

# Le guide du p'tit Vegan

Proposé par l'association

LA  
VOIX  
DES ANIMAUX



Siège social

*Adresse postale* - 8 rue du chevron d'or 59560 Comines

*Numéro de téléphone* - 06 24 19 07 68

*Site internet* - <http://www.lavoixdesanimaux.com>

*Adresse e-mail* - [lavoixdesanimaux@hotmail.fr](mailto:lavoixdesanimaux@hotmail.fr)



Voici le logo vegan que l'on peut désormais trouver sur certains produits (cosmétiques, produits ménagers, nourriture) et qui vous garanti que ni les ingrédients, ni le produit fini n'ont été testés sur les animaux et que ce produit ne contient aucune matière animale.



### Remerciements

Merci aux personnes qui m'ont aidée pour la réalisation de ce guide, Laëtitia Petitjean pour la mise en page, Océanwave pour ses succulentes recettes jamais égalées, les gens bons du <http://forum.vegan.fr> (catt, francoise, mary, odEa, john, mars, daniel-san, lyserette, laura, queenie, Grrrr! etc.) pour leur soutien et leur amitié, Morgan pour m'avoir fait découvrir le plaisir compulsif des muffins vegans ^^

Merci à ceux qui changeront leur mode de vie, pour les animaux, GO VEGAN!

Magali

## 1] Questions / Réponses

### - *Qu'est-ce qu'être vegan ?*

~\*~ Un végétarien ne mange pas d'*animaux* (viandes / poissons).

~\*~ Un végétalien ne mange pas d'*animaux* ni de *produits issus des animaux* (lait, œufs, miel, etc.).

~\*~ Un vegan ne mange pas d'*animaux* ni de *produits issus des animaux* et n'utilise pas de *produits d'origine animale* dans sa vie quotidienne. Ce n'est donc pas qu'un choix alimentaire mais un mode de vie qui englobe aussi l'habillement, les produits cosmétiques, ménagers, etc.

Un vegan refuse également l'*utilisation des animaux comme divertissement, plaisir, etc.* (corrida, cirques, spectacles aquatiques, équestres, etc.). Il essaye donc tant que possible d'éviter de cautionner toute forme d'*exploitation des animaux*.

### - *Pourquoi être vegan ?*

Défendre le droit des animaux devrait commencer par celui le plus élémentaire : le droit à la liberté. Aussi, partant de ce principe, il n'y a aucune forme d'exploitation qui peut être « acceptable », puisque c'est leur exploitation même qui est condamnée.

Continuer à posséder des esclaves sous prétexte qu'ils sont bien traités est un non-sens si l'on est contre l'esclavagisme, c'est la même chose pour le fait de continuer à exploiter des animaux et de les utiliser comme des objets si l'on prétend les respecter.

Tout ceci est sans compter sur les conditions d'exploitations insupportables pour la majorité des animaux. Ceux élevés pour produire du lait ou des œufs restent des objets de production, leur sort n'est pas plus enviable que celui des animaux élevés pour leur chair et ils finiront tous leurs jours à l'abattoir.

### **Respecter mais exploiter et faire tuer ? Est-ce logique ?**

C'est la demande qui fait l'offre, un vegan affirme par son choix de vie sa décision de respecter la vie animale.

## - *L'alimentation végétalienne et la santé.*

Une alimentation végétalienne équilibrée ne représente aucun danger pour la santé.

Il est préférable de s'informer sur les bases diététiques avant de se lancer dans un régime végétalien, toutefois l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours, il n'est donc pas nécessaire d'équilibrer ses menus à chaque repas.

### Quelques conseils :

~\*~ Consommer chaque jour : céréales, légumes secs, fruits oléagineux, fruits séchés, légumes variés,... en quantités suffisantes.

~\*~ Varier les huiles (ex : huile d'olive et d'arachide pour la cuisson, huiles de tournesol, de colza, de soja ou de noix pour l'assaisonnement).

~\*~ Éviter les aliments raffinés (les aliments complets sont plus riches en vitamines et minéraux).

~\*~ Faire attention aux associations (ex : le fer est mieux assimilé lorsqu'il est consommé avec des aliments contenant de la vitamine C), essayer d'associer les céréales (riz, semoule, boulghour, pâtes, avoine, orge, kamut, seigle, millet, quinoa, maïs, blé, par exemple) et les légumineuses (haricots secs, pois secs, pois chiches, fèves, lentilles, etc.).

Mélanger céréales et légumineuses permet d'obtenir des protéines complètes, identiques aux protéines animales. La plupart des plats « traditionnels » tiennent déjà compte de cette association (couscous: semoule et pois chiches, chili: riz et haricots rouges, etc.).

### Truffes au chocolat Leonardo

une recette élaborée par Oceanwave

<http://vegansfields.over-blog.com/> )

Pour 22 à 25. truffes :

- \* 60 gr de margarine végétale
- \* 120 gr de crème de marron vanillée
- \* 100 gr de chocolat noir
- \* 30 gr de spéculoos végans écrasés finement
- \* 30 gr de noix de coco en poudre

+ Pour le roulage, de la poudre de coco.

Faire fondre doucement la margarine et le chocolat. Incorporer la crème de marron puis la poudre de biscuits écrasés et la noix de coco.

Laisser refroidir dans une boîte hermétique au réfrigérateur pour rendre la préparation malléable comme de la pâte à modeler. Former des boules de la taille d'une petite noix puis roulez-les dans la poudre de coco, remettre au frais jusqu'au moment de déguster.



## Gâteau-Tatin d'Ananas, arôme de banane

(une recette élaborée par Oceanwave  
<http://vegansfields.over-blog.com/>)

- 200gr de farine
- 40gr de farine de tapioca
- 150gr de sucre roux
- 120gr de margarine fondue
- 100ml de lait végétal
- 100gr de banane écrasée très mûre
- 1 sachet de levure chimique
- 7 à 8 anneaux d'ananas

### Caramel :

40gr de sucre roux et 40gr de margarine végétale qui serviront à faire le caramel. Faire fondre doucement le sucre roux et la margarine végétale puis en badigeonner le moule (ou le papier sulfurisé qui recouvre le fond, selon le type de moule choisi). Poser, sur le mélange précédent, les rondelles d'ananas soigneusement égouttées et séchées.

### Pâte :

Mélanger les éléments secs puis les ingrédients humides. Mettre au four préchauffé, th. 6 pendant 40 min environ (moule à gâteau en silicone, forme d'étoile basique). Vérifier avec la pointe d'un couteau ou 1 pique en bois (il ne doit plus y avoir de trace d'humidité).

## Brownie du samedi

Une recette élaborée par Mary

### Ingrédients :

- 2 yaourts soja nature (= 200g)
- 200 g de sucre
- 200 g de chocolat noir/pâtisseries
- 160 g de margarine
- 140 g de farine

### Préparation :

Faire fondre le chocolat avec la margarine. Moi je fous tout au micro-onde.

Ajouter le yaourt, le sucre et la farine.

Mélanger le tout.

Verser dans le moule (huilé si nécessaire).

### Cuisson:

Mettre au four (préchauffé 10 mn) à thermostat 6/7 (200°C) pendant 15 à 20 mn.

Voici un tableau nutritionnel qui vous aidera à composer vos menus

NUTRIMENTS	SOURCES <i>(en g, mg ou µg pour 100g/mL)</i>
<b>Protéines</b> <i>(on recommande en moyenne, pour les adultes, un apport de 1g de protéines par kg de poids)</i>	Pain (8/9g), céréales crues (10g) céréales cuites (4g), légumes secs crus (22g) légumes secs cuits (8g), tofu (7/11g), yogourt, jus de soja (4g), farine de soja (37g), farine de blé (10/11,5g), levure de bière (43g), germe de blé (28g), amandes, pistaches, noix de cajou (18g), noix, noisettes (10g), cacahuètes (24g), graines de sésame de tournesol (17g).
<b>Lipides</b> <i>(en moyenne 65 à 90g pour une femme de 60Kg en moyenne 85 à 110g pour un homme de 75Kg)</i>	Huiles végétales (100g), margarines végétales (82g), fruits oléagineux (36-54g), crème soja cuisine (17g), germe de blé (10g).
<b>Glucides</b> <i>(en moyenne 250 à 340g pour une femme de 60kg, en moyenne 320 à 410g pour un homme de 75kg)</i>	Pain (50g), céréales crues (70g) céréales cuites (25g), farines (65/75g), légumes secs crus (45/55g), légumes secs cuits (17/22g), fruits frais (5/15g), fruits séchés (55/65g), légumes frais (1/11g), sucre (100g), confiture (55g), chocolat noir (47g).
<b>Fibres</b> <i>(30g / adultes)</i>	Son de blé (40/45g), son d'avoine (17/25g), figes sèches (10g), pain complet (7,5g), amandes (14g), noix, noisettes (6/7g), pruneaux (6/7g), flocons d'avoine (8g), dattes (8/9g), légumes secs/cuits (4/6g), légumes/fruits frais (1/4g).
<b>Calcium</b> <i>enfant 1-3 ans : 500mg, enfant 4-9 ans : 800mg, ado 10-18 ans : 1200mg, adulte : 900mg, femme + 55 ans : 1200mg, homme + 65 ans : 1200mg, femme enceinte ou allaitante : 1000mg)</i>	Amandes (250mg), noisettes (200mg), cresson, persil (200mg), pois chiches, fèves (150mg), haricots blancs (137mg), cacao (100mg), eau Vittel ou Hépar (60mg), eau Contrexéville (45mg), eau du robinet (7 à 20mg).

<p><b>Phosphore</b> (enfant 1-3 ans : 360mg, enfant 4-9 ans : 520mg, ado 10-18 ans : 800mg, adulte : 750mg, femme enceinte : 800mg, femme allaitante : 850mg)</p>	<p><b>Cacao</b> (700mg), <b>amandes</b> (470mg), <b>noisettes</b>, <b>noix</b> (400mg), <b>légumes secs</b> (400mg), <b>pain complet</b>, <b>riz</b> (200mg), <b>fruits séchés</b> (120mg), <b>pain blanc</b> (90mg), <b>légumes frais</b> (15/70mg).</p>
<p><b>Potassium</b> (390 à 585mg)</p>	<p><b>Levure de bière</b> (1900mg), <b>cacao</b> (1000mg), <b>légumes secs</b> (1200mg), <b>fruits séchés</b> (1200mg), <b>fruits oléagineux</b> (700mg), <b>champignons</b>, <b>épinards</b>, <b>pommes de terre</b>, <b>bettes</b> (500mg), <b>bananes</b> (380mg), <b>autres fruits frais</b> (100/250mg), <b>céréales</b> (100/225mg).</p>
<p><b>Sodium</b> 6 à 8g de sel (soit 2400 à 3200mg de sodium)</p>	<p><b>Sel de table</b> (40 000mg soit 400mg pour 1g), <b>algues sèches</b> (5000mg), <b>olives</b> (soit 750mg pour 10 olives), <b>cornichons</b>, <b>câpres</b> (1400mg), <b>choucroute</b> (650mg), <b>pain</b> (600mg).</p>
<p><b>Magnésium</b> (enfant 1-3 ans : 80mg, enfant 4-6 ans : 130mg, enfant 7-12 ans : 240mg, femme + 12 ans : 370mg, homme + 12 ans : 420mg, femme enceinte ou allaitante : 400mg)</p>	<p><b>Cacao</b> (420mg), <b>germe de blé</b> (400mg), <b>noix de cajou</b>, <b>amandes</b> (260mg), <b>haricots secs</b>, <b>fèves</b> (160mg), <b>noix</b>, <b>noisettes</b>, <b>flocons d'avoine</b> (130mg), <b>maïs</b> (120mg), <b>pain complet</b>, <b>lentilles</b> (90mg), <b>épinards</b> (50mg).</p>
<p><b>Fer</b> (enfant 1-9 ans : 7mg, enfant 10-12 ans : 8mg, garçon 13-19 ans : 12mg, femme réglée : 16mg, femme ménopausée : 9mg, femme enceinte : 25mg, femme allaitante : 10mg, homme adulte : 9mg)</p>	<p><b>Cacao</b> (12mg), <b>lentilles</b>, <b>haricots secs</b> (7mg), <b>pois secs</b> (6mg), <b>fruits oléagineux</b> (4,5mg), <b>fruits secs</b>, <b>épinards</b> (4mg), <b>pain complet</b> (2,5mg).</p>
<p><b>Iode</b> (enfant 1-6 ans : 90µg, enfant 7-10 ans : 120µg, adulte et adolescent : 150µg, femme enceinte ou allaitante : 200µg)</p>	<p><b>Algues</b> (700000µg), <b>soja en grains</b> (115µg), <b>ail</b> (90µg), <b>haricots verts</b> (32µg), <b>oignons</b>, <b>navets</b> (20µg) (les besoins en iode peuvent être couverts par <math>\frac{1}{2}</math> cuillère à café de sel iodé par jour).</p>

<p><b>Légumes farcis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomates</li> <li>- courgettes, pommes de terre</li> <li>- 200g de tofu (magasin bio ou rayons bios / asiatiques des supermarchés)</li> <li>- 200g de protéines de soja déshydratées (magasin bio)</li> <li>- 2 gousses d'ail</li> <li>- Huile d'olive</li> <li>- Persil, sel</li> </ul> <p>Réhydrater les protéines de soja en les faisant cuire quelques minutes dans de l'eau, les mixer avec le tofu, ail, persil et rajouter l'huile d'olive pour avoir une consistance qui n'est pas trop sèche. Saler, poivrer et farcir les légumes avec cette préparation. Mettre au four environ 1h th. 6 (180°C). On peut manger ces légumes avec du riz par exemple.</p>	<p><b>Gratin dauphinois</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pommes de terre</li> <li>- Crème de soja (1 brique ou 2 de 200g)</li> <li>- Ail</li> <li>- Levure de bière en paillettes</li> <li>- Huile d'olive</li> <li>- Fromage végétalien, goût jambon par exemple (facultatif)</li> </ul> <p>Découper les pommes de terre en rondelles et les mettre dans 1 plat à gratin. Mélanger la crème de soja avec quelques gousses d'ail et de l'huile d'olive et verser sur les pommes de terre. On peut y rajouter du fromage végétalien pour encore plus de goût.</p> <p>Saupoudrer le gratin de levure de bière en paillettes puis d'1 filet d'huile d'olive et mettre au four environ 1h th. 6 (180°C). Vérifier la cuisson avec la pointe d'1 couteau. On peut accompagner ce gratin de galettes végétales par exemple.</p>
---	---

## Desserts

<p><b><u>Muffins à la banane et aux pépites de chocolat</u></b> ingrédients pour 12 muffins</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250g de farine</li> <li>- 200 de chocolat noir</li> <li>- 200g de sucre</li> <li>- <math>\frac{1}{2}</math> c. à c. de bicarbonate de soude</li> <li>- 1 c. à c. d'extrait de vanille</li> <li>- <math>\frac{1}{4}</math> tasse d'eau</li> <li>- <math>\frac{1}{3}</math> tasse d'huile de soja (ou autre huile type tournesol, arachides ou pépins de raisin)</li> <li>- 1 pincée de sel</li> <li>- 4 bananes bien mûres</li> </ul> <p>Préchauffer le four à 180°C. Dans 1 bol, mélanger la farine, le bicarbonate et le sel. Dans 1 saladier, mélanger le sucre, l'huile, puis ajouter les bananes écrasées. Ajouter la vanille et l'eau. Bien mélanger. Ajouter le mélange sec et le chocolat cassé en petits morceaux. Mélanger. Remplir le moule à muffins à la moitié et laisser cuire entre 20 et 30 min selon le four.</p>	<p><b><u>Gâteau de flan pâtissier</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pâte feuilletée (vérifier les ingrédients, toutes ne sont pas végétaliennes)</li> <li>- 1 litre de lait de soja</li> <li>- 150g de sucre</li> <li>- 120g de poudre impérial (poudre de la marque Impérial pour crème pâtissière et flans pâtissiers en vente dans les grandes surfaces généralement dans le rayon farine)</li> </ul> <p>Porter <math>\frac{3}{4}</math> de litre de lait à ébullition avec 150g de sucre. Pendant ce temps, mélanger dans 1 récipient la poudre impérial avec le reste du lait. Verser ce mélange dans le lait bouillant et laisser épaissir sans cesser de remuer (environ 2 min).</p> <p>Verser la préparation sur la pâte feuilletée (qu'on aura préalablement étalée dans 1 plat rond à gratin ou 1 plat à tarte) et mettre au four pendant 15min th. 6 (180°C). Laisser refroidir, mettre au frigo et servir frais.</p>
---	---

# Plats

## Quiche Jurassienne

pour 8 à 10 parts

(une recette élaborée par Oceanwave

<http://vegansfields.over-blog.com/>)

### Pâte :

- 180gr de farine
- 100gr de margarine végétale fondue
- 1 c. à s. d'eau
- 1 c. à c. de sel

### Quiche :

- 600gr de pommes de terre cuites (vous pouvez en prendre des cuites à la vapeur, sous vide si le temps vous manque)
- 200ml de crème de soja à cuisiner
- 125ml d'eau (ou 100 ml d'eau + 2 c. à s. de vin blanc)
- 30gr de farine ou de maïzena
- 20gr de persil frais
- 1 c. à c. de sel, poivre
- 1/2 à 1 c. à c. d'ail en poudre selon le goût
- 2 belles c. à s. de levure maltée
- 100gr d'oignons finement émincés
- 1 c. à s. d'huile végétale
- 4 saucisses fumées de soja végétal coupées en rondelles (ou jambon végétal, tofu fumé, etc.)

Préchauffer le four th. 5/6. Couper les pommes de terre cuites en petits cubes, les mettre dans 1 grand saladier.

Préparer la pâte, la mettre en boule puis l'étaler au rouleau dans 1 moule à tarte recouvert de papier sulfurisé (plus pratique pour le démoulage). La piquer avec 1 fourchette afin de l'empêcher de gonfler, la mettre 5 min dans le four (pré-cuisson), la sortir et la réserver.

Dans 1 poêle anti-adhésive, faire revenir les oignons avec l'huile végétale jusqu'à ce qu'ils dorent puis rajouter les rondelles de végé-saucisses 2 min encore en ne cessant de remuer avec 1 spatule en bois. Les mettre avec les pommes de terre.

Délayer la farine / maïzena dans les 125ml d'eau (ou le mélange au vin blanc) puis verser le tout dans 1 mixer avec la crème fraîche de soja, persil, sel, ail et poivre. Mixer puis ajouter les 2 c. à s. de levure maltée. Rectifier l'assaisonnement si vous le souhaitez puis verser le mélange sur les pommes de terre, les oignons et les végé-saucisses. Déposer le tout sur la pâte à tarte précuite et enfourner 25 min.

<p><b>Cuivre</b> (enfant 1-3 ans : 0,75mg, enfant 4-6 ans : 1mg, enfant 7-10 ans : 1,2mg, ado 11-20 ans : 1,5mg, femme : 1,5mg, homme : 2mg, femme enceinte ou allaitante : 2mg, + de 60 ans : 1,5mg)</p>	<p><b>Cacao</b> (3,5mg), <b>germe de blé</b> (1,3mg), <b>amandes</b>, <b>noix</b>, <b>noisettes</b> (1mg), <b>légumes secs</b> (0,6 à 1mg), <b>flocons d'avoine</b>, <b>champignons</b>, <b>cresson</b> (0,6mg), <b>pain complet</b> (0,4mg), <b>fruits séchés</b>, <b>olives</b> (0,4mg).</p>
<p><b>Zinc</b> (enfant 1-3 ans : 8mg, enfant 4-9 ans : 11mg, enfant 10-12 ans : 14mg, femme + 12 ans : 12mg, homme + 12 ans : 14mg, femme enceinte : 16mg, femme allaitante : 23mg, + de 60 ans : 14mg)</p>	<p><b>Pain complet</b> (5mg), <b>légumes secs</b> (2 à 5mg), <b>pain blanc</b> (2mg), <b>fruits oléagineux</b> (1 à 2mg), <b>ail</b>, <b>oignons</b> (1mg), <b>fruits séchés</b> (0,2 à 0,8mg), <b>épinards</b>, <b>salade</b> (0,5mg), <b>pommes de terre</b> (0,3mg) <i>(la consommation de graines germées aide à l'absorption du zinc).</i></p>
<p><b>Vitamine C</b> (nourrissons : 50mg, enfant 1-6 ans : 70mg, enfant 7-9 ans : 90mg, enfant 10-12 ans : 100mg, adulte et adolescent : 110mg, femme enceinte ou allaitante : 130mg, + de 60 ans : 120mg)</p>	<p><b>Kiwi</b>, <b>goyave</b> (300mg), <b>persil</b> (170mg), <b>poivrons</b> (120mg), <b>brocolis</b>, <b>cresson</b> (75mg), <b>orange</b>, <b>citron</b>, <b>fraise</b> (50mg), <b>pamplemousse</b>, <b>mangue</b> (45mg), <b>autres fruits et légumes frais</b> (2 à 25mg), <b>pommes de terre</b> (8,5mg).</p>
<p><b>Vitamine B1</b> (nourrissons : 0,2mg, enfant 1-3 ans : 0,4mg, enfant 4-9 ans : 0,7mg, enfant 10-12 ans : 1mg, femme + 12 ans : 1,1mg, homme + 12 ans : 1,3mg, femme enceinte ou allaitante : 1,8mg)</p>	<p><b>Levure de bière</b> (5-10mg), <b>germe de blé</b> (1-1,5mg), <b>légumes secs</b> (0,4-0,8mg), <b>amandes</b>, <b>cacahuètes</b> (0,3mg), <b>pain complet</b> (0,25mg), <b>fruits séchés</b>, <b>pommes de terre</b> (0,1mg).</p>
<p><b>Vitamine B2</b> (nourrissons : 0,4mg, enfant 1-3 ans : 0,8mg, enfant 4-9 ans : 1,2mg, enfant 10-12 ans : 1,4mg, femme + 12 ans : 1,5mg, homme + 12 ans : 1,6mg, femme enceinte ou allaitante : 1,7mg)</p>	<p><b>Levure de bière</b> (3-5mg), <b>germe de blé</b> (0,5-4mg), <b>fruits oléagineux</b> (0,1-0,6mg), <b>cacao</b> (0,38mg), <b>champignons</b> (0,26mg), <b>légumes secs</b> (0,2mg), <b>fruits séchés</b> (0,1-0,2mg), <b>cresson</b>, <b>épinards</b> (0,14mg).</p>

<p><b>Vitamine B3</b> (nourrissons : 3mg, enfant 1-3 ans : 6mg, enfant 4-9 ans : 9mg, enfant 10-12 ans : 10mg, femme + 12 ans : 11mg, homme + 12 ans : 14mg, femme enceinte ou allaitante : 16mg)</p>	<p><b>Levure de bière</b> (36mg), <b>cacahuètes</b> (11mg), <b>amandes</b>, <b>germe de blé</b> (4,6mg), <b>fruits séchés</b> (2-5mg), <b>pain complet</b>, <b>champignons</b> (3mg), <b>légumes secs</b> (1,5mg), <b>pommes de terre</b> (0,8mg).</p>
<p><b>Vitamine B5</b> (nourrissons : 2mg, enfant 1-9 ans : 3mg, enfant 10-12 ans : 4mg, enfant 13-15 ans : 4,5mg, adultes : 5mg, femme enceinte : 5mg, femme allaitante : 7mg)</p>	<p><b>Levure de bière</b> (15-20mg), <b>champignons</b> (2mg), <b>farine de soja</b> (1,5mg), <b>légumes secs</b>, <b>germe de blé</b> (1mg), <b>pain</b> (0,8mg), <b>légumes frais</b> (0,1-0,3mg).</p>
<p><b>Vitamine B6</b> (nourrissons : 0,3mg, enfant 1-3 ans : 0,6mg, enfant 4-9 ans : 0,9mg, enfant 10-12 ans : 1,3mg, femme + 12 ans : 1,5mg, homme + 12 ans : 1,8mg, femme enceinte ou allaitante : 2mg, + de 75 ans : 2,2mg)</p>	<p><b>Levure de bière</b> (5-10mg), <b>germe de blé</b> (1-5mg), <b>avocat</b> (0,6mg), <b>pain complet</b>, <b>légumes secs</b> (0,5mg), <b>bananes</b> (0,37mg), <b>pain blanc</b>, <b>riz blanc</b> (0,15).</p>
<p><b>Vitamine B8</b> (nourrissons : 6µg, enfant 1-3 ans : 12µg, enfant 4-9 ans : 25µg, enfant 10-12 ans : 35µg, adulte et adolescent : 50µg)</p>	<p><b>Levure de bière</b> (90µg), <b>champignons</b>, <b>choux-fleur</b> (11µg), <b>lentilles</b> (8µg), <b>épinards</b>, <b>haricots verts</b>, <b>bananes</b> (5µg), <b>riz</b> (5µg), <b>tomate</b>, <b>artichaut</b>, <b>ananas</b> (4µg), <b>légumes secs</b> (3µg).</p>
<p><b>Vitamine B9</b> (nourrissons : 70µg, enfant 1-3 ans : 100µg, enfant 4-6 ans : 150µg, enfant 7-9 ans : 200µg, enfant 10-12 ans : 250µg, femme + 12 ans : 300µg, homme + 12 ans : 330µg, femme enceinte ou allaitante : 400µg)</p>	<p><b>Levure de bière</b> (1200-4000µg), <b>haricots secs</b> (130µg), <b>germe de blé</b> (50-100µg), <b>haricots verts</b> (60µg), <b>épinards</b> (50µg), <b>laitue</b>, <b>salade</b>, <b>endives</b>, <b>choux</b> (30µg), <b>pain blanc</b> (15µg).</p>

## Entrées

<p><b><u>Cake aux olives</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g de farine</li> <li>- <math>\frac{1}{4}</math> de litre de lait</li> <li>- 200g de crème de soja</li> <li>- 20g de féculé de pommes de terre</li> <li>- 1 sachet de levure chimique</li> <li>- 1 bocal d'olives vertes dénoyautées</li> </ul> <p>Mélanger tous les ingrédients, mettre la préparation dans 1 moule à cake et au four th. 6 (180°C) 25/30 min (surveiller la cuisson avec 1 couteau que l'on enfonce dans le cake).</p>	<p><b><u>Pâté végétal</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentilles</li> <li>- Pois chiches</li> <li>- Pain</li> <li>- Oignons</li> <li>- Huile d'olive</li> <li>- Sel</li> <li>- Épices au choix</li> </ul> <p>Faire rissoler les oignons dans un peu d'huile d'olive, puis les mélanger avec les autres ingrédients, mixer le tout et mettre au four environ 40 min.</p> <p>On peut faire un pâté en croûte en utilisant 1 pâte brisée par exemple, et en faisant cuire le pâté dans 1 plat à baba au rhum ou 1 plat à cake et en découper des tranches une fois le pâté froid. On peut aussi varier les ingrédients selon nos goûts.</p>
<p><b><u>Tapenade mixte</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olives vertes et olives noires dénoyautées</li> <li>- Ail</li> <li>- Huile d'olive</li> <li>- Câpres</li> </ul> <p>Mélanger olives noires et olives vertes de sorte à ce qu'il y ait 2 fois plus de noires que de vertes (sinon la préparation risque d'être trop salée, Adapter selon vos goûts). Émincer 1 ou 2 gousses d'ail, rajouter 1 poignée de câpres, de l'huile d'olive et mixer le tout. Servir frais sur du pain.</p>	
<p><b><u>Marinade de tofu</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g de tofu</li> <li>- 3 ou 4 gousses d'ail</li> <li>- huile d'olive</li> <li>- sel</li> </ul> <p>Couper le tofu en dés, l'ail en rondelles, mélanger avec de l'huile d'olive, bien saler et mettre au frais plusieurs heures afin que le tofu puisse mariner.</p> <p>On peut servir cette marinade avec une salade ou en apéritif tout simplement.</p> <p><b><u>Autres suggestions de marinades:</u></b></p> <p>froide: olives/huile d'olive, échalottes/vinaigrette chaude: sauce de soja/oignons, curcuma/paprika (puis faire frire le tofu) etc..</p>	

## 4] Recettes

Voici quelques recettes simples afin de mettre en pratique quelques astuces citées plus haut. Vous pourrez trouver de nombreuses autres recettes végétaliennes sur ces sites par exemple.

<http://www.cuisinez-vegetalien.net/>  
<http://vegansfields.over-blog.com/>

### Sauces

<p><u>Mayonnaise végétale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 c. à s. de lait de soja</li> <li>- 1 c. à s. de moutarde</li> <li>- Huile</li> <li>- Sel</li> <li>- Poivre, épices (au choix, facultatif)</li> </ul> <p>Mettre le lait de soja, la moutarde, sel, poivre et épices dans 1 bol. Rajouter progressivement l'huile en battant la préparation avec 1 batteur électrique (idem qu'une mayonnaise avec œuf).</p>	<p><u>Sauce blanche pour les pâtes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 brique de crème de soja (rayons bios des supermarchés ou magasin bio)</li> <li>- Quelques gousses d'ail (ou ail en poudre)</li> <li>- Levure de bière en paillettes (magasins bios)</li> <li>- Huile d'olive</li> <li>- Sel</li> </ul> <p>Mélanger tous les ingrédients et ajouter la sauce aux pâtes.</p>
---	--

#### Sauce bolognaise

- Protéines de soja déshydratées en petits morceaux (magasins bios ou boutiques asiatiques)
- Oignon
- Tomates (ou concentré de tomates)
- Ail
- Sauce de soja
- Basilic (facultatif)

Réhydrater les protéines de soja en les faisant cuire quelques minutes dans de l'eau, les égoutter et les mettre dans 1 poêle avec 1 oignon émincé et de la sauce de soja. Faire cuire jusqu'à ce que les protéines de soja dorent.

**Dans 1 casserole, mélanger l'ail, le concentré de tomates (ou les tomates écrasées) et l'huile d'olive et faire cuire à feu doux, saler, poivrer (on peut y rajouter quelques feuilles de basilic frais). Une fois que la préparation est cuite, mixer le tout. Rajouter les protéines de soja à la sauce tomate et servir avec des pâtes.**

<p><b>Vitamine B12</b>  <i>(enfant 1-3 ans : 0,8µg, enfant 4-6 ans : 1,1µg, enfant 7-9 ans : 1,4µg, enfant 10-12 ans : 1,9µg, adulte et adolescent : 2,4µg, femme enceinte ou allaitante : 2,7µg)</i></p>	<p><b>AUCUNE SOURCE VÉGÉTALE</b>            Prévoir une supplémentation pour les végétaliens (ampoules Delagrangé ou comprimés). Certains produits sont enrichis en B12 (marmite, céréales du petit déjeuner, lait de soja, yaourts au soja...). Vérifier les étiquettes !</p>
<p><b>Vitamine A</b>  <i>(nourrisson : 350 ER [Equivalent Rétinol], enfant 1-9 ans : 450 ER, enfant 10-12 ans : 550 ER, femme +12 ans : 600 ER, homme +12 ans : 800 ER, femme enceinte : 700 ER, femme allaitante : 950 ER)</i></p>	<p><b>Carottes</b> (1500 ER), <b>abricots secs</b> (750 ER), <b>épinards</b> (650 ER), <b>cresson</b>, <b>brocolis</b> (450 ER), <b>pruneaux</b>, <b>bettes</b>, <b>poireaux</b> (300 ER), <b>abricot frais</b> (200 ER), <b>tomate</b> (150 ER).</p>
<p><b>Vitamine D</b>  <i>(enfant 1-3 ans : 10µg, enfant 4-12 ans : 5µg, adulte et adolescent : 5µg, femme enceinte ou allaitante : 10µg, + de 60 ans : 10 à 15µg)</i></p>	<p><b>Champignons</b> (4µg), <b>germe de blé</b> (0,7µg) (la vitamine D est également fabriquée par l'organisme au niveau de la peau exposée au soleil, si l'ensoleillement et/ou l'exposition sont insuffisants, prévoir une supplémentation, notamment pour les végétaliens, les nourrissons et les personnes âgées).</p>
<p><b>Vitamine E</b>  <i>(nourrisson : 4mg, enfant 1-3 ans : 6mg, enfant 4-6 ans : 7,5mg, enfant 7-9 ans : 9mg, enfant 10-12 ans : 11mg, adulte et adolescent : 12mg)</i></p>	<p><b>Huile de soja</b> (144mg), <b>huile de tournesol</b> (57mg), <b>margarine au tournesol</b> (43mg), <b>huile de colza</b> (25mg), <b>huile d'olive/d'arachide</b> (15-20mg).</p>
<p><b>Vitamine K</b>  <i>(nourrisson : 10µg, enfant 1-9ans : 15 à 30µg, enfant 10-15 ans : 45µg, adolescent 16-19 ans : 65µg, adulte : 45µg, + de 75 ans : 70µg)</i></p>	<p>Certains <b>aliments végétaux</b> + production par l'organisme (par les bactéries intestinales)</p>

Source du tableau : <http://vegenutrition.free.fr/tableau.html>

## 2] Comment remplacer les produits animaux dans les recettes ?

Voici des astuces pour « veganiser » vos plats.

La cuisine n'étant qu'une question de chimie, il est possible d'obtenir des résultats similaires sans utiliser de produits animaux.

Mais avant tout, la cuisine végétalienne est une cuisine différente, avec de nouvelles habitudes à prendre, il n'est pas question de remplacer la viande par un ersatz mais plutôt de composer de nouveaux plats variés et équilibrés.

### - *Pour remplacer les viandes.*

Il existe tout un tas de produits que l'on appelle « simili-carné », imitant le goût de la viande pour ceux qui auraient du mal à s'en passer.

Il existe ainsi du jambon végétal, différentes sortes de mortadelles végétales, des rôtis végétaux, saucisses végétales, pâtés végétaux, aliments imitant le goût du poisson, etc.

Les protéines de soja déshydratées, le tofu et le seitan :

Ces aliments sont parfaits pour remplacer la viande dans les farces par exemple ou dans des recettes comme des ragoûts. On les trouve en magasin bio.

Pour le tofu, l'idéal est de l'acheter dans une boutique asiatique, il y sera moins cher que dans les magasins bio. On peut en trouver aromatisé à différents parfums et il se présente généralement dans un emballage sous vide.

Le seitan s'utilise tel quel, inutile de le faire mariner mais on peut quand même l'aromatiser avec de la sauce de soja aussi.

### - *Cosmétiques*

Les cosmétiques, en plus de contenir des matières animales, sont très souvent aussi testés sur les animaux.

Pour les tests, il faut distinguer les tests sur les ingrédients composant le produit et les tests sur le produit fini. En France, les tests sur le produit fini sont à présent interdits mais la grande majorité des firmes continuent de tester les ingrédients.

Des listes des firmes qui ne testent ni les ingrédients ni les produits finis sont à votre disposition, par exemple la liste de l'association One Voice qui est sûrement la plus fiable ( <http://www.onevoice-ear.org> ).

### - *Produits ménagers.*

Les produits ménagers sont également testés sur les animaux, idem que pour les cosmétiques, il existe des listes qui permettent d'acheter des produits non testés et ne contenant pas de matières animales.

Il y a également la possibilité de faire soi-même ses produits ménagers, c'est beaucoup plus économique et les recettes de grand-mère sont généralement plus efficaces que les produits vendus dans le commerce, sans compter sur le fait qu'elles sont aussi beaucoup moins polluantes.

Le guide de Raffa « le grand ménage » par exemple, est un bon ouvrage (gratuit) de recettes à faire soi-même : <http://raffa.grandmenage.info>.

## autres matériaux

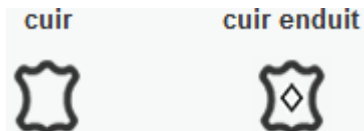


Le logo en forme de losange indique une matière synthétique et autres matériaux (attention tout de même, il peut aussi indiquer une matière faite de recyclage de morceaux de cuir, le synderme).

Il suffit de vérifier les trois logos



Le logo en forme de « peau de bête » indique que la matière est en cuir.



Et le symbole en forme de carré tressé indique une matière en tissu/ toile.

Pour les vêtements, il y a des alternatives végétales (coton, chanvre, lin, etc.) ou synthétiques (acrylique, polaire, etc.). On trouve très facilement des pulls en matières synthétiques ou de la fausse fourrure.

Pour reconnaître la vraie de la fausse fourrure, prendre un poil, le brûler. Si le poil brûle très vite et que l'odeur est la même que celle d'un cheveu que l'on brûle, c'est de la vraie fourrure, sinon c'est du synthétique.

## Les protéines de soja déshydratées ou texturées :

Vendues en sachets ou au poids dans les magasins bio, il suffit de les réhydrater quelques minutes dans de l'eau et de les aromatiser ensuite selon le goût que l'on souhaite leur donner, par exemple les cuire avec de la sauce de soja pour leur donner un goût de viande.

Il existe des petits et des gros morceaux suivant l'utilité que l'on en a (petits morceaux pour une sauce bolognaise ou une farce par exemple).

### - **Pour remplacer le lait.**

Rien de plus simple, il existe une multitude de laits différents, le plus connu étant le lait de soja (dans les rayons laitiers des supermarchés ou rayons bios) mais il existe aussi du lait d'amandes, de noisettes, d'avoine, de noix, de coco, de riz, etc.

Ne serait-ce que pour le lait de soja, le goût varie d'une marque à l'autre et il existe différentes catégories de laits : sucrés, naturels, aromatisés goût chocolat, vanille, banane, etc. On peut donc facilement trouver celui qui nous conviendra, autant pour les recettes salées (purée, gratin dauphinois, béchamel, etc.) que pour les recettes sucrées (crêpes, gâteaux, flans, etc.). Pour trouver d'autres sortes de lait que le lait de soja (qui est souvent le seul proposé en supermarché), il suffit d'aller en boutique bio. On peut également trouver du lait en poudre, de divers arômes.

### - **Pour remplacer les œufs.**

Les œufs sont rarement nécessaires dans une recette, la cuisine étant une question de chimie, on peut les remplacer par d'autres aliments ayant les mêmes "propriétés". Ainsi par exemple pour faire une mayonnaise, il suffit de remplacer le jaune d'œuf par une cuillère à soupe de lait de soja nature, la mayonnaise sera identique en texture et en goût.

Il existe aussi de la mayonnaise toute prête sans œufs dans les magasins bios.

Pour ce qui est des pâtisseries par exemple, là encore les oeufs peuvent être aisément remplacés. Dans une recette de gâteau on peut remplacer les oeufs par un mélange d'huile d'arachide et de farine de tapioca comme liant.

Une banane a également les mêmes propriétés que la farine de tapioca et peut être combinée à l'huile d'arachide.

Selon les recettes, on utilisera l'un ou l'autre ingrédient, la banane pour les recettes sucrées par exemple et la farine de tapioca pour les recettes salées, la fécule de pommes de terre est un bon liant également.

**Ainsi pour faire des crêpes végétaliennes, il suffit d'utiliser de la farine, du lait de soja sucré et quelques cuillères d'huile d'arachide, on aromatise ensuite avec ce que l'on souhaite, vanille, eau de fleur d'oranger, et les crêpes seront identiques à celles faites avec du lait de vache et des oeufs**

Il existe aussi des substituts d'oeufs en magasin bio, ils se présentent sous la forme d'une poudre que l'on mélangera à nos préparations.

Pour dorer un plat (tourte, feuilletés, etc.), on remplacera le jaune d'œuf par du lait de soja ou de la confiture d'abricot par exemple.

#### - **Pour remplacer le beurre.**

On peut cuisiner à l' huile ou acheter de la margarine végétale.

#### - **Pour remplacer le fromage.**

Il existe du fromage végétalien, plusieurs marques sont proposées et on peut donc trouver celui qui nous conviendra le mieux (parmesan, fromage spécial pizza, fromage à tartiner et divers fromages à pâtes dures).

#### - **Pour remplacer la crème fraîche.**

Il existe de la crème de soja de différentes marques, facile à trouver en supermarché.

Pour faire de la crème chantilly par exemple, il suffit de monter une boîte de crème de soja avec du sucré glace. Sinon il existe aussi de la crème chantilly au soja.

#### - **Pour remplacer les yogourts.**

Il existe des yogourts au lait de soja ou de riz, de différents arômes et marques. On peut également les faire soi-même avec une yahourtière.

#### - **Pour remplacer les glaces.**

Là encore il existe des glaces au lait de soja ou simplement des sorbets, il y a toujours la possibilité de les faire soi-même.

#### - **Pour remplacer la gélatine.**

Il existe de la gélatine végétale, faite à partir d'une algue, le agar-agar. On la trouve en boutique bio ou, mieux, en magasins asiatiques.

Elle se présente sous forme de poudre blanche ou de filaments ressemblant à du plastique transparent. Pour utiliser l'agar-agar, il suffit de le dissoudre dans un liquide chaud. La préparation ainsi obtenue durcit en refroidissant. L'agar-agar est ainsi très utile pour faire des flans par exemple ou des confitures. Dans les préparations où il faut rajouter un oeuf, on peut le remplacer par du agar-agar et quelques cuillères d' huile d'arachide.

**Attention également aux colorants ou additifs des aliments que vous achetez, certains sont fabriqués avec des matières animales.**

### **3] Les vêtements, cosmétiques et produits ménagers**

#### - **Vêtements.**

Pour confectionner certains vêtements, sont utilisées des peaux d'animaux (cuir, fourrure, laine, etc.), mais il est toujours possible de s'en passer.

Pour remplacer le cuir dans les chaussures par exemple, il y a les matières synthétiques ou en tissu.