

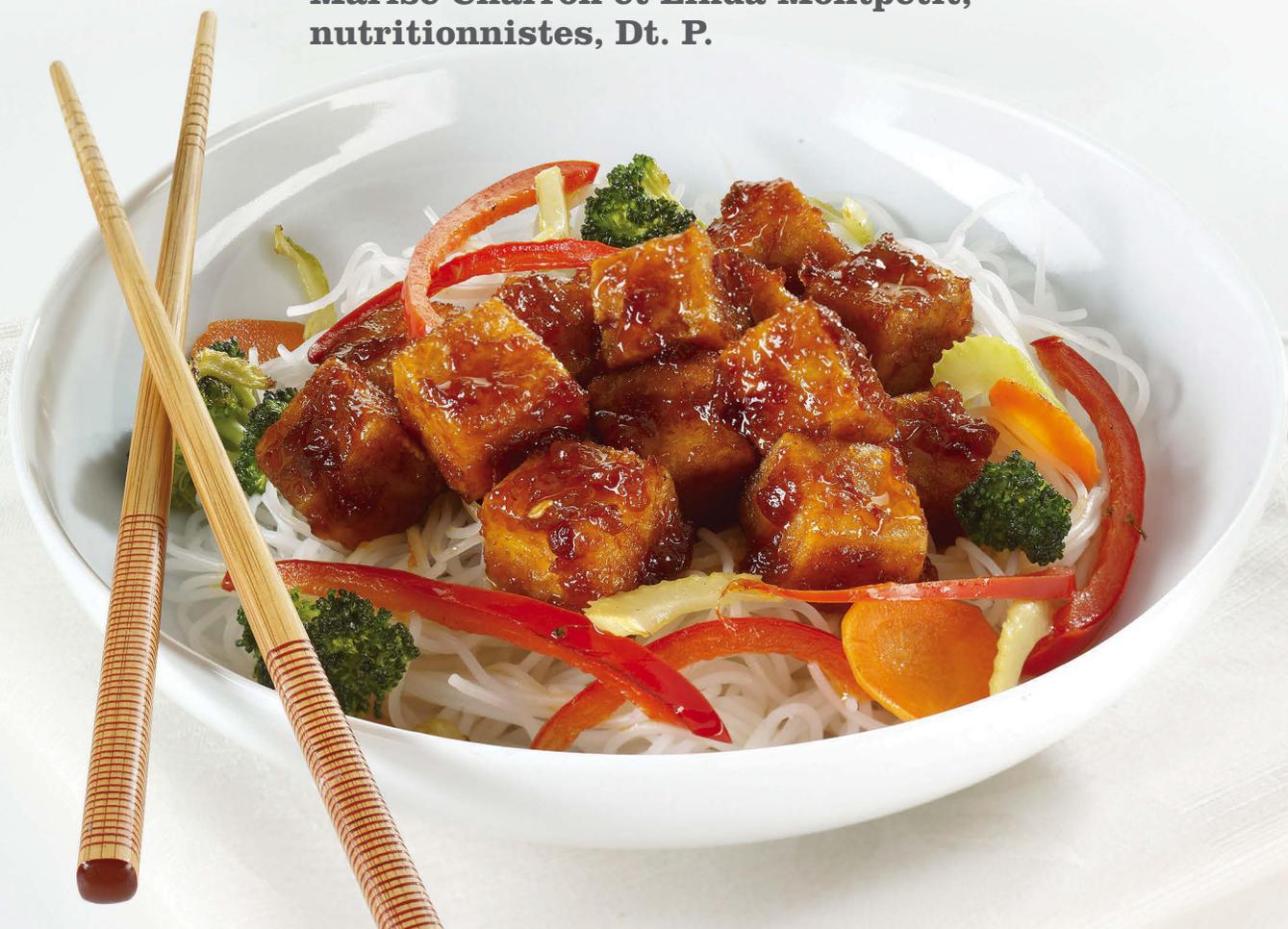
SAVOIR  
QUOI  
MANGER



# VÉGÉTALIEN

21 JOURS DE MENUS

Marise Charron et Linda Montpetit,  
nutritionnistes, Dt. P.



MATIN

MIDI

SOIR

COLLATION



Cet ouvrage a été élaboré par une nutritionniste afin de vous fournir des informations pertinentes pour améliorer vos habitudes alimentaires et favoriser ainsi votre santé et votre bien-être. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin agréé, qui est le seul à être en mesure de poser un diagnostic précis. Les recommandations de cet ouvrage ne se substituent pas à une prescription médicale.

© Marise Charron, Linda Montpetit et Les Publications Modus Vivendi inc., 2017

### **LES PUBLICATIONS MODUS VIVENDI INC.**

55, rue Jean-Talon Ouest  
Montréal (Québec) H2R 2W8  
CANADA

### **groupemodus.com**

Président-directeur général : Marc G. Alain  
Directrice éditoriale : Isabelle Jodoin  
Éditrice de contenu : Nolwenn Gouezel  
Révisseuse : Linda Nantel  
Correctrice : Francine St-Jean  
Designer graphique : Émilie Houle  
Photographe des recettes : André Noël (anoelphoto.com)  
Styliste culinaire : Gabrielle Dalessandro  
Photographe de Linda Montpetit : Valérie Ballo (ballophoto.com)  
Photographe de Marise Charron : Camille Gyrya (camillegyrya.com)

Photographies supplémentaires :

– iStock, pour les pages 5, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 27, 32, 38, 40, 43, 44, 46, 49, 53, 55, 57, 59, 62, 66, 68, 71, 74, 77, 78, 83, 84, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 106, 107, 108, 109, 111, 112, 118, 120, 123, 126, 133, 143, 148, 164, 168, 173, 184, 198, 216, 219, 221, 222

ISBN version imprimée :  
978-2-89523-981-9

ISBN versions numériques :  
– ePub : 978-2-89776-055-7  
– Kindle : 978-2-89776-056-4  
– PDF : 978-2-89776-054-0

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017  
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2017

Tous droits réservés. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisée dans un système central ou transmise de quelque manière que ce soit ou par quelque procédé électronique ou mécanique (photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

**SAVOIR  
QUOI  
MANGER**



# VÉGÉTALIEN

**21 JOURS DE MENUS**

**Marise Charron et Linda Montpetit,  
nutritionnistes, Dt. P.**

# TABLE

## des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
<b>LE VÉGÉTALISME</b> .....	<b>9</b>
Petit cours de biologie .....	10
Les nutriments à surveiller chez les végétaliens .....	12
<b>GUIDE PRATIQUE VÉGÉ</b> .....	<b>15</b>
Les différents types de végétarisme .....	16
Végétaliser progressivement son alimentation .....	19
Les aliments de base de la cuisine végétalienne .....	22
Les substitutions végétales .....	28
Quelques recettes élémentaires .....	33
Manger végé au restaurant .....	45
<b>RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES</b> .....	<b>47</b>
Équilibrez votre alimentation quotidienne .....	48
Variez vos sources de protéines végétales .....	52
Tirez le meilleur parti des légumineuses .....	56
Profitez des bienfaits de la germination .....	62
Misez sur les grains entiers .....	66
Faites le plein de vitamine B <sub>12</sub> .....	70
Favorisez l'absorption du fer .....	72
Optimisez vos apports en calcium .....	74
Comblez vos besoins en vitamine D .....	79
Consommez suffisamment d'acides gras oméga-3 .....	80
Procurez du zinc à votre organisme .....	82
Consommez des aliments riches en iode .....	85
Apportez de la saveur à votre alimentation .....	86
<b>LES MENUS</b> .....	<b>89</b>

<b>LES RECETTES</b> .....	<b><u>112</u></b>
Petits-déjeuners .....	<u>114</u>
Entrées et accompagnements .....	<u>133</u>
Plats principaux .....	<u>144</u>
Desserts et collations .....	<u>184</u>
<b>À PROPOS DES AUTEURES</b> .....	<b><u>214</u></b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b><u>217</u></b>
<b>RESSOURCES</b> .....	<b><u>218</u></b>
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	<b><u>220</u></b>
<b>CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS</b> .....	<b><u>223</u></b>





# INTRODUCTION

Le végétalisme n'est ni une mode ni une extravagance, mais un choix santé responsable, éthique, économique... et savoureux.

Un peu partout en Occident, le végétalisme et le végétarisme font de plus en plus d'adeptes. Les raisons d'exclure les aliments d'origine animale de son alimentation sont diverses : convictions éthiques (refus d'exploiter et de faire souffrir les animaux), pratiques religieuses, préoccupations environnementales, lutte contre la faim dans le monde, réduction du budget alimentaire, etc. Mais pour la plupart des végés, c'est aussi une question de santé. Il est temps de démystifier la croyance selon laquelle les végétariens, et à plus forte raison les végétaliens, risquent de souffrir de carences nutritionnelles.

Dans cet ouvrage, vous découvrirez comment végétaliser sainement votre alimentation. Les menus végétaliens ont été spécialement conçus pour combler tous vos besoins nutritionnels en plus de satisfaire vos papilles. Que vous soyez omnivore, flexitarien, végétarien ou végétalien, vous pouvez inclure des menus complets ou quelques recettes dans la planification de vos repas.

La variété et la disponibilité des produits alimentaires d'origine végétale sur le marché rendent aujourd'hui ce mode d'alimentation facile et accessible à tous, à la maison comme au restaurant. Il y en a pour tous les goûts : du salé ou du sucré, des saveurs douces ou épicées, des textures onctueuses ou croquantes, etc. La nature regorge de végétaux qui font le bonheur des gourmands et des gourmets.

Partez à la découverte d'un monde culinaire coloré et savoureux !



# LE VÉGÉTALISME

Devenir végétalien ne consiste pas uniquement à exclure de son alimentation la viande, la volaille, le poisson, ainsi que tous les produits et sous-produits d'origine animale, comme les œufs et les produits laitiers. Il s'agit avant tout de puiser exclusivement dans le règne végétal tous les nutriments habituellement fournis par les aliments d'origine animale.

L'alimentation végétalienne bien équilibrée permet de combler tous les besoins en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux dont le corps a besoin. Elle est composée de fruits et légumes de préférence très colorés, de grains entiers (quinoa, riz, sarrasin, orge, etc.), de légumineuses (haricots blancs, rouges ou noirs, lentilles, pois chiches, etc.) et de produits issus du soya (boisson de soya, tofu, tempeh, edamames, etc.). Elle est donc pauvre en gras saturés en plus d'être riche en fibres et en antioxydants, des substances phytochimiques particulièrement bénéfiques pour la santé.

Adopter une alimentation végétale permet de réduire la pression artérielle, d'améliorer le taux de cholestérol sanguin et de minimiser les risques de maladies du cœur, de goutte, de diabète de type 2 et de plusieurs types de cancers, tout en favorisant l'atteinte et le maintien d'un poids santé. D'ailleurs, de plus en plus de professionnels de la santé et d'organismes préconisent de réduire la consommation de viande en végétalisant son alimentation.

## PETIT COURS DE BIOLOGIE

Pour vivre en bonne santé, le corps a besoin d'aliments contenant des macronutriments (glucides, protéines et lipides) qui lui fournissent de l'énergie ainsi que des micronutriments (vitamines et minéraux) essentiels à son bon fonctionnement.

**PROTÉINES** : Ce sont les matériaux de construction de notre corps. Leur rôle est de fabriquer, d'entretenir et de réparer toutes les cellules (des muscles, des os, de la peau, des cheveux, des ongles, etc.). Les protéines participent également à la production des anticorps, des hormones et des enzymes impliquées dans de nombreuses réactions biochimiques.

**GLUCIDES (sucres)** : Ils représentent la principale source d'énergie de l'organisme et permettent à notre cerveau de fonctionner. Les fibres, bien qu'elles fournissent peu de calories, sont un type de glucides que l'organisme ne peut pas digérer. Elles favorisent la santé digestive, participent à l'équilibre du microbiote intestinal et aident à réduire le taux de cholestérol et à réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang).

**LIPIDES (graisses)** : Ce sont les acides gras saturés, polyinsaturés et monoinsaturés. Ils constituent une réserve énergétique en plus de participer au transport de certaines vitamines.

**VITAMINES** : Elles sont essentielles à la réalisation de nombreuses réactions biochimiques dans le corps.

**MINÉRAUX** : Il s'agit notamment du calcium, du magnésium, du phosphore, du potassium et du sodium. Ces micronutriments sont aussi indispensables que les vitamines pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

**EAU** : Elle véhicule les vitamines et les minéraux dans l'organisme, permet l'élimination des déchets par les urines et assure la régulation thermique du corps.

En plus de tous ces nutriments essentiels, les végétaux contiennent des phytonutriments (ex. : caroténoïdes, flavonoïdes, phytostérols) qui contribuent au maintien d'une bonne santé. Ces composés phytochimiques reconnus entre autres pour leurs propriétés antioxydantes offriraient une protection contre le vieillissement prématuré, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Si votre alimentation est équilibrée et variée, que votre apport énergétique est adéquat, et que vous consommez une grande quantité d'aliments frais ou peu transformés, tous vos besoins en nutriments seront comblés, que vous soyez végétalien, végétarien ou flexitarien.



## LES NUTRIMENTS À SURVEILLER CHEZ LES VÉGÉTALIENS

Les végétaliens et les végétariens n'ont pas réellement plus de risques de souffrir de carences nutritionnelles que les omnivores, puisque les végétaux contiennent tous les nutriments essentiels à l'organisme.

Toutefois, pour bénéficier d'une alimentation végétalienne qui comble tous les besoins nutritionnels, il ne s'agit pas uniquement de substituer les végétaux aux aliments d'origine animale. Il faut également tenir compte de la biodisponibilité des nutriments (à savoir la capacité de l'organisme à les assimiler) ainsi que de leur synergie (les interactions qui favorisent ou nuisent à leur absorption). (Voir *Recommandations alimentaires*, [p. 47.](#))

### LES PRINCIPAUX NUTRIMENTS À SURVEILLER

- Vitamine B<sub>12</sub>
- Fer
- Calcium
- Vitamine D
- Acides gras oméga-3
- Protéines
- Zinc
- Iode







# GUIDE PRATIQUE VÉGÉ

Lorsqu'on se lance dans l'alimentation végétalienne alors qu'on a toujours planifié ses menus en suivant un régime omnivore, il est normal d'avoir l'impression de perdre ses repères. Dans cette section, vous trouverez des informations pratiques afin de faciliter l'intégration du végétalisme dans votre quotidien. Au fil du temps, vous adopterez de nouveaux réflexes, et la planification des repas végétaliens se fera sans effort. Comme pour tout apprentissage, qu'il s'agisse d'une nouvelle langue, d'un nouveau sport ou d'un nouveau mode alimentaire, il faut se donner du temps et pratiquer souvent.

Vous vous rendrez rapidement compte que cuisiner bon et bien sans avoir recours aux produits d'origine animale est très facile. Vous devrez peut-être faire plusieurs essais avant de trouver des aliments qui plaisent à vos papilles. Toutefois, avec de bonnes substitutions et un peu d'expérience, vous pourrez transformer pratiquement toutes vos recettes préférées en versions végétaliennes. Et tant qu'à apporter du changement, essayez d'intégrer progressivement de nouvelles recettes !

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE VÉGÉTARISME

Le végétalisme est le régime alimentaire le plus strict parmi les différentes pratiques du végétarisme. Il existe autant de types d'alimentation différents chez les végétariens (ex. : avec ou sans œufs et produits laitiers, exclusivement des denrées crues) que chez les omnivores (ex. : avec ou sans viande rouge, aucune charcuterie). Quel que soit le régime alimentaire, moins il est varié et plus il risque de créer des carences nutritionnelles.



TYPES DE VÉGÉTARISME	PRINCIPES	NUTRIMENTS À SURVEILLER
<b>Végétalisme (végétarisme strict)</b>	<p>Alimentation incluant uniquement des aliments d'origine végétale.</p> <p>Certains végétaliens excluent également le miel et la gélatine.</p> <p><i>Le véganisme ne se limite pas à l'adoption d'un régime alimentaire végétalien. Il exclut également la consommation de tout produit issu des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux (ex. : cuir, laine, certains produits cosmétiques et médicaments).</i></p>	Vitamine B <sub>12</sub> , fer, calcium, vitamine D, oméga-3, protéines, zinc, iode
<b>Lacto-végétarisme</b>	Alimentation principalement végétale excluant la viande, la volaille, les poissons, les fruits de mer et les œufs, mais incluant les produits laitiers (ex. : lait, yogourt, fromage).	Fer, oméga-3
<b>Lacto-ovo-végétarisme</b>	Alimentation principalement végétale excluant la viande, la volaille, les poissons et les fruits de mer, mais incluant les produits laitiers et les œufs.	Fer, oméga-3
<b>Pesco-végétarisme</b>	Alimentation principalement végétale excluant la viande et la volaille, mais incluant les produits laitiers, les œufs, le poisson et les fruits de mer.	Peu de risques de carences lorsque l'alimentation est variée
<b>Flexitarisme (semi-végétarisme)</b>	Alimentation principalement végétarienne qui inclut occasionnellement la viande, la volaille ou d'autres produits d'origine animale.	Peu de risques de carences lorsque l'alimentation est variée

## L'ALIMENTATION VIVANTE

Le crudivorisme consiste à consommer uniquement des aliments crus (ex. : noix, légumineuses et céréales germées, fruits, légumes). Ceux-ci peuvent être déshydratés à basse température, mais jamais cuits. Les crudivores peuvent être végétaliens (crudi-végétalisme), végétariens (crudi-végétarisme) ou omnivores. Les crudi-végétariens et crudi-végétaliens peuvent être granivores (graines), frugivores (fruits) ou liquidariens (jus et smoothies).

Attention : le crudivorisme n'est pas un régime alimentaire recommandé par les professionnels de la santé, car à long terme, le risque de dénutrition est élevé.



## VÉGÉTALISER PROGRESSIVEMENT SON ALIMENTATION

On devient rarement végétalien du jour au lendemain. Toutefois, cette transition peut se faire facilement en intégrant quelques plats ici et là pour commencer. Ainsi, vous ferez des découvertes gustatives qui vous encourageront dans votre démarche, vous apprivoiserez de nouvelles saveurs, et vos papilles s'y habitueront progressivement. Au bout de quelques semaines, vous aurez rééduqué votre palais et vous trouverez les aliments de plus en plus savoureux au fil du temps. Persistez et vous serez surpris des résultats. Pour une transition réussie, restez ouvert aux nouvelles saveurs et textures. Prenez plaisir à tester des aliments que vous ne connaissez pas. Appréhendez votre régime alimentaire comme une source de découvertes et de nouveaux plaisirs gustatifs.

### Conseils pour végétaliser progressivement son alimentation

- Faites la liste des plats végétaliens que vous consommez déjà. Ils pourront rester à votre menu.
- Végétalisez vos recettes préférées. Par exemple, remplacez le poulet de votre soupe-repas par des haricots blancs, la viande hachée par des lentilles dans votre sauce à spaghetti.
- Procurez-vous des livres de recettes végétaliennes qui reflètent au mieux vos préférences gustatives. Ne testez pas plein de nouveaux aliments et de nouvelles façons de cuisiner trop rapidement. Allez-y une étape à la fois. Adoptez une recette avant d'en essayer une autre. Familiarisez-vous progressivement avec la cuisine végétalienne.
- Commencez par quelques repas végétaliens par semaine et augmentez progressivement leur fréquence.
- Participez au mouvement Lundi sans viande ([lundisansviande.net](http://lundisansviande.net)). Commencez par une journée sans viande par semaine, puis deux, puis trois, etc.
- Ayez toujours sous la main des aliments végétaliens en format pratique, sinon vous risquez d'être rapidement tenté de revenir à vos vieilles habitudes, surtout les jours où vous êtes pressé. Assurez-vous par exemple d'avoir en tout temps des légumineuses en conserve, des blocs de tofu (ça se congèle!), des légumes et des fruits surgelés ou encore des noix et des graines.

### **ATTENTION À LA MALBOUFFE VÉGÉTARIENNE**

Qui dit végé ne dit pas forcément santé ! Certains aliments fournissent de l'énergie (des calories) sans pour autant apporter d'éléments nutritifs essentiels. Parmi les aliments végétaliens à calories vides, il y a les boissons gazeuses, les sucreries, les fritures et les aliments ultra-transformés (ex. : biscuits, muffins et craquelins du commerce). S'ils sont consommés en grande quantité, l'apport énergétique peut être suffisant, voire excédentaire. Néanmoins, il y a un risque de carences nutritionnelles, car ils apportent peu d'éléments nutritifs. Il est donc préférable de consommer des aliments qui contiennent davantage de protéines, vitamines, minéraux et autres phytonutriments indispensables pour être en bonne santé. Il s'agit notamment des légumineuses, des produits céréaliers, des légumes et des fruits.

Certains nouveaux végétaliens excluent les produits d'origine animale de leur alimentation pour se nourrir principalement de riz, de pâtes, de noix ou d'aliments raffinés peu nutritifs et riches en sucre et en matière grasse. Cette surconsommation de calories (apportées par les glucides et les lipides) associée à des quantités insuffisantes d'aliments riches en protéines et de végétaux frais entraîne souvent un gain de poids en plus d'un sentiment de fatigue.



## LES ALIMENTS DE BASE DE LA CUISINE VÉGÉTALIENNE

Pour cuisiner végé facilement, il est suggéré d'avoir en tout temps les ingrédients de base suivants dans votre réfrigérateur ou garde-manger.

- Fruits et légumes frais, en conserve ou surgelés
- Produits céréaliers et pseudo-céréales : riz brun, sarrasin, quinoa, seigle, avoine, amarante, couscous, orge, blé, millet, pain, pâtes de grains entiers (de blé entier, de quinoa, de riz, etc.)
- Tofu ferme, tempeh, protéine végétale texturée, seitan
- Légumineuses de toutes sortes, en conserve et sèches (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots blancs, rouges, noirs, etc.) et pâtes de légumineuses (de lentilles, de pois chiches, etc.)
- Noix et graines : noix de Grenoble, amandes, pacanes, graines de lin, de chia, de sésame, de citrouille, de chanvre, etc.
- Beurres de noix ou de graines : beurres d'arachide, d'amande, de noisette, de noix de cajou, de soya, de sésame, de tournesol, etc.
- Huiles : huiles de noix, de canola, d'olive, de lin, de carthame, de coco, d'avocat, etc.
- Herbes et épices : basilic, persil, cari, cannelle, muscade, gingembre, etc.
- Levure alimentaire enrichie de vitamine B<sub>12</sub> (ex. : Red Star)
- Boisson végétale : de soya, de coco, de riz, d'amande, d'orge, etc.
- Fromage végétal : parmesan, mozzarella, cheddar, etc.
- Tofu soyeux
- Crème de soya, de riz ou de noix de coco
- Fruits secs : dattes, abricots, pruneaux, raisins, canneberges, etc.

## Légumineuses

---

Les légumineuses sont d'excellentes sources de protéines, de fer et de fibres. Il en existe une grande variété : haricots (blancs, rouges, noirs, romains, mungo, adzuki, etc.), lentilles (vertes, brunes, corail, etc.), pois secs (cassés, entiers, chiches, etc.), fèves de soya et arachides (qui appartiennent bel et bien à la famille des légumineuses bien qu'elles soient communément considérées comme des noix).

Les edamames (variété de fèves de soya cueillies avant maturité) font eux aussi partie de la famille des légumineuses tout comme les lentilles et les pois chiches. Toutefois, leur teneur en protéines est supérieure à celle des autres légumineuses. Une portion de 145 g (¾ tasse) d'edamames cuits fournit environ 24 g de protéines, ce qui équivaut à 85 g (3 oz) de poitrines de poulet. Les edamames sont exempts de gras saturés et contiennent uniquement des bons gras. Ils sont également une excellente source de fer, de magnésium et de calcium.

Les lentilles et les pois chiches peuvent remplacer la viande hachée, par exemple dans le pâté chinois, la sauce à spaghetti et la lasagne. Les haricots (blancs, rouges, noirs, etc.) peuvent être ajoutés aussi bien dans les salades et les soupes que dans certains desserts (ex. : brownies, muffins) auxquels ils apporteront du moelleux.

## Pâtes de légumineuses

---

Préparées avec des légumineuses ou de la farine de légumineuses, ces pâtes présentent l'avantage d'avoir une teneur élevée en fibres et en protéines. Simplement accompagnées de légumes sautés, elles font un repas complet en un tournemain.



## Tofu

---

Le tofu est fabriqué à partir de boisson de soya caillée et pressée en blocs. Il peut être consommé frais (ex. : tofu soyeux utilisé dans les crèmes, trempettes et desserts) ou cuit de différentes façons (ex. : émietté, en cubes, en lanières). Cette excellente source de protéines complètes peut remplacer la viande, les œufs et le fromage.

### Les différentes sortes de tofu et leurs utilisations :

- Tofu extra-ferme : consistance spongieuse. Idéal frit, rôti, mariné et grillé.
- Tofu ferme : consistance spongieuse. Idéal grillé, en mijoté, pour faire des végétburgers ou farcir des légumes.
- Tofu mou ou soyeux : consistance onctueuse. Idéal dans les desserts et les smoothies, et pour remplacer la crème dans les potages onctueux de légumes et dans la sauce rosée qui accompagne les pâtes.

## Seitan

---

Le seitan est un produit fabriqué à partir de la protéine du blé, c'est-à-dire le gluten. Il est pauvre en matière grasse et contient peu de fibres, mais il est riche en protéines. Son goût étant neutre, il faut le cuisiner pour lui donner de la saveur. Le seitan tranché s'utilise comme du poulet ou du bœuf pour faire des sautés, préparer des caris ou remplacer le tofu dans certains plats. Émietté, c'est un bon substitut à la viande hachée dans la plupart des recettes.

## Protéine végétale texturée (PVT)

---

La protéine végétale texturée, aussi appelée protéine de soya texturée, est produite à partir de la farine de soya dégraissée. Elle se présente sous forme de granules ou de petits morceaux séchés qui, une fois réhydratés, ont une texture semblable à celle de la viande hachée. Riche en protéines complètes, pauvre en gras et simple à utiliser, la PVT est un excellent substitut à la viande et s'utilise principalement pour remplacer la viande hachée (dans les végétburgers, sauces à spaghetti, chilis, etc.).

## SOYA : MYTHES ET VÉRITÉS

Les produits à base de soya abondent dans le menu végétalien : boisson de soya, tofu, simili-viande, edamames, protéine végétale texturée, flocons de soya, yogourt, crème, farine, etc. Ceux-ci sont de bonnes sources de protéines et sont souvent utilisés en substitution de la viande, de la volaille, du poisson et des œufs.

### Mythes

Beaucoup d'informations circulent au sujet du soya. Certains prétendent que sa consommation diminuerait le taux d'hormones (notamment la testostérone) chez les hommes, d'autres disent qu'elle affecterait les fonctions de la glande thyroïde.

### Vérités

- Le soya contient des isoflavones. Ces phytoestrogènes ne sont pas des hormones, mais des molécules agissant aux mêmes endroits que les œstrogènes. Ils sont de 100 à 10 000 fois moins actifs que les hormones naturelles ou sous forme de médicaments. La consommation d'aliments contenant des phytoestrogènes est sans risque pour la santé.
- Chez les Asiatiques, qui sont les plus grands consommateurs de soya, aucun effet indésirable n'a été observé avec un apport quotidien de trois à quatre portions de produits issus du soya. Une portion correspond à 250 ml (1 tasse) de boisson de soya, à 100 g (3 ½ oz) de tofu ou de tempeh ou à 50 g (environ ½ tasse) de graines de soya rôties.
- Les personnes en bonne santé peuvent consommer du soya sans incidence sur leur glande thyroïde. Toutefois, si vous avez une carence en iode ou un goitre, demandez l'avis de votre médecin ou nutritionniste.



## **Fromage végétal (fauxmage)**

---

Il existe plusieurs variétés de fromage végétal : parmesan, mozzarella, cheddar, etc. Les fauxmages ne contiennent pas autant de protéines que les fromages traditionnels. Attention : tous les fauxmages du commerce ne sont pas végétaliens. Assurez-vous qu'ils ne renferment pas de caséine, de lactosérum ou autre substance laitière.

## **Boissons de soya**

---

Il existe plusieurs sortes de boissons de soya : originale, aromatisée, non sucrée, etc. La boisson de soya non sucrée remplace le lait dans les préparations de sauce béchamel, de potages crémeux et autres mets salés. Quant à la boisson de soya originale, elle est légèrement sucrée, mais non aromatisée. Elle contient la même quantité de glucides que le lait de vache nature. Elle se boit nature ou remplace le lait dans les préparations de desserts et de collations sucrées.

## **Crèmes de soya, de riz ou de noix de coco**

---

Elles peuvent remplacer la crème à merveille dans les potages crémeux et les sauces (ex. : sauce béchamel).

## **Levure alimentaire enrichie**

---

Il ne faut pas la confondre avec la levure de bière ou la levure à pain. La levure alimentaire se conserve dans un contenant hermétique, jusqu'à six mois au réfrigérateur. Grâce à sa saveur umami (voir [p. 86](#)), elle remplace le fromage dans de nombreuses recettes et procure de la vitamine B<sub>12</sub>.

## **Huile de noix de coco**

---

À l'état solide lorsqu'elle est froide, fondante à température ambiante, l'huile de noix de coco remplace le beurre dans les desserts et pour la cuisson. Si vous n'aimez pas la noix de coco, sachez qu'il existe des versions au goût neutre.



## LES SUBSTITUTIONS VÉGÉTALES

Cuisiner végété, ça s'apprend. Il s'agit essentiellement de savoir comment remplacer les produits d'origine animale par des ingrédients végétéaux.

PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE	SUBSTITUTIONS VÉGÉTALES
Œuf (au petit-déjeuner, dans les sandwiches, salades et plats principaux)	Tofu ferme, émietté
Œuf (dans les recettes de muffins, de biscuits et de pains)	1 œuf peut être remplacé par : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 c. à soupe de graines de lin moulues + 3 c. à soupe d'eau</li> <li>• 1 c. à soupe de graines de chia + 80 ml (1/3 tasse) d'eau (laisser épaissir 15 minutes)</li> <li>• 1 c. à soupe d'agar-agar + 1 c. à soupe d'eau</li> <li>• 1/2 banane, en purée</li> <li>• 65 g (1/4 tasse) de compote de pommes</li> <li>• 3 c. à soupe de beurre d'arachide</li> </ul>
Œuf (dans les mayonnaises, crèmes fouettées, mousses, meringues, génoises, macarons ou comme agent liant dans les galettes de végétburgers)	Aquafaba (liquide des conserves de pois chiches) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 c. à soupe d'aquafaba = 1 blanc d'œuf</li> <li>• 3 c. à soupe d'aquafaba = 1 œuf</li> </ul> À noter : <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'aquafaba peut être congelé.</li> <li>• Pour réaliser une mousse d'aquafaba (<a href="#">p. 124</a>), utilisez le liquide des pois chiches en conserve sans sodium.</li> </ul>

PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE	SUBSTITUTIONS VÉGÉTALES
Poulet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu ferme et extra-ferme</li> <li>• Tempeh</li> <li>• Seitan maison (<a href="#">p. 35</a>) ou du commerce*</li> </ul>
Viande hachée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu ferme, émietté ou râpé</li> <li>• Tempeh, émietté ou râpé</li> <li>• Seitan maison (<a href="#">p. 35</a>) ou du commerce*, haché</li> <li>• Protéine végétale texturée</li> <li>• Simili-viande hachée maison (<a href="#">p. 34</a>) ou du commerce*</li> <li>• Lentilles</li> <li>• Haricots noirs ou rouges (dans les végéburgers)</li> <li>• Millet</li> </ul>
Jambon et viandes froides	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu fumé</li> <li>• Tempeh ou tofu ferme ou extra-ferme, coupé en lanières et grillé (ex. : dans les wraps)</li> <li>• Simili-viande froide*</li> </ul>
Poissons et fruits de mer (en salade ou en tartinade)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algues</li> <li>• Salicorne</li> </ul>
Pâtes aux œufs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes de grains entiers (blé, quinoa, sarrasin, etc.)</li> <li>• Pâtes de légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.)</li> </ul>

\*Aliments transformés à consommer avec modération.

PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE	SUBSTITUTIONS VÉGÉTALES
Lait de vache	<p>Boissons végétales enrichies (soya, amande, riz, noix de coco, etc.)</p> <p>La boisson de soya enrichie de calcium et de vitamine D est celle qui s'apparente le plus au lait de vache. Les autres boissons végétales (riz, amande, noix de cajou, noix de coco, chanvre) ne contiennent pas autant de protéines que la boisson de soya et le lait de vache.</p>
Fromage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fauxmage végétal maison (<a href="#">p. 36</a>) ou du commerce*</li> <li>• Sauce béchamel végétalienne (<a href="#">p. 39</a>)</li> </ul>
Parmesan	<p>Parmesan végétal : au mélangeur ou au moulin à café, réduire en poudre 150 g (1 tasse) d'amandes crues avec 20 g (¼ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star) et ½ à 1 c. à café de sel. Réfrigérer.</p>
Yogourt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogourt végétal maison (<a href="#">p. 37</a>) ou du commerce</li> <li>• Crème de tofu</li> </ul>
Beurre et mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huiles végétales (d'huile, de canola, de noix de coco, etc.)</li> <li>• Purée d'avocat</li> <li>• Margarine végétale sans produits laitiers du commerce</li> <li>• Mayonnaise végétalienne (<a href="#">p. 38</a>)</li> </ul>

\*Aliments transformés à consommer avec modération.

PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE	SUBSTITUTIONS VÉGÉTALES
Margarine dans les recettes salées	Huile d'olive congelée
Margarine dans les recettes sucrées	Huile de canola ou de noix de coco congelée
Beurre ou margarine sur les toasts	Dans un bol, mélanger un avocat réduit en purée avec de la confiture, des rondelles de banane ou des petits fruits.
Beurre, margarine ou mayonnaise dans les sandwichs	Houmous ou purée d'avocat
Crème pour les soupes ou plats principaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au mélangeur, réduire en purée 140 g (1 tasse) de noix de cajou avec 750 ml (3 tasses) d'eau. Se conserve trois jours.</li> <li>• Sauce béchamel végétalienne (<a href="#">p. 39</a>)</li> <li>• Tofu mou</li> </ul>
Crème pour les desserts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de soya ou de noix de coco du commerce</li> <li>• Crème de noix de cajou (<a href="#">p. 200</a>)</li> </ul>
Pouding	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu mou ou soyeux avec des fruits frais, en morceaux ou en purée</li> <li>• Pouding de chia : dans un bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de boisson végétale enrichie (soya, amande ou autre) avec 30 g (1/4 tasse) de graines de chia. Réfrigérer au moins 30 minutes.</li> </ul>
Crème glacée maison	Au mélangeur, mixer des rondelles de banane congelées avec un peu de boisson végétale, de l'extrait de vanille et des fruits surgelés (bleuets, framboises, fraises, mangues, etc.). Consommer immédiatement ou congeler.



## QUELQUES RECETTES ÉLÉMENTAIRES

Voici quelques recettes de base simples et savoureuses afin de vous aider à remplacer plus facilement certains produits d'origine animale comme la viande hachée, le fromage et le yogourt.

### Recettes de substituts de viande

Simili-viande hachée.....	<a href="#">34</a>
Seitan.....	<a href="#">35</a>

### Recettes de substituts de produits laitiers

Fauxmage végétal de base .....	<a href="#">36</a>
Fauxmage cheddar .....	<a href="#">36</a>
Fauxmage à la crème.....	<a href="#">36</a>
Yogourt végétal (à la yaourtière) .....	<a href="#">37</a>

### Autres recettes végétaliennes

Mayonnaise.....	<a href="#">38</a>
Sauce béchamel .....	<a href="#">39</a>
Sauce barbecue .....	<a href="#">40</a>
Pâte umami .....	<a href="#">41</a>
Purée de dattes .....	<a href="#">42</a>

# SIMILI-VIANDE HACHÉE

Voici deux préparations qui pourront remplacer chacune 454 g (1 lb) de viande hachée (soit 4 portions) dans vos recettes traditionnelles (pâté chinois, lasagnes, sauce à spaghetti, poivrons farcis, pain de viande, croquettes, chili, macaroni, etc.).

Pour chacune des préparations, dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

## SIMILI-VIANDE HACHÉE N° 1

- 1 bloc de 454 g de tofu semi-ferme, émietté
- 4 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de beurre d'amande ou d'arachide
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de poudre de chili
- 1 c. à café de poudre d'ail
- ½ c. à café de poivre noir

## SIMILI-VIANDE HACHÉE N° 2

- 80 g (1 tasse) de protéines de soya texturées (PVT), en morceaux
- 180 ml (¾ tasse) de bouillon de légumes
- 2 c. à café de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de fumée liquide
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de poudre d'ail
- 1 pincée de poivre

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	130
Lipides	8 g 12 %
Oméga-3	0 g
Glucides	5 g 2 %
Fibres	1 g 4 %
Sucres	2 g
Protéines	10 g
Sodium	614 mg 26 %
Potassium	262 mg 7 %
Calcium	57 mg 5 %
Fer	3 mg 21 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0 mcg 0 %
Vitamine D	0 mcg 0 %

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	90
Lipides	1 g 2 %
Oméga-3	0 g
Glucides	4 g 1 %
Fibres	1 g 4 %
Sucres	2 g
Protéines	17 g
Sodium	271 mg 11 %
Potassium	48 mg 1 %
Calcium	45 mg 4 %
Fer	4 mg 29 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0 mcg 0 %
Vitamine D	0 mcg 0 %

Cette recette donne 6 portions. Pour obtenir des saveurs différentes, vous pouvez aromatiser le liquide de pochage avec de la fumée liquide et différents aromates et herbes. Ce seitan se conserve quatre jours au réfrigérateur ou six mois au congélateur.

## Ingrédients

- 80 g (1 tasse) de farine de gluten
- 20 g (¼ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 180 ml (¾ tasse) de bouillon de légumes

### *Pour la cuisson*

- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes
- 80 ml (⅓ tasse) de sauce tamari ou soya

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	90
Lipides	2,5 g 4 %
Oméga-3	0 g
Glucides	5 g 2 %
Fibres	1 g 4 %
Sucres	1 g
Protéines	12 g
Sodium	145 mg 6 %
Potassium	45 mg 1 %
Calcium	22 mg 2 %
Fer	1 mg 7 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,5 mcg 25 %
Vitamine D	0 mcg 0 %

## Préparation

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure alimentaire, l'huile, le jus de citron, l'ail et la sauce soya. Ajouter peu à peu 180 ml (¾ tasse) de bouillon jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Pétrir 3 minutes avec les mains.

Séparer la pâte en trois parts égales et pétrir chacune de 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne élastique. Façonner 3 blocs ou rondins avec les mains.

Dans une grande casserole, à feu vif, porter à ébullition 1 litre (4 tasses) de bouillon et la sauce tamari. Plonger les blocs de pâte, couvrir et cuire à feu très doux pendant 45 minutes en les retournant trois fois en cours de cuisson. Laisser reposer 15 minutes hors du feu.

Égoutter et réfrigérer dans un contenant hermétique.

# FAUXMAGE

## FAUXMAGE VÉGÉTAL DE BASE

Cette recette donne 8 portions. Le goût et la texture de ce fauxmage rappellent le fromage de chèvre. Pour un fromage plus ferme, laisser égoutter plus longtemps ou ajouter 2 c. à soupe d'huile de noix de coco fondue.

### Ingrédients

280 g (2 tasses) de noix de macadamia  
ou de cajou ayant trempé toute la nuit  
2 capsules de probiotiques au choix  
½ à 1 c. à café de sel  
2 c. à soupe de levure alimentaire  
1 c. à soupe de jus de citron  
2 c. à soupe d'huile de coco fondue (facultatif)

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	280
Lipides	27 g 42 %
Oméga-3	0 g
Glucides	6 g 2 %
Fibres	3 g 12 %
Sucres	2 g
Protéines	3 g
Sodium	150 mg 6 %
Potassium	133 mg 4 %
Calcium	30 mg 3 %
Fer	1 mg 7 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,3 mcg 15 %
Vitamine D	0 mcg 0 %

### Préparation

Au mélangeur, réduire les noix en purée. Ajouter les capsules de probiotiques et mélanger.

Déposer la préparation dans une étamine (coton à fromage), puis la mettre dans une passoire et la couvrir d'un poids. Laisser égoutter et fermenter au moins 12 heures à l'abri de la lumière. Ajouter le sel, la levure alimentaire, le jus de citron et, si désiré, l'huile de coco fondue. Réfrigérer.

## FAUXMAGE CHEDDAR

Ajoutez 2 carottes cuites et 2 c. à soupe de levure alimentaire à la recette du fauxmage végétal de base.

## FAUXMAGE À LA CRÈME

Suivez la recette du fauxmage végétal de base, mais laissez-le fermenter moins longtemps (environ 6 heures).

# YOGOURT VÉGÉTAL (à la yaourtière)

Cette recette donne 8 portions. Le yogourt à base de boisson végétale est plus liquide que le yogourt de lait de vache. L'ajout de graines de chia lui donne une belle consistance en plus d'ajouter des gras oméga-3 et des fibres.

## Ingrédients

- 1 litre (4 tasses) de boisson végétale
- 70 g (½ tasse) de noix de cajou crues
- 1 sachet de culture de yogourt végétalien  
ou 2 c. à soupe de yogourt de soya du commerce
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (facultatif)
- 4 c. à soupe de graines de chia

## Préparation

Au mélangeur, réduire la boisson végétale et les noix en purée lisse.

Dans une casserole, à feu doux, chauffer la boisson jusqu'à environ 82 °C (180 °F) en remuant constamment. Retirer du feu et laisser tiédir jusqu'à 42 °C (108 °F).

Dans un petit bol, mettre les cultures de yogourt et ajouter graduellement 4 c. à soupe de la préparation en mélangeant avec soin. Incorporer au reste de la préparation dans la casserole. Ajouter le sirop d'érable et les graines de chia. Mélanger.

Transvider dans la yaourtière et laisser incuber pendant 4 heures 30 minutes. Réfrigérer au moins 2 heures avant de servir.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	120
Lipides	7 g 11 %
Oméga-3	1,1 g
Glucides	8 g 3 %
Fibres	3 g 12 %
Sucres	2 g
Protéines	5 g
Sodium	24 mg 1 %
Potassium	240 mg 7 %
Calcium	214 mg 19 %
Fer	1 mg 7 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,5 mcg 25 %
Vitamine D	1,1 mcg 22 %

# MAYONNAISE

Cette mayonnaise végétalienne allégée se prépare en cinq minutes. Vous pouvez aussi la préparer à l'aide d'un fouet en versant l'huile en filet. La recette donne 1 ½ tasse (375 ml) et se conserve pendant une semaine au réfrigérateur.

## Ingrédients

125 ml (½ tasse) de boisson de soya non sucrée

1 c. à café de moutarde de Dijon

Le jus de ½ citron

½ c. à café de poudre d'ail (facultatif)

½ c. à café de poudre d'oignon (facultatif)

250 ml (1 tasse) d'huile de canola

Sel et poivre, au goût

## Valeur nutritive

par portion (1 c. à café)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 30	
Lipides 3 g	5 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Sodium 1 mg	0 %
Potassium 2 mg	0 %
Calcium 2 mg	0 %
Fer 0 mg	0 %
Zinc 0 mg	0 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

## Préparation

Dans un contenant haut ou dans un pot Mason, mettre la boisson végétale, la moutarde, le jus de citron et les poudres d'ail et d'oignon. Placer le pied-mélangeur dans le contenant de sorte qu'il touche le fond et mélanger 1 minute.

Ajouter l'huile et mixer en soulevant le pied-mélangeur très lentement, jusqu'à ce que la préparation épaississe. (Ne pas le soulever trop vite, sinon la mayonnaise ne prendra pas.) Assaisonner au goût.



# SAUCE BÉCHAMEL

Cette recette irratable donne 750 ml (3 tasses) de sauce.

## Ingrédients

- 3 c. à soupe d'huile d'olive ou de canola
- 4 c. à soupe de farine d'avoine ou de blé
- 750 ml (3 tasses) de boisson de soya non sucrée
- 1 pincée de muscade moulue
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

Dans une petite casserole, à feu moyen, chauffer l'huile. Ajouter la farine et mélanger au fouet. Ajouter peu à peu la boisson de soya. Cuire à feu doux en remuant régulièrement au fouet pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter la muscade et assaisonner au goût.

### Valeur nutritive par portion (125 ml [½ tasse])

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 10 g	15 %
Oméga-3 0,2 g	
Glucides 9 g	3 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 4 g	
Sodium 21 mg	1 %
Potassium 201 mg	6 %
Calcium 175 mg	16 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,5 mcg	25 %
Vitamine D 1,1 mcg	22 %

# SAUCE BARBECUE

Cette recette donne 250 ml (1 tasse) de sauce.

## Ingrédients

60 ml (¼ tasse) de sauce soya  
3 c. à soupe de levure alimentaire (ex. : Red Star)  
2 c. à soupe de beurre d'arachide ou de beurre de noix  
2 c. à soupe de pâte de tomates  
1 c. à café de poudre d'ail  
2 c. à café de poudre d'oignon  
½ c. à café de fumée liquide  
250 ml (1 tasse) d'eau  
1 c. à café de paprika fumé  
1 c. à soupe d'huile de canola (facultatif)  
1 c. à soupe de miso  
Sel et poivre, au goût

## Préparation

Dans une casserole, à feu doux, mélanger tous les ingrédients et chauffer environ 5 minutes.

Valeur nutritive par portion (1 c. à soupe)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	30
Lipides	1,5 g 2 %
Oméga-3	0 g
Glucides	2 g 1 %
Fibres	0 g 0 %
Sucres	1 g
Protéines	2 g
Sodium	175 mg 7 %
Potassium	81 mg 2 %
Calcium	6 mg 1 %
Fer	0 mg 0 %
Zinc	0 mg 0 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,6 mcg 30 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# PÂTE UMAMI

Cette recette incontournable (voir *Apportez de la saveur à votre alimentation*, p. 86) donne 300 g (1 tasse). La pâte umami se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur. On peut aussi la congeler.

## Ingrédients

- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- ½ c. à café de miso ou de sauce tamari
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 2 c. à café de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à café de sirop d'érable
- 70 g (½ tasse) d'olives vertes dénoyautées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 4 tomates séchées
- 25 g (1 oz) de champignons bolets (porcinis) séchés, réduits en poudre au moulin à épices
- 1 c. à soupe de levure alimentaire

### Valeur nutritive par portion (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 9 g	14 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 5 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 2 g	
Protéines 1 g	
Sodium 175 mg	7 %
Potassium 132 mg	4 %
Calcium 9 mg	1 %
Fer 0 mg	0 %
Zinc 0 mg	0 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

## Préparation

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients, sauf les champignons et la levure alimentaire, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les champignons et la levure alimentaire, puis mélanger. Conserver dans un contenant hermétique.

# PURÉE DE DATTES

Les purées de fruits séchés sont parfaites pour sucrer naturellement vos smoothies, muffins, biscuits, galettes, vinaigrettes et autres recettes contenant du sucre. Préparée en moins de 10 minutes, cette recette donne 600 g (2 tasses). Vous pouvez remplacer les dattes par des abricots séchés, des raisins secs, des canneberges séchées ou autres fruits séchés. Cette purée se conserve deux semaines au réfrigérateur ou on peut aussi la congeler.

## Ingrédients

320 g (2 tasses) de dattes séchées dénoyautées,  
en morceaux  
250 ml (1 tasse) d'eau

## Préparation

Dans un contenant hermétique, mettre les dattes et l'eau. Réfrigérer au moins 2 heures ou toute la nuit.

Au mélangeur, réduire la préparation en purée lisse en ajoutant de l'eau au besoin.

Valeur nutritive par portion (1 c. à soupe)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 30	
Lipides 0 g	0 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 7 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 6 g	
Protéines 0,2 g	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 66 mg	2 %
Calcium 6 mg	1 %
Fer 0 mg	0 %
Zinc 0 mg	0 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %





## MANGER VÉGÉ AU RESTAURANT

De plus en plus de restaurants proposent des repas végétariens ou végétaliens. Le plus simple est d'opter pour les restaurants de cuisine du monde : japonais, thaïlandais, italiens, libanais, indiens, etc.

Précisez au serveur que vous êtes végétalien quand vient le temps de faire votre choix. Dites-lui au besoin que vous mangez de tout, mis à part les produits d'origine animale.

**Au restaurant, un végétalien peut par exemple commander :**

- des crêpes de sarrasin avec des fruits frais
- du pain grillé avec du beurre d'arachide et des fruits
- du houmous ou du guacamole avec des crudités
- un sauté de légumes avec du riz ou des pâtes
- une salade de légumes
- une salade de légumineuses et du riz
- une pizza avec des légumes grillés sans fromage
- une soupe aux pois avec du pain
- un dahl de lentilles
- des makis végétaliens avec des légumes et de l'avocat
- des nachos avec du guacamole
- des quésadillas sans fromage
- des burritos végétaliens

Pour trouver les restaurants végétaliens les plus près de chez vous, consultez le site anglophone [www.happycow.net](http://www.happycow.net). La liste n'est pas exhaustive, car beaucoup de restaurants « normaux » proposent également des plats végé.



# RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Suivre un régime végétalien ne consiste pas uniquement à exclure les produits d'origine animale de son alimentation. Il faut les remplacer par des végétaux qui fournissent tout autant de nutriments.

Combler tous ses besoins nutritionnels en adoptant une alimentation exclusivement végétale n'est pas aussi compliqué qu'on le croit. Il suffit de connaître les différentes sources de nutriments à surveiller et d'équilibrer son alimentation quotidienne. Avec le temps, cela devient aussi facile que de conduire une bicyclette !

Pour une saine alimentation végétalienne, suivez les recommandations proposées dans ce chapitre. Mais surtout, ayez du plaisir à préparer et à découvrir de nouveaux aliments comme les légumineuses et les céréales.

## RECOMMANDATIONS :

1. Équilibrez votre alimentation quotidienne
2. Variez vos sources de protéines végétales
3. Tirez le meilleur parti des légumineuses
4. Profitez des bienfaits de la germination
5. Mettez sur les grains entiers
6. Faites le plein de vitamine B<sub>12</sub>
7. Favorisez l'absorption du fer
8. Optimisez vos apports en calcium
9. Comblez vos besoins en vitamine D
10. Consommez suffisamment d'acides gras oméga-3
11. Procurez du zinc à votre organisme
12. Consommez des aliments riches en iode
13. Apportez de la saveur à votre alimentation

# 1 ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION QUOTIDIENNE

Pour avoir une alimentation équilibrée, intégrez quotidiennement des aliments provenant des différents groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers de grains entiers, substituts de viande, noix et graines, substituts de produits laitiers.

Commencez la journée du bon pied avec au moins une source de protéines (ex. : noix, tofu, yogourt végétal, légumineuses) et une source de glucides (ex. : fruits, produits céréaliers de grains entiers).

Pour un repas équilibré le midi et le soir, assurez-vous de remplir la moitié de votre assiette de légumes. Remplissez un quart avec un substitut de viande et un autre quart avec des produits céréaliers de grains entiers. Complétez votre repas avec un aliment riche en calcium (boisson ou yogourt végétal) et un fruit. Au besoin, prenez des suppléments de vitamine B<sub>12</sub>, de vitamine D et d'acides gras oméga-3.

Pour refaire le plein d'énergie entre deux repas, prenez une collation qui renferme des protéines et, au besoin, des végétaux riches en glucides et en fibres afin de prolonger l'effet de satiété (ex. : une poignée de noix avec une pomme ou bien des crudités avec du houmous).

**Fruits**

**Substituts de  
produits laitiers**

(ex. : boisson  
ou yogourt végétal)

**Légumes**

**Produits  
céréaliers de  
grains entiers**

**Substituts  
de viande**  
(ex. : légumineuses,  
tofu, noix)

## ALIMENTATION QUOTIDIENNE RECOMMANDÉE

### Fruits et légumes

- au moins 2 portions de fruits
- 2 portions de légumes vert foncé
- au moins 3 portions d'autres légumes

### Produits céréaliers de grains entiers

- 5 à 8 portions de produits céréaliers de grains entiers

### Substituts de viande

- 2 à 3 portions d'aliments riches en protéines (substituts de viande)
- 1 à 2 portions de noix et de graines

### Substituts de produits laitiers

- 2 à 4 portions d'aliments riches en calcium (substituts de produits laitiers)

## Fruits et légumes

Choisissez de préférence des fruits et légumes colorés en raison de leur teneur élevée en vitamines C et K, en acide folique (vitamine B<sub>9</sub>) et en phytonutriments.

### Fruits

Bleuets, fraises, framboises, pomme, poire, orange, kiwi, banane, ananas, pêche, prune, etc.

1 portion équivaut à :

- 140 g (1 tasse) de petits fruits (bleuets, fraises, etc.)
- 1 fruit moyen (ex. : pomme, orange) ou 2 petits (ex. : kiwis)
- 75 g (½ tasse) de salade de fruits

### Légumes vert foncé

Choux (kale, cavalier [collard], de Bruxelles), brocoli, épinards, roquette, fines herbes, etc.

1 portion équivaut à :

- 250 ml (1 tasse) de légumes crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes cuits

### Autres légumes

Chou-fleur, carottes, betteraves, tomates, poivrons, oignons, etc.

1 portion équivaut à :

- 250 ml (1 tasse) de légumes crus
- 125 ml (½ tasse) de légumes cuits

## Produits céréaliers de grains entiers

---

Riz brun, quinoa, avoine, sarrasin, millet, amarante, orge, pâtes, etc.

1 portion équivaut à :

- 1 tranche de pain de grains entiers
- 125 ml (½ tasse) de grains entiers cuits

## Substituts de viande

---

### Aliments riches en protéines (substituts de viande)

Légumineuses, protéines végétales texturées, tempeh, tofu, boissons et yogourts de soya, beurre d'arachide, etc.

1 portion équivaut à :

- 125 ml (½ tasse) de légumineuses cuites, tempeh ou protéines végétales texturées
- 250 ml (1 tasse) de boisson ou yogourt de soya
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide

### Noix et de graines

Amandes, noix de Grenoble, du Brésil, de macadamia, pacanes, graines de lin, de chia, de tournesol, de chanvre, de sésame, etc.

1 portion équivaut à :

- 30 g (¼ tasse) de noix de Grenoble, amandes ou autres noix
- 2 c. à soupe de beurre de noix
- 1 à 2 c. à soupe de graines de lin, de chia ou autres graines

## Substituts de produits laitiers

---

### Boissons végétales et yogourts de soya enrichis de calcium et de vitamine D

1 portion équivaut à :

- 100 g (3 ½ oz) de tofu ferme ou extra-ferme préparé avec du sulfate de calcium
- 250 ml (1 tasse) de boisson ou yogourt végétal
- 40 g (1 tasse) de chou cavalier (collard)

Certains aliments peuvent appartenir à plusieurs groupes. Par exemple, le tofu préparé avec du sulfate de calcium remplace les produits laitiers tout en étant un substitut de la viande. De même, les noix sont aussi des substituts de la viande tout en étant des sources importantes de bons gras.

## 2 VARIEZ VOS SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

À l'image d'un collier de perles, les protéines sont des enchaînements d'acides aminés. Il existe 20 acides aminés différents. Certains d'entre eux sont dits essentiels, car l'organisme ne peut les fabriquer. Ils proviennent exclusivement de l'alimentation. Les produits d'origine animale (ex. : viande, poisson, œufs et produits laitiers) sont de bonnes sources de protéines complètes, car ils contiennent tous les acides aminés essentiels.

Dans le règne végétal, on trouve des protéines en abondance. À l'exception des fruits, tous les végétaux, même la laitue, en contiennent. Par contre, les protéines de sources végétales, sauf celles présentes dans le soya, le sarrasin et le quinoa, sont incomplètes. Elles renferment des quantités restreintes d'un ou de plusieurs acides aminés essentiels (principalement la lysine et les acides aminés soufrés). Par exemple, les produits céréaliers, les noix et les graines renferment peu de lysine mais sont riches en acides aminés soufrés. Quant aux légumineuses, elles renferment peu d'acides aminés soufrés mais contiennent une quantité non négligeable de lysine. Pour combler leurs besoins en protéines complètes, les végétaliens doivent donc consommer plusieurs sources de protéines végétales (ex. : un produit céréalier ou des noix avec des légumineuses) au cours de la même journée. Selon les données scientifiques, l'apport en protéines est largement suffisant chez les végétariens et les végétaliens qui combinent leurs besoins énergétiques en consommant une grande variété d'aliments nutritifs. Notez que les boissons d'amande, de noix ou de riz du commerce ne sont pas des sources significatives de protéines.

Les sources de protéines végétales ne contiennent pas de cholestérol et sont souvent pauvres en gras, notamment en gras saturés. La plupart d'entre elles renferment d'autres nutriments essentiels, comme des fibres et des gras monoinsaturés et polyinsaturés favorables à la santé cardiovasculaire.

Pour combler facilement vos besoins en protéines, garder votre organisme en bonne santé, préserver votre masse musculaire et éviter les pannes d'énergie au cours de la journée, assurez-vous d'avoir une source de protéines à chaque repas ainsi qu'en collation. En moyenne, il faut fournir à l'organisme environ 15 g de protéines lors des repas principaux et 5 g en collation. Les besoins en protéines sont d'environ 1 g par kg de poids corporel (2 g chez les sportifs). Pour ce calcul, en cas d'obésité, il faut utiliser le poids ajusté, qui est inférieur au poids réel. Demandez à un professionnel de le calculer pour vous.



## LES PRINCIPALES SOURCES VÉGÉTALES DE PROTÉINES

ALIMENTS	PORTIONS	TENEUR EN PROTÉINES (en mg)
Protéine végétale texturée déshydratée	25 g (¼ tasse)	23
Tempeh ou seitan	100 g (3 ½ oz)	18
Edamames, cuits	140 g (¾ tasse)	18
Tofu ferme	100 g (3 ½ oz)	17
Lentilles et haricots blancs, cuits	150 g (¾ tasse)	14 à 15
Graines de soya rôties	30 g (¼ tasse)	11
Graines de chanvre	3 c. à soupe	10
Pois chiches et haricots rouges en conserve	130 g (¾ tasse)	9 à 10
Beurre d'arachide	2 c. à soupe	8
Boisson de soya du commerce	250 ml (1 tasse)	7
Épeautre ou kamut, cuit	100 g (½ tasse)	5,5
Tofu soyeux, mou	100 g (3 ½ oz)	5
Levure alimentaire Red Star	1 c. à soupe	5
Houmous du commerce	60 g (¼ tasse)	4
Amandes, arachides, pistaches, graines de citrouille, graines de chia	2 c. à soupe	4
Beurre d'amande	2 c. à soupe	4
Quinoa, cuit	100 g (½ tasse)	4
Pâtes alimentaires de blé entier, cuites	75 g (½ tasse)	4

### LES SUBSTITUTS DE VIANDE PRÊTS À L'EMPLOI

L'industrie alimentaire offre de plus en plus de substituts de viande : saucisses à hot-dog ou italiennes, simili-viande hachée aromatisée, simili-jambon, croquettes végé, etc. Ce sont des aliments pratiques et simples à utiliser. Toutefois, comme les produits non végétaliens transformés, ils ne sont pas forcément très nutritifs et renferment souvent beaucoup d'additifs alimentaires. Idéalement, choisissez des produits les moins transformés possible. Lisez la liste des ingrédients. Plus elle est courte, mieux c'est ! Limitez votre consommation d'aliments à teneur élevée en sodium ou en sucre. Ce n'est pas parce qu'un produit est végé qu'il s'agit d'un choix santé.



## 3 TIREZ LE MEILLEUR PARTI DES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses sont de bonnes sources de protéines et de fibres. Polyvalentes, elles présentent également l'avantage d'être très économiques.

La valeur nutritive des légumineuses sèches est comparable à celle des légumineuses en boîte. Il est toutefois important de bien rincer ces dernières avant de les consommer afin de réduire non seulement leur teneur en sodium, mais aussi le risque de flatulences.

En ce qui concerne les légumineuses sèches, les faire tremper dans l'eau avant de les cuire permet de réduire le temps de cuisson et d'améliorer leur digestibilité.

Le trempage puis la cuisson ou la germination (Voir *Profitez des bienfaits de la germination*, [p. 62](#)) permettent d'éliminer une bonne partie des phytates. Ces substances naturellement présentes dans les légumineuses et les produits céréaliers inhibent l'absorption de certains éléments nutritifs comme le fer et le calcium.



## LÉGUMINEUSES : MODE D'EMPLOI

- Trempage : dans un bol, couvrir les légumineuses sèches d'au moins 5 cm (2 po) d'eau et les laisser tremper à découvert à température ambiante. Égoutter et rincer. (L'eau de trempage doit être jetée. Le rinçage permet d'éliminer une partie des antinutriments et des polysaccharides [glucides complexes] responsables des flatulences.)
- Cuisson : mettre les légumineuses dans une grande casserole remplie de liquide (froid ou à ébullition), couvrir et cuire à feu moyen-doux.

Les temps de trempage et de cuisson ainsi que le rendement sont différents selon les variétés. Le tableau suivant indique les durées moyennes, la quantité d'eau nécessaire et le rendement pour environ 190 g (1 tasse) de légumineuses sèches.

LÉGUMINEUSES	TEMPS DE TREMPAGE	QUANTITÉ D'EAU POUR LA CUISSON	TEMPS DE CUISSON	RENDEMENT APRÈS CUISSON
Doliques à œil noir	6 à 8 heures	750 ml (3 tasses)	40 minutes	360 g (2 tasses)
Haricots de Lima	Aucun	500 ml (2 tasses)	1 h 30 min	290 g (1 ½ tasse)
Haricots mungo	Aucun	750 ml (3 tasses)	1 h 30 min	360 g (2 tasses)
Haricots rouges	6 à 8 heures	750 ml (3 tasses)	1 h 30 min	375 g (2 tasses)
Haricots pinto	6 à 8 heures	750 ml (3 tasses)	2 h à 2 h 30 min	360 g (2 tasses)
Haricots adzuki	Aucun	500 ml (2 tasses)	1 h 30 min	550 g (2 ¼ tasses)
Haricots romains	6 à 8 heures	750 ml (3 tasses)	45 minutes	375 g (2 ¼ tasses)

LÉGUMINEUSES	TEMPS DE TREMPAGE	QUANTITÉ D'EAU POUR LA CUISSON	TEMPS DE CUISSON	RENDEMENT APRÈS CUISSON
Haricots blancs	6 à 8 heures	750 ml (3 tasses)	3 heures	380 g (2 tasses)
Edamames	24 heures	750 ml (3 tasses)	3 heures	380 g (2 tasses)
Flageolets	6 à 8 heures	750 ml (3 tasses)	1 h 30 min	475 g (2 ½ tasses)
Gourganes	6 à 8 heures	750 ml (3 tasses)	2 heures	450 g (2 ½ tasses)
Lentilles	Aucun	750 ml (3 tasses)	1 heure	470 g (2 ¼ tasses)
Pois cassés	Aucun	750 ml (3 tasses)	1 heure	465 g (2 ¼ tasses)
Pois chiches	8 heures	1 litre (4 tasses)	2 à 3 heures	445 g (2 tasses)
Pois jaunes à soupe	6 à 8 heures	750 ml (3 tasses)	3 heures	360 g (2 tasses)



## COMMENT ÉVITER LES FLATULENCES

- Commencez par de petites quantités de légumineuses et augmentez progressivement votre consommation pour permettre à vos bactéries intestinales de s'habituer à ce changement. Par exemple, prenez 1 c. à soupe de légumineuses à chaque repas pour stimuler l'intestin et aider votre organisme à fabriquer de nouvelles enzymes.
- Rincez bien les légumineuses en conserve.
- Pour éliminer une grande partie des oligosaccharides (glucides responsables des flatulences), faites tremper les légumineuses avant de les cuire (voir tableau précédent). Vous pouvez aussi opter pour une méthode de trempage rapide. Mettez les haricots secs dans une grande casserole d'eau froide. Portez à ébullition à feu moyen-vif, puis laissez mijoter de 1 à 2 minutes. Retirez la casserole du feu et laissez reposer 1 heure. Jetez l'eau de trempage et rincez les haricots à l'eau froide avant de les cuire.
- Faites germer vos légumineuses pour en faciliter la digestion ([p. 64](#)).
- Lors de la cuisson, jetez la mousse qui se forme à la surface.
- Bien qu'il n'y ait pas de preuves scientifiques, certaines personnes rapportent avoir moins d'inconforts digestifs grâce à l'ajout de cumin, de fenouil, de bicarbonate de soude (soda à pâte) ou de gingembre dans l'eau de cuisson.
- Mastiquez longtemps les aliments, car la digestion commence dans la bouche.
- Évitez de manger du sucre avec les légumineuses (ex. : fèves au sirop d'érable).
- Au besoin, procurez-vous en pharmacie une préparation d'enzymes (ex. : Beano) qui facilite la digestion des légumineuses et aide à réduire les flatulences.

## Conseils pour consommer suffisamment de légumineuses

- Remplacez vos trempettes au fromage par du houmous.
- Dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F), sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, faites griller des pois chiches en conserve enrobés d'un peu d'huile et d'épices pendant 50 minutes en les remuant toutes les 10 minutes. Vous pourrez les grignoter en collation ou en attendant que le repas soit prêt.
- Remplacez la viande par des légumineuses dans vos plats habituels (ex. : chili, sauce à spaghetti, boulettes, poivrons farcis, pain de viande, pâté chinois).
- Ajoutez des haricots blancs, des lentilles ou des pois chiches dans vos soupes et potages.
- Préparez des muffins, biscuits, gâteaux et crêpes avec des farines de légumineuses ou des légumineuses cuites et réduites en purée.
- Pour faire des poudings ou des brownies, utilisez des haricots noirs en conserve, réduits en purée.

## 4 PROFITEZ DES BIENFAITS DE LA GERMINATION

Le trempage et la germination des graines, des céréales et des légumineuses permettent de retirer une partie des antinutriments (substances, par exemple les phytates, qui diminuent l'absorption de certains nutriments) ainsi que les inhibiteurs d'enzymes. Par conséquent, cela facilite l'assimilation des éléments nutritifs et des substances phytochimiques bénéfiques pour l'organisme. De plus, le trempage et la germination permettent de transformer des substances complexes en substances plus simples, plus faciles à digérer, et augmentent la qualité des protéines, notamment par l'augmentation du contenu en lysine (un acide aminé essentiel).



### Conseils pour profiter des bienfaits de la germination

- Achetez vos graines pour la germination chez un marchand renommé afin d'être sûr de leur qualité.
- Désinfectez les graines avant de les faire germer en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 90 secondes.
- Au supermarché, assurez-vous de la fraîcheur des germinations avant de les acheter. Elles ne doivent pas sembler défraîchies. Vérifiez la date de péremption.
- Rincez toujours les germinations sous l'eau froide avant de les consommer, comme tous les légumes et les fruits.
- Véritables concentrés de nutriments et de substances phytochimiques, les germinations comme la luzerne, les pousses de brocoli et les lentilles germées apportent de la fraîcheur, de la couleur, de la saveur et une panoplie d'éléments nutritifs à vos repas.
- Ajoutez simplement des pousses de germe dans vos sandwichs, des pousses de lentilles dans vos salades ou garnissez votre soupe de pousses de betterave ou de brocoli.
- Utilisez les germes de pois chiches dans vos sautés de légumes pour ajouter du croquant.

#### MISE EN GARDE

Les femmes enceintes, les personnes malades ou ayant système immunitaire affaibli et les jeunes enfants devraient éviter de consommer des germinations crues, car chez eux le risque de toxi-infection est plus élevé.

## GERMINATION : MODE D'EMPLOI

- Trempage : mettre les graines, les légumineuses ou les noix dans un bol. Couvrir d'eau et laisser tremper à découvert à température ambiante. Égoutter et bien rincer. (Le rinçage permet d'éliminer une bonne partie des antinutriments et inhibiteurs d'enzymes.)
- Germination : mettre les graines dans une passoire fine ou un germoir. (Il existe des contenants spécialement conçus pour la germination, mais on obtiendra aussi de bons résultats avec un simple bol, une passoire fine et un linge à vaisselle pour couvrir le tout.) Laisser germer à l'abri de la lumière à température ambiante jusqu'à ce que les germes apparaissent en rinçant et en égouttant les graines deux fois par jour afin de maintenir le taux d'humidité nécessaire. Lorsque les germes apparaissent, retirer le linge et poursuivre la germination à la lumière pour permettre à la chlorophylle de se développer. Cela donnera une belle couleur verte aux pousses et un peu plus de vitamines. Les haricots mungo ainsi que les graines de tournesol, de brocoli, d'alfafa (luzerne), de chou et de radis gagnent d'ailleurs en saveur lorsque de petites feuilles apparaissent et que la chlorophylle se développe.

LÉGUMINEUSES	QUANTITÉ SUGGÉRÉE (PRODUIT SEC)	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE GERMINATION
Haricots adzuki	50 g (¼ tasse)	12 heures	3 à 4 jours
Haricots noirs, blancs ou rouges*	50 g (¼ tasse)	12 heures	4 à 6 jours
Lentilles	50 g (¼ tasse)	12 heures	3 à 4 jours
Petits pois verts secs	50 g (¼ tasse)	12 heures	2 à 3 jours
Pois chiches*	50 g (¼ tasse)	12 heures	2 à 3 jours

\*Dans le cas des grosses légumineuses (ex. : pois chiches, haricots blancs, rouges ou noirs), la germination ne dégrade pas entièrement les antinutriments. Il est donc conseillé de faire cuire les germinations de ces légumineuses.

<b>GRAINES</b>	<b>QUANTITÉ SUGGÉRÉE (PRODUIT SEC)</b>	<b>TEMPS DE TREMPAGE</b>	<b>TEMPS DE GERMINATION</b>
Alfafa (luzerne)	1 c. à soupe	5 heures	4 à 5 jours
Amarante	50 g (¼ tasse)	3 heures	2 à 3 jours
Blé, épeautre	50 g (¼ tasse)	12 heures	2 à 3 jours
Brocoli	1 c. à soupe	5 heures	4 à 5 jours
Chou	1 c. à soupe	5 heures	4 à 5 jours
Citrouille, courge	35 g (¼ tasse)	8 heures	2 à 3 jours
Lin	40 g (¼ tasse)	1 heure	2 à 3 jours
Millet entier	50 g (¼ tasse)	10 heures	2 à 3 jours
Quinoa	50 g (¼ tasse)	4 heures	2 à 3 jours
Radis	1 c. à soupe	5 heures	3 à 4 jours
Sarrasin blanc	50 g (¼ tasse)	30 minutes	1 à 2 jours
Sésame	1 c. à soupe	5 heures	1 à 2 jours
Tournesol (graines décortiquées)	35 g (¼ tasse)	6 heures	1 à 2 jours

<b>NOIX*</b>	<b>QUANTITÉ SUGGÉRÉE (PRODUIT SEC)</b>	<b>TEMPS DE TREMPAGE</b>	<b>TEMPS DE GERMINATION</b>
Amandes	35 g (¼ tasse)	12 heures	Ne germent pas
Noix de cajou	35 g (¼ tasse)	2 à 3 heures	Ne germent pas
Autres noix	35 g (¼ tasse)	12 heures	Ne germent pas

\*Même si les noix ne germent pas, il est possible de les faire tremper pour favoriser l'assimilation de certains nutriments et éliminer une bonne partie des antinutriments.

## 5 MISEZ SUR LES GRAINS ENTIERS

Les céréales et les pseudo-céréales apportent de bons glucides, un peu de protéines et des fibres. Elles sont particulièrement rassasiantes.

Les grains sont constitués de trois parties (le germe, l'endosperme et le son) qui renferment toutes des éléments nutritifs. Dans les produits céréaliers de grains entiers, on trouve les trois parties du grain, tandis que les produits raffinés ne contiennent que l'endosperme – le son et le germe des grains ayant été retirés lors de la fabrication. Les produits céréaliers de grains entiers sont donc plus riches en antioxydants, vitamines, minéraux et fibres que les produits raffinés.



## **Conseils pour consommer plus de produits céréaliers de grains entiers**

- Remplacez les produits raffinés (ex. : pain blanc, pâtes blanches) par des produits de grains entiers (ex. : pain de grains entiers, pâtes brunes).
- Fiez-vous à la liste des ingrédients sur les étiquettes plutôt qu'aux allégations marketing. Par exemple, recherchez les termes « farine de blé entier » suivis de « avec germe » ou « intégrale », ce qui signifie qu'elle n'a pas été dépourvue du son (l'enveloppe) et du germe. Attention, la mention « multigrain » n'est pas synonyme de grains entiers.
- Dans vos recettes de muffins, biscuits, crêpes et gâteaux, remplacez la farine blanche (en totalité ou en partie) par de la farine de blé entier, de sarrasin, de quinoa, etc.
- Saupoudrez vos céréales, crèmes desserts, poudings, yogourts et compotes de fruits de son d'avoine, de son de riz, de son de blé ou de germe de blé.

## CÉRÉALES ET PSEUDO-CÉRÉALES : MODE D'EMPLOI

Cuisson : mettre les céréales dans une grande casserole remplie de liquide (froid ou à ébullition), couvrir et cuire à feu moyen-doux.

Le temps de cuisson et le rendement sont différents selon les variétés. Le tableau suivant indique les temps de cuisson moyens, la quantité de liquide (eau, bouillon ou boisson végétale) et le rendement pour plusieurs céréales et pseudo-céréales. Toutes ces données peuvent varier en fonction du liquide utilisé, du type de cuisinière (électrique ou à gaz) et de la température de cuisson.



GRAINS	QUANTITÉ DE GRAINS SECS	QUANTITÉ DE LIQUIDE POUR LA CUISSON	TEMPS DE CUISSON	RENDEMENT APRÈS CUISSON
Amarante	200 g (1 tasse)	1,5 litre (6 tasses)	15 à 25 minutes	650 g (2 ½ tasses)
Avoine	170 g (1 tasse)	1 litre (4 tasses)	10 à 30 minutes	620 à 740 g (2 ½ à 3 tasses)
Boullghour	150 g (1 tasse)	375 à 500 ml (1 ½ à 2 tasses)	25 à 35 minutes	540 à 760 g (3 à 4 tasses)
Couscous	180 g (1 tasse)	250 à 375 ml (1 à 1 ½ tasse) Eau bouillante uniquement	Aucune cuisson Laisser gonfler 5 minutes	660 g (4 tasses)
Millet	200 g (1 tasse)	500 à 625 ml (2 à 2 ½ tasses)	20 à 30 minutes	540 g (3 tasses)
Orge mondé	200 g (1 tasse)	750 ml (3 tasses)	24 à 60 minutes	580 g (3 ½ tasses)
Quinoa	190 g (1 tasse)	500 ml (2 tasses)	15 à 20 minutes	480 g (3 tasses)
Riz basmati brun	180 g (1 tasse)	560 ml (2 ¼ tasses)	40 minutes	825 g (4 tasses)
Riz brun à grains longs	110 g (1 tasse)	625 ml (2 ½ tasses)	45 à 60 minutes	620 g (3 tasses)
Riz sauvage	170 g (1 tasse)	750 ml (3 tasses)	45 à 60 minutes	610 g (3 ½ tasses)
Sarrasin	180 g (1 tasse)	375 à 500 ml (1 ½ à 2 tasses)	15 à 20 minutes	480 g (3 tasses)
Seigle	180 g (1 tasse)	750 ml (3 tasses)	60 minutes	800 g (3 tasses)
Semoule de maïs	130 g (1 tasse)	1 litre (4 tasses)	15 minutes	1 kg (3 tasses)

## 6 FAITES LE PLEIN DE VITAMINE B<sub>12</sub>

La vitamine B<sub>12</sub> (cobalamine) est essentielle à la croissance, à la santé du système nerveux et à la formation des globules rouges. Une carence peut entraîner une forme d'anémie dite pernicieuse. Cette maladie qui évolue lentement et de façon constante est l'une des carences les plus fréquentes chez les végétaliens.

Les principales sources alimentaires de vitamine B<sub>12</sub> sont les produits d'origine animale tels que la viande, le poisson, la volaille, les fruits de mer, le lait, le fromage et les œufs. Les sources végétales de vitamine B<sub>12</sub> sont peu nombreuses. Les meilleures sont la levure alimentaire enrichie (ex. : Red Star) et les boissons végétales enrichies.

Chez un adulte en bonne santé, 500 ml (2 tasses) de boisson végétale enrichie (ex. : boisson de soya, d'amande) comblent presque la totalité des besoins quotidiens en vitamine B<sub>12</sub>. Une quantité de 2 c. à soupe de levure alimentaire enrichie (ex. : Red Star) en couvre environ 100 %.

Notez que certains aliments comme les algues (ex. : la spiruline) et les produits de soya fermentés (ex. : le tempeh) contiennent beaucoup de vitamine B<sub>12</sub>, mais sous une forme inactive. Ces aliments ne peuvent donc pas être pris en compte.

Il est important de bien surveiller les apports en vitamine B<sub>12</sub> et d'envisager la prise d'un supplément si la consommation alimentaire est insuffisante.

### LES SUPPLÉMENTS DE VITAMINE B<sub>12</sub>

L'apport nutritionnel recommandé chez les hommes et femmes (non enceintes et non allaitantes) de plus de 14 ans est de 2,4 mcg par jour. Cette quantité correspond à ce qui doit être absorbé par l'intestin et non à ce qui est pris en suppléments. C'est pour cette raison qu'on recommande fortement de plus grandes quantités en suppléments. Chez les végétaliens adultes, les besoins en suppléments de vitamine B<sub>12</sub> sont de 10 mcg (tous les jours), 250 mcg (trois fois par semaine) ou 2000 mcg (une fois par semaine).

### Conseils pour faire le plein de vitamine B<sub>12</sub>

- Incorporez de la levure alimentaire dans vos sauces, trempettes, soupes et potages.
- Saupoudrez vos légumes et vos repas de levure alimentaire.
- Préparez des desserts à base de boisson végétale enrichie, comme du pouding aux graines de chia, du yogourt végétal ou des smoothies.
- Troquez le café noir pour un café préparé avec de la boisson végétale enrichie.
- Savourez vos céréales chaudes avec de la boisson végétale enrichie.



## 7 FAVORISEZ L'ABSORPTION DU FER

Le fer est un minéral essentiel à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène dans l'organisme. Il participe également au bon fonctionnement du système immunitaire. Une carence en fer peut entraîner de l'anémie et de la fatigue, et rendre les efforts physiques plus éprouvants. C'est la carence la plus répandue aussi bien chez les omnivores que chez les végétaliens. Les femmes et les sportifs sont les populations les plus à risque du fait de leurs besoins particulièrement importants.

Il existe deux types de fer : le fer hémique d'origine animale et le fer non hémique présent dans les végétaux. Le règne végétal regorge d'aliments riches en fer. Les principales sources sont les légumineuses et les produits de grains entiers.

Certains végétaux renferment autant, voire plus de fer que la viande. À titre d'exemple, une portion de 210 g (1 tasse) de lentilles cuites contient de 5 à 8 mg de fer, tandis que 100 g (3 ½ oz) de bœuf haché cuit n'en contiennent que 2 mg. En règle générale, chez les végétaliens, la quantité de fer fournie par les aliments est largement suffisante. Toutefois, comparativement au fer d'origine animale, celui des végétaux est moins bien assimilé par l'organisme. Pour combler leurs besoins en fer biodisponible, les végétaliens doivent donc avoir une alimentation riche en vitamine C, car celle-ci double, et parfois triple, l'absorption du fer hémique. Les meilleures sources sont le poivron, le chou kale, le kiwi, l'orange, la mangue, la fraise et le brocoli. Accordez aussi une place de choix aux légumes et fruits suivants : chou de Bruxelles, chou-rave, chou-fleur, pamplemousse, ananas, melon, tomate et asperge.

Par ailleurs, plusieurs substances contenues dans les végétaux peuvent nuire à l'absorption du fer dans l'organisme. Il s'agit notamment des phytates (dans les légumineuses et les produits de grains entiers), des oxalates (dans certains fruits et légumes) et du calcium (dans les boissons végétales enrichies, le tofu et certaines noix). Toutefois, l'incidence de ces antinutriments sur l'absorption du fer serait négligeable. Donc, plutôt que de retirer certains végétaux de l'alimentation sous prétexte qu'ils contiennent des substances nuisibles, il est préférable de consommer suffisamment d'aliments très riches en fer et de favoriser sa biodisponibilité.

## LES PRINCIPALES SOURCES VÉGÉTALES DE FER

ALIMENTS	PORTIONS	TENEUR EN FER (en mg)
Edamames, cuits	190 g (1 tasse)	9
Céréales d'avoine pour bébés	30 g (½ tasse)	8,5
Lentilles ou haricots blancs, cuits	160 g (1 tasse)	6
Crème de blé	45 g (¾ tasse)	5,8
Céréales pour petit-déjeuner de grains entiers, prêtes à manger	30 g (1 tasse)	4
Mélasse verte ( <i>blackstrap</i> )	1 c. à soupe	3,6
Haricots rouges, cuits	185 g (1 tasse)	3,6
Haricots de Lima, cuits	150 g (1 tasse)	3,6
Pois chiches, cuits	190 g (1 tasse)	3,6
Tomates broyées en conserve	250 g (1 tasse)	3
Épinards, bouillis	95 g (½ tasse)	3
Tofu ferme	100 g (3 ½ oz)	2

### EN CAS DE CARENCE EN FER OU D'ANÉMIE

- Buvez votre café ou votre thé entre les repas. Limitez votre consommation de vin rouge ou évitez d'en prendre. Lorsque ces boissons sont consommées en même temps que des sources de fer, leurs tanins peuvent nuire à l'absorption de ce dernier.
- Prenez vos suppléments de calcium et vos boissons enrichies de calcium entre les repas puisque ce minéral nuit à l'absorption du fer.

## 8 OPTIMISEZ VOS APPORTS EN CALCIUM

Le calcium est un minéral essentiel à la formation et au développement des os et des dents. Il participe également à la coagulation du sang, à la régulation de la pression artérielle, à la contraction et à la relaxation des muscles, ainsi qu'à la normalisation des battements du cœur.

Les meilleures sources alimentaires de calcium sont les produits laitiers et leurs substituts. Mais on en trouve en quantité non négligeable dans l'alimentation végétalienne : choux, brocoli, tofu (préparé avec calcium), boissons végétales enrichies, amandes, haricots noirs, mélasse verte (*blackstrap*) et graines de sésame, de chia et de chanvre. La plupart des végétaux renferment également d'autres nutriments bénéfiques pour la santé osseuse (ex. : potassium, vitamines C et K).

Certains légumes verts feuillus contiennent des oxalates (substances qui peuvent nuire à l'absorption du calcium). Il est donc préférable de privilégier les végétaux riches en calcium et pauvres en oxalates tels que le chou kale et le chou cavalier (collard). D'ailleurs, le calcium qu'ils renferment est mieux absorbé par l'organisme que celui provenant du lait de vache ou des boissons végétales.



## LES PRINCIPALES SOURCES VÉGÉTALES DE CALCIUM\*

ALIMENTS	PORTIONS	TENEUR EN CALCIUM (en mg)
Boisson végétale (de soya, d'amande ou de riz) enrichie	250 ml (1 tasse)	315**
Edamames, cuits	190 g (1 tasse)	276
Tofu préparé avec du sulfate de calcium	130 g (½ tasse)	270**
Mélasse verte ( <i>blackstrap</i> )	1 c. à soupe	179
Haricots blancs en conserve	160 g (1 tasse)	170
Chou cavalier (collard), cuit	100 g (½ tasse)	140
Figues séchées	10 figues	135
Amandes	35 g (¼ tasse)	100
Chou kale, cuit	140 g (1 tasse)	99
Feuilles de betterave, cuites	75 g (½ tasse)	87
Pois chiches en conserve	190 g (1 tasse)	85
Bok choys, pak choys, cuits	90 g (½ tasse)	84
Tofu dessert préparé avec du sulfate de calcium	150 g (½ tasse)	81
Brocoli, cru	90 g (1 tasse)	44
Doliques à œil noir, cuits	180 g (1 tasse)	43

\* En raison de leur teneur très élevée en oxalates, les graines de sésame, la rhubarbe, la bette à carde et les épinards ne sont pas inclus dans ce tableau.

\*\* La teneur peut varier selon la marque.

## Conseils pour avoir des apports en calcium suffisants

- Tous les jours, consommez deux ou trois portions d'aliments riches en calcium (voir tableau précédent).
- Pour vous assurer que votre tofu ou votre boisson végétale renferment bel et bien du calcium, lisez l'étiquette. La liste des ingrédients doit mentionner du sulfate de calcium ou du carbonate de calcium, et la teneur en calcium doit être significative.
- Choisissez du tofu préparé avec du sulfate de calcium.
- N'hésitez pas à garnir vos plats d'amandes ou à en consommer en collation.
- Éliminez une bonne partie des oxalates contenus dans la bette à carde et les épinards avant de les consommer. Pour ce faire, il suffit de les ébouillanter, puis de les égoutter.
- Évitez les aliments transformés ou prêts à manger afin de réduire votre consommation de sodium, lequel nuit à l'absorption du calcium. Retenez que 90 % du sodium consommé provient des aliments (en grande partie des produits transformés), lesquels ne renferment pas nécessairement de sel iodé.
- Limitez votre apport en caféine. Consommée en trop grande quantité, elle favorise l'excrétion du calcium par les voies urinaires. La consommation de deux ou trois boissons caféinées (thé ou café) n'est pas dommageable. Au-delà, mieux vaut ajouter plus de calcium dans le menu.
- Évitez l'alcool. Si vous en consommez, ne dépassez pas 2 ou 3 verres par jour (maximum 10 par semaine chez la femme et 15 chez l'homme) et abstenez-vous d'en boire une journée par semaine.





## **9 COMBLEZ VOS BESOINS EN VITAMINE D**

La vitamine D facilite l'absorption et l'utilisation du calcium, et elle est essentielle à la santé des os et des dents. Selon des études récentes, elle pourrait également prévenir certains cancers. Par ailleurs, une carence en vitamine D pourrait augmenter le risque de troubles cardiovasculaires.

La vitamine D peut être synthétisée par la peau grâce aux rayons du soleil. C'est pourquoi on la surnomme la vitamine soleil. Une exposition à raison de trois fois 15 minutes par semaine entre 11 et 14 heures, les mains et le visage exposés, permettrait de fabriquer suffisamment de vitamine D pour combler les besoins de l'organisme. Toutefois, selon le degré d'ensoleillement, la couleur de la peau ou l'application de crème solaire, le corps n'en synthétise pas toujours suffisamment. Elle doit donc être puisée dans l'alimentation. Malheureusement, cette vitamine est naturellement très peu présente dans les aliments, et la principale source est le poisson. Il faut donc avoir recours à des aliments enrichis ou à des suppléments alimentaires surtout lorsque l'ensoleillement est insuffisant, par exemple entre octobre et la mi-mars au Canada.

Les sources végétales de vitamine D sont la margarine, les boissons végétales enrichies et les champignons shiitakés. Au Canada, seul le lait de vache est obligatoirement enrichi de vitamine D. Les substituts de lait d'origine végétale (boisson de soya, d'amandes, etc.) ne sont pas soumis à cette réglementation, mais il est aujourd'hui assez rare de voir des boissons végétales non enrichies de vitamine D. Lisez bien les étiquettes et choisissez des produits enrichis.

### **LES SUPPLÉMENTS DE VITAMINE D**

De nombreux suppléments de vitamine D sont fabriqués à partir d'huile de poisson ou de lanoline provenant de la laine de mouton. Informez-vous auprès de votre pharmacien, car il existe aussi de la vitamine D végétale extraite de lichen.

# 10 CONSOMMEZ SUFFISAMMENT D'ACIDES GRAS OMÉGA-3

Les acides gras oméga-3 sont bénéfiques pour l'organisme. Ils réduisent l'inflammation et favorisent la bonne santé cardiovasculaire. Il existe trois types d'acides gras oméga-3 : l'acide gras éicosapentaénoïque (AEP), l'acide gras docosahexaénoïque (ADH) et l'acide alpha-linolénique (ALA). Comparativement aux ALA, les AEP et les ADH jouent un rôle plus important dans le développement et le maintien en bonne santé du cerveau ainsi que dans la réduction des risques de maladies cardiovasculaires.

Les AEP et ADH se trouvent en grande quantité dans les aliments d'origine marine (poissons, fruits de mer), tandis que les ALA proviennent essentiellement des végétaux. Notons qu'un petit pourcentage des ALA est converti en AEP et en ADH par l'organisme. Malgré un apport moindre en AEP et en ADH, les végétariens et les végétaliens présentent un risque plus faible de maladies cardiovasculaires que les omnivores, compte tenu de l'apport élevé en fibres et en phytonutriments et d'une consommation inexistante de gras saturés de source animale.

Pour éviter toute carence en acides gras oméga-3, il est recommandé aux végétaliens de consommer quotidiennement deux portions de végétaux riches en ALA.

Une portion équivaut à :

- 1 c. à soupe de graines de lin moulues, de chia, de chanvre ou de caméline
- 30 g (¼ tasse) de graines de soya rôties
- 1 c. à café d'huile de lin ou de caméline
- 1 c. à soupe d'huile de canola

Par ailleurs, les oméga-6 favorisent l'inflammation et contrecarrent les effets bénéfiques des oméga-3 lorsqu'ils sont consommés en excès. Les végétaliens doivent donc réduire la consommation de produits riches en oméga-6 : huile de maïs, huile de tournesol, produits gras transformés (ex. : croustilles) et autres aliments contenant des gras trans (ex. : produits de boulangerie du commerce).

## LES PRINCIPALES SOURCES VÉGÉTALES D'OMÉGA-3 ALA

ALIMENTS	PORTIONS	TENEUR EN OMÉGA-3 ALA (en mg)
Huile de lin	1 c. à soupe	7,8
Huile de caméline	1 c. à soupe	4,5
Graines de lin moulues	1 c. à soupe	2,4
Noix de Grenoble	25 g (¼ tasse)	2,3
Graines de chia	1 c. à soupe	1,9
Huile de noix	1 c. à soupe	1,4
Huile de canola	1 c. à soupe	1,3
Graines de soya rôties	60 g (½ tasse)	1
Graines de chanvre	1 c. à soupe	0,9
Edamames, cuits	190 g (1 tasse)	0,7

### Conseils pour faire le plein d'oméga-3 au quotidien

- Garnissez vos yogourts végétaux de graines et de noix de Grenoble.
- Dans vos plats cuisinés, muffins et smoothies, ajoutez des graines et des noix.
- Dans vos potages et soupes, ajoutez un petit filet d'huile de lin ou quelques noix.
- Lorsque vous faites une vinaigrette, optez pour l'huile de lin, l'huile de noix ou encore l'huile de canola (de préférence biologiques).
- En collation, accompagnez vos fruits de noix de Grenoble ou de graines de soya rôties.
- Si vos apports alimentaires sont insuffisants, prenez des suppléments AEP/ADH à base de microalgues.

# 11 PROCUREZ DU ZINC À VOTRE ORGANISME

Le zinc est un minéral essentiel. Il participe à la fabrication de plusieurs enzymes, aide l'organisme à combattre les infections, facilite la cicatrisation des blessures et des plaies, est impliqué dans le maintien du goût et de l'odorat et favorise la lutte contre les radicaux libres. Les apports en zinc doivent être quotidiens, puisque le corps ne peut en faire que de petites réserves. Une carence peut entraîner la chute des cheveux, un affaiblissement du système immunitaire et des dermatites (inflammations de la peau).

Le zinc est présent dans de nombreux aliments d'origines animale et végétale : viande rouge, volaille, fruits de mer (particulièrement les huîtres), produits laitiers, légumineuses, noix et produits céréaliers de grains entiers. Toutefois, le zinc contenu dans les produits d'origine animale est mieux absorbé par l'organisme que celui provenant des céréales, des légumineuses et des légumes. En effet, les phytates contenus dans certains végétaux diminuent l'absorption du zinc.

Pour combler leurs besoins, les végétaliens doivent consommer quotidiennement des aliments riches en zinc (germe de blé, flocons d'avoine, levure alimentaire, tofu ferme, lentilles, pois chiches, amandes, graines de chia) et améliorer sa biodisponibilité. Aussi simple que cela puisse paraître, l'ajout d'un ingrédient acide (ex. : jus de citron, sauce tomate) dans un repas végétalien augmente son apport nutritionnel, notamment en favorisant l'absorption du zinc, en plus de rehausser son goût.

Vous pouvez aussi maximiser l'apport en zinc grâce au trempage et à la germination des légumineuses, des céréales et des graines, ce qui permet d'éliminer une partie des phytates.





## 12 CONSOMMEZ DES ALIMENTS RICHES EN IODE

L'iode est une composante essentielle des hormones thyroïdiennes. Une carence peut entraîner de la fatigue et un gain de poids, voire, à long terme, un goitre (grosseur à la base du cou due à une augmentation de volume de la glande thyroïde).

Les meilleures sources d'iode sont les crustacés et les mollusques (ex. : palourdes), les poissons (ex. : morue, aiglefin) et les algues, mais aussi le porc, le poulet, les produits laitiers, les œufs, les produits de boulangerie, les aliments transformés préparés avec du sel iodé et le sel de table iodé.

L'utilisation de sel iodé pour la préparation des plats ainsi que la consommation quotidienne de grains entiers et de légumineuses riches en iode (ex. : fèves de soya, haricots blancs, pain de seigle ou blé entier) assurent aux végétaliens un apport adéquat en iode. Vous pouvez aussi ajouter au menu des algues naturellement riches en iode telles que le wakamé, le nori et le kelp (la laminaire).

Notez que les aliments transformés riches en sodium (ex. : bouillon, craquelins, plats cuisinés) ne sont pas forcément enrichis d'iode. Utilisez du sel iodé pour cuisiner. La recommandation générale pour l'iode est de 150 mcg par jour, ce qui correspond à un peu moins de ½ c. à café de sel de table iodé.

Certains aliments consommés par les végétaliens de façon régulière diminuent l'absorption de l'iode. Il s'agit par exemple de la graine de lin, de certains légumes consommés crus (ex. : brocoli, patate douce, chou kale) et des produits à base de soya. Si votre glande thyroïde fonctionne au ralenti ou si vous souffrez d'hypothyroïdie, prenez le temps de cuire ces aliments pour désactiver leurs substances goitrogènes.

# 13 APPORTEZ DE LA SAVEUR À VOTRE ALIMENTATION

Tout le monde connaît les quatre saveurs fondamentales : l'amer, le salé, le sucré et l'acide. Mais il y en a une cinquième, l'umami, un mot qui signifie « savoureux » en japonais. Il se traduit par une sensation très plaisante en bouche et peut transformer un bon plat en un plat exceptionnel. Plusieurs aliments de la cuisine omnivore débordent d'umami, par exemple la viande grillée, la pâte d'anchois et le fromage (un aliment d'ailleurs difficile à abandonner pour plusieurs végétaliens).

Le goût très agréable de l'umami provient du glutamate, un acide aminé naturellement présent dans plusieurs aliments d'origine animale ou végétale. Pour une transition réussie vers le végétalisme qui soit aussi satisfaisante tant pour les papilles que pour l'appétit, il est important d'ajouter un maximum d'umami.

## QUELQUES ALIMENTS RICHES EN UMAMI

- Champignons frais ou séchés
- Levure alimentaire (ne pas confondre avec la levure de bière ou de pain)
- Noix, surtout celles qui sont grillées
- Olives
- Algues
- Sauce soya ou tamari
- Tomates séchées
- Paprika fumé
- Ail et oignon
- Aliments fermentés  
(ex. : choucroute, kimchi, tempeh)

## Conseils pour ajouter de l'umami à vos repas

- Faites griller, sauter, caraméliser ou rôtir les aliments.
- Mettez des oignons caramélisés dans votre risotto.
- Garnissez vos plats de champignons grillés.
- Ajoutez de la levure alimentaire ou du miso dans vos sauces et bouillons.
- Garnissez vos salades de noix grillées.
- Saupoudrez vos pâtes de morceaux de tomates séchées.
- Ajoutez des graines de sésame grillées sur vos salades de fruits.
- Consommez vos fruits et légumes à maturité.
- Associez plusieurs végétaux qui sont riches en umami pour créer une explosion de saveurs. Le goût obtenu sera supérieur à la somme des goûts des différents ingrédients.
- Ajoutez de la pâte umami dans vos préparations culinaires. Vous pouvez l'acheter en tubes, prête à l'emploi, ou faire une version végétalienne maison (p. 41). Elle rehaussera la saveur de n'importe quel plat : trempettes, sauces, mijotés, marinades, grillades, etc.



# LES MENUS

## 21 JOURS

Les menus végétaliens que nous vous proposons vous permettront de combler vos besoins nutritionnels. Ils ont aussi comme objectif de vous faire découvrir de nouvelles saveurs. Que vous soyez omnivore, flexitarien ou végétarien, vous pourrez intégrer ces menus à votre guise.

Les menus ont été élaborés en tenant compte des valeurs nutritives, des saveurs, des couleurs et des textures. Les portions indiquées peuvent être modifiées en fonction de votre appétit. Il est important de respecter sa faim et de varier le plus possible les menus afin de combler tous les besoins nutritionnels. Les collations sont facultatives et vous pouvez les omettre si vous avez un petit appétit.

Bon appétit et savourez chaque moment !



# JOUR 1

## MATIN



Granola simplissime ([p. 116](#))  
200 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de yogourt végétal ([p. 37](#))

### Collation

Pain aux bananes  
et au beurre d'amande ([p. 194](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Soupe de haricots noirs et gremolata de coriandre ([p. 146](#))  
Fruit

### Collation

1 poire  
1 poignée de noix de Grenoble



## SOIR



Légumes-racines à l'érable ([p. 140](#))  
Petits cakes salés ([p. 164](#))

### Collation

Crème glacée choco-bananes ([p. 205](#))



# JOUR 2

## MATIN



Smoothie vert fruité ([p. 114](#))

### Collation

1 muffin croustillant choco-poires ([p. 192](#))



## MIDI



Salade en pots ([p. 153](#))

Fruit

### Collation

1 barre granola sans cuisson ([p. 184](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Macaroni de légumineuses  
à la sauce au fauxmage ([p. 170](#))  
servi avec une salade mesclun

### Collation

130 g (½ tasse) de yogourt végétal ([p. 37](#))  
75 g (½ tasse) de bleuets



# JOUR 3

## MATIN



Wraps petit-déjeuner au tofu brouillé ([p. 126](#))  
Fruit

### Collation

1 barre granola sans cuisson ([p. 184](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Houmous d'edamames à la betterave ([p. 143](#))  
servi avec des crudités  
Macaroni de légumineuses  
à la sauce au fauxmage ([p. 170](#))

### Collation

1 muffin croustillant choco-poires ([p. 192](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Soupe de haricots noirs  
et gremolata de coriandre ([p. 146](#))  
Fruit

### Collation

1 biscuit nourrissant aux légumes ([p. 190](#))



# JOUR 4

## MATIN



Granola simplissime ([p. 116](#))  
200 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de yogourt végétal ([p. 37](#))

### Collation

Pain aux bananes  
et au beurre d'amande ([p. 194](#))



## MIDI



Bols de Bouddha ([p. 154](#))  
Fruit

### Collation

1 kiwi  
1 poignée d'amandes



## SOIR



Tofu « popcorn » ([p. 178](#))  
servi avec des frites de patates douces  
130 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de yogourt végétal ([p. 37](#))

### Collation

Crème glacée choco-bananes ([p. 205](#))



# JOUR 5

## MATIN

Gruau à préparer la veille ([p. 118](#))



### Collation

1 orange  
1 poignée de noix de Grenoble



## MIDI

Salade en pots ([p. 153](#))  
Fruit



### Collation

Pain aux bananes  
et au beurre d'amande ([p. 194](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR

Légumes-racines à l'érable ([p. 140](#))  
Végéburgers ([p. 166](#))



### Collation

Pouding au cacao  
et aux haricots noirs ([p. 197](#))



# JOUR 6

## MATIN



Petit-déjeuner nourrissant aux petits fruits ([p. 120](#))

### Collation

1 muffin croustillant choco-poires ([p. 192](#))



## MIDI



Chili aux patates douces ([p. 160](#))  
servi avec des tortillas de grains entiers

### Collation

2 clémentines  
1 poignée de noix de Grenoble



## SOIR



Portobellos farcis au chou kale ([p. 136](#))

Fondue au fauxmage ([p. 168](#))  
servie avec des crudités et du tofu fumé

### Collation

Tarte glacée au chocolat sans cuisson ([p. 208](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



# JOUR 7

## MATIN



Crêpes de sarrasin aux pois chiches ([p. 124](#))

### Collation

1 biscuit nourrissant aux légumes ([p. 190](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Pizzas-crêpes de lentilles et de tomates séchées ([p. 163](#))  
servies avec une salade mesclun

Fruit

### Collation

Houmous d'edamames à la betterave ([p. 143](#))  
servi avec des crudités



## SOIR



Soupe minestrone ([p. 144](#))  
servie avec des craquelins de grains entiers

### Collation

Gâteau crémeux aux fraises ([p. 212](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



# JOUR 8

## MATIN



Gruau à préparer la veille ([p. 118](#))

### Collation

Craquelins de grains entiers  
2 c. à soupe de fauxmage végétal ([p. 36](#))



## MIDI



Chili aux patates douces ([p. 160](#))  
servi avec des tortillas de grains entiers

### Collation

Gâteau crémeux aux fraises ([p. 212](#))



## SOIR



Spaghetti de légumineuses primavera ([p. 173](#))  
servi avec une salade mesclun

Fruit

### Collation

1 biscuit nourrissant aux légumes ([p. 190](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



# JOUR 9

## MATIN



Crêpes de sarrasin aux pois chiches ([p. 124](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya

### Collation

Petits fruits à la crème  
de noix de cajou ([p. 200](#))



## MIDI



Soupe minestrone ([p. 144](#))  
servie avec des craquelins de grains entiers  
Fruit

### Collation

Fondant à la citrouille ([p. 206](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Tofu épicé aux arachides ([p. 176](#))  
servi avec du riz brun et des légumes

### Collation

Tarte glacée au chocolat sans cuisson ([p. 208](#))



# JOUR 10

## MATIN



Granola simplissime ([p. 116](#))

200 g ( $\frac{3}{4}$  tasse) de yogourt végétal ([p. 37](#))

### Collation

2 boules d'énergie à l'érable ([p. 186](#))

250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Spaghetti de légumineuses primavera ([p. 173](#))

servi avec une salade mesclun

Fruit

### Collation

Petits fruits à la crème

de noix de cajou ([p. 200](#))



## SOIR



Soupe de chou-fleur, patate douce  
et haricots blancs ([p. 133](#))

Salade César au tofu à l'ail ([p. 150](#))

### Collation

130 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de yogourt végétal ([p. 37](#))

75 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de bleuets



# JOUR 11

## MATIN



Smoothie vert fruité ([p. 114](#))

### Collation

1 biscuit aux bleuets sans farine ([p. 188](#))



## MIDI



Portobellos farcis au chou kale ([p. 136](#))

Petits cakes salés ([p. 164](#))

### Collation

Crème de tofu aux bleuets ([p. 202](#))



## SOIR



Pâté chinois aux lentilles et aux légumes ([p. 180](#))

servi avec de la roquette

Fruit

### Collation

1 banane

250 ml (1 tasse) de boisson de soya



# JOUR 12

## MATIN



Régal de lentilles au goût de gâteau  
aux carottes ([p. 123](#))

### Collation

1 orange  
1 poignée d'amandes



## MIDI



Bols de Bouddha ([p. 154](#))

### Collation

2 boules d'énergie à l'érable ([p. 186](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Poivrons farcis à la provençale ([p. 156](#))  
servis avec une salade mesclun

### Collation

Fondant à la citrouille ([p. 206](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



# JOUR 13

## MATIN



Bagels aux tomates fumées ([p. 128](#))  
Fruit

### Collation

2 boules d'énergie à l'érable ([p. 186](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Pâté chinois aux lentilles et aux légumes ([p. 180](#))  
servi avec de la roquette

### Collation

1 banane  
1 poignée de noix de Grenoble



## SOIR



Potage onctueux de tomates et de carottes ([p. 134](#))  
Salade César au tofu à l'ail ([p. 150](#))  
Fruit

### Collation

Gâteau au cacao et aux bleuets ([p. 210](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



# JOUR 14

## MATIN



Sandwichs BLT au simili-bacon de tofu ([p. 130](#))  
servis avec des crudités

Fruit

### Collation

1 biscuit aux bleuets sans farine ([p. 188](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Pain de simili-viande ([p. 183](#))  
servi avec une purée de pommes de terre  
et une salade mesclun

Fruit

### Collation

Gâteau au cacao et aux bleuets ([p. 210](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Chou-fleur à la sauce chimichurri ([p. 138](#))

Tofu « popcorn » ([p. 178](#))  
servi avec des frites de patates douces

### Collation

Fondant à la citrouille ([p. 206](#))



# JOUR 15

## MATIN



Petit-déjeuner nourrissant aux petits fruits ([p. 120](#))

### Collation

Petits fruits à la crème de noix de cajou ([p. 200](#))



## MIDI



Potage onctueux de tomates et de carottes ([p. 134](#))  
Salade d'épinards aux lentilles et au quinoa ([p. 148](#))

### Collation

2 boules d'énergie à l'érable ([p. 186](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Moussaka d'aubergines et de légumineuses ([p. 158](#))  
servie avec une salade mesclun

Fruit

### Collation

1 biscuit aux bleuets sans farine ([p. 188](#))



# JOUR 16

## MATIN



Bagels aux tomates fumées ([p. 128](#))  
Fruit

### Collation

1 barre granola sans cuisson ([p. 184](#))



## MIDI



Tofu général Tao ([p. 174](#))  
servi avec des vermicelles de riz  
et un sauté de légumes

### Collation

2 boules d'énergie à l'érable ([p. 186](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Spaghetti de légumineuses primavera ([p. 173](#))  
servi avec une salade mesclun

### Collation

75 g (½ tasse) de bleuets  
130 g (½ tasse) de yogourt végétal ([p. 37](#))



# JOUR 17

## MATIN

Gruau à préparer la veille ([p. 118](#))



### Collation

1 banane  
1 poignée d'amandes



## MIDI

Moussaka d'aubergines et de légumineuses ([p. 158](#))  
servie avec une salade mesclun



Fruit

### Collation

Crème de tofu aux bleuets ([p. 202](#))



## SOIR

Tofu épicé aux arachides ([p. 176](#))  
servi avec du riz brun et des légumes



### Collation

Pouding mango-coco ([p. 198](#))



# JOUR 18

## MATIN



Wraps petit-déjeuner au tofu brouillé ([p. 126](#))  
Fruit

### Collation

2 boules d'énergie à l'érable ([p. 186](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Pain de simili-viande ([p. 183](#))  
servi avec une purée de pommes de terre  
et une salade mesclun

### Collation

1 biscuit aux bleuets sans farine ([p. 188](#))



## SOIR



Pizzas-crêpes de lentilles et de tomates séchées ([p. 163](#))  
servies avec une salade mesclun

### Collation

1 barre granola sans cuisson ([p. 184](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



# JOUR 19

## MATIN



Smoothie vert fruité ([p. 114](#))

### Collation

Craquelins de grains entiers  
2 c. à soupe de fauxmage végétal ([p. 36](#))



## MIDI



Poivrons farcis à la provençale ([p. 156](#))  
servis avec une salade mesclun

Fruit

### Collation

Pain aux bananes  
et au beurre d'amande ([p. 194](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Soupe minestrone ([p. 144](#))  
servie avec des craquelins de grains entiers

### Collation

Pouding mango-coco ([p. 198](#))



# JOUR 20

## MATIN



Sandwichs BLT au simili-bacon de tofu ([p. 130](#))  
servis avec des crudités

Fruit

### Collation

2 boules d'énergie à l'érable ([p. 186](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## MIDI



Végéburgers ([p. 166](#))  
servis avec de la roquette

Fruit

### Collation

1 muffin croustillant choco-poires ([p. 192](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



## SOIR



Tofu général Tao ([p. 174](#))  
servi avec des vermicelles de riz  
et un sauté de légumes

### Collation

Gâteau crémeux aux fraises ([p. 212](#))



# JOUR 21

## MATIN



Petit-déjeuner nourrissant aux petits fruits ([p. 120](#))

### Collation

Gâteau crémeux aux fraises ([p. 212](#))



## MIDI



Chou-fleur à la sauce chimichurri ([p. 138](#))

Fondue au fauxmage ([p. 168](#))  
servie avec des crudités et du tofu fumé

### Collation

2 clémentines  
1 poignée d'amandes



## SOIR



Soupe de chou-fleur, patate douce  
et haricots blancs ([p. 133](#))

Bols de Bouddha ([p. 154](#))

### Collation

1 biscuit aux bleuets sans farine ([p. 188](#))  
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



# LES RECETTES

## 50 IDÉES SANTÉ

Les recettes de cet ouvrage sont sans produits laitiers, sans œufs et sans viande. Elles vous permettront de découvrir de nouvelles saveurs et de varier vos menus.

N'hésitez jamais à ajouter votre touche personnelle à nos recettes et à ajuster les temps de cuisson en fonction de votre équipement puisque les températures peuvent varier selon la cuisinière ou le four utilisé.

Surveillez la fraîcheur de vos ingrédients pour éviter les résultats décevants, par exemple des biscuits ou des muffins qui ne lèvent pas à cause d'une levure chimique (poudre à pâte) trop vieille ou un goût étrange de noix rances si celles-ci ont été mal entreposées.

### PETITS-DÉJEUNERS

Smoothie vert fruité .....	<a href="#">114</a>
Granola simplissime.....	<a href="#">116</a>
Gruau à préparer la veille.....	<a href="#">118</a>
Petit-déjeuner nourrissant aux petits fruits.....	<a href="#">120</a>
Régal de lentilles au goût de gâteau aux carottes.....	<a href="#">123</a>
Crêpes de sarrasin aux pois chiches .....	<a href="#">124</a>
Wraps petit-déjeuner au tofu brouillé.....	<a href="#">126</a>
Bagels aux tomates fumées.....	<a href="#">128</a>
Sandwichs BLT au simili-bacon de tofu .....	<a href="#">130</a>

### ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS

Soupe de chou-fleur, patate douce et haricots blancs .....	<a href="#">133</a>
Potage onctueux de tomates et de carottes .....	<a href="#">134</a>
Portobellos farcis au chou kale.....	<a href="#">136</a>
Chou-fleur à la sauce chimichurri .....	<a href="#">138</a>
Légumes-racines à l'érable .....	<a href="#">140</a>
Houmous d'edamames à la betterave .....	<a href="#">143</a>



## PLATS PRINCIPAUX

Soupe minestrone.....	<a href="#">144</a>
Soupe de haricots noirs et gremolata de coriandre.....	<a href="#">146</a>
Salade d'épinards aux lentilles et au quinoa.....	<a href="#">148</a>
Salade César au tofu à l'ail.....	<a href="#">150</a>
Salade en pots.....	<a href="#">153</a>
Bols de Bouddha.....	<a href="#">154</a>
Poivrons farcis à la provençale.....	<a href="#">156</a>
Moussaka d'aubergines et de légumineuses.....	<a href="#">158</a>
Chili aux patates douces.....	<a href="#">160</a>
Pizzas-crêpes de lentilles et de tomates séchées.....	<a href="#">163</a>
Petits cakes salés.....	<a href="#">164</a>
Végéburgers.....	<a href="#">166</a>
Fondue au fauxmage.....	<a href="#">168</a>
Macaroni de légumineuses à la sauce au fauxmage.....	<a href="#">170</a>
Spaghetti de légumineuses primavera.....	<a href="#">173</a>
Tofu général Tao.....	<a href="#">174</a>
Tofu épicé aux arachides.....	<a href="#">176</a>
Tofu « popcorn ».....	<a href="#">178</a>
Pâté chinois aux lentilles et aux légumes.....	<a href="#">180</a>
Pain de simili-viande.....	<a href="#">183</a>

## DESSERTS ET COLLATIONS

Barres granola sans cuisson.....	<a href="#">184</a>
Boules d'énergie à l'érable.....	<a href="#">186</a>
Biscuits aux bleuets sans farine.....	<a href="#">188</a>
Biscuits nourrissants aux légumes.....	<a href="#">190</a>
Muffins croustillants choco-poires.....	<a href="#">192</a>
Pain aux bananes et au beurre d'amande.....	<a href="#">194</a>
Pouding au cacao et aux haricots noirs.....	<a href="#">197</a>
Pouding mango-coco.....	<a href="#">198</a>
Petits fruits à la crème de noix de cajou.....	<a href="#">200</a>
Crème de tofu aux bleuets.....	<a href="#">202</a>
Crème glacée choco-bananes.....	<a href="#">205</a>
Fondant à la citrouille.....	<a href="#">206</a>
Tarte glacée au chocolat sans cuisson.....	<a href="#">208</a>
Gâteau au cacao et aux bleuets.....	<a href="#">210</a>
Gâteau crémeux aux fraises.....	<a href="#">212</a>

# SMOOTHIE VERT

## fruité

2 portions • PRÉPARATION : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de boisson végétale
- 1 bloc de 150 g de tofu soyeux nature
- 15 g (½ tasse) de jeunes épinards
- 1 petite banane, en rondelles
- 75 g (½ tasse) de fraises fraîches, en tranches
- ½ mangue, en morceaux
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de chanvre

### PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.

Allonger de boisson végétale si désiré.



### VARIANTE

Vous pouvez remplacer les épinards par du chou kale, et les graines de chanvre par des graines de lin moulues ou de chia. Vous pouvez aussi ajouter 1 à 2 c. à soupe de sirop d'érable pour un goût plus sucré.



### INFO VÉGÉ

La boisson de soya est la boisson végétale la plus riche en protéines. Il est recommandé de choisir des boissons végétales enrichies de calcium et de vitamine D.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 7 g	11 %
Oméga-3 0,5 g	
Glucides 35 g	12 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 18 g	
Protéines 11 g	
Sodium 33 mg	1 %
Potassium 710 mg	20 %
Calcium 224 mg	20 %
Fer 3 mg	21 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,5 mcg	25 %
Vitamine D 1,1 mcg	22 %



# GRANOLA

## simplissime

8 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

200 g (2 tasses) de flocons d'avoine

2 c. à soupe de beurre d'amande  
ou d'arachide

130 g (½ tasse) de compote  
de pommes

½ c. à café d'extrait de vanille

1 pincée de cannelle moulue

30 g (¼ tasse) de noix de Grenoble,  
hachées grossièrement

30 g (¼ tasse) de graines de chia  
ou de chanvre

2 c. à soupe de graines de lin moulues

2 c. à soupe de graines de citrouille

35 g (¼ tasse) de raisins secs

30 g (¼ tasse) de canneberges  
séchées

2 c. à soupe de noix de coco râpée  
non sucrée

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, bien mélanger les flocons d'avoine, le beurre d'amande, la compote de pommes, la vanille et la cannelle.

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler uniformément la préparation et cuire au centre du four pendant 25 minutes en remuant de temps à autre.

Dans un bol, bien mélanger la préparation d'avoine avec le reste des ingrédients.

Servir 60 g (½ tasse) de granola par personne.



### CONSERVATION

Ce granola se conserve jusqu'à deux semaines dans un contenant hermétique placé au réfrigérateur. Vous pouvez aussi le congeler.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	230
Lipides	10 g 15 %
Oméga-3	1,2 g
Glucides	29 g 10 %
Fibres	5 g 20 %
Sucres	7 g
Protéines	7 g
Sodium	3 mg 0 %
Potassium	252 mg 7 %
Calcium	56 mg 5 %
Fer	2 mg 14 %
Zinc	2 mg 22 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0 mcg 0 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# GRUAU

## à préparer la veille

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 nuit

### INGRÉDIENTS

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine

65 g (¼ tasse) de compote de pommes

375 ml (1 ½ tasse) de boisson de soya

1 c. à soupe de graines de chia

1 c. à soupe de graines de lin moulues

150 g (1 tasse) de bleuets frais ou surgelés

55 g (½ tasse) de moitiés de noix de Grenoble

4 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée

### PRÉPARATION

Dans un grand bol, bien mélanger les flocons d'avoine, la compote de pommes, la boisson de soya et les graines de chia et de lin.

Répartir la préparation dans des contenants hermétiques (ex. : pots Mason). Garnir de bleuets, de noix de Grenoble et de noix de coco. Réfrigérer toute la nuit.



### VARIANTE

Vous pouvez remplacer les flocons d'avoine par la même quantité de flocons de quinoa, de sarrasin, de millet, etc.



### CONSERVATION

Cette recette se conserve quatre jours au réfrigérateur.



### INFO VÉGÉ

La noix de Grenoble est l'une des noix les plus riches en oméga-3. Il est important de conserver les noix dans un endroit frais ou au réfrigérateur. En plus d'avoir mauvais goût, les noix rances sont mauvaises pour la santé. Il est préférable de les jeter.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 16 g	25 %
Oméga-3 2,3 g	
Glucides 29 g	10 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 7 g	
Protéines 9 g	
Sodium 19 mg	1 %
Potassium 375 mg	11 %
Calcium 183 mg	17 %
Fer 2 mg	14 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,4 mcg	20 %
Vitamine D 0,8 mcg	16 %



# PETIT-DÉJEUNER NOURRISSANT

## aux petits fruits

4 portions • TREMPAGE : 1 nuit • PRÉPARATION : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

45 g (1/3 tasse) de noix de cajou crues

50 g (1/3 tasse) d'amandes crues

80 ml (1/3 tasse) de boisson de soya originale

280 g (2 tasses) de petits fruits frais (en réserver pour la décoration) ou décongelés

1 c. à café d'extrait de vanille

2 c. à soupe de purée de dattes (p. 42) (facultatif)

240 g (1 1/2 tasse) de quinoa cuit, refroidi

2 c. à soupe d'amandes effilées (facultatif)

### PRÉPARATION

Dans un bol, couvrir les noix et les amandes d'eau et laisser tremper toute la nuit. Rincer et égoutter.

Au mélangeur, réduire la boisson de soya, les noix, les amandes, les petits fruits et la vanille en purée lisse. Sucrez au goût avec de la purée de dattes.

Dans des bols ou des assiettes creuses, répartir le quinoa et la préparation aux noix. Garnir des petits fruits réservés et d'amandes.



### VARIANTES

- Utilisez les fruits que vous avez sous la main : fraises, framboises, mûres, bleuets, etc.
- Remplacez les amandes par des pacanes ou autres noix concassées.

### INFO VÉGÉ

Le quinoa est une pseudo-céréale sans gluten, tout comme le sarrasin, le millet et l'amarante. Les pseudo-céréales sont généralement plus riches en protéines que les céréales telles que le blé, l'avoine, le seigle et l'orge.



Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	300
Lipides	13 g 20 %
Oméga-3	0 g
Glucides	37 g 12 %
Fibres	5 g 20 %
Sucres	1 g
Protéines	9 g
Sodium	11 mg 0 %
Potassium	386 mg 11 %
Calcium	80 mg 7 %
Fer	2 mg 14 %
Zinc	2 mg 22 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,1 mcg 5 %
Vitamine D	0,2 mcg 4 %





# RÉGAL DE LENTILLES

## au goût de gâteau aux carottes

2 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

### PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu doux, chauffer l'huile et faire revenir la carotte pendant 3 minutes. Ajouter les lentilles, la boisson de soya, les raisins secs et les épices.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que la préparation épaississe. Sucrez avec de la purée de dattes.

Servir la préparation dans des bols. Garnir d'ananas et de noix de Grenoble.

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 grosse carotte, râpée
- 100 g (½ tasse) de lentilles corail sèches
- 500 ml (2 tasses) de boisson de soya
- 2 c. à soupe de raisins secs
- ½ c. à café de cannelle moulue
- 2 pincées de noix de muscade moulue
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 2 c. à soupe de purée de dattes (p. 42) ou de sirop d'érable (facultatif)
- 100 g (½ tasse) d'ananas, en morceaux
- 3 c. à soupe de noix de Grenoble, hachées grossièrement

### INFO VÉGÉ



Les lentilles sont pauvres en gras et riches en protéines et en fibres. Pour faciliter l'absorption du fer qu'elles contiennent, elles doivent être consommées avec une source de vitamine C, comme un agrume, des petits fruits, de l'ananas ou des légumes (poivrons, tomates, épinards, etc.).

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 410	
Lipides 14 g	22 %
Oméga-3 1,2 g	
Glucides 53 g	18 %
Fibres 9 g	36 %
Sucres 15 g	
Protéines 20 g	
Sodium 72 mg	3 %
Potassium 846 mg	24 %
Calcium 399 mg	36 %
Fer 5 mg	36 %
Zinc 3 mg	33 %
Vitamine B <sub>12</sub> 1 mcg	50 %
Vitamine D 2,2 mcg	44 %

# CRÊPES DE SARRASIN

## aux pois chiches

5 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de boisson de soya

150 g (1 tasse) de farine de sarrasin

1 c. à café de levure chimique  
(poudre à pâte)

1 boîte de 540 ml de pois chiches  
sans sodium, égouttés (réserver  
le liquide réservé pour la mousse)  
et rincés (donne 375 g)

½ c. à café d'extrait de vanille

### *Pour la garniture*

250 ml (1 tasse) d'aquafaba  
(liquide de conservation des pois  
chiches sans sodium)

1 petite banane, en purée lisse

2 c. à soupe de jus de citron

2 c. à soupe de sirop d'érable  
(et un peu plus pour servir)

¼ c. à café de crème de tartre  
(facultatif)

140 g (1 tasse) de petits fruits  
(bleuets, fraises, framboises, etc.)

30 g (¼ tasse) de noix de Grenoble,  
concassées

Sirop d'érable, au goût (facultatif)

### PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer la boisson de soya, la farine, la levure chimique, les pois chiches et la vanille jusqu'à homogénéité.

Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, à feu moyen-vif, verser environ 250 ml (1 tasse) de pâte par crêpe et les cuire une à une environ 3 minutes de chaque côté.

Entre-temps, dans un bol, au batteur électrique, faire mousser l'aquafaba, la banane, le jus de citron et le sirop d'érable pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la mousse devienne ferme. Pour plus de fermeté, ajouter la crème de tartre.

Servir les crêpes garnies de mousse, de petits fruits et de noix de Grenoble. Si désiré, verser un filet de sirop d'érable.



### VARIANTE

Vous pouvez remplacer la mousse d'aquafaba par une mousse au lait de coco. Réfrigérez une boîte de lait de coco pendant plusieurs heures. Filtrez. Au batteur électrique, faites mousser le gras et ajoutez au goût du sirop d'érable et un soupçon d'extrait de vanille.



### CONSERVATION

Ces crêpes peuvent être congelées.



**Valeur nutritive  
par portion**

<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>
Calories 390	
Lipides 9 g	14 %
Oméga-3 0,7 g	
Glucides 61 g	20 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 15 g	
Protéines 15 g	
Sodium 34 mg	1 %
Potassium 699 mg	20 %
Calcium 293 mg	27 %
Fer 4 mg	29 %
Zinc 3 mg	33 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,6 mcg	30 %
Vitamine D 1,4 mcg	28 %

# WRAPS PETIT-DÉJEUNER

## au tofu brouillé

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

1 bloc de 454 g de tofu ferme, émietté

1 c. à soupe de sauce tamari

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 gros oignon, haché

½ c. à café de curcuma moulu

1 gousse d'ail, émincée

1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)

4 tortillas de grains entiers de 20 cm (8 po)

130 g (1 tasse) de crudités (laitue, carotte, poivron, concombre, etc.)

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le tofu et la sauce tamari.

Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon avec le curcuma et un peu de poivre pendant 5 minutes.

Ajouter l'ail et le tofu. Faire revenir 5 minutes en remuant à l'aide d'une spatule en bois afin d'obtenir la consistance d'œufs brouillés. (Ajouter un peu d'eau au besoin.) Ajouter le piment de Cayenne et rectifier l'assaisonnement au goût.

Garnir les tortillas de tofu brouillé et de légumes. Rouler fermement les wraps.



### INFO VÉGÉ

Le tofu est une excellente source de protéines complètes. Il remplace donc avantageusement la viande, car il contient moins de gras saturés et pas de cholestérol.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides 14 g	22 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 36 g	12 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 4 g	
Protéines 13 g	
Sodium 541 mg	23 %
Potassium 417 mg	12 %
Calcium 73 mg	7 %
Fer 3 mg	21 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# BAGELS

## aux tomates fumées

4 portions • TREMPAGE : 3 heures • RÉFRIGÉRATION : 30 minutes • PRÉPARATION : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

4 bagels de grains entiers,  
coupés en deux

4 radis, en rondelles fines

1 petit concombre, en rondelles fines

1 échalote, émincée

2 c. à soupe de câpres

#### *Pour les tomates fumées*

6 tomates italiennes (Roma)

2 c. à soupe de sauce tamari

2 c. à café d'huile d'olive

1 c. à café d'eau

4 gouttes de fumée liquide

#### *Pour le fauxmage à la crème*

140 g (1 tasse) de noix de cajou crues

1 c. à soupe de jus de citron

¼ c. à café de poudre d'ail

1 pincée de sel

1 c. à soupe de boisson de soya  
(facultatif)

### PRÉPARATION

Dans un bol, couvrir les noix de cajou d'eau et laisser tremper au moins 3 heures. Rincer et égoutter.

Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante, plonger les tomates de 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que la peau commence à se détacher de la chair. Égoutter et rincer à l'eau froide. Peler, couper en deux et épépiner en retirant la partie centrale.

Dans un grand bol, mélanger la sauce tamari, l'huile, l'eau et la fumée liquide. Ajouter les tomates, couvrir et réfrigérer au moins 30 minutes. Bien égoutter.

Entre-temps, au mélangeur, broyer les noix avec le jus de citron, la poudre d'ail et le sel jusqu'à homogénéité. Au besoin, ajouter un peu de boisson de soya, une cuillerée à la fois, selon la consistance désirée.

Faire griller les bagels au grille-pain. Tartiner de fauxmage et répartir les radis, le concombre et les tomates fumées. Garnir d'échalote et de câpres.

### CONSERVATION

- Les tomates fumées se conservent quatre jours au réfrigérateur.
- Le fauxmage peut se garder jusqu'à une semaine dans un contenant hermétique placé au réfrigérateur.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	280
Lipides	18 g 28 %
Oméga-3	0 g
Glucides	19 g 6 %
Fibres	3 g 12 %
Sucres	5 g
Protéines	9 g
Sodium	639 mg 27 %
Potassium	568 mg 16 %
Calcium	36 mg 3 %
Fer	3 mg 21 %
Zinc	2 mg 22 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0 mcg 0 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# SANDWICHS BLT

## au simili-bacon de tofu

4 portions • REPOS : 30 minutes • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

1 bloc de 454 g de tofu ferme, coupé sur la longueur en 12 tranches fines

8 tranches de pain de grains entiers

4 c. à café de mayonnaise végétale (p. 38)

8 feuilles de laitue

2 tomates, en tranches

#### *Pour la marinade*

60 ml (¼ tasse) de sauce soya

Le jus de 1 citron

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sirop d'érable

20 g (¼ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)

2 c. à café de fumée liquide

1 c. à soupe de paprika fumé

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter le tofu et laisser mariner pendant 30 minutes.

Sur une plaque de cuisson légèrement huilée, répartir uniformément le tofu et l'arroser de marinade. Cuire au centre du four pendant 30 minutes en retournant les tranches à mi-cuisson. Si désiré, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la texture soit plus croustillante.

Faire griller les tranches de pain au grille-pain et les tartiner de mayonnaise. Garnir les sandwiches de laitue, de bacon et de tomates.

Accompagnement : servir avec des crudités.

### CONSERVATION

Le simili-bacon se conserve pendant une semaine dans un contenant hermétique gardé au réfrigérateur.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	320
Lipides	12 g 18 %
Oméga-3	0,1 g
Glucides	34 g 11 %
Fibres	7 g 28 %
Sucres	9 g
Protéines	19 g
Sodium	679 mg 28 %
Potassium	553 mg 16 %
Calcium	112 mg 10 %
Fer	3 mg 21 %
Zinc	2 mg 22 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,8 mcg 40 %
Vitamine D	0 mcg 0 %





# SOUPE DE CHOU-FLEUR, patate douce et haricots blancs

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

## PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail avec le basilic, le persil et le jus de citron de 5 à 7 minutes.

Ajouter la patate douce, le chou-fleur, le bouillon et la sauce sriracha. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes en remuant de temps à autre. Ajouter les haricots et la levure alimentaire 5 minutes avant la fin de la cuisson. Assaisonner au goût.



## CONSERVATION

Cette soupe peut être congelée.

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 1 c. à soupe de persil séché
- Le jus de 1 citron
- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en cubes
- 1 chou-fleur, en bouquets
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes
- ½ c. à café de sauce sriracha
- 1 boîte de 540 ml de haricots blancs, rincés et égouttés (donne 320 g)
- 2 c. à soupe de levure alimentaire (ex. : Red Star)
- Sel et poivre, au goût

## INFO VÉGÉ

Les légumineuses telles que les haricots blancs ont une place importante dans le menu des végétaliens. En plus d'être polyvalentes, elles sont une excellente source de fibres et de protéines.



### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 270	
Lipides 5 g	8 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 40 g	13 %
Fibres 11 g	44 %
Sucres 7 g	
Protéines 17 g	
Sodium 647 mg	27 %
Potassium 1291 mg	37 %
Calcium 153 mg	14 %
Fer 5 mg	36 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,7 mcg	35 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

# POTAGE ONCTUEUX

## de tomates et de carottes

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons, hachés
- 3 carottes, en rondelles
- 6 tomates, en morceaux
- 190 g (1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
- 35 g (¼ tasse) de noix de cajou crues
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir les oignons pendant 5 minutes jusqu'à tendreté. Ajouter les carottes et cuire 5 minutes en remuant régulièrement.

Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Au pied-mélangeur, réduire la préparation en potage. Assaisonner au goût.



### CONSEIL PRATIQUE

Il est conseillé de bien rincer le quinoa avant de le faire cuire afin d'éliminer la saponine, une substance non dangereuse dont le goût amer est toutefois désagréable.



### CONSERVATION

Ce potage peut être congelé.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 7 g	11 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 35 g	12 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 7 g	
Protéines 12 g	
Sodium 811 mg	34 %
Potassium 890 mg	25 %
Calcium 75 mg	7 %
Fer 4 mg	29 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,2 mcg	10 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# PORTOBELLOS FARCIS

## au chou kale

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

4 gros portobellos (sans les pieds)

---

1 c. à café + 1 c. à soupe d'huile d'olive

---

1 oignon, haché

---

3 gousses d'ail, émincées

---

1 botte de chou kale (sans les tiges centrales), hachée

---

Le zeste râpé de ½ citron (facultatif)

---

1 c. à soupe de parmesan végétal (p. 30) (facultatif)

---

Sel et poivre, au goût

---

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, badigeonner les champignons d'un peu d'huile (1 c. à café). Saler et poivrer au goût. Faire griller au centre du four environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Entre-temps, dans une grande casserole, à feu vif, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et le chou pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que ce dernier soit tendre et qu'il n'y ait presque plus de liquide dans la casserole. Ajouter le zeste de citron, puis saler et poivrer au goût.

Farcir les champignons de chou et saupoudrer de parmesan.



### SUGGESTION

Vous pouvez servir les champignons farcis aussi bien en entrée qu'en accompagnement de plats de pâtes ou de salades.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 6 g	9 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 13 g	4 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 3 g	
Protéines 4 g	
Sodium 37 mg	2 %
Potassium 559 mg	16 %
Calcium 109 mg	10 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0,1 mcg	2 %



# CHOU-FLEUR

## à la sauce chimichurri

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 50 minutes

### INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes

125 ml (½ tasse) de vin blanc sec  
(facultatif)

2 gousses d'ail, émincées

2 feuilles de laurier

2 tranches de citron

1 chou-fleur, en tranches d'environ  
4 cm (1 ½ po) d'épaisseur

1 poivron rouge grillé (maison  
ou du commerce), en lanières

Sel et poivre, au goût

### *Pour la sauce chimichurri*

60 ml (¼ tasse) d'eau

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

2 ½ c. à soupe de vinaigre de cidre  
de pomme

½ botte de persil plat, hachée finement

1 c. à café d'origan séché

¾ c. à café de flocons de piment

½ c. à café de paprika fumé

1 pincée de cumin moulu

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po), mélanger le bouillon, le vin, l'ail, le laurier et le citron. Saler et poivrer. Ajouter le chou-fleur et couvrir de papier d'aluminium. Cuire au centre du four 40 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit à peine tendre.

Entre-temps, dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients de la sauce chimichurri. Verser dans un bocal hermétique et réfrigérer. Sortir la sauce du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir.

Égoutter les tranches de chou-fleur et les faire griller sur le gril du barbecue ou dans une poêle, à feu moyen, de 4 à 6 minutes de chaque côté en les retournant délicatement.

Servir les tranches de chou-fleur, garnir de lanières de poivron et arroser de sauce chimichurri.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	240
Lipides	19 g 29 %
Oméga-3	0,1 g
Glucides	12 g 4 %
Fibres	4 g 16 %
Sucres	5 g
Protéines	5 g
Sodium	488 mg 20 %
Potassium	664 mg 19 %
Calcium	57 mg 5 %
Fer	2 mg 14 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,1 mcg 5 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# LÉGUMES-RACINES

## à l'érable

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 45 minutes

### INGRÉDIENTS

750 g (5 tasses) de légumes-racines (panais, carottes, betteraves, radis, etc.), en cubes

2 oignons, en quartiers

12 pommes de terre gelots

3 c. à soupe d'huile d'olive

3 c. à soupe de vinaigre balsamique

3 c. à soupe de sauce tamari ou soya

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de levure alimentaire (ex. : Red Star)

2 gousses d'ail, émincées

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un grand bol, mélanger les légumes-racines, les oignons et les pommes de terre.

Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients. Verser sur les légumes et bien les enrober.

Disposer les légumes sur deux grandes plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au centre du four 30 minutes. Enlever le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 15 à 20 minutes, jusqu'à tendreté.



### CONSEIL PRATIQUE

Le temps de cuisson peut varier selon les légumes choisis et la grosseur des morceaux.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 7 g	11 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 28 g	9 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 14 g	
Protéines 4 g	
Sodium 334 mg	14 %
Potassium 622 mg	18 %
Calcium 65 mg	6 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,4 mcg	20 %
Vitamine D 0 mcg	0 %





# HOUMOUS D'EDAMAMES

## à la betterave

8 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 5 minutes

### PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, à feu vif, cuire les edamames pendant 3 minutes. Égoutter et laisser refroidir.

Au robot culinaire, réduire les edamames en purée lisse avec le reste des ingrédients, sauf l'huile, le sel et le poivre.

Verser l'huile en filet et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Saler et poivrer.

Accompagnement : servir avec des crudités ou des craquelins de grains entiers.



### CONSERVATION

Cette recette se conserve environ cinq jours au réfrigérateur.

### INGRÉDIENTS

190 g (1 ½ tasse) d'edamames surgelés

60 ml (¼ tasse) d'eau

1 betterave, cuite, pelée et coupée en morceaux

60 g (¼ tasse) de beurre de sésame (tahini)

1 c. à soupe de levure alimentaire (ex. : Red Star) (facultatif)

Le jus de 1 citron

1 c. à café de poudre d'ail

½ c. à café de cumin moulu

¼ c. à café de coriandre moulue

1 c. à soupe de persil séché

3 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre, au goût



### INFO VÉGÉ



Les edamames sont très appréciés des végétaliens pour leur goût et leur teneur élevée en fibres et en protéines.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 11 g	17 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 6 g	2 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 1 g	
Protéines 5 g	
Sodium 10 mg	0 %
Potassium 188 mg	5 %
Calcium 31 mg	3 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

# SOUPE MINESTRONE

8 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 40 minutes

## INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon rouge, émincé

1 gousse d'ail, émincée

1 poivron rouge, en dés

1 carotte, en rondelles

2 branches de céleri, en morceaux

1 boîte de 796 ml de tomates en dés  
(donne 785 g)

Le jus de 1 citron

1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes

2 c. à soupe d'herbes de Provence  
ou italiennes

1 feuille de laurier

1 c. à café de poudre de chili

210 g (3 tasses) de chou kale, haché

2 courgettes, en cubes

1 boîte de 540 ml de haricots rouges,  
rincés et égouttés (donne 370 g)

2 c. à soupe de levure alimentaire  
(ex. : Red Star) (facultatif)

Sel et poivre, au goût

## PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron pendant 5 minutes.

Ajouter la carotte, le céleri, les tomates, le jus de citron, le bouillon, les herbes, le laurier et le chili. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 30 minutes.

Ajouter le chou, les courgettes et les haricots rouges, puis poursuivre la cuisson à découvert, à feu doux, pendant 5 minutes.

Assaisonner le minestrone au moment de servir et saupoudrer de levure alimentaire.

Accompagnement : servir avec des craquelins de grains entiers.



## CONSERVATION

Cette soupe peut être congelée.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 2,5 g	4 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 22 g	7 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 5 g	
Protéines 10 g	
Sodium 330 mg	14 %
Potassium 826 mg	24 %
Calcium 123 mg	11 %
Fer 4 mg	29 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,4 mcg	20 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# SOUPE DE HARICOTS NOIRS

## et gremolata de coriandre

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 1 heure

### INGRÉDIENTS

½ c. à soupe d'huile d'olive

½ oignon, haché

3 gousses d'ail, émincées

1 poivron rouge, en cubes

1 carotte, en cubes

2 boîtes de 540 ml chacune de haricots noirs, rincés et égouttés (donne 720 g)

1 boîte de 199 ml de maïs en grains, rincé et égoutté (donne 160 g)

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes

1 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de poudre de chili

¼ c. à café de piment chipotle

1 tomate, en dés

1 avocat, en dés

Sel et poivre, au goût

### *Pour la gremolata de coriandre*

1 botte de coriandre fraîche, hachée

3 c. à soupe d'huile d'olive

Le zeste râpé et le jus de 1 citron

### PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes.

Ajouter le poivron et la carotte, puis poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter les haricots noirs, le maïs, le bouillon, le cumin, le chili et le piment chipotle. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 50 minutes.

Au pied-mélangeur, mixer grossièrement la soupe afin d'obtenir une texture épaisse en conservant intacts quelques haricots et morceaux de légumes. Saler et poivrer au goût.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la gremolata.

Servir la soupe dans des bols. Garnir de tomate, d'avocat et de gremolata.



### CONSEIL PRATIQUE

Cette soupe peut aussi être préparée à la mijoteuse. Laissez mijoter tous les ingrédients de 6 à 8 heures, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### CONSERVATION

Cette soupe se conserve une semaine au réfrigérateur.



**Valeur nutritive  
par portion**

<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>
Calories 530	
Lipides 19 g	29 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 69 g	23 %
Fibres 18 g	72 %
Sucres 9 g	
Protéines 20 g	
Sodium 77 mg	3 %
Potassium 1144 mg	33 %
Calcium 92 mg	8 %
Fer 5 mg	36 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

# SALADE D'ÉPINARDS

## aux lentilles et au quinoa

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes

100 g (½ tasse) de quinoa blanc, rincé et égoutté

1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées (donne 310 g)

1 poivron rouge, en dés

1 poivron orange, en dés

1 poivron jaune, en dés

1 échalote, hachée finement

120 g (4 tasses) de jeunes épinards

### Pour la vinaigrette

Le jus de 1 citron

1 c. à soupe de sauce soya

2 c. à soupe de beurre d'amande

2 c. à soupe de gingembre frais, râpé

1 c. à soupe de levure alimentaire (ex. : Red Star)

1 c. à café de moutarde de Dijon

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, verser le bouillon et ajouter le quinoa. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux de 15 à 20 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Laisser refroidir.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Dans un saladier, mélanger le quinoa, les lentilles et les légumes. Verser la vinaigrette et bien mélanger.

### INFO VÉGÉ

Le poivron est riche en vitamine C, laquelle favorise l'absorption du fer non hémique, c'est-à-dire d'origine végétale (ex. : légumineuses, épinards).



### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	300
Lipides	7 g 11 %
Oméga-3	0 g
Glucides	45 g 15 %
Fibres	8 g 32 %
Sucres	7 g
Protéines	15 g
Sodium	302 mg 13 %
Potassium	937 mg 27 %
Calcium	91 mg 8 %
Fer	6 mg 43 %
Zinc	3 mg 33 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,3 mcg 15 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# SALADE CÉSAR

## au tofu à l'ail

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

2 cœurs de laitue romaine, déchiquetés

#### *Pour les pacanes grillées*

35 g (1/3 tasse) de pacanes

1 c. à soupe de purée de dattes (p. 42)

1/2 c. à café de paprika fumé

1 pincée de piment de Cayenne

#### *Pour le tofu à l'ail*

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 bloc de 454 g de tofu extra ferme, en cubes de 1,25 cm (1/2 po)

1 c. à soupe de poudre d'ail

Sel et poivre, au goût

#### *Pour la vinaigrette crémeuse*

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive

3 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

1/2 c. à café de moutarde de Dijon

1 gousse d'ail, émincée

2 c. à soupe de graines de chanvre

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger les pacanes, la purée de dattes, le paprika et le piment de Cayenne.

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les pacanes. Faire griller légèrement au centre du four environ 15 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'elles soient sèches au toucher. Laisser refroidir.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire sauter les cubes de tofu 10 minutes en évitant de trop remuer afin qu'ils deviennent dorés et croustillants. Hors du feu, ajouter la poudre d'ail, du sel et du poivre. Bien mélanger et laisser refroidir.

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Si elle est trop épaisse, ajouter 1 à 2 c. à soupe d'eau.

Dans un saladier, mélanger la laitue et la vinaigrette. Ajouter le tofu et garnir de pacanes.

### VARIANTE

Remplacez le tofu par du seitan.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 420	
Lipides 36 g	55 %
Oméga-3 1,1 g	
Glucides 12 g	4 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 5 g	
Protéines 13 g	
Sodium 47 mg	2 %
Potassium 414 mg	12 %
Calcium 69 mg	6 %
Fer 3 mg	21 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %





# SALADE EN POTS

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

## PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Verser la vinaigrette dans des pots (ex. : Mason), puis superposer les lentilles et les légumes dans l'ordre indiqué.



## VARIANTES

- Utilisez les légumineuses de votre choix : pois chiches, haricots noirs, etc.
- Variez la verdure : laitue romaine, mesclun, jeunes épinards, etc.



## CONSERVATION

Les pots fermés hermétiquement se conservent environ quatre jours au réfrigérateur. Le fait de verser la vinaigrette au fond des bocaux empêche les légumes de ramollir.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 20 g	31 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 34 g	11 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 9 g	
Protéines 13 g	
Sodium 130 mg	5 %
Potassium 869 mg	25 %
Calcium 161 mg	15 %
Fer 4 mg	29 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0,1 mcg	2 %

## INGRÉDIENTS

1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées (donne 310 g)

1 poivron rouge, en dés

120 g (2 tasses) de laitue Boston, déchiquetée

1 poivron jaune, en dés

12 tomates cerises, coupées en deux

35 g (1 tasse) de pousses de brocoli

### *Pour la vinaigrette*

130 g (½ tasse) de beurre d'amande

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

1 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de gingembre frais, râpé

¼ c. à café de poudre d'ail

¼ c. à café de poudre d'oignon

1 c. à soupe de graines de sésame (facultatif)

60 ml (¼ tasse) de vinaigre balsamique

60 ml (¼ tasse) de boisson de soya non sucrée

Sel et poivre, au goût

# BOLS DE BOUDDHA

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

## INGRÉDIENTS

30 g (1 tasse) de jeunes épinards

1 carotte, râpée

1 petit concombre, en dés

100 g (1 tasse) de chou rouge, râpé

1 tomate, en cubes

1 poivron jaune, en lanières

1 petit oignon rouge, émincé

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (375 g)

320 g (2 tasses) de quinoa cuit

### *Pour la vinaigrette*

2 c. à soupe d'huile d'olive

20 g (¼ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)

2 c. à soupe de purée de dattes ([p. 42](#))

2 c. à soupe de beurre d'arachide (facultatif)

2 c. à soupe d'eau

1 c. à café de miso

Le zeste râpé et le jus de 1 lime

2 gousses d'ail, émincées

1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)

## PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à homogénéité.

Dans un bol, disposer les ingrédients de manière appétissante. Arroser de vinaigrette au moment de servir.



## CONSEILS PRATIQUES

- Faites une grosse vinaigrette et réfrigérez-la jusqu'à une semaine.
- Préparez un buffet frais et coloré, à volonté, et servez la vinaigrette à part.



## VARIANTE

Créez des combinaisons à l'infini avec les ingrédients que vous avez sous la main : du riz, du tofu, des edamames, des germes de haricots, des betteraves râpées, etc.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	430
Lipides	18 g 28 %
Oméga-3	0,1 g
Glucides	52 g 17 %
Fibres	10 g 40 %
Sucres	13 g
Protéines	15 g
Sodium	93 mg 4 %
Potassium	803 mg 23 %
Calcium	108 mg 10 %
Fer	5 mg 36 %
Zinc	3 mg 33 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,8 mcg 40 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# POIVRONS FARCIS

## à la provençale

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 35 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1 gros oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 branche de céleri, en dés
- 40 g (½ tasse) de champignons, hachés
- 1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées (donne 310 g)
- 240 g (1 ½ tasse) de quinoa cuit
- 1 boîte de 796 ml de sauce tomate assaisonnée
- 2 c. à soupe de levure alimentaire
- 30 g (¼ tasse) de noix de Grenoble, hachées
- ½ c. à café de basilic séché
- ½ c. à café de paprika fumé
- ½ c. à café de thym séché
- Le jus de 1 citron
- 4 gros poivrons (rouges, jaunes ou verts)
- 4 c. à café de parmesan végétal (p. 30)
- Sel et poivre, au goût

### CONSEIL PRATIQUE

Quand vous cuisinez du quinoa, préparez quelques portions supplémentaires pour d'autres repas et congelez-les.

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les poivrons et le parmesan végétal, puis poursuivre la cuisson 5 minutes.

Décalotter et évider les poivrons. Farcir de préparation de lentilles et remettre les calottes en place.

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, cuire les poivrons au centre du four pendant 25 minutes.

À la sortie du four, saupoudrer les poivrons de parmesan.

Accompagnement : servir avec une salade mesclun ou des frites cuites au four.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	420
Lipides	12 g 18 %
Oméga-3	0,7 g
Glucides	61 g 20 %
Fibres	13 g 52 %
Sucres	18 g
Protéines	18 g
Sodium	103 mg 4 %
Potassium	1590 mg 45 %
Calcium	97 mg 9 %
Fer	6 mg 43 %
Zinc	3 mg 33 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,6 mcg 30 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# MOUSSAKA D'AUBERGINES

## et de légumineuses

10 portions • REPOS : 30 minutes • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 1 heure 25 minutes

### INGRÉDIENTS

2 petites aubergines non pelées,  
en rondelles fines de 1,25 cm (½ po)  
d'épaisseur

70 g (¼ tasse) de gros sel

2 boîtes de 540 ml chacune de lentilles,  
rincées et égouttées (donne 620 g)

750 ml (3 tasses) de sauce béchamel  
végétalienne (p. 39)

4 c. à soupe de parmesan végétal (p. 30)

#### *Pour la préparation de tomates*

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 oignons, hachés

3 gousses d'ail, émincées

1 barquette de 225 g (8 oz) de  
champignons de Paris, en tranches

2 courgettes, en dés

180 ml (¾ tasse) de vin blanc

1 boîte de 540 ml de pois chiches,  
rincés et égouttés (donne 375 g)

1 boîte de 796 ml de tomates broyées  
(donne 855 g)

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Disposer les aubergines sur une plaque et les saupoudrer de gros sel. Laisser dégorger pendant 30 minutes. Rincer abondamment à l'eau froide et éponger avec du papier absorbant.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir les oignons et l'ail pendant 3 minutes. Ajouter les champignons et les courgettes, puis poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients de la préparation de tomates. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes.

Dans un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po) légèrement huilé, alterner les aubergines, la préparation de tomates et les lentilles jusqu'à épuisement des ingrédients.

Verser la sauce béchamel sur la moussaka et cuire au centre du four 50 minutes. Saupoudrer de parmesan et faire dorer sous le gril environ 5 minutes.

Accompagnement : servir avec une salade mesclun.

### CONSERVATION

Cette moussaka peut être congelée.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides 11 g	17 %
Oméga-3 0,2 g	
Glucides 41 g	14 %
Fibres 8 g	32 %
Sucres 7 g	
Protéines 15 g	
Sodium 347 mg	14 %
Potassium 990 mg	28 %
Calcium 192 mg	17 %
Fer 4 mg	29 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,4 mcg	20 %
Vitamine D 0,7 mcg	14 %



# CHILI

## aux patates douces

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 35 minutes

### INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché grossièrement

2 gousses d'ail, émincées

2 petites patates douces, pelées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)

1 poivron vert, en dés

1 boîte de 796 ml de tomates en dés (donne 785 g)

1 c. à café de poudre de chili

1 c. à soupe de paprika fumé

1 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de gingembre moulu

1 boîte de 540 ml de haricots rouges, rincés et égouttés (donne 370 g)

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 3 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients, sauf les haricots rouges, le sel et le poivre. Couvrir et cuire à feu moyen environ 30 minutes. Ajouter les haricots 10 minutes avant la fin de la cuisson. Assaisonner au goût.

Accompagnement : servir avec des tortillas ou des pains pitas de grains entiers.



### CONSERVATION

Ce chili peut être congelé.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories	280
Lipides	4 g 6 %
Oméga-3	0 g
Glucides	48 g 16 %
Fibres	14 g 56 %
Sucres	10 g
Protéines	12 g
Sodium	331 mg 14 %
Potassium	1146 mg 33 %
Calcium	162 mg 15 %
Fer	6 mg 43 %
Zinc	2 mg 22 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0 mcg 0 %
Vitamine D	0 mcg 0 %





# PIZZAS-CRÊPES DE LENTILLES

## et de tomates séchées

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 35 minutes

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Au mélangeur, réduire les lentilles en fine poudre. Ajouter la levure chimique, l'origan, la poudre d'ail et le sel. Pulser pour bien mélanger. Ajouter l'eau, les tomates séchées et les dattes. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à feu doux. Verser 250 ml (1 tasse) de pâte par crêpe. Cuire les quatre crêpes une à une environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient fermes au centre et dorées.

Étaler le pesto sur les pizzas-crêpes. Garnir de poivron, de tomates fraîches et de fauxmage. Réchauffer au centre du four pendant 5 minutes.

Accompagnement : servir avec une salade mesclun.



### SUGGESTIONS DE GARNITURE

- Tapenade du commerce ou pâte umami (p. 41), cœurs d'artichaut, tomates, oignons rouges et levure alimentaire
- Sauce béchamel végétalienne (p. 39), tofu fumé, asperges et épinards
- Huile d'olive, poire, noix de Grenoble, roquette et vinaigre balsamique.



### CONSERVATION

Les pizzas-crêpes de lentilles peuvent être congelées.

### INGRÉDIENTS

380 g (2 tasses) de lentilles corail sèches

1 ½ c. à soupe de levure chimique (poudre à pâte)

1 c. à café d'origan séché

½ c. à café de poudre d'ail

¼ c. à café de sel

750 ml (3 tasses) d'eau

4 tomates séchées dans l'huile, en morceaux

4 dattes séchées dénoyautées, en morceaux

#### *Pour la garniture*

2 c. à soupe de pesto au basilic

1 poivron jaune, en lanières

2 tomates, en rondelles

8 c. à soupe de fauxmage végétal de base (p. 36)

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 630	
Lipides 25 g	38 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 74 g	25 %
Fibres 14 g	56 %
Sucres 9 g	
Protéines 28 g	
Sodium 651 mg	27 %
Potassium 869 mg	25 %
Calcium 238 mg	22 %
Fer 8 mg	57 %
Zinc 4 mg	44 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,2 mcg	10 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

# PETITS CAKES

## salés

9 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 45 minutes

### INGRÉDIENTS

1 c. à café + 3 c. à soupe d'huile d'olive

1 poireau, émincé

1 gros oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

80 g (1 tasse) de champignons blancs, en tranches

70 g (1 tasse) de chou kale, haché

1 pincée de piment de Cayenne

250 g (2 ½ tasses) de farine de pois chiche

20 g (¼ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)

3 c. à soupe de sirop d'érable

750 ml (3 tasses) de boisson de soya non sucrée

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 260 °C (500 °F).

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer 1 c. à café d'huile et faire revenir le poireau, l'oignon et l'ail pendant 3 minutes. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le chou et le piment de Cayenne et cuire de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer au goût. Égoutter et laisser refroidir.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure alimentaire, 3 c. à soupe d'huile, le sirop d'érable et la boisson de soya. Ajouter les légumes et bien mélanger.

Répartir la pâte dans des moules à muffins en silicone en remplissant 18 cavités. Cuire au centre du four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les cakes soient dorés et qu'un cure-dent en ressorte propre.

Accompagnement : servir les cakes tièdes (2 par personne) avec des légumes grillés, un potage ou une salade.

### CONSERVATION

Ces cakes peuvent être congelés.

### INFO VÉGÉ

Les farines de légumineuses sont très pratiques pour les recettes de biscuits, de pains, de muffins, etc. Leur teneur en protéines et en fibres apporte une belle texture au produit final.



### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	220
Lipides	8 g 12 %
Oméga-3	0,2 g
Glucides	27 g 9 %
Fibres	5 g 20 %
Sucres	9 g
Protéines	10 g
Sodium	37 mg 2 %
Potassium	415 mg 12 %
Calcium	154 mg 14 %
Fer	2 mg 14 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,7 mcg 35 %
Vitamine D	0,8 mcg 16 %



# VÉGÉBURGERS

10 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

## INGRÉDIENTS

10 pains à hamburger de grains entiers

Garnitures, au choix (salade, germes de haricots, tomates, avocat, etc.)

### *Pour les galettes*

1 bloc de 454 g de tofu ferme, émietté

1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés (donne 360 g)

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes

1 oignon, haché finement

1 gousse d'ail, émincée

80 g (1 tasse) de champignons shitakés

40 g (¼ tasse) de graines de lin moulues

35 g (¼ tasse) de graines de tournesol

20 g (¼ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)

1 c. à soupe d'herbes de Provence

1 pincée de poudre de chili

2 c. à soupe de sauce soya

Sel et poivre, au goût

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, au pied-mélangeur, mixer tous les ingrédients des galettes.

Façonner 10 galettes avec les mains et les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au centre du four pendant 25 minutes.

Sur une grille, chauffer les pains au four environ 5 minutes.

Dans chaque pain à hamburger, mettre une galette et les garnitures choisies.

Accompagnement : servir avec des légumes-racines à l'érable (p. 140) ou de la roquette.



## CONSERVATION

Ces galettes peuvent être congelées.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	290
Lipides	6 g 9 %
Oméga-3	0,9 g
Glucides	43 g 14 %
Fibres	7 g 28 %
Sucres	4 g
Protéines	16 g
Sodium	326 mg 14 %
Potassium	404 mg 12 %
Calcium	119 mg 11 %
Fer	4 mg 29 %
Zinc	2 mg 22 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,4 mcg 20 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# FONDUE

## au fauxmage

2 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 35 minutes

### INGRÉDIENTS

2 pommes de terre, pelées et coupées en cubes (donne 320 g [2 tasses])

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 échalotes, émincées

250 ml (1 tasse) de vin blanc

125 ml (½ tasse) de boisson de soya

80 ml (⅓ tasse) de bouillon de légumes

60 g (¾ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)

1 c. à soupe de miso

1 pincée de noix de muscade moulue

Sel et poivre, au goût

### Pour le service

260 g (2 tasses) de crudités (brocoli, chou-fleur, carottes, etc.)

1 bloc de 210 g de tofu fumé, en cubes

### PRÉPARATION

Mettre les pommes de terre dans une grande casserole d'eau froide et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à tendreté. Égoutter.

Entre-temps, dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir les échalotes 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajouter le vin et poursuivre la cuisson à feu doux 10 minutes, jusqu'à ce que la préparation réduise des deux tiers.

Au mélangeur, réduire les pommes de terre en purée lisse avec la préparation d'échalotes et le reste des ingrédients.

Verser la fondue dans un caquelon (plat à fondue) et y tremper les crudités et les cubes de tofu.

### INFO VÉGÉ

La levure alimentaire est différente de la levure de bière ou de la levure de boulanger. Il est recommandé de choisir celle qui est enrichie de vitamine B<sub>12</sub> (ex. : Red Star). On peut s'en procurer facilement dans les magasins d'alimentation naturelle.



### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 390	
Lipides 11 g	17 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 45 g	15 %
Fibres 11 g	44 %
Sucres 6 g	
Protéines 27 g	
Sodium 101 mg	4 %
Potassium 1271 mg	36 %
Calcium 202 mg	18 %
Fer 5 mg	36 %
Zinc 5 mg	56 %
Vitamine B <sub>12</sub> 5 mcg	250 %
Vitamine D 0,6 mcg	12 %



# MACARONI DE LÉGUMINEUSES

## à la sauce au fauxmage

4 portions • TREMPAGE : 1 nuit • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

225 g (½ lb) de macaronis ou autres pâtes de légumineuses

#### *Pour la sauce au fauxmage*

70 g (½ tasse) de noix de cajou crues

2 pommes de terre moyennes, en cubes

2 petites carottes, en cubes

1 échalote, émincée

250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes

40 g (½ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)

2 c. à soupe de sauce soya

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à café de poudre d'oignon

1 c. à café de poudre d'ail

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Dans un bol, couvrir les noix de cajou d'eau et laisser tremper toute la nuit. Rincer et égoutter.

Mettre les pommes de terre et les carottes dans une grande casserole d'eau froide et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes. Égoutter.

Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes à feu moyen-vif environ 10 minutes.

Dans un grand bol, au pied-mélangeur, réduire en purée les noix de cajou, les pommes de terre et le reste des ingrédients.

Servir les macaronis nappés de sauce. Assaisonner au goût.

Accompagnement : servir avec une salade mesclun ou des crudités.



### SUGGESTION

Cette sauce est aussi délicieuse avec des légumineuses ainsi qu'avec du tofu fumé ou grillé. Elle se conserve cinq jours au réfrigérateur.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 380	
Lipides 11 g	17 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 50 g	17 %
Fibres 13 g	52 %
Sucres 6 g	
Protéines 20 g	
Sodium 579 mg	24 %
Potassium 526 mg	15 %
Calcium 57 mg	5 %
Fer 5 mg	36 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 1,6 mcg	80 %
Vitamine D 0 mcg	0 %





# SPAGHETTI DE LÉGUMINEUSES

## primavera

8 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 2 heures 20 minutes

### PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, le céleri, le poivron et l'ail pendant 10 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients de la sauce, sauf les lentilles. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 2 heures. Ajouter les lentilles 10 minutes avant la fin de la cuisson. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante, cuire les spaghettis à feu moyen-doux 8 minutes ou selon la cuisson désirée.

Servir les spaghettis nappés de sauce.

Accompagnement : servir avec une salade mesclun.



### CONSERVATION

La sauce peut être congelée.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 270	
Lipides 3 g	5 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 47 g	16 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 10 g	
Protéines 15 g	
Sodium 320 mg	13 %
Potassium 995 mg	28 %
Calcium 106 mg	10 %
Fer 4 mg	29 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé
- 2 branches de céleri, en morceaux
- 1 poivron rouge, en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 boîtes de 796 ml chacune de tomates en dés (donne 1,5 kg)
- 1 boîte de 156 ml de pâte de tomates (donne 170 g)
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- 1 c. à café de poudre d'oignon
- 1 c. à café de flocons de piment
- 1 c. à café de chacune des herbes séchées : basilic, origan, thym
- 2 boîtes de 540 ml chacune de lentilles, rincées et égouttées (donne 620 g)
- 225 g (½ lb) de spaghettis de légumineuses
- Sel et poivre, au goût



### INFO VÉGÉ

Il existe maintenant des pâtes de légumineuses de toutes les formes. Elles sont plus riches en fibres et en protéines que les pâtes de blé traditionnelles.

# TOFU GÉNÉRAL TAO

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

## INGRÉDIENTS

1 bloc de 454 g de tofu ferme,  
en cubes de 2 cm (¾ po)

1 c. à soupe de fécule de maïs

1 c. à soupe d'huile d'olive

### *Pour la sauce*

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café d'huile de sésame

1 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de vinaigre de riz

1 c. à soupe de sauce soya

2 c. à soupe de sauce chili

1 c. à café de fécule de maïs

1 gousse d'ail, émincée

2 c. à café de gingembre frais, râpé

1 c. à soupe de paprika fumé

250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes

## PRÉPARATION

Dans un bol, enrober le tofu de fécule de maïs.

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir le tofu pendant 5 minutes.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Verser la sauce sur le tofu et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.

Servir le tofu nappé de sauce.

Accompagnement : servir avec un sauté de légumes et des vermicelles de riz.



## VARIANTE

Vous pouvez remplacer le tofu par du tempeh et le servir avec du riz brun, du quinoa ou de l'orge.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 11 g	17 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 7 g	
Protéines 8 g	
Sodium 404 mg	17 %
Potassium 296 mg	8 %
Calcium 46 mg	4 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# TOFU ÉPICÉ

## aux arachides

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

1 c. à café d'huile d'olive

1 bloc de 300 g de tofu extra ferme, en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur

4 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

3 oignons verts, ciselés

1 lime, en quartiers

Sel et poivre, au goût

### Pour la sauce

1 c. à café d'huile d'olive

1 oignon, haché

3 gousses d'ail, émincées

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

4 c. à café de sauce soya

3 c. à soupe de vinaigre de riz

3 c. à soupe de beurre d'arachide

2 c. à soupe de sirop d'érable

½ c. à soupe de sauce sriracha

1 boîte de 400 ml de lait de coco allégé

### PRÉPARATION

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer 1 c. à café d'huile et faire dorer les tranches de tofu environ 8 minutes, en les retournant de temps à autre, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Saler et poivrer au goût. Réserver.

Dans la même poêle, à feu moyen, chauffer 1 c. à café d'huile et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes. Ajouter le gingembre et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et mélanger au fouet. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 5 minutes.

Ajouter le tofu et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Garnir chaque portion de coriandre et d'oignons verts. Accompagner de quartiers de lime.

Accompagnement : servir avec du riz brun et des légumes.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 17 g	26 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 16 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 10 g	
Protéines 10 g	
Sodium 517 mg	22 %
Potassium 266 mg	8 %
Calcium 49 mg	4 %
Fer 2 mg	14 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# TOFU « POPCORN »

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

## INGRÉDIENTS

1 bloc de 454 g de tofu extra ferme

35 g (1/3 tasse) de farine de pois chiche

20 g (1/4 tasse) de levure alimentaire  
(ex. : Red Star)

1 c. à café d'épices pour volaille  
(sans bouillon de poulet déshydraté)

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

125 ml (1/2 tasse) d'eau

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à café de miso

### *Pour la sauce épicée à l'avocat*

1 avocat mûr, écrasé à la fourchette

1 gousse d'ail, écrasée au presse-ail

1 c. à soupe de vinaigre de cidre  
de pomme

1 c. à café de jus de citron

1 c. à café de moutarde de Dijon

1 pincée de piment de Cayenne

Quelques gouttes de fumée liquide

Sel et poivre, au goût

## PRÉPARATION

Placer la grille dans la partie inférieure du four et préchauffer à 230 °C (450 °F).

Défaire le tofu en morceaux avec les mains.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure alimentaire et les épices. Ajouter le tofu, la moutarde, l'eau, l'huile et le miso en mélangeant avec soin.

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la préparation de tofu. Cuire au four pendant 20 minutes. Retourner les morceaux de tofu, puis poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Servir le tofu avec la sauce épicée à l'avocat.

Accompagnement : servir avec des frites de patates douces ou des crudités.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 240	
Lipides 15 g	23 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 13 g	4 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 2 g	
Protéines 14 g	
Sodium 203 mg	8 %
Potassium 430 mg	12 %
Calcium 55 mg	5 %
Fer 3 mg	21 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,8 mcg	40 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# PÂTÉ CHINOIS

## aux lentilles et aux légumes

6 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 1 heure

### INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché finement

2 gousses d'ail, émincées

1 boîte de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées (donne 310 g)

760 g (4 tasses) de macédoine de légumes surgelée (petits pois, carottes, haricots verts et maïs)

80 g (1 tasse) de champignons shiitakés, émincés

2 c. à soupe de thym frais, haché

#### *Pour la purée de pommes de terre*

4 pommes de terre, pelées et coupées en cubes

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de boisson de soya non sucrée (facultatif)

Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Mettre les pommes de terre dans une grande casserole d'eau froide et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à tendreté. Égoutter.

Entre-temps, dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes. Ajouter les lentilles, la macédoine, les champignons et le thym. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Dans la casserole, réduire les pommes de terre en purée avec l'huile et la boisson de soya. Saler et poivrer au goût.

Dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), étaler la préparation de lentilles et de légumes, puis couvrir uniformément de purée. Cuire au centre du four pendant 30 minutes.

Accompagnement : servir avec de la roquette.



### CONSERVATION

Ce pâté chinois se conserve quelques jours au réfrigérateur, mais il ne se congèle pas.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 260	
Lipides 6 g	9 %
Oméga-3 0,4 g	
Glucides 43 g	14 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 2 g	
Protéines 10 g	
Sodium 129 mg	5 %
Potassium 748 mg	21 %
Calcium 63 mg	6 %
Fer 3 mg	21 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %





**Valeur nutritive  
par portion**

<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>
Calories 330	
Lipides 16 g	25 %
Oméga-3 0,3 g	
Glucides 29 g	10 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 7 g	
Protéines 18 g	
Sodium 508 mg	21 %
Potassium 681 mg	19 %
Calcium 83 mg	8 %
Fer 5 mg	36 %
Zinc 3 mg	33 %
Vitamine B <sub>12</sub> 1,1 mcg	55 %
Vitamine D 0,1 mcg	2 %

# PAIN DE SIMILI-VIANDE

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 45 minutes

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 3 minutes. Ajouter l'ail et les champignons, puis poursuivre la cuisson 2 minutes.

Au pied-mélangeur ou au robot culinaire, ajouter le reste des ingrédients, sauf la sauce tomate, et mixer légèrement en évitant que la texture soit trop lisse.

Dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) légèrement huilé, étaler uniformément la préparation. Cuire au centre du four 40 minutes.

Entre-temps, dans une casserole, chauffer la sauce tomate à feu doux.

Servir le pain nappé de sauce tomate.

Accompagnement : servir avec une purée de pommes de terre et une salade mesclun.



## VARIANTE

Cette recette peut aussi servir à faire un végépâté. Il suffit alors d'omettre la sauce tomate. Délicieux avec des craquelins de grains entiers !



## CONSERVATION

Ce pain de simili-viande se conserve une semaine au réfrigérateur. Vous pouvez aussi le congeler.

## INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

3 gousses d'ail, émincées

240 g (3 tasses) de champignons, hachés finement

1 carotte, râpée

1 bloc de 454 g de tofu ferme, émietté

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine

70 g (½ tasse) de graines de tournesol

1 c. à soupe de graines de chia

2 c. à soupe de beurre d'amande

375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes

3 c. à soupe de sauce soya

Le jus de ½ citron

40 g (½ tasse) de levure alimentaire (ex. : Red Star)

2 c. à soupe d'herbes de Provence

250 ml (1 tasse) de sauce tomate

Sel et poivre, au goût

# BARRES GRANOLA

## sans cuisson

8 barres • PRÉPARATION : 15 minutes • RÉFRIGÉRATION : 3 heures

### INGRÉDIENTS

240 g (1 ½ tasse) de dattes séchées dénoyautées, hachées

2 c. à soupe de sirop d'érable

65 g (¼ tasse) de beurre d'amande

60 ml (¼ tasse) de boisson végétale

30 g (¼ tasse) de graines de lin moulues ou de chia

200 g (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

120 g (½ tasse) de pépites de chocolat noir (sans produits laitiers)

75 g (½ tasse) de fruits séchés au choix

25 g (¼ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

2 c. à soupe de graines de citrouille, grillées

2 c. à soupe de noix de Grenoble, concassées

2 c. à soupe de graines de tournesol, grillées

### PRÉPARATION

Au robot culinaire, réduire en purée lisse les dattes, le sirop d'érable, le beurre d'amande, la boisson végétale et les graines de lin.

Transvider la préparation dans un grand bol et ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger avec les mains.

Dans un plat de 20 x 20 cm (8 x 8 po) tapissé de papier parchemin, étaler uniformément la préparation en pressant fermement avec les doigts ou le dos d'une cuillère. Couvrir et réfrigérer au moins 3 heures.



### CONSERVATION

Ces barres se conservent une semaine au réfrigérateur. Vous pouvez aussi les congeler.

### INFO VÉGÉ

Les graines de lin moulues et l'eau remplacent les œufs dans les recettes de pains et de muffins. Il faut compter 1 c. à soupe de graines de lin moulues + 3 c. à soupe d'eau pour remplacer un œuf.



### Valeur nutritive par barre

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 450	
Lipides 18 g	28 %
Oméga-3 0,9 g	
Glucides 63 g	21 %
Fibres 9 g	36 %
Sucres 29 g	
Protéines 9 g	
Sodium 9 mg	0 %
Potassium 615 mg	18 %
Calcium 111 mg	10 %
Fer 4 mg	29 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0,1 mcg	2 %



# BOULES D'ÉNERGIE

## à l'érable

30 boules • PRÉPARATION : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

320 g (2 tasses) de dattes séchées dénoyautées, hachées grossièrement au couteau

35 g (1/3 tasse) de son d'avoine

60 g (1/2 tasse) de graines de sésame

140 g (1 tasse) de graines de tournesol

4 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à café d'essence d'érable

3 c. à soupe de sucre d'érable granulé ou en flocons

### PRÉPARATION

Au robot culinaire, broyer tous les ingrédients, sauf le sucre d'érable, jusqu'à l'obtention d'une pâte collante.

Étaler le sucre d'érable dans une grande assiette.

Prélever 1 c. à soupe de la préparation et façonner une boule avec les mains. Enrober de sucre d'érable. Façonner 30 boules de la même façon.



### VARIANTE

Enrobez les boules de noix de Grenoble hachées ou de graines de sésame.



### CONSERVATION

Ces boules à l'érable se conservent une semaine au réfrigérateur. Vous pouvez aussi les congeler.

Valeur nutritive par portion (2 boules)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 7 g	11 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 26 g	9 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 19 g	
Protéines 3 g	
Sodium 2 mg	0 %
Potassium 258 mg	7 %
Calcium 70 mg	6 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# BISCUITS AUX BLEUETS

## sans farine

12 biscuits • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

160 g (1 tasse) de dattes séchées dénoyautées, hachées

55 g (½ tasse) de pacanes, hachées

120 g (¾ tasse) de graines de lin moulues

1 boîte de 540 ml de haricots blancs, rincés et égouttés (donne 320 g)

25 g (¼ tasse) de flocons d'avoine

1 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

125 ml (½ tasse) de boisson de soya

60 g (¼ tasse) de pépites de chocolat noir (sans produits laitiers)

75 g (½ tasse) de bleuets frais ou surgelés

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, au pied-mélangeur, mixer tous les ingrédients, sauf les pépites de chocolat et les bleuets, jusqu'à homogénéité. Incorporer délicatement les pépites de chocolat et les bleuets.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée, faire 12 boules et les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson tapissée du papier parchemin en les espaçant. Aplatir les biscuits avec le dos d'une cuillère. Cuire au centre du four pendant 25 minutes.



### VARIANTE

Vous pouvez remplacer les haricots blancs par des haricots noirs ou des pois chiches.



### CONSERVATION

Ces biscuits peuvent être congelés.

Valeur nutritive par biscuit	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 10 g	15 %
Oméga-3 2,4 g	
Glucides 22 g	7 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 11 g	
Protéines 6 g	
Sodium 52 mg	2 %
Potassium 342 mg	10 %
Calcium 91 mg	8 %
Fer 2 mg	14 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0,1 mcg	2 %



# BISCUITS NOURRISSANTS

## aux légumes

12 biscuits • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

150 g (½ tasse) de purée de dattes  
(p. 42)

1 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à café d'extrait de vanille

1 carotte moyenne, râpée  
(donne 125 g [1 tasse])

75 g (¾ tasse) de flocons d'avoine  
à cuisson longue

½ c. à soupe de levure chimique  
(poudre à pâte)

2 c. à café d'enveloppes de psyllium

1 c. à soupe de graines de chia

1 c. à soupe de graines de sésame

60 g (⅓ tasse) de pépites de chocolat  
noir (sans produits laitiers)

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, mélanger la purée de dattes, l'huile et la vanille. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

À l'aide d'une cuillère à soupe, faire 12 boules de pâte et les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin en les espaçant. Écraser légèrement chaque biscuit avec le dos de la cuillère.

Cuire les biscuits au centre du four environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (Ils raffermiront en refroidissant.)



### VARIANTE

Vous pouvez remplacer la carotte par une petite courgette ou une patate douce râpée.



### CONSERVATION

Ces biscuits peuvent être congelés.

Valeur nutritive par biscuit	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 4 g	6 %
Oméga-3 0,3 g	
Glucides 14 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 7 g	
Protéines 2 g	
Sodium 48 mg	2 %
Potassium 139 mg	4 %
Calcium 44 mg	4 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# MUFFINS CROUSTILLANTS

## choco-poires

12 muffins • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 1 heure

### INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) de boisson de soya

2 c. à soupe de graines de chia

2 c. à soupe de fécule de maïs

65 g (¼ tasse) de beurre d'arachide

1 c. à soupe de cacao en poudre

1 c. à soupe de cannelle moulue

300 g (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

2 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

3 poires non pelées, en dés

60 g (¼ tasse) de pépites de chocolat noir (sans produits laitiers)

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Au mélangeur, mixer la boisson de soya, les graines de chia, la fécule de maïs, le beurre d'arachide, le cacao et la cannelle jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Dans un bol, à l'aide d'une cuillère en bois, bien mélanger le reste des ingrédients. Incorporer la préparation humide avec soin.

Répartir la préparation dans un moule à muffins huilé. Cuire au centre du four pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les muffins soient croustillants.



### VARIANTE

Remplacez les poires par des pommes et le beurre d'arachide par du beurre d'amande.



### CONSERVATION

Ces muffins sans gluten peuvent être congelés.

Valeur nutritive par muffin	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 8 g	12 %
Oméga-3 0,4 g	
Glucides 27 g	9 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 4 g	
Protéines 7 g	
Sodium 62 mg	3 %
Potassium 267 mg	8 %
Calcium 118 mg	11 %
Fer 2 mg	14 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0,3 mcg	6 %



# PAIN AUX BANANES

## et au beurre d'amande

10 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 1 heure

### INGRÉDIENTS

1 c. à soupe de graines de lin moulues

3 c. à soupe d'eau

200 g (2 tasses) de flocons d'avoine

1 c. à soupe d'enveloppes de psyllium

1 c. à soupe de levure chimique  
(poudre à pâte)

35 g (1/3 tasse) de noix de Grenoble,  
hachées grossièrement (facultatif)

80 g (1/2 tasse) de dattes séchées  
dénoyautées, hachées

125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya

3 bananes, en morceaux

1 c. à café d'extrait de vanille

6 c. à soupe de beurre d'amande

### *Pour le glaçage*

4 c. à soupe de beurre d'amande

1 c. à soupe de sirop d'érable

2 à 3 c. à soupe de boisson de soya

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un petit bol, mélanger les graines de lin et l'eau. Réserver.

Au robot culinaire ou au moulin à café, réduire les flocons d'avoine en farine. Dans un grand bol, mélanger celle-ci avec le psyllium, la levure chimique et les noix de Grenoble.

Au mélangeur, réduire les dattes en purée avec la boisson de soya. Ajouter les bananes, la vanille et le beurre d'amande, puis mélanger jusqu'à homogénéité.

Dans un bol, mélanger les ingrédients secs, la préparation humide et les graines de lin.

Verser la préparation dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) bien huilé. Cuire au centre du four pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler et de recouvrir de glaçage.

Dans un bol, mélanger le beurre d'amande et le sirop d'érable. Incorporer la boisson de soya jusqu'à l'obtention d'une texture souple. Étaler le glaçage sur le pain.



### CONSERVATION

Ce pain aux bananes peut être congelé.



**Valeur nutritive  
par portion**

<b>Teneur</b>	<b>% valeur quotidienne</b>
Calories 270	
Lipides 12 g	18 %
Oméga-3 0,2 g	
Glucides 34 g	11 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 11 g	
Protéines 7 g	
Sodium 100 mg	4 %
Potassium 429 mg	12 %
Calcium 131 mg	12 %
Fer 2 mg	14 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0,2 mcg	4 %



# POUDING AU CACAO

## et aux haricots noirs

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes

### PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients du pouding.

Répartir le pouding dans des coupes à dessert. Garnir de petits fruits, de suprêmes d'orange et de noix de Grenoble.

Servir immédiatement ou réfrigérer.



### CONSERVATION

Ce pouding se conserve cinq jours au réfrigérateur.

### INGRÉDIENTS

4 petites bananes mûres, en morceaux

Le jus de 1 citron

1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés (donne 360 g)

130 g (½ tasse) de beurre d'amande ou d'arachide

30 g (¼ tasse) de cacao en poudre

4 c. à soupe de sirop d'érable (facultatif)

1 c. à café d'extrait de vanille

#### *Pour la garniture*

210 g (1 ½ tasse) de petits fruits (bleuets, fraises, framboises)

1 orange, en suprêmes

30 g (¼ tasse) de noix de Grenoble, concassées

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 380	
Lipides 17 g	26 %
Oméga-3 0,4 g	
Glucides 43 g	14 %
Fibres 9 g	36 %
Sucres 12 g	
Protéines 11 g	
Sodium 5 mg	0 %
Potassium 807 mg	23 %
Calcium 103 mg	9 %
Fer 3 mg	21 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

# POUDING MANGO-COCO

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes

## INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de purée de dattes (p. 42)

240 g (2 tasses) de cubes de mangues, décongelés

25 g (¼ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

1 banane, en rondelles

2 c. à soupe de tranches de noix de coco séchées (facultatif)

1 pincée de cannelle moulue

## PRÉPARATION

Au mélangeur, mélanger tous les ingrédients, sauf les tranches de noix de coco et la cannelle, jusqu'à consistance lisse.

Répartir dans des coupes à dessert. Garnir de noix de coco et de cannelle.



## VARIANTE

Vous pouvez remplacer la banane par 130 g (½ tasse) d'ananas surgelé ou en conserve.



## CONSERVATION

Ce pouding se conserve trois jours au réfrigérateur.



## INFO VÉGÉ

La noix de coco est l'un des rares végétaux à contenir une grande quantité de gras saturés. Mais comparativement aux gras saturés que l'on trouve dans les produits d'origine animale, ceux de la noix de coco seraient davantage bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	110
Lipides	2,5 g 4 %
Oméga-3	0 g
Glucides	20 g 7 %
Fibres	2 g 8 %
Sucres	15 g
Protéines	1 g
Sodium	3 mg 0 %
Potassium	238 mg 7 %
Calcium	11 mg 1 %
Fer	0 mg 0 %
Zinc	0 mg 0 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0 mcg 0 %
Vitamine D	0 mcg 0 %



# PETITS FRUITS

## à la crème de noix de cajou

6 portions • TREMPAGE : 2 heures • PRÉPARATION : 10 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure

### INGRÉDIENTS

210 g (1 ½ tasse) de noix de cajou crues

100 g (⅓ tasse) de purée d'abricots séchés (p. 42)

250 ml (1 tasse) de lait de coco

Le jus de 2 limes

Le zeste râpé et le jus de 1 citron

### Pour la garniture

420 g (3 tasses) de petits fruits (bleuets, fraises, framboises)

Le zeste râpé de ½ lime

### PRÉPARATION

Dans un bol, couvrir les noix de cajou d'eau et laisser tremper au moins 2 heures. Rincer et égoutter.

Au mélangeur (voir *Conseil pratique*), mixer les noix avec le reste des ingrédients de la crème jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Réfrigérer au moins 1 heure pour que la préparation épaississe.

Répartir les petits fruits dans des coupes à dessert. Napper de crème et décorer de zeste de lime.



### CONSEIL PRATIQUE

Cette recette requiert un mélangeur puissant (de type Vitamix ou Blendtec) pour obtenir une crème lisse, sans quoi on devra la passer au tamis pour la rendre plus onctueuse.

### CONSERVATION

Cette recette se conserve une semaine au réfrigérateur.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 360	
Lipides 26 g	40 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 23 g	8 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 10 g	
Protéines 8 g	
Sodium 12 mg	0 %
Potassium 521 mg	15 %
Calcium 35 mg	3 %
Fer 3 mg	21 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# CRÈME DE TOFU

## aux bleuets

2 portions • PRÉPARATION : 10 minutes

### INGRÉDIENTS

1 bloc de 150 g de tofu soyeux nature

120 g (1 tasse) de bleuets surgelés

1 c. à café d'extrait de vanille

1 c. à soupe de sirop d'érable

#### *Pour la garniture*

2 c. à soupe d'amandes effilées

150 g (1 tasse) de bleuets frais

### PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients de la crème de 20 à 35 secondes ou jusqu'à consistance lisse et homogène.

Servir dans des coupes à dessert. Garnir d'amandes et de bleuets frais.



### VARIANTE

Vous pouvez remplacer les bleuets par n'importe quel fruit.



### CONSERVATION

Cette crème se conserve une semaine au réfrigérateur.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 5 g	8 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 36 g	12 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 15 g	
Protéines 6 g	
Sodium 9 mg	0 %
Potassium 337 mg	10 %
Calcium 56 mg	5 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 1 mg	11 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %





# CRÈME GLACÉE

## choco-bananes

4 portions • CONGÉLATION : 3 heures • PRÉPARATION : 15 minutes

### PRÉPARATION

Congeler les rondelles de bananes pendant au moins 3 heures.

Dans un mélangeur puissant (de type Vitamix), bien mélanger les bananes et le reste des ingrédients, sauf les fruits de saison, jusqu'à l'obtention d'une crème glacée.

Répartir la crème dans des ramequins. Si désiré, congeler environ 1 heure pour obtenir une consistance plus solide.

Garnir de fruits de saison au moment de servir.



### CONSEIL PRATIQUE

Si vous congelez la crème plusieurs jours ou semaines, mettez-la 1 heure au réfrigérateur avant de la servir pour obtenir une consistance de crème glacée pas trop dure.

### INGRÉDIENTS

2 grosses bananes, en rondelles

1 c. à soupe de cacao en poudre

1 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée

60 ml (¼ tasse) de boisson de soya

1 c. à soupe de sirop d'érable

150 g (1 tasse) de fruits de saison (facultatif)

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 1 g	2 %
Oméga-3 0 g	
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 11 g	
Protéines 1 g	
Sodium 4 mg	0 %
Potassium 269 mg	8 %
Calcium 31 mg	3 %
Fer 1 mg	7 %
Zinc 0 mg	0 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0,1 mcg	2 %

# FONDANT

## à la citrouille

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CONGÉLATION : 3 heures

### INGRÉDIENTS

275 g (2 ½ tasses) de pacanes crues

130 g (½ tasse) de purée de citrouille  
(maison ou en conserve)

225 g (¾ tasse) de purée de dattes  
(p. 42)

1 c. à café de cannelle moulue

¼ c. à café de noix de muscade  
moulue

1 pincée de clou de girofle moulu

### PRÉPARATION

Au robot culinaire, réduire les pacanes en poudre fine. Ajouter le reste des ingrédients, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Étaler uniformément la préparation dans un plat de 20 x 20 cm (8 x 8 po). Couvrir d'une pellicule plastique et congeler au moins 3 heures.

Laisser le fondant à température ambiante pendant 5 minutes avant de le couper.



### VARIANTE

Vous pouvez remplacer la purée de citrouille par de la purée de patate douce.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 410	
Lipides 33 g	51 %
Oméga-3 0,5 g	
Glucides 23 g	8 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 15 g	
Protéines 5 g	
Sodium 2 mg	0 %
Potassium 368 mg	11 %
Calcium 55 mg	5 %
Fer 2 mg	14 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0 mcg	0 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# TARTE GLACÉE AU CHOCOLAT

## sans cuisson

8 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CONGÉLATION : 3 heures

### INGRÉDIENTS

110 g (1 tasse) de pacanes

180 g (1 tasse) de sarrasin blanc non cuit

120 g (¾ tasse) de dattes séchées dénoyautées, hachées grossièrement

1 ½ c. à soupe d'huile de noix de coco

¼ c. à café de piment chipotle moulu

### Pour la garniture

250 g (9 oz) de chocolat noir 70 %

2 paquets de 150 g chacun de tofu soyeux mou

75 g (¼ tasse) de purée de dattes ([p. 42](#))

2 c. à soupe de cacao en poudre

½ c. à café d'extrait de vanille

300 g (2 tasses) de fruits frais au choix, en morceaux (facultatif)

35 g (¼ tasse) de copeaux de chocolat noir (facultatif)

### PRÉPARATION

Au robot culinaire, broyer les pacanes et le sarrasin. Ajouter les dattes, l'huile et le piment. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit plus ou moins homogène et collante.

Dans un moule à charnière de 20 cm (8 po) huilé, étaler uniformément la préparation en pressant fermement avec les doigts. Réserver.

Dans un grand bol résistant à la chaleur, faire fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes. Ajouter le tofu, la purée de dattes, le cacao et la vanille. Au pied-mélangeur, mixer la préparation jusqu'à homogénéité. Verser la garniture sur le fond de tarte et congeler au moins 3 heures.

Laisser la tarte à température ambiante de 10 à 15 minutes avant de la couper.

Garnir de fruits et de copeaux de chocolat.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 480	
Lipides 28 g	43 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 49 g	16 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 22 g	
Protéines 9 g	
Sodium 9 mg	0 %
Potassium 610 mg	17 %
Calcium 63 mg	6 %
Fer 5 mg	36 %
Zinc 3 mg	33 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0 mcg	0 %



# GÂTEAU AU CACAO

## et aux bleuets

10 portions • TREMPAGE : 3 heures • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

80 g (⅓ tasse) de cacao en poudre

75 g (½ tasse) de farine de sarrasin

30 g (¼ tasse) de farine tout usage sans gluten

1 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

½ c. à café de bicarbonate de soude

1 c. à soupe d'enveloppes de psyllium

1 c. à café de cannelle moulue

160 g (1 tasse) de dattes séchées dénoyautées, hachées grossièrement

310 ml (1 ¼ tasse) de boisson végétale

2 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à café d'extrait de vanille

55 g (½ tasse) de noix de Grenoble, concassées

225 g (1 ½ tasse) de bleuets frais

### Pour le coulis

35 g (¼ tasse) de noix de cajou crues

60 ml (¼ tasse) d'eau

1 c. à soupe de purée de dattes (p. 42)

½ c. à café d'extrait de vanille

### CONSERVATION

Ce gâteau se conserve cinq jours au réfrigérateur.

### PRÉPARATION

Dans un bol, couvrir les noix de cajou d'eau et laisser tremper au moins 3 heures. Rincer et égoutter.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, mélanger le cacao, les farines, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le psyllium et la cannelle.

Au mélangeur, réduire les dattes en purée avec la boisson végétale, l'huile et la vanille. Verser graduellement sur les ingrédients secs et bien mélanger. Ajouter les noix de Grenoble, puis les bleuets.

Huiler le fond d'un moule à charnière de 23 cm (9 po), puis le tapisser de papier parchemin. Verser la pâte et cuire au centre du four pendant 25 minutes. Passer un couteau autour de la paroi du moule avant de retirer la charnière. Laisser refroidir.

Entre-temps, au mélangeur, mixer tous les ingrédients du coulis. Napper le gâteau de la préparation.

### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 260	
Lipides 11 g	17 %
Oméga-3 0,8 g	
Glucides 33 g	11 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 15 g	
Protéines 6 g	
Sodium 75 mg	3 %
Potassium 423 mg	12 %
Calcium 97 mg	9 %
Fer 3 mg	21 %
Zinc 2 mg	22 %
Vitamine B <sub>12</sub> 0,1 mcg	5 %
Vitamine D 0,3 mcg	6 %



# GÂTEAU CRÉMEUX

## aux fraises

8 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 5 minutes • RÉFRIGÉRATION : 3 heures

### INGRÉDIENTS

120 g (¾ tasse) de dattes séchées  
dénoyautées, hachées

1 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de beurre d'amande

2 c. à soupe de boisson végétale

2 c. à soupe de graines de lin moulues

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine  
à cuisson rapide

60 g (¼ tasse) de pépites de chocolat  
noir (sans produits laitiers)

30 g (¼ tasse) de canneberges  
séchées

#### *Pour la garniture*

250 ml (1 tasse) de boisson végétale

1 banane mûre, en morceaux

1 orange, en morceaux

300 g (2 tasses) de fraises fraîches

50 g (½ tasse) de noix de coco râpée  
non sucrée

2 c. à soupe d'agar-agar en flocons

Le jus de ½ citron

1 c. à café d'extrait de vanille

#### *Pour la décoration*

150 g (1 tasse) de fraises fraîches,  
en tranches

35 g (¼ tasse) de copeaux  
de chocolat noir

### PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients de la garniture jusqu'à consistance lisse. Verser la préparation dans une casserole et chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition.

Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients du gâteau à l'aide d'une fourchette. Étaler uniformément dans un moule à charnière de 20 cm (8 po) légèrement huilé et presser fermement avec les doigts. Couvrir uniformément de garniture. Laisser figer au moins 1 heure au réfrigérateur.

Décorer de fraises et de copeaux de chocolat. Réfrigérer au moins 2 heures.



### CONSERVATION

Ce gâteau se conserve trois jours au réfrigérateur.

#### Valeur nutritive par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	300
Lipides	12 g 18 %
Oméga-3	0,5 g
Glucides	43 g 14 %
Fibres	7 g 28 %
Sucres	24 g
Protéines	6 g
Sodium	12 mg 0 %
Potassium	535 mg 15 %
Calcium	113 mg 10 %
Fer	3 mg 21 %
Zinc	1 mg 11 %
Vitamine B <sub>12</sub>	0,2 mcg 10 %
Vitamine D	0,3 mcg 6 %



## À PROPOS DES AUTEURES



### MARISE CHARRON

Marise Charron, diplômée de l'Université Laval, est membre de l'Ordre professionnel des diététistes depuis 30 ans. Elle est l'auteure de plus d'une dizaine d'ouvrages culinaires à succès. Elle aime transmettre ses connaissances en matière de nutrition et de cuisine, deux domaines connexes qui la passionnent. Marise est également une entrepreneure enthousiaste qui a fondé trois entreprises en lien avec la nutrition : groupe Harmonie Santé, NutriSimple et Nutrition2c.

Fille d'un producteur laitier, elle a été sensibilisée très jeune au bien-être animal. Longtemps flexitarienne, elle est devenue végétarienne à temps plein au fil des années. Elle est maintenant végétalienne, notamment pour des raisons d'éthique animale, d'environnement et de santé. En adoptant le végétalisme comme mode d'alimentation, elle a découvert un monde culinaire captivant qui offre de multiples possibilités aussi savoureuses les unes que les autres. Connaissant l'importance de varier son alimentation et adorant découvrir et inventer de nouvelles recettes, elle s'est vite familiarisée avec la gastronomie végétalienne : une cuisine variée, colorée et délicieuse.

Marise travaille en tant que nutritionniste dans la région de Richelieu. Son message est simple : végétalisez davantage vos menus et cultivez le plaisir de cuisiner !

[nutrisimple.com](http://nutrisimple.com)



## LINDA MONTPETIT

Linda Montpetit est nutritionniste diplômée de l'Université McGill et membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, des Diététistes du Canada et de l'Academy of Nutrition and Dietetics. Mère de quatre enfants, elle accorde une place de choix aux aliments frais dans l'alimentation quotidienne. Pour elle, bien manger rime d'abord avec plaisir et simplicité. Son intérêt pour le végétarisme s'est accru lors de la naissance de son dernier enfant. Ce qui n'était d'abord qu'une bonne façon de maximiser le budget familial s'est vite transformé en conviction à la fois personnelle et professionnelle. « Je vois le végétarisme et le végétalisme comme une

découverte culinaire de nouvelles saveurs et textures. Chacun y va à son rythme sans règles rigides. Une alimentation saine ne doit en rien diminuer notre plaisir de manger. » Elle se donne pour mission de donner envie à tous, végétariens ou non, d'intégrer davantage de végétaux dans leur alimentation.

Ses nombreuses années d'expérience dans les médias lui ont permis de développer un sens aigu de la communication. Elle commente l'actualité et les tendances nutrition tant à la radio que dans plusieurs magazines, sites Internet et revues spécialisées. Elle a participé à plusieurs campagnes visant à informer la presse sur les nouvelles tendances en nutrition. Depuis 2012, elle est ambassadrice santé et membre du comité scientifique des marchés Metro du Québec.

Soucieuse d'améliorer la santé de la population de sa région, elle a mis sur pied et dirige les cliniques de consultation privée NutriSimple de la région des Laurentides.

[totalementlegume.com](http://totalementlegume.com)



## REMERCIEMENTS

Lorsqu'on travaille à la rédaction d'un livre aussi complet que celui-ci, il est très important d'être bien entouré. Nous tenons donc à remercier toutes les personnes qui nous ont apporté leur soutien et leur aide à chacune des étapes.

Merci à Isabelle Jodoin, directrice éditoriale du Groupe Modus, et à Marc Alain, président-directeur général, de nous avoir témoigné leur confiance en nous offrant ce mandat. Isabelle, nous avons apprécié ton enthousiasme contagieux tout au long de notre collaboration.

Nous remercions également Nolwenn Gouezel, éditrice de contenu, qui, avec sa rigueur exceptionnelle et ses yeux de lynx, a apporté à nos textes et à nos recettes ce petit plus nécessaire à leur compréhension. Nolwenn, sans ton aide si précieuse, ce livre n'aurait pas été aussi bien figolé.

Merci au chef Steven Lavoie, qui nous a donné plusieurs suggestions pour rendre nos recettes encore plus savoureuses et faciles à réaliser par tous.

Plusieurs nutritionnistes ont aussi contribué au succès de cet ouvrage, notamment Caroline Charron, la nièce de Marise. Travailleuse et toujours disponible, elle nous a donné un bon coup de main pour les recherches et la réalisation des tableaux de valeur nutritionnelle. Merci à nos collègues nutritionnistes végétaliennes pour leurs commentaires pertinents : Thao Bui, Anne-Marie Roy et Julie Taillefer.

Nous ne pouvons passer sous silence les amours de nos vies, c'est-à-dire nos conjoints et nos enfants. Merci d'avoir essayé toutes nos recettes et d'avoir été nos critiques les plus rigoureux. Votre patience et vos judicieux commentaires se sont avérés très précieux pour nous.

Merci à vous, chers lecteurs, de prendre soin de votre santé tout en ayant à cœur la protection des animaux et de l'environnement. N'hésitez pas à nous écrire si vous avez des questions et des commentaires. Nous serons heureuses de vous lire à notre tour.

# RESSOURCES

## INFORMATIONS SUR LE VÉGÉTALISME

### Les diététistes du Canada

[dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Guidelines-for-Vegans-FRE.aspx](http://dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Guidelines-for-Vegans-FRE.aspx)

### Extenso, section végétarienne

[extenso.org](http://extenso.org)

### Le défi végane 21 jours d'Élise Desaulniers

[ledefivegane21jours.com](http://ledefivegane21jours.com)

### Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group of the Academy of Nutrition and Dietetics (site en anglais)

[vegetariannutrition.net](http://vegetariannutrition.net)

### Physicians Committee for Responsible Medicine (site en anglais)

[pcrm.org](http://pcrm.org)

## RECETTES ET CUISINE VÉGÉ

### Association Manger santé bio

[mangersantebio.org/category/par-regime/vegetalien](http://mangersantebio.org/category/par-regime/vegetalien)

### Cuisine de Jean-Philippe

[lacuisinedejeanphilippe.com](http://lacuisinedejeanphilippe.com)

### Lundi sans viande

[lundisansviande.net](http://lundisansviande.net)

## NUTRITIONNISTES

### Anne-Marie Roy

[annemarie-roy.com](http://annemarie-roy.com)

### Julie Taillefer

[facebook.com/nutritionVmontreal](https://facebook.com/nutritionVmontreal)

### Thao Bui

[lavegedacote.com](http://lavegedacote.com)

## **ASSOCIATIONS ET LOCALISATEUR DE RESTAURANTS**

**Association végétarienne de Montréal**

[vegemontreal.org](http://vegemontreal.org)

**Végane Montréal**

[veganmtl.com](http://veganmtl.com)

**Végane Québec**

[veganquebec.net](http://veganquebec.net)

**Association végétarienne de France**

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

**Le web-annuaire végane francophone**

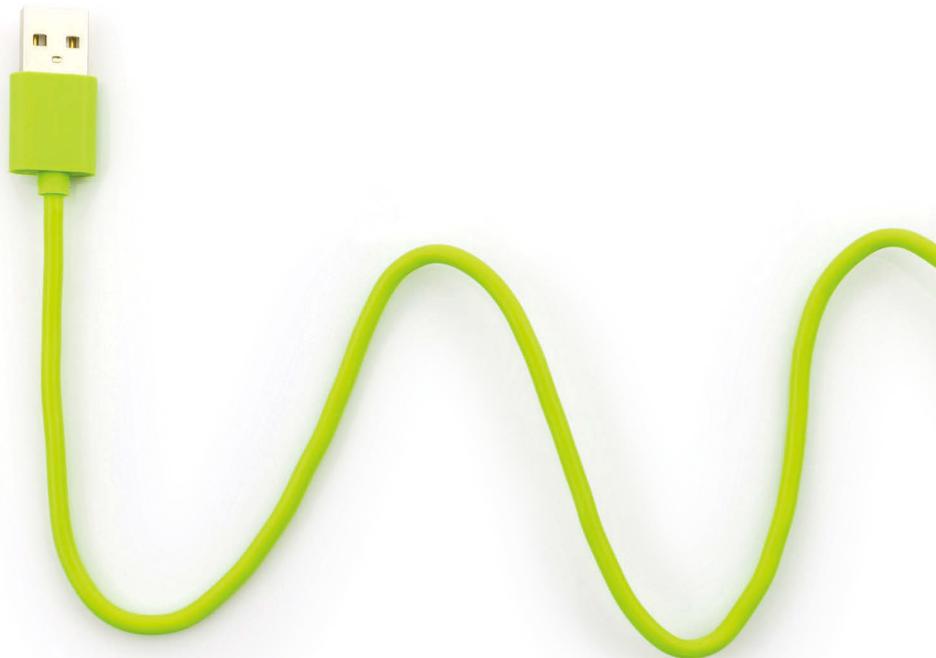
[vegan-france.fr](http://vegan-france.fr)

**Société végane**

[societevegane.fr](http://societevegane.fr)

**Localisateur de restaurants végétaliens du monde entier (site en anglais)**

[happycow.net](http://happycow.net)



# INDEX

## des recettes

### RECETTES DE SUBSTITUTS DE VIANDE

Seitan .....	<a href="#">35</a>
Simili-viande hachée .....	<a href="#">34</a>

### RECETTES DE SUBSTITUTS DE PRODUITS LAITIERS

Fauxmage à la crème .....	<a href="#">36</a>
Fauxmage cheddar .....	<a href="#">36</a>
Fauxmage végétal de base .....	<a href="#">36</a>
Yogourt végétal (à la yaourtière).....	<a href="#">37</a>

### AUTRES RECETTES VÉGÉTALIENNES ÉLÉMENTAIRES

Mayonnaise .....	<a href="#">38</a>
Pâte umami .....	<a href="#">41</a>
Purée de dattes .....	<a href="#">42</a>
Sauce barbecue.....	<a href="#">40</a>
Sauce béchamel .....	<a href="#">39</a>

### PETITS-DÉJEUNERS

Bagels aux tomates fumées .....	<a href="#">128</a>
Crêpes de sarrasin aux pois chiches ...	<a href="#">124</a>
Granola simplissime .....	<a href="#">116</a>
Gruau à préparer la veille .....	<a href="#">118</a>
Petit-déjeuner nourrissant aux petits fruits .....	<a href="#">120</a>
Régal de lentilles au goût de gâteau aux carottes .....	<a href="#">123</a>
Sandwichs BLT au simili-bacon de tofu .....	<a href="#">130</a>
Smoothie vert fruité .....	<a href="#">114</a>
Wraps petit-déjeuner au tofu brouillé.....	<a href="#">126</a>

### ENTRÉES ET ACCOMPAGNEMENTS

Chou-fleur à la sauce chimichurri .....	<a href="#">138</a>
Houmous d'edamames à la betterave....	<a href="#">143</a>

Légumes-racines à l'érable.....	<a href="#">140</a>
Portobellos farcis au chou kale .....	<a href="#">136</a>
Potage onctueux de tomates et de carottes .....	<a href="#">134</a>
Soupe de chou-fleur, patate douce et haricots blancs .....	<a href="#">133</a>

### PLATS PRINCIPAUX

Bols de Bouddha.....	<a href="#">154</a>
Chili aux patates douces .....	<a href="#">160</a>
Fondue au fauxmage .....	<a href="#">168</a>
Macaroni de légumineuses à la sauce au fauxmage.....	<a href="#">170</a>
Moussaka d'aubergines et de légumineuses.....	<a href="#">158</a>
Pain de simili-viande .....	<a href="#">183</a>
Pâté chinois aux lentilles et aux légumes .....	<a href="#">180</a>
Petits cakes salés .....	<a href="#">164</a>
Pizzas-crêpes de lentilles et de tomates séchées .....	<a href="#">163</a>
Poivrons farcis à la provençale .....	<a href="#">156</a>
Salade César au tofu à l'ail .....	<a href="#">150</a>
Salade d'épinards aux lentilles et au quinoa .....	<a href="#">148</a>
Salade en pots .....	<a href="#">153</a>
Soupe de haricots noirs et gremolata de coriandre .....	<a href="#">146</a>
Soupe minestrone .....	<a href="#">144</a>
Spaghetti de légumineuses primavera.....	<a href="#">173</a>
Tofu épicé aux arachides.....	<a href="#">176</a>
Tofu général Tao.....	<a href="#">174</a>
Tofu « popcorn » .....	<a href="#">178</a>
Végéburgers.....	<a href="#">166</a>

## DESSERTS ET COLLATIONS

Barres granola sans cuisson .....	<a href="#">184</a>	Muffins croustillants choco-poires .....	<a href="#">192</a>
Biscuits aux bleuets sans farine.....	<a href="#">188</a>	Pain aux bananes et au beurre d'amande .....	<a href="#">194</a>
Biscuits nourrissants aux légumes ....	<a href="#">190</a>	Petits fruits à la crème de noix de cajou.....	<a href="#">200</a>
Boules d'énergie à l'érable .....	<a href="#">186</a>	Pouding au cacao et aux haricots noirs .....	<a href="#">197</a>
Crème de tofu aux bleuets.....	<a href="#">202</a>	Pouding mango-coco.....	<a href="#">198</a>
Crème glacée choco-bananes .....	<a href="#">205</a>	Tarte glacée au chocolat sans cuisson .....	<a href="#">208</a>
Fondant à la citrouille .....	<a href="#">206</a>		
Gâteau au cacao et aux bleuets.....	<a href="#">210</a>		
Gâteau crémeux aux fraises.....	<a href="#">212</a>		





# CONVERSIONS et substitutions

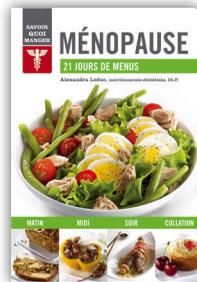
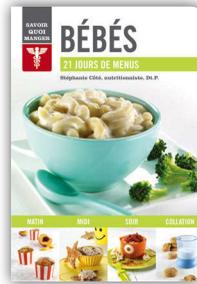
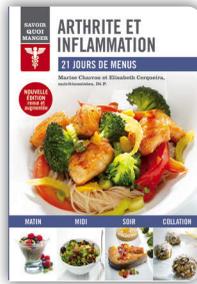
Degrés Celsius	Thermostat	Degrés Celsius	Thermostat
30-40	1	180-190	6
60-70	2	200-210	7
90-100	3	240	8
120-130	4	260-280	9
150-160	5	290-300	10

Certains aliments mentionnés dans cet ouvrage ne portent pas le même nom au Québec et en Europe, et d'autres ne sont pas des produits de consommation courante dans tous les pays. Le tableau suivant vous permettra de trouver les ingrédients qu'il vous faut pour réaliser les recettes ou dont il est fait mention dans cet ouvrage.

QUÉBEC	EUROPE
Arachide	Cacahuète
Bleuet	Myrtille
Boisson de soya	Jus de soja
Canneberge	<i>Cranberry</i>
Cheddar	Emmental ou gruyère
Citrouille	Potiron
Craquelin	<i>Cracker</i>
Crème de tartre	Acide tartrique
Crème glacée	Glace
Croustilles	<i>Chips</i>
Fécule de maïs	Maïzena
Fromage à la crème	Kiri, St Môret
Granola	Muesli
Gruau	Porridge
Huile de canola	Huile de colza
Laitue Boston	Laitue beurre
Lime	Citron vert
Pacane	Noix de pécan
Papier parchemin	Papier sulfurisé
Pâte de tomates	Double concentré de tomates
Pellicule plastique	Film alimentaire étirable
Sauce soya	Sauce soja
Trempette	<i>Dip</i>
Yogourt	Yaourt

# SAVOIR QUOI MANGER

Une alimentation **adaptée** à vos besoins grâce aux **conseils** de nutritionnistes chevronnés





# 21 JOURS DE MENUS

## Pour végétaliser votre alimentation

**Vous souhaitez devenir végétalien ou simplement végétaliser votre alimentation, mais vous ne savez pas par quoi remplacer la viande, le poisson et les produits laitiers ? Vous vous interrogez sur le risque de carences en protéines, fer, calcium et autres nutriments ?**

Une alimentation végétalienne bien équilibrée permet de combler tous les besoins de l'organisme et de jouir d'une bonne santé. À long terme, elle contribue à diminuer les risques de maladies du cœur, de goutte, de diabète de type 2 et de plusieurs types de cancers.

**Ce guide vous permettra de :**

- végétaliser votre alimentation sans risque de souffrir de carences nutritionnelles;
- comprendre comment combler vos besoins nutritionnels pour améliorer votre forme physique et réduire les risques de maladies;
- adopter un nouveau mode d'alimentation varié et savoureux grâce à des recommandations simples et de nombreux conseils pratiques;
- équilibrer facilement vos repas et vos collations en suivant les menus quotidiens.

Découvrez de délicieuses recettes, faciles et rapides à préparer : smoothie vert fruité, petit-déjeuner nourrissant aux petits fruits, houmous d'edamames à la betterave, bols de Bouddha, chili aux patates douces, végéburgers, spaghetti de légumineuses primavera, tofu général Tao, pâté chinois aux lentilles et aux légumes, boules d'énergie à l'érable, muffins croustillants choco-poires, tarte glacée au chocolat sans cuisson, gâteau crémeux aux fraises... et laissez-vous séduire par de nouvelles saveurs !

**Faites de votre alimentation votre alliée santé!**