

# SEMAINE SANS VIANDE

Du 26 sept.  
au 4 oct.

Avec 15  
recettes !

KICKSTART MAGAZINE

# Une Semaine Sans Viande : un jeu d'enfant !

La Semaine Sans Viande. Ce qui a commencé comme une idée sur la table de cuisine de la fondatrice Isabel Boerdam s'est transformé en une campagne annuelle à succès adoptée dans toute l'Europe.

S'abstenir de manger de la viande pendant une semaine vous donne peut-être l'impression de devoir vous priver de beaucoup de choses. Mais en réalité, nous célébrons pendant sept jours un grand festin de légumes avec les recettes les plus savoureuses que vous ayez jamais goûtes. Si vous relevez vraiment le défi, vous découvrirez de nouveaux plats, goûterez de délicieuses saveurs et apprendrez à connaître des ingrédients particuliers. Presque sans vous en rendre compte, vous ferez une différence mesurable pour la planète de demain. Nous en sommes persuadés : vous serez surpris !

## INSPIRATION ET AIDE

Vous avez entre les mains le guide qui vous aidera pendant la Semaine Sans Viande. Vous y trouverez des conseils étape par étape pour préparer un repas végétarien complet, ainsi que des recettes faciles et savoureuses pour chaque moment de la journée. Que vous ayez peu de temps, des enfants en bas âge ou un budget limité, que vous souhaitiez manger entièrement végétalien cette semaine, que vous aimiez la cuisine du monde ou que vous soyez à la recherche de recettes créatives : nous avons ce qu'il vous faut. Vous n'êtes toujours pas satisfait et vous en voulez encore plus ? Alors jetez un coup d'œil au site web : [semainesansviande.be](http://semainesansviande.be). Nous mettons tout en œuvre pour rendre votre Semaine Sans Viande aussi agréable et facile que possible.

Maintenant, c'est à vous de jouer. Qu'avez-vous à perdre ? Une semaine, ce n'est finalement pas si long. Et n'ayez crainte : la semaine prochaine, il y aura à nouveau un morceau de viande dans votre assiette, mais peut-être pas tous les jours de la semaine. Nous l'espérons.

Bonne lecture et bonne cuisine !  
L'équipe de la Semaine Sans Viande



Ensemble, nous faisons la différence,  
alors n'hésitez pas à partager vos  
photos et vos expériences avec nous  
via [#semainesansviande](#) !

## Inspiration & conseils

**04**

Une Semaine Sans Viande :  
êtes-vous prêt à relever le défi ?

**05**

Qu'en est-il du poisson ?

**06**

L'alimentation végétarienne,  
est-elle saine ?

**08**

Pas de viande ou de poisson...  
mais quoi manger alors ?

**09**

Que manger à la place de  
la viande ?

**10**

Les bases de votre  
repas végétal

**24**

Recettes pour vous inspirer

**52**

Et maintenant ?

**53**

À voir

**54**

Colophon

## Recettes pour vous inspirer



**26**

Yaourt au granola  
et aux fruits frais

**28**

« Œufs » brouillés  
sur toast

**30**

Overnight oats à la mangue  
et aux noix de coco

**31**

Cake de petit-déjeuner  
au yaourt et aux myrtilles

**32**

Shake protéiné  
à la banane

**34**

5 inspirations pour  
garnir vos sandwichs



**36**

Shakshuka  
à l'avocat

**38**

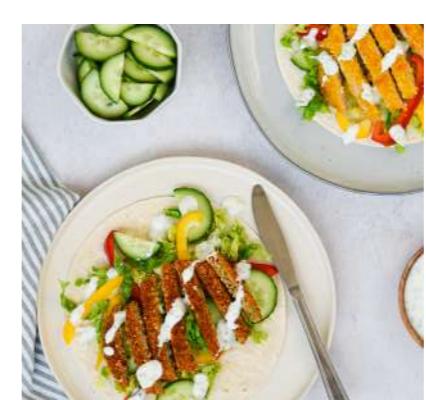
« Tuna melt » à la tomate  
et à l'oignon rouge

**40**

Soupe de lentilles au curry  
rouge, potiron et lait de coco

**41**

Wrap croustillant avec  
sauce fraîche au yaourt



**42**

Cheeseburger relevé avec  
des quartiers de pommes  
de terre

**44**

Pasta alla norma :  
penne aux aubergines

**46**

Curry jaune thaïlandais  
avec du riz



**48**

Comfort bowl  
au quinoa

**50**

Nouilles ramen japonaises  
au tofu et à l'œuf

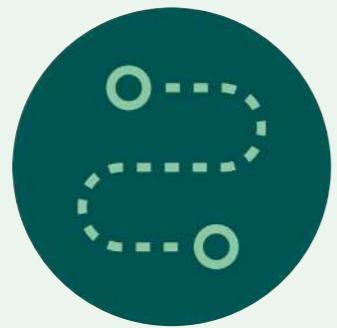
# Une Semaine Sans Viande : êtes-vous prêt à relever le défi ?

Saviez-vous qu'une journée sans viande n'est en fait pas difficile ? Et que c'est la chose la plus savoureuse et la plus facile que vous puissiez faire pour préserver le climat ? En renonçant à la viande pendant une semaine, c'est comme si vous évitez de parcourir jusqu'à 95 kilomètres en voiture en termes CO2. Même les petits gestes comptent : vous pouvez prendre un wrap végétarien pour le déjeuner au lieu d'une tartine avec de la charcuterie. Ou qu'est-ce que vous pensez des en-cas végétariens pour l'apéritif, comme des mini-rouleaux de printemps ou des nachos sans viande ?

La viande a un impact important sur le climat. En effet, l'industrie de la viande est à l'origine d'une grande partie des émissions de gaz à effet de serre nocifs pour l'environnement, tels que le dioxyde de carbone (CO2) et le méthane. Ces gaz sont libérés, entre autres, par les animaux d'élevage et le fumier qu'ils produisent. L'élevage d'animaux nécessite également beaucoup de terrains, d'aliments pour animaux et d'eau. Au lieu d'utiliser les terrains et l'eau pour produire des aliments destinés au bétail, nous pouvons les utiliser directement pour produire des aliments d'origine végétale destinés à l'homme. Cela permet

d'économiser beaucoup de terrains et d'eau et a donc un impact moins important sur la planète.

Pour vous montrer que manger plus souvent des aliments d'origine végétale est très polyvalent, savoureux et surprenant, nous vous mettons au défi de ne pas manger de viande pendant une semaine. Bien entendu, nous vous aiderons en vous proposant les recettes et les produits les plus délicieux, des informations sur les sources de protéines d'origine végétale et nos recommandations sur les documentaires à regarder. Êtes-vous prêt à relever le défi ?

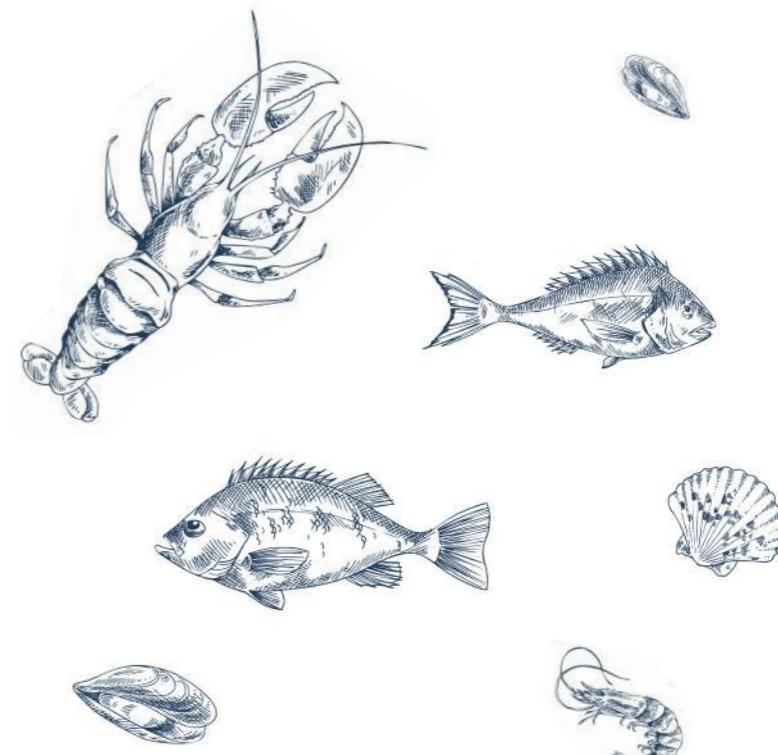


## VOUS FAITES LA DIFFÉRENCE

Lorsque vous participez à la Semaine Sans Viande en tant qu'adulte, vous évitez de consommer en moyenne 1 275 grammes de viande animale. Cela équivaut à 95 kilomètres de transport en voiture en émissions de CO2, soit 38 % de moins qu'une personne qui mange de la viande ! Ces calculs sont basés sur le remplacement de la viande par des alternatives végétariennes telles que les légumineuses, les noix, les hamburgers végétariens et autres substituts de viande.

# Qu'en est-il du poisson ?

Même si la viande a généralement un impact plus important sur le climat, la pêche présente également de nombreux problèmes. Par exemple, cette industrie porte atteinte à la mer et à ses habitants. Sur cette page, nous vous donnons un petit aperçu de la pêche. Nous vous expliquons également comment vous pouvez facilement vous abstenir de manger du poisson pendant une semaine !



## CAPTURES ACCIDENTELLES ET SURPÊCHE

Les pêcheurs ne s'intéressent qu'à certaines espèces de poissons, mais leurs filets ne sont pas très sélectifs. Cela signifie que d'autres poissons et animaux marins, comme des étoiles de mer, sont capturés involontairement : c'est ce qu'on appelle les captures accidentnelles. Une partie de ces prises est rejetée à la mer parce que les poissons ne sont pas consommables ou qu'ils ne rapportent pas assez d'argent. Ce n'est pas aussi positif qu'il y paraît : seuls 15 à 30 % des poissons rejetés survivent. Par conséquent, la pêche n'affecte pas seulement les poissons qui se retrouvent dans votre assiette, mais aussi de nombreux autres animaux marins.

Un autre problème majeur de l'industrie de la pêche est la surpêche. Une espèce de poisson est surpêchée lorsque le nombre de poissons capturés est supérieur au nombre de poissons nés. Cela peut perturber les écosystèmes et conduire à l'extinction d'espèces. Certaines espèces de poissons, comme l'anguille et le cabillaud, figurent sur la liste rouge de Good Fish et du WWF en raison de la surpêche. Ces espèces sont fortement surpêchées ou gravement menacées, par exemple, et il est donc préférable de ne pas les consommer du tout.

## DOMMAGES CAUSÉS PAR LES FILETS

Environ un quart des pêcheries mondiales utilisent des chaluts. Ces filets perturbent les fonds marins et endommagent l'habitat des animaux qui y vivent. Le fait que les filets se détachent parfois des navires et flottent dans la mer pendant des années constitue également un problème majeur. Par exemple, près de la moitié de tous les déchets plastiques de la mer du Nord proviennent des pêcheurs. Les animaux tels que les poissons, les dauphins et les tortues peuvent s'empêtrer dans les filets flottants, entraînant leur mort.

## POISSONS D'ÉLEVAGE

Les poissons d'élevage constituent une réponse à la demande croissante de poissons. Dans ce cas, les prises accidentnelles et la surpêche ne posent pas de problème et l'habitat des animaux marins reste intact. Cependant, il existe également des problèmes, comme les médicaments, les produits chimiques et les déchets qui se retrouvent dans l'eau et dans l'environnement. En outre, de nombreuses espèces de poissons d'élevage (comme le saumon et le thon) sont nourries avec du poisson sauvage, ce qui pose les mêmes problèmes que dans les pêcheries.

## UN JOUR DE MOINS

Vous aimeriez manger un peu moins de poisson ? C'est de plus en plus facile, car on peut désormais trouver des substituts de poisson en plus des substituts de viande ! Que diriez-vous d'un filet de saumon végétalien ou d'une pizza tonno sans poisson ? Vous ne devez pas non plus faire de compromis sur votre santé si vous passez à une alimentation (plus) végétale. Saviez-vous que les acides gras oméga-3 EPA et DHA présents dans le poisson se retrouvent en fait également dans les algues ? C'est ainsi que les poissons obtiennent eux-mêmes ces oméga ! Il existe des compléments à base d'algues qui vous permettent d'ingérer simplement ces acides gras qui vous protègent contre les maladies cardio-vasculaires. Vous aimez toujours manger du poisson ? Choisissez alors du poisson biologique ou du poisson portant le label MSC ou ASC. Consultez également le guide du poisson pour savoir quel poisson il est préférable de manger ou de ne pas manger.

**CONSEIL** vous voulez en savoir plus sur l'industrie du poisson ? Regardez le documentaire de Netflix *Seaspiracy*.

# L'alimentation végétarienne, est-elle saine ?



**L'alimentation végétarienne est-elle saine ?**  
 C'est l'une des premières questions qui vient à l'esprit de nombreuses personnes. C'est compréhensible, car une alimentation saine est (trop) souvent basée sur les protéines animales. C'est pourquoi les gens doutent qu'une alimentation entièrement végétarienne contienne tous les nutriments dont ils ont besoin. Ne risque-t-on pas de souffrir d'une déficience en fer et en B12 ? Comment se procurer les protéines ? L'alimentation végétarienne est-elle suffisamment nutritive ? Pas de panique, voici les réponses à toutes ces questions importantes.

## L'ALIMENTATION VÉGÉTALE EST SAINE

Nous pouvons vous rassurer. Manger végétarien est une bonne idée pour plusieurs raisons. C'est un choix durable qui est non seulement souhaitable pour le bien-être des animaux et l'avenir de notre planète, mais aussi bon pour votre propre santé. Par exemple, il a été démontré qu'un régime végétarien et un régime comportant moins de viande et plus de produits végétaux réduisent la tension artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires. Il est donc possible de manger très sainement même sans viande, car avec les bons produits végétaux, vous pouvez remplacer les nutriments de la viande en un rien de temps.

## QU'EST-CE QU'UN BON CHOIX VÉGÉTARIEN ?

Manger un peu plus souvent des aliments d'origine végétale peut être sain et facile. Cependant, il est important de varier votre alimentation pour vous assurer un apport suffisant en protéines, en fer, en vitamine B1 et en vitamine B12. Ces nutriments sont présents dans la viande, mais aussi dans d'autres produits.

AU LIEU DE MANGER 75 G DE VIANDE CUITE, CONSOMMEZ	
150 GRAMMES	tofu
100 GRAMMES	tempeh
250 GRAMMES	légumes cuits
2-3	œufs

## VOUS OPTEZ POUR UN SUBSTITUT DE VIANDE ?

Dans ce cas, il est préférable de respecter les recommandations suivantes :

UN SUBSTITUT DE VIANDE COMPLET PRÊT À CONSOMMER CONTIENT	
PROTÉINES	≥ 10 g par 100 g
GRAISSES TOTALES	≤ 10 g par 100 g
GRAISSES SATURÉES	≤ 5 g par 100 g
NATRIUM	< 650 milligrammes par 100 grammes
FER	> 0,7 milligrammes par 100 g
VITAMINE B12	> 0,13 microgrammes par 100 grammes
VITAMINE B1	> 0,06 milligramme par 100 g

## LES PRINCIPAUX NUTRIMENTS

Vous voulez en savoir plus sur le régime végétarien et les nutriments dont vous avez besoin ? Nous vous expliquons ici comment consommer suffisamment de protéines, d'acides gras oméga 3, de fer et de vitamine B12.



## PROTÉINES

Les personnes en bonne santé ont besoin de 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel. Comme les protéines végétales sont moins bien absorbées par le corps que les protéines animales, les végétariens ont besoin de 20 % de protéines en plus que les personnes qui mangent de la viande et les végétaliens, de 30 % en plus. Cela semble beaucoup, mais dans la pratique, la plupart des gens mangent beaucoup plus de protéines que nécessaire. Les bonnes sources de protéines végétariennes sont les noix, les légumineuses, les produits à base de soja et les œufs.

## ACIDES AMINÉS

Ce sont les éléments qui constituent les protéines des cellules de notre corps. Il existe au total 22 acides aminés différents, dont 9 sont essentiels. Cependant, votre corps ne peut pas produire lui-même ces acides aminés essentiels, c'est pourquoi l'alimentation est le seul moyen de les obtenir. Une combinaison intelligente d'aliments pour obtenir ces acides aminés est, par exemple, de manger des céréales en combinaison avec des légumineuses, des légumes, des noix, des produits laitiers ou des œufs.

## OMÉGA 3

Les acides gras oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés qui nous protègent contre les maladies cardiovasculaires. Les plus connus sont l'ALA, l'EPA et le DHA. L'ALA est un acide gras d'origine végétale, tandis que l'EPA et le DHA sont plus connus sous forme d'acides gras de poisson. Bonne nouvelle : votre corps peut produire les acides gras de poisson à partir de l'acide gras ALA d'origine végétale. Cependant, il ne produit qu'une petite quantité d'EPA et de DHA. Par conséquent, si vous ne mangez pas de poisson, essayez de consommer dix noix non traitées par jour et une cuillère à soupe d'huile de lin, que vous pouvez incorporer à votre bol de yaourt ou de flocons d'avoine le matin et qui est également délicieuse !

## FER

Le fer est un minéral important pour la formation de l'hémoglobine, un composant des globules rouges. Ces globules rouges transportent l'oxygène dans notre corps. Le fer est présent dans les aliments d'origine végétale et animale. Les animaux, comme les humains, utilisent le fer pour former l'hémoglobine et transportent le fer sous forme de fer héminique dans leur sang. Les plantes contiennent également du fer, mais sous une forme différente : le fer non héminique. Le fer contenu dans la viande (fer héminique) est donc plus facile à absorber que le fer non héminique provenant de sources végétales et d'œufs, par exemple. Vous pouvez obtenir du fer (non héminique) sans consommer de viande avec des aliments tels que : les légumes verts (à feuilles), les céréales complètes, les légumineuses, les produits à base de soja, les noix et les œufs. Il convient donc de veiller à consommer suffisamment de ces aliments.

## VITAMINE B1 ET B12

La vitamine B1 est une vitamine importante pour le métabolisme énergétique et le fonctionnement du système nerveux et du cerveau. Elle est principalement disponible dans la viande, mais aussi dans les produits céréaliers, les pommes de terre, les légumes et les produits laitiers. Si vous consommez suffisamment de produits céréaliers, de pommes de terre, de légumes et de produits laitiers, vous obtiendrez suffisamment de vitamine B1. La vitamine B12 est d'origine microbienne et se trouve actuellement presque exclusivement dans les produits animaux, en particulier dans la viande. Elle est également disponible dans les produits laitiers et les œufs, ainsi que dans certains substituts de viande enrichis. Si vous ne mangez pas de viande mais que vous consommez d'autres sources de protéines animales, vous obtenez en principe suffisamment de vitamine B12 par le biais des œufs, des produits laitiers et des substituts de viande enrichis si vous en consommez suffisamment.

# Pas de viande ou de poisson... mais quoi manger alors ?

Si vous envisagez d'opter (plus souvent) pour une alimentation d'origine végétale, vous vous demandez peut-être si vous consommez suffisamment de nutriments. La viande contient beaucoup de protéines, mais lesquelles exactement ? Heureusement, il existe de nombreuses alternatives végétales qui apportent à votre corps les éléments nécessaires. Mais il est important de veiller à la diversité de votre alimentation. Vous obtiendrez ainsi tous les nutriments dont vous avez besoin et un repas délicieusement varié ! Vous trouverez sur ces pages un résumé des principaux substituts.

## QUE PUIS-JE MANGER À LA PLACE DU POISSON ?

Aimeriez-vous également renoncer au poisson pendant la Semaine Sans Viande ? Génial ! Il est de plus en plus facile de remplacer votre morceau de poisson préféré. En effet, de nos jours, il existe non seulement des substituts de viande, mais aussi des substituts de poisson ! Il est donc facile de préparer une salade niçoise ou une pizza tonno végétalienne. Il faut également souligner que le poisson contient des acides gras oméga-3, l'EPA et le DHA. Ces acides gras sont bons pour la santé car ils vous protègent contre les maladies cardiovasculaires. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire de manger du poisson pour obtenir ces acides gras. En effet, les poissons les obtiennent en mangeant des algues et vous pouvez faire de même ! Des compléments à base d'algues contenant ces acides gras sont en vente. C'est donc une excellente alternative !

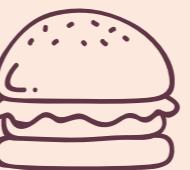
## QUE FAIRE SI JE VEUX AUSSI REMPLACER LES PRODUITS LAITIERS ?

C'est en fait assez facile. Depuis peu, de nombreuses alternatives végétales ont fait leur apparition dans les rayons des produits laitiers ! Il existe des alternatives végétales au lait, au yaourt, au fromage, au beurre et à la crème. Avec toutes ces options disponibles actuellement au supermarché, vous pouvez tout simplement déguster un cappuccino végétal, un bol de « yaourt » avec du granola ou même des macaronis au fromage végétalien. Les boissons végétales, par exemple, sont fabriquées à partir de noix (comme la boisson aux amandes) ou à partir d'avoine, de pois ou de soja. Lorsque vous choisissez un substitut de produit laitier, la variété est importante et il est judicieux de tenir compte de la teneur en protéines. La boisson au soja est le substitut de produit laitier le plus riche en protéines. Les boissons végétales contiennent souvent de la vitamine B12 et du calcium. Essayez-en plusieurs et découvrez celle que vous préférez !

## QUE MANGER À LA PLACE DE LA VIANDE ?

### LES SUBSTITUTS DE VIANDE

Êtes-vous encore en train de découvrir la cuisine végétarienne ? Les substituts de viande sont une excellente solution ! Les substituts de viande peuvent très facilement être utilisés dans les plats déjà connus en remplaçant la viande par le substitut. Certains substituts de viande contiennent de la vitamine B12, de la vitamine B1 et du fer, afin que vous ne manquiez d'aucun nutriment. Il existe des substituts de viande à base de haricots, de lupin et de céréales. La plupart sont fabriqués à partir de soja, qui est riche en protéines et en graisses insaturées et qui contient également de la vitamine B1 et du fer.



### LES LÉGUMINEUSES

Les haricots, les lentilles, les pois chiches et le soja sont tous des légumineuses. Il en existe tellement de variétés différentes que vous pouvez facilement aller dans toutes sortes de directions avec elles ! Les légumineuses contiennent les bonnes choses de la viande : de la vitamine B1, du fer, des fibres et des protéines. Contrairement à de nombreux produits carnés, elles sont très pauvres en sel et en graisses saturées. Faites rôtir des pois chiches au four pour un snack délicieux, préparez un ragoût avec des lentilles ou fourrez vos wraps avec des haricots noirs.



### LES ŒUFS

Les œufs ont un impact faible sur le climat. De plus, ils ne sont pas seulement une source de protéines, mais contiennent également du fer, de la vitamine B2, de la vitamine A et de la vitamine B12. Ils constituent donc un bon substitut à la viande. Si vous les achetez, faites attention que vos œufs viennent de poules élevées en plein air.



### LES ALGUES

La consommation d'algues est de plus en plus populaire ! En plus d'être une source de protéines, elles sont également une source de fer, d'iode, de phosphore, de calcium, de vitamine B et de potassium. La culture des algues nécessite peu de terres et de carburants, ce qui réduit au minimum l'impact sur l'environnement. En avez-vous déjà mangé ?



### LES NOIX

Saviez-vous qu'il est sain de manger une poignée de noix par jour ? En effet, les noix contiennent des graisses saines, du fer, de la vitamine B1 et de la vitamine E. Bien que certaines noix aient besoin de beaucoup d'eau pour être produites, elles constituent un bon choix dans un régime flexitarien, végétarien ou végétal. Prenez une poignée de mélange de noix (non salées) comme goûter ou ajoutez-les à votre dîner, par exemple dans votre salade repas ou votre plat au wok.



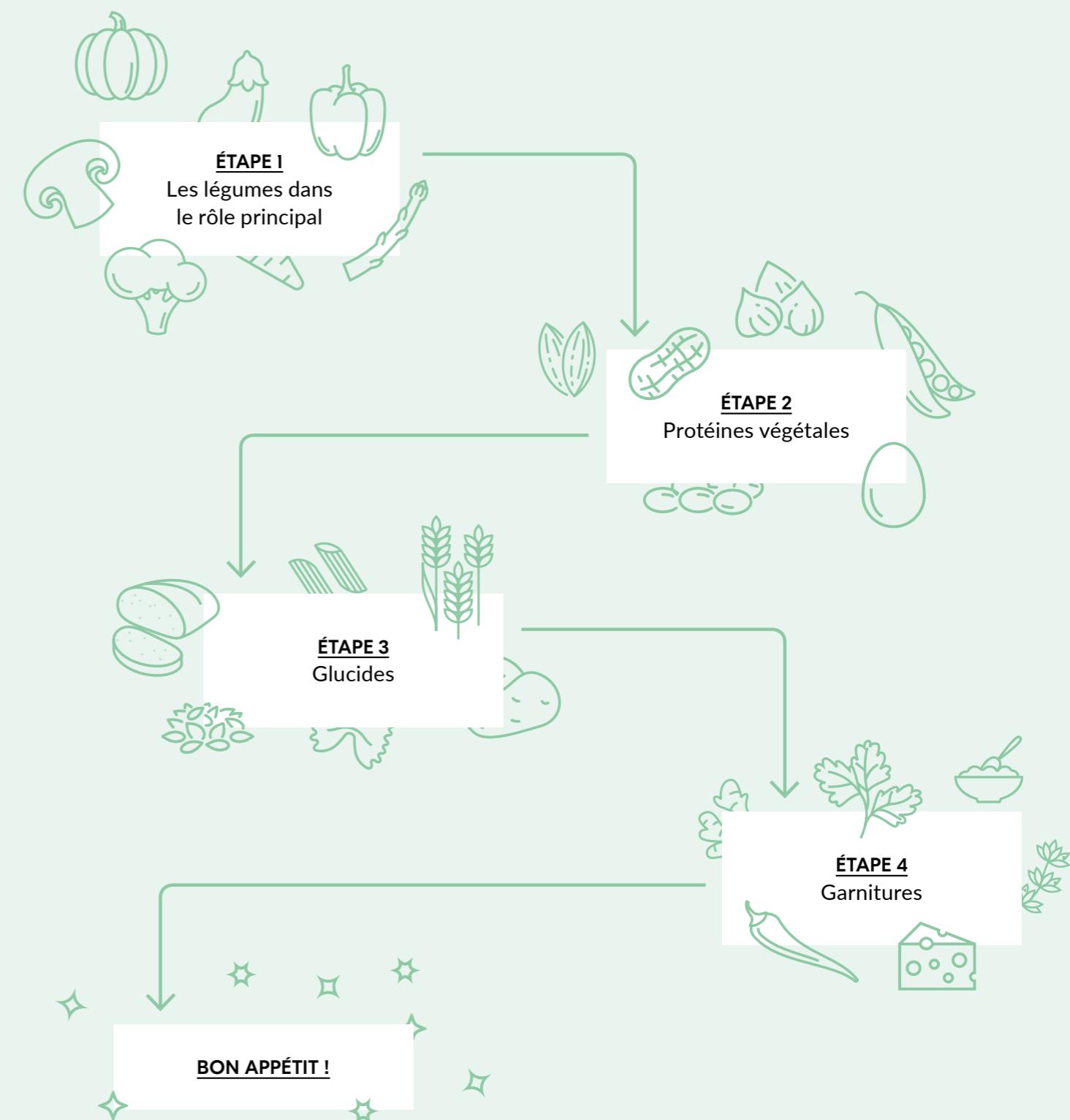
### LES CHAMPIGNONS

Les champignons ont une texture agréable qui peut être comparée à celle de la viande. Ils contiennent beaucoup de nutriments, comme la vitamine B2, des fibres et des protéines. Pour obtenir tous les nutriments nécessaires, ajoutez quand même un légume riche en fer à votre repas, car les champignons ne contiennent pas assez de fer pour être considérés comme un substitut de viande. Le pleurote est une exception (et il est également cultivé de manière très durable) !



# Les bases de votre repas végétal

De nombreuses personnes qui décident de réduire leur consommation de viande manquent d'inspiration. Logique ! Si vous êtes habitué aux plats avec des pommes de terre, de la viande et des légumes comme base, vous ne saurez pas de tête comment préparer un plat végétal. Heureusement, la tâche n'est pas difficile et il suffit de réfléchir un peu différemment. Comment ? Nous vous l'expliquons dans le plan suivant, étape par étape !



## CHOISISSEZ VOS LÉGUMES

# Étape 1

## Les légumes dans le rôle principal

La meilleure façon de composer un plat végétarien est d'utiliser les légumes comme point de départ. Vous ne le saviez peut-être pas, mais les supermarchés proposent jusqu'à 40 variétés de légumes. Et encore plus si vous vous rendez au marché ou chez le marchand de légumes !

Alors, par où commencer ? En fait, vous commencez à composer votre plat en vous demandant : quels sont les légumes que je mange aujourd'hui ? Idéalement, vous choisissez un « légume principal » et un « légume d'accompagnement », de manière à en intégrer deux dans votre plat. Vous verrez : de cette façon, vous pouvez facilement préparer 200 grammes de légumes par personne !

Mettez-vous au défi de ne pas choisir toujours les mêmes légumes. Pour ce faire, privilégiez des légumes de saison. La plupart des légumes sont disponibles toute l'année grâce à la culture sous serre et aux importations, mais chaque légume a sa « saison de préférence ». Vous préférez manger des choux de Bruxelles et du chou frisé lorsqu'il fait froid, et des asperges et des petits pois lorsqu'il fait chaud, n'est-ce pas ?

Exactement.

Nous nous ferons un plaisir de vous aider !



Topinambour



Aubergine



Asperges



Céleri en branches



Chou-fleur



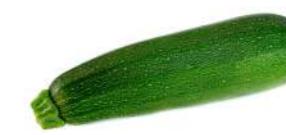
Chou frisé



Brocoli



Champignon



Courgette



Petits pois



Céleri-rave



Concombre

## CHOISISSEZ VOS LÉGUMES



Rutabaga



Chou-rave



Pak-choï



Panais



Mange-tout



Potiron



Poireau



Rhubarbe



Radis



Betterave



Chou-rouge



Roquette

## CHOISISSEZ VOS LÉGUMES



Chou-vert



Salsifis noir



Haricots à couper



Haricots verts



Épinards



Chou pointu



Choux de Bruxelles



Germes de soja



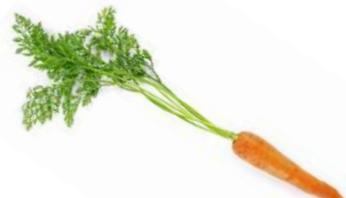
Fèves



Fenouil



Chicon



Carotte

**POSEZ-VOUS LA QUESTION**  
Parmi ces légumes, lesquels  
n'avez-vous jamais mangés ?



## Étape 2 Protéines végétales

Vous vous demandez peut-être : les protéines végétales, qu'est-ce que c'est ? Nous allons vous l'expliquer !

Après avoir choisi vos légumes, il est donc important de penser aux protéines (végétales) qui les accompagneront. Ainsi, votre repas végétal sera complet et contiendra tous les nutriments nécessaires pour remplacer la viande. La viande est évidemment incroyablement riche en protéines, c'est pourquoi les gens pensent souvent que la viande est indispensable dans leur alimentation. Heureusement, il est possible de remplacer les protéines animales par des protéines végétales provenant, notamment, des légumineuses et des noix. Par ailleurs, vous pouvez bien sûr opter pour un œuf à l'occasion !

Dans les pages suivantes, nous vous présentons les différentes possibilités et les quantités adéquates par personne.

### SUBSTITUTS DE VIANDE

100 grammes de substitut de viande (ou de poisson !) remplacent 100 grammes de viande cuite. Il existe de nombreux producteurs de substituts de viande prêts à consommer. Choisissez celui qui vous convient ! Si vous aimez cuisiner et assaisonner vous-même, choisissez le tofu ou le tempeh. Si vous cherchez une solution plus facile, les hamburgers, les boulettes de viande, les saucisses ou les morceaux végétariens sont idéaux. Vous pouvez bien sûr vous laisser guider dans votre choix par la forme (qu'est-ce qui convient à mon repas ?), mais vous pouvez aussi choisir en regardant les ingrédients du substitut de viande. Pensez par exemple à un substitut de viande à base de soja, de lupin, de mycoprotéines, de légumes secs, d'algues ou de noix. La qualité des substituts de viande s'est énormément améliorée ces dernières années, cela vaut donc vraiment la peine d'essayer !



### ŒUFS

Trois œufs remplacent 100 grammes de viande cuite. En ce qui concerne les œufs, la situation est plus délicate que vous ne le pensez en matière de bien-être des animaux et d'environnement. En effet, pour produire des œufs, il faut non seulement des poules pondeuses, mais aussi leurs frères, les coqs. Jusqu'à présent, ces poussins mâles étaient tués peu après leur naissance parce qu'ils ne pondaient pas d'œufs et produisaient moins de viande que les poulets de chair. Ces coqs sont donc presque toujours « perdus » dans le processus. Et pire que de manger la viande, c'est bien sûr de la gaspiller. Heureusement, il existe des élevages de poulets innovants qui procèdent différemment.

## LÉGUMINEUSES

250 grammes de légumineuses cuites (en sachet ou en conserve) remplacent 75 grammes de viande cuite. Vous ne visualisez pas autre chose qu'à un plat de haricots ? Ne vous inquiétez pas, vous trouverez beaucoup d'inspiration dans ce magazine. Par exemple, préparez des pâtes à la bolognaise avec des lentilles, ajoutez des pois chiches à votre curry, transformez-les en hamburger ou en boulettes, ou ajoutez des haricots à votre soupe ou à votre salade. Expérimitez, elles sont si polyvalentes !



Haricots azuki



Haricots borlotti



Haricots beurre



Amandes



Noix de cajou



Noisettes



Haricots bruns



Haricots cannellini



Haricots rouges



Noix de macadamia



Noix du Brésil



Noix de pécan



Cacahouètes



Pistaches



Noix



Pois chiches



Haricots de Lima



Lentilles



Haricots mungo



Haricots à œil noir



Haricots noirs



Noix



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noix de cajou



Noisettes



Amandes



Noix de pécan



Noix du Brésil



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Noix de pécan



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Noix de pécan



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Cacahouètes



Noix de macadamia



Noisettes



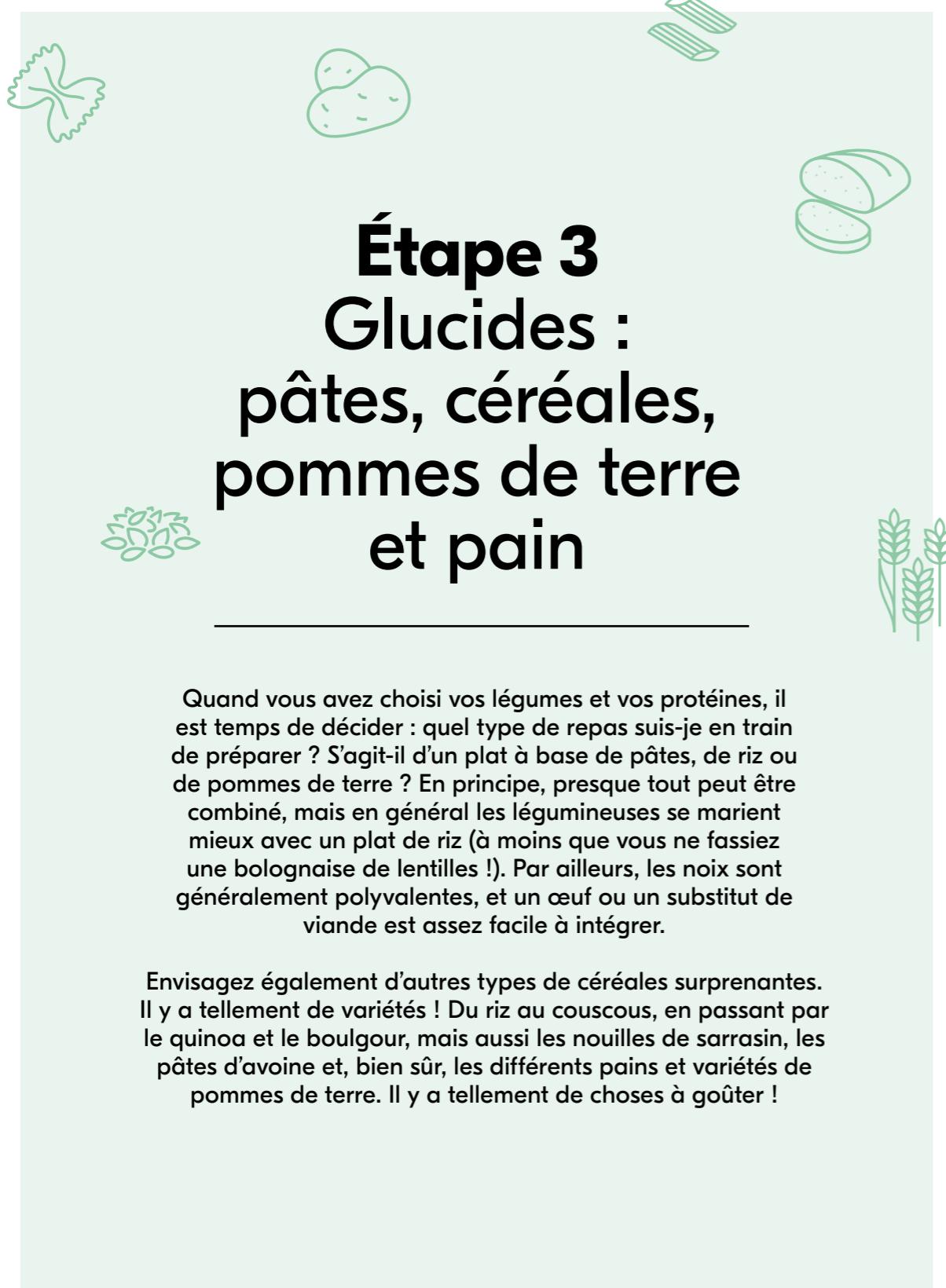
Amandes



Noix de cajou



Pistaches



Quand vous avez choisi vos légumes et vos protéines, il est temps de décider : quel type de repas suis-je en train de préparer ? S'agit-il d'un plat à base de pâtes, de riz ou de pommes de terre ? En principe, presque tout peut être combiné, mais en général les légumineuses se marient mieux avec un plat de riz (à moins que vous ne fassiez une bolognaise de lentilles !). Par ailleurs, les noix sont généralement polyvalentes, et un œuf ou un substitut de viande est assez facile à intégrer.

Envisagez également d'autres types de céréales surprenantes. Il y a tellement de variétés ! Du riz au couscous, en passant par le quinoa et le boulgour, mais aussi les nouilles de sarrasin, les pâtes d'avoine et, bien sûr, les différents pains et variétés de pommes de terre. Il y a tellement de choses à goûter !

## GLUCIDES

### CÉRÉALES



Sarrasin



Boulgour



Couscous



Farro



Millet



Orge perlé



Avoine



Quinoa



Riz complet



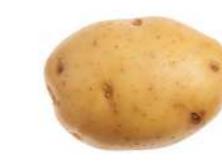
Pomme de terre grenaille



Pomme de terre farineuse



Pomme de terre Roseval



Pomme de terre ferme



Patate douce blanche



Patate douce

## GLUCIDES

## PÂTES



Cannelloni



Conchiglie



Farfalle



Fusilli



Gnocchi



Spaghetti



Penne



Ravioli



Tagliatelle



Ciabatta



Focaccia



Pain naan



Pain pita



Pain de seigle



Pain au levain



## Étape 4

### Saveurs et garnitures

Maintenant que vous avez réuni vos légumes, vos protéines et vos glucides, il vous reste bien sûr à préparer votre plat. Et à le rendre délicieux ! Pour cela, laissez-vous guider par le type de plat que vous souhaitez réaliser : une salade-repas, un ragoût, une combinaison de pommes de terre, de protéine végétales et de légumes, une soupe ou un plat au four ? Pour une salade, cela implique évidemment une vinaigrette, un ragoût a besoin d'humidité sous la forme, par exemple, de sauce tomate, de bière ou de lait de coco, une combinaison de pommes de terre, de protéines et de légumes peut nécessiter une sauce ou une compote de pommes, une soupe est préparée avec du bouillon, de la crème (végétale) ou du lait de coco et un plat au four nécessite souvent de la crème (végétale) ou de la sauce tomate.

Pour la touche finale, vous pouvez bien sûr vous laisser guider par la cuisine dont vous avez envie : un classique italien, de la cuisine asiatique ou un plat typiquement belge ? Sur la base de ce choix, vous pouvez finaliser votre plat. À partir de la page 26, nous vous inspirerons donc avec différentes recettes de cuisine du monde !

Enfin, chaque repas mérite d'être une fête. Utilisez donc de bonnes garnitures aussi souvent que possible ! Qu'il s'agisse d'une poignée d'herbes fraîches, d'une cuillère de yaourt (végétal) ou de houmous, d'un délicieux fromage (végétal) râpé ou de graines et de noix grillées : tout est permis. Du moment qu'il s'agit d'une fête sans viande !



## Recettes pour vous inspirer

Un guide pour vous aider à manger sans viande pendant une semaine comprend bien sûr des recettes ! Ces recettes vous donneront l'inspiration nécessaire pour manger de délicieux plats végétariens ou végétaliens (vegan) pendant toute une semaine. Des « œufs » brouillés pour le déjeuner au curry jaune thaïlandais aux légumes pour le dîner. Quel sera votre menu ?

# De délicieuses recettes pour votre Semaine Sans Viande

PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
Yaourt au granola et aux fruits frais	5 inspirations pour garnir vos sandwichs	Cheeseburger relevé avec des quartiers de pommes de terre
« Œufs » brouillés sur toast	Shakshuka à l'avocat	Pasta alla norma : penne aux aubergines
Overnight oats à la mangue et aux noix de coco	« Tuna melt » à la tomate et à l'oignon rouge	Curry jaune thaïlandais avec du riz
Cake de petit-déjeuner au yaourt et aux myrtilles	Soupe de lentilles au curry rouge, potiron et lait de coco	Comfort bowl au quinoa
Shake protéiné à la banane	Wrap croustillant avec sauce fraîche au yaourt	Nouilles ramen japonaises au tofu et à l'œuf



# Yaourt au granola et aux fruits frais

VEGAN | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

600 g de yaourt (végétal)  
 130 g de flocons d'avoine  
 60 g de noix mélangées,  
 en morceaux  
 30 g de graines de tournesol  
 3 c. à s. d'huile de tournesol  
 2 c. à s. de sirop d'agave ou de miel  
 ½ c. à c. d'épices pour pâtisseries  
 ½ c. à c. de cannelle

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 175 °C.  
 Préparez le granola en ajoutant les flocons d'avoine, les graines de tournesol, les épices à biscuits et la cannelle dans un bol. Mélangez bien. Ajoutez l'huile de tournesol et mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient enduits d'huile.  
 Répartissez le granola sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson. Faites cuire au milieu du four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le granola soit doré et croustillant. En cours de cuisson, mélangez le granola. Retirez le granola du four, mettez-le de côté et laissez-le refroidir.  
 Remplissez quatre bols avec du yaourt végétal et répartissez le granola au-dessus. Servez avec les fruits de votre choix.

# « Œufs » brouillés sur toast

VEGAN 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

8 tranches de pain au levain  
2 tomates en petits dés  
2 jeunes oignons, finement tranchés  
1 paquet (375 g) de tofu, égoutté  
2 c. à c. de paprika  
1 c. à c. de curcuma moulu  
½ c. à c. d'oignon en poudre  
½ c. à c. d'ail en poudre  
huile de tournesol  
sel et poivre

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Faites griller les tranches de pain de manière qu'elles soient croustillantes dans un four sur la position gril, dans un grille-pain ou dans un toaster.

Émiettez ou écrasez le tofu en petits morceaux. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et faites revenir le tofu pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'il commence à devenir croustillant. Ajoutez les tomates en dés, le paprika, le curcuma moulu, la poudre d'oignon et la poudre d'ail dans la poêle et remuez bien. Faites revenir pendant 2 à 3 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les tomates commencent à ramollir. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre. Retirez la poêle du feu et mettez le tofu sauté de côté.

Placez les tranches de pain dans des assiettes et répartissez les « œufs » brouillés sur le dessus. Garnissez de jeunes oignons et dégustez immédiatement.



# Overnight oats à la mangue et aux noix de coco

VEGAN | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

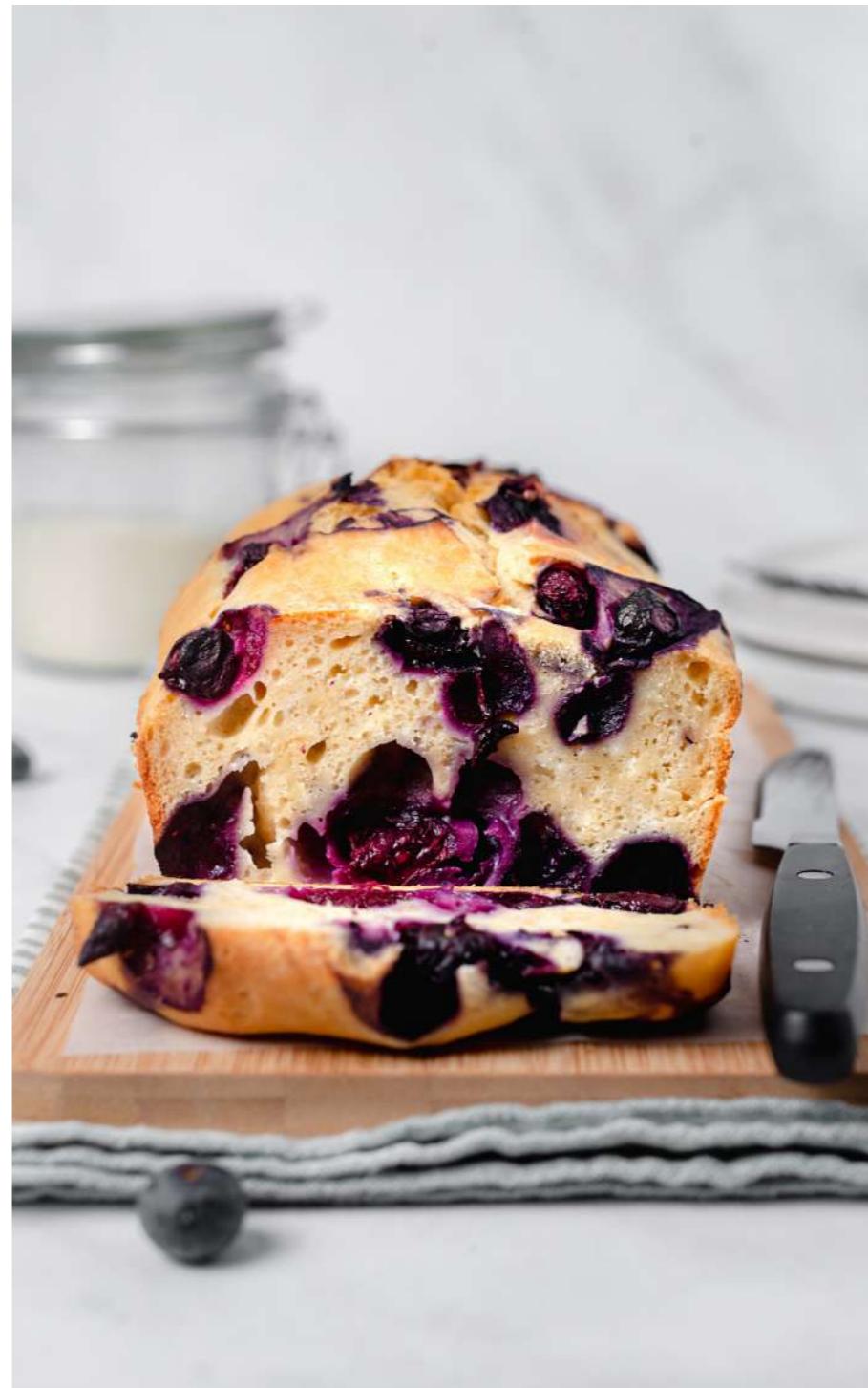
2 mangues, coupées en dés  
200 g de flocons d'avoine  
600 ml de lait végétal  
4 c. à s. de flocons de noix de coco  
2 c. à s. de graines de chia  
1 c. à c. d'extrait de vanille

MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préparez l'overnight oats en mélangeant les flocons d'avoine, le lait végétal, les graines de chia et l'extrait de vanille dans un bol.

Répartissez le mélange dans quatre récipients ou pots et mettez-les au réfrigérateur, couverts. Laissez reposer pendant au moins 2 heures, mais de préférence toute la nuit.

Retirez les overnight oats du réfrigérateur, décorez-les de morceaux de noix de coco et de dés de mangue et ajoutez des graines de chia si vous le souhaitez. À servir immédiatement !



# Cake de petit-déjeuner au yaourt et aux myrtilles

VÉGÉTARIEN | CAKE

INGRÉDIENTS

2 œufs  
275 g de farine  
250 g de yaourt (végétal)  
125 g de myrtilles congelées  
50 ml d'huile de tournesol  
2 cuillères à café d'extrait de vanille  
2 cuillères à café de levure  
½ cuillère à café de sel

MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C et graissez un moule à gâteau.

Mettez le yaourt (végétal), les œufs, l'huile de tournesol, le sel et l'extrait de vanille dans un bol et mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Ensuite, tamisez la farine et la levure chimique dans le bol, et mélangez pour obtenir une pâte lisse. Incorporez doucement les myrtilles surgelées à la pâte en utilisant une spatule. Réservez une cuillère à soupe de myrtilles pour la décoration.

Versez le mélange dans un moule à gâteau, décorez avec le reste des myrtilles et faites cuire le cake de petit-déjeuner dans le four préchauffé pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Vérifiez si le cake est cuit en le piquant avec une brochette, elle doit en ressortir propre.

Laissez refroidir le cake. Démoulez délicatement le cake et coupez-le en tranches.



# Shake protéiné à la banane

VEGAN | SHAKE | RAPIDE

## INGRÉDIENTS

1 banane (congelée) en morceaux  
150 g de yaourt végétal à base de noix de coco  
30 g de flocons d'avoine  
100 ml de lait d'amande  
2 c. à s. de beurre de cacahuète  
1 c. à s. de cacao en poudre

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients du shake dans le mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez le shake dans un verre et servez immédiatement !

# 5 inspirations pour garnir vos sandwichs

## BEURRE DE CACAHUÈTES

VEGAN 8 TRANCHES DE PAIN

### INGRÉDIENTS

250 g de cacahuètes non salées  
sel de mer

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

Mettez les cacahuètes non salées dans un mixeur et broyez-les pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que l'huile se détache des cacahuètes. Si nécessaire, grattez le beurre de cacahuètes restant sur les parois du mixeur. Plus vous mélangez longtemps, plus la substance devient lisse. Goûtez et assaisonnez de sel de mer. Conservez le beurre de cacahuètes dans un bocal propre et hermétique.

## CONFITURE FRAMBOISE-CHIA

VEGAN 8 TRANCHES DE PAIN

### INGRÉDIENTS

250 g de framboises surgelées  
2 c. à s. de graines de chia

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

Faites chauffer les framboises surgelées dans une casserole à feu doux. Écrasez les framboises à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez les graines de chia dans la casserole et remuez bien. Laissez la confiture mijoter pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une confiture. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la confiture ait la texture souhaitée. Retirez la casserole de la source de chaleur et laissez refroidir. Conservez la confiture de framboises et de chia dans un bocal propre et hermétique au réfrigérateur.

## TARTINADE DE LÉGUMES À L'ITALIENNE

VEGAN 8 TRANCHES DE PAIN

### INGRÉDIENTS

1 piment, finement haché  
1 gousse d'ail pressée  
465 g de poivrons grillés en bocal, égouttés  
1 c. à c. de purée de tomates  
2 c. à c. d'herbes italiennes  
sel et poivre

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans un robot de cuisine et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Goûtez et assaisonnez avec du sel et du poivre. Versez la tartinade de légumes dans un bol et servez-la immédiatement, ou conservez-la au réfrigérateur dans un bocal propre et hermétique.

## SALADE AU CURRY

VEGAN 8 TRANCHES DE PAIN

### INGRÉDIENTS

1 boîte (400 g) de pois chiches, égouttés et rincés  
1 oignon de printemps, en fines rondelles  
5 c. à s. de mayonnaise végétalienne  
1 c. à s. de curry en poudre  
sel et poivre

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

Mettez les pois chiches avec la moitié de la mayonnaise dans un bol et écrasez-les avec une fourchette jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène. Ajoutez l'oignon de

printemps, le reste de la mayonnaise et le curry en poudre et mélangez.

Goûtez et assaisonnez avec du sel et du poivre. Servez la salade au curry immédiatement ou conservez-la dans un bocal propre et hermétique au réfrigérateur.

## TARTINADE CRÉMEUSE VÉGÉTALIENNE

VEGAN 8 TRANCHES DE PAIN

### INGRÉDIENTS

170 g de noix de cajou  
jus de 1 citron  
1 gousse d'ail pressée  
10 g de ciboulette, finement hachée  
2 c. à s. d'eau  
1 c. à s. de moutarde  
sel et poivre

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

Placez les noix de cajou dans un grand bol et versez de l'eau bouillante par-dessus jusqu'à ce qu'elles soient recouvertes. Laissez-les tremper pendant une demi-heure à une heure jusqu'à ce qu'elles soient tendres et de couleur plus claire. Égouttez les noix de cajou et mettez-les dans un robot de cuisine ou un mixeur avec de l'ail, du jus de citron, de l'eau et de la moutarde. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour obtenir une texture plus légère. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre. Versez la tartinade dans un bol et incorporez la ciboulette. Conservez la tartinade crémeuse végétalienne dans un bocal propre et hermétique au réfrigérateur.





# Shakshuka à l'avocat

VÉGÉTARIEN | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

4 œufs  
2 boîtes (800 g) de tomates en morceaux  
2 gousses d'ail pressées  
1 poivron rouge en lanières  
1 avocat, en tranches  
1 oignon, haché  
5 g de coriandre, hachée grossièrement  
5 g de persil plat, haché grossièrement  
1 cuillère à café de paprika en poudre  
1 cuillère à café de graines de cumin moulues  
½ cuillère à café de poivre de Cayenne  
pain, au choix  
huile de tournesol  
sel et poivre

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une grande poêle à feu moyen-vif et faites revenir l'oignon pendant 5-6 minutes jusqu'à ce qu'il commence à devenir transparent. Ajoutez l'ail, le paprika, le poivron, les graines de cumin moulues et le poivre de Cayenne et faire frire le tout pendant 2 minutes. Ajoutez les tomates en dés dans la casserole et laissez mijoter pendant 10 minutes. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre.

Faites quatre trous dans la sauce et cassez délicatement un œuf au-dessus de chaque trou. Mettez le couvercle sur la poêle et laissez mijoter la shakshuka pendant 7 à 9 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirez ensuite la poêle de la source de chaleur.

Répartissez les tranches d'avocat sur la poêle et garnissez la shakshuka de coriandre et de persil. Mangez le shakshuka immédiatement avec du pain.

# « Tuna melt » à la tomate et à l'oignon rouge

VEGAN | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

8 tranches de pain au levain  
4 tranches de fromage (végétal)  
1 tomate de chair, coupée en deux et coupée en fines tranches  
1 oignon rouge, en fines rondelles  
25 g de margarine

*pour la salade de thon*  
1 paquet d'alternative végétale au thon  
3 c. à s. de mayonnaise végétalienne  
2 c. à c. de ketchup  
2 c. à s. de câpres

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C. Mettez les ingrédients de la salade de thon dans un bol et mélangez-les. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre.

Enduisez un côté des tranches de pain de margarine. Étalez la salade de thon sur la moitié des tranches de pain du côté sans margarine. Recouvrez de tranches de tomate, de rondelles d'oignon et d'une tranche de fromage végétal. Terminez par les tranches de pain restantes, côté beurré à l'extérieur. Répétez cette étape pour toutes les tranches de pain.

Placez les sandwichs sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites cuire les sandwichs au tuna melt pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Laissez les sandwichs refroidir brièvement. Coupez-les ensuite en deux, répartissez-les dans des assiettes et servez-les immédiatement.



# Soupe de lentilles au curry rouge, potiron et lait de coco

VEGAN | 4 PERSONNES | POUR TOUTE LA FAMILLE

## INGRÉDIENTS

1 potiron, peau et graines retirées en dés de 2 cm  
 400 g de lentilles  
 50 g de graines de potiron  
 400 ml de lait de coco  
 1 litre d'eau  
 3 cuillères à soupe de pâte de curry rouge  
 1 oignon blanc, finement haché  
 15 g de coriandre fraîche

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Coupez les tiges de la coriandre et hachez-les grossièrement. Hachez également grossièrement les feuilles de coriandre et conservez-les au réfrigérateur jusqu'à leur utilisation future.

Faites chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à devenir transparent. Ajoutez la pâte de curry rouge dans la poêle et faites-la sauter pendant 2 à 3 minutes.

Ajoutez ensuite le potiron coupé en dés, les tiges de coriandre, le lait de coco et l'eau dans la poêle et laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Ajoutez la moitié des lentilles dans la poêle et mixez la soupe à l'aide d'un mixeur manuel.

Répartissez le reste des lentilles dans quatre bols et étalez la soupe de citrouille sur le dessus. Garnissez avec la coriandre du réfrigérateur et les graines de citrouille et servez immédiatement.



# Wrap croustillant avec sauce fraîche au yaourt

VEGAN | 4 PERSONNES | RAPIDE

## INGRÉDIENTS

8 tortillas  
 3 poivrons, en lanières  
 2 paquets de burgers végétaux croustillants  
 1 laitue romaine, finement hachée  
 1 concombre, coupé en tranches  
 250 g de yaourt végétal  
 15 g de ciboulette, finement hachée  
 sel et poivre

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 175 °C.

Mélangez le yaourt végétal avec la ciboulette, goûtez et assaisonnez de sel et de poivre.

Préparez les burgers en suivant les instructions sur l'emballage.

Réchauffez brièvement les wraps dans le four préchauffé et servez-les chauds avec le burger, de la laitue romaine, du concombre, du poivron, du concombre et de la sauce au yaourt et à la ciboulette.

## CONSEIL

Également très savoureux avec du houmous.



# Cheeseburger relevé avec des quartiers de pommes de terre

VEGAN 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

1 oignon, en demi-rondelles  
 4 hamburgers végétaliens  
 4 pains à hamburger, coupés en deux  
 4 tranches de fromage (végétal)  
 2 piments jalapeño, coupés en tranches  
 500 g de pommes de terre en quartiers  
 85 g de roquette  
 2 cuillères à soupe de moutarde  
 2 cuillères à soupe de mayonnaise (végétale)  
 huile de tournesol  
 sel et poivre

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle à feu moyen-vif et faites frire les tranches de pommes de terre pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée et soient légèrement croustillantes. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre.

Dans une autre poêle, faites chauffer de l'huile de tournesol à feu moyen-vif et faites frire l'oignon pendant 7 à 8 minutes jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée. Mettez l'oignon de côté. Chauffez à nouveau de l'huile de tournesol dans cette poêle à feu moyen-vif et faites revenir les burgers végétaliens pendant 7 à 8 minutes. Retournez les burgers à mi-cuisson et recouvrez chaque burger d'une tranche de fromage, chauffez jusqu'à ce que la tranche soit fondu.

En attendant, préparez les pains à burger selon les instructions figurant sur l'emballage. Badigeonnez les pains à burger de moutarde et de mayonnaise. Garnissez ensuite les pains avec la roquette, les burgers, les piments jalapeño et l'oignon. Répartissez les burgers dans les assiettes, servez avec les quartiers de pommes de terre et de la mayonnaise si vous le souhaitez.

# Pasta alla norma : penne aux aubergines

VEGAN 4 PERSONNES POUR TOUTE LA FAMILLE

## INGRÉDIENTS

2 aubergines, coupées en dés  
2 gousses d'ail pressées  
2 conserves (800 g) de tomates en dés  
300 g de penne  
100 g de fromage (végétal), râpé  
70 g de purée de tomates  
15 g de basilic, finement haché  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillerée à café de flocons de piment (facultatif)  
huile d'olive  
sel et poivre

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C.

Étalez l'aubergine sur une planche de cuisson recouverte de papier de cuisson et arrosez-la de 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites rôtir pendant 20 minutes au milieu du four jusqu'à ce que l'aubergine soit bien dorée.

En attendant, préparez les pennes selon les instructions figurant sur l'emballage. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'ail, la purée de tomates et les flocons de piment pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les tomates en dés et le basilic, en gardant un peu de basilic pour la garniture. Laissez mijoter à feu doux pendant 6-7 minutes. Ajoutez les aubergines coupées en dés et mélangez. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre.

Mélangez les pennes avec la sauce aux aubergines et répartissez-les dans les assiettes. Garnissez avec le fromage et le reste du basilic. Servez immédiatement.





# Curry jaune thaïlandais avec du riz

VEGAN | 4 PERSONNES | POUR TOUTE LA FAMILLE

## INGRÉDIENTS

3 patates douces, coupées en dés  
 2 carottes, pelées et coupées en tranches  
 2 boîtes (800 ml) de lait de coco  
 1 paquet (375 g) de tofu en dés  
 400 g de haricots verts, coupés en deux  
 300 g de riz complet  
 5 g de coriandre, grossièrement hachée  
 huile de tournesol  
 sel et poivre

*pour la pâte de curry jaune*  
 3 gousses d'ail pressées  
 1 échalote, hachée  
 1 tige de citronnelle  
 1 piment rouge  
 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol  
 1 cuillère à café de curry en poudre  
 ½ cuillère à café de curcuma moulé  
 ¼ cuillère à café de sel  
 3 cm de gingembre, pelé et râpé

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préparez le riz complet selon les instructions figurant sur l'emballage. Mettez de côté et laissez-le cuire à la vapeur. Si nécessaire, ôtez les graines du piment rouge et hachez-le finement. Retirez la partie verte et dure de la tige de citronnelle et râpez finement la partie blanche. Mélangez le tout avec le reste des ingrédients de la pâte de curry jaune dans un robot de cuisine et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Faites chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle à feu vif et faites frire le tofu pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Goûtez, salez et poivrez. Retirez la poêle du feu et mettez-la de côté. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une grande poêle wok à feu moyen-vif et faites frire la pâte de curry jusqu'à ce qu'elle commence à se sentir. Ajoutez le lait de coco, la carotte, la patate douce et les haricots verts dans la poêle et portez à ébullition. Réduisez la température et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.

Pendant les dernières minutes de cuisson, mélangez le tofu au curry pour qu'il se réchauffe dans la sauce. Répartissez le riz et le curry jaune thaïlandais dans des assiettes et décorez de coriandre. Dégustez immédiatement.

# Bowl réconfortant au quinoa

VEGAN 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

½ concombre, coupé en deux  
400 g de potiron, coupé en dés

300 g de chou frisé, finement  
haché

300 g de quinoa

75 g de houmous

huile de tournesol

sel et poivre

### pour la mini-salade

3 tomates, coupées en dés

1 oignon rouge, haché

½ citron, jus

15 g de persil plat, finement haché

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

extra vierge

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C et répartissez les cubes de potiron sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Versez un filet d'huile de tournesol, du sel et du poivre sur le potiron et mélangez le tout. Faites rôtir le potiron au four pendant 15 minutes, puis ajoutez le chou frisé, mélangez bien et faites cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Préparer le quinoa selon les instructions figurant sur l'emballage.

Mélanger tous les ingrédients de la mini-salade dans un bol. Goûter et assaisonner de sel et de poivre.

Répartir le quinoa dans des bols, puis ajouter le concombre, le potiron, le chou frisé, la mini-salade et le houmous. Servir immédiatement !





# Nouilles ramen japonaises au tofu et à l'œuf

VÉGÉTARIEN 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

400 g de tofu, coupé en dés  
 4 c. à s. de sauce hoisin  
 1 pak-choï  
 300 g de champignons variés, hachés grossièrement  
 4 portions de nouilles ramen  
 2 litre de bouillon de champignons  
 100 g de germes de soja  
 4 œufs, bouillis  
 4 c. à s. de flocons de nori  
 2 c. à s. de graines de sésame noir  
 huile de tournesol

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

Mettez les dés de tofu dans un bol avec la sauce hoisin et laissez-les mariner pour les utiliser plus tard.

Coupez le bas du pak-choï et rincez les tiges sous l'eau froide. Coupez le vert du pak-choï et les parties blanches en lanières.

Chauffez de l'huile dans une poêle et faites-y revenir les champignons. Mettez les champignons cuits de côté et faites à nouveau chauffer de l'huile dans la poêle.

Faites revenir les dés de tofu marinés pendant 4 minutes à feu moyen-vif. Entretemps, faites cuire les nouilles ramen dans de l'eau bouillante pendant environ 2 minutes (pas dans le bouillon !). Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Mettez-les de côté.

Dans une casserole, faites chauffer le bouillon de champignons à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit proche du point d'ébullition. En attendant, préparez les assiettes et répartissez les ramens, les champignons cuits, le tofu en dés, le pak-choï et les germes de soja dans les bols.

Pelez les œufs et coupez-les en deux. Placez deux moitiés dans chaque bol. Enfin, versez le bouillon dans les bols. Garnissez les nouilles ramen avec les flocons de nori et les graines de sésame noir.

Vous ne l'Imaginez peut-être pas encore, mais à la fin de la semaine prochaine, vous n'aurez pas mangé de viande pendant sept jours. Vous aurez découvert de nouvelles recettes et des alternatives végétales et nous espérons vous avoir surpris. Mais quelle est la prochaine étape ? Bien sûr, vous n'êtes pas obligé de renoncer complètement à la viande à partir de maintenant. Nous espérons seulement que vous serez suffisamment inspiré pour savourer plus souvent un repas végétalien. Ces conseils vous aideront à y parvenir !

## Vous avez survécu à la Semaine : et maintenant ?

### TOUT À VOTRE RYTHME

Adopter une nouvelle habitude alimentaire ne se fait pas du jour au lendemain. Comme pour toutes les autres résolutions et habitudes, il ne suffit pas de le faire une semaine pour que tout se passe bien. Vous trouvez que c'est difficile ? Alors faites-le à votre rythme : passer à un jour par semaine sans viande est déjà un grand pas.

### EXAMINEZ AUSSI VOTRE DÉJEUNER

Réfléchissez à tous les moments de la journée où vous consommez de la viande. La plupart des gens pensent tout de suite au dîner, mais peut-être que vous mangez souvent de la charcuterie sur des tartines ? Cela pourrait aussi être une première étape : découvrir de nouvelles garnitures pour les tartines ! Comme du houmous, des tartinades de légumes, des légumes grillés ou un œuf.

### REPENSEZ VOTRE ALIMENTATION

Notre meilleur conseil : ne vous basez pas sur un morceau de viande, mais sur la source de glucides (pommes de terre, pâtes, riz) ou les légumes. Si vous les cuisinez au wok, au gril ou à la vapeur, ils deviendront la star de votre assiette ! Explorez également des plats issus d'autres cuisines du monde, comme le curry ou les lasagnes. Dans ces plats, la viande est souvent plus facile à remplacer !

### PRIORITÉ AUX LÉGUMES, AUX CÉRÉALES ET AUX LÉGUMINEUSES

Légumes, céréales et légumineuses... Il en existe tant de variétés ! Lancez-vous un défi et démarrez avec de la patate douce, du panais ou du céleri-rave. Essayez le freekeh, le farro ou le boulgour, et variez avec les lentilles, les pois chiches et les haricots noirs. Surprenez-vous, jusqu'à ce que vous ayez essayé toutes les variétés.

### DECOUVREZ LES CUISINES DU MONDE

La cuisine occidentale met souvent l'accent sur la viande et les produits laitiers, mais ce n'est pas le cas partout. Prenez par exemple la cuisine indienne, thaïlandaise, vietnamienne ou libanaise, où l'alimentation végétale fait vraiment partie de la culture. Regardez donc au-delà de nos frontières et laissez-vous inspirer par les saveurs de l'Asie et du Moyen-Orient !

### FAITES-EN UN DÉFI

Lancez-vous un défi et faites-le ensemble ! Avec un groupe d'amis ou une famille, préparez un plat végétarien pour les autres un soir par semaine. Ou faites-en un jeu avec votre partenaire et essayez de cuisiner ensemble un livre de cuisine de A à Z.

### DÉCOUVREZ DE NOUVEAUX SUBSTITUTS DE VIANDE

De nos jours, on ne se limite plus au tofu et au tempeh. Les rayons des substituts de viande des supermarchés sont très diversifiés et complets. La qualité s'est énormément améliorée ces dernières années. Il existe de délicieux substituts de viande végétariens et végétaux à base de soja, de légumineuses, de légumes et de céréales qui valent vraiment la peine d'être essayés. Faites-vous plaisir et essayez-en un nouveau chaque semaine.

### TROUVEZ UN LIVRE DE RECETTES VÉGÉTALES

Une bonne source d'inspiration, c'est la moitié de la bataille gagnée. Si vous parcourez un livre et que vous avez déjà faim en regardant les photos, vous savez que vous êtes sur la bonne voie. Il existe un nombre incroyable de livres sur la cuisine végétarienne/végétalienne avec des recettes simples ou élaborées, avec peu ou beaucoup d'ingrédients.

### PLANIFIEZ UN JOUR VÉGÉ PAR SEMAINE

Choisissez un jour dans la semaine où vous mangerez des aliments d'origine végétale. Essayez de trouver l'inspiration à l'avance dans un livre de cuisine ou sur Internet. Cela vous aidera également de faire les courses à l'avance pour ce jour-là. Ainsi, vous ne devrez pas réfléchir à la dernière minute et vous pourrez commencer votre journée sans viande en toute sérénité. Vous verrez : vous finirez par vous en réjouir !

### ENFIN, FAITES DE CETTE EXPÉRIENCE UNE FÊTE !

Les plats de légumes sont colorés et goûteux. Alors faites-vous plaisir : terminez votre plat avec des noix grillées, ajoutez des herbes fraîches et ajoutez une grosse cuillère de houmous. Ainsi, une journée sans viande devient automatiquement une fête sans viande.

## À voir



### A LIFE ON OUR PLANET

David Attenborough revient sur sa vie et nous présente sa vision de l'avenir. Un documentaire à ne pas manquer !



### COWSPIRACY

Cowspiracy: The Sustainability Secret est un documentaire environnemental pionnier dans lequel le réalisateur intrépide Kip Andersen découvre l'industrie la plus destructrice à laquelle la planète est confrontée aujourd'hui. Il y explore les raisons pour lesquelles les plus grandes organisations environnementales du monde ont trop peur d'en parler.



### FOOD CHOICES

Les supermarchés offrent un large éventail d'options, mais en attendant, nous sommes peu ou mal informés sur l'alimentation, et nous nous laissons facilement piéger par le flot d'informations et l'offre alimentaire mondiale. Quel est le régime alimentaire le plus sain et le plus durable pour nous-mêmes et pour les générations futures ? Cela commence par nos choix.



### SEASPIRACY

Comment la pêche affecte-t-elle les océans et le reste de la planète ? Ce documentaire captivant, réalisé par les créateurs de Cowspiracy, vous emmène dans le monde de nos océans. Un film instructif qui décrit l'écosystème sous-marin et l'impact de la pêche (massive) sur l'environnement.



### WHAT THE HEALTH

Le film What the Health, qui fait suite au documentaire Cowspiracy, se penche sur la consommation de viande. La viande, qui était à l'origine un produit de luxe, est aujourd'hui ajoutée à tous les repas. L'accent est mis sur les effets de l'industrie de la viande et des produits laitiers sur la santé. L'alimentation végétale constitue la solution, avec des exemples concrets de personnes ayant testé ce régime alimentaire. En effet, quels sont les effets réels d'une alimentation végétale ?

# Ceci est une publication de Foundation Week Without Meat

Partagez votre inspiration végétale via #semainesansviande

---

**RÉDACTION EN CHEF**

Isabel Boerdam

**RÉDACTION CULINAIRE**

Lieske van der Waals



Week Without Meat est une fondation et a un statut officiel ANBI. Grâce à la « subvention d'action Horizon » du programme de financement « Horizon Europe » de l'Union européenne, la campagne peut être déployée dans plusieurs pays européens à partir de 2023 dans le cadre du projet LIKE-A-PRO.

**RÉDACTION DES TEXTES**

Nina de Graaf  
Floor Severens

**GRAPHISME**

Studio Suze Swarte  
Studio Laura Bolczek



**DON'T WAIT  
FOR A BETTER  
WORLD. IT IS UP  
TO YOU. YOU  
MAY EVEN FIND  
THE SOLUTION  
AT THE END OF  
YOUR FORK.**

