une étude britannique a démontré que les végétariens avaient la plus petite empreinte carbone, émettant 150 % de moins de gaz à effet de serre que les omnivores et 32 % de moins que les végétariens.

## Au secours ! Ça déborde !

Les ministères de l'Écologie et de l'Agriculture estiment que les 105 millions de bovins, porcins et volailles élevés en Bretagne produisent 40,8 millions de tonnes de déjections par an, au moins autant que toute la population humaine française. Une seule vache peut produire 63 kilos de déjections chaque jour. Une grande partie des déchets organiques de l'élevage s'infilte dans les cours d'eau, rendant les gens malades et tuant la vie aquatique.

## Démolir un paradis pour faire des steaks

Au Brésil, le plus grand exportateur de viande bovine, la superficie de forêt tropicale amazonienne coupée et brûlée pour créer des pâturages pour les bovins s'est accrue de 10 millions d'hectares – ce qui équivaut à la taille du Portugal – en 10 ans, selon un rapport de Greenpeace. En 2006, le gouvernement brésilien a estimé qu'il y avait trois bovins pour chaque habitant humain en Amazonie.





## » Mangeriez-vous votre chien ?

Il y a plusieurs années, l'acteur James Cromwell devint végétarien alors qu'il participait au tournage du film *Babe*. « Si vous aimez les chiens, alors vous aimez les cochons. C'est la même chose », déclara-t-il à un journaliste. « Dans la vie, les cochons ont les mêmes préoccupations : ils élèvent leurs petits, veulent éviter la douleur, souffrent lorsqu'ils perdent un proche ; ils sont exactement pareils. »

En réalité, les cochons sont plus intelligents que les chiens et peuvent comprendre beaucoup de mots. Ils sont si malins qu'ils sont capables d'apprendre à jouer à des jeux vidéo, et même d'y montrer plus d'adresse que certains primates. Mais cela n'empêche nullement les éleveurs des élevages intensifs d'enfermer les truies mères durant presque toute leur vie dans des stalles de gestation si étroites qu'elles ne peuvent même pas se retourner. Les porcelets sont castrés et leurs dents sont meulées ou coupées sans bénéficier du moindre antidouleur. Imaginez-vous faire subir cela à un chien ?

## » Les poissons sont exactement comme nous

Des études ont démontré que les poissons ont des facultés d'apprentissage rapide et nouent des relations sociales complexes. Les poissons « parlent » entre eux dans des fréquences basses, inaudibles à l'oreille humaine. Ils savent compter, se rendre compte de l'heure qu'il est et « jardiner » (par exemple, les poissons-demoiselles entretiennent des jardins d'algues et y font des récoltes). Certains poissons utilisent même des outils. Contrairement à ce qu'affirme la propagande de l'industrie de la pêche, les homards et les crabes sont parfaitement capables de ressentir la douleur.

Pourtant, ils se font régulièrement démembrer et ébouillanter vivants. En plus, des milliards de poissons sont aspirés par de gigantesques chalutiers, où très souvent ils suffoquent lorsqu'ils ne sont pas déjà morts du fait de la décompression. En dehors des poissons, des millions d'oiseaux, de tortues et de mammifères marins sont tués chaque année « par erreur » dans les immenses filets de pêche.



# Le vrai visage de la viande

## » Les vaches adorent faire des puzzles

Il n'y a pas que les cochons qui font preuve d'intelligence. Les vaches sont capables d'apprendre à actionner un levier pour tirer de l'eau à la pompe. Des chercheurs de l'université de Cambridge ont observé que lorsque les vaches découvraient comment ouvrir un portail pour obtenir de la nourriture, elles devenaient tellement joyeuses que certaines faisaient des bonds en l'air. Mais dans les élevages intensifs, les vaches n'ont aucune raison de se réjouir. Elles sont souvent enfermées par milliers dans des hangars crasseux, les empêchant de tisser des liens sociaux naturels et provoquant chez elles beaucoup de stress et de frustration.

Dans les exploitations laitières, les veaux sont arrachés à leurs mères aimantes dans les heures qui suivent leur naissance afin que les humains puissent boire un lait qui ne leur est pas destiné. Aux abords des élevages laitiers, il est fréquent d'entendre retentir les mugissements des vaches éperdues de douleur, pleurant le veau qui vient de leur être enlevé.



Les centaines de millions d'animaux tués chaque année en France pour l'alimentation ne sont pas des repas sur pattes : ce sont des individus qui ressentent des émotions, qui ont une famille et qui tissent des liens d'amitié.

## » Les oiseaux ont de quoi avoir la grosse tête

Les poulets sont tellement intelligents que dans les premières heures qui suivent l'éclosion, ils se montrent capables d'exploits cérébraux qui laisseraient un bébé humain perplexe. Les poulets nouveau-nés peuvent compter jusqu'à cinq, et alors qu'ils sont âgés de deux semaines, ils arrivent à s'orienter en utilisant le soleil, ce qui nécessite des calculs mathématiques. Les très jeunes poulets sont capables de comprendre l'existence d'objets alors qu'ils sont hors de leur vue, un concept que les bébés humains n'acquiescent pas avant leur première année. « En guise d'accroche lors de conférences, j'ai pour habitude de passer en revue des caractéristiques [de poulets] sans préciser qu'il s'agit de poulets, et les gens pensent que je fais référence aux singes », raconte le Dr Chris Evans, éthologue à l'université australienne Macquarie.

Et ce n'est pas tout ...

## » Les animaux qui subissent le plus de sévices

Des millions d'oiseaux meurent chaque année avant même d'arriver à l'abattoir, d'arrêts cardiaques provoqués par le stress, de coups de chaleur, de maladies qui se propagent à toute allure dans des conditions insalubres et d'une manipulation sans ménagement durant le transport. De plus, il est courant que les poulets et d'autres animaux soient égorgés sans avoir été étourdis préalablement, et certains sont encore conscients au moment où ils sont plongés dans des bacs d'eau bouillante pour y être déplumés. Pouvez-vous imaginer ébouillanter à mort un animal qui possède le même comportement joueur qu'un chiot et la même curiosité qu'un bébé qui commence à marcher ?

## » Tout enlever à un bébé

La plupart des animaux ne sont encore que des bébés lorsqu'ils sont abattus pour notre alimentation. À cause des « progrès » récents, tels que la sélection génétique qui accélère et accentue leur croissance, les cochons ne sont, en général, âgés que de 6 mois lorsqu'ils sont tués, et les poulets seulement de 7 semaines. Les vaches élevées pour leur viande et les poules pondeuses élevées pour leurs œufs sont tuées alors qu'elles n'ont qu'un an ou deux. Même les vaches élevées pour leur lait n'ont, en moyenne, que 5 ans lorsque leur production décroît. On les égorge et on les broie pour faire de la viande à hamburgers. Pourtant, tous ces animaux qui ont une espérance de vie naturelle allant de 10 à 25 ans sont abattus par millions avant même d'avoir eu l'opportunité de vivre leur vie.

Durant leur existence drastiquement écourtée, ils n'auront connu que la puanteur de l'ammoniac émanant des déjections qui s'amoncellent, des déformations osseuses atrocement douloureuses et handicapantes provoquées par leur croissance accélérée, les cris et les couinements assourdissants de milliers d'autres animaux entassés dans un unique hangar sans fenêtre et le traumatisme résultant du fait d'être bousculés, poussés, marqués au fer rouge, piétinés et frappés ainsi que de recevoir des coups de pieds, d'être jetés et plaqués au sol et de se faire hurler dessus.



## Sauver des vies une bouchée à la fois

Il n'y a qu'une seule façon d'aider ces animaux : arrêter de les manger. Lorsque nous achetons de la viande, des œufs ou des produits laitiers, nous payons des éleveurs pour qu'ils remplacent l'animal dont nous venons de consommer les morceaux ou le lait par un autre malheureux animal. C'est la règle économique simple de l'offre et de la demande. Alors nous devons faire s'écrouler la demande si nous voulons voir l'offre se tarir.

En fait, c'est déjà ce qui est en train de se produire. La vente d'aliments végans est en plein essor, et c'est autant de millions de vies épargnées, simplement parce que les gens choisissent des pâtes aux légumes à la place d'un steak.

Vous avez le pouvoir de sauver encore plus de vies, simplement en optant pour des plats végans sains et éthiques à chaque repas. Le choix vous appartient : êtes-vous d'humeur à changer le monde aujourd'hui ?



## Passez à l'action !

Rendez-vous sur  
**PETAFrance.com**

et regardez « Glass Walls », les révélations de PETA sur l'élevage intensif narrées par Paul McCartney, puis abonnez-vous pour rester informé de nos actions dans votre région et pour recevoir des informations sur d'autres moyens d'aider les animaux.

# Le cochon

par Alistair Currie

Il y a quelques années, un ami et moi nous sommes rendus dans un élevage de cochons du sud de l'Angleterre. C'était un matin de printemps, et, pour l'atteindre, nous avons traversé un champ fraîchement labouré, bordé d'arbres fruitiers bourgeonnants, au moment où les oiseaux venaient de se réveiller et commençaient à chanter. Cet élevage était grand et industriel, et des centaines de truies se trouvaient enfermées dans des enclos en béton, donnant indéfiniment naissance à des portées de porcelets. C'était crasseux, délabré et sordide, des hangars principaux festonnés de toiles d'araignées et empestant les déjections, aux bâtiments de mise bas où les truies étaient alignées dans des cages en métal, rangée après rangée.

Dans chaque hangar nous trouvâmes des porcelets morts ou agonisants, dont certains avaient été entassés dans un coin, comme des jouets cassés. Cela contrastait tristement avec l'enthousiasme des porcelets survivants : ils accouraient jusqu'aux portes de leur enclos, débordant d'énergie, désireux de nous examiner et montrant en cela la même curiosité que les chiots. Scrutateurs et enthousiastes, ces jeunes cochons alors âgés d'à peine trois semaines allaient bientôt être enlevés à leur mère, puis engraisés en vue d'être abattus. Dans les jours suivant la séparation avec leurs bébés, les mères allaient être de nouveau inséminées, perpétuant ainsi ce cycle infernal. Cinq mois plus tard, elles allaient devoir retourner dans leur cage en métal, où on ne leur accorde même pas l'espace nécessaire pour toucher du groin leurs bébés, se retourner ou même se déplacer ne serait-ce que d'un pas dans n'importe quelle direction.

Nous traversâmes une cour boueuse puis ouvrimus une porte coulissante donnant sur un autre bâtiment humide et froid : la « maison » des cochons. Nous empruntâmes le couloir avant de tomber sur une série d'enclos mornes, qui mesuraient tous environ 3 mètres carrés. Dans les deux premiers enclos, de petits groupes de porcelets étaient allongés par terre sur le béton froid et nu, sans la moindre litière. Dans le troisième enclos se trouvait une truie isolée. Elle était couchée à l'arrière de l'enclos, sa tête à notre opposé, et nous pouvions seulement remarquer la présence d'étranges lignes bleues sur sa peau.

En entendant nos pas, elle se retourna pour nous observer et se redressa lentement sur ses pattes. Du fait que les cochons élevés pour notre alimentation sont sélectionnés pour leur prise de poids rapide, ces animaux deviennent énormes, anormalement lourds. Ils sont abattus pour leur chair juste avant d'atteindre la maturité, aussi ils n'ont pas à supporter longtemps un poids si lourd. Mais les truies reproductrices, elles, vivent plusieurs années. La plupart passent leur vie entière sur des sols durs en béton ou en métal, avec pour conséquence des boiteries chroniques. La truie « usée » se releva lentement et

péniblement, chancelant, une patte après l'autre. Lorsqu'elle parvint finalement à se tenir debout, elle franchit péniblement les quelques mètres qui la séparaient de nous, butant à chaque pas.

Lorsqu'elle s'approcha, nous comprîmes soudain la signification des marques sur son dos : quelqu'un y avait inscrit les mots « à abattre » avec une bombe de peinture bleue. Après avoir été traitée comme une machine pendant des années, après avoir enchaîné les portées, sans jamais voir la lumière du jour ni sentir la terre sous ses sabots, elle avait cessé de devenir « rentable » et allait partir à l'abattoir. Elle allait être transformée en produits de viande bas de gamme afin que les propriétaires de l'élevage puissent extraire les derniers centimes de son corps brisé. Malgré cela, elle vint jusqu'à nous pour nous examiner, pour toucher nos mains avec son groin et nous regarder dans les yeux, bien que ce soient des humains comme nous qui lui avaient fait cela, et qui, dans les jours suivants, allaient lui trancher la gorge.

En partant, mon ami me dit « Si seulement nous avions amené une pomme, pour qu'elle puisse goûter quelque chose de frais et de sucré au moins une fois dans sa vie ». Malheureusement, nous n'avions rien à lui donner, mais si raconter son histoire peut décider quelqu'un à arrêter de manger la chair d'animaux comme elle, notre visite n'aura pas été vaine.

Elle était couchée à l'arrière de l'enclos, sa tête à notre opposé, et nous pouvions seulement remarquer la présence d'étranges lignes bleues sur sa peau.

**PETA**

**PETA France**  
BP 90316  
75464 Paris CEDEX 10



**« Je ne suis pas un jambon.**

**Je suis un être vivant, tout comme vous. »**

Essayez le mode de vie végétarien.

**PETA**

PETAFrance.com