

# Vivre végétalien

*Un guide proposé par Alias*

**Ce guide s'adresse avant tout aux végétariens souhaitant devenir végétaliens. Il considère comme acquis les raisons de ne pas manger de viande et tout ce qui la remplace. Il se veut outil de vulgarisation, "l'ABC" du régime végétalien et de ses principes. Pour perfectionner les connaissances dans ce domaine, il est nécessaire de consulter les ouvrages très détaillés repris dans la biographie.**

## **Les Principes : pourquoi être végétalien ?**

Pour les mêmes raisons qu'on est végétarien !

Le végétarisme répond à des préoccupations très différentes, que je vais rappeler brièvement ici pour démontrer que toutes ces préoccupations, aussi variées soient-elles, devraient logiquement conduire au végétalisme.

Les différents motifs d'être végétarien généralement cités sont la santé, l'équilibre mondial, l'environnement et la non exploitation des animaux. Si l'on veut être cohérent et suivre chaque raisonnement jusqu'au bout, absolument tous ces motifs sans exception conduisent à devenir végétalien, car tout ce que l'on reproche à l'élevage destiné à produire de la viande est valable aussi pour l'élevage en vue du lait, des œufs ou du cuir. En effet, il ne s'agit pas de "récupération" de produits provenant d'animaux qui seraient élevés et tués de toute façon pour leur viande. Comme on va le voir, actuellement, ce serait plutôt l'inverse : on assiste par exemple à une surproduction de viande bovine provenant de l'élevage des vaches laitières.

Il faut également savoir que des personnes mal informées croient "de bonne foi" être végétariennes et ne le sont pas : elles consomment de la viande sans le savoir (par le biais de la présure, de la gélatine, etc.) Il apparaît donc nécessaire de décrypter les listes d'ingrédients des aliments que nous achetons, généralement très obscures. Et de faire pression pour que des logos "végétarien" et "végétalien" soient apposés sur les aliments ne contenant pas d'ingrédients d'origine animale.

### **Les problèmes des élevages pour les "sous-produits" d'origine animale sont les mêmes que ceux des élevages pour la viande**

#### **Santé**

Je ne m'étendrai pas sur les problèmes de santé qui rendraient néfaste la consommation de viande ou de poisson pour l'être humain. Là encore, une littérature considérable s'est déjà penchée sur cette question. Mais il est certain que ceux qui s'abstiennent de manger de la viande pour cette raison devraient logiquement arrêter aussi de consommer produits laitiers ou œufs.

On peut évoquer l'allergie bien connue à la **lactose** : Naturellement, le lait est conçu par une femelle pour son petit. Le lait de vache convient au veau comme le lait d'une femme convient à son bébé. Pour les adultes, la consommation de lait n'est pas naturellement prévue, chez aucune espèce. Aussi les adultes ne fabriquent-ils pas dans leur organisme l'enzyme lactase indispensable à la digestion de la lactose. Beaucoup d'humains dépassent très bien cette intolérance. Il ne faudrait pas pour autant en conclure que le lait leur est nécessaire.

Certains ne mangent pas de viande ou de poisson parce qu'ils savent que la **pollution** croît à mesure que la chaîne alimentaire progresse : un pesticide se retrouverait en plus grande quantité chez le mammifère ou le poisson qui a mangé l'insecte empoisonné et encore plus chez l'humain qui a mangé le mammifère ou le poisson. Cette loi serait valable pour la radioactivité ambiante. De ce point de vue, la viande bovine serait plus dangereuse que l'herbe que mange le bovin. Mais son lait aussi !

De la même façon, les multiples **antibiotiques** et autres médicaments généreusement prodigués aux animaux d'élevage passent tout autant dans leur lait et leurs œufs que dans leur viande.

Il y aurait des risques plus spécifiques à la consommation d'œufs ou de produits laitiers, comme les infections microbiennes telles que la **listériose**.

Les **farines animales** responsables entre autres de la "vache folle" sont essentiellement ajoutées à l'alimentation des animaux élevés pour leur lait ou leurs œufs, bien davantage qu'à ceux élevés pour leur viande : *"Au-delà d'un certain niveau de production quotidien (de lait), les herbivores ne peuvent pas ingérer, sous la forme de fourrages grossiers, la quantité d'énergie nécessaire à leur production. L'alimentation concentrée permet de dépasser ces seuils"* (Jean-Pierre Boutonnet, de l'Inra de Montpellier, cité par *Le Nouvel Observateur* du 16 novembre 2000).

Les poules pondeuses sont tellement dopées qu'elles sont impropres à la consommation en fin de vie. Les vaches laitières, elles, représentent plus de la moitié de la consommation française de viande rouge, la moins chère du marché. Au 10 novembre 2000, plus de 92 % des 175 cas d'ESB (Encéphalopathie spongiforme bovine) recensés provenaient de leur viande.

## Équilibre mondial et environnement

La faim dans le monde et les soucis écologiques se rejoignent sur un point : beaucoup trop de surface de terre est gaspillée pour l'élevage.

La **faim** dans le monde ne devrait pas exister si la plus grande partie des terres consacrées à la culture ne l'étaient pas pour nourrir le bétail. Pour une superficie déterminée qui produit une unité de protéines de viande, on peut en produire cinq de céréales, dix de légumineuses et vingt-six d'épinards. "*1,3 milliard d'êtres humains pourraient être nourris avec les céréales utilisées pour engraisser le bétail des États-Unis*" (*L'œil électrique* n°18, printemps 2001). Ou encore : "*Cent mètres carrés de soja planté = 5 kilos de protéines pour 70 personnes pendant une journée ou 500 g de viande bovine, soit la ration quotidienne de seulement deux personnes*" (*Top Nature* n°15, mai-juin 1997)

Le **gaspillage** d'oxygène et d'eau potable par les élevages est également considérable. Un kilo de viande a nécessité entre 10 000 et 24 000 litres d'eau. Un kilo de laitue n'en demande que 160 litres.

Il est devenu notoire que la **pollution** de l'air, l'effet de serre, les nitrates dans l'eau, les pluies acides, etc, proviennent essentiellement des élevages, et ce par voie de fumier, purin et gaz, rejets dont la nocivité est encore augmentée par les antibiotiques et produits chimiques ingérés par les animaux. Par exemple l'effet de serre est provoqué par différents gaz dont le méthane, lequel provient essentiellement des flatulences des troupeaux, les nitrates dans l'eau sont dûs aux lisiers, etc.

Ces problèmes maintenant connus et reconnus ne concernent pas que les élevages pour la viande : bien évidemment, les élevages pour le lait, les œufs, le cuir, la laine, posent exactement les mêmes.

Il serait erroné de croire qu'on utilise ces sous-produits d'origine animale parce que "les animaux seraient tués de toute façon pour la viande, autant alors récupérer ce qui peut servir d'autre". C'est totalement faux. On "fabrique" des bovins destinés à la viande, on "fabrique" des laitières (dont la pauvre viande, on l'a vu, est ensuite écoulée à bas prix), on "fabrique" des poules pondeuses dont le corps torturé n'est plus montré après l'abattage : il est broyé et utilisé dans des préparations. (Les poulets emballés dans les grandes surfaces ne sont pas des anciennes poules pondeuses). Les animaux élevés pour leur peau le sont encore différemment, dans d'autres conditions où l'on privilégie le fait que la peau ne se salisse pas ou ne s'abîme pas. Tous ces élevages différents s'ajoutent les uns aux autres, multipliant le gaspillage et la pollution.

### Non exploitation des animaux

Beaucoup de végétariens s'abstiennent de manger des animaux pour éviter à ceux-ci la souffrance et la mort. Mais on ne peut nier que la consommation de lait, produits laitiers, œufs, etc, conduit obligatoirement à la mort et à la souffrance d'animaux.

Certes l'horreur est à son comble dans les élevages industriels. Mais même un "produit fermier" n'est pas innocent.

**Le lait et les produits laitiers** : Pas de lait de vache sans veau privé de lait. Aucune femelle ne produit de lait si elle n'a préalablement enfanté. Pour exploiter son lait, il faut lui prendre son petit et continuer à "tirer" sur le lait. Les conditions de production sont particulièrement atroces en élevage industriel. Mais le principe reste le même dans une ferme, reste le même si un individu a une seule chèvre ou une seule brebis. La question est : Que deviennent les petits ? Comment sont-ils élevés et avec quoi ? Que deviennent les petits de sexe mâle, inutiles dans le circuit ? Près de 80 % de la viande de "bœuf" est en fait issue de l'industrie laitière : les vaches trop vieilles (usées à trois ans alors que leur espérance de vie serait d'une vingtaine d'années), les veaux surproduits et inutiles (souvent séparés de leurs mères leur premier jour de vie alors qu'ils téteraient naturellement un an).

Ajoutons que les fromages et desserts au lait emprésuré contiennent en outre de la présure, laquelle provient de l'estomac de veaux nouveau-nés.

Il est donc clair que tout être humain voulant éviter de faire tuer ou souffrir des animaux doit s'abstenir de consommer du lait et des produits laitiers.

**Les œufs** : Les élevages de poules "en batterie" et les abattoirs industriels de volaille atteignent des sommets dans l'ignominie : oiseaux entassés sur du grillage, le bec coupé, attendant la chaîne qui les ébouillantera et leur coupera la tête. Tout ça pour des œufs ! Certes il existe des œufs de "poules élevées en plein air". Attention, il suffirait pour avoir ce label que les poules soient sorties quelques jours avant l'abattage ou disposent de 2,5 mètres carrés de terrain. Seuls les œufs de poules "élevées en libre parcours", parfois aussi appelées auparavant "poules qui courent", garantiraient moins de barbarie dans leur traitement : l'obtention de ce label nécessite dix mètres carrés de terrain herbeux par pondeuse. Les œufs de l'agriculture biologique sont censés correspondre à ces exigences, mais si le cahier des charges Agriculture biologique exige l'accès à un parcours herbeux, il n'est pas certain qu'il doive être de dix mètres carrés. Mais quoi qu'il en soit, là encore, que fait-on des poussins mâles qui ne pondront jamais ? On a le choix : les broyer, les gazer, les jeter vivants dans des sacs plastiques ou des bennes à ordures où ils étoufferont lentement, les écraser, les enterrer vivants... Bref, s'en débarrasser de la façon la plus économique possible. Pour être clair, s'il faut avoir à cœur de ne pas faire tuer pour notre alimentation, de ne pas être responsable de l'exploitation et de la souffrance d'animaux, seul le végétarisme convient.

**La peau** : le cuir, la fourrure, la laine, ne sont pas récupérés sur des animaux morts auparavant pour la viande. On les élève et on les tue pour cela (ou on les chasse, ce qui n'est pas mieux). Bien sûr, la tonte ne tue pas l'animal. Elle conduit pourtant à élever, exploiter et pour finir abattre, le tout dans des conditions rarement scrupuleuses. Il est relativement facile de s'abstenir d'acheter des produits contenant de la peau animale. Plus il y aura de gens refusant d'acheter des produits ayant entraîné une souffrance, plus vite ces pratiques disparaîtront.

## Est-ce facile d'être végétalien ?

Oui, mais !...

Oui parce que toutes les salades, soupes, tartes ou tourtes, recettes de pâtes, de pommes de terre, sont ou pourraient être végétaliennes.

Mais, attention ! En fait, il faut tout vérifier. Les produits tout prêts ont souvent la particularité de contenir plein d'ingrédients tout à fait inutiles à leur recette : ainsi on trouve souvent du lait dans le chocolat noir, du blanc d'œuf dans des raviolis aux légumes ou du fromage blanc dans l'houmous du commerce ! Il est nécessaire, dans les friteries, de s'assurer avant d'acheter que la graisse à frire n'est pas de la graisse de bœuf. Il faut vérifier qu'il n'y a pas de gélatine dans les glaces, sorbets, médicaments... Enfin, certains produits frisent le mensonge et l'ambiguïté : quand on voit inscrit sur un plastique d'emballage qu'il contient des "filets de poulet 100 % végétaux", il faut comprendre, non pas qu'il s'agit de poulet végétal mais bien que le poulet qui se retrouve en filets emballés sous vide aurait eu une alimentation 100 % végétale.

Pour résumer, il est très facile de cuisiner végétalien chez soi à partir de produits frais ou achetés en boutiques diététiques. Pour ce qui est des restaurants... ils suivront quand ils se rendront compte qu'il y a un marché potentiel !

## Les végétariens utilisent de la viande sans le savoir

Quand on étudie l'origine des additifs employés dans l'agro-alimentaire (aromatisants, gélifiants, conservateurs, dissolvants, filtrants, souvent désignés par un chiffre, lui-même souvent précédé de la lettre E), il s'avère que la consommation de beaucoup de produits industriels est proscrite aux végétaliens mais également aux végétariens. Par exemple, un végétarien qui consomme une glace ou un sorbet contenant de la gélatine consomme des ligaments d'animaux broyés. Un végétarien mangeant un fromage ingère probablement de la présure, laquelle provient de l'estomac de veaux nouveau-nés.

Un équivalent végétal ou de synthèse est presque toujours possible. En les réclamant aux fabricants, ils finiront par les utiliser et par l'indiquer clairement sur leurs emballages. J'ai aussi fait état d'autres produits de consommation courante utilisant les animaux. Cette liste n'est pas exhaustive. Elle demande aussi d'incessantes vérifications et réactualisations.

Acide lactique / E 270 : peut être d'origine animale (lait) ou végétale (fermentation du sucre).

Albumine : peut être d'origine animale (œufs ou lait, muscles ou sang) ou végétale.

Allantoïne : peut être d'origine animale (acide urique provenant de mammifères) ou végétale. Se retrouve dans certains liquides-vaisselle ou en cosmétologie.

Ambre gris : substance parfumée issue de l'intestin des cachalots (mais rejetée par eux et flottant sur la mer, elle serait récupérée sans violence ...). Employée comme fixatif pour les parfums et comme arôme dans l'alimentaire.

Arômes naturels : allégation sans valeur scientifique, ne signifiant strictement rien et pouvant recouvrir n'importe quoi.

Aspartame / E 951 : à base d'un acide aspartique d'origine animale ou végétale.

Bifidus (bifidobactérium) : l'une des bactéries de l'acide lactique, peut donc être d'origine animale ou végétale (voir acide lactique) mais probablement animale, car utilisée industriellement comme ferment lactique pour le lait et les produits laitiers.

Bile : liquide sécrété par le foie.

Blanc ou huile de baleine : huile issue de la tête des cachalots ou des dauphins. Utilisation : cosmétologie, industrie du cuir et certaines margarines.

Castoréum : sécrétions glandulaires du rat musqué et du castor (élevés, maltraités et tués pour cela). Utilisé en parfumerie.

Castor oil : huile de ricin (donc végétale)

Caséine : protéine du lait.

Cellules fraîches : prélevées sur des fœtus d'animaux.

Chitine : issue des carapaces des crustacés.

Cire d'abeille / E 901 : entre souvent dans la composition des baumes pour les lèvres et autres produits cosmétiques ou des bougies et crayons.

Civettes : sécrétion odorante obtenue en stimulant par la torture un mammifère appelé civette, proche du chat, élevé exprès en Éthiopie. Utilisée en parfumerie.

Cochenille / E 120 : insectes de couleur rouge écrasés pour servir de colorant.

Collagène : protéine fibreuse des vertébrés, très courante en cosmétologie.

Disodium de phosphate / E 631 : toujours d'origine animale, extrait de viande ou de sardines séchées.

Elastine : issue de l'aorte et des ligaments du cou des bovins.

Gélatine : tendons, os, cornes, sabots, peau et ligaments bouillis. Très largement utilisé dans les médicaments, crèmes-desserts, sorbets et glaces, bonbons, gâteaux, marshmallows, yaourts, etc.

Gelée royale : sécrétion des glandes pharyngiennes de l'abeille servant normalement à nourrir les jeunes larves. Utilisée en pharmacie.

Glycérine / glycérol / E 422 + monoglycérides / diglycérides / E 471 / E 472 : Origine animale (graisses animales) ou végétale ou synthétique. Utilisés notamment dans les biscuits.

Hexaphosphate inositol de calcium : toujours d'origine animale.

Huile de poisson : très courante dans les margarines

Inosinatesodique / E 631 : toujours d'origine animale.

Insuline : origine animale (hormone sécrétée par le pancréas des bœufs et cochons) ou synthétique ou humaine. Usage pharmaceutique pour les diabétiques.

Isinglass : gélatine fabriquée à partir de vessies de poisson, utilisée pour clarifier les vins et les bières.

Kératine : provient notamment des ongles, poils, plumes de divers animaux.

Lactose : d'origine animale (sucre du lait) ou parfois végétale.

Lanoline : substance extraite du suint de la laine des moutons et utilisée en médecine et cosmétologie (crèmes et pommades).

Lécithine / E 322 : origine animale (œufs, sang, tissus névralgiques) ou végétale (soja ou tournesol). Se trouve dans beaucoup de produits alimentaires, mais généralement l'origine est précisée.

Musc : Origine le plus souvent animale (à partir des glandes abdominales de cervidé). Parfumerie.

Noir animal : os calcinés employés pour raffiner certains sucres.

Oestrogène : origine animale (ovaires de vaches ou urine de juments enceintes, dont les poulains sont constamment éliminés et qui sont élevées dans des conditions abominables) ou synthétique.

Pepsine : issue de l'estomac des cochons. Utilisée comme anticoagulant.

Petit-lait : provient du lait. Utilisé dans des biscuits ou bonbons.

Phosphate de calcium / E 542 : à partir d'os animal. Utilisé dans des cachets. A priori interdit en France, autorisé en Angleterre.

Présure : d'origine animale (estomac de veaux nouveau-nés) ou végétale (très rarement utilisée en France). Pour la confection de la quasi totalité des fromages et d'autres produits, tels que yaourts ou desserts emprésurés.

Progesterone : hormone sécrétée par les glandes de différents animaux.

Propolis : gomme recueillie par les abeilles pour la construction de leur ruche. Utilisée principalement en cosmétologie.

Saindoux : graisse animale.

Shellac / E 904 : résine sécrétée par un insecte. 1 kg de shellac demande 300000 insectes tués. Utilisée comme amidon (peinture, chapeau, cachet, glaçage en confiserie...)

Sachez aussi que les additifs commençant par E et suivis de ces chiffres : 101 / 101a / 120 / 131 / 153 / 161b / 161g / 236 / 237 / 238 / 252 / 270 / 322 / 325 / 326 / 327 / 408 / 422 / 430 / 431 / 432 / 433 / 434 / 435 / 436 / 470a / 470b / 471 / 472a / 472b / 472c / 472d / 472f / 473 / 474 / 475 / 476 / 477 / 478 / 479b / 481 / 482 / 483 / 491 / 492 / 493 / 494 / 495 / 542 / 570 / 572 / 585 / 627 / 631 / 635 / 640 / 901 / 904 / 920 / 951 / 1518 sont d'origine impliquant très vraisemblablement une exploitation animale.

Par ailleurs, la gélatine est utilisée dans les tirages papiers des photos et dans le papier de verre; les brosses, pinceaux et couvertures sont en poils; la graisse animale se retrouve dans les savons, cosmétiques, lubrifiants; la nacre, l'os, l'ivoire, les écailles de tortues servent en bijouterie et en décoration; la plupart des contraceptifs (y compris les préservatifs, incluant de la caséine !) contiennent des substances d'origine animale.

N'oublions pas non plus que pour éviter d'avoir causé la souffrance et la mort d'animaux il faut également se soucier d'éviter tout produit testé sur animaux, et donc s'abstenir d'utiliser produits d'entretien ou de cosmétologie ainsi testés, mais encore refuser la vivisection dans l'éducation et à l'armée (où les armes, chimiques ou autres, sont testées sur animaux). Cela fait beaucoup de morts et de souffrances, et autant de travail quotidien pour qui décide de s'en soucier.

Il faut surtout éviter de se décourager devant l'ampleur de la tâche en se disant qu'il est de toutes façons inévitable d'utiliser un jour ou l'autre un produit ayant causé la mort ou la souffrance d'animaux. En l'état actuel des choses, il est vrai qu'on ne peut pas jurer l'abstinence totale. Mais qu'importe si on finit d'user ses vêtements de laine (on peut éviter d'en acheter de nouveaux) ou si on utilise un médicament dont on n'a pas trouvé l'équivalent végétalien : l'important est de faire le maximum et également de faire connaître sa position auprès de tous les fabricants et distributeurs de produits afin de faire changer, petit à petit, leur politique.

## Est-ce dangereux d'être végétalien ?

On s'est longtemps inquiété d'éventuelles carences en vitamine PP (Niacine ou B3), calcium, vitamine D... Il n'y a en fait pas lieu, comme on va le voir. Le problème qui peut vraiment se poser est celui de la carence possible en vitamine B 12. C'est pourquoi je m'étendrai davantage sur ce sujet.

Classiquement, les diététiciens recommandent de consommer aux trois repas des céréales (pain, riz, pâtes, maïs, sarrasin, muesli...) avec soit des légumineuses (soja sous toutes ses formes, du lait à la galette en passant par le yaourt, la sauce ou le tofu, pois, lentilles, haricots, cacahuètes...), soit des oléagineux (noisettes, amandes, sésame...). Et vantent les repas traditionnels indiens (riz et lentilles), mexicains (maïs et haricots rouges), africains (semoule et pois chiches en Afrique du Nord, sorgho et purée d'arachides en Afrique noire). Cette combinaison permettrait d'obtenir ensemble les huit acides aminés constituant **les protéines** (les céréales n'en ont que sept, les légumineuses et oléagineux d'autres, ils se complètent). Ce principe est remis en cause depuis 1993 par l'Association américaine de diététique, constatant d'abord que les acides aminés de l'alimentation se combinent avec ceux fabriqués par le corps, ensuite que le soja à lui seul peut servir de base protéinique. Il est également probable que la majorité des Occidentaux souffre davantage d'un abus de protéines que de carences.

La **vitamine PP** (Niacine ou B3) se trouve dans les céréales complètes (pain complet, riz complet...), les dattes, figes et amandes.

La bêta-carotène, qui se convertit dans l'organisme en **vitamine A**, se trouve dans les carottes, épinards, persil, cresson, patates douces, abricots secs et mangues.

Le **calcium** se trouve dans les légumes verts feuillus, les graines et oléagineux, l'eau calcaire, la mélasse noire, les figes sèches, la farine de soja, les brocolis, les haricots blancs, certaines eaux minérales (Contrex®, Quézac®, Valvert®...), l'algue aziki (qui contient 14 fois plus de calcium que le lait) et tous les produits "enrichis en calcium" (comme beaucoup de soja et tofu).

La **vitamine D** se trouve en petite quantité dans les champignons, mais provient pour l'essentiel de l'exposition au soleil (nécessaire pour les carnivores comme pour les autres, sans distinction !). Pour les peaux claires, une exposition du visage et des mains environ quinze minutes l'été et une heure l'hiver deux à trois fois par semaine suffirait. Il s'agit d'une hygiène de vie de toute façon recommandable ! Plus les peaux sont foncées, plus le temps d'exposition doit augmenter. En cas de carence, si on doit en consommer en apport supplémentaire, attention : la vitamine D3 (cholécalférol) est d'origine animale. Seule la vitamine D2 (ergocalciférol) est d'origine synthétique.

Le **fer** d'origine végétale se trouve dans les fruits secs, céréales complètes, oléagineux, légumes verts feuillus, graines, légumineuses, mélasse noire et dans l'utilisation de plats en fonte (pour les résidus qui s'en dégagent). Pour qu'il soit aussi bien assimilé par l'organisme que le fer d'origine animale, il est nécessaire de l'associer à de la vitamine C ou acide ascorbique (kiwis, chou cru, pommes de terre, légumes verts feuillus, poivrons verts, mûres, mangues, agrumes, tomates), de l'acide malique (pommes, citrouilles, prunes) ou de l'acide citrique (agrumes). Il est moins bien assimilé quand il est associé à du tannin. Le tannin (ou tanin ; à ne pas confondre avec le tahin !) se trouve dans le thé, le café, le vin...

En fait, le principe absolu à retenir est de manger le plus de choses différentes possibles : fruits variés, légumes variés, céréales, légumineuses, oléagineux, graines, algues... Souvent les végétariens et végétaliens se soucient bien plus que les carnivores de cette règle de diversité et bénéficient des lors d'un régime beaucoup plus équilibré.

La **vitamine B 12** (cobalamine) demande à être étudiée plus en détail. Il s'agit d'une molécule synthétisée par des micro-organismes, des bactéries vivant dans le sol et le système digestif. Le problème de cette vitamine est son assimilation. Il peut y avoir problèmes d'assimilation pour des motifs très variés. En effet, elle se conjugue mal avec le tabac, le sucre blanc, l'alcool, le café, les contraceptifs oraux, l'aspirine, les laxatifs, les antibiotiques, les somnifères, les médicaments traitant l'épilepsie, un taux élevé de cholestérol, une insuffisance d'acidité gastrique, une alimentation trop riche en protéines, gras animal ou aliments cuits, manque de B6 ou de fer, désordres de la thyroïde, maladie de Crohn, stress physique et psychique, trop forte dose de vitamine C (+ 500 mg par jour) ou tout simplement pancréas et foie l'assimilant mal ! On voit que les carnivores ne sont pas à l'abri d'une carence ! Encore une fois, les végétaliens se préoccupant davantage de leur éventuel manque de B12 sont sans doute plus protégés que des carnivores ignorant leur carence !

Pour autant, et fort heureusement, l'organisme a besoin de très peu de B12 et sait généralement la produire lui-même ou au moins la stocker longtemps. Une analyse tous les deux ans par exemple devrait suffire à rassurer. Il faut néanmoins savoir que, contrairement à ce que l'on a cru, la B12 contenue dans les algues, le soja ou certains champignons n'est pas assez bien assimilée par l'organisme humain et ne peut pas résoudre une éventuelle carence. De ce point de vue, les récents guides d'alimentation végétarienne se trouvant dans les magasins de livres à bon marché ne mentent pas vraiment, mais demandent à être explicités : quant ils déclarent que "*les graines et les produits dérivés du soja contiennent aussi de la vitamine B12*", ils devraient se montrer plus précis. Le seul soja fiable en apport de B12 est celui qui aura été supplémenté.

En effet, la vitamine B12 se fabrique alors à partir de souches bactériennes cultivées sur un milieu aqueux stérilisé contenant les nutriments nécessaires (carbone, azote, sel, minéraux, cobalt, etc) et est utilisée ensuite comme apport fiable de divers produits d'alimentation et enrichir les substrats de développement de certaines levures alimentaires. Toutes les levures alimentaires indiquant de forts taux de B12 ne sont pas fiables : encore faut-il que cette B12, pour être assimilable, ait été cultivée sur un milieu enrichi en B 12. Or actuellement, en France, ce renseignement n'apparaît pas sur les produits. Je tiens ces précisions d'André Méry de l'Alliance Végétarienne, à qui j'emprunte aussi une petite liste de produits complétés en B12 fiable : Yaourt au soja Céréales et fruits Sojasun

®, Pain aux six céréales Turner ®, beaucoup de produits Kellog's ® (corn flakes), beaucoup de produits Nestlé Fitness ®, Supplex-cao ®, Supplex-café ®, Tonimalt ®, Ovomaltine ®, Lait aux amandes instantané "Lactamande" ®, Boisson aux plantes Floradix "Fer + plantes" de l'Abbaye des Sept-Fons ®, Germalt et Germaçao ®, le gel de froment complet Dr Ritter ®... Mais encore l'extrait de levure enrichie "Marmite" ®, produit anglais à tartiner se trouvant en boutique indienne, ou tout produit "complémenté" ou "supplémenté" en B12. Il n'est jamais inutile d'interroger les fabricants, d'abord pour être sûr de ce que l'on consomme, ensuite pour leur rappeler notre demande pressante de ne pas utiliser de produits d'origine animale.

Enfin, si vous décelez vraiment une carence (et ce, je le répète, quelque soit votre régime...), il existe des compléments sous forme de comprimés ou d'ampoules. La vitamine B12 Gerda ® est végétalienne et remboursée par la Sécurité sociale. Il est remarquable qu'elle prévoit un traitement d'attaque par voie injectable intramusculaire pour les déficits dus à un défaut d'absorption, et seulement un traitement par voie orale pour les "*végétaliens stricts depuis plus de quatre ans*" s'ils souffrent d'anémie. Ne nous effrayons donc pas outre mesure des promesses alarmistes que les carnivores nous prodiguent généreusement; recommandons-leur plutôt de veiller aussi à leur propre régime...

## **Femmes enceintes, allaitantes et nourrissons**

Il est tout à fait possible d'adopter un régime végétalien en état de grossesse ou d'allaitement, ainsi que de nourrir son enfant de façon végétalienne. Toutefois, ce régime nécessite une adaptation rigoureuse à une situation qui demande forcément des apports et des dosages stricts. Le sujet pourrait faire l'objet d'un dossier à part !

On trouve des menus suggérés pendant la grossesse et l'allaitement, le lait végétal recommandé pour les nourrissons ne pouvant être nourris au sein ("Farley's Soya Formula" de Heinz ®, fabriqué au Royaume Uni) ainsi que la nourriture conseillée par tranches d'âge des jeunes enfants dans la brochure très détaillée de l'association AVIS (Association Végétarienne et Végétalienne d'Informations). Cette brochure peut être demandée à leur contact postal : Canal Sud, AVIS, 40 rue Alfred Duméril 31400 Toulouse, ou par internet : [avis31000@yahoo.fr](mailto:avis31000@yahoo.fr) Leur site est : <http://avis.free.fr>

## **Est-ce coûteux d'être végétalien ?**

Non ! Si on se contente ordinairement d'une tranche de jambon sous cellophane et d'une baguette de pain, on peut remplacer ce régime par des menus à base de pâtes, de pain ou de ratatouille en boîte ! Si on veut consommer des produits variés et de qualité, la viande et le fromage répondant à ces exigences sont largement aussi chers que les produits d'un régime végétalien.

De plus, comme on trouve encore peu de plats végétaliens tout préparés dans le commerce, on est conduit à cuisiner soi-même, ce qui est meilleur pour la santé, beaucoup moins onéreux et pas forcément plus long. Enfin les produits de base peuvent sembler chers à l'achat mais durent longtemps : pour ne citer qu'un exemple, le tahin (ou tahine, ou tahini) s'emploie à petite dose et se conserve très longtemps.

Les recettes exposées plus loin dans ce volume sont pour la plupart très peu coûteuses.

# En pratique, comment faire ?

Ce qui est sûr et certain, c'est qu'il faudrait essayer de manger chaque jour les aliments les plus variés possible.

Et se munir de quelques produits de base (à trouver essentiellement en boutique diététique) :

## Ajouter des bons trucs dans la nourriture

- de la levure de bière (protéines, vitamines B, phosphore, fer, magnésium...) en poudre sur l'assiette, salée ou sucrée, ou en gélules à avaler. Elle peut remplacer le fromage râpé dans les pâtes.
- du germe de blé (protéines, vitamines B, vitamine PP, phosphore, magnésium...) en poudre sur l'assiette salée ou sucrée, incorporée aux pâtisseries, sauces, flans, potages...
- des graines à rajouter dans l'assiette ou à cuisiner :

graines de lin (acides gras polyinsaturés, fibres)

graines de tournesol (acides gras essentiels, phosphore, calcium, fer, vitamines B)

graines de courge (protéines, acides gras insaturés, zinc, fer, phosphore, calcium)

graines de sésame (protides, acides gras polyinsaturés) que l'on peut consommer aussi sous forme de tahin (pâte de sésame), de gomasio (sésame grillé et sel marin) ou de pâte halva (délicieux dessert oriental)

Toutes ces graines riches en acides gras polyinsaturés ou vitamine F peuvent s'ajouter aux soupes, salades, pâtés végétaux, fricassées de légumes, sauces, pains, pâtisseries, galettes ou croquettes de légumes, beignets...

- des herbes, fraîches de préférence (on peut en cultiver en pots sur son balcon tout l'été). Ne pas hésiter à ajouter persil, cerfeuil, basilic et autres au maximum de recettes. Le mieux est de les ciseler sur l'assiette au moment de servir, le plus près possible de la cueillette et sans cuisson pour préserver les vitamines et propriétés.

- des épices

- des graines de soja à faire germer : disposer une couche de coton dans le fond d'un bac en plastique. Parsemer de graines. Arroser d'eau tiédie au pulvérisateur (il faut que le coton soit bien imbibé). Mettre à l'obscurité. Consommer dès que le germe atteint un centimètre.

- des fleurs : beaucoup de fleurs sont comestibles et/ou médicinales. On connaît la gelée de roses ou de fleurs de pissenlits, les beignets de fleurs de courgettes, l'arôme délicat du chèvrefeuille, les vertus du souci... Les pensées s'ajoutent crues aux salades ou se hachent dans des préparations chaudes, les capucines s'ajoutent également crues aux salades et se dégustent en beignets salés, la lavande s'ajoute à tous les plats voulus, chauds ou froids, et parfume le sucre roux (ajoutez les fleurs fraîches du printemps et consommez l'hiver suivant)... Attention toutefois : toutes les fleurs ne sont pas comestibles.

- des algues : la "salade du pêcheur" se rajoute telle quelle dans les salades (éviter de saler le plat, les algues étant déjà abondamment salées), l'agar-agar sert de gélifiant, la dulce se fait rissoler à la poêle ou se mange crue...

- des noix et noix de cajou, du Brésil, de macadamia, des noisettes, des amandes, entières, effilées, en poudre, telles quelles ou grillées dans tous les plats ou desserts.

- des farines de blé, de sarrasin, de soja, de noisettes, pour varier vos pâtes à tartes et tourtes, pains, galettes.

## Pour remplacer le lait

En cuisine : remplacer systématiquement le mot "lait" des recettes par "lait de soja" ou "lait de riz", etc. Il existe quantités de laits végétaux à découvrir et à utiliser selon recettes salées ou sucrées, besoins en calcium, goûts.

A boire : essayer ces différents laits, très variés. Un lait très gastronomique et riche en bonnes choses, idéal à boire glacé l'été ou chaud l'hiver : Lima 3, constitué de lait d'avoine, riz et soja bio, de Lima ® (en diététique).

## Pour remplacer le beurre

On peut cuisiner à l'huile (il en existe une variété illimitée).

Pour la cuisine ou les tartines, il existe d'excellentes margarines. Toutefois, il convient de faire très attention : la plupart contient de la poudre de lait ou des huiles hydrogénées (nocives pour la santé). Il faut vérifier ces deux éléments dans la composition avant d'acheter. Il y en a bien sûr d'irréprochables en boutiques diététiques. La margarine Prima ® cumule les avantages d'être 100 % végétale, de ne pas contenir d'huiles hydrogénées, d'être disponible en supermarché, d'avoir un prix très abordable et un goût délicieux. Je m'étais inquiété auprès du fabricant de la présence d'acide lactique dans sa composition. Il m'a été répondu que l'acide lactique était un additif obtenu par fermentation du sucre. L'appellation en serait historique, ce produit ayant été mis en évidence, initialement, à partir du lait. Comme les deux sortes d'acide lactique doivent coexister (l'animale et la végétale), il vaut mieux être sûr ou se renseigner à chaque fois.

Pour dorer un plat allant au four : passer un pinceau trempé dans du café ou du lait de soja.



## Pour remplacer la crème

Il existe des équivalents à la crème liquide (soja vit de Provamel ® ou soja cuisine de Bjorg ®) qui s'emploient exactement comme cette crème : nappage d'un crumble, d'une coupe de fruits rouges mais aussi cuisine chaude ou froide, liant...

Pour faire une chantilly, on peut monter au mixer une de ces petites boîtes de 250 ml avec deux bonnes cuillerées à soupe de sucre glace.

## Pour remplacer les œufs

En fait les œufs, dans une recette, sont rarement indispensables : la plupart du temps on peut se contenter de ne pas en mettre ou de les remplacer par quelque chose qui donne du liant et une consistance équivalente : la crème de soja citée plus haut, l'algue agar-agar, voire un peu de banane.

Si on avait l'habitude de dorer un plat avec un œuf, le faire avec un pinceau trempé dans du café ou du lait de soja.

Quand une recette de soupe préconise un jaune d'œuf comme liant, le remplacer par quelques cuillerées de flocons d'avoine délayés dans le liquide de cuisson.

## Pour remplacer le yaourt

Il existe à présent de nombreux yaourts à base de soja et non de lait, qui se trouvent facilement en grandes surfaces. Ils sont nature, aux fruits, au chocolat, à la vanille...

## Pour remplacer les fromages

C'est le plus dur ! Il existe en boutiques diététiques quelques fromages végétaux style pâte à tartiner (à consommer très vite après l'achat), mais le choix est mince. Plus nous serons nombreux à demander des fromages végétaux, plus on s'emploiera à en créer !

## Pour remplacer la gélatine

Employer un autre gélifiant, tel que l'agar-agar, une algue vendue en diététique.

## Pour nourrir vos chiens et chats de façon végétalienne

A priori, les chiens pourraient être végétariens ou végétaliens mais les chats souffriraient d'une carence en thiorine (oxyde de thorium) et ce même dans un régime simplement végétarien. Dans tous les cas, il est nécessaire de demander conseil à des spécialistes.

Vous trouverez les réponses à vos questions, suppléments et guides d'emploi à Veg' et Chat, 70 bis sur Richelieu, 30000 Nîmes. (Vous y serez renseignés aussi concernant les chiens).

Internet : <http://vegechat.online.fr>

## Pour remplacer le cuir, la laine, etc.

Le cuir et la fourrure sont la peau d'animaux tués pour cela. On ne voit aucune utilité à la fourrure et il est de plus en plus facile de trouver sacs, chaussures, ceintures ou vêtements en matières synthétiques. La laine en elle-même ne tue pas l'animal tondu. Il faut cependant savoir que 80% de la laine actuelle provient des élevages de moutons en Australie et Nouvelle-Zélande, lesquels ont très triste réputation. Ne nous voilons pas la face : aucune exploitation animale n'est en mesure de garantir le bien être de l'animal en question. Les alternatives végétales (coton, chanvre, lin...) ou synthétiques (acrylique, polaire...) doivent être préférées si l'on veut être sûr de ne pas avoir fait souffrir et abattre.

## Qu'est-ce qu'on peut boire ?

Attention au vin et à la bière : la plupart de ces boissons contiennent des produits animaux pour clarifier, conserver, colorer, filtrer... Les marques de bières industrielles Heineken ®, Pelforth ®, Hoegaarden ® et beaucoup de bières artisanales n'en contiendraient pas ou plus. J'ignore ce qu'il en est pour les autres alcools (cidre, eaux de vie, etc). Il faut constamment se tenir "à jour" pour ces informations et ne pas perdre de vue que le fait d'en parler, de questionner, entraînera obligatoirement d'autres pratiques chez les fabricants.

## Qu'est-ce qu'on peut acheter de tout fait ?

**En magasin :** les préparations pour falafel, couscous aux légumes, taboulé, pâtes (toutes celles qui ne sont pas marquées "aux œufs"), les nouveaux repas "assiettes végétales" de Sojasun ®, les "poêlées au seitan" de Soy ®, les "nems potager" et "galettes noisette" de Tossolia ®, les galettes ou "steaks" de soja, tofu, seitan, céréales ou légumes, les "légumes pour riz à la provençale" de Bonduelle ®, des soupes...

**Dans la rue :** des falafels, des frites (si elle sont cuites à l'huile ou à la graisse végétale), des sandwiches aux crudités, des cornets de châtaignes grillées...

**Quelques biscuits végétaliens vendus dans le commerce :** Crac Croc ®, Palet coco de Rougier ®, P'tit nature, P'tit sésame, Equilid'ég de Bjorg ®, Biscuits figue et son de Bioalbon ®, Petit brun extra de Danone ®, Biscuits

gourmands effet bifidus de Diet century ®...

**Quelques desserts tout prêts** : les tartelettes Bio Myrtilles ou Bio Abricot de Vitagermine ® ou Cereal ®, des yaourts de soja nature (que l'on peut améliorer soi-même avec du sirop d'érable, de la confiture de rhubarbe...) ou parfumés, des compotes, des fruits frais ou secs (dattes, figues sèches, abricots secs...), des amandes, noisettes et autres, des salades de fruits, du chocolat, de la pâte halva en épicerie arabe (à manger telle quelle ou diluée dans un yaourt de soja nature), du confit de cacahuètes ou de la spécialité aux noix de cajou en épicerie asiatique, des entremets au soja, de la crème de marrons...

**Quelques sauces** : ketchup, sauce de soja, huile aux piments, certaines sauces tomates préparées...

# Recettes végétaliennes

Les recettes sont données pour quatre personnes environ, ou pour deux personnes en plats uniques. Mais elles sont très simples et les proportions n'y ont pas une importance scientifique : tout dépend de l'appétit et des goûts, et adapter une recette à ses envies et possibilités fait partie du plaisir de la cuisine.

## Plats froids

### Belle salade de fête

Disposer des feuilles de laitue sur un grand plat. Recouvrir de petits morceaux d'avocat et de melon, selon saison et couleur souhaitée : le melon classique mêle son ton orange au vert, le melon gaïa ajoute une nouvelle nuance de vert. Saupoudrer de graines de sésame et arroser légèrement d'une petite vinaigrette.

### Fondue à l'houmos

Avoir pour chaque convive un petit bol d'houmos (purée de pois chiches. Éviter les boîtes de conserve au goût de brûlé systématique et se méfier des produits vendus en supermarchés qui contiennent souvent du fromage blanc ! Préférer l'houmos vendu en diététique, ou cuisiné maison) où il trempera des champignons crus, des morceaux d'ananas, des feuilles d'une salade un peu dure (scarole...).

### Artichauts en vinaigrette ou artichauts Lulu

Nettoyer les artichauts et les mettre à bouillir trois quart d'heure ou une heure. Égoutter et servir avec une vinaigrette aillée.

### Grosse salade

Mélanger des pommes de terre en salade (épluchées ou non), du tofu, des échalotes, des haricots blancs et/ou lentilles (en boîte ou non) et des pissenlits coupés en morceaux. Ajouter herbes, épices, graines à volonté.

### Taboulé

Mélanger 250 g de semoule pour couscous grain moyen avec le jus de quatre citrons ou d'une association d'agrumes (un pamplemousse blanc, un pamplemousse rosé, deux citrons), au moins deux légumes (tomates, poivrons, fenouil, oignons, courgettes ébouillantées...), des raisins secs à profusion, au moins deux aromates (cerfeuil, estragon, échalotes, noix de cajou, amandes...) et au moins cinq cuillers à soupe d'huile d'olive. Laisser gonfler quatre à cinq heures en tournant régulièrement et en ajoutant éventuellement de l'huile d'olive.

### Caponata

Faire revenir des aubergines coupées en dés dans de l'huile. Quand elles sont dorées, les mettre à égoutter dans une passoire et faire revenir dans la poêle des poivrons en dés (de différentes couleurs si possible). Les égoutter et les remplacer par des oignons émincés. Quand les oignons blondissent et fondent, ajouter des tomates en morceaux et une branche de céleri débitée. Cuire en surveillant jusqu'à évaporation du jus des tomates. Ajouter les aubergines et poivrons, une bonne poignée de câpres, des olives vertes dénoyautées et un demi-verre de bon vinaigre de vin. Poivrer, couvrir et laisser mijoter doucement un petit quart d'heure. Laisser refroidir puis faire reposer un moment au réfrigérateur.

### Courgettes en salade

Laver des courgettes sans les éplucher. Les plonger entières dans de l'eau bouillante quelques minutes. Les mettre à refroidir et sécher. Les couper en rondelles. Ajouter jus de citron, poivre, huile, menthe fraîche, mie de pain frite.

### Choucroute en salade

Acheter un bocal de choucroute au naturel (attention, beaucoup ont du saindoux, de la graisse d'oie...) ou de la choucroute fraîche, et servez la avec des pruneaux, des dés de pommes acidulées, des cerneaux de noix, des dés de tofu, de la ciboulette et une bonne vinaigrette à l'huile de noix.

### Safsouf turc

Ajouter à du boulghour trois fois son volume d'eau, amener à ébullition, baisser le feu et laisser cuire jusqu'à évaporation. Y mélanger une boîte de pois chiches pelés. Passer le tout au moulin à légumes. Ajouter doucement en tournant de l'huile d'olive et le jus d'un citron. Mettre une heure au réfrigérateur. Servir avec des olives noires et du persil et éventuellement des piments.

### Un pâté végétal

Faire rissoler 500g de champignons, 500g d'oignons émincés et 200g de tofu dans 40 à 50cl d'huile pendant une demi-heure. Pendant ce temps faire ramollir une baguette de pain sèche émiettée et écrasée dans de l'eau chaude. Mélanger ensuite la préparation et le pain avec 100g de levure de bière et 100 à 200g de lentilles cuites ou en boîte. Assaisonner selon goût. Si le mélange est trop sec, rajouter de l'huile. S'il est trop liquide, rajouter de la levure ou de la maïzena. Peut se préparer 24 à 48 heures à l'avance.

## Plats chauds

### Ragouston

Faire tremper une grosse poignée d'algues "Dulve". Éplucher et couper en cubes quelques pommes de terre. Les recouvrir d'eau froide, jeter un ou deux cubes de bouillon végétal, porter à ébullition. Baisser le feu et cuire une trentaine de minutes. Réserver un bol du jus de cuisson. Égoutter.

Faire fondre dans la cocotte un peu de margarine végétale, y faire blondir une échalote épluchée et hachée. Ajouter 2 ou 3 cuillerées à soupe de protéines de soja fines. Faire dorer. Ajouter le bol de bouillon. Poivrer. Laisser bouillonner et gonfler. Quand le jus a réduit de moitié, ajouter les pommes de terre et les algues. Laisser encore mijoter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus. Napper de crème liquide végétale. Quand elle prend couleur, on peut servir.

### Chili sin carne

Faire frire puis mijoter : oignons rouges, pleurotes, haricots rouges en boîte, tofu fumé et une bonne sauce tomate en bocal.

### Tarte aux carottes

Tapisser un fond de moule à tarte d'une pâte brisée (250g de farine, 125g de margarine végétale, eau selon besoins). Recouvrir de papier sulfurisé puis de légumes secs. Faire cuire quinze minutes au four thermostat 7 (210°C), puis enlever les légumes secs et le papier. Éplucher et émincer les carottes. Les faire cuire quinze minutes à la vapeur. En réserver un tiers et passer le reste au moulin à légumes. Dans une terrine, fouetter un demi paquet de crème liquide au soja, un sachet de fécule de maïs (maïzena), poivre, noix de muscade et la purée de carottes, éventuellement de la noix de coco ou des épices au choix. Verser dans le fond de tarte, décorer du reste de carottes en rondelles et cuire une vingtaine de minutes au four thermostat 6. Parsemer de brins de cerfeuil.

### Frichti de base

Faire revenir dans un mélange huile/margarine végétale des oignons ou échalotes. Ajouter un légume épluché et tranché : navets, bettes, etc. Ajouter du millet ou du boulghour, des épices. Arroser d'eau bouillante ou de bouillon végétal, ou encore d'une bonne bière brune ou rousse. Laisser cuire jusqu'à évaporation et rajouter éventuellement du liquide si le plat ne semble pas assez cuit.

### Exemple : le boulghour aux fanes de carottes

Laver et hacher les fanes d'une botte de carottes. Les faire revenir dans de l'huile d'olive avec des raisins secs. Recouvrir de boulghour (ou "pilpil"). Tantouiller un petit peu. Ajouter de la sauce de soja et recouvrir d'eau chaude. Couvrir et laisser mijoter quinze minutes à feu doux, puis enlever le couvercle pour laisser éventuellement évaporer l'eau restante. Servir agrémenté de noix de cajou. Peut se manger chaud ou froid, avec ou sans sauce au yaourt végétal (voir sauces).

### Tortillas mexicaines

Faire bouillir 200 ml d'eau avec 2 cuillerées à soupe d'huile (éviter une huile trop parfumée). Baisser le feu et délayer 60g de farine de maïs dans l'eau. Couvrir et laisser mijoter très doucement cinq minutes environ. Rajouter une cuiller d'huile. Laisser tiédir. Mélanger à 120 g de farine complète salée. Pétrir le tout ensemble. Diviser en six à huit parts aplaties. Les cuire 2 à 3 minutes de chaque côté dans une poêle sans matière grasse. Garnir de ce que l'on veut.

### Exemple de garniture : le guacamole

Éplucher, dénoyauter et écraser à la fourchette trois avocats bien mûrs, tout en les citronnant généreusement pour éviter qu'ils ne noircissent. Éplucher, dégermer, presser six ou sept gousses d'ail. Ajouter 4 cuillerées à soupe de miso, sauce de soja ou tamari, cinq cuillerées à soupe de tahin, une cuiller à thé ou à soupe de paprika. Parsemer de persil haché et décorer avec des olives noires. Le guacamole est excellent quand il a reposé environ une heure.

### Polenta italienne :

il faut de la vraie polenta à cuire, pas l'infecte chose précuite qu'on trouve le plus souvent. La vraie polenta à cuire se trouve en magasin diététique ou en magasin de produits italiens. C'est de la semoule de maïs. Vous en jetez 150 g dans un demi litre d'eau bouillante et vous la battez quelques minutes à feu doux. Laissez gonfler : il ne faut plus d'eau. Étaler dans un plat graissé à la margarine végétale. Recouvrir de sauce tomate aux cèpes, purée de carottes, dakatine, pruneaux, olives, noix de cajou, ail, tofu, enfin ce que vous avez et cuire 25 minutes à four moyen.

### Galettes de sarrasin bretonnes :

Pour environ 6 à 8 galettes : 3 louches de farine de sarrasin dite "de blé noir", 1 petite louche de farine de froment, 1 pincée de sel ou de gomasio. Mélanger grossièrement et disposer "en puits" dans le récipient. Dans le creux ainsi formé, ajouter un quart de litre de lait de soja et un quart de litre d'eau. Mélanger au fouet petit à petit les farines aux liquides. Laisser reposer au moins une demi heure. Graisser à la margarine végétale une poêle plate anti adhésive et y jeter une louchée de pâte. Faire cuire des deux côtés. Recommencer à chaque galette. A servir avec ratatouilles, purées de légumes, champignons frits, persillés et aillés, oignons au curry et crème végétale, sojanelles ® (saucisses végétales), pâté végétal, tahin, etc...

### Baghirs arabes :

Diluer de la semoule fine de blé avec de la levure et de l'eau tiède. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne liquide comme une pâte à crêpes. Attendre qu'elle gonfle et prenne un aspect mousseux. Verser une louche de pâte dans une poêle à crêpe beurrée à la margarine végétale ou huilée et attendre que la crêpe soit pleine de trous. Excellent en dessert avec de la margarine végétale et du sirop d'érable.

### **Tout un céleri**

Prévoir un céleri complet (feuilles, branches, pied...) pour deux personnes. Le nettoyer, l'éplucher, le jeter dans l'eau bouillante salée une dizaine de minutes avec de l'ail. Faire blondir un ou deux oignons dans de la margarine végétale ou de l'huile. Ajouter sel, poivre, thym, persil, noix de muscade, sauce de soja, que sais-je... Passer le céleri au moulin à légumes (on arrive pas à tout faire en purée, il reste des morceaux, c'est pas grave). Le jeter dans la sauce avec de la crème liquide au soja et laisser revenir un petit peu.

### **Pommes de terre rustiques**

Cuire à l'eau des pommes de terre et les éplucher chaudes. Les écraser dans son assiette à la fourchette. Les arroser d'huile d'olive et d'une sauce au yaourt végétal (voir sauces). Poivrer.

### **Choucroute**

Faire chauffer dans une poêle de la choucroute au naturel avec des baies rouges et du poivre vert. Dans une autre poêle, faire revenir des châtaignes et des pruneaux. Servir ensemble avec une sauce constituée de pâte de sésame (tahin) étendue avec un yaourt au soja.

### **Curry de légumes**

Faire rissoler des pommes de terre épluchées et coupées en dés dans de l'huile. Quand elles sont un peu ramollies, les égoutter et les réserver. Dans la même poêle, faire dorer des aubergines en dés. Égoutter et réserver. Dans la poêle, faire revenir oignons et ail hachés, généreusement arrosés de curry. Ajouter un peu de cumin en poudre, éventuellement du piment doux. Remettre les légumes, saler légèrement, ajouter un bon verre d'eau chaude et laisser cuire une dizaine de minutes à feu doux.

### **Légumes au wok**

Faire chauffer un peu d'huile dans le wok et ajouter en dés et successivement (en attendant deux ou trois minutes entre chaque aliment et en tournant les morceaux régulièrement) : poivrons (si possible de différentes couleurs), tofu, ananas frais, pousses de soja. Saupoudrer d'un peu de sucre roux, poivrer, mouiller d'un peu de sauce de soja et ajouter herbes fraîches au choix : ciboulette, cerfeuil, basilic thaï, menthe...

### **Farce pour tomates au four, parmentier...**

Faire revenir dans de la margarine végétale des oignons hachés, des champignons hachés et : de la mie de pain en petits morceaux grossiers trempés dans du lait de soja ou des protéines de soja réhydratées ou des petits morceaux de seitan, de l'ail passé au presse-ail, poivre et épices au choix, sauce de soja ou ketchup. Farcir les légumes (tomates creusées, couches de purée de pomme de terre...) et mettre à four chaud environ 25 minutes thermostat 7.

### **Hamburgers**

Façonner des boulettes composées du mélange suivant : 250 g de tofu émietté, une tasse de flocons d'avoine, un oignon émincé, une cuiller à soupe de ketchup, une cuiller à soupe de tamari ou sauce de soja, une cuiller à soupe de moutarde, herbes et épices selon goût. Faire revenir à la poêle quelques minutes de chaque côté.

Servir dans des pains ronds coupés en deux ou dans des galettes de riz ou d'avoine, avec salade, cornichon, tomate, oignon, ketchup...

On peut aussi faire la même chose avec des steaks végétaux tout prêts du commerce.

### **Avec un reste de pommes de terre et de carottes**

Mettre les morceaux de légumes dans une sauteuse avec un peu d'huile ou de margarine végétale. Ajouter une boîte de lentilles et du ketchup. Épicer selon goût.

### **Fricassée d'automne**

Préparer une poêlée de champignons et d'oignons aillés et persillés et une autre poêlée de châtaignes et de flageolets en boîte ou en bocal.

### **Riz à la flamande**

Éplucher et couper en rondelles des poireaux et des échalotes. Faire chauffer un mélange d'huile et de margarine végétale dans une sauteuse, y mettre les légumes, remuer, couvrir, laisser dix minutes à feu doux. Ajouter du riz, recouvrir de bière et continuer la cuisson jusqu'à évaporation de la bière. Ajouter la moitié d'une boîte de crème liquide au soja et recouvrir de bouillon de légumes chaud. Saler, poivrer, épicer selon goût. Continuer la cuisson jusqu'à évaporation du bouillon. Ajouter le reste de la crème et servir.

### **Dal de lentilles roses à la noix de coco**

Faire dorer deux oignons émincés dans trois cuillers à soupe d'huile d'olive. Ajouter un poivron rouge et un poivron vert coupés en très fines lanières et les faire revenir dix minutes. Incorporer une cuiller à soupe de curcuma en poudre, une pointe de gingembre, une cuiller à soupe de coriandre haché, un peu de sel et 300 gr de lentilles corail. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Mettre un couvercle et laisser cuire environ trente minutes à feu doux.

Ajouter 100 à 150 g de noix de coco râpée et continuer la cuisson s'il reste de l'eau jusqu'à ce qu'elle s'évapore.

### **Soupe d'orties**

Faire revenir un ou deux oignons dans de la margarine végétale. Ajouter des orties. Laisser fondre en remuant. Ajouter des pommes de terre coupées en morceaux, saler, poivrer, couvrir d'eau et laisser cuire une bonne demi-heure. Passer au mixeur. Ajouter dans l'assiette un peu de crème liquide au soja.

### **Soupe à l'oseille et au quaker**

Éplucher, laver et hacher grossièrement de l'oseille. La cuire dix minutes dans de la margarine végétale en remuant. Ajouter de l'eau chaude, saler, poivrer. Amener à ébullition, ajouter quelques cuillerées de flocons d'avoine ("quaker") délayé dans un peu du jus de cuisson et continuer à cuire encore environ cinq minutes. Mixer et servir. A noter que le quaker dilué dans un peu de l'eau de la soupe sert de liant et remplace le jaune d'œuf souvent préconisé dans les recettes.

### **Gratin de potiron**

Faire revenir quelques oignons dans de l'huile avec poivre vert, baies rouges, graines diverses. Ajouter un kilo et demi de potiron épluché et coupé en dés. Écraser un peu en tournant. Ajouter laurier, basilic, thym selon goûts et ce que l'on a sous la main. Faire fondre en cuisant à feu doux. Quand on a obtenu une purée, lier avec un demi verre de lait de soja ou de la crème liquide de soja avec une cuillerée de farine. Ajouter au choix poudre d'amandes ou de noix de coco, lait de coco, madère, dakatine... Remuer, laisser tiédir. Verser dans un plat graissé à la margarine végétale, saupoudrer de biscotte écrasée et de noisettes de margarine végétale. Passer à four chaud (thermostat 7 ou 8) un quart d'heure environ.

### **Tofu ou seitan aux cacahuètes sauce moutarde**

Éplucher des cacahuètes et les passer au moulin à café. Faire fondre de la margarine végétale dans une poêle avec de la moutarde. Plonger dans cette sauce des tranches de tofu ou de seitan une minute de chaque côté, puis les passer de chaque côté dans les cacahuètes moulues. Ajouter dans la poêle un peu d'huile et de margarine, mélanger, rajouter les tranches de tofu ou de seitan. Quand le tout a bien pris couleur, réserver le tofu ou le seitan et dégraisser la poêle avec un mélange de moutarde et de crème liquide au soja allongées d'un peu d'eau poivrée. Arroser le tofu ou le seitan de la sauce et servir avec un légume ou une céréale.

### **Assiette couleurs forêt**

Cuire vingt minutes à l'eau bouillante une petite botte de poireaux, un brocoli et du riz. Égoutter. Frire oignons et champignons à feu vif. Mélanger ou servir séparément les deux plats. Servir avec une sauce au yaourt de soja (voir sauces) et parsemer de fruits secs.

### **Riz safrané aux bananes**

Faire blondir le riz dans un peu d'huile. Saupoudrer de curry, ajouter des raisins secs. Recouvrir d'eau. Quand il n'y a plus d'eau, goûter : si le riz n'est pas encore cuit, rajouter un peu d'eau et la laisser à nouveau disparaître. Servir avec, pour chaque convive, une banane coupée en deux et frite des deux côtés dans de la margarine végétale.

### **Tomates ou aubergines farcies au quaker**

Garnir les tomates ou les aubergines d'une farce constituée d'une épaisse bouillie de flocons d'avoine cuits dans un bouillon de légumes, puis mélangé à une crème liquide au soja, salée, poivrée, persillée, voire légèrement sucrée. Passer les tomates ou les aubergines garnies à four moyen pendant vingt ou vingt-cinq minutes.

## **Sauces**

- Arroser les assiettes de jus de citron frais (convient sur pratiquement tous les plats, chauds ou froids)
- Délayer un pot de yaourt végétal (sojasun ® nature par exemple) avec son équivalent d'eau. Y ajouter ail, poivre, ciboulette ciselée (convient également sur pratiquement tous les plats, chauds ou froids)
- Délayer de la purée d'arachide (dakatine par exemple) ou de sésame (tahin) avec de l'eau ou avec un yaourt de soja ou avec du lait de coco (vendu en épicerie asiatique). Recouvrir les assiettes tel quel ou ajouter sur le feu à des oignons revenus, des graines grillées...
- Diluer un cube de bouillon végétal dans de l'eau chaude en tournant sur le feu. Ajouter du liquide pour allonger, de la farine ou de la maïzena pour épaissir.
- Utiliser le jus du seitan vendu en bocal.
- Faire une sauce blanche en remplaçant le lait par du lait de soja.
- Utiliser sauce de soja, tamari, ketchup, tel quel sur l'assiette ou à la poêle dans de la margarine végétale fondue.
- Utiliser du lait de coco (en boîte dans les boutiques de produits exotiques), tel quel ou allongé.

## Desserts

### Crêpes

pour environ neuf crêpes :

disposer 250 g de farine de froment "en puits" dans un saladier. Y disposer une cuiller à soupe d'huile, une pincée de sel, un sachet de sucre vanillé, éventuellement une cuillerée de rhum ou de fleur d'oranger, et pour finir, en remuant au fur et à mesure, un demi litre de lait de soja. Fouetter doucement la préparation pour éliminer tous les grumeaux. Laisser reposer au minimum une demi-heure. Cuire une louchée de pâte dans une poêle graissée à la margarine végétale, quelques minutes de chaque côté, et recommencer.

### Crumble

Graisser à la margarine végétale un plat à four. Y disposer les tranches de quatre pommes de deux espèces différentes, ou de deux pommes et deux poires. Ajouter des cerneaux de noix effrités. Recouvrir d'une crème grumeleuse, grossièrement malaxée, composée de : six cuillerées à soupe de farine, quatre de cassonade, 100 à 120 g de margarine végétale en copeaux et cannelle en poudre. Mettre 20 à 25 minutes à four chaud (thermostat 7). Présenter avec de la crème liquide de soja.

### Crumble aux fruits secs

Faire mariner une nuit 100 g d'abricots secs, 100 g de pruneaux, 100 g de figues sèches et 50 g de pommes déshydratées dans 50 cl de jus de pomme. Le lendemain, mettre sur le feu et faire frémir une dizaine de minutes. Mettre dans un plat à four graissé à la margarine végétale. Recouvrir de la même crème grumeleuse que ci-dessus, à laquelle on ajoute 40 g de noisettes moulues. Mettre 20 à 25 minutes à four chaud et présenter avec de la crème liquide de soja.

### Pudding

Déchiqeter des restes de pain sec dans un grand saladier. Ajouter une petite moitié du poids du pain en sucre roux, des raisins secs trempés dans du rhum et du cacao. Faire chauffer du lait végétal. En prendre quelques cuillerées pour délayer deux ou trois cuillers de flocons d'avoine ("quaker"). Ajouter ce mélange, puis verser doucement et petit à petit le lait végétal chaud en écrasant le pain. Il faut avoir une consistance de bouillie, de purée. Si elle semble trop liquide, ajouter un peu de maïzena délayée. Cuire environ une demi-heure dans un plat à four graissé à la margarine végétale, thermostat 7.

### Pancakes américains aux pommes

Mélanger 175g de farine avec une cuillerée et demi de bicarbonate de soude et 25 g de sucre. Ajouter en battant 25 cl de lait de soja et une pomme râpée. Verser par petites quantités dans une poêle à blinis graissée à la margarine végétale. Faire cuire doucement deux minutes de chaque côté. Servir chaud et arroser de sirop d'érable.

### Sacha placek - gâteau polonais

Mélanger 250 g de farine avec un sachet de levure de boulanger, 2 cuillers à soupe de sucre roux, 2 à 3 cuillers à soupe d'huile, de la crème liquide de soja et de l'eau bien chaude selon besoins pour obtenir une boule élastique, comme de la pâte à pain. Laisser lever deux bonnes heures. Étaler grossièrement sur une hauteur de 4 cm dans un plat à gratin graissé à la margarine végétale. Laisser reposer pendant le temps de confectionner la garniture.

Garniture : déposer sur la pâte un lit de fruits secs (raisins de Corinthe, abricots, noisettes, noix...), puis de très fines lamelles d'une pomme à cuire bien rustique, puis les "croustiki" : petites boules en gros grumeaux d'un mélange composé de 3 cuillers à soupe de sucre roux, une demi cuiller de farine et une belle cuiller à soupe bombée de margarine végétale.

Placer au four à mi hauteur et mi-chaueur et recouvrir d'un bout de papier alu à mi-cuisson, qui dure environ 25 minutes.

### Entremets parfumé

Écraser une banane avec une ou deux cuillerées de cassonade, un peu de rhum et un yaourt de soja. Se mange tel quel ou en accompagnement d'un biscuit ou gâteau.

### Soupe d'oranges

Disposer dans un plat les morceaux de six oranges épluchées. Faire chauffer dans une casserole 10 cl d'eau, le jus d'un demi citron et 75 g de sucre en poudre : porter à ébullition en remuant puis laisser frémir environ trois minutes. Napper les oranges avec le sirop. Laisser refroidir. Asperger de deux cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, couvrir de papier étirable et mettre trois heures au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrer d'une ou deux cuillerées de cannelle en poudre, parsemer de quelques amandes effilées. On peut décorer de feuilles de menthe fraîche.

### Crème bicolore

Faire chauffer 3/4 de litre de lait de soja avec 5 cuillerées à soupe de sucre et deux gousses de vanille fendues en deux. Porter à ébullition, ôter du feu, couvrir, et laisser infuser dix minutes. Retirer les gousses. Mettre à fondre dans une casserole deux cuillerées à soupe de margarine végétale. Ajouter deux cuillerées à soupe de farine et bien mélanger. Diluer doucement ensemble les deux préparations en continuant à cuire à feu doux. Remuer régulièrement avec une cuiller en bois jusqu'à ce que la crème nappe la cuiller. Verser dans des coupes individuelles et laisser refroidir.

Casser dans une casserole une demi tablette de chocolat noir. Ajouter trois cuillerées à soupe d'eau et laisser fondre à feu doux en remuant. Quand la crème est bien lisse, la verser en spirales rapides sur les crèmes à la vanille. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

### **Tarte à la rhubarbe**

Éplucher et couper des bâtons de rhubarbe. Les faire fondre avec une banane en rondelles dans une poêle graissée à la margarine végétale en les recouvrant grossièrement de sucre roux. Quand on a une espèce de compote, la laisser tiédir.

Faire une pâte brisée (mélanger 250 g de farine, moitié blanche-moitié complète de préférence, avec 125 g de margarine végétale et de l'eau à volonté jusqu'à ce qu'on obtienne une pâte non collante : fariner les mains ou la boule si nécessaire) et l'étaler sur un moule à tarte graissé à la margarine végétale. Recouvrir la pâte de poudre de noisette qui absorbera l'eau de la rhubarbe. Ajouter la rhubarbe refroidie et mettre au four préchauffé dix minutes pour une cuisson de 25 à 30 minutes thermostat 7. Servir nappée de crème liquide de soja.

### **Tarte au riz**

Faire une pâte brisée comme ci-dessus et l'abaisser dans un moule à tarte graissé à la margarine végétale. Faire cuire 200 g de riz cinq minutes dans de l'eau bouillante. L'égoutter et le verser dans un litre de lait végétal bouillant contenant une gousse de vanille fendue. Laisser cuire environ une demi-heure à feu très doux. Ajouter 100 g de sucre en poudre, mélanger, laisser cuire encore un petit quart d'heure. Retirer la gousse de vanille. Ajouter 100 g de raisins de Corinthe trempés dans 5 cl de rhum blanc ou un peu de sirop d'érable ou un peu d'eau de fleur d'oranger ou un peu de cacao ou de pralin... Garnir la tarte et cuire 25 minutes à thermostat 7 dans un four préchauffé. Servir froid ou tiède.

### **Gâteau de carottes à l'indienne**

Gratter, laver et râper une botte de carottes. Les cuire dans une sauteuse anti adhésive à feu très doux avec 9 dl de lait végétal et 200 g de sucre. Cuire environ une heure, en surveillant régulièrement que cela n'attache pas. Quand il n'y a plus de liquide, ajouter une bonne poignée de raisins secs et 50 g de margarine végétale. Continuer un peu la cuisson en surveillant et remuant sans arrêt.

Retirer du feu et ajouter cardamome, pistaches et amandes en poudre. Servir tiède.

### **Ganache**

Porter à ébullition un paquet de crème liquide de soja. Hors du feu, y faire fondre en remuant 250 g de chocolat noir cassé en tout petits morceaux. ou râpé Laisser refroidir en mélangeant souvent, au besoin passer au mixer. Prendre deux paquets de biscuits secs (voir ci-dessus à "biscuits" ceux qui sont végétaux) et les tremper très rapidement un par un dans une tasse de café fort. Les disposer dans un moule à cake gainé de papier sulfurisé, en alternance avec les deux tiers de la crème au chocolat en fines couches. Faire prendre trois heures au réfrigérateur. Démouler et recouvrir du reste de la crème doucement réchauffée. Parsemer de quelques amandes effilées. Remettre au réfrigérateur un moment avant de servir.

### **Quaker aux fruits**

Mettre dans un compotier une cuillerée à soupe de flocons d'avoine par personne. Ajouter généreusement du sirop d'érable ou de la cassonade et petit à petit du lait de soja (ou d'amande ou de riz...) jusqu'à faire une bouillie non liquide. Ajouter des pommes râpées, des bananes écrasées et des oranges en petits morceaux. Laisser reposer environ une heure.

### **Bavarois aux fraises**

Passer au mixer 400 g de fraises lavées et équeutées. Les cuire une dizaine de minutes à feu doux avec 8 g d'agar-agar et 100 g de sucre de canne en poudre. Laisser refroidir dans un moule à charlotte. Passer 250 g de tofu au mixer pour en faire une crème à incorporer aux fraises refroidies. Laisser reposer quelques heures au réfrigérateur.

### **Bombe fruitée**

Mixer 250 g de fraises, 3 pêches blanches épluchées et 4 abricots. Ajouter une cuiller à café de zeste de citron râpé, le jus du citron et une cuillerée à soupe d'eau de vie de mirabelle. Faire chauffer doucement avec 200 g de sucre. Hors du feu, ajouter 8 g d'agar-agar diluée dans un peu d'eau. Mélanger bien, verser dans un grand bol et mettre au réfrigérateur. Au bout d'un moment, ajouter 50 cl de crème liquide de soja fouettée. Remettre au réfrigérateur, voire au freezer si la préparation \_ du mal à prendre. Si tout va bien, démouler et servir entouré de quelques fruits en lamelles. Sinon, servir comme ça, ce n'est pas la présentation qui compte le plus !

### **Coupes de sorbet aux poires**

Passer au mixer 250 g de tofu, 60 g de sucre de canne, une cuillerée à café de vanille liquide, le zeste d'un citron, une pincée de sel et trois poires épluchées et épépinées. Quand on a une consistance onctueuse, placer dans une sorbetière au freezer. Servir deux boules de sorbet dans quatre coupes, ajouter des quartiers de poire fraîche et du chocolat noir chauffé. On peut ajouter une cuiller à café d'eau de vie de poire et décorer d'une feuille de menthe.

### **Cristallines d'ananas à la noix de coco**

Couper un ananas en quatre parties verticales à débiter en petites tranches de 5 mm d'épaisseur. Porter à ébullition un litre et demi d'eau et 750 g de sucre en poudre. Laisser bouillonner une dizaine de minutes puis y glisser les morceaux d'ananas en évitant qu'ils ne se chevauchent. Laisser frémir une quinzaine de minutes puis



récupérer les morceaux à l'écumoire et les disposer les uns à côté des autres sans qu'ils se touchent sur une plaque à four recouverte d'un papier sulfurisé graissé à la margarine végétale. Mettre à four très doux (thermostat 4) pendant une heure à une heure quinze. A mi-cuisson, retourner les tranches. Quand elles sont dorées et croustillantes, sortir du four, décoller du papier (au besoin passer un linge humide sur l'envers du papier), puis faire refroidir sur des grilles. Monter en chantilly au mixer une boîte de crème liquide de soja (250 ml) en y incorporant à la fin deux bonnes cuillerées à soupe de sucre glace et 50 g de noix de coco râpée. Mettre la crème au frais au moins une demi-heure. Au moment de servir, disposer sur quatre assiettes à dessert une tranche d'ananas puis une cuillerée de crème à la noix de coco et ainsi de suite en alternant, pour finir par une cuillerée de crème.

## **Pain, sandwiches, biscuits...**

### **Pain**

Mélanger 250g de farine blanche et 250g de farine complète. Ajouter une pincée de sel ou de gomasio et des cerneaux de noix déchiquetés. Faire un puits au milieu de la préparation. Y verser un sachet de levure de boulanger et 350 ml d'eau chaude (mais pas brûlante). Agiter la levure dans l'eau puis gagner les bords du puits et finir par tout mélanger et pétrir pendant environ un quart d'heure. Il faut obtenir une boule non collante. La laisser reposer une heure trente sous un torchon sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé graissée à la margarine végétale. Préchauffer un four à gaz dix minutes, enfourner le pain pour 25 à 30 minutes thermostat 7. Au sortir du four, le laisser refroidir sur une grille, protégé d'un torchon.

### **Idées de sandwiches**

On peut faire des sandwiches aux crudités, au pâté végétal (maison ou en boîte), à l'houmos, au caviar d'aubergines...

### **Biscuits maison**

Mélanger trois cuillerées à soupe de flocons d'avoine ("quaker") avec une cuillerée à soupe de cassonade et quatre de farine. Ajouter 75 g de margarine végétale et bien mélanger. Rouler la pâte et l'aplatir à environ un centimètre d'épaisseur. Découper en petits morceaux. Les parsemer d'amandes effilées. Disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé graissé à la margarine végétale et cuire à four moyen dix à quinze minutes.

### **Florentins**

Verser 225 g de sucre dans une sauteuse et faire fondre à sec en remuant avec une spatule. Laisser caraméliser doucement sans que cela attache puis ajouter deux cuillerées à soupe de jus de citron en continuant à tourner et quatre ou cinq cuillerées de sirop d'érable. Garder au feu sur un mijoteur et faire chauffer une petite boîte de crème liquide au soja jusqu'à frémissement. La jeter dans le sirop et mélanger à feu doux pour obtenir une crème homogène. Y ajouter : 300 g d'amandes effilées, une cuillerée à soupe de maïzena, 75 g de fruits confits en tout petits morceaux, 75 g d'écorce d'orange confite, 30 g de margarine végétale, toujours en tournant doucement à chaque ingrédient. Verser dans de petits moules individuels graissés à la margarine végétale en ne les remplissant qu'à moitié. Cuire à mi hauteur d'un four préchauffé et réglé sur thermostat 5. La cuisson est finie quand le caramel bouillonne et que les amandes prennent couleur. Sortir du four et laisser refroidir complètement, puis démouler sur des grilles. Faire fondre au bain marie 500 g de chocolat noir travaillé à la spatule pour obtenir une crème bien lisse. Verser une couche de chocolat sur chaque florentin et laisser refroidir.

Si on a réussi cette recette quelque peu compliquée, on peut garder un moment les biscuits dans une boîte en fer.

## Bibliographie

En anglais : Vegan nutrition. Vegan Soc.Ed. Gill Langley (non encore traduit en français)

En français : Brochures distribuées par les associations suivantes :

**K.O.A.L.A.** : BP 9-6034, 35060 Rennes cedex 3

**A.V.I.S.** : c/o Radio Canal Sud, 40 rue Alfred Duménil, 31400 Toulouse <http://avis.free.fr/>

**Alliance végétarienne** : Beaugard, 85240 Saint Hilaire des Loges (Tél/fax. : 05.49.06.03.87)

**A.V.E.A.** : <http://avea.net/mise-en-pratique/>

Autres contacts utiles :

**Cahiers antispécistes**, 20, rue d'Aguesseau, 69007 Lyon. <http://www.cahiers-antispecistes.org/> 80 F pour quatre numéros (réduit 60 F, soutien à partir de 100 F) CCP 896 66 L Lyon

**Idées pour...** 170a route des Romains 67200 Strasbourg pour faire votre marché en tracts, badges, cartes postales, etc.

**La Ferme d'animaux sauvés de la mort**, La Beduère, 85110 Sainte Cécile et le PADAM, Placement d'Animaux destinés à l'abattoir ou maltraités, La Teularia, 66500 Mosset, Tél. : 04.68.05.03.69 offrent des lieux de vie à des animaux sauvés et vous en facilitent, éventuellement, l'adoption.

**L'ASU**, Association suisse pour le végétarisme, C.P. 2071, 1002 Lausanne, <http://www.vegetarismus.ch>

**l'ATEA**, Asociacion para un trato ético con los animales, Apartado de Correos 581, 01080 Vitoria-Gasteiz, Espana [atea@wanadoo.es](mailto:atea@wanadoo.es). **Antispéfeuille et collectif antispéciste sur Paris**, c/o apt 411, 8 rue G. Le Bigot, 94800 Villejuif, [antispe@caramail.com](mailto:antispe@caramail.com)

**Collectif antispéciste sur Dijon** c/o Maloka, Bp 536, 21014 Dijon cedex, [maloka@chez.com](mailto:maloka@chez.com)

**Association végétarienne du Plessis-Trévisé**, 64 avenue de la Maréchale, bat. A3, 94420 Le Plessis-Trévisé. Tél./fax. : 01.56.31.39.77 <http://vegetariensplessis.online.fr> (avec par exemple des conseils pour militer).

**Veg' et Chat**, 70 bis rue de Richelieu, 30000 Nîmes, <http://vegetchat.online.fr/> vous conseillera si vous souhaitez mettre vos chiens et chats au régime végétarien (ne pas le faire sans conseils)

**Brout'chou**, à la même adresse est un gastrozine à faire saliver.

**Onevoice**, BP 41 67065 Strasbourg cedex [www.onevoice-ear.org](http://www.onevoice-ear.org) est un groupement de grandes associations internationales luttant pour les animaux, qui édite Animation et multiplie les campagnes, actions, stands, tombolas...

Des informations et recettes circulent largement sur le site internet <http://www.vegetarisme.org>. On peut y poser des questions et dialoguer.

## **Remerciements**

A Sacha Czerwone et à Lulu Hubert pour leurs recettes respectives, à Laurent Dervaux et à Sylvain Marcelli pour leurs renseignements respectifs, et tout spécialement à Yves Bonnardel pour son appui précieux et inépuisable.