

**C'EST MALIN**

**GRAND FORMAT**

ALEXANDRA CHOPARD

# MANGER VÉGÉTARIEN UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT !

SANTÉ



ALIMENTS,  
MENUS  
ET RECETTES

**Manger moins de viande, mode d'emploi !**

**Toutes les infos et astuces**

**pour adopter la « veggie attitude » sans carence**

# MANGER VÉGÉTARIEN

## UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT !

Vous voulez profiter des bienfaits de l'alimentation végétarienne ? Que vous souhaitiez devenir végétarien, ou simplement manger moins de viande, ce livre est fait pour vous ! Il vous dévoile toutes les clés pour changer vos habitudes alimentaires.

Vous allez découvrir :

- **Les nouveaux aliments à apprivoiser** : légumineuses, soja, céréales, noix, graines...
- **Les classiques de la cuisine végétarienne** (galettes végétales, tartinades, graines germées...) et vos plats préférés version veggie.
- **Des menus, des recettes** pour se faire plaisir en mangeant des légumes.
- **Comment éviter les carences**, et en particulier celle en vitamine B12.

**POUR UN JOUR OU POUR TOUJOURS,  
APPRENEZ À MANGER VEGGIE !**



**+ En bonus, des recettes inédites de végétariens confirmés  
pour vous régaler encore plus !**

Pharmacien de formation, **Alexandra Chopard** est passionnée par les médecines douces et les liens entre alimentation et santé. Journaliste pour la presse médicale et grand public, elle accorde une grande importance à la vulgarisation scientifique.

ISBN 979-10-285-0183-9

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



15 euros  
Prix TTC France

RAYON : SANTÉ

L'AVF vous recommande la lecture de cet ouvrage.

Association  
**Végétarienne**  
de France



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Ne plus être fatigué, c'est malin*, 2014.

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)  
sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

Maquette : Émilie Guillemain  
Illustrations : Séverine Aubry

© 2016 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0183-9  
ISSN : 2425-4355

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ALEXANDRA CHOPARD

# MANGER VÉGÉTARIEN UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT !



L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>CHAPITRE 1. POURQUOI DEVENIR VÉGÉTARIEN ?</b>	11
<b>CHAPITRE 2. C'EST PARTI !</b>	17
<b>CHAPITRE 3. LES QUESTIONS FRÉQUENTES CÔTÉ SANTÉ</b>	23
<b>CHAPITRE 4. VOS ALLIÉS POUR DES MENUS ÉQUILIBRÉS</b>	65
<b>CHAPITRE 5. GÉRER LA TRANSITION</b>	107
<b>CHAPITRE 6. LES TOURS DE MAIN DE LA CUISINE VÉGÉTARIENNE</b>	119
<b>CHAPITRE 7. ENCORE PLUS DE VÉGÉTAL</b>	145
<b>CHAPITRE 8. FAIRE SES COURSES FAÇON VEGGIE</b>	169
<b>CHAPITRE 9. MENUS : 1 SEMAINE VÉGÉTALE POUR DÉBUTER !</b>	177
ANNEXES	185
TABLE DES MATIÈRES	191





# INTRODUCTION

**T**ofu, seitan, graines germées : voici quelques aliments emblématiques de l'alimentation végétarienne ! Encore mal connus, ils ne demandent qu'à faire le bonheur des curieux. Pour cela, il suffit de bousculer un peu nos menus : en diminuant ou supprimant la chair animale (viande ou poisson), on laisse toute la place nécessaire aux recettes « sans cruauté à l'égard des animaux »... et bonnes pour la santé !

Ce guide pratique propose toutes les clés pour connaître l'alimentation végétarienne dans sa globalité, pour la mettre en pratique facilement et sereinement. En accord avec l'Association Végétarienne de France, nous reviendrons sur les principaux mythes qui accompagnent parfois ce « régime », à propos des protéines et la vitamine B12 notamment.

Au programme des deux premiers chapitres, une invitation à faire le point sur votre alimentation actuelle. Il est probable que, sans le savoir, vous soyez déjà veggie à temps partiel ! Cela signifie que le passage à une alimentation végétarienne ne vous demandera pas une modification à 100 % de vos habitudes culinaires. Plutôt rassurant, non ?

Dans le troisième chapitre, nous évoquerons la dimension santé de l'alimentation végétarienne. En nous basant sur des études scientifiques, nous vous proposerons un panorama des connaissances actuelles. Nous verrons quels bénéfices précis on peut en tirer, sachant que ce type d'alimentation peut s'adapter à chaque profil (très actif, femme enceinte, sportif, enfant, ...). Ce sera l'occasion d'en finir avec la fameuse question des protéines (« mais où vas-tu les trouver, si tu ne manges plus de viande ? ») et l'ensemble des craintes de carences liées à l'absence de produits d'origine animale. Nous ferons bien sûr le point sur l'ensemble des vitamines et des minéraux à surveiller (fer, vitamine D, calcium, ...) selon la proportion de viande présente dans nos menus. Une attention particulière sera portée à la vitamine B12, un micronutriment à connaître absolument lorsqu'on est fan de cuisine végétale.

Le quatrième chapitre est consacré aux différentes classes d'aliments composant les repas végétariens : intérêt nutritionnel, trucs et astuces pour maîtriser cuisson et recettes... pour une approche résolument pratique. La question du remplacement de la viande est spécifiquement abordée, notamment pour que les débutants soient certains de leur équilibre alimentaire.

Dans le cinquième chapitre, il sera temps de parler transition : que vous soyez adepte de la méthode radicale ou d'une évolution douce, vous trouverez votre manière de mettre moins (ou plus du tout) de chair animale au menu... et de l'aide pour vous y tenir. En prime, vous y trouverez des suggestions pour végétaliser les différents types de recettes.

Dans le sixième chapitre, à votre rythme, vous pourrez passer en revue les différents tours de main utiles aux préparations *home-made* spécifiques de la cuisine végétale. Une occasion parfaite

pour découvrir de nombreux ingrédients peu courants en cuisine conventionnelle. Les Protéines de Soja Texturées, les galettes et les graines germées viendront stimuler votre imagination culinaire !

Dans le septième chapitre, nous ferons un pas de plus sur le chemin du « tout végétal » : que ce soit pour des raisons éthiques ou de santé, on peut se passer de produits laitiers, d'œufs, de gélatine... Grâce à de nombreuses astuces, le végétalisme est beaucoup plus accessible.

Le huitième chapitre vous guidera dans un magasin virtuel, parmi les produits incontournables (en lien avec les explications des chapitres précédents). Résultat : vous saurez, rayon par rayon, quels aliments acheter et où les trouver, pour un virage « végétal » efficace.

Dans le neuvième et dernier chapitre, vous trouverez 1 semaine de menus végétariens, établis à partir des recettes du livre. Grâce aux deux versions (printemps-été et automne-hiver), vous pourrez vous lancer sans attendre, en tirant le meilleur des produits de saison.

N'hésitez pas, rejoignez le côté *green* de la force !



## *Chapitre 1*

# Pourquoi devenir végétarien ?

**L**es belles assiettes de salades composées, les tartes aux légumes et les smoothies sont à la mode ! Sur les réseaux sociaux, leurs superbes photos font saliver même les plus grands fans de viande, grâce à des recettes colorées, inventives et goûteuses. Les chiffres sont là : les végétariens représentent 4 % de la population française\* et 9 % des Français mangent de la viande moins d'une fois par semaine. Cette tendance s'inscrit dans la durée : la consommation de viande diminue de 1 % tous les ans depuis 10 ans dans notre pays.

## QUI MANGE QUOI ?

Pour bien se comprendre, il est utile de préciser ce que recouvrent les termes régulièrement employés pour décrire les personnes limitant leur consommation de chair animale.

Être **végétarien** signifie que l'on ne mange pas de chair animale, c'est-à-dire ni viande ni animaux marins.

---

\* Selon le sondage de la fondation Good Planet/60 millions de consommateurs, intitulée « Les Français, l'alimentation et le climat », réalisée à l'été 2015.

Les **végétaliens**, eux, excluent, en plus de la chair animale, les sous-produits d'origine animale, les produits laitiers (lait, beurre, fromage, yaourts...), les œufs et le miel.

Plus restrictifs encore, les **véganes** choisissent, eux, d'aller au-delà de ces restrictions : ils n'utilisent aucun produit d'origine animale ni dans leur alimentation ni dans leur vie quotidienne – pas de vêtements en cuir, pas de visite au zoo ni dans les cirques par exemple. Bref, ils ont comme objectif de vivre sans exploiter les animaux.

Une autre catégorie de personnes est régulièrement mentionnée : les **flexitariens**. Il s'agit de personnes qui, sans être des végétariens stricts, limitent leur consommation de viande. Ils pratiquent une sorte de végétarisme à temps partiel pour garder de la souplesse dans les menus.

Bref, de nombreux termes existent actuellement pour décrire précisément les différentes catégories de personnes limitant ou supprimant les produits d'origine animale.

## TROIS RAISONS DE MANGER MOINS DE VIANDE



Le régime végétarien n'est cependant pas récent ! Son pionnier le plus célèbre est certainement Pythagore, plus connu pour son théorème mathématique que pour ses habitudes alimentaires. Or, ce cher mathématicien-philosophe vivait en Grèce vers -500 avant J.-C.... autant dire que le végétarisme est une pratique historique.

### QUELQUES VÉGÉTARIENS CÉLÈBRES

Mahatma Gandhi, Léonard de Vinci, Einstein, Pythagore, mais aussi (plus récemment et dans un autre style !) Paul McCartney, Moby, Kristen Stewart, Natalie Portman, Pink...

Il y a aujourd'hui de nombreuses raisons d'être végétarien. Voici les trois principales raisons évoquées par les nouveaux pythagoriciens.

- **Pour notre santé :** manger de la viande en quantité importante est un facteur de risque avéré pour notre santé. Cette affirmation scientifique peine parfois à être entendue en France, probablement à cause de notre culture (culinaire, mais aussi économique), qui fait la part belle à la viande et au lait. Cette consommation de produits d'origine animale est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancers (notamment le cancer du côlon)... Dans le même temps, de nombreuses études montrent que l'alimentation végétarienne est bénéfique pour la santé humaine en général, ainsi que pour la prévention et le traitement de nombreuses maladies en particulier. Il faut du temps pour que les résultats des études scientifiques mondiales arrivent aux oreilles du grand public, mais le mouvement est lancé !
- **Pour améliorer la condition animale :** les conditions d'élevage (très majoritairement industriel) sont peu connues du grand public. Malheureusement, elles sont loin de correspondre à ce que l'on peut espérer : animaux si serrés qu'ils ne peuvent ni s'allonger ni bouger à leur aise, promiscuité qui favorise les épidémies, traitements médicaux préventifs et massifs... Cela semble bien loin de l'image d'Épinal que nous avons parfois des fermes ! La souffrance liée à la mise à mort dans les abattoirs est régulièrement pointée du doigt... On pense moins aux

poissons et aux crustacés ; pourtant, ils subissent également des conditions de vie très loin de leurs besoins physiologiques lorsqu'ils sont élevés en pisciculture. Mangerions-nous autant de chair animale si nous savions dans quelle condition elle est réellement produite ?

- **Pour la santé de notre planète** : la production industrielle de viande épuise nos ressources. Pour produire 1 kg de bœuf, il faut par exemple plus de 15 400 litres d'eau, contre seulement 290 litres pour 1 kg de pommes de terre. L'élevage est responsable d'une part majeure des émissions de gaz à effet de serre (GES) à l'échelle mondiale, c'est-à-dire plus que la combustion de carburant par tous les transports réunis sur Terre\* ! Manger végétarien permet de diviser par deux l'empreinte écologique\*\* de notre alimentation. Nous avons donc la possibilité d'influer directement sur l'équilibre de la planète.

### **DES VIDÉOS POUR S'INFORMER SUR LES CONSÉQUENCES ET LA RÉALITÉ DE LA PRODUCTION DE VIANDE**

› *Earthlings*, documentaire américain de Shaun Monson, sorti en 2005. Il s'intéresse aux traitements subis par les animaux destinés à la nourriture, à l'habillement, aux divertissements et aux recherches scientifiques. (Visible sur YouTube.)

› *La santé dans l'assiette*, documentaire de Lee Fulkerson, sorti en 2013. Il examine le rapport entre alimentation et santé. (Disponible en DVD.)

→

\* Source : Association Végétarienne de France.

\*\* Calcul effectué à partir de la Cité des sciences et de l'industrie. L'empreinte écologique de l'alimentation représente la surface nécessaire pour produire l'alimentation dont on se nourrit. Cet indicateur prend en considération l'impact du réchauffement climatique, en incluant une surface nécessaire pour absorber la pollution émise.



› *Cowspiracy*, documentaire de Kip Andersen et Keegan Kuhn, sorti en 2014. Il analyse l'élevage industriel et ses conséquences écologiques. (Disponible en DVD et sur YouTube.)

Attention : de nombreuses images de ces documentaires peuvent être choquantes...



## *Chapitre 2*

# **C'est parti !**

**D**evenir végétarien, cela ne se résume heureusement pas à supprimer toutes les viandes de nos assiettes pour les remplacer par une feuille de salade et des carottes râpées... Ah, les poncifs ont la vie dure ! Certes, les légumes crus sont très intéressants, notamment pour leurs apports en vitamines et en fibres. Mais ils ne peuvent pas constituer les seuls aliments d'un régime alimentaire équilibré. La cuisine végétarienne les associe très largement aux céréales (riz, blé, maïs...), aux légumineuses (pois chiches, petits pois, haricots rouges...) et aux oléagineux (noix, amandes, sésame...), même si ces derniers ne viennent pas spontanément à l'esprit d'une majorité d'épicuriens.

### **COMMENT PASSER AU VÉGÉTARISME ?**

Pour passer au végétarisme, certains prônent un changement radical : plus de viande à la maison du jour au lendemain. On est alors bien obligé de faire « sans » ! Mais la plupart de ceux qui ont franchi le cap l'ont fait de façon progressive : il faut perdre des réflexes (les tranches de jambon du repas rapide, le saucisson de l'apéritif entre amis, le pâté des sandwiches rustiques...) et en trouver d'autres : des pois chiches en conserve mixés avec de la

purée de sésame et du citron, et hop, du houmous maison pour l'apéritif ; ou un steak végétal pour accompagner une poêlée de légumes !

“ **Marie-France, 38 ans, maman de 3 enfants.  
Naturopathe, elle tient le blog *Save the Green*  
([www.savethegreen.fr](http://www.savethegreen.fr)).**

« Notre choix de devenir végétarien ne s'est pas fait du jour au lendemain, nous sommes passés par la case « flexitarisme », où nous ne consommons que de la viande de bonne qualité, bio, une fois par semaine ou lors des invitations chez les amis.

Puis, au fil des lectures et des visionnages de nombreuses vidéos, nous avons décidé un jour de ne plus en acheter ni d'en consommer pour des raisons écologiques, éthiques et de santé. Nous n'avons jamais ressenti de manque, tout s'est fait de façon progressive, en douceur. Nous avons annoncé la nouvelle de notre coming out végétarien lors des fêtes de Noël et tout s'est bien passé ! » ”

Pour commencer votre transition vers le végétarisme, à temps partiel ou complet, un point sur votre situation actuelle s'impose.

## MANGEZ-VOUS VÉGÉTARIEN SANS LE SAVOIR ?

Voici venu le moment de commencer les travaux pratiques : ne vous jetez pas encore sur vos casseroles, vos meilleurs outils vont d'abord être le papier et le crayon ! Pour qu'un changement puisse se faire durablement, il lui faut des bases saines et claires. La première étape de votre cheminement sur les sentiers de l'alimentation végétale va consister à faire le point sur ce que

vous mangez régulièrement. Eh oui, vous êtes probablement, comme de nombreux Français, des mini-veggies en puissance ! Vous pourriez être surpris : beaucoup de plats du quotidien sont en fait végétariens ou facilement adaptables en version végétale. Prêt à découvrir le croqueur de carotte qui sommeille en vous ?

### ***Première étape : faisons le point***

Dressez tout d'abord une liste de l'ensemble des plats que vous mangez régulièrement (entrée, grignotages, plats principaux, desserts, plats de fête, repas sur le pouce...), qu'ils soient végétariens ou non – pas de filtre ! Cela peut prendre un peu de temps, mais le jeu en vaut la chandelle, c'est promis. Pour dresser cette liste, vous pouvez par exemple repenser aux menus de vos dernières semaines, mais aussi aux types de recettes liées aux saisons : l'été et ses salades, la saison froide et ses soupes, les repas des jours de fête... N'oubliez pas non plus les desserts plaisirs, les goûters des enfants... Un petit tour dans vos placards, votre réfrigérateur et votre congélateur peut également vous aider à mettre noir sur blanc vos habitudes de consommation. Précisez à chaque fois les types d'ingrédients réunis dans vos recettes (par exemple, légumes variés, fromage, crème de soja...), sans toutefois tomber dans des détails trop précis : il ne s'agit pas de détailler la recette.

### ***Deuxième étape : en mode inspecteur Green***

Dans un second temps, munissez-vous d'un stylo de couleur. Relisez votre liste et cochez les plats qui ne contiennent aucune chair animale – ni viande ni animaux marins.

Petit rappel : le fromage, le lait et les œufs sont, eux, autorisés. Si vous souhaitez les limiter également (pour des raisons de santé ou d'éthique), vous serez alors dans une approche végétalienne, tout à fait validée du point de vue de la santé lorsqu'elle est bien menée, c'est-à-dire que vous la suivrez en ayant bien évalué vos besoins.

Pour vous aider, voici quelques suggestions :

- pâtes ou riz aux champignons, lasagnes aux légumes ou aux épinards et fromage de chèvre ;
- sauces à la tomate, au pesto, à l'arrabiata, au curry... ;
- omelette, omelette aux herbes, au fromage, à la tomate, œufs brouillés... ;
- ratatouille, gratin de légumes (courgettes, courge...) ou de pâtes ;
- poêlée de légumes ;
- salades de crudités ;
- soupes de légumes (de la plus simple – pommes de terre-oignon – à la plus fine (potimarron – lait de coco...) ;
- pommes de terre (en purée, en robe des champs, frites, en cubes à rissoler...) et leurs déclinaisons ;
- sandwichs au fromage ;
- pizzas quatre saisons, aux fromages... ;
- pain et fromages ;
- crumble, gâteaux, viennoiseries...

### ***Résultat : ce veggie qui sommeille en vous***

Eh oui, à moins d'être un carnivore de l'extrême, vous mangez donc végétarien à temps partiel ! Peut-être êtes-vous même flexitarien, c'est-à-dire que vous consommez peu de viande, en ayant déjà intégré les protéines végétales à vos menus.

Cette constatation a un but avoué : vous faire réaliser que vous avez déjà un pied dans le végétarisme. Certes, il est plus ou moins assuré selon les personnes et selon les contraintes du quotidien (repas en commun, goût des membres de la famille, temps disponible pour cuisiner...). Mais qu'il est rassurant de réaliser que « manger végétarien » ne va pas vous contraindre à transformer 100 % de vos menus ! Il va plutôt s'agir de développer vos connaissances en matière de cuisine végétale pour augmenter le nombre de recettes végétariennes que vous appréciez. Plus vous aurez d'options végétariennes en tête, moins vous recourrez à vos habituelles recettes à base de viande. L'autre argument sur lequel nous comptons bien jouer : la gourmandise ! Plus vous aurez d'alternatives délicieuses, faciles à digérer et pleines de nutriments, moins les protéines animales vous seront indispensables.

Vous pouvez à présent ranger soigneusement votre liste de plats, car elle vous sera très utile un peu plus tard (voir p. 65).

Dans le prochain chapitre, nous allons passer en revue l'ensemble des questions qui se posent à propos des liens entre santé et alimentation végétarienne. Peut-être vous demandez-vous à quels nutriments il faut particulièrement être attentif ou comment être sûr d'équilibrer ses menus sur le long terme ? Le prochain chapitre va vous indiquer les preuves scientifiques et les recommandations nutritionnelles actuelles pour être un végétarien en pleine forme !





## Chapitre 3

# Les questions fréquentes côté santé

**T**out changement peut provoquer un stress : il est donc normal d'être un peu anxieux lorsqu'on modifie son alimentation ! Pour un vrai choix éclairé, voici les réponses scientifiquement validées aux questions les plus fréquentes autour du végétarisme. Elles sont le fruit de recherches internationales : sur le sujet de l'alimentation végétarienne, beaucoup de pays ont une approche plus ouverte qu'en France. Ces informations vous seront également précieuses si votre famille ou vos amis s'inquiètent de votre santé à cause de l'alimentation végétarienne.



Une première donnée à garder en tête : une alimentation végétarienne bien menée fait baisser la mortalité globale d'une population, toutes causes de mortalité confondues\*.

Dans l'étude la plus connue sur le sujet, les chercheurs se sont intéressés à la santé des adeptes de l'Église Adventiste du 7<sup>e</sup> Jour, une église américaine qui prône une alimentation végétarienne.

---

\* Orlich M. J. et al., « *Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2* », JAMA International Medicine, 2013, vol. 173, n° 13, p. 1230-1238.

La conclusion de l'étude est précise : manger végétarien réduit la mortalité de 12 %. Et une diminution du risque relatif de décès a également été retrouvée pour les membres qui n'étaient pas complètement végétariens (poisson ou viande au menu au maximum une fois par semaine).

## PEUT-ON VIVRE EN BONNE SANTÉ SANS MANGER DE VIANDE ?

Oui, sans hésiter ! La référence mondiale scientifique en matière de végétarisme est l'Association américaine de diététique (ADA). Cette association met à jour régulièrement sa position vis-à-vis de l'alimentation végétarienne, en tenant compte des dernières études publiées au niveau international sur le sujet. Voici un extrait de sa dernière communication officielle, parue en 2009\* : « La position de l'Association américaine de diététique est que les alimentations végétariennes (y compris végétaliennes) bien conçues sont bonnes pour la santé, adéquates sur le plan nutritionnel et peuvent être bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien conçues sont appropriées à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, ainsi que pour les sportifs. »

Difficile de faire plus clair ! Qu'une alimentation végétarienne bien conduite (c'est-à-dire équilibrée) soit bonne pour la santé est un premier point, important à préciser. Mais cet avis va encore

---

\* Cet avis est consultable en version française sur le site Internet : [www.alimentation-responsable.com/positions-officielles](http://www.alimentation-responsable.com/positions-officielles)

plus loin, en précisant que le régime végétarien peut même être bénéfique pour prévenir et traiter certaines maladies !

## LA FAMILLE VÉGÉTARIENNE



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Manger végétarien, c'est malin**  
Alexandra Chopard



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S