

ATLAS DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

Il n'est pas si difficile de renoncer régulièrement à la viande, aux produits laitiers et aux oeufs. Nous présentons ici un choix d'aliments particulièrement riches en nutriments importants.



PROTÉINES

Les protéines fournissent au corps les acides aminés indispensables à la vie. Ils sont constitutifs des enzymes, des tissus et des organes, du système immunitaire et du système de coagulation sanguine. L'idéal est de combiner les différentes protéines végétales.



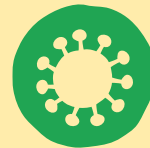
FER

Le fer est un composant important de l'hémoglobine (le colorant du sang). Elle transporte l'oxygène que nous respirons vers les organes. La vitamine C améliore l'absorption du fer, le café et le thé noir la détériorent.



CALCIUM

Le calcium est un sel minéral vital. Il joue un rôle décisif dans le corps. Le calcium est un constituant essentiel des os et des dents, il est également très important pour les nerfs et le fonctionnement des muscles.

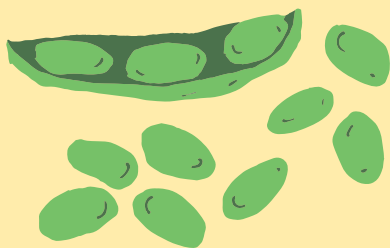


ZINC

Le zinc participe à de nombreux processus corporels. La peau, les ongles et les cheveux, le système immunitaire, la production d'hormone et la fertilité peuvent pâtir d'un manque de zinc. Il est conseillé d'intégrer des légumineuses, des céréales complètes comme l'avoine, des produits à base de soja, des graines et des noix dans l'alimentation quotidienne.



Brocoli



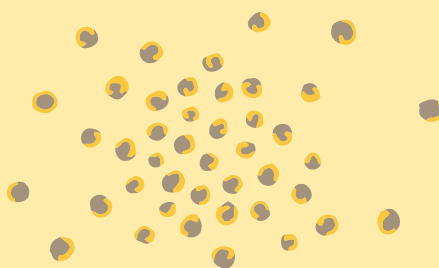
Edamame



Graines de potiron



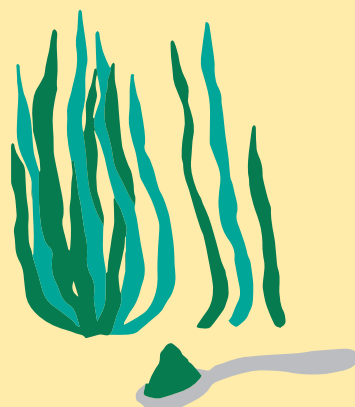
Tofu



Quinoa



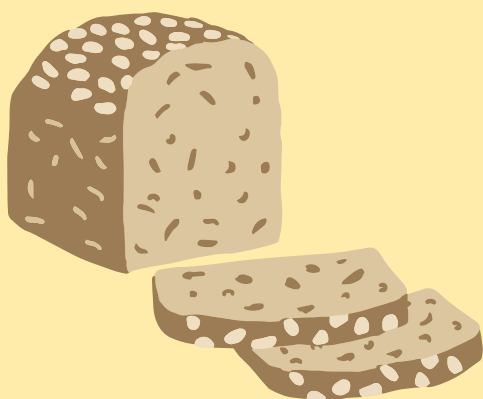
Abricots secs



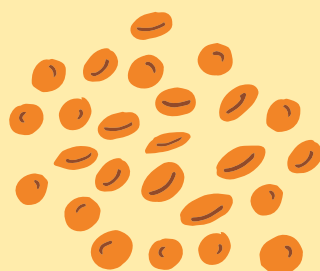
Spiruline



Seitan



Pain complet



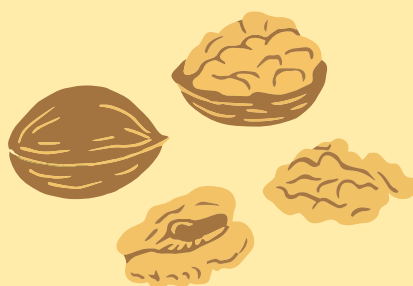
Lentilles rouge



Germes de soja



Noix de cajou



Noix



Epinard





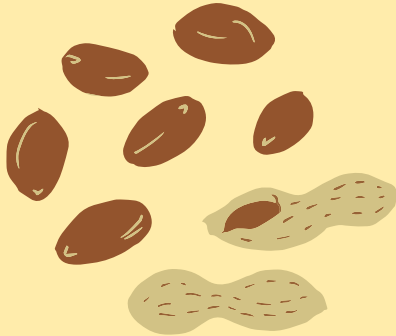
Artichauts



Nois du Brésil



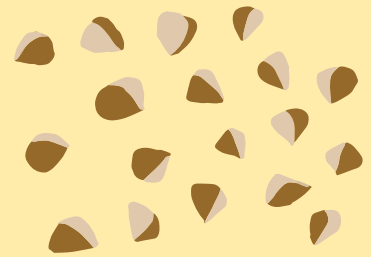
Flocons d'avoine



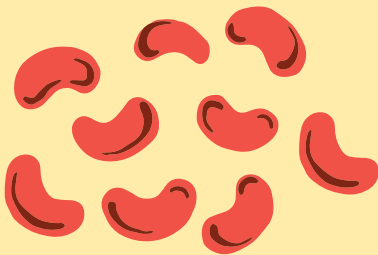
Cacahuète



Chou de Bruxelles



Sarrasin



Haricots rouges



Flocons de blé



Tahini



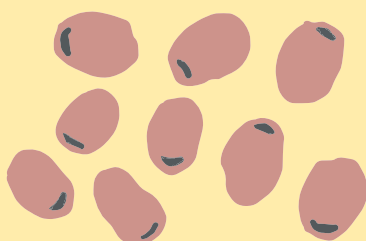
Farine de Soja



Riz sauvage



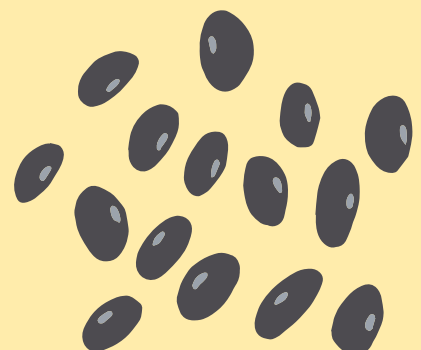
Pois chiches



Fèves

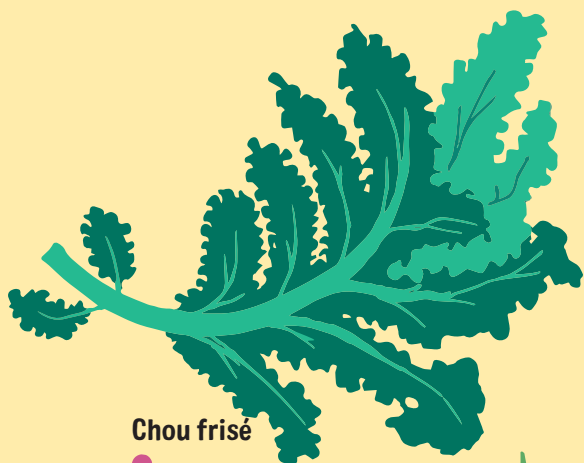


Boisson au Soja



Haricots noirs





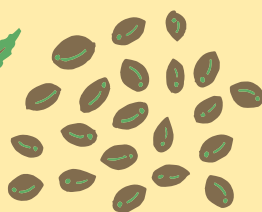
Chou frisé



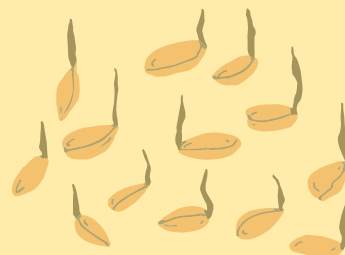
Flocons de millet



Beurre d'arachide



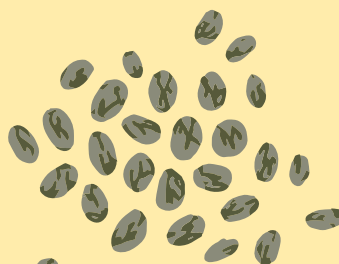
Graines de chanvre



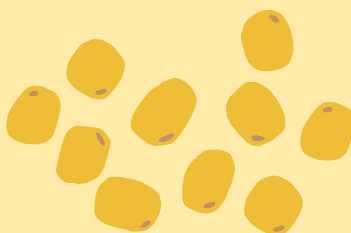
Germes de blé



Graines de tournesol



Graines de chia



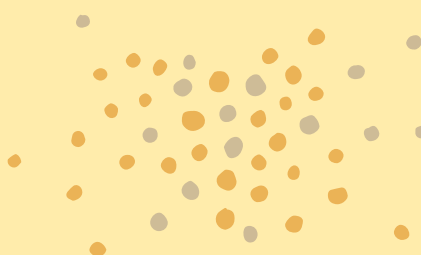
Lupins



Haricots blancs



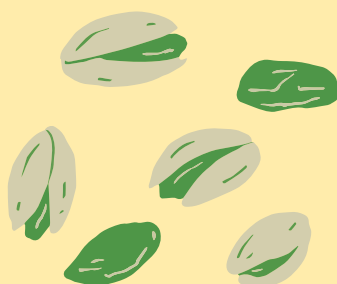
Tempeh



Amarante



Noisette



Pistache



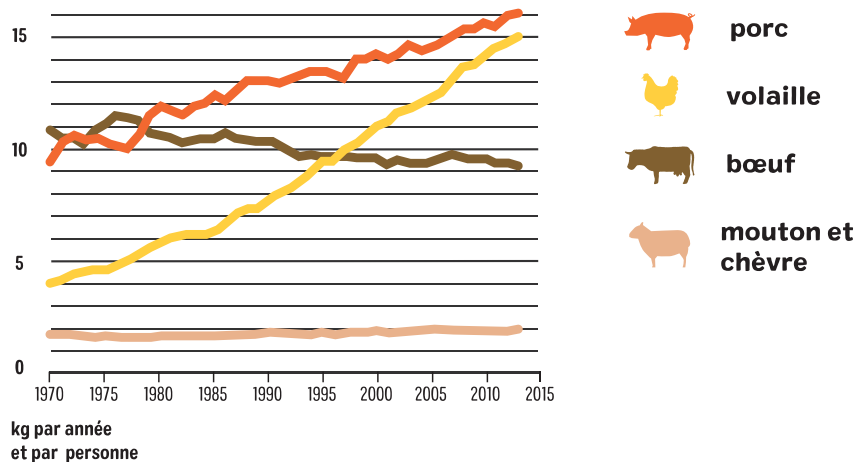
Amande



NOUS DÉVORONS LA PLANÈTE

Par le passé, la viande était une délicatesse qui s'est banalisée aujourd'hui. Mais les conséquences de la consommation débordante de viande sont devenues immenses – pour l'environnement et notre santé. Si nous voulons préserver une planète viable, nous devons passer à une alimentation dans laquelle les plantes jouent le rôle principal et la viande redevient quelque chose de particulier. Ce n'est pas si difficile, car le monde de l'alimentation végétale est varié, savoureux et sain.

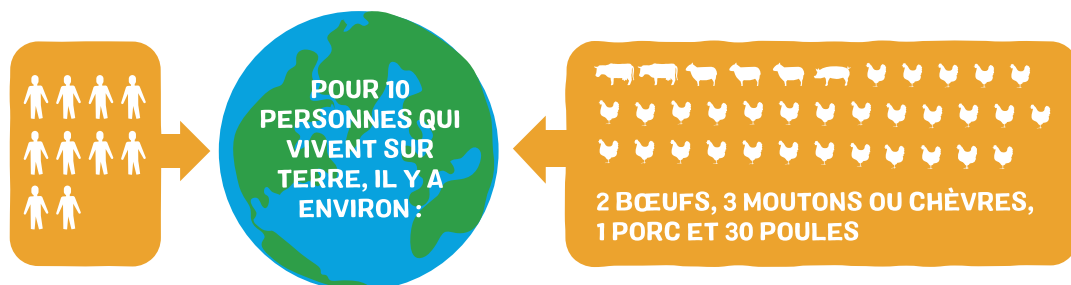
CONSUMATION MOYENNE DES DIFFÉRENTES SORTES DE VIANDES



La consommation planétaire de viande a quadruplé depuis les années 1960, nous tuons actuellement 74 milliards d'animaux d'élevage par an – donc seulement des vertébrés terrestres – soit dix fois plus que

la population humaine. Nous utilisons jusqu'à trois quarts des terres agricoles pour engraisser cette quantité d'animaux et défrichons les précieuses forêts de nombreuses régions de la planète.

MAUVAIS POUR LA SANTÉ DE LA TERRE ET POUR LA NÔTRE

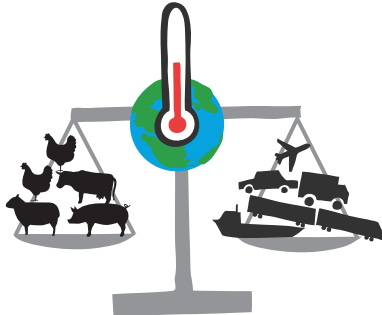


Nous réchauffons le climat, car l'élevage d'animaux de rente y contribue plus que les voitures, les camions, les avions, les trains et les bateaux réunis. Et les gigantesques quantités de purin conduisent à la sur-fertilisation des sols, des cours d'eau et des lacs, et à de plus en plus de zones mortes dans les océans. L'élevage industriel méprise également systématiquement le bien-être des animaux qui ne sont pas considérés

comme des êtres vivants, mais seulement comme des facteurs de production qui doivent être optimisés. Et la consommation excessive de produits animaux ne fait pas non plus du bien à la santé humaine. Les bactéries résistantes aux antibiotiques empêchent de soigner de plus en plus d'infections et notre consommation excessive de viande augmente les risques pour le système cardiovasculaire et de développer certains cancers.

DÉCOUVREZ LE MONDE DES SAVEURS VÉGÉTALES

L'élevage d'animaux de rente contribue autant aux changements climatiques que l'ensemble des voitures, des camions, des avions, des trains et des bateaux.



Des prévisions font état d'un possible doublement de la consommation de viande d'ici 2050 à cause de l'augmentation de la prospérité et de la population mondiale. Mais notre planète ne pourra pas nous le fournir. C'est la raison pour laquelle Greenpeace s'engage pour une réduction de 50% de la consommation de viande et de produits laitiers d'ici 2050. Et toute la population humaine devrait y avoir les mêmes droits. Les voraces populations riches doivent donc y contribuer plus que les pauvres dont la consommation reste comparativement basse. Réduire la production de viande libère de la place pour une agriculture plus écologique et plus favorable aux animaux, pour plus de forêts, de nature et de cours d'eau propres.

La bonne nouvelle, c'est que nous ne sommes pas seuls à nous en soucier, de plus en plus de personnes réfléchissent à leur alimentation et décident de réduire leur consommation de produits animaux. Peu importe que l'on soit végétalien, végétarien, flexitarien ou omnivore : CBC – chaque bouchée compte.

Lors de chaque repas, nous pouvons décider de nous nourrir avec des végétaux pour faire du bien à notre santé et à celle de notre planète. Nous pouvons en même temps élargir notre horizon culinaire, car la diversité des céréales, fruits, légumes, légumineuses et noix est presque infinie. De nouveaux mondes gustatifs sont à la portée de notre curiosité pour transformer un renoncement en gain. Participez au mouvement pour une meilleure alimentation!

**PARTICIPER SUR :
LESSISMORE.GREENPEACE.ORG**



GREENPEACE

UNE ASSIETTE SAINES

LÉGUMES

Beaucoup de légumes variés pour une bonne santé

HUILES

Utiliser des huiles naturelles comme l'huile d'olive et de colza. Utiliser le beurre avec parcimonie et éviter les acides gras trans.



PROTÉINES SAINES

Privilégier les protéines végétales comme les légumineuses et compléter modérément avec les protéines animales des laitages et la chair animale. Éviter les produits carnés transformés.

PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS

Manger différents produits céréaliers complets plutôt que raffinés comme le pain et le riz blanc.

BOISSONS

Boire de l'eau ou des tisanes. Modérer la consommation de lait, de produits laitiers et de jus. Éviter les boissons sucrées.



FRUITS

Manger beaucoup de fruits de toutes sortes et couleurs.



Rester actif !



ACHETER FUTÉ

Réduire sa consommation de produits animaux fait déjà beaucoup pour la planète et la santé individuelle. Il y a toutefois encore quelques autres paramètres pour que les achats soient aussi durables que possible :

Acheter autant que possible des produits de saison pour raccourcir les transports.

Privilégier les aliments bio qui sont produits sans engrais artificiels ni pesticides chimiques de synthèse, et respectent des normes de protection des animaux plus sévères.

Choisir des produits de la région si possible directement chez le producteur ; le revenu reste ainsi chez lui plutôt qu'au supermarché.

Minimiser les emballages inutiles en achetant sur les marchés, à la ferme et apportant ses propres contenants, sacs et sachets.



3 PRINCIPES

Il peut sembler difficile de manger sainement, mais ça ne l'est pas tant avec ces trois principes :

Cuisiner soi-même avec des produits frais. Minimiser la part des produits industriels finis.

Les aliments végétaux devraient constituer la plus grande partie de l'alimentation. Les produits animaux ne devraient être que des compléments.

Ecouter son corps et ne pas trop manger.



VALEURS NUTRITIVES & OLIGOÉLÉMENTS, C'EST PAS SORCIER

DU FER, DU ZINC ET DU CALCIUM

Combinez des aliments riches en fer et en zinc avec de la vitamine C (p. ex. poivrons, jus de citron). L'ail et l'oignon améliorent aussi l'assimilation. Renoncez au café et au thé lorsque vous mangez des aliments riches en fer et en zinc ou attendez au moins une heure.

L'acide phytique contenu dans les céréales et les pseudo céréales comme l'amarante et le quinoa, et aussi dans les noix, est considéré comme une trappe à sels minéraux. Il est dégradé lorsqu'une pâte à pain fermente longtemps comme c'est le cas pour les pains au levain. Le trempage ou la germination réduit aussi la teneur en acide phytique.

LES GRAISSES & LES HYDRATES DE CARBONE

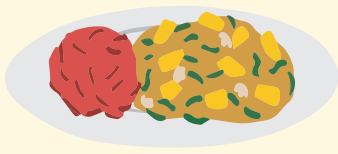
Longtemps décriées, les graisses ont été réhabilitées ces dernières années. Une proportion élevée d'hydrates de carbone dans l'alimentation n'est toutefois pas optimale sauf si l'on pratique beaucoup de sport. Minimisez les aliments contenant de la farine blanche et du sucre ajouté.

LES PROTÉINES

Combinez les noix, les amandes et les graines avec des céréales et/ou des légumineuses pour améliorer l'ingestion de protéines (p. ex. pois chiches et graines de lin, maïs et haricots).

On recommande l'ingestion quotidienne de 0.6 g de protéines par kilo de poids corporel. Comme les protéines végétales sont un peu moins bien assimilées, il en faut environ 1.4 g par kilo de poids corporel et par jour. Calculez votre besoin quotidien personnel et comparez-le avec ce que vous mangez par jour. Vous aurez ainsi une idée de la quantité de protéines appropriée.

IDÉES DE RECETTES



PATATES DOUCES AU CURRY DE CACAHUÈTES AVEC DES CHAMPIGNONS ET DES ÉPINARDS

Un curry incroyablement parfumé dont on ne se lasse pas.

Pour 2 personnes

1 oignon
Un peu d'huile de tournesol ou d'olive
200 g de champignons
2 gousses d'ail
Un bout de gingembre frais
600 g de patates douces
1 cs (cuillère à soupe) de purée de tomates
1 boîte de tomates hachées
150 g de riz rouge
2 cs de beurre de cacahuète
200 g d'épinards frais
50 ml de crème acidulée ou d'un succédané de crème végétale
Coriandre frais sel & poivre
épices : 2 cuillères à café d'anis étoilé moulu, 2 cc de coriandre moulue, 1/2 cc de cannelle moulue, un peu de poivre de Cayenne

Temps de préparation : 45 minutes

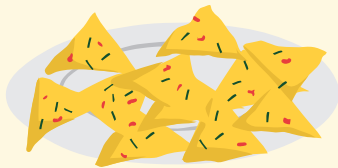
Hacher les oignons et les griller en remuant dans 1 cs d'huile pendant 5 minutes. Nettoyer les champignons et les couper en fines tranches. Finement hacher les gousses d'ail. Hacher et râper le gingembre. Peler les patates douces et les couper en dés de 2 cm. Verser les champignons dans la poêle. Augmenter le feu et griller pendant 4 minutes.

Ajouter les patates douces, l'ail, le gingembre, la purée de tomates et les épices, et les cuire durant deux minutes en remuant constamment jusqu'à ce que ça sente bon. Ajouter les tomates.

Ajouter de l'eau dans la poêle jusqu'à ce que ce soit recouvert. Ajouter une bonne pincée de sel et de poivre, et bien remuer. Faire bouillir. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les patates douces soient à point.

Cuire le riz dans de l'eau salée. Laver les épinards et hacher grossièrement les feuilles. Laver, égoutter et hacher la coriandre. Lorsque la potée est à point, ajouter la purée de cacahuètes et bien mélanger. Ajouter les épinards dans la poêle. Remuer jusqu'à ce que les épinards soient cuits. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Egoutter le riz et servir la potée avec une bonne tombée de crème acidulée (ou de succédané de crème végétale) et beaucoup de coriandre hachée.



TRIANGLE POUR L'APERÔ

Biscuit croustillant et riche en protéines pour l'apéro

Pour env. 25 triangles

2 cs (cuillères à soupe) de graines de lin 2 cs de flocons de levure alimentaire
4 tomates séchées
Dans de l'huile d'olive
200 g de farine de pois chiches
3 dl d'eau
1 dl d'huile d'olive (provenant des tomates séchées)
quelques brins de romarins
De la fleur de sel

Temps de préparation : 10 minutes

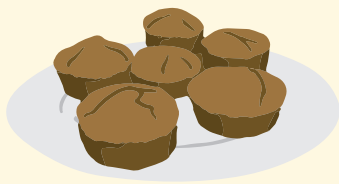
Temps de cuisson : 40 minutes

Préchauffer le four à 160°C (air chaud). Egoutter les tomates et les essuyer avec du papier ménager. Les hacher finement.

Bien mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter l'eau et l'huile d'olive. Mélanger pour obtenir une pâte souple (comme une pâte à gâteau).

Disposer du papier sulfurisé sur une plaque à gâteau, y étendre la pâte sur une épaisseur de 3-4 mm. Couper en triangles avec une roulette à pâtisserie. Saupoudrer de romarin et de fleur de sel.

Cuir durant 40 minutes. Une fois froid, briser le long des lignes roulées.



MOELLEUX AU CHOCOLAT AVEC TOFU SOYEUX

Un incontournable riche en protéines pour amateurs de chocolat

Temps de préparation : environ 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour env. 6 moules à tartelettes (diamètre env. 7 cm)

100 g de chocolat noir 300 g de tofu soyeux

2-3 cs (cuillères à soupe) de farine de sarrasin ou de quinoa

1 cs de pâte d'amande ou de noisette

1 cs de cacao en poudre

Préchauffer le four à 180°C (air chaud). Faire fondre le chocolat au bain-marie. Mélanger tous les ingrédients sans le chocolat et les passer au mixeur ou au bamix jusqu'à consistance d'une masse homogène, fine et mousseuse. Ajouter le chocolat en mélangeant. Remplir les moules avec cette pâte.

Cuir durant 20 minutes. Laisser reposer un peu avant de servir. Il devrait y avoir une légère croûte à l'extérieur et l'intérieur devrait être humide et tendre.



QUESADILLAS VEGES

Les quesadillas végés sont des tortillas remplies de purée de haricots et d'une salsa rafraîchissante.

Pour 4 personnes

4 grandes tortillas de blé ou de maïs

Purée de haricots

1 boîte de haricots noirs ou rouges égouttés (env. 310 g)

1 cc (cuillère à café) de graines de coriandre, 1/2 cc d'anis étoilé, 1 pointe de couteau de piment d'Espelette moulu

1/4 de cc de sel

Le jus d'une limette

Temps de préparation : 30 minutes

Passer tous les ingrédients au mixer ou au bamix, rectifier l'assaisonnement.

Laver et préparer tous les ingrédients pour la salsa. Presser l'ail, couper les oignons en fines rondelles, couper les autres ingrédients en dés. Mélanger immédiatement avec le jus de limette, assaisonner avec le sel, le poivre, le piment et la coriandre.

Répartir 1/4 de la purée de haricots sur chaque tortilla, laisser libre un bord de 2 cm, couvrir de 1/8 de salsa et plier au milieu. Chauffer brièvement (2 minutes) les Quesadillas individuellement des deux côtés sur un grill ou dans une poêle jusqu'à ce que le tout soit légèrement tiède et les tortillas légèrement croustillantes. Couper en morceaux et servir avec le reste de la salsa.

Salsa

4 oignons frais

1 gousse d'ail

6 tomates

1/2 concombre pelé

3 avocats

Le jus d'une limette

1 botte de coriandre hachée

Sel, poivre, piment