

GUIDE POUR **VÉGÉTARIENS** DÉBUTANTS



BIENVENUE !

Si vous lisez ceci, cela veut dire que vous êtes prêt à faire un premier pas pour changer le monde. Cela semble-t-il énorme comme tâche ? Peut-être. Devenir végétarien(ne) ne permet pas seulement de sauver d'innombrables animaux, mais c'est aussi la meilleure façon de protéger notre environnement. En plus, et ceci est très important, vous ne vous sentirez jamais aussi en forme et vous ne paraîtrez jamais aussi fabuleux(euse).

Regardez autour de vous. Alanis Morissette, la vedette de rock et gagnante des prix Juno et Grammy, Sandra Oh, la célèbre actrice et gagnante d'un Golden Globe, la fille hyper-cool de la maison d'à côté... un régime à base de plantes, on le retrouve partout. Même l'ancien président des États-Unis, Bill Clinton, a adopté ce régime.

Ces personnes reconnaissent que ce choix simple fait une grande différence et leur permet de mettre en avant leurs valeurs.

Les temps changent et nous avons tous le pouvoir de repenser, de redéfinir et de reconstruire un monde meilleur. C'est le moment de vivre en harmonie avec nos valeurs, telles que la gentillesse, l'équité et la compassion envers toutes les créatures vivantes. C'est le moment de se sentir bien en soi, d'être content de la manière dont on vit et de ce que l'on mange. Et voici la meilleure partie: tout cela est très facile. Avec ce guide à la portée de la main, vous serez prêt(e) à devenir végétarien(ne). Donc, laissez de côté vos doutes, ouvrez votre cœur et acceptez le futur tel qu'il est. Vous êtes arrivé(e) !

Chaleureusement,

vos amis chez Mercy For Animals Canada



1

réinventez

vos routines. Avec les conseils pratiques de ce guide, vous allez faire la découverte d'une nouvelle et meilleure façon de vous nourrir.

2

soignez

vos corps. Vous êtes ce que vous mangez. Un régime sain à base de plantes peut être la meilleure façon de nourrir votre cerveau, votre corps et votre esprit.

3

réécrivez

la perfection. Le végétarisme n'est pas la poursuite de la perfection. Il s'agit d'essayer de faire de notre mieux pour créer un monde meilleur.

4

redécouvrez

la saveur. Préparez-vous à une aventure exceptionnelle remplie de pleins de saveurs et de nouveaux aliments.

Végétarien

- une personne avant-gardiste, pleine de compassion, qui évite de manger de la viande, des produits laitiers et des œufs à cause des dégâts, de la destruction et de la cruauté qu'ils causent

Ce que disent les personnes célèbres

« Je suis contre les fourrures et tout usage de produits à base d'animaux. Je n'en mange pas et je n'en porte pas. Je suis contre le fait de tuer les créatures vivantes— que ce soient des phoques, des vaches, des chiens, n'importe quel animal. Donc, quand il s'agit de toute forme de cruauté envers les animaux, je suis complètement contre. »

- Bryan Adams



« Je ne me suis jamais senti aussi bien physiquement et mentalement et j'aurais dû devenir végétalien il y a 20 ans. »

- Georges Laraque



« Je me suis instruite sur les fermes industrielles et sur la cruauté envers les animaux. Je me suis rendue compte que ce qui se retrouvait dans mon assiette étaient auparavant des êtres vivants, avec des sentiments. Puis je ne pouvais plus me déconnecter de cette réalité. »

- Ellen Degeneres



« Une fois que les gens passent du temps avec les animaux de la ferme... ils vont peut-être développer des rapports envers ces animaux comme ils développent des rapports avec les chiens et les chats. Pourquoi certains d'entre eux deviennent de la nourriture tandis que d'autres deviennent des animaux de compagnie ? »

- Alicia Silverstone

« Tout comme la plupart des gens, je ne supporte pas la cruauté envers les animaux, que ce soit en forçant les chevaux à courir pour notre divertissement ou bien en ébouillantant les poulets encore vivants pour notre repas. Nous devons être plus évolués que ça. »

- Pamela Anderson



« Wow, wow, wow ! Je ne savais pas que les repas sans viande pouvaient être aussi satisfaisants. »

- Oprah Winfrey



PRÉPAREZ-VOUS À CHANGER *LE* MONDE

Vous êtes très puissant(e). Plus que vous ne l'imaginez. Quand vous refusez d'accepter de manger des animaux, vous changez le cours de l'histoire en aidant à arrêter le changement climatique et en sauvant un grand nombre de vies, y compris la vôtre—tout en améliorant votre apparence et votre bien-être.



.....● **Le saviez-vous ?**

Les poules résolvent des problèmes mathématiques, partagent leurs connaissances d'une génération à l'autre, reconnaissent une certaine d'autres oiseaux par les traits de leur visage, et communiquent d'une façon qui leur est spécifique.

MANGER AVEC PRUDENCE

Voilà ce qui en est : La vie n'est vraiment pas belle pour les animaux dans les fermes industrielles de nos jours. Oubliez les illustrations de basse-cour qui les représentent d'une façon idyllique dans les livres pour enfants. En général, ces endroits n'ont plus existé depuis que vos grands-parents étaient en couches.

Dans nos usines agricoles aujourd'hui, plus de 700 millions d'animaux sont entassés dans des entrepôts sans éclairage, dans des stalles minuscules et dans des cages en fil métallique sales. Une grande majorité de ces animaux sont mutilés sans anesthésie, ne reçoivent pas de soins vétérinaires et sont finalement abattus. Ils ont peu ou pas de recours légal. En résumé, leur vie est un enfer que vous ne voudriez pas infliger à votre pire ennemi.

Alors que le plus grand nombre d'animaux que nous consommons vivent et meurent dans la misère et la privation, certains d'entre eux ont évité un cruel destin grâce à des défenseurs des droits des animaux. Voici leurs histoires.

haut : La vie dans une ferme industrielle
bas : La liberté pour Hope



HOPE

L'histoire de Hope relève pratiquement d'un miracle. Sa vie se résume maintenant à des bains de poussière, à se percher dans les arbres et à bavarder avec ses ami(e)s dans le poulailler.

Mais il n'en était pas toujours ainsi. Elle a été retrouvée sur une pile d'oiseaux morts dans une usine de production d'œufs. Elle était presque morte quand un jeune sauveteur l'a récupérée. Environ 25 millions de poules comme Hope sont emprisonnées chaque année dans des usines modernes de production d'œufs, où on les prive de presque tout ce qui leur vient d'une façon naturelle.

Les poules sont entassées dans des cages en fil métallique, où chaque oiseau passe toute sa vie dans un espace plus petit qu'un iPad. Elles ne peuvent pas déployer leurs ailes, marcher ou chercher de la nourriture. Encore bébés, on leur coupe le bec avec une lame brûlante. Cette procédure est extrêmement douloureuse et beaucoup de poules meurent de faim à cause de la douleur qui les empêche de manger.

Les mâles n'ont aucune chance. Ils ne pondent pas d'œufs, donc ils sont tués peu après leur éclosion. Certains sont broyés vivants, tandis que d'autres sont gazés ou asphyxiés.

DYLAN

Dylan est un gars adorable, facile à vivre. Il n'aime rien de mieux que de se rechauffer au soleil, dévorer des carottes et placoter avec ses ami(e)s.

Mais la vie n'a pas toujours été si belle pour ce doux géant. Le jour après sa naissance sur une ferme industrielle, on a arraché Dylan à sa mère pour le vendre comme viande de veau. On l'a retrouvé attaché à un poteau, allongé dans une flaque d'excréments quand un couple bienveillant est venu à son secours. Sur une ferme d'élevage de veaux, Dylan aurait été enchaîné par le cou dans une caisse minuscule à peine plus grande que son corps avant d'être envoyé à l'abattoir au jeune âge de seize semaines.

Les vaches laitières, comme la mère de Dylan, vivent aussi un destin misérable. Comme tous les mammifères, les vaches produisent du lait pour leurs bébés. Pour qu'elles continuent à produire du lait, elles sont fécondées artificiellement de manière répétitive. Elles sont confinées dans des stalles si petites qu'elles peuvent à peine bouger. Quand elles ont environ quatre ans, elles sont vendues à un abattoir.



haut : Libre et heureux au soleil
bas : La vie sur une ferme d'élevage de veaux

haut : La vie d'un « poulet de chair »
bas : Une nouvelle vie, pleine de grands espaces



haut : Une vie pleine de loisirs bien méritée
bas : Un séjour cruel dans une ferme industrielle

OPHELIA

Ophélia est la meilleure copine au monde. Elle vous tient compagnie quand vous mangez, s'assois tranquillement et vous écoute parler de vos problèmes et vous accompagne même au spa pour un bain de poussière.

Sérieusement, comme nous les poules développent des liens d'amitié avec leurs amis et les membres de leurs familles, sont curieuses et se sentent bien dans leur environnement naturel.

Malheureusement, comme Ophélia l'était elle-même un jour, les « poulets de chair » — comme on appelle les oiseaux qui sont engraisés pour leur viande—sont entassés dans des entrepôts insalubres et surpeuplés et sont élevés pour devenir adultes si rapidement que beaucoup d'entre eux souffrent d'anomalies congénitales, telles que des maladies paralysantes dans les jambes ainsi que des maladies cardiaques.

LA VIE MARINE DÉLICATE

Les poissons ressentent-ils la douleur ? La science moderne nous dit maintenant que les poissons, tout comme les mammifères, ressentent la douleur. Ils peuvent aussi ressentir du plaisir. En fait, les poissons libèrent une hormone appelée ocytocine, la même que les humains libèrent quand ils tombent amoureux. Mais la vie dans les océans n'est pas uniquement faite d'histoires d'amour. Les vaisseaux de pêche commerciaux attrapent des milliards—oui, des milliards—de poissons chaque année. Et les poissons ne sont pas les seules victimes de la pêche industrielle. Les dauphins, les tortues et autre faune marine sont pris au piège dans des filets de plus de 2 kilomètres de long. D'autres poissons sont élevés dans des fermes industrielles surpeuplées, insalubres et infestées par la maladie.



OLIVE

Olive est une brave dame bien chanceuse. Elle s'est sauvée la vie en entreprenant une fuite osée et dangereuse depuis l'abattoir.

Il n'y a aucune pitié pour les cochons comme Olive sur les fermes industrielles. On les garde enceintes et emprisonnées à l'intérieur de cages de gestation en métal tellement petites qu'elles ne peuvent même pas se retourner, s'allonger confortablement ou exprimer des comportements naturels. Cette pratique d'élevage est tellement cruelle que beaucoup de cochons deviennent fous à cause du manque de stimulation. Heure après heure et jour après jour, ils n'ont absolument rien à faire à part mordre les barreaux de leur cage ou à se cogner la tête contre les côtés de leur cage.

Aussitôt après leur naissance, les porcelets sont séparés de leur mère et subissent des mutilations sans anesthésie, telles que le coupage de queue et la castration.

Depuis qu'elle a été secourue et amenée à un sanctuaire, la vie d'Olive est remplie de loisirs, de bains de boue (en fait, elle se roule dans la boue), et à traîner avec ses amis-cochons.



La viande « élevée humainement » est-elle meilleure ?

Pas nécessairement. Le pourcentage extrêmement faible d'animaux élevés sur des fermes à petite échelle peuvent être traités un peu mieux, mais, en réalité, beaucoup de ces animaux sont aussi séparés de leur famille et mutilés sans anesthésie, et leur mort est toujours sanglante, violente et absolument pas nécessaire.

A propos des œufs provenant de poules élevées en liberté?

Presque n'importe quoi est préférable au cauchemar des fermes industrielles mais, malheureusement, 'poules élevées en liberté' ne signifie pas élevées sans cruauté. En fait, les poules élevées en liberté sont entassées dans des entrepôts surpeuplés, on leur coupe le bec sans anesthésie et elles sont toutes tuées une fois que leur production d'œufs diminue. Et n'oublions pas les mâles. Tout comme dans les fermes industrielles, ils sont considérés comme inutiles et ils sont tués juste après l'éclosion.

LA SANTÉ EST LA VRAIE RICHESSE

Ne vous y trompez pas, votre santé est une vraie richesse. Après le cancer, la plus grande cause de mortalité au Canada n'est pas les armes à feu, ni la drogue, ni les accidents de voitures. Ce sont les maladies cardiaques —un tueur impitoyable qui est directement relié à ce qui se trouve dans nos assiettes. Donc, lisez ces prochaines pages comme si votre vie en dépendait... **puisque c'est le cas.**

ALLÉGEZ-VOUS !

L'obésité n'est pas juste une question de vanité. Elle est maintenant reliée aux plus grandes causes de mortalité au Canada, y compris : le diabète, les maladies du cœur et les accidents vasculo-cérébraux. La science démontre maintenant une diminution des taux d'obésité chez les végétariens.

Les diététiciens du Canada estiment, selon un article publié dans « Eating Guidelines for Vegans » (Manger végétalien), qu'« une diète végétalienne a beaucoup d'avantages pour la santé. Ceux-ci incluent : des taux d'obésité, de maladies cardiaques, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2 et de certains types de cancers plus faibles. D'autres avantages incluent : des taux de cholestérol moins élevés et des risques de calculs biliaires et de troubles intestinaux moindres. »

« Tout simplement, plus vous remplacez des aliments à base d'animaux par des aliments à base de plantes, plus vous serez en santé. »

- le docteur T. Collin Campbell, expert en nutrition à l'université Cornell



Ma vie transformée : L'histoire de Somer

Il y a huit ans, j'ai été diagnostiquée d'une maladie auto-immunitaire appelée colite ulcéreuse. On m'a prescrit des stéroïdes par ordonnance pour essayer de contrôler la maladie. Je suis passée d'un poids normal de 125 livres à plus de 200 livres en l'espace de neuf mois seulement à cause de ce médicament. J'étais misérable et je détestais être malade.

Par chance, j'ai regardé un documentaire intitulé Forks Over Knives et j'ai appris qu'une diète à base de plantes peut inverser les effets de beaucoup de maladies. Je suis donc devenue complètement végétalienne. Présentement, je ne prends plus de médicaments et ma colite ulcéreuse est en rémission complète. J'ai perdu tout mon surplus de poids— soit 75 livres—et je ne me suis jamais sentie aussi bien.



L'histoire de Natalia

Il y a quelques années, je me suis retrouvée à bout de force. Je dépassais les 450 livres sur la balance. J'avais du diabète de type 2 complètement hors de contrôle et je prenais plusieurs médicaments. Ma pression artérielle et mon taux de cholestérol étaient dangereusement élevés.

Depuis que j'ai commencé une diète thérapeutique à base de plantes et que j'ai éliminé tous les produits à base d'animaux et les aliments contenant beaucoup de matières grasses, j'ai perdu plus de 200 livres. Je ne dois plus prendre 15 médicaments. Je n'ai plus de neuropathie me causant des douleurs aux jambes et aux pieds et les dommages causés à mes yeux à cause d'un taux de glycémie trop élevé ont disparu.

En plus, mon mari a aussi perdu 100 livres et a vu d'importantes améliorations au niveau de sa santé depuis que, lui aussi, a adopté un régime végétarien sain.

CRISE CARDIAQUE !

Les maladies cardiaques tuent presque un Canadien sur trois. Adopter un régime végétarien est une stratégie efficace pour prévenir les maladies du cœur.

En fait, une récente étude britannique a révélé que le simple fait d'adopter une diète végétarienne peut diminuer vos risques de développer une maladie cardiaque de 32 %. Les aliments à base d'animaux ont tendance à contenir beaucoup de cholestérol et de matières grasses saturées, deux éléments qui contribuent largement à la plaque qui bloque les artères.

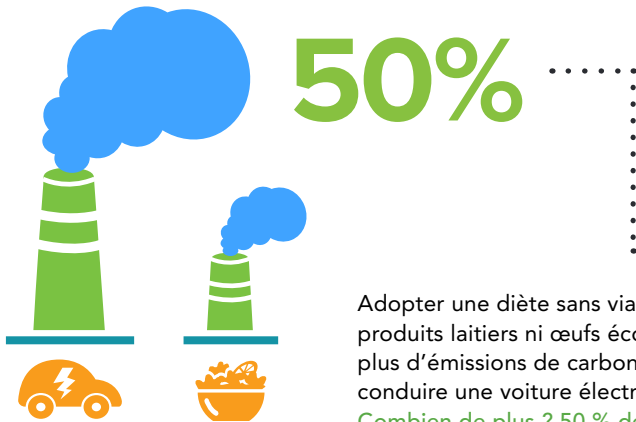
Par contre, les aliments à base de plantes sont faibles en matière grasse saturée et ne contiennent aucun cholestérol. Zéro. Aucun. En plus, ce qui réduit le taux de cholestérol sont les fibres, les matières grasses non-saturées et les produits phyto-chimiques. Ces éléments se retrouvent tous presque exclusivement dans les aliments à base de plantes.

DITES BYE-BYE AU DIABÈTE

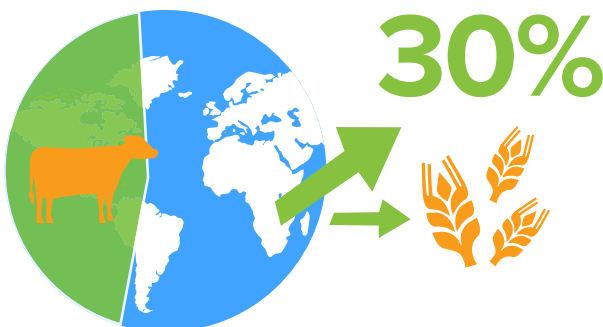
Le diabète de type 2 n'est pas une blague. Il peut causer des maladies du cœur, des accidents vasculo-cérébraux, une insuffisance rénale et d'autres problèmes de santé qui peuvent entraîner notamment des amputations. Qu'est-ce qui peut empêcher le diabète de type 2 ? Une diète végétarienne saine. Au cours d'une étude faisant le suivi des taux de diabète chez les personnes qui ne consomment pas d'aliments à base d'animaux, 62 % d'entre elles avaient moins de risques de développer le diabète comparées à des personnes qui mangeaient de la viande.

MANGER VERT

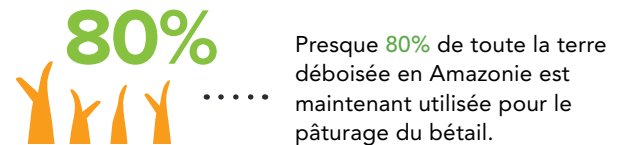
Nous voulons tous faire notre part pour protéger la planète. Mais comment ? La solution se trouve peut-être juste devant nous—trois fois par jour. En devenant végétarien(ne), nous pouvons contribuer à réduire le réchauffement de la planète, la destruction de la forêt tropicale et la pollution tout en conservant de l'eau et d'autres ressources naturelles précieuses. En fait, l'élevage d'animaux pour la consommation humaine produit plus de gaz à effet de serre que tous les modes de transport combinés : voitures, avions, etc. Il n'y a jamais eu de meilleur moment pour vivre plus vert en mangeant vert. **Mâchez sur ces faits :**



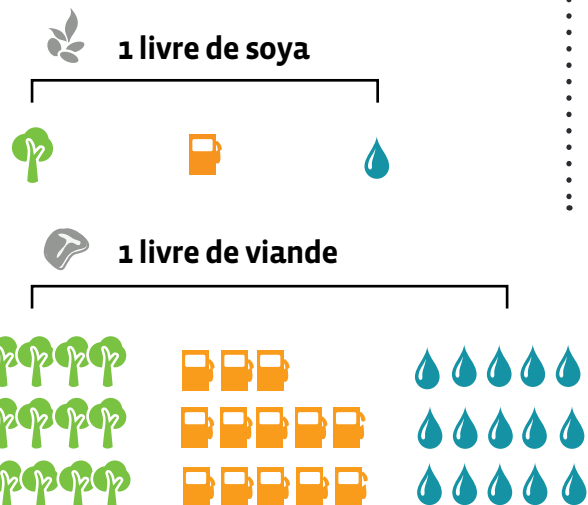
Élever des animaux pour la nourriture (en comptant la terre utilisée pour le pâturage et pour faire pousser les cultures destinées aux animaux) occupe maintenant 30% de la surface de la Terre, soit un pourcentage ahurissant.



En Amérique du Nord, 70% des céréales cultivées sont données à manger à des animaux de ferme. Imaginez combien de personnes pourraient se nourrir de ces céréales.



Pour produire une livre de protéines animales par rapport à une livre de protéines de soya, on a besoin de 12 fois plus de surface agricole, de 13 fois plus de carburants et de 15 fois plus d'eau.



Les faits de base

A travers les prochaines pages, vous découvrirez toutes les étapes d'une nouvelle manière absolument fabuleuse de vous nourrir. Protéines, calcium, fer ? Il ne faut pas vous inquiéter, nous avons pensé à tout.



Le saviez-vous ?

Les diététiciens du Canada confirment qu'une diète végétalienne peut subvenir à tous les besoins nutritifs et qu'il s'agit d'un régime sain et sûr pour les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, tous les bébés, enfants, jeunes et personnes âgées.



Les fruits

Ce qu'ils font : Les fruits favorisent l'hydratation et sont une excellente source de fibres, ce qui facilite la digestion et aide à prévenir les maladies cardiaques. Ils contiennent du potassium, qui est important pour le bon fonctionnement des organes. Les fruits sont aussi une excellente source d'antioxydants.

Combien ? Deux portions ou plus chaque jour.

C'est quoi, une portion ? 1 fruit frais de grosseur moyenne, 1 tasse de fruits coupés

Les meilleures sources : les pommes, les oranges, les bleuets, les mûres, les bananes

Conseil : Buvez un lait frappé aux fruits chaque matin pour obtenir vos portions de fruits quotidiennes.

Les légumes

Ce qu'ils font : Les légumes sont sans doute la meilleure nourriture sur la planète. Ils fournissent du bêta carotène que votre corps transforme en vitamine A. Celle-ci est importante pour la vue et pour la fonction immunitaire. Les légumes fournissent également de la vitamine C, qui crée du collagène, une protéine qui rend la peau, les articulations et les os forts. Ils contiennent aussi toute une gamme de produits phytochimiques qui aident à combattre le cancer.

Combien ? Quatre portions ou plus chaque jour.

C'est quoi, une portion ? 1/2 tasse de légumes cuits, 1 tasse de légumes crus, 1/2 tasse de jus de légumes

Les meilleures sources : du chou frisé, des épinards, de la laitue romaine, des poivrons, du chou

Conseil : Mangez toutes les couleurs de l'arc-en-ciel ! Les couleurs vibrantes et variées des légumes existent à cause des milliers de substances phytonutritives.

Les graines et les noix

Ce qu'ils font : Les noix et les graines fournissent des protéines et du fer, ce qui renforce un système immunitaire sain. Les acides gras oméga-3, retrouvés dans les noix, les graines de lin et les graines de chia, aident au bon fonctionnement du cerveau.

Combien ? Une ou deux portions par jour.

C'est quoi, une portion ? 1/4 tasse de noix, 2 cuillérées à soupe de graines, 2 cuillérées à soupe de beurre de noix ou de graines

Les meilleures sources : les graines de citrouille, le beurre d'arachide, le tahini, les graines de lin, les noix, les amandes.

Conseil : Ajoutez un peu de tahini à votre vinaigrette pour qu'elle soit plus crémeuse ou bien mangez une poignée d'amandes comme collation.

Ce qu'ils font : Les légumineuses et les aliments à base de soya fournissent au corps beaucoup de protéines, qui sont des éléments de base que l'on retrouve dans toutes les cellules vivantes et qui encouragent la croissance, le maintien et la réparation des cellules du corps. Plusieurs de ces aliments sont aussi riches en calcium, qui est un minéral vital pour maintenir des os forts et en bonne santé. Ils sont aussi riches en fer qui est un élément important de l'hémoglobine, une substance dans les globules rouges qui transportent l'oxygène des poumons aux autres parties du corps.

Combien ? Trois portions ou plus chaque jour.

C'est quoi, une portion ? 1/2 tasse de fèves cuites, 1/2 tasse de tofu, 1 tasse de lait de soya fortifié

Les meilleures sources : les fèves rouges, le tofu, le tempeh, les lentilles, les pois

Conseil : Assurez-vous d'acheter du tofu avec calcium pour avoir non seulement une bonne dose de protéines mais aussi un supplément de calcium.

Ce qu'ils font : Les céréales sont une très bonne source de fibres et de fer et elles contiennent aussi des protéines. Elles sont riches en vitamine B, qui est importante pour le bon fonctionnement du métabolisme et des nerfs.

Combien ? Cinq portions ou plus chaque jour.

C'est quoi, une portion ? 1/2 tasse de riz cuit, de pâtes ou de quinoa, 1 patate douce, 1 once de céréales prêtes à manger, 1 tranche de pain intégral

Les meilleures sources : le riz brun, l'avoine, les patates, les patates douces

Conseil : Ajoutez un peu de quinoa à votre salade pour avoir un peu plus de fibres et une saveur plus prononcée.



LES MATIÈRES GRASSES

La meilleure façon d'obtenir votre dose quotidienne de bon gras est de consommer des aliments complets tels que les noix, les graines, les beurres d'arachides et les avocats, en portant une attention particulière aux aliments riches en acides gras oméga-3 : les graines de lin, les graines de chanvre et les noix.

D'autres sources de gras, telles que la mayonnaise à base de plantes, la margarine ou les huiles devraient être limitées à une ou deux portions par jour.



La vitamine D

Elle est importante pour la santé des os et pour prévenir plusieurs maladies, du cancer aux maladies immunitaires. Le corps peut synthétiser la vitamine D lorsqu'il est suffisamment exposé au soleil, mais plusieurs d'entre nous vivons dans des climats où cela n'est pas possible. Assurez-vous de manger assez d'aliments fortifiés ou prenez un supplément.



La vitamine B12

Elle provient de bactéries et, bien que présente dans les aliments d'origine animale, elle ne se retrouve pas dans les aliments à base de plantes. Donc, il est important de prendre un supplément de vitamine B12. La bonne nouvelle est que beaucoup d'aliments y compris les laits non-laitiers, plusieurs céréales et la levure nutritionnelle sont fortifiés en B12. Cela dit, il est aussi important de se procurer un supplément à votre pharmacie locale et de le prendre régulièrement.

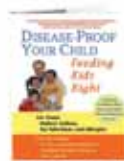
Il y en a pour tous avec Julieanna Hever, MS, RD, CPT

Jeune ou âgé, athlète olympique ou sédentaire, un régime végétarien bien planifié donnera à votre corps toute l'énergie dont il a besoin pour vivre pleinement.



La grossesse - Un régime végétarien est approprié pour toutes les populations pendant toutes les étapes de la vie, y compris pour les femmes enceintes. Une femme enceinte doit s'assurer d'une prise de poids saine (un total de 25 à 35 livres), mais doit aussi augmenter sa

consommation d'autres substances nutritives dont les besoins augmentent pendant cette période. Elle doit s'assurer de consommer toute une variété d'aliments à base de plantes, tels que : des protéines provenant des fèves, des lentilles, des pois, des noix, du beurre d'arachides, des graines et des légumes; des acides gras oméga-3 pour favoriser le développement du cerveau provenant des graines de lin / de chanvre / de chia, des noix, des protéines de soya et des légumes; du fer provenant d'aliments riches en fer (des fèves, des légumes, des plantes marines, des lentilles et du tahini) dégustés avec des aliments riches en vitamine C (des fruits, des poivrons, des brocolis et du chou frisé).



Les enfants - Un des meilleurs cadeaux qu'un parent peut offrir à son enfant est un régime d'aliments complets à base de plantes et cela dès le début de leur vie. Il faut encourager les enfants à manger une sélection de fruits entiers, de légumes, de céréales, de noix et de graines (et un supplément de B12) en mangeant soi-même et en offrant régulièrement des options saines et délicieuses à la maison. Le plus grand défi est à l'extérieur de la maison —à l'école, avec ses amis, à des événements sportifs, etc.— où il faut se préparer à l'avance dans ces cas là.



Les athlètes - À cause de leurs besoins élevés en oxygène et la nécessité pour le corps de réparer ses cellules, à la fois pendant l'entraînement et la compétition, les athlètes se donnent un avantage en mettant l'accent sur un régime riche en produits phytochimiques et en antioxydants. En consommant suffisamment de calories afin de maintenir un niveau d'énergie élevé et en ajoutant des fruits et légumes de diverses couleurs, un régime végétarien est parfait pour les athlètes.

LES NOUVEAUX ALIMENTS-AMIS (LES MEILLEURS ALIMENTS)

C'est le moment de laisser de côté ces horribles aliments d'origine animale et de les remplacer par une liste d'aliments à la fois plus faibles en gras et plus verts. En passant par les super-aliments pleins de vitamines, d'antioxydants et de substances nutritives jusqu'aux substituts de viande et de produits laitiers fabriqués à base de plantes, la transition d'aliments d'origine animale à des nouveaux aliments-santé sera facile.

TON
— SUPERBE —
FRIGO
VÉGÉTARIEN

The refrigerator is filled with a variety of items. The top shelf contains a bottle of Caesar dressing, two cartons of almond milk (one Almond Breeze, one Silk), a jar of Earth Balance dressing, a container of Simply Orange, and two tubs of So Delicious coconut milk. The second shelf has a package of Field Roast sausages, a jar of Earth Balance dressing, a container of Tofurky, and a bag of Daiya mozzarella shreds. The third shelf features a large pineapple, a container of strawberries, a green bell pepper, a purple onion, a cucumber, two lemons, a loaf of Rudis organic bread, and a container of blueberries. The bottom shelf is packed with fresh vegetables, including kale, broccoli, radishes, spinach, and two large bell peppers (one orange, one red).

LES SUPER-ALIMENTS

Préparez-vous à découvrir les aliments contenant le plus de substances nutritives sur la planète ! Ces super-aliments à base de plantes peuvent augmenter votre niveau d'énergie, vous aider à rester en forme et même aider à prévenir le cancer.

Les graines de lin : Elles sont bourrées d'acides gras oméga-3 et de lignanes riches en antioxydants. Ajoutez des graines de lin aux aliments cuisinés et aux laits frappés ou bien parsemez-en sur les salades.



Le chou frisé : Ce légume-feuille vert foncé est bourré de vitamines, de calcium et de substances phytonutritives qui combattent le cancer. En le mangeant cru ou cuit, ce légume vous aidera à rester fort et en bonne santé.



Les amandes : Bourrées de vitamines, de bons gras et de fibres, les amandes sont une collation parfaite et satisfaisante. Ajoutez les à des céréales ou des desserts ou mangez les crues.



Les lentilles : Une super source de protéines, qui aide à réduire le mauvais cholestérol, elles sont aussi bourrées de fibres et de vitamine B1. Mettez-en dans les soupes pour leur donner plus de substance et utilisez-les pour faire un pain aux lentilles fantastique.



Le quinoa : Cette graine est une incroyable source de protéines, de fibres, de fer et de calcium qui ne contient pas de gluten. Faire cuire le quinoa tout simplement comme le riz : 1 tasse de quinoa pour 1 1/2 tasses d'eau, chauffer jusqu'à ébullition, cuire à feu doux jusqu'à temps que l'eau soit absorbée... et voilà !



Les avocats : Ils sont riches en bons gras, contiennent plus de potassium que les bananes et sont bourrés de vitamines et de minéraux. Mettez-en dans les burritos aux fèves, dans le chili ou sur les sandwiches.

Les betteraves : Elles sont bourrées de nitrates, qui peuvent améliorer la performance athlétique. Ajoutez des betteraves aux salades.



Les patates douces : Un féculent riche en glucides complets et en bêta carotène. Faire cuire des patates douces à la vapeur pour un accompagnement rapide et facile à préparer ou bien les faire cuire au four avec d'autres légumes de saison.



L'ail : Il est rempli de substances incroyablement bénéfiques pour la santé. Il contient de l'allicine, un composé organique efficace contre les infections. Des études ont démontré que manger de l'ail régulièrement peut diminuer les risques d'être atteint(e) d'un cancer.



Les bleuets : Ils sont riches en antioxydants, en vitamines et en minéraux et peuvent améliorer la mémoire. Ajoutez en une poignée dans un lait-frappé au petit-déjeuner ou mangez les tout simplement comme collation.



Les champignons : Ils auraient peut-être un effet anti-inflammatoire et anti-cancer et pourraient accroître l'immunité. Faites griller des champignons portobello et ajoutez les dans une délicieuse tortilla aux légumes.

C'est quoi ça ? (Cette bouffe)



La levure nutritionnelle Oui, on sait que ce nom est atroce mais, honnêtement, cet assaisonnement à la saveur de noisette est délicieux ! Mettez-en dans des sauces au fromage non-laitier ou ajoutez-en à vos collations. Achetez de la levure nutritionnelle dans les contenants en vrac chez votre épicerie naturelle locale.



Le tofu est un substitut versatile pour la viande et les œufs et qui est produit à partir de fèves de soya et est disponible dans une variété de styles. Le tofu, riche en protéines mais faible en matière grasse, est une excellente addition à un régime sain. Il peut être acheté dans la section réfrigérée des supermarchés.



Le tempeh (tem-pay) est semblable au tofu mais a une texture plus copieuse. Il est parfait comme substitut dans des recettes contenant de la viande. Le tempeh peut se trouver dans la section réfrigérée de n'importe quel magasin d'aliments naturels.



Le seitan (say-tan) a une texture très similaire à la viande quand il est cuit. Bourré de protéines, le seitan peut facilement remplacer le bœuf ou le poulet. Cherchez le seitan dans la section réfrigérée des magasins d'aliments naturels ou bien cherchez des recettes en-ligne pour le préparer chez vous.

REEMPLACER ET ÉLIMINER

Une des meilleures choses à propos de votre nouveau mode de vie plus sain et bienveillant, est qu'il existe une abondance de produits à base de plantes qui ont un goût aussi bon que nos vieux mets préférés. Nous avons préparé une liste de certains de nos choix préférés mais il ne faut pas s'arrêter là—il y a toute une variété de choix. N'ayez pas peur d'essayer de nouvelles saveurs et de nouvelles variétés d'aliments pour trouver vos préférences !



84 % moins
de matière
grasse

Les hamburgers

Les hamburgers végétariens offrent des choix pour tous. Ceux qui aiment les légumes peuvent se réjouir de trouver des hamburgers faits de fèves, de céréales et de légumes. Et ils ont tellement bon goût !

FAIT FABULEUX : Jusqu'à 84 % moins de matière grasse que les hamburgers au bœuf et ne contiennent pas de cholestérol.



Les hot dogs et les saucisses

Des plus gros hot dogs vendus dans les stades jusqu'aux saucisses de bratwurst savoureuses, les végétariens peuvent déguster les mêmes délices sans en avoir peur !

FAIT FABULEUX : Beaucoup de saucisses et hot dogs sont faibles en matières grasses et en calories et sont riches en protéines—et ils ne contiennent pas de morceaux de lèvres ou d'anus provenant d'animaux.



Le poulet et la dinde

Essayez toute une variété de faux poulet et de fausse dinde telles que des cuisses de poulet entières, des pépites tendres, des poitrines de dinde et des rôtis.

FAIT FABULEUX : Ces produits ont le même goût que leurs homologues fait à partir de viande mais n'entraînent pas la torture d'animaux dans des fermes industrielles.



SANS
LACTOSE

Le yogourt

Il n'y a aucune raison de s'en prendre aux vaches ! Les yogourts non-laitiers sont délicieux et pleins de probiotiques. Choisissez un style traditionnel ou grec. Il y a plein de saveurs différentes à découvrir !

FAIT FABULEUX : Ils contiennent des bactéries saines comme leurs homologues laitiers mais n'ont pas d'allergènes comme le lactose ou la caséine, une substance cancérogène qui se retrouve dans les produits laitiers.



SANS
NITRATES

La charcuterie

Un produit parfait pour des sandwiches rapides, la charcuterie sans viande est maintenant disponible dans une variété de saveurs : la dinde, le jambon, le salami et la bologna.

FAIT FABULEUX : Sans nitrates, sans cholestérol et surtout... sans cruauté.

Le lait



50% DE
CALCIUM EN
PLUS

Fini le lait de vache ! Des laits à base de soya, de riz, d'amande ou de chanvre ont beaucoup de goût et sont pleins de nutrition. Ils sont enrichis de vitamines et de minéraux et sont offerts nature, à la vanille, au chocolat crémeux, ou à la fraise.

FAIT FABULEUX : Le lait d'amande contient 50 % plus de calcium que le lait de vache. De plus, les laits de noix contiennent toute une variété de vitamines et de minéraux qu'on ne retrouve même pas dans le lait de vache.



Le fromage à la crème et la crème sure

Ajoutez du fromage à la crème non-laitière sur votre bagel ou bien une bonne cuillerée de crème sure dans votre burrito et découvrez le goût remarquable de ces aliments produits sans cruauté. Le fromage à la crème Tofutti est aussi délicieux dans un gâteau au fromage non-laitier. C'est si bon !

FAIT FABULEUX : Ces produits sont sans lactose et sans cholestérol et contiennent moins d'oxalates qui provoquent des calculs rénaux.

Le fromage



Souriez et dites « fromage vég ». Utilisez les comme garniture sur des pizzas, des hamburgers végétariens et des pâtes. Il existe maintenant une bonne variété de fromages non-laitiers qui fondent tout comme nos anciens fromages préférés. Ils sont disponibles aux saveurs de cheddar, pepperjack, mozzarella, havarti à l'ail et aux piments.

FAIT FABULEUX : Sans cholestérol, acides gras trans et agents de conservation.



La mayonnaise

Elle est aussi délicieuse mais meilleure pour la santé que son homologue d'origine animale. La mayonnaise végétarienne est excellente sur des sandwichs ou parfaite comme ingrédient dans une vinaigrette crémeuse.

FAIT FABULEUX : Aucun agent de conservation, aucun cholestérol, aucune graisse animale.

SANS
CRUAUTÉ !



La crème glacée

Abandonnez-vous aux délices de la crème glacée ! Les crèmes glacées non-laitières sont disponibles dans beaucoup de saveurs différentes : du chocolat au beurre d'arachide, à la menthe aux brisures de chocolat en passant par les pacanes beurrées.

FAIT FABULEUX : Produit sans cruauté envers les vaches.



SANS
ACIDES
GRAS
TRANS

Le beurre

On le prendrait pour du beurre. Vraiment, on ne croirait pas que ce n'est pas du beurre. Utilisez les beurres non-laitiers pour la cuisine, la cuisson au four et pour étaler sur du pain.

FAIT FABULEUX : Pas de cholestérol ni d'acides gras trans.

VITE. FACILE. PAS CHER.

BAM !

CRÉEZ UN REPAS

Pas de stress—pas besoin d’être un chef cordon bleu pour pouvoir créer des plats végétariens super délicieux dans sa cuisine. En quelques étapes simples et avec des ingrédients faciles à trouver, on peut préparer des repas qui laisseront nos amis en quête de restes.



Des rondelles

Essayez d'ajouter des rondelles d'oignon rouge ou bien de l'oignon blanc légèrement cuit pour ajouter plus de saveur.



Ajoutez du vert

La laitue croquante ajoute de la texture et apporte des vitamines. Essayez aussi de la choucroute, du chou et des jeunes pousses.



Ajoutez des épices

En plus du ketchup, essayez de la sauce barbecue, de la mayonnaise végétalienne et de la moutarde épicée.



Grillez avec du savoir-faire

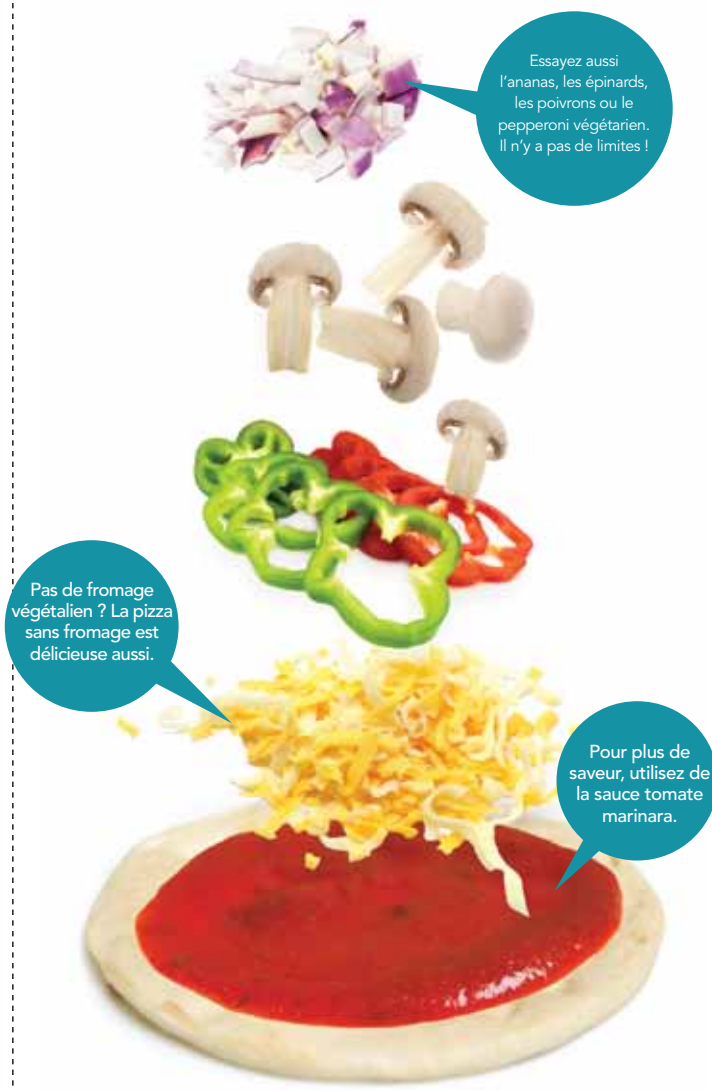
Grillez votre hamburger végétarien dans de l'huile avec de l'ail pour une meilleure saveur. Fermer le couvercle pour un goût plus juteux.



Un wrap de hummus



Une pizza végétarienne



Comment être végétarien en société avec Kathy Freston

Quand on sort tout le temps comme moi, il faut apprendre comment vivre dans un monde carnivore tout en gardant son amour de la cuisine végétarienne. Voici certaines situations dans lesquelles je me retrouve et comment je me sors d'affaires.

Les repas de fête : J'appelle mes hôtes à l'avance pour les avertir que je suis végétalien(ne). « Laissez-moi apporter un plat ou deux afin que vous ne vous fassiez pas de souci pour moi ». Ainsi, ils ne se préoccupent pas trop et ils peuvent goûter à des aliments que j'aime ! J'apporte aussi un cadeau de crème glacée non-laitière ou bien des truffes au chocolat végétaliennes, comme ça tous les invités peuvent voir que les végétaliens ont des délices aussi !

Les fêtes d'anniversaire : J'apporte des petits gâteaux ou des biscuits végétaliens ou bien un plateau de carrés au chocolat que les invités peuvent apprécier !

Les réunions de famille : Je prépare des repas vraiment traditionnels que l'on servait pendant mon enfance afin que personne ne se sente déçu : patates pilées et poulet végétalien, de la pizza au fromage soya et à la saucisse végétalienne ; du chili à base de fèves noires, des tacos avec des miettes de protéines végétaliennes pour remplacer la viande.

Une méga salade

Testez des vinaigrettes différentes, tant balsamique et César végétalienne qu'italiennes !

Essayez des
cacahuètes, des
noix et des amandes
dans vos salades.

Pour plus de saveur,
ajoutez de graines
de grenade, de
sésame ou de lin.

Utilisez différents légumes saisonniers dans vos salades. Ajoutez du jicama, du brocoli ou des radis.

Les haricots ajoutent de la substance, de la texture, de la saveur et des protéines.

Les légumes sautés

Pour plus de
saveur, recouvrir
de piments
ou de levure
nutritionnelle.

Mélangez de l'ail avec les poivrons, le brocoli, les épinards, les oignons et des épices.

Pour plus de protéines, essayez du tofu, du tempeh ou du seitan.

Le bok choy est plein de substances nutritives. Et l'aubergine japonaise est aussi délicieuse.

Un burrito



Mangez pour moins *avec Rory Freedman*

Devenez végétalien(ne) et vos dollars iront plus loin. L'alimentation à base de plantes est aussi abordable que saine !

Restez-en aux denrées de base : les aliments complets tels que les céréales, les haricots et les fruits et légumes frais coûtent peu chers et devraient former la base de votre régime.

Cela ne coûte pas cher de cuisiner à la maison avec des produits secs que l'on achète en vrac tels que les haricots, le riz et les pâtes. Et si vous n'avez pas le temps de faire cuire les haricots, les haricots en conserves sont très abordables et ne demandent aucune préparation. Rappelez-vous de toujours faire une liste avant d'aller faire vos achats à l'épicerie et ne vous laissez pas tenter d'acheter d'autres produits !

Devenez ami avec un fermier : les marchés se développent partout et sont le meilleur endroit pour trouver des produits frais beaucoup moins chers qu'au supermarché. Parlez aux producteurs et achetez les produits de saison pour obtenir les meilleures affaires.

Évitez les spécialités culinaires : Moins vous en achetez, mieux se portera votre porte-monnaie.

Des spaghettis



Un lait frappé aux fruits

Au départ, utilisez du lait de soya, de riz ou d'amandes. Pour un goût plus sucré, ajoutez du jus d'orange ou d'ananas.

Essayez des baies congelées. Elles coûtent moins cher, se conservent plus longtemps et refroidissent le lait frappé.

Les bananes mûres ajoutent une saveur douce et crémeuse.

Investissez dans un bon robot culinaire et ajoutez des graines de lin et des poudres à base de protéines pour plus de nutrition.

Les secrets pour devenir une star de la cuisine

Préparez-vous ! Voici votre essentiel de cuisine : un tamis, des tasses et cuillères à mesurer, un couteau de chef de haute qualité, une planche à découper, un robot culinaire et des pinces.

Conseils pour couper : pour une cuisine rapide et uniforme, toujours couper les légumes en morceaux égaux, de la grosseur d'une bouchée. Pour garder un oignon intact quand on le coupe en dés, maintenir la racine attachée. Rappelez-vous : Utilisez toujours un couteau bien aiguisé et attention à vos doigts !

Comment découper un oignon



Comment découper un avocat



Faire bouillir les légumes : Cuire les légumes verts dans très peu d'eau et aussi rapidement que possible pour retenir toutes les vitamines et les minéraux essentiels.

Sauter à l'eau / Les huiles à haute chaleur : Faire sauter les légumes dans de l'huile de canola pour une cuisson plus égale. Remplacer l'huile avec de l'eau pour des sautés de légumes sans gras. Et n'en mettez pas trop dans la casserole— ou vous aurez des légumes ramolis.

L'assaisonnement / Les marinades : Ajoutez une pincée de sel à l'ail aux légumes cuits à la vapeur pour une saveur explosive. Marinez le tempeh ou le tofu dans une vinaigrette balsamique avant de le faire griller pour une saveur méditerranéenne. Pour les marinades, une heure ou deux suffisent en général. N'ayez pas peur d'essayer d'autres épices. Du chipotle au curry, les épices peuvent transformer presque tous les plats un peu fades en des plats relevés. Wow !

Conseils pour la cuisson au four : Cuire au four est une science ! Suivez à la lettre les instructions pour la cuisson pour que vos biscuits soient parfaitement cuits, vos gâteaux bien fermes et vos muffins délicieux. Pour des conseils pour cuisiner sans œufs, voir à la page 28.

Stockage : Conservez vos épices dans un endroit frais et sombre. La chaleur, l'humidité et la lumière leur font perdre leur saveur. Et lorsque vous placez vos légumes dans une serviette en papier à l'intérieur d'un sac en plastique refermable avant de les réfrigérer, laissez un peu d'espace dans le sac pour les garder frais plus longtemps.

Allons-y! A la cuisine !

Vous voulez améliorer vos performances dans la cuisine ? Essayez ces nouvelles recettes sans viande qui impressionneront vos amis et votre famille.



Le « poulet » piccata Gardein

6 (4 onces) poitrines de poulet Gardein, pressées minces
 2 tasses de farine tout usage
 8 c. à soupe de margarine non-laitière
 5 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
 1/3 de tasse de jus de citron pressé
 1/2 tasse de bouillon de légumes
 1/2 tasse de vin blanc sec
 1/2 tasse de câpres, rincées et séchées
 1/2 c. à thé d'ail haché
 1/2 c. à thé d'échalottes hachées
 1/3 de tasse de persil frais
 une pincée de sucre, au besoin
 du sel de mer et du poivre



Assaisonnez les poitrines de poulet Gardein avec le sel et le poivre. Recouvrez de farine et enlevez l'excès. Dans une grande poêle à frire, à feu moyen, faites fondre 3 c. à soupe de margarine non-laitière avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Lorsque ça commence à grésiller, ajoutez 3 poitrines et faites cuire pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur un côté. Retournez les poitrines et faites cuire encore 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées de l'autre côté. Mettez les poitrines sur une assiette. Faites fondre 2 autres c. à soupe de margarine non-laitière avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Réchauffez ensemble jusqu'à ce que ça grésille et faites cuire les 3 autres poitrines de la même façon. Mettez les 3 autres poitrines sur l'assiette. Réduisez à un feu moyen-bas et ajoutez le jus de citron, le bouillon de légumes, le vin, les câpres, l'ail et l'échalotte. Amenez à ébullition et retirez les morceaux bruns du fond de la poêle avec une cuillère et ajoutez-les à la sauce pour plus de saveur. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez du sel et du poivre au besoin. Si la sauce est un peu amère, ajoutez-y un peu de sucre. Retournez les poitrines à la poêle et laissez mijoter pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit réchauffé et que la sauce soit plus épaisse.

Pour servir, mettez les poitrines sur un grand plateau et ajoutez les dernières 3 c. à soupe de margarine non-laitière à la sauce. Fouettez vigoureusement. Versez la sauce sur les poitrines et garnissez de persil. Servir immédiatement.



La soupe crémeuse aux tomates

- 2 c. à soupe de beurre non-laitier
- 1 c. à soupe de farine à pâtisserie intégrale
- 1 oignon grosseur moyenne, coupé fin
- 2 gousses d'ail, coupées fines
- 2 tasses de tomates cerises
- 1 (15 once) boîte de tomates en dés
- 4 tasses de bouillon de légumes (faible en sodium)
- 1 grande patate russet, en dés
- 3/4 c. à thé de sel de mer, au goût
- 1/2 c. à thé de poivre noir moulu, au goût
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à soupe de nectar d'agave
- 1/4 tasse de crème au soya pour café

Préchauffez une grosse marmite (de 6 litres). Ajoutez le beurre non-laitier, la farine, l'oignon et l'ail et faites cuire à un feu moyen pendant 3 ou 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré. Ajoutez les tomates cerises fraîches et les tomates en conserve et faites cuire encore 2 minutes. En dernier, ajoutez le bouillon de légumes, la patate, le sel de mer, le poivre noir et la cannelle.

Réduire à un feu doux et faire cuire, partiellement couvert, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient très tendres. Ajoutez le jus de citron, l'agave et la crème.

Mélangez la soupe avec un batteur à immersion ou dans un mixeur avec le milieu du couvercle enlevé. Si vous utilisez un mixeur, placez une serviette de cuisine par-dessus le mixeur pour éviter tout débordement. Assaisonnez à votre goût avec le sel de mer et le poivre noir.



Le seitan barbecue mongolien

- 1/4 de tasse de sauce hoisin
- 1/4 de tasse d'eau
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de nectar d'agave
- 1 c. à thé de jus de citron
- de 1 à 2 c. à thé de sauce piment-ail
- 2 c. à soupe d'huile canola
- 8 onces de champignons shiitake, avec tiges enlevées et coupés en tranches
- 8 onces de seitan, coupé en lanières minces
- 2 c. à thé de gingembre frais râpé
- 1/8 c. à thé de cannelle moulue
- 1/8 c. à thé de clous de girofle moulus
- 4 onces de pois mange-tout, avec fibre enlevée
- 2 échalottes, taillées et coupées fines
- 1/4 de tasse de coriandre frais hachée
- 2 tasses de riz cuit, pour servir

Dans un petit bol, faites la sauce en fouettant ensemble la sauce hoisin, l'eau, la sauce soya, l'agave, le jus de citron et la sauce piment-ail. Mettez de côté. Dans une grande poêle à frire, chauffez l'huile sur un feu moyen-fort et faites frire les champignons et le seitan jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et que les champignons aient libéré leurs jus. Ajoutez le gingembre, la cannelle et les clous de girofle. Laissez cuire pendant encore quelques minutes. Ajoutez la sauce et les pois mange-tout à la poêle. Réduire à un feu moyen et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Ceci prendra peu de temps. Enlever du feu et mélanger avec l'échalotte et la coriandre. Servir sur du riz.

Cuisson au four sans œufs

Des biscuits, des muffins, des gâteaux ? Pas d'œufs ? Pas de problème. Pour la cuisson au four, choisissez une des options suivantes bien plus saines.



→ chooseveg.com/eggfree



1/2 banane écrasée



1/4 tasse de compote de pommes



Un substitut d'œuf



+



1 c. à soupe de vinaigre + 1 c. à thé de bicarbonate de soude



+



1 c. à soupe de graines de lin moulues + 3 c. à soupe d'eau



1/4 de tasse de tofu Silken



1/4 de tasse de yogourt au soya



1/2 à 1 livre de lasagnes
 2 paquets d'épinards coupés congelés, puis dégelés et égouttés
 1 paquet de tofu ferme (pas silken)
 1 c. à soupe de sucre granulé (facultatif)
 1/4 de tasse de lait non-laitier, ou (au besoin)
 1/2 c. à thé de poudre d'ail ou 2 gousses d'ail épluchées
 2 c. à soupe de basilic frais moulu (environ 20 feuilles)
 1 c. à thé de sel
 de 4 à 6 tasses de sauce tomate ou sauce pour pâtes
 le jus d'un 1/2 citron (environ 2 c. à soupe)
 Préchauffez le four à 350 degrés.

Faites cuire les lasagnes en suivant les instructions du paquet. Enlevez le plus d'eau possible des épinards et mettez-les de côté. (Si vous utilisez des épinards frais, blanchir à l'eau en premier.)

Placez le tofu, le sucre, le lait, la poudre d'ail, le jus de citron, le basilic et le sel dans un mixeur ou dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que le tout soit lisse.

Le « ricotta » au tofu devrait être crémeux mais avoir encore de la texture. Transférez à un grand bol et ajoutez les épinards. Goûtez jusqu'à ce que la quantité de sel soit parfaite.

Recouvrez le fond d'une casserole de cuisson de 9 x 13 pouces avec une couche mince de sauce tomate, puis une couche de lasagnes (en utilisant environ 1/3 des nouilles).

Ajoutez ensuite la moitié du mélange à base de tofu. Continuez de la même façon en utilisant la moitié de la sauce tomate et des nouilles et tout le reste du mélange à base de tofu. Recouvrez avec les dernières nouilles et ajoutez le reste de la sauce tomate.

Faites cuire au four pendant 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que ce soit chaud et que ça bouillonne.

VOUS AIMEZ CES RECETTES ?
 ESSAYEZ CES LIVRES DE CUISINE !



Essayez ce plan de repas !

Petit-déjeuner > Dîner > Souper

LUN



du gruau (d'avoine)
avec fruit



un sandwich
au Tofurky



des pâtes à la
sauce tomate

MAR



des céréales
avec des fruits



une salade avec
tofu et noix



un sauté aux
légumes

MER



des tartines avec
beurre d'arachide
et confiture



une soupe et
une salade



des fèves et
du riz

JEU



une salade
aux fruits



un sandwich au
beurre d'arachide
et confiture avec
une salade



une pizza
végétarienne

VEN



un lait frappé et
une barre Clif



un rouleau de
hummus



un burrito
aux légumes

SAM



du tofu
broyé



un hamburger
végétarien



le piccata
Gardein

DIM



un muffin et
des fruits



un pain pita
garni de falafel



des lasagnes
végétariennes

Voyager végétarien

Vous planifiez un voyage ? Vous allez traverser le continent ? Voici quelques conseils qui vous aideront à garder votre bonne mine végétarienne sur la route.

Venez sans réservations !

De nos jours, la plupart des restaurants ont des choix végétariens.. Si vous êtes mal pris, essayez une de ces chaînes de restaurants populaires :



Commandez le hamburger végétarien servi avec laitue fraîche, tomates, oignons et ketchup. Et si vous avez vraiment faim, ajoutez à votre commande des frites cuites dans de l'huile végétale à 100 %.



Commandez un sandwich rempli avec tous les légumes et garni de vinaigrette à la moutarde épicée. Lorsque c'est la saison, ajoutez-y de l'avocat pour plus de substance. Oh, et leur soupe minestrone est délicieuse !



Commandez le hamburger végétarien avec frites et remplacez la salade au chou avec une bonne salade du potager servie avec une vinaigrette aux framboises.



Essayez le hamburger végétarien sans fromage ni beurre ou bien choisissez la salade du potager avec une vinaigrette italienne légère. Aussi, le « Fit Fare Veggie Skillet » peut facilement être préparé sans blanc d'œuf.



Régalez-vous avec le hamburger végétarien servi sur un petit pain doré. Conseil : Pour un choix plus sain, essayez le petit pain intégral.

Soyez Préparé

Si vous planifiez un voyage, c'est une bonne idée d'apporter des collations avec vous ou bien un sandwich (un sandwich au beurre d'arachide et à la confiture est toujours bienvenu).



Les barres Clif, les barres Lara et les barres Luna sont maintenant disponibles partout et sont presque toutes faites sans produits laitiers ni œufs. Des mélanges de noix, des bretzels, des fruits frais (tels que des pommes et des bananes) et des fruits secs sont toujours de bons choix.

Si vous n'avez pas eu le temps de vous préparer un dîner, ne vous inquiétez pas. La plupart de ces aliments peuvent facilement être achetés aux stations-service ou dans les aéroports.

Conseil : Si on vous invite au restaurant, visitez leur site web pour regarder le menu. S'il n'y a rien de végétarien au menu, appelez le restaurant à l'avance pour avertir le chef. La plupart des restaurants seront très heureux de vous accommoder.

Téléchargez sur iTunes et explorez l'app « Vegan Express » pour une liste exhaustive de lieux où manger végétarien !

LA CUISINE VÉGÉTARIENNE AUTOUR DU MONDE

Parcourez la planète ! Lorsque vous soupez au restaurant, la cuisine du monde peut vous offrir tout un trésor gastronomique à découvrir. Du Taj Mahal en passant par la Grande Muraille de Chine, découvrez nos premiers choix de cuisine végétarienne internationale. Visitez VegGuide.org pour trouver un restaurant dans votre coin.



Vous avez fait le premier pas vers un nouveau mode de vie sain et bienveillant. Soyez prêt(e) pour une grande aventure ! Tenez compte de vos progrès et souvenez-vous que personne n'est parfait. Si vous faites une gaffe, ne perdez pas votre temps précieux à vous blâmer. Continuez sur le bon chemin et faites de votre mieux. Chaque pas que vous faites, grand ou petit, est un pas dans la bonne direction. Vous êtes une source de gentillesse, de paix et de bienveillance envers les animaux et la planète. **Maintenant, venez changer le monde avec nous !**

BRAVO !



22033 - 131 Bloor St. W. • Toronto, ON M5S 1R1

Choisissez la Compassion

Mercy For Animals Canada est une organisation nationale à but non-lucratif dédiée à la prévention de la cruauté envers les animaux de ferme et à la promotion de politiques et de choix alimentaires bienveillants, au travers d'enquêtes secrètes, de programmes d'éducation du public, de la défense des intérêts juridiques des animaux et de démarches de sensibilisation du monde des affaires.

Rejoignez-nous à MercyForAnimals.ca.

