

Les aliments

stars

d'une cuisine plus végétale

Il y a de quoi être fan !

1 LES FRUITS ET LEGUMES

Connaître le cycle des saisons permet de manger des produits frais. Privilégier des fruits et légumes cultivés près de chez toi, c'est bon pour toi et pour la planète.

2 LES LÉGUMINEUSES

Ce sont les haricots secs, les pois chiches et les lentilles. On les utilise sur tous les continents, dans les recettes traditionnelles : couscous, dhal, chili con carne, cassoulet. Elles contiennent des protéines, des fibres, des glucides complexes, des vitamines et des minéraux.

LE TOFU

Aussi appelé « fromage de soja », il est préparé à partir de jus de soja. Son goût plutôt neutre permet de l'utiliser dans toutes les recettes. C'est un aliment très riche en nutriments essentiels, notamment en protéines.

4 LES OLÉAGINEUX

Ce sont les amandes, les noisettes, les noix,... ils contiennent beaucoup de bonnes graisses, de protéines et de fibres. Il est recommandé d'en consommer une petite poignée tous les jours pour bénéficier de leurs bienfaits nutritionnels.⁽¹⁾

3 LES CÉRÉALES

Cérès est la déesse romaine des champs qui a donné son nom aux céréales. Il y a le riz, le blé, le maïs, l'orge, le sorgho, le seigle, l'avoine... mais aussi les plantes qui ressemblent aux céréales, y compris en termes de bienfaits : le quinoa, le sarrasin... Elles apportent des glucides complexes, fibres et protéines complémentaires à celles des légumineuses.

LE SEITAN

Aussi appelé « nourriture de Buddha », une portion de seitan t'apporte une belle quantité de protéines ! C'est une pâte obtenue par le pétrissage de la part protéique du blé avec de l'eau, il est tendre et ferme à la fois.⁽²⁾

La cuisine végétale

c'est bon !

La preuve
par 3

1 BONNE POUR TA SANTÉ

Elle te permet de diversifier ton alimentation et d'avoir des apports très complets :

- en protéines variées
- en fibres
- en bonnes graisses, essentielles pour la santé.

2 BONNE POUR LE BIEN-ÊTRE ANIMAL

Consommer moins de viande permet de choisir une viande de meilleure qualité, élevée dans le respect de l'animal.

3 BONNE POUR L'ENVIRONNEMENT

Elle permet de réduire la production de gaz à effet de serre mais surtout, elle garantit un meilleur usage des ressources : moins de terres déforestées, moins de consommation d'eau et préservation de la biodiversité.⁽¹⁾



PAPIER



La cuisine végétale

le sais-tu ?

10 ANS

Un régime alimentaire riche en légumineuses, céréales complètes, fruits à coque, fruits et légumes et pauvre en viande permettrait de vivre 10 ans plus vieux.⁽¹⁾

MERCI L'ASIE

Le seitan a été inventé en Asie il y a environ 1000 ans. Les moines bouddhistes, qui souhaitent végétaliser leur alimentation, l'ont adopté et diffusé à travers l'Asie.⁽²⁾

38%

C'est le pourcentage de la population végétarienne en Inde.⁽³⁾

VÉGÉTARIEN OU VÉGÉTALIEN ?

Les végétariens ne consomment pas de chair animale : viande, poisson, fruits de mer. Les végétaliens excluent tous les aliments d'origine animale y compris les œufs, les produits laitiers et le miel.

DES CÉLÉBRITÉS VÉGÉTARIENNES

Le saviez-vous : Pythagore, Albert Einstein, Mahatma Gandhi ou encore Léonard de Vinci étaient tous végétariens !

TE SOUVIENS-TU ?

Quel personnage des Simpson est végétarien ?

Lisa !

DEVINETTE

Comment appelle-t-on un végétarien qui mange du poisson ?

Un pesco-végétarien.



PAPIER

