



Annexe : Alimentation végétarienne

Introduction

Cette annexe vise à accompagner celles et ceux qui cherchent à proposer une alimentation partiellement ou totalement végétarienne pour leurs événements et plus largement qui cherchent à diminuer l'impact écologique de la nourriture proposée.

L'alimentation végétalienne (ou végan) permet d'aller au-delà de l'alimentation végétarienne en réduisant davantage l'empreinte environnementale et l'exploitation animale.

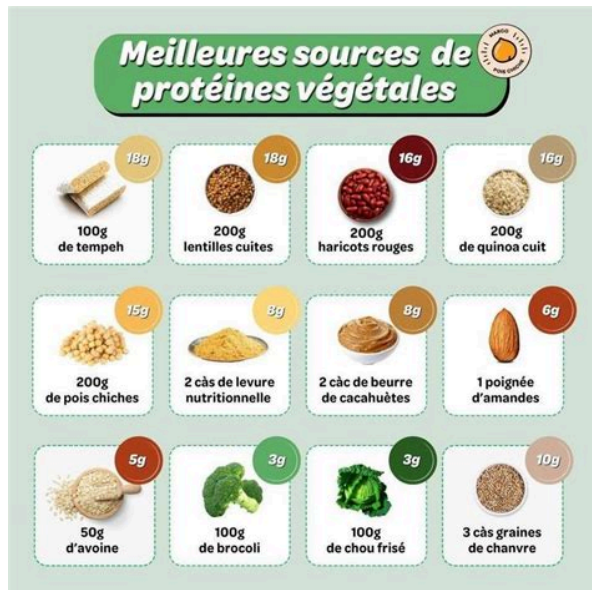
À la fin du doc se trouve une longue liste de recettes dans laquelle vous pouvez piocher pour vos événements !

Sommaire

- Introduction
- Sommaire
- Nutrition
 - ❖ Les protéines végétales
 - ❖ Des recettes simples avec des légumineuses
 - ❖ Autres substituts à la viande protéinés
- Pourquoi le VG c'est plus écolo ?
 - ❖ L'empreinte carbone
 - ❖ La consommation d'eau
 - ❖ L'occupation des terres agricoles et la déforestation
- Et niveau budget ça donne quoi ?
- En quête d'inspiration : voici des recommandations
 - ❖ Instagram
 - ❖ Youtube
 - ❖ Restos sur Paris
 - ❖ Pause goûter Paris
- Alimentation végétalienne
 - ❖ Différents régimes alimentaires
 - ❖ Substituts végétaliens
 - ❖ Exemples de desserts végétaliens
- Exemples de menus de bars/pés végétarien / végétalien

Nutrition

Les protéines végétales



Ainsi pour un barsé végé et équilibré les légumineuses sont excellentes du point de vue aussi bien nutritionnel que écologique !

Des recettes simples avec des légumineuses

- Curry de légumes aux pois chiches
- Dahl de lentilles corailles
- Houmous
- Lasagnes avec bolognaise de lentilles
- Chili sin carne aux haricots rouges
- Falafels

Autres substituts à la viande protéinés

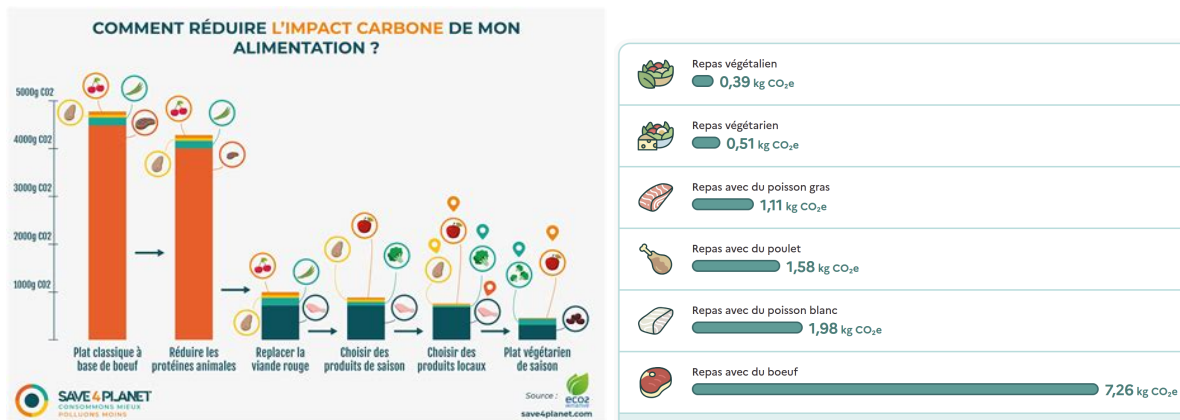
- Tofu (on vous promet que c'est bon si c'est bien cuisiné 😊)
- Seitan (ça peut se faire soit même facilement, quand c'est fait maison c'est bon et pas cher)
- Tempeh (pour les plus aventureux·euses)
- Protéines de soja texturées

Pour aller plus loin sur les questions de nutrition et santé

<https://www.vegetarisme.fr/comprendre/sante-et-nutrition/documentation-nutrition-sante/>

Pourquoi le VG c'est plus écolo ?

L'empreinte carbone



À l'échelle planétaire, la consommation de produits animaux est responsable d'environ 18% des émissions de gaz à effet de serre d'origine humaine.

Pour aller plus loin sur l'empreinte carbone des aliments

Ce site est très pratique pour faire un bilan carbone prévisionnel (on peut notamment voir la part des différentes étapes de fabrication dans l'empreinte finale)

<https://impactco2.fr/outils/alimentation>

Celui-ci donne des ordres de grandeurs généraux

<https://impactco2.fr/outils/alimentation#repas>

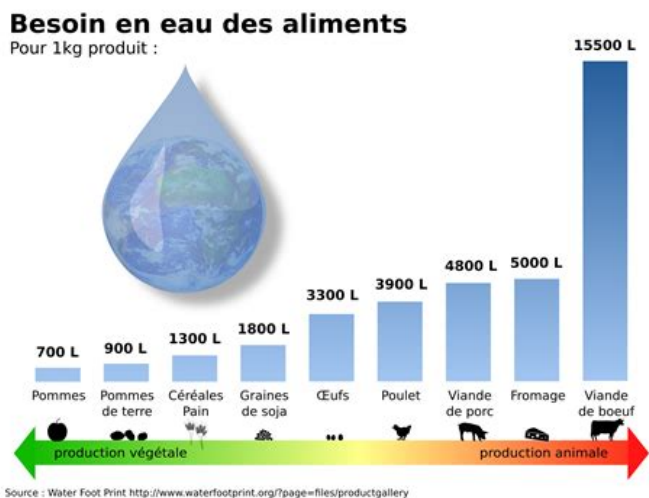
Celui-ci est centré autour des fruits et légumes

<https://impactco2.fr/outils/fruitsetlegumes>

Celui-ci permet d'avoir des ordres de grandeur en comparant à ce qu'on peut connaître

<https://impactco2.fr/outils/comparateur>

La consommation d'eau



Pour aller plus loin sur l'eau

<https://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2022/05/eau.pdf>

L'occupation des terres agricoles et la déforestation

Les plantations de soja qui nourrissent le bétail européen se trouvent souvent sur d'autres continents. La consommation de viande même pour d'élevage européens peut ainsi encourager la déforestation de forêts comme l'Amazonie.

Pour aller plus loin sur la déforestation

<https://www.greenpeace.fr/mordue-de-viande-leurope-alimente-la-crise-climatique-par-son-addiction-au-soja/>

71 % des terres agricoles européennes sont destinés à nourrir du bétail (chiffres de 2017)

Pour aller plus loin sur l'aspect écologique de l'alimentation végétarienne

<https://www.greenpeace.fr/agir/chaque-geste-compte/alimentation/le-regime-vegetarien-pour-sauver-la-planete/>

Et niveau budget ça donne quoi ?

Les recettes végé reviennent souvent moins cher pour un barspé que des recettes avec viande, ainsi le choix du végé est souvent intéressant du point de vue de la trésorerie !

En quête d'inspiration : voici des recommandations

Instagram

@fitgreenmind
@browngirlvegan
@alfiecooks

Youtube

Derek Sarno
La chaîne de VG Pâtisserie
Sébastien Kardinal
Gaz Oakley
Rainbow Plant Life
Andrew Bernard

Restos sur Paris

The friendly kitchen €€
Le daily syrien veggie
Les tontons veg
Végésaveurs
Apna Punjab
Furaha
Jah Jah by le Tricycle
Chez Eating

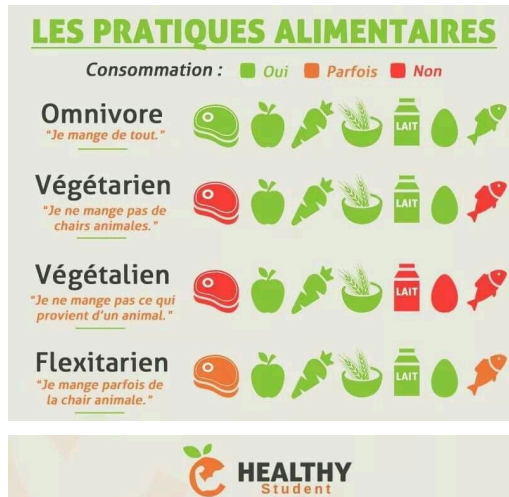
Pause goûter Paris

Boneshaker donuts
VG Pâtisserie
Lands & Monkeys

Alimentation végétalienne

Manger végétalien peut être plus simple qu'on croit ! Et pour un barspé ça permet souvent de réduire au maximum l'empreinte carbone des plats mais aussi le coût !

Différents régimes alimentaires



Substituts végétaliens

Beurre → huile / margarine
(en + c'est moins cher)

Crème fraîche → crème d'avoine / de soja / de coco

Lait → lait végétal
[soja est le plus protéiné]
[noisette et amande et coco ont plus de goût]
[avoine, riz, épeautre sont neutres]

Blanc en neige → aquafaba (de pois chiches ou haricots rouges, très efficace et pas cher)
tofu soyeux

Œuf pour gâteaux → compote de pomme
yaourt de soja

Miel → sirop d'agave

Pour un plat végétalien il faut se passer de fromage ce qui est parfois difficile dans les plats traditionnels français mais beaucoup plus facile en allant voir du côté des autres continents où le fromage est bien moins utilisé ! (Il y a cependant possibilité d'acheter du fromage vegan en grande surface, la marque Violife est pas mal)

Pour les desserts beaucoup de recettes vous surprendront, on en trouve souvent sur internet et les ingrédients utilisés sont souvent assez simples.

ALTERNATIVES VEGAN FACILES POUR DÉBUTANT.ES



Exemples de desserts végétaliens

Cookies

<https://lovingitvegan.com/soft-chewy-vegan-chocolate-chip-cookies/>

Carrot cake

<https://namelymarly.com/classic-vegan-carrot-cake-recipe/>

Tartes : rien de plus simple, il faut juste acheter une pâte feuilleté / brisée à la margarine (pas une pur beurre)

Banana bread

<https://vegan-pratique.fr/recettes/banana-bread/>

Muffins

<https://delicious.com/2021/05/muffins-aux-epites-de-chocolat.html>

Mousse au chocolat

<https://vegan-pratique.fr/recettes/mousse-au-chocolat-aquafaba/>

Moelleux au chocolat

<https://delicious.com/2018/06/gateau-chocolat-vegan-facile-moelleux.html>

Gâteau aux pommes

<https://vegan-pratique.fr/recettes/gateau-aux-pommes/>

Exemples de menus de barspés végétarien / végétalien

Plats	Desserts
Avec des pâtes <ul style="list-style-type: none">• Lasagnes épinard ricotta• Lasagnes avec bolognaise végété (tomate, carotte, oignons, champignons, ail, lentilles)• Macaronis au fromage• Pâtes aux champignons et à la crème• Salade de pâtes (mozza, tomate, poivron, concombre...)• Nouilles sautées aux légumes (et tofu ?)	Fruits
Avec du riz <ul style="list-style-type: none">• Chili sin carne (avec des haricots rouges, des tomates, du maïs et des épices)• Bibimbap végétarien (des légumes sautés, des champignons, des épinards et un œuf au plat, le tout assaisonné de sauce gochujang.)• Dhal de lentilles corail (lait de coco, tomates ...)• Curry de légumes (courgettes ou aubergines etc...)• Curry japonais (pommes de terre, carotte, oignon et pâte de curry japonais)	Tartes aux myrtilles
	Tartes aux pommes
	Gâteau aux pommes
	Crêpes
	Cookies
	Carrot cake
	Muffins
	Banana bread

<ul style="list-style-type: none"> ● Risotto aux champignons ● Riz frit aux légumes (oignons verts, oeufs, carottes) <p>Avec de la semoule</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Couscous aux légumes (courgettes, carottes, pois chiche) ● Tajine de légumes ● Ratatouille <p>Sandwichs</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kebab VG avec des falafels et du houmous ● Croque monsieur chèvre miel ● Croque monsieur raclette oignon ● Croque monsieur champignons emmental ● Sandwich tomate mozzarella ● Sandwich feta et légumes grillés ● Sandwich cream cheese, avocats, tomate ● Wrap avec chili sin carne <p>Pizzas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Margarita ● Légumes ● 4 fromages etc... <p>Tartes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tomate, moutarde, emmental ● Miel et aubergine (feta) ● Ratatouille et gruyère <p>Quiches</p> <ul style="list-style-type: none"> ● N'importe quels légumes et fromages font le taf ! 	
---	--

Si vous avez besoin de conseils ou d'informations complémentaires, n'hésitez surtout pas à contacter Impact ! ❤️

