



# *Cuisine* *100%* *végétale*



*Rapide, simple et pas cher...*



- ⇒ *Recettes faciles*
- ⇒ *Informations nutritionnelles,*
- ⇒ *Quelques arguments,*
- ⇒ *Ressources et bien plus...*

# CUISINE 100% VÉGÉTALE

## RAPIDE, SIMPLE ET PAS CHER

Livret informatif réalisé par  
l'association **L214 Éthique & Animaux**  
et l'association étudiante **Sentience**.

**L214 Éthique & Animaux** est une association centrée sur les animaux utilisés dans la consommation alimentaire (viande, lait, œufs, poisson), s'intéressant à leurs conditions d'élevage, de transport, de pêche et d'abattage.

L214 articule son travail sur 3 axes complémentaires :

- **Rendre compte de la réalité** des pratiques les plus répandues, les faire évoluer ou disparaître par des campagnes d'information et de sensibilisation. Repérer et tenter de faire sanctionner les pratiques illégales par des actions en justice.
- **Démontrer l'impact négatif** de la consommation de produits animaux (terrestres ou aquatiques) et proposer des alternatives.
- **Nourrir le débat public** sur la condition animale, soulever la question du spécisme, revendiquer l'arrêt de la consommation des animaux et des autres pratiques qui leur nuisent.

[www.L214.com](http://www.L214.com)

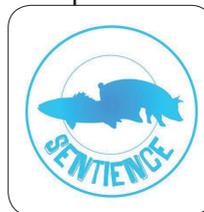
**Sentience** est une association étudiante qui revendique la fin de l'exploitation des animaux. Elle cherche à faire émerger la question des rapports animaux/humains dans la société, au moyen de journées de sensibilisation, conférences et débats, diffusions de films, repas végétariens...

[www.asso-sentience.net](http://www.asso-sentience.net)

éthique  
& animaux



**L214**



# Sommaire



- 4 Bienvenue dans l'ère végétale
- 4 Bon à savoir
- 5 Un pas en avant
- 6 L'alimentation végétane
- 7 Couvrir ses besoins en calcium
- 7 Couvrir ses besoins en vitamine D
- 7 Couvrir ses besoins en fer
- 8 Couvrir ses besoins en vitamine B12

## 9 Recettes salées

- 9 Salade estivale
- 10 Gratin dauphinois
- 11 Curry carottes et noix de coco
- 12 Couscous
- 13 Chili sin carne
- 14 Dahl de lentilles
- 15 Risotto aux champignons
- 16 Crêpes salées

## 17 Recettes sucrées

- 17 Crêpes sucrées
- 18 Gâteau aux yaourts
- 19 Cookies
- 20 Pain perdu
- 21 Manger végétane : des arguments
- 22 Quelques liens

# Bienvenue dans l'ère végétale

## Se nourrir autrement pour un monde meilleur

Contrairement à ce que l'on pense usuellement, manger 100 % végétal ne revient pas à se priver mais plutôt à concevoir différemment son assiette tout en conservant le plaisir de manger.

Plats traditionnels revisités, classiques culinaires et plaisirs gustatifs, ce livret est destiné à toutes les personnes curieuses et désireuses de cuisiner facilement, rapidement et à moindre coût.

Bon appétit !

## Bon à savoir !

### Produits préparés "100 % végétal"

En supermarché mais surtout en magasin bio vous trouverez divers produits préparés à base de végétaux. Ceux-ci vous permettront de végétaliser facilement votre alimentation : steaks et saucisses à base de soja, de lupin, de blé ou d'avoine, galettes de céréales, de légumes et de légumineuses, jambon fumé, jambon classique, tempeh, tofu nature, tofu aux herbes, tofu fumé, terrines et pâtés...

Le plus économique reste encore de cuisiner soi-même ses plats.

Vous pouvez également trouver ces produits sur des sites en ligne.



**C**e que nous choisissons de mettre dans nos assiettes joue un rôle déterminant dans notre éthique et notre vision du monde.

En n'achetant pas de viande, de poisson, d'œufs ou de produits laitiers, nous n'alimentons plus la cruauté faite aux animaux d'élevage. Opter pour une alimentation plus végétale revient à soutenir une nourriture qui évite un maximum de souffrances.

Des enfants aux grands-parents en passant par les célébrités et les sportifs de haut niveau, l'alimentation végétale touche de plus en plus de personnes soucieuses d'être compatissantes, altruistes et empathiques. Aujourd'hui on trouve facilement des laits et des desserts végétaux, des steaks de soja, des galettes de céréales, des saucisses et des pâtés "100 % végétal", de plus en plus en supermarché mais aussi en magasin bio.

### **Manger végétane, faire une différence pour les animaux.**

Lorsque nous sommes confrontés pour la première fois à la réalité des élevages modernes et des abattoirs, nous pouvons être amenés à vouloir éviter les aliments qui en découlent. Refuser tous les produits de l'exploitation animale peut générer d'importants changements dans ses habitudes. Pour ne pas se décourager, il est possible d'opter pour une démarche progressive. Par exemple, dans un premier temps, il est possible d'éliminer la viande de certains plats ou des jours spécifiques de la semaine. Lorsqu'on a pris la nouvelle habitude de manger moins de viande et de trouver des alternatives, il devient plus facile d'éliminer toutes les viandes et le poisson. Ce livret a été conçu pour vous aider à cuisiner avec davantage de produits végétaux, facilement et à moindre coût.

En définitive, vivre dans une démarche altruiste et de compassion signifie faire de son mieux et non suivre des règles intangibles. De l'étape « manger moins de viande » à celle de devenir végétane, nos actions sont tournées vers le même but : réduire la souffrance des animaux pour finalement l'éradiquer.

# L'alimentation végétane

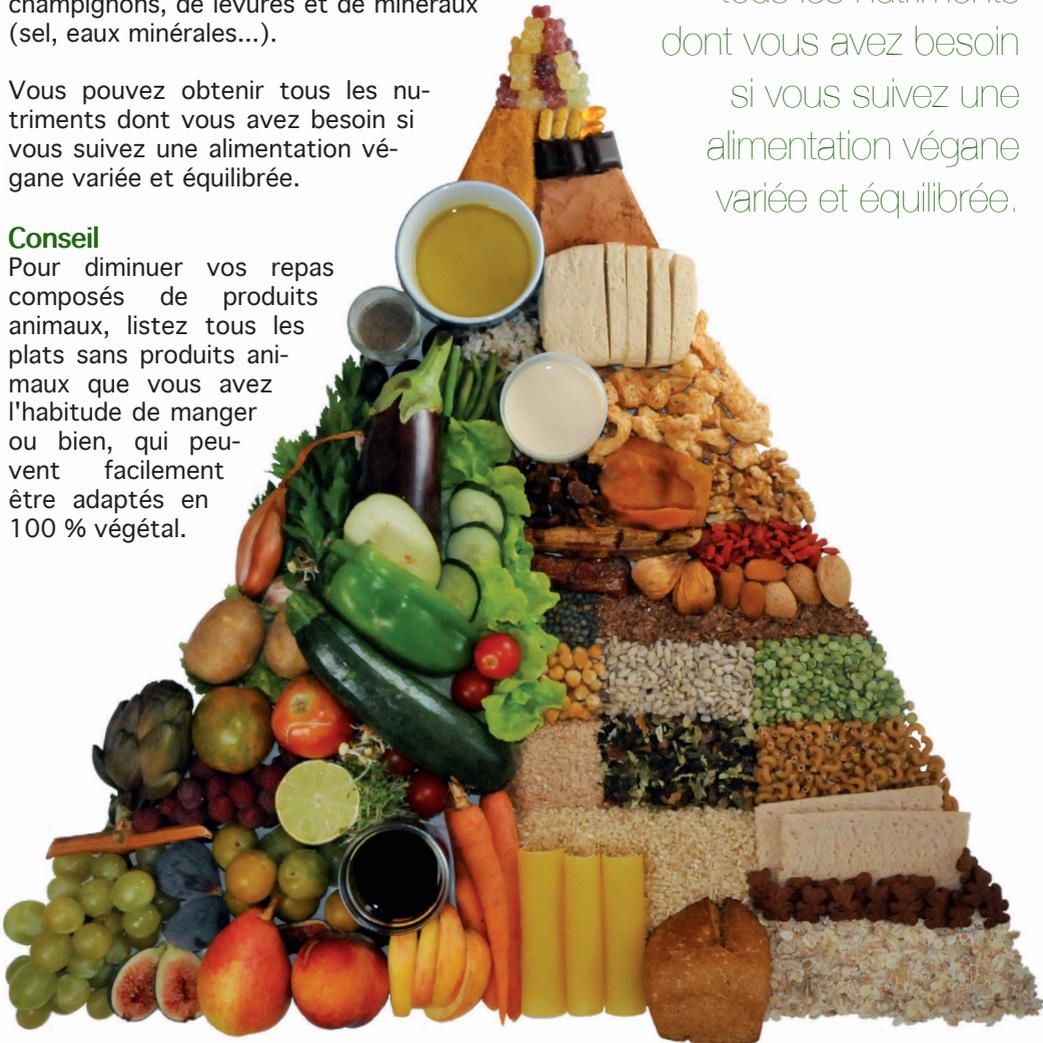
**U**ne alimentation végétane (végétalienne) ne contient aucun produit animal. Elle se compose de légumineuses, de céréales, de légumes, de fruits, de noix, de champignons, de levures et de minéraux (sel, eaux minérales...).

Vous pouvez obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin si vous suivez une alimentation végétane variée et équilibrée.

## Conseil

Pour diminuer vos repas composés de produits animaux, listez tous les plats sans produits animaux que vous avez l'habitude de manger ou bien, qui peuvent facilement être adaptés en 100 % végétal.

Vous pouvez obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin si vous suivez une alimentation végétane variée et équilibrée.



# Calcium Vitamine D



## Couvrir ses besoins en calcium et en vitamine D

Le calcium est nécessaire pour la solidité et la santé des os et des dents.

Dans une alimentation végétane, les bonnes sources de calcium comprennent : les boissons végétales enrichies (soja, riz, avoine), le tofu coagulé avec des sels de calcium (se reporter à la liste des ingrédients), les graines de sésame, le tahin, les amandes ou les graines de pavot, les légumes à feuilles vertes (choux vert, brocoli...), les légumes secs, les fruits secs tels que les raisins, les prunes et les abricots.

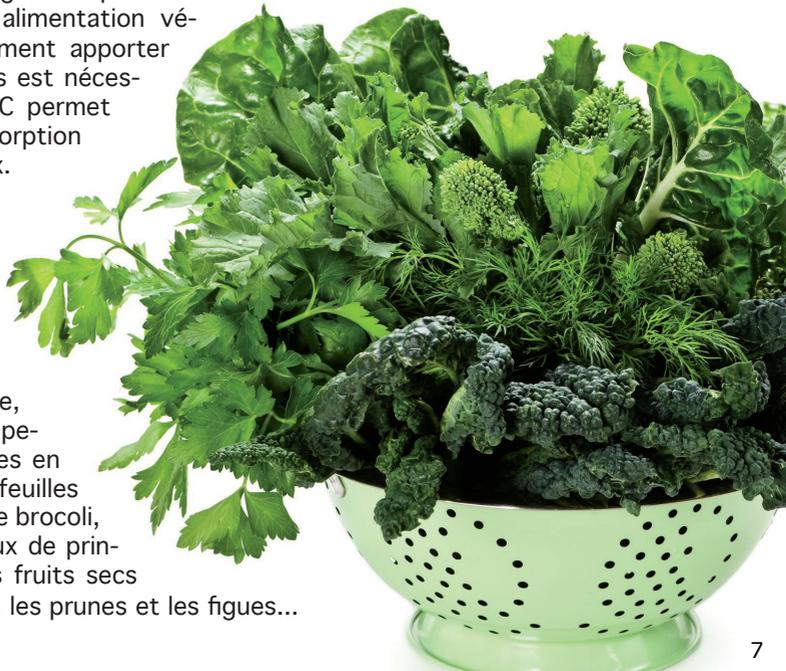
# Fer

## Couvrir ses besoins en fer

Le fer est essentiel pour la production de l'hémoglobine et au métabolisme cellulaire. Même si notre corps absorbe en moyenne moins bien le fer des aliments végétaux que celui de la viande, une alimentation végétane peut parfaitement apporter la quantité qui nous est nécessaire. La vitamine C permet d'augmenter l'absorption du fer des végétaux.

Dans une alimentation 100 % végétale, les sources fiables de fer sont : les légumes secs, le pain complet et la farine complète, les céréales pour petit déjeuner enrichies en fer, les légumes à feuilles vert foncé comme le brocoli, le cresson, les choux de printemps, les noix, les fruits secs comme les abricots, les prunes et les figues...

Les bonnes sources de vitamine D comprennent : l'exposition au soleil, les pâtes à tartiner enrichies, les céréales pour petit déjeuner enrichies (vitamine D ajoutée), les suppléments en vitamine D.



# B12

## Couvrir ses besoins en vitamine B12

La vitamine B12 est une vitamine fabriquée exclusivement par des bactéries. L'organisme a besoin de vitamine B12 pour maintenir la qualité des globules rouges et la bonne santé du système nerveux. Les animaux végétariens sauvages en obtiennent en buvant de l'eau des rivières, des mares et des lacs, en mangeant des plantes souillées ou, dans le cas des ruminants notamment, par les micro-organismes vivant dans leur intestin. Les carnivores en obtiennent en mangeant de la viande. La nourriture des animaux d'élevage (qui ont une alimentation végétalienne et boivent de l'eau du robinet) est enrichie en B12.

Pour assurer l'apport nécessaire en B12, les véganes peuvent absorber directement cette vitamine en consommant des aliments enrichis (mais ils sont rares en France) ou des suppléments.

Il est nécessaire d'en consommer 3  $\mu\text{g}$  répartis sur deux ou trois repas (sous forme d'aliments enrichis) ou 10  $\mu\text{g}$  minimum en une prise quotidienne. (Cette différence de quantité s'explique par le fait que la capacité d'absorption de la vitamine B12 par le corps décline fortement au delà de 2 ou 3  $\mu\text{g}$  d'un coup).

Pour aller plus loin :

Manger ensemble : [www.dietethics.eu](http://www.dietethics.eu)

Association Végétarienne de France :

[www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr)

Association L214 : [www.L214.com](http://www.L214.com)

# Salade estivale

4



3€

00:10

## Ingrédients

salade chicorée  
2 nectarines  
1 pomme  
des croûtons  
huile d'olive  
vinaigre  
sel

## Pour la sauce

2 oranges épluchées  
4 dattes medjool  
eau  
1 ou 2 figues réhydratées

## Préparation

Découper la salade.

Couper en quatre les nectarines et en six la pomme dans un saladier.

## Pour les croûtons

Couper du pain en dés et les passer à la poêle dans un peu d'huile.

## Pour la sauce

Mixer deux oranges épluchées, quatre dattes medjool et de l'eau.

Assaisonner à votre goût de vinaigre et de sel.



2



2€

00:15

00:45

# Gratin dauphinois

## Ingrédients

700g de **pommes de terre**

20cL de **crème soja**

20cL de **lait végétal**

5g de **maïzena**

2 pincée de **sel**

**poivre**

½ càc de **noix de muscade**

1 gousse d'**ail** broyée (ou 2 **oignons** émincés et revenus dans de la sauce soja, voir : crème champignons)



## Préparation

Éplucher et couper en fines lamelles les pommes de terre.

Faire bouillir dans une grande casserole le lait végétal, la crème de soja, le sel, le poivre, la noix de muscade et l'ail (ou les oignons).

Ajouter les lamelles de pommes de terre et laisser cuire 10 min. Ajouter la maïzena, laisser cuire 2 min.

Préchauffer le four. Mettre la préparation dans le plat à gratin. Laisser cuire 45 min à 180°C.

# Curry carottes et noix de coco

## Ingrédients

carottes  
1 oignon  
patate douce (optionnel)  
courge (optionnel)  
huile (olive, colza, tournesol...)  
20cL de lait ou **crème de coco**  
**curry** en poudre  
sel



## Préparation

Éplucher puis couper l'oignon et les carottes en petits morceaux. Les faire revenir à la poêle dans l'huile.

Baisser le feu, ajouter le curry en poudre et le sel.

Au bout de 15-20 minutes (plus on attend, plus les carottes seront fondantes), ajouter le lait de coco. Continuer à faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce soit bien épaissie.

Ce curry se marie bien avec du riz en accompagnement. Pour varier les plaisirs, on peut remplacer une partie des carottes par de la patate douce ou de la courge.



3€  
50

00:10





3€

00:10



# Couscous

## Ingrédients

1 oignon	1 aubergine
1 carotte	1 courgette
huile d'olive	
1 boîte de tomates pelées au jus (400g)	
200g de pois chiches en boîte	
épices (facultatif)	sel



## Préparation

Éplucher tous les légumes, et les couper en petits morceaux.

Dans un premier temps, faire revenir dans l'huile la carotte et l'oignon une dizaine de minutes. Ajouter l'aubergine, la courgette, les tomates en les écrasant, le sel et les épices.

Laisser dorer les légumes encore 10 minutes. Ajouter les pois chiches en fin de cuisson, lorsque la sauce s'est épaissie.

Servir avec de la semoule éventuellement agrémentée de raisins secs.

# Chili sin carne

## Ingrédients

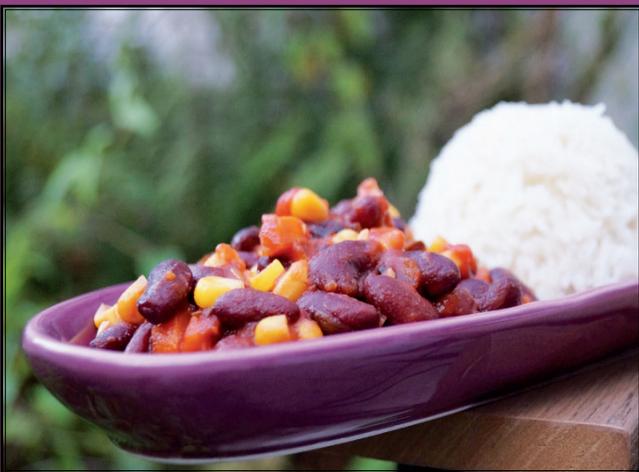
1 oignon  
100g de maïs en boîte  
250g de haricots rouges en boîte  
1 boîte de tomates pelées au jus (400g)  
piment doux et curry en poudre (facultatif)  
sel

1 carotte  
huile d'olive



3€  
750

00:05



## Préparation

Éplucher puis couper l'oignon et la carotte en petits morceaux. Les faire revenir dans l'huile à la poêle 15-20 minutes.

Toujours à feu allumé, ajouter le sel, les épices, le maïs et les haricots. Les laisser imprégner 2-3 minutes. Ajouter les tomates en les écrasant, puis laisser mijoter une dizaine de minutes minimum tout en remuant de temps à autre.

On peut ajouter des protéines de soja texturées (disponibles en magasin bio) à la sauce pour plus de variété !

Le riz est un accompagnement idéal pour ce chili.



1,50 €

00:05



# Dahl de lentilles

## Ingrédients

1 oignon  
300g de lentilles en boîte  
huile d'olive  
1 boîte de tomates pelées au jus  
ail en semoule ou gousse d'ail émincée  
1 càs de curcuma  
1/2 càc de cumin  
1/2 càc de gingembre  
eau  
sel

## Préparation

Éplucher et couper l'oignon en petits morceaux puis le faire revenir à la poêle dans l'huile, ajouter le sel, les épices et l'ail.

Incorporer dans la poêle les tomates en les écrasant, laisser cuire 5 minutes à feu doux puis ajouter les lentilles. Poursuivre la cuisson 5 minutes sur feu doux.

Servir avec des pommes de terre ou du riz.

On peut utiliser des lentilles sèches à la place d'une boîte, dans ce cas, les faire cuire dans les tomates en rajoutant de l'eau durant une trentaine de minutes.



# Risotto aux champignons

## Ingrédients

200g de riz pour risotto  
250g de champignons de Paris  
1 cube de bouillon de légumes + 600mL d'eau

huile d'olive  
sel



3€

00:05



## Préparation

Éplucher les champignons, les couper en lamelles et les faire cuire à la poêle avec un peu d'huile.

Faire bouillir l'eau avec le cube de bouillon. Verser 2-3 cuillères à soupe d'huile dans une casserole puis ajouter le riz. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le riz commence à devenir translucide.

Ajouter les champignons au riz et verser le bouillon sur le riz à l'aide d'une louche petit à petit. Remuer régulièrement et rajouter du bouillon quand le riz a tout absorbé.



3€

00:15



# Crêpes salées

## Ingrédients

250g de farine  
80g de maïzena  
500mL de lait végétal (non sucré)  
250mL d'eau tiède  
2 càs d'huile végétale (tournesol, colza)  
1 pincée de sel

## Sauce champignons

1 boîte de champignons en conserve  
1 oignon  
1 càs d'huile  
10cL de crème soja  
3 càs de sauce soja

**Sur une base de crêpe**  
(voir page suivante)

## Sauce champignons

Émincer l'oignon.

Faire chauffer une poêle avec l'huile, puis ajouter les oignons et les champignons (égouttés).

Laisser cuire 10 min en remuant de temps en temps.

Ajouter la sauce soja. Laisser cuire 1 min (à feu doux).

Ajouter la crème soja. Laisser cuire 2 min.



# Crêpes sucrées

## Ingrédients

250g de farine  
80g de maïzena  
500mL de lait végétal  
250mL d'eau tiède  
2 càs d'huile végétale (tournesol, colza)  
1 pincée de sel  
3 càs de sucre (de canne)  
1 càs de vanille liquide (optionnel)



## Préparation

Diluer la maïzena avec l'eau. Dans un saladier mélanger tous les ingrédients secs. Faire un puits, ajouter les ingrédients liquides et fouetter le tout.

Laisser reposer la pâte au moins 1h.

Graisser une poêle à crêpes.

Verser à l'aide d'une louche suffisamment de pâte dans la poêle pour couvrir le fond.

Laisser cuire jusqu'à ce que les bords se décollent.

Retournez la crêpe pour faire dorer l'autre côté.



1€  
20

00:10



# Gâteau aux yaourts

## Ingrédients

- 3 yaourts de soja\*
- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre
- ½ pot d'huile (olive, colza, tournesol...)
- 1 sachet de levure chimique (10g)
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- 1 càs de vinaigre de cidre ou de jus de citron (facultatif, aide le gâteau à lever)

\* Nettoyer les pots qui serviront de mesure.

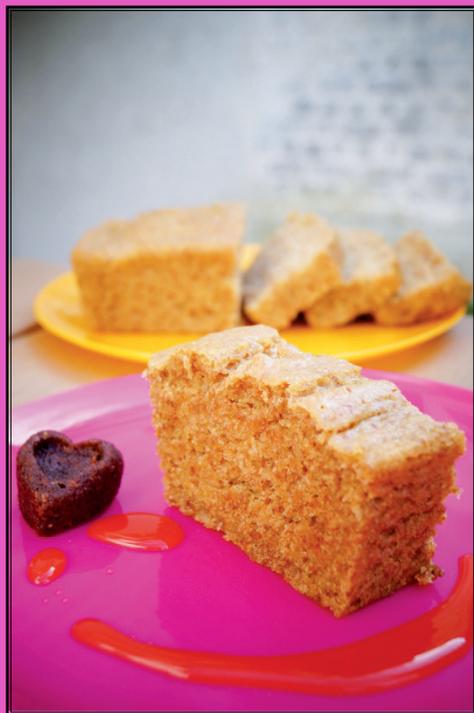
## Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte fluide et homogène.

Verser le tout dans un moule à cake préalablement huilé.

Faire cuire 30 min à 160°C, entailler le dessus sur toute la longueur à mi-cuisson.

Cette recette de pâte à gâteau peut se décliner selon vos envies : rajoutez du cacao en poudre et des pépites de chocolat, ou encore des fruits (pommes, poires...) pour plus de saveurs !



# Cookies

## Ingrédients

200g de **farine**  
3 càs de **maïzena**  
3 càs d'**eau** tiède  
2 càs de **lait de soja**  
150g de **sucre**  
60g d'**huile** (olive, colza, tournesol...)  
1 sachet de **levure chimique** (10g)  
100g de **chocolat** pâtissier  
1 càs de **vinaigre de cidre** ou de jus de **citron**  
(facultatif, aide à lever les cookies)  
1 sachet de **sucre vanillé** (facultatif)

12-14



1,50 €

00:10

00:10

## Préparation

Délayer la maïzena dans l'eau afin d'obtenir une pâte blanche et lisse. Ajouter progressivement, tout en continuant de mélanger : le lait de soja, le sucre, l'huile et la levure afin d'obtenir un liquide homogène. Ajouter la farine, mélanger, puis briser le chocolat en pépites. Le verser dans la pâte et le mélanger.

Recouvrir une plaque de papier cuisson. Faire de petites boules de pâte et les aplatir légèrement sur la plaque. Enfourner 10 min à 180°C. Les cookies sont mous à la sortie du four mais deviennent durs en refroidissant.

Pour des cookies encore plus savoureux, remplacer le sucre par du sucre complet et ajouter 100g de cacahuètes apéritif en plus du chocolat !





0€  
80

00:05



# Pain perdu

## Ingrédients

- ½ baguette coupée en tranche de 2 cm environ
- 250 mL de lait de soja adouci ou aromatisé à la vanille
- 1 càc d'arôme liquide de fleur d'oranger ou de vanille
- 1 càc de cannelle en poudre (optionnel)
- 2 càs de maïzena
- 1 càs de sucre en poudre
- 1 càs de margarine végétale
- 1 càs de sucre pour saupoudrer à la fin

## Préparation

Dans une assiette creuse, diluer la maïzena dans un peu de lait. Ajouter et mélanger le sucre, le reste de lait et l'arôme de fleur d'oranger (et la cannelle).

Faire tremper les tranches de pain 10 min en les retournant de temps en temps.



Dans une poêle, faire chauffer la margarine à feu moyen. Faire dorer les tranches en les retournant régulièrement.

Saupoudrer de sucre.

# Manger végétarienne : des arguments

## Les animaux, des êtres sensibles

Comme nous, les animaux ressentent des émotions et des sensations qui peuvent leur être agréables (la joie, le calme, la tendresse...) ou désagréables (la souffrance, l'ennui, la peur...). Ils ont une vie mentale subjective, qui leur est propre : ce sont des êtres sensibles.

### Pourquoi refuser de manger les animaux ?

En France, la majorité de la production de viande provient des élevages intensifs : 99 % des lapins sont enfermés dans des cages, 95 % des cochons passent leur temps sur des caillebotis, 80 % des poulets sont enfermés dans de grands hangars sans accès à l'extérieur.

Du fait de l'ennui, de la promiscuité (provoquant des comportements agressifs, voire du cannibalisme) ou pour des questions de "goût", des mutilations sont pratiquées : on coupe à vif les queues des cochons, on rogne leurs dents et on les castr

sans anesthésie. On écorne également les jeunes veaux, on "épointe" le bec des poules.

Quel que soit le type d'élevage (bio ou industriel), les animaux sont transportés dans des conditions éprouvantes. Ils finissent leur existence à l'abattoir où nombre d'entre eux seront encore conscients durant leur mise à mort.



## Le cas des poissons.

Contrairement aux idées reçues, les poissons ont une mémoire et des souvenirs pouvant dater de plusieurs mois. Ils ont une vie sociale et reconnaissent leur congénères. Comme les mammifères, les poissons ressentent la souffrance.

Qu'elle soit artisanale ou industrielle, la pêche impose une longue et douloureuse agonie : les animaux tirés vivants de l'eau peuvent suffoquer plusieurs heures avant de mourir. Pris à l'hameçon, harponnés, coincés dans des filets, traînés dans des chaluts où ils s'écrasent les uns contre les autres, le calvaire commence pour eux bien avant la sortie de l'eau. Lors de la remontée du chalut, la décompression devient insoutenable : la vessie natatoire éclate, les yeux sortent des orbites, l'œsophage et l'estomac sortent par la bouche. Les poissons coincés dans les filets se débattent et se blessent. Il arrive qu'ils se coupent au point de mourir vidés de leur sang.

## Pourquoi manger des œufs pose-t-il problème ?

Aussi bien pour le bio que pour le plein air, les poussins naissent dans des couvoirs. Ne pouvant produire d'œufs, les mâles sont broyés ou gazés : ils sont inutiles, ne grossiront pas, les souches de poulets à viande étant différentes de celles des poules pondeuses. 70 % de la production d'œufs en France provient de poules encagées : impossibilité

d'étendre aisément les ailes, de courir ou de gratter la terre. Au bout d'un an de ponte, elles sont envoyées à l'abattoir pour être abattues.

## Le lait, une souffrance insoupçonnée...

Comme tout mammifère, une vache produit du lait seulement quand elle a un petit. Ainsi, dans l'industrie laitière, on l'insémine artificiellement tous les ans, pour qu'elle ait un veau. La mère et son petit sont séparés rapidement après la naissance pour réserver le lait à la consommation humaine.

Cette séparation est une souffrance : la mère et son petit peuvent meugler désespérément pendant plusieurs jours. Le veau mâle est engraisé puis envoyé à l'abattoir ; un veau femelle peut devenir elle aussi une « vache à lait ». Une vache laitière est tuée à l'abattoir vers ses 5 ans.



# Quelques liens

L'association **L214** est une organisation de défense des animaux.  
➔ [www.L214.com](http://www.L214.com)

L'association **Sentience** rassemble des étudiants pour l'abolition de l'exploitation des animaux.  
➔ [www.asso-sentience.net](http://www.asso-sentience.net)

Vidéo : **Du pré à l'assiette.**  
➔ <http://vimeo.com/questionanimale/du-pre-a-l-assiette>

**Des infos** sur la production et la consommation de viande et poisson.  
➔ [www.viande.info](http://www.viande.info)

**Lait, yaourt, fromage** : souffrance insoupçonnée.  
➔ <http://www.lait-vache.info>

Pense bête, **contre le spécisme.**  
➔ <http://pense-bete.org>

**Revue théorique** sur le spécisme.  
➔ <http://cahiers-antispecistes.org>

Actions pour **fermer les abattoirs.**  
➔ <http://fermons-les-abattoirs.org>



## Cuisine 100 % végétale

Ce livret se destine à toutes les personnes curieuses et désireuses de cuisiner facilement, rapidement et à moindre coût.

Vous trouverez des informations nutritionnelles sur l'alimentation 100 % végétale, des conseils pratiques ainsi que des recettes savoureuses.

Bon appétit !

