

A quoi ressemble... l'alimentation végétalienne ?

29 mars 2017 par [Cassandra Charrier Débats](#) 80 visites

Dans la cadre de la [Journée Sans Viande](#), Juliette, chargée de mission alimentation au REFEDD vous partage ses conseils et astuces pour limiter sa consommation de viande... voire s'orienter vers un régime végétalien !

Il y a plein de bonnes [raisons](#) pour végétaliser son alimentation : pourquoi ne pas commencer ce lundi 20 mars, à l'occasion de la journée sans viande ? Que ce soit pour les animaux, l'écologie, la santé, le goût, lancez-vous !

J'ai adopté un régime végétalien, c'est-à-dire que je ne mange plus de produits issus de l'exploitation animale : viande, poissons et autres animaux marins, produits laitiers, œufs, gélatine, miel... Ces produits représentent [environ 1/3 de l'apport calorique journalier d'un.e Français.e moyen.ne](#) (mais attention : [2/3 des émissions de gaz à effet de serre de notre alimentation](#)) : alors comment ai-je remplacé cette part importante de mon alimentation ?



Qu'est-ce qu'un régime végétalien ?

Un régime végétalien équilibré comprend des céréales, des légumineuses, des fruits et légumes, des oléagineux (des graines et noix riches en lipides), un peu de matières grasses, et de l'eau à volonté

Super ! Mais en fait ça correspond à quoi tout ça ?

Les céréales et légumineuses apportent glucides complexes, protéines, fibres, fer et de nombreux nutriments. Les **céréales** sont à choisir de préférence complètes, car elles sont plus riches en fibres et en nutriments que les céréales blanches / la farine raffinée (dont on a retiré l'enveloppe de la graine). Elles incluent : **le blé sous toutes ses formes (pâtes, boulgour, couscous...), le riz, le seigle, l'orge, l'avoine, l'épeautre, le millet, le maïs (en grain, en polenta...).** Le quinoa et le sarrasin sont deux pseudo-céréales également très bonnes pour la santé.

Les **légumineuses** comprennent les **lentilles en tous genres (vertes, corail, béluga, blondes...), les pois chiches, les haricots secs en tous genres, les pois cassés, le soja...** Souvent qualifiées de « viande du pauvre », elles sont très riches en fer, en protéines mais faibles en graisse. Le soja permet de fabriquer du tofu (ferme ou soyeux), qui fait un excellent substitut de la viande (il est neutre en goût et absorbe toutes les saveurs, il est donc important de le faire mariner ou cuire avec d'autres choses qui ont du goût).

Ce sont principalement **ces deux catégories associées** qui permettent de **remplacer les apports en protéines de la viande**, car elles couvrent ensemble la totalité des acides aminés essentiels que nous devons ingérer par notre alimentation.

Comme dans tout régime alimentaire, il est très important de consommer de nombreux **fruits et légumes**, de préférences crus, car ils sont riches en vitamines, minéraux, antioxydants... et aident à lutter contre de nombreuses maladies, tel que le cancer, et améliorent notre état de santé général. Il est bien de les choisir bio et de saison, et les recettes pour cuisiner légumes incongrus se trouvent facilement sur Internet. Les **champignons** fournissent aussi de très bonnes protéines et nutriments, ainsi que les **algues**.

Les oléagineux (**graines et noix**) et matières grasses sont également à consommer. Les noix et graines fournissent des lipides de très bonne qualité, mais aussi des nutriments tels le calcium, le zinc, le magnésium etc... On compte dans cette catégorie les **noix, les noisettes, les châtaignes** (très faciles à récolter soi-même), **les amandes, les noix de cajou, le sésame, les cacahuètes**... Elles sont également un excellent coupe-faim. Dans les matières grasses, on privilégiera les **huiles** bénéfiques pour la santé comme l'huile de noix ou de lin. L'huile de coco, très parfumée, peut remplacer le beurre dans certaines recettes.

Avec ces noix et graines, ainsi qu'avec le soja et l'avoine, on peut préparer des **substituts végétaux au lait et à la crème** : on trouve désormais du lait et de la crème de soja (qui remplace la crème fraîche liquide) dans tous les supermarchés, et l'on trouve également du lait d'amandes, d'avoine, de noisettes... Il est aussi possible de faire son lait végétal maison, c'est très facile et Internet est rempli d'explications.



Donner de la saveur à son assiette végétalienne

N'hésitez pas à inclure dans votre alimentation de nombreuses **épices et condiments** pour relever vos plats (j'aime beaucoup la pâte de curry et le gomasio, mais les possibilités sont infinies). Certaines herbes aromatiques se cultivent très facilement dans une petite jardinière (thym, romarin, menthe, sauge...).

Le seul nutriment que l'on ne retrouve pas dans les végétaux est la **vitamine B12**, une supplémentation est donc nécessaire. Cependant, la majorité des animaux d'élevages produisent aujourd'hui peu de B12 et sont également supplémentés. Il est bon de rappeler que les carences en nutriments touchent toute la population, et pas seulement la population végétalienne. Pour tous les autres nutriments (calcium, fer, phosphore, iode...) vous pouvez vous référer aux conseils nutrition de vegan-pratique ([ici](#) et [ici](#)), ainsi qu'à [ceux](#) de l'association végétarienne de France

Mon régime végétalien

Cela n'est pas forcément représentatif du régime végétalien en général. A titre d'information, cela me fait plaisir de cuisiner des plats élaborés de temps en temps, mais je mange régulièrement des pâtes à la sauce tomate et des restes, mais aussi des mélanges tout prêts lorsque le temps me fait défaut (et oui, personne n'est parfait !).

Au **petit-déjeuner**, je prends : du jus d'oranges que je presse, du thé, un fruit et des tartines à la pâte à tartiner (je trouve la mienne sans lait au magasin bio, mais on peut également la faire soi-même, ou manger de la confiture + purée d'amandes ou beurre de cacahuètes. Les purées d'oléagineux sont très

intéressantes nutritionnellement). Le week-end, je fais parfois des pancakes (très bonne recette plus bas). Plus rarement, il m'arrive de faire du muesli ou du porridge (avec du lait végétal).

Pour le **midi**, j'emporte souvent au travail les restes du dîner de la veille, que j'accompagne d'un fruit, parfois de pain, d'amandes... Lorsque je n'ai pas pu préparer ma boîte-repas, j'achète un sandwich (toscan ou rustique veggie, les deux options végétales) à la boulangerie Landemaine qui est à côté de la MIE, où le REFEDD a son bureau, et lorsque je suis en fonds, j'achète un plat chez Pur etc (ex : le mafé de légumes), qui les propose dans des bocaux consignés !

Si j'ai faim entre le déjeuner et le dîner (c'est-à-dire tous les jours), je mange un fruit, des fruits secs ou des amandes, du pain avec de la pâte à tartiner, parfois des gâteaux (la marque Le Moulin du Pivert, en magasin bios, a de nombreux gâteaux sans produits animaux), un dessert acheté à côté du travail (les deux options trouvées pour l'instant : muffin chez Bien ou fondant chez Pur etc), ou un dessert fait moi-même.

Le **repas du soir** est le plus souvent un repas cuisiné. Il y a toujours un **légume cru** : salade verte, carottes râpées, endives, chou râpé, parfois des choses plus élaborées comme une salade de chou-rave, pomme, noix... Les entrées au concombre et à la tomate sont réservées à l'été ! En hiver, nous avons souvent du radis noir (c'est très bon, ça croque et ça pique *.*).

En hiver, nous faisons de la **soupe**, ce qui est vraiment très simple : il suffit de couper les légumes en petits morceaux, faire revenir des oignons dans de l'huile dans une casserole, ajouter légumes, eau, sel et aromates, laisser cuire et mixer ! Nous faisons souvent de la soupe aux courges (le potimarron est très pratique, il n'est pas nécessaire de le peler, la peau est très tendre), parfois aux pois cassés (très nourrissant). Si vous êtes abonné.e à un panier de légumes, c'est un bon moyen pour les cuisiner !



Une bonne assiette végétalienne : des pommes de terre et du brocolo cuits au wok

Le **plat** est souvent constitué d'une céréale ou d'une légumineuse, avec des légumes cuits dedans, ou séparément à la poêle, relevés d'épices et aromates. Nous mangeons régulièrement des pâtes (complètes ou semi-complètes le plus possible), du riz (id), du couscous ou boulghour, de la polenta... De temps en temps nous préparons du quinoa. Pour les légumineuses, ce sont souvent des lentilles corail, ou vertes, et de temps en temps des pois cassés, pois chiches ou haricots secs (il faut les faire tremper pendant 8 à 12h avant de les faire cuire).

Avec cela, nous faisons régulièrement par exemple :

- Des **risottos** (aux champignons, au chou-fleur, au poireau...)
- Des **dahl** : des lentilles corail (ou pas ! mais celles-ci supportent mieux la cuisson avec des aromates) cuites avec de nombreuses épices, des oignons, des tomates fraîches (en saison !) ou en boîte, des légumes aux choix (on y met souvent des carottes), beaucoup d'épices indiennes (ou de la pâte de curry), et du lait de coco si l'on veut. Il y a plein de recettes ici.
- Du **riz au curry** de légumes (légumes de saison cuits dans du lait de coco avec des épices)
- Des **pâtes** à la sauce tomates ou au pesto (ben oui quand même)
- Du **curry de pois chiches**, parfois des falafels.
- Des **poêlées** de légumes ou des patates sautées.

Les soirs de flemme, quand personne n'a pu ou voulu cuisiner, des mélanges de céréales et légumes surgelés que nous réchauffons, ou du riz Uncle Ben's constituent le plat (voici la face cachée de la

nourriture végétarienne, ce que vous ne verrez PAS sur Instagram, ni sur un blog ^^).

Les **desserts** sont les choses que j'aime le plus préparer. Bien que mon repas se finisse le plus souvent par un **fruit**, j'aime beaucoup les desserts sucrés, et après quelques échecs de gâteaux qui s'effondrent ou ayant un terrible goût de bicarbonate de soude, je suis devenue plus assurée en pâtisserie végétale. Je fais donc régulièrement des gâteaux, tartes, biscuits, truffes (pour le plus grand plaisir de l'équipe du Refedd notamment), et j'ai réalisé ma première [bûche](#) ce Noël, et ma première [galette](#) pour l'Épiphanie. L'amélioration de mes compétences en cuisine et l'augmentation de ma créativité sont des effets secondaires très positifs de ce régime alimentaire.

Pour préparer des desserts végétaux, il suffit de quelques ingrédients pour substituer ceux d'origine animale, désormais facilement trouvables dans un supermarché classique. Le lait se remplace par du lait végétal. La crème peut se remplacer par la crème de soja (ou d'avoine, de riz, d'amande...) que l'on trouve dans des petites briques. On peut remplacer le beurre par de l'huile végétale, de l'huile de coco. Les œufs se substituent selon leur fonction par une banane, de la compote de pomme, de la fécule... Il existe des

recettes très originales à base de haricots rouges ou de courgette 😊 Souvent, il n'est pas nécessaire d'essayer soi-même de végétaliser une recette car Internet regorge de recettes végétales, déjà testées et approuvées.

Quelques idées recettes pour les bouches sucrées



[Tarte tatin](#)



[Fondant au chocolat](#)



[Crêpes](#) (sans gluten)



[Cookies](#) 100% végétaux

Etre végétalien.ne en société

J'apprécie également de pouvoir manger au restaurant : il y a beaucoup d'adresses végé à Paris, mais il est aussi possible de manger 100% végétal partout ailleurs ! Les options végétales dans les restaurants ne sont pas présentes partout, mais elles se trouvent sans trop de difficultés : on peut par exemple regarder sur le site [Vegoresto](#), [HappyCow](#), ou l'[annuaire](#) de l'Association Végétarienne de France. Même si la carte ne répertorie pas de restaurant dans votre coin, il y aura toujours une option végétarienne, si ce n'est végétale, au restaurant libanais, indien, vietnamien, thaïlandais, éthiopien, japonais, italien...

Pour finir, un dernier conseil : il est **important de varier son alimentation**, pour être sûr de ne pas avoir de carences. Donc : ne pas uniquement manger pâtes et lentilles en alternance par exemple, ou seulement manger des carottes et des pommes pour les fruits et légumes. Ce serait vraiment dommage, car on se priverait de toute la diversité du végétal !

Alors n'attendez plus, lancez-vous : **en ce lundi 20 mars, essayez de manger sans viande, pour commencer à changer vos habitudes et découvrir de nouvelles saveurs !**

Pour aller plus loin

« [Yes vegan ! Pourquoi et comment ?](#) » la conférence de l'asso [La Ruche Sciences Po Lille](#) organisée mardi 21 mars sur le campus de Sciences Po Lille à 18 heures. Découvrez aussi le témoignage de Marion, « [Il ne s'agit que d'une question de temps](#) », étudiante et membre de l'asso La Ruche, qui a choisi de devenir végane.

<http://123veggie.fr/cuisiner/recettes/> les recettes de l'AVF dans le cadre du Défi Veggie

<https://vegan-pratique.fr/recettes/> les recettes végétales de L214 (et une foule d'informations sur ce site)

<http://vegemiam.fr/> référence des recettes végétariennes et végétaliennes de nombreux blogs

<http://francevegetalienne.fr/> des recettes régionales simples en version végétale. Et bien sûr, des zillions d'autres super blogs.

<http://asso-sentience.net/offre-vegetale-au-RU-Pariselle-Lille> si vous avez envie de travailler avec le RU, vous pouvez vous inspirer de ce projet de l'association Sentience !

Cet article [A quoi ressemble... l'alimentation végétalienne ?](#) est apparu en premier sur [REFEDD - Réseau Français des Étudiants pour le Développement Durable](#).

Caractérisation de l'action selon les 5 compétences DD&RS

- [Compétence de responsabilité dans un cadre éthique \(valeurs, psychologie, bien commun, enjeux sociétaux, pouvoir, normes\)](#)
- [Compétence de changements \(accompagnement, innovation, adaptation...\)](#)

Objectifs de la ou les actions décrites

- [Éliminer la faim, assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir l'agriculture durable \(ODD N°2 - Société\)](#)
- [Permettre à tous de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être de tous à tout âge \(ODD n°3 - Société\)](#)
- [Prendre d'urgence des mesures pour lutter contre les changements climatiques et leurs répercussions \(ODD n°13 - Biosphère\)](#)

Voir en ligne : <http://refedd.org/alimentation-vege...>

Licence : [CC by-sa](#)

[Contacter l'auteur](#)