

LES RECETTES
SECRÈTES & GOURMANDES

UNE VÉGÉTARIENNE PRESQUE PARFAITE



BETTY

INCLUS

Les règles d'or
d'une alimentation
végétarienne
équilibrée

100 RECETTES | 100% VEGGIE

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

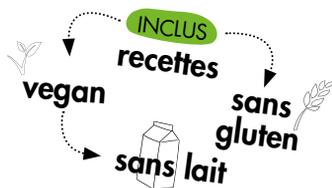
Que vous soyez jeune converti ou végétarien depuis des années, ce livre vous donnera toutes les clefs pour préparer une cuisine équilibrée, saine et délicieuse qui ravira petits et grands au fil des saisons.

Découvrez dans ce livre :

- **Le mode d'emploi de la cuisine végétarienne** : pourquoi manger végétarien, les règles d'or d'une alimentation végétarienne équilibrée, comment manger végétarien en famille, les aliments clés à utiliser...
- **Plus de 100 idées de recettes** avec des versions « sans gluten », « sans lait » ou « vegan », pour mêler créativité et plaisir toute l'année !

Craquez pour des mariages de saveurs originaux comme les « gaufres à la betterave » ou les « sablés lin-coco » ! Des recettes inratables grâce aux astuces secrètes de Betty. Voici un livre gourmand, bon pour la santé, mais surtout bon pour les papilles !

En bonus : 5 vidéos exclusives de Betty pour apprendre à plier une feuille de brick, à battre du jus de pois chiches en neige, etc. Scannez ce code pour les télécharger !



Betty cuisine depuis son enfance. En 2011, elle crée son blog « Une végétarienne presque parfaite » sur lequel elle partage ses recettes. Elle est depuis peu une jeune maman heureuse et comblée.

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, la bio, la cuisine...

ISBN 979-10-285-0277-5



9 791028 150277 5

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

PRIX TTC FRANCE 16 EUROS

RAYON : CUISINE

COUVERTURE GUYLAINE MOI

ILLUSTRATIONS SCARLATINE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Scarlatine (www.scarlatine.canalblog.com)

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0277-5

BETTY
(unevégétariennepresqueparfaite.com)

Alix LEFIEF-DELCOURT

UNE VÉGÉTARIENNE
PRESQUE PARFAITE
LES RECETTES SECRÈTES
ET GOURMANDES



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

SOMMAIRE

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	9
PARTIE 1 : CUISINER VÉGÉTARIEN, MODE D'EMPLOI	13
POURQUOI MANGER VÉGÉTARIEN ?	15
LES RÈGLES D'OR D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ÉQUILIBRÉE	27
MANGER VÉGÉTARIEN EN FAMILLE, MODE D'EMPLOI	47
DANS MA PETITE ÉPICERIE VÉGÉTARIENNE...	55
PARTIE 2 : MES PETITES RECETTES VÉGÉTARIENNES DE SAISON	79
LES RECETTES DE PRINTEMPS	81
LES RECETTES D'ÉTÉ	111
LES RECETTES D'AUTOMNE	141
LES RECETTES D'HIVER	169
30 IDÉES DE MENUS POUR TOUTE L'ANNÉE	203
À LIRE POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA CUISINE ET L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNES	209
INDEX DES RECETTES	211

PRÉFACE

D'ALEXANDRA CHOPARD

Que vous avez de la chance ! Voici entre vos mains un livre mitonné patiemment, riches en recettes alléchantes, en astuces pour des repas équilibrés... Parfait pour découvrir pas à pas comment végétaliser votre alimentation !

Ces dernières années, les propositions de repas alternatifs se sont développées. Une mode, disent certains. Je pense que c'est bien plus que cela ! Il s'agit d'une évolution logique : à présent, les études démontrant les bénéfices multiples d'une alimentation pauvre en chair animale sont bien connues. Ces bénéfices touchent à la santé bien sûr, mais aussi à l'éthique et à l'écologie.

Vous trouverez dans les chapitres qui suivent un récapitulatif étoffé des arguments plaidant en faveur d'une alimentation végétale. Avec ces informations, vous pourrez réfléchir à votre consommation de produits animaux en toute connaissance de cause.

La nutrition était jusqu'à peu un domaine assez confidentiel. Elle n'était abordée que sous l'angle des régimes, ces prescriptions restrictives en calories ou en sel, en cholestérol, en sucre... À présent, c'est un nouveau

souffle qui la porte jusqu'au grand public. En matière d'alimentation végétarienne, il est question de « plus » : plus de variété, plus de saveurs, plus de découvertes, plus de santé !

C'est exactement que vous propose Betty dans la partie « recettes » de cet ouvrage.

Peut-être la connaissez-vous déjà ? Son blog* pétillant est apprécié des gourmands, qu'ils aient envie de douceurs ou de mijotés du dimanche, de plats emblématiques de la cuisine végétarienne ou de recettes bluffant les dingues de viande. Elle nous propose ici un large éventail de recettes classées par saison.

Sa complice, Alix, met l'accent sur la santé et les nombreuses interrogations qui surgissent lorsqu'on évoque le végétarisme. Risque de carence en protéines, manque de fer ou de calcium, besoins particuliers des petits ou des femmes enceintes... Tous les sujets qui reviennent classiquement sont abordés avec précision. Cerise sur le gâteau, les micro-nutriments spécifiques comme la B12 sont également au programme : indispensable pour tous ceux qui consomment peu fréquemment de la viande et/ou des produits laitiers.

Pour une mise en pratique immédiate, vous pourriez être tenté de commencer la lecture de l'ouvrage par la fin. Vous avez raison, piocher dans les recettes (classées par saison) est une excellente entrée en matière ! N'oubliez pourtant pas de revenir sur vos pas, pour découvrir les secrets des ingrédients qui tiennent le haut du panier dans la cuisine végé. Chacun d'entre eux est présenté avec ses singularités et les astuces pour le cuisiner.

Ce livre est un partage bienveillant, pour une alimentation végétarienne bien menée. Alors, par quoi allez-vous commencer ?

ALEXANDRA CHOPARD
Pharmacien
Journaliste Santé

* Unevegetariennepresqueparfaite.com

INTRODUCTION

Manger végétarien n'est pas une mode qui, comme toutes les modes, un jour se démode... Bien au contraire ! C'est un mode d'alimentation qui existait déjà dans l'Antiquité (au VI^e siècle avant J.-C., Pythagore était un végétarien convaincu !) et qui fait aujourd'hui de plus en plus d'adeptes. Bien sûr, les végétariens sont encore loin d'être majoritaires : ils représentent environ 3 ou 4 % de la population au maximum, si l'on se base sur les derniers chiffres connus. Mais le mouvement progresse : à défaut d'être totalement végétarien, **près d'un Français sur dix affirme manger de la viande moins d'une fois par semaine**. Quant à la consommation de viande, elle diminue de 1 % tous les ans. Alors, bientôt tous végétariens ?

Ce livre s'adresse avant tout aux végétariens débutants qui cherchent **des astuces et des recettes pour équilibrer leur alimentation et varier les plaisirs au quotidien, tout en se régalant en famille**. Car, oui, tout le monde peut manger végétarien : les adultes, mais aussi les enfants ou encore les femmes enceintes et allaitantes. Contrairement aux idées reçues, les risques de carences sont minimes si l'on veille à adopter certains bons réflexes. Ce livre répond aussi aux attentes des végétariens « à mi-temps » (les flexitariens), qui ne disent pas non à un steak ou à une cuisse de poulet de temps en temps, mais qui veulent donner une place plus grande aux végétaux à leur table. Il s'adresse enfin à tous ceux qui hésitent encore, qui se posent des questions sur leur façon de manger et sur l'alimentation végétarienne en particulier.

QUELQUES MOTS À PROPOS DE MOI...

À l'âge où les petites filles rêvent d'avoir des poneys de compagnie, je revendiquais déjà la vache comme « mon animal préféré » et, alors que je réclamais à mes parents de m'inscrire dans une colonie de vacances où l'on pouvait les traire, je me disais déjà que c'était un peu bizarre d'aimer caresser les animaux et de s'en régaler ensuite dans notre assiette. Puis, finalement, quand on grandit dans une société où l'être humain n'est dans la normalité que lorsqu'il mange d'autres êtres vivants, on laisse ces drôles d'idées de côté, et le traditionnel gigot du dimanche redevient simplement un morceau de viande anonyme qui trône au milieu d'une flopée de pommes de terre.

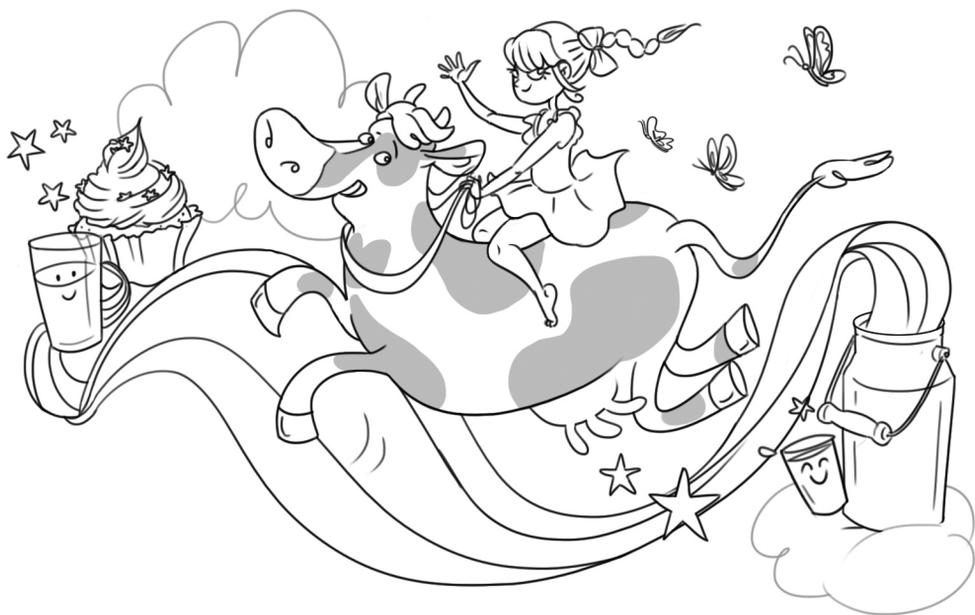
Il y a 5 ans de cela, peut-être parce que mon amie la plus proche a décidé de ne plus consommer d'animaux, ou peut-être parce que j'ai tout simplement su qu'il était temps pour moi d'ouvrir les yeux, je suis devenue végétarienne. Le plus dur n'a pas été de prendre cette décision, que je considère aujourd'hui comme l'un des plus grands choix de ma vie, mais d'ouvrir les yeux sur la réalité de la condition animale. Parce que, finalement, même si l'on sait que les animaux donnent leur vie pour que l'on se nourrisse, on ne sait pas forcément ce qu'il se passe derrière les murs clos des lieux d'élevage et des lieux d'abattage.

Aujourd'hui, auteure du blog unevegetariennepresqueparfaite.com, je suis en phase avec mes convictions personnelles. Je vis avec un lapin d'élevage qui guette la moindre épluchure qui pourrait dégringoler de mon plan de travail, avec une chatte qui a surmonté quelques ennuis de santé en passant à des croquettes sans aucune protéine animale, et surtout avec un conjoint qui a su comprendre mon éthique de vie, l'accepter et aujourd'hui s'en régaler chaque jour davantage, avec des assiettes gourmandes, colorées et diversifiées. Je suis aussi la belle-mère d'une petite fille de 6 ans qui sait que, « chez papa, on ne mange pas d'animaux » et ne rechigne pas à avaler des gaufres au céleri et des nuggets de poulet sans poulet. À l'heure où j'écris ce livre, je suis aussi la future maman d'un petit garçon qui devrait arriver dans quelques jours, qui suit une croissance exemplaire et qui, un jour, aura une alimentation qui ne sera certes pas celle de tout le monde, mais qui sera réfléchie, équilibrée et qui ne l'empêchera surtout pas d'être un enfant qui saute, qui court, qui apprend et qui s'éveille au monde qui l'entoure !

À travers cet ouvrage, j'aimerais vous transmettre ma passion pour la cuisine végétarienne, mon goût pour les fruits et les légumes de saison, ma créativité pour cuisiner les céréales et les légumineuses, et surtout vous donner envie de découvrir qu'il est possible, avec juste une pincée d'envie et un soupçon de volonté, de s'alimenter différemment, mais tout aussi sainement !



Edwige Pouzet-Manse, alias Betty,
Une végétarienne presque parfaite



PARTIE I



CUISINER VÉGÉTARIEN,
MODE D'EMPLOI

De plus en plus de personnes choisissent de manger végétarien. Ce choix répond à des motivations très diverses, que nous détaillerons dans cette partie. Nous verrons aussi comment devenir végétarien en pratique, avec les règles d'or de cette alimentation, les bons basiques à découvrir...

POURQUOI MANGER VÉGÉTARIEN ?

Pour être en meilleure santé, par respect pour les animaux... plusieurs raisons expliquent le choix du végétarisme. Comme il existe plusieurs façons d'être végétarien...

VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, VEGAN OU FLEXITARIEN : QUELLES DIFFÉRENCES ?

Le végétarisme, dans sa définition la plus basique possible, est **un mode d'alimentation qui exclut la chair des animaux (viandes, poissons et fruits de mer)**. Mais il existe aujourd'hui de très nombreuses variantes, certaines autorisant les animaux de la mer, d'autres excluant aussi tous les produits d'origine animale, comme le lait, les œufs ou le miel. Bref, il est possible « d'être végétarien » de nombreuses façons différentes. Il est donc important de faire le point sur ces différents courants, afin de savoir de quoi l'on parle et de déterminer où se situent cet ouvrage et ses recettes.

“ Un amalgame est souvent fait entre tous ces termes. Quand je dis que je suis végétarienne, on me demande souvent si je mange du poisson. Eh bien, non, le poisson est un animal lui aussi ! Une fois, on m'a même dit : pas de souci, je vais te faire du poulet... Je tiens à le rappeler : le poulet n'est pas un légume ! ”

Le végétarisme : une grande famille pleine de diversité

La base commune des végétariens est l'exclusion de la chair de tous les animaux, qu'il s'agisse de la viande (blanche ou rouge), du poisson ou des fruits de mer, mais aussi de tous les produits susceptibles d'en contenir : bonbons fabriqués avec de la gélatine de porc ou de bœuf, fonds de sauce et autres aides culinaires... En réalité, il faudrait appeler ces végétariens des « lacto-ovo-végétariens », car ils consomment des produits laitiers (lacto-) et des œufs (ovo-). En Occident, c'est la catégorie la plus courante. La plupart des personnes qui se revendiquent végétariennes sont en fait lacto-ovo-végétariennes.

VÉGÉTALIENS, ON NE VOUS OUBLIE PAS !

La plupart des recettes données dans la suite de cet ouvrage sont lacto-ovo-végétariennes. Si vous avez adopté une alimentation végétalienne, sachez que l'on ne vous a pas oublié : certaines recettes sont spécifiquement végétaliennes (elles sont faciles à repérer, avec le petit cartouche ). On vous proposera aussi, dans de nombreuses recettes, des idées et des astuces pour transformer une recette végétarienne en recette végétalienne.

Sur cette base se greffent plusieurs variantes :

- **Les pesco-végétariens** excluent la viande, mais consomment du poisson et des fruits de mer (ainsi que des produits laitiers et des œufs).
- **Les ovo-végétariens** excluent la viande, le poisson, les fruits de mer et les produits laitiers, mais consomment des œufs.
- **Les lacto-végétariens** excluent la viande, le poisson, les fruits de mer et les œufs, mais consomment des produits laitiers.

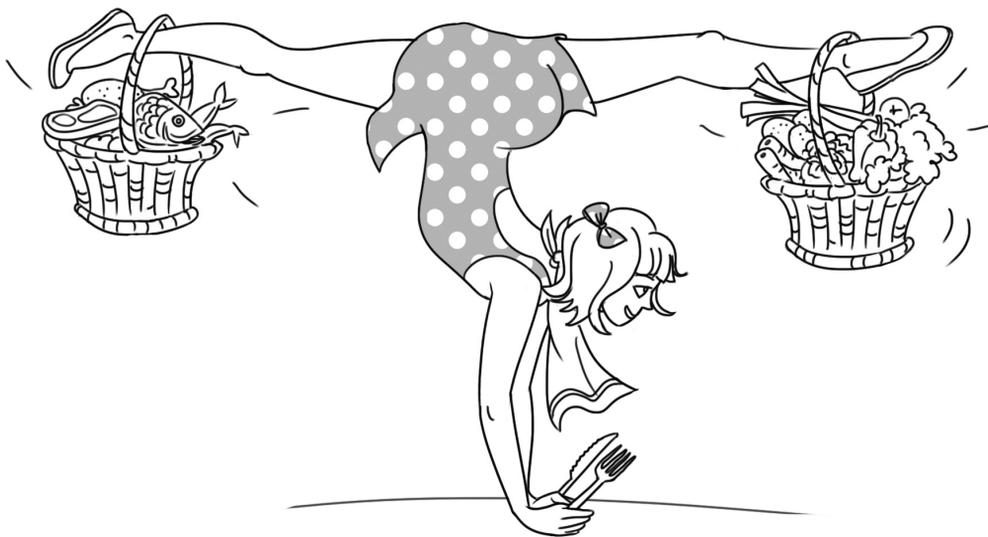
Le végétalisme : des végétaux, et uniquement des végétaux

Les végétaliens excluent non seulement les viandes, les poissons et les fruits de mer, **mais aussi tous les aliments d'origine animale**, comme le lait, les produits laitiers et les œufs, ou encore le miel ou la gélatine.

Les « véganes » poussent la logique encore plus loin **en refusant, en plus, l'utilisation de tous les produits non alimentaires résultant de l'exploitation des animaux** (comme le cuir, la soie ou la laine), **contenant des ingrédients d'origine animale** (par exemple, des dérivés du lait ou du miel dans certains cosmétiques) **ou testés sur les animaux**. En réalité, le véganisme est davantage considéré comme un mode de vie, une philosophie de vie, que comme un régime alimentaire. Au quotidien, c'est beaucoup plus compliqué qu'il y paraît, car on peut retrouver des produits d'origine animale un peu partout, même dans le pain grillé (qui peut contenir des graisses animales) ou encore dans des margarines dites « 100 % végétales », mais en réalité enrichies en vitamines... d'origine animale. Les vegan purs et durs refusent même la consommation de sucre blanc raffiné, car il peut être blanchi sur du « charbon » d'origine animale (os d'animaux calcinés).

Le flexitarisme : de la souplesse avant tout !

La tendance la plus récente, née au début des années 2000, est celle du flexitarisme ou semi-végétarisme. Les personnes qui suivent ce mode d'alimentation sont végétariennes la plupart du temps (à la maison), mais



elles s'autorisent de temps à autre un repas de viande rouge, de volaille ou de poisson (quand elles vont au restaurant ou dînent chez des amis). C'est en quelque sorte **un végétarisme à la carte**.

C'est la tendance qui connaît la plus grande croissance aujourd'hui. Selon un récent sondage*, près de quatre personnes sur dix (38 %) se disent prêtes à devenir flexitariennes. Ce mouvement est né de la prise de conscience de la population, sensibilisée aux différents enjeux actuels, et des réponses qu'y apporte le végétarisme, en termes d'écologie, d'éthique ou de santé. En résumé, la viande n'est pas le meilleur choix, que ce soit pour l'environnement, pour la morale ou pour la santé. Ce sont d'ailleurs les trois grands principes fondamentaux qui sous-tendent aujourd'hui le choix d'une alimentation végétarienne (voir page suivante).

Encore de nombreuses autres variantes !

D'autres courants, qui ont aujourd'hui le vent en poupe, s'apparentent au végétarisme. Les principaux sont les suivants :

- **Le crudivorisme** (aussi appelé « alimentation vivante » ou « *raw food* ») : comme son nom l'indique, le principe est de se nourrir essentiellement d'aliments crus ou cuits à très basse température (42 °C maximum). Les aliments germés et fermentés sont autorisés. En théorie, cela n'exclut pas la viande et le poisson, mais en pratique, le crudivore est le plus souvent végétarien ! Pour éviter les confusions, on peut aussi parler de crudi-végétarisme (et même de crudi-végétalisme et de crudi-veganisme).
- **Le frugivorisme** (aussi appelé « fruitarisme » ou « fructivorisme ») : il consiste à se nourrir uniquement de fruits au sens botanique du terme (cela regroupe aussi les tomates, les aubergines, les concombres ou les avocats), dont font partie les fruits secs (graines et noix). Les fruits sont mangés crus, de préférence. C'est un mode d'alimentation particulièrement restrictif.

* Sondage OpinionWay pour Terra Eco, 2012.

LES TROIS GRANDS PRINCIPES DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Pourquoi l'alimentation végétarienne a-t-elle autant le vent en poupe depuis quelques années ? Tout simplement parce qu'elle répond à trois des grandes préoccupations des gens : **prendre davantage soin de sa santé, mieux respecter l'environnement, mais aussi renouer avec des valeurs essentielles, comme l'éthique.** Vous hésitez encore ? Vous allez sûrement trouver dans tous ces arguments une bonne raison de franchir le pas.

Des motivations différentes

À la question « pourquoi êtes-vous végétarien/végétalien ? »*, voilà ce que répondent les personnes interrogées (plusieurs réponses possibles).

- 75 % choisissent : « Pour ne pas faire souffrir les animaux. »
- 67 % choisissent : « Pour protéger l'environnement et consommer responsable. »
- 53 % choisissent : « Pour des questions d'équilibre nutritionnel et de santé. »

* Question posée à 3 % de l'échantillon de base, se déclarant végétarien ou végétalien.

Source : sondage OpinionWay pour Terra Eco, 2012.

Une alimentation plus saine

De très nombreuses études ont montré les bienfaits d'une alimentation végétarienne pour la santé. Bien sûr, il faut qu'elle soit équilibrée. Si vous vous nourrissez uniquement de pizzas, chips, gâteaux et sodas, il est certain que ces effets bénéfiques seront totalement anéantis ! **Être un vrai végétarien, ce n'est pas seulement ne pas manger de chair animale, c'est aussi et surtout adopter les principes d'une alimentation saine et équilibrée** (que nous détaillerons à partir de la p. 27). Cela revient notamment à augmenter la part de fruits et de légumes. Ce qui ne peut qu'être bénéfique pour la santé. Comme le souligne l'Organisation mondiale de

la santé dans un rapport, la faible consommation de fruits et de légumes fait partie des dix principaux facteurs de risques pour la mortalité. Jusqu'à 2,7 millions de vies pourraient être sauvées chaque année dans le monde grâce à une consommation suffisante de fruits et de légumes. Cela tient à plusieurs raisons.

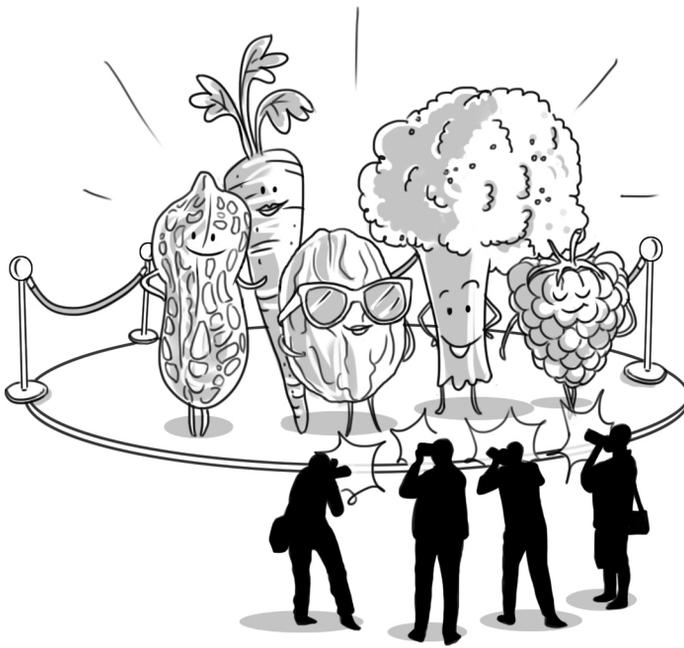
- Les fruits et légumes, mais aussi les légumineuses et les oléagineux, qui sont les stars de l'alimentation végétarienne, **sont particulièrement riches en fibres**. Les personnes qui adoptent ce mode d'alimentation en consomment jusqu'à deux fois plus que les autres. Leurs bienfaits sont très nombreux. Elles sont non seulement indispensables à un bon transit, mais elles aident aussi à prévenir un certain nombre de maladies, par exemple les cancers du côlon et du rectum. Elles permettent aussi de mieux réguler son taux de cholestérol et de sucre dans le sang, limitant ainsi les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.
- Les fruits et légumes apportent aussi des **antioxydants**, des composés qui aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres, des molécules à l'origine de nombreuses maladies liées au vieillissement (maladies cardiovasculaires, cancers...). À l'inverse, l'excès de viande rouge et/ou de viandes cuites au barbecue, de viandes, de poissons fumés et de charcuteries est l'un des facteurs majeurs de la production d'oxydants, qui vont accélérer ce vieillissement.

Le végétarisme exerce un véritable effet protecteur contre un certain nombre de maladies. De très nombreuses études l'ont démontré.

- Selon une étude britannique*, ce mode d'alimentation permettrait de **réduire les risques de maladies coronariennes** de 32 %. Cette étude montre aussi que les végétariens ont en moyenne un indice de masse corporelle (ou IMC, rapport poids-taille) moins élevé et un taux de mauvais cholestérol plus faible.
- Une étude américaine** a, elle, montré que les personnes qui suivent une alimentation végétarienne (avec œufs et produits laitiers) présentent **18 % moins de risques de développer un cancer colorectal** que les autres. Ce chiffre est de 16 % chez les végétaliens, et de 43 % chez les pesco-végétariens (qui consomment du poisson et des fruits de mer).

* F. L. Crowe et al., « Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and non vegetarians : results form the EPIC-Oxford cohort study », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2013.

** M. J. Orlich et al., « Vegetarian dietary patterns and the ris of colorectal cancers », *Journal of American Medical Association (JAMA)*, 2015.



> Une étude, japonaise cette fois, démontre le lien entre un régime alimentaire végétarien et une **tension moins élevée** (qui, rappelons-le, est un facteur majeur de maladies cardiovasculaires). Cette corrélation s'explique par plusieurs facteurs. L'éviction réduit les apports en graisses saturées, ce qui a des effets positifs sur le taux de cholestérol, tandis que l'ajout de végétaux augmente les apports en potassium.

> Le végétarisme **protégerait aussi contre la survenue du diabète de type 2**. Cela s'explique par le fait que les végétariens présentent un IMC plus faible (voir ci-dessus), ce qui augmente leur tolérance au glucose. De plus, l'alimentation végétarienne est plus riche en aliments à IG bas (fruits et légumes, céréales et légumineuses, qui font moins varier la glycémie) et en fibres, qui améliorent le métabolisme des glucides. Une étude américaine* a ainsi montré que l'alimentation végétalienne permet un meilleur contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques.

À l'inverse, on le sait, **la surconsommation de viande rouge est mauvaise pour la santé**. Le récent rapport du Circ (Centre international de recherche sur le cancer), une agence de l'Organisation mondiale de la santé, classe ainsi la viande dans la catégorie des aliments « probablement cancérigènes

* N. D. Barnard et al., « A low-fat vegan diet improves glycemic control in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes », *Diabetes Care*, 2006.

pour l'homme », et les produits carnés transformés dans celle des aliments « cancérigènes pour l'homme ». Depuis plusieurs années déjà, les autorités de santé recommandent de limiter sa quantité de viande, en particulier de viande rouge et de viandes transformées (jambon, saucisses, pâtés...). Selon les experts, chaque portion de 50 g de viande transformée par jour (on parle bien de chaque jour et non de temps en temps) pourrait accroître le risque de développer un cancer colorectal de 18 %. Pour la viande rouge, chaque portion de 100 g consommée au quotidien pourrait augmenter ce même risque de 17 %. En cause : certaines molécules toxiques produites lors de la digestion de la viande, qui pourraient favoriser le développement de cancers, ainsi que les composés nitrés présents dans les charcuteries. Le nombre de décès dus à des cancers liés à la viande serait, lui, de 50 000 par an dans le monde, selon les estimations du Global Burden Disease, une association indépendante.

La consommation massive de viande, et l'élevage qui en découle, pose aussi **des problèmes plus larges, en termes de santé publique.**

- Les conditions de production (élevage en batterie, croissance rapide) sont favorables à **l'émergence et la propagation de nouveaux agents pathogènes**, comme la listeria, les salmonelles, l'*Escherichia coli* ou encore la grippe aviaire. Comme le souligne un rapport de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)*, « il n'est pas surprenant que les trois quarts des nouveaux pathogènes ayant affecté les humains dans les dix dernières années proviennent des animaux ou des produits animaux ».
- L'usage massif d'antibiotiques dans les élevages (pour combattre les maladies infectieuses, mais aussi pour stimuler la croissance des animaux !) est également problématique, puisqu'il contribue à **l'apparition de souches bactériennes résistantes**. D'ici quelques années, les antibiotiques actuels pourraient même être incapables de traiter des infections aujourd'hui considérées comme bénignes ! Une commission d'experts britanniques a ainsi estimé qu'en 2050, 10 millions de personnes par an dans le monde pourraient être des victimes directes de l'antibiorésistance.

* J. Otte *et al.*, « *Industrial Livestock Production and Global Health Risks* », rapport de recherches, Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture FAO, 2007.

Manger végétarien, c'est bon aussi pour... le porte-monnaie !

Selon une étude menée par le département américain de l'agriculture, manger végétarien permettrait de faire une économie annuelle de 650 € par personne par rapport à une alimentation classique, tout en respectant les apports en protéines recommandés. En moyenne, une semaine de menus végétariens coûte 33 € par personne, tandis qu'une semaine omnivore revient à 46 €.



Une alimentation plus respectueuse de l'environnement

C'est aujourd'hui un fait bien connu : l'élevage est une source de gaspillage et de pollution majeure. C'est même **la première cause de dérèglement climatique** ! La production, et donc la consommation de produits animaux, est un non-sens écologique. Certains chiffres sont éloquentes et permettent de mesurer la gravité du problème qui, pourtant, est assez peu abordé par les pouvoirs publics, et même les associations écologiques.

> Il faut en moyenne **15 500 litres d'eau** pour produire 1 kg de viande, contre 700 litres pour 1 kg de pommes ou 1 300 litres pour 1 kg de céréales. « À chaque fois que vous mangez un steak de 100 g, vous coûtez autant d'eau à la planète que si vous preniez 500 douches ou que vous tiriez 150 fois la chasse d'eau de vos toilettes », affirme Roger Lahana, vice-président du CRAC Europe, dans un article paru sur le site du *Huffington Post**.

> **5 000 litres d'eau** sont nécessaires pour obtenir 1 000 kcal d'aliments d'origine animale, et environ 1 000 litres pour la même quantité d'énergie d'origine végétale.

> **70 % de l'eau** est utilisée par l'élevage, en France.

> **14,5 % des émissions de gaz à effet de serre** sont liées à l'élevage (9,5 % au seul élevage des bovins). C'est légèrement plus que les transports.

> **80 % des émissions d'ammoniac** sont liées à l'élevage. Ce gaz est l'une des principales causes des pluies acides, à l'origine du dépérissement du sol et de la disparition d'espèces aquatiques.

> L'élevage extensif et la culture du soja (exporté comme aliment pour le bétail) sont la **première cause de la déforestation** au Brésil. Selon Greenpeace, l'élevage bovin est responsable à lui seul de 80 % de la destruction de la forêt amazonienne !

* « Dérèglement climatique, l'omerta sur la viande », septembre 2015, disponible à cette adresse : www.huffingtonpost.fr/roger-lahana/ges-animaux_b_8127450.html.

Autre chiffre qui incite à réfléchir : selon le cinquième rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat), **réduire sa consommation de viande** (en application des recommandations de l'École de santé publique de Harvard*) **serait aussi efficace que de diviser par deux l'ensemble du trafic routier mondial !**

Une alimentation plus éthique

L'adoption d'un régime végétarien peut aussi être motivée par des considérations éthiques. Celles-ci peuvent être de plusieurs ordres.

➤ **Le droit des animaux** est souvent invoqué en tout premier dans le choix d'une alimentation végétarienne : « ne pas faire souffrir les animaux » (voir l'encadré p. 19). Les révélations et les images sur les conditions d'élevage des animaux déclenchent souvent des décisions radicales, mais ce choix est aussi motivé par des raisons plus profondes : comment justifier la souffrance et la mort d'un milliard d'animaux chaque année pour satisfaire l'envie de l'homme de manger de la viande ? Les animaux sont des êtres vivants indépendants, qui ont leurs propres besoins. L'homme n'en a pas besoin pour sa survie, il n'a donc pas le droit de les faire souffrir et de les tuer. Et cela ne concerne pas seulement les animaux terrestres : des études** ont également montré que les poissons souffrent eux aussi, lorsqu'ils sont attrapés.

➤ Ce choix peut aussi se faire **en réponse à la faim dans le monde**. L'idée est alors de dire que les végétaux peuvent nourrir bien plus de monde de façon directe (plutôt que nourrir d'abord les animaux, qui nourriront ensuite les humains). Autre conséquence : plutôt que de produire des cultures fourragères, ce choix permettrait de revaloriser les cultures vivrières, et donc de nourrir tout le monde.

* Soit une moyenne de 10 g de viande de bœuf par jour (aujourd'hui, la consommation moyenne française est de 35,3 g par personne et par jour), et 80 g d'autres viandes, de poissons et d'œufs.

** The Medway Report, étude menée pendant 3 ans par des scientifiques et des représentants d'associations de pêcheurs et de chasse (1980).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Une végétarienne presque parfaite :
les recettes secrètes et gourmandes**
Betty et Alix Lefief-Delcourt



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