LES ESSENTIELS

LES FICHES PRATIQUES

DE L'APPRENTI VÉGÉ

HIND BOUGHEDAOUI
ALIAS HINDSPIRED

LES FICHES PRATIQUES

Bienvenue dans cet e-book pratique qui vient compléter le déjà très complet « B.a.- ba de la cuisine végétale ».

Lorsque j'ai commencé à écrire mon premier e-book (qui m'a demandé plusieurs mois de lectures, de recherche & d'essais en cuisine), je me suis dit qu'il fallait que je propose aussi un document complémentaire sous formes de fiches synthétiques. Typiquement le genre de documents que j'adore pour le placarder sur mon frigo ou l'enregistrer dans mon téléphone.

Si tu es omnivore mais que tu souhaites réduire ta consommation de viande ou envisages de transitionner vers le végétarisme, ou si tu es déjà végétarien ou végétalien/végane, ces fiches pratiques vont clairement te faciliter la vie.

Et si tu veux aller encore plus loin ou si tu as besoin qu'on te prenne par la main, l'e-book « Le b.a.- ba de la cuisine végétale » sera ton meilleur ami ! C'est un ouvrage de plus de 160 pages dans lequel je te dis tout ce que je sais pour réussir ta transition vers plus de végétal & moins de produits transformés. Je n'y fais pas l'apologie d'un régime 100 % végétal (cette décision t'appartient), mais je t'encourage à adopter un régime plus végétal, idéalement à base de 85 % de plantes !

Sans plus tarder, je te laisse plonger dans cet e-book certes synthétique, mais très riche en informations !

Hind

OÙ ME TROUVER ?

Site Internet : www.hindspired.com
Instagram : @hindspired - **Facebook :** @hindspired
Newsletter mensuelle

Également paru (e-book) :
« Le b. a.-ba de la cuisine végétale - Le guide complet pour manger moins de viande et végétaliser ton alimentation »

Bonne lecture !

© HindSpired 2020 | Tous droits réservés
www.hindspired.com |
Toute utilisation partielle ou intégrale de ce contenu, sans l'accord préalable et écrit de l'auteure, est strictement interdite.

SOMMAIRE

05
L'ASSIETTE VÉGÉTALE IDÉALE

06-07
LES VITAMINES & NUTRIMENTS À SURVEILLER

08
LES ALIMENTS À CONSOMMER BIO IMPÉRATIVEMENT

09
LES ALIMENTS QU'ON PEUT CONSOMMER NON BIO

10-13
FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

14
LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN PROTÉINES

15
LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN VITAMINE C

16
LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN CALCIUM

17
LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN ZINC

18
LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN FER

19
ÉPICES : LES INDISPENSABLES !

20
LES TYPES DE FARINES & LES FARINES SANS GLUTEN

21
LES SUBSTITUTS : AUX PRODUITS LAITIERS & OEUFS

22
LES SUBSTITUTS : AU SOJA & AU GLUTEN

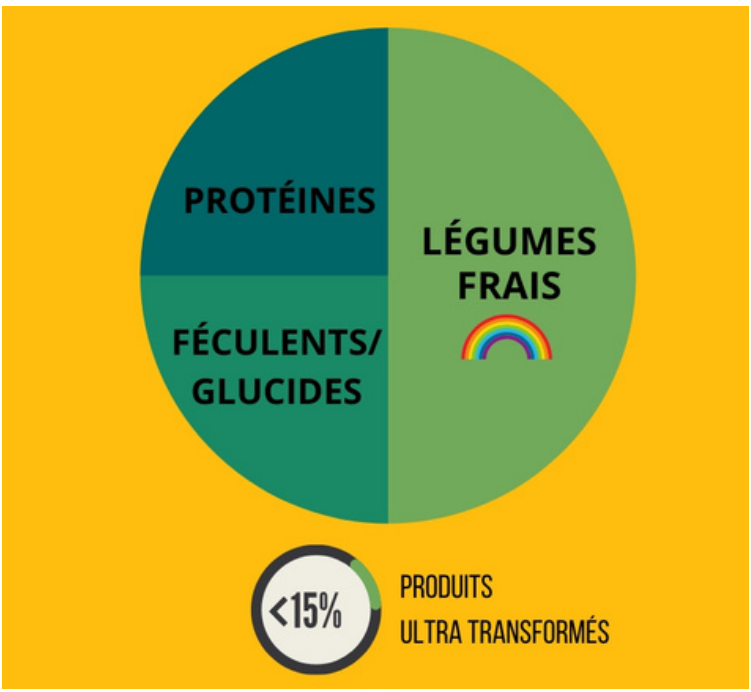
23
LES SUBSTITUTS : À LA VIANDE

26-29
BATCH COOKING | MEAL PREP

30-32
LES PLANTES AROMATIQUES

33
SOURCES & RÉFÉRENCES

L'ASSIETTE VÉGÉTALE IDÉALE

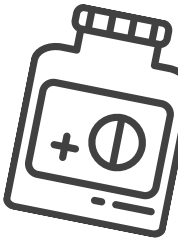


Légumes frais cuits & crus. Idéalement biologiques, locaux & de saison. Et de toutes les couleurs ! Quand tu composes ton assiette, pense « arc-en-ciel » !

Protéines = légumineuses, pseudo-céréales, tofu, tempeh, seitan, oléagineux, graines germées, œufs (pour les végétariens).

Féculents/glucides = céréales complètes & pâtes, pommes de terre, patates douces, carottes & betteraves cuites, pain au levain, etc.

Sources : « Halte aux produits ultra-transformés ! Mangeons vrai », Dr Anthony Fardet, Thierry Souccar éditions, 2017. | « Mes 4 règles d'or pour retrouver santé et énergie », e-book, Lisa Salis, 2020.



LES VITAMINES & NUTRIMENTS À SURVEILLER

Qu'on soit omnivore, flexitarien ou encore végéta*ien, on n'est pas à l'abri de carences. Les vitamines & nutriments de cette liste doivent faire l'objet d'une attention particulière, surtout quand on va vers + de végétal. Soit sous forme de compléments, soit naturellement dans l'alimentation.

LA B12

En complément. Posologie : pour 1 adulte : 10 microgrammes (µg)/jour | 2000 µg/semaine | 5000 µg tous les 15 jours.

LES OMÉGAS 3

Posologie : par ex. 2 c. à soupe de graines de lin moulues ou d'huile par jour. **Où** ? Huiles de : lin, chanvre, noix (de Grenoble), colza. Graines de lin, chia & de chanvre.

LE CALCIUM

Posologie : 525 mg/jour.
Où ? *Voir page 16.*

LA VITAMINE C

Posologie : au moins 500 mg/jour.
Où ? Dans beaucoup de fruits & légumes **frais & crus** surtout, puisque la vitamine C craint la chaleur & s'oxyde au contact de l'air. *Voir page 15.*

L'IODE

Où ? Les algues fraîches, le sel iodé et les compléments alimentaires.

LA VITAMINE D

En complément. Posologie : 800 UI à 2 000 UI (20 à 50 µg)/jour. Opter pour la D3 pour les végéta*iens = issue du règne végétal.

LE ZINC

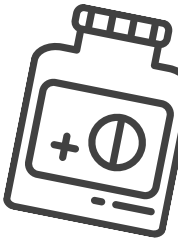
Posologie : 11 mg/jour homme | 8 mg/jour femme. **Où** ? Germe de blé, sésame, graines de courge...*Voir page 17.*

LE FER*

Posologie : 8 mg/jour homme | 18 mg/jour femme. Le fer existe sous 2 formes : héminique (viande & poisson) et non héminique (produits laitiers, œuf & plantes). *Voir page 18.*
Où ? Œuf, légumineuses, sésame, son de blé, cacao, algues...

Sources : Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) ; Fédération végane.

*Les besoins en fer varient énormément au cours de la vie : âge, sexe, grossesse, menstruations... tous ces critères changent les besoins journaliers. On peut ainsi passer à 27 mg de fer par jour pour une femme enceinte !



LES VITAMINES & NUTRIMENTS À SURVEILLER

Quelques informations complémentaires...

LA B12

Seule vitamine qui ne peut être apportée par une alimentation végétale. Essentielle au fonctionnement du cerveau, du système nerveux & dans la synthèse de l'ADN.

LES OMÉGAS 3

Acides gras essentiels pour le fonctionnement du cerveau, le système nerveux & la protection cardio-vasculaire. Importants pour équilibrer les omégas 6 qu'on consomme trop.

LE CALCIUM

Quand on ne consomme pas de produits laitiers, on doit activement penser à ajouter des végétaux riches en calcium dans son alimentation. *Voir page 16.*

L'IODE

L'iode intervient dans la composition des hormones thyroïdiennes. Or elle vient à manquer quand on arrête de manger des produits de la mer. À surveiller de près !

LA VITAMINE D

Nous en sommes tous·tes carencés en automne/hiver, il faut donc impérativement se complémenter à ce moment. Elle est **indispensable à l'assimilation du calcium !**

LE ZINC

Quand on végétalise son assiette, il faut y penser ! Les besoins sont minimes, mais essentiels. *Voir page 17.*

LA VITAMINE C

Elle nous aide à booster notre système immunitaire & **facilite l'assimilation du fer** ! Si on a une alimentation variée, on n'a aucun souci à se faire ! Associe les aliments riches en vitamine C avec ceux riches en fer. *Voir page 15.*

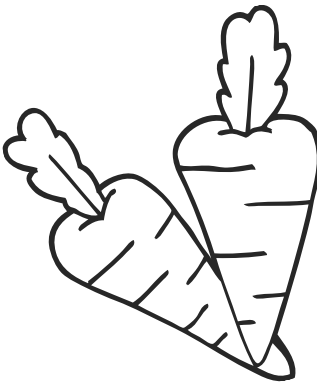
LE FER*

Comme le fer non héminique est moins biodisponible que le fer héminique, il est impératif de le consommer avec des aliments riches en vitamine C, histoire d'en augmenter la biodisponibilité ! *Voir page 18.*

Sources : Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) ; Fédération végane.

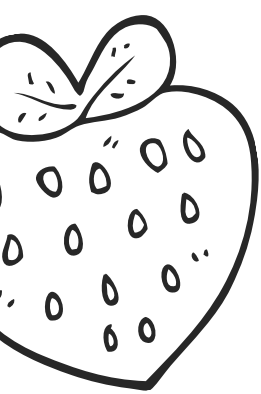
*Les besoins en fer varient énormément au cours de la vie : âge, sexe, grossesse, menstruations... tous ces critères changent les besoins journaliers. On peut ainsi passer à 27 mg de fer par jour pur une femme enceinte !

LES ALIMENTS À CONSOMMER BIO IMPÉRATIVEMENT



ALIMENTS

FRAISE
RAISIN
POMME
POIRE
PÊCHE
NECTARINE
CERISE
TOMATE
ÉPINARD (+ tous les feuillus & salades)
CHOU KALE
POMME DE TERRE
CAROTTE
CONCOMBRE
CÉLERI
POIVRONS & PIMENTS
CÉRÉALES COMPLÈTES



À SAVOIR

Dans la littérature anglo-saxonne, on les appelle « The Dirty 12 », soit les « 12 sales », à savoir les fruits & légumes qui contiennent le plus de pesticides. Mes recherches m'ont permis d'en ajouter quelques-uns.

Sources : www.notre-planete.info/actualites/4613-liste-fruits-legumes-pesticides | www.generations-futures.fr/actualites/residus-de-pesticides-2019 | « État des lieux des résidus de pesticides dans les fruits et les légumes en France », rapport de l'association Générations futures.

LES ALIMENTS QU'ON PEUT CONSOMMER NON BIO

ALIMENTS

AVOCAT
MAÏS (SANS OGM)
PETITS POIS
OIGNON
AUBERGINE
ASPERGE
CHOUX
CHOU-FLEUR
BROCOLI
CHAMPIGNON
POTIRON
PAPAYE
ANANAS
KIWI
MELON
PASTÈQUE

À SAVOIR

Dans la littérature anglo-saxonne, on les appelle « The Clean 15 », soit les « 15 propres », à savoir les fruits & légumes qui contiennent le moins de pesticides. Mes recherches m'ont permis d'en ajouter quelques-uns.

Si on peut les consommer non bio c'est entre autres parce que leur mode de production ne nécessite pas de pesticides ou parce que leur peau épaisse (ou leurs feuilles externes) les en protègent.

Sources : www.notre-planete.info/actualites/4613-liste-fruits-legumes-pesticides | www.generations-futures.fr/actualites/residus-de-pesticides-2019 | « État des lieux des résidus de pesticides dans les fruits et les légumes en France », rapport de l'association Générations futures.

LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON 1/4

Il s'agit des fruits & légumes de saison en France. Ces indications sont sujettes à changements en fonction de la zone géographique (climats, terrains & terroirs différents) & de l'existence de variétés précoces ou tardives.

AUTOMNE(OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE)

Ail, betterave, blette, bolet, brocoli, cardon, carotte, céleri-branche, céleri-rave, cèpe, chou de Bruxelles, chou-fleur, choux, citrouille, concombre, courge, courgette, cresson, crosne, échalote, endive, épinard, fenouil, frisée, girolle, haricot blanc, haricot vert, laitue, mâche, navet, oignon, panais, patate douce, piment, poireau, pomme de terre (conservation), potiron, quinoa, radis, rutabaga, salade, salsifis, scarole, topinambour, trompette de la mort.

Amande sèche, baie de goji, châtaigne, citron, clémentine, coing, figue, framboise, kaki, kiwi, mandarine, mûre, myrtille, noisette, noix, orange, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, tomate.

LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON 2/4

Il s'agit des fruits & légumes de saison en France. Ces indications sont sujettes à changements en fonction de la zone géographique (climats, terrains & terroirs différents) & de l'existence de variétés précoces ou tardives.

HIVER (JANVIER, FÉVRIER, MARS)

Asperge, betterave, blette, cardon, carotte, céleri-branche, céleri-rave, choux, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, crosne, endive, épinard, frisée, mâche, morille, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (conservation), potiron, radis, salsifis, topinambour.

Amande sèche, banane, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, orange sanguine, pamplemousse, poire, pomme.

LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON 3/4

Il s'agit des fruits & légumes de saison en France. Ces indications sont sujettes à changements en fonction de la zone géographique (climats, terrains & terroirs différents) & de l'existence de variétés précoces ou tardives.

PRINTEMPS (AVRIL, MAI, JUIN)

Ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri, chou romanesco, chou rouge, chou-fleur, choux nouveaux, concombre, courgette, cresson, endive, épinard, fenouil, fève, frisée, haricot vert, laitue, laurier, morille, navet, oignon, petit pois, pissenlit, plantes aromatiques, poireau, pois, pois gourmands, poivrons, pomme de terre (primeur), radis, rhubarbe, salades, (batavia, frisée, romaine).

Abricot, amande, (fraîche, sèche), brugnon, cassis, cerise, citron, fraise, fraise des bois, framboise, groseille, melon, nèfle, pamplemousse, pastèque, pêche, pomme, prune, tomate.

LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON 4/4

Il s'agit des fruits & légumes de saison en France. Ces indications sont sujettes à changements en fonction de la zone géographique (climats, terrains & terroirs différents) & de l'existence de variétés précoces ou tardives.

ÉTÉ (JUILLET, AOÛT, SEPTEMBRE)

Ail, artichaut, asperge, aubergine, batavia, betterave, blette, bolet, brocoli, carotte, céleri-branche, cèpe, chou de Bruxelles, chou romanesco, chou-fleur, choux, concombre, cornichon, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, fève, frisée, girolle, haricot blanc, haricot vert, laitue, mesclun, navet, oignon, oseille, panais, patate douce, pâtisson, petit pois, piment, pois, poivron, pomme de terre (primeur & conservation), potiron, quinoa, radis, rhubarbe, salade, salsifis, trompette de la mort.

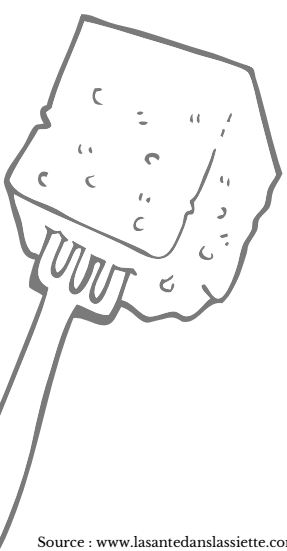
Abricot, amande (fraîche & sèche), baie de goji, brugnon, cassis, cerise, coing, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, nèfle, noisette, noix, pastèque, pêche, pêche de vigne, poire, pomme, prune, pruneau, quetsche, raisin, reine-claude, tomate, tournesol.

LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN PROTÉINES

ALIMENTS*

Spiruline	65 g
Soja	36 g
Graines de chanvre	30 g
Fèves	26 g
Beurre de cacahuètes	26 g
Lentilles	25 g
Pois cassés	24 g
Fenugrec	23 g
Seitan	23 g
Haricots rouges azuki	22 g
Amandes	22 g
Graines de chia	20 g
Cacao	19,6 g
Tempeh	19 g
Pois chiches	19 g
Graines de courge	19 g
Noix	15 g
Petit épeautre	15 g
Quinoa	14 g
Sarrasin	13 g

*protéines pour 100 g



À SAVOIR

Il faut faire attention à la provenance de la spiruline. Privilégie la française fermière car plus encadrée. Certaines viennent de pays où la réglementation est légère, voire absente. Je n'en consomme que si c'est de la bonne.

On retrouve aussi des protéines végétales dans les graines germées, les champignons, tous les oléagineux, toutes les légumineuses, dans les fruits secs & les légumes verts. Les protéines sont partout ! Pense aussi aux pâtes de légumineuses qui en sont riches !

Pour info : un œuf contient entre 6 et 8 g de protéines (tout dépend de la taille de l'œuf).

Source : www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/aliments-riches-proteines-vegetales.html

LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN VITAMINE C

ALIMENTS*

Cerise acérola crue	2850 mg
Cassis	181-255 mg
Persil	177-358 mg
Thym frais	160 mg
Raifort	152-260 mg
Chou kale	145-262 mg
Citron (zeste)	129 mg
Poivron rouge	121-210 mg
Poivron jaune	121-184 mg
Brocoli cru	106-121 mg
Brocoli cuit	24-65 mg
Chou de Bruxelles cru	103-158 mg
Chou de Bruxelles cuit	56-62 mg
Chou-fleur	92,9 mg
Kiwi	81,9-118 mg
Chou romanesco	70,6-118 mg
Chou vert	69-105 mg
Papaye	65,3-93,1 mg
Chou-rave cru	55,1-62 mg
Fraise crue	54-76 mg
Mandarine	49,2-56,4 mg
Orange	47,5-60,8 mg
Pamplemousse	47,3 mg
Citron (pulpe)	45-53 mg
Épinard	41,1-86 mg
Poivron vert	26,9-134 mg
Litchi frais	19,2-71,5 mg
Chou rouge	18,7-70 mg
Banane	18,4 mg
Tomate	15,5-23,10 mg
Roquette	15 mg

*pour 100 g

À SAVOIR

Apports journaliers recommandés : entre 95 & 120 mg minimum. Certaines sources recommandent plutôt 200 mg ; d'autres vont jusqu'à 500 mg, voire 1000 mg.

La vitamine C est fragile : elle ne supporte pas la cuisson. Mieux vaut donc consommer les aliments crus ou peu cuits. Elle permet de mieux assimiler le fer !

Source : Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual de l'Anses

LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN CALCIUM

ALIMENTS*

Basilic séché	2240 mg
Thym séché	1890 mg
Herbes de Provence	1860 mg
Origan séché	1600 mg
Graines de pavot	1440 mg
Romarin séché	1280 mg
Cannelle (poudre)	1000 mg
Algue Wakamé	1000 mg
Graines de sésame	962 mg
Cumin (graines)	931 mg
Algue Kombu	803 mg
Graines de chia	631 mg
Thym frais	405 mg
Algue Nori	378 mg
Tahini	284-426 mg
Basilic frais	273 mg
Amande (avec peau)	260 mg
Graines de lin	228 mg
Chou kale	185-460 mg
Roquette	160 mg
Épinard	140 mg
Tofu	100-350 mg
Tempeh	88-110 mg
Haricots blancs	73-120 mg

*pour 100 g

À SAVOIR

Apports journaliers recommandés : minimum *525* mg/jour.

Le **tofu coagulé au sulfate de calcium** (indiqué sur le paquet) est riche en calcium. Marque *Soy* par ex.

Comme le sésame est riche en calcium, il est recommandé de consommer du **tahini.** Idem pour les **graines de chia** & **les algues** (wakamé, kombu, nori).

Pour les végétariens : le grana padano, le pecorino, le gruyère, le comté & le parmesan sont les + riches en calcium.

Source : Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual de l'Anses.

LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN ZINC

ALIMENTS*

Germe de blé	45 mg
Graines de sésame	10,2 mg
Graines de pavot	9,05 mg
Graines de courge	7,81 mg
Shiitakes séchés	7,66 mg
Son de blé	7,49 mg
Graines de lin	6,05 mg
Pignons de pin	5,6 mg
Tahini	4,62 mg
Noix de pécan	4,61 mg
Graines de chia	4,58 mg
Noix du Brésil	4,13 mg
Tournesol	3,8 mg
Amande (avec peau)	2,85 mg
Beurre de cacahuète	2,76 mg
Lentilles corail	1,3 mg
Lentilles vertes	1,25 mg

*pour 100 g

À SAVOIR

Le zinc intervient dans + de 200 réactions enzymatiques dans notre corps. Il un rôle antioxydant, dans le système immunitaire et pour la cicatrisation. Mais aussi dans la synthèse de nos protéines & le bon renouvellement de nos cellules. Or il vient à manquer quand on a une alimentation essentiellement végétale. Pense donc à apporter les végétaux qu'il te faut !

Apports journaliers recommandés :
- homme adulte : **9,4-14 mg/jour**
- femme adulte **7,5-11 mg/jour**

Source : Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual de l'Anses.

LES VÉGÉTAUX LES PLUS RICHES EN FER

ALIMENTS*

Graines de cumin	66,4 mg
Algue wakamé	61,5 mg
Cacao non sucré	48,5 mg
Algue Nori	37,2 mg
Spiruline	28,5 mg
Algue Kombu	23,1 mg
Soja (graine entière)	15,7 mg
Son de blé	14,8 mg
Graine de sésame	14,6 mg
Chocolat noir (70 % min.)	11 mg
Graines de lin	10,2 mg
Germe de blé	8,9 mg
Haricots blancs	7,97 mg
Graines de chia	7,72 mg
Lentilles	7,4 mg
Flageolets	7,3 mg
Haricots mungo	7,16 mg
Haricots rouges	6,69 mg
Tahini	6,69 mg
Tofu	3 mg

*pour 100 g

À SAVOIR

Le fer existe sous 2 formes : héminique (viande & poisson) et non héminique (produits laitiers, œuf & plantes). Ce dernier étant moins biodisponible que l'héminique, consomme-le avec des aliments riches en vitamine C, pour en augmenter sa biodisponibilité !
Les besoins en fer varient au cours de la vie : âge, sexe, grossesse, menstruations... Par exemple, on peut passer à 27 mg de fer par jour pour une femme enceinte !

Pour info, 1 œuf contient environ 1,2 mg de fer non héminique.

Apports journaliers recommandés :
- homme adulte : **8 mg/jour**
- femme adulte **18 mg/jour**

Source : Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual de l'Anses.

ÉPICES : LES INDISPENSABLES !

LES ÉPICES

Paprika - doux & fumé
Piment - paillettes
Curcuma
Cumin - grain & moulu
Cannelle - bâton & moulue
Coriandre - grain & moulue
Gingembre
Girofle
Cardamome
Muscade
Poivre noir - entier
Ail en poudre
Oignon en poudre

LES MÉLANGES

Curry	Inde
Garam masala	Inde
Chai masala	Inde
Zaatar	Moyen-Orient
Ras el hanout	Maghreb
Mélange 5 épices	Chine
Shichimi Togarashi	Japon
Gomasio	Japon
Pâtes de curry	Thaïlande
Adobo	Amérique latine
Dukka	Égypte

À SAVOIR

Il faut idéalement choisir ses épices **bio** & **non irradiées**. C'est le cas de celles des supermarchés qui sont de piètre qualité.

Achète des **épices entières** pour préserver leur potentiel aromatique plus longtemps. Un moulin à café, à poivre ou un mortier suffisent pour les concasser ou les transformer en poudre.

Conservation : dans un pot hermétique en verre ou en métal et à l'abri de l'air, de la lumière, de la chaleur & de l'humidité.

LES TYPES DE FARINES & LES FARINES SANS GLUTEN

LES TYPES DE FARINES

Type 45 → farine blanche destinée à la pâtisserie, pour lier les sauces
Type 55 → farine blanche destinée aux pains blancs, tartes & pizzas
Type 65 → farine blanche pour pains spéciaux & pizzas
Type 80 → farine semi-complète pour les pains spéciaux
Type 110 → farine complète pour pains complets
Type 150 → farine dite intégrale pour pains au son

FARINES SANS GLUTEN : COMMENT LES UTILISER ?

La règle : il faut les mélanger pour avoir des textures qui se tiennent.
Si on mélange **2 farines** sans gluten → on met 60 à 70 % de farines de base.
Si on mélange **4 farines** sans gluten → on met 25 à 40 % de farines de base.

Farines de base → farine de riz ou riz complet (la + neutre & digeste), farine de maïs & de sarrasin (pas neutres en termes de goût).

Farines de goût → pois chiche, quinoa, souchet, châtaigne, millet, sorgho.

Farines de texture :
→ Pour le moelleux = farines de souchet, d'amande & de pois chiches.
→ Pour l'élasticité = farines de tapioca, de teff ou de quinoa.
→ Pour la légèreté = fécules de pomme de terre, de maïs ou de tapioca.
→ Pour le liant = farine d'Arrow-root, gomme de guar ou de xanthane.

Source :

LES SUBSTITUTS 1/3

AUX PRODUITS LAITIERS

Lait → Laits végétaux d'avoine, d'amande, de coco, de riz, de soja (le + proche du lait de vache en termes de résultats culinaires), d'épeautre, de noix de cajou, de noisette, de châtaigne, de millet.

Crème & yaourt → Crèmes de soja (moins recommandée), de riz, d'épeautre, d'avoine, de coco, de sarrasin (marque Lima). Yaourts de soja, de coco, d'amande.

Beurre → Beurre végane, margarine, ghee (pour les végétariens), huile de coco, purées d'oléagineux.

Fromage → Fauxmages (marques : *Jay & Joy*, *Tomm Pousse*, *Petit Veganne*), tartinades d'oléagineux, tofu lactofermenté (=feta), levure maltée (=parmesan).

AUX OEUFS

Pour le moelleux → 1 œuf = 50g de compote de pomme OU ½ banane écrasée OU 1 c. à café d'huile ou de purée d'oléagineux + 45 ml de lait végétal OU 50gr de yaourt de soja.

Pour le liant → 1 œuf = 50 gr de tofu soyeux OU 50gr de compote de pomme OU ½ banane écrasée OU ½ c. à soupe de fécule + 30ml d'eau OU 2 c. à café de graines de lin moulues + 30ml d'eau OU 50gr de purée de légumes.

Pour le goût → Sel noir de kala namak (pour le tofu brouillé, goût souffré).

Pour gélifier → Agar-agar (4g par litre).

En neige → Aquafaba, substitut végane au blanc d'oeuf (marque Arche sur Kazidomi).

LES SUBSTITUTS 2/3

AU SOJA

Lait & crème de soja → Laits & crèmes de riz, noix de cajou, coco, avoine, amande, noisette, châtaigne, fécules (pour les crèmes).

Tofu, tempeh → Seitan (boule de gluten), fruit du jacquier champignons hachés, légumineuses, tempeh de lentilles ou pois chiches.

Miso → Miso de pois chiches ou de sarrasin.

Sauce soja → Aminos de coco (sève de coco fermentée).

AU GLUTEN

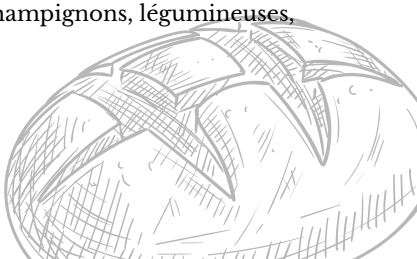
Farines → Farines de riz, maïs, sarrasin, pois chiches, quinoa, souchet, châtaigne, milet, sorgho, amande, teff, tapioca, pomme de terre. *Voir page 15.*

Miso → Miso de pois chiches ou de sarrasin.

Pâtes & couscous → Pâtes aux légumineuses & pseudo-céréales : de lentilles corail, de haricots rouges, de pois chiches, de sarrasin, de quinoa, couscous de maïs ou de sarrasin...

Céréales → Riz, riz de chou-fleur, sarrasin, millet, quinoa, teff, épeautre, amarante, sorgho, fonio...

Seitan → Tofu, tempeh, fruit du jaquier, champignons, légumineuses, pseudo-céréales.



LES SUBSTITUTS 3/3

À LA VIANDE

Simili-carné → Aliment qui imite la viande et qui est fait à base de plantes : saucisses, poulet, haché, burger, etc. Produit transformé.

Tofu → Lait de soja caillé & pressé : tofu ferme, mi-ferme, soyeux, frit, lactofermenté (lait fermenté), fumé & aromatisé. Goût neutre & texture spongieuse.

Tempeh → Cousin du tofu. Fèves de soja fermentées. Plus digeste & riche en protéines que le tofu. Goût marqué de noix & texture ferme.

Protéines de soja → Fabriquées à partir de farine de soja déshuilée à froid. Riche en protéines. Remplacent le haché & les médaillons.

Seitan → Très riche en protéines, mais c'est une boule de gluten. On peut en faire du simili poulet, des saucisses, des chorizos... On peut l'acheter en magasin bio ou le fabriquer avec de la farine de gluten.

Fruit du jacquier → Chair du fruit du jacquier qui s'effiloche à la cuisson et permet de réaliser comme un effiloché de viande par ex.

Champignons → Tous les champignons apportent de la texture & la saveur umami, surtout les champignons séchés comme les shiitakes. Les champignons hachés marchent bien dans une bolognaise.

Légumineuses → Pour l'apport en protéines végétales & une consistance rassasiante.

“

On préfère de loin la nutrition curative à la nutrition préventive.

ANTHONY FARDET

"HALTE AUX ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS ! MANGEONS VRAI"

BATCH COOKING | MEAL PREP POURQUOI ?

- Pour gagner (beaucoup) de temps en semaine lors de la préparation des repas.
- Pour faire de grosses économies.
- Pour limiter le gaspillage alimentaire.
- Pour manger plus sainement, équilibré & éviter les produits industriels transformés.
- Pour manger de manière plus créative & apprendre à combiner les aliments.
- Pour t'aider dans ta transition alimentaire en évitant les produits préparés souvent carnés.

COMMENT FAIRE ?

- **Polyvalence :** 1 base = plusieurs préparations.
- Investir dans des **contenants en verre** de tailles diverses.
- S'équiper : accessoires & robots culinaires pour aller + vite (mini hachoir, râpe électrique, blender...)
- Choisir le jour qui te convient le mieux sans pression.
- Rédiger **un menu** & ta liste de courses.
- Travailler en équipe : partager les tâches pour aller + vite.
- Pas besoin de passer 2 heures en cuisine : même une petite session de 30min ou 1h peut faire la différence en semaine !

BATCH COOKING | MEAL PREP IDÉES POUR TOUTE L'ANNÉE 1/3

Préparations polyvalentes :

- Préparer des légumes bruts de saison : éplucher, découper, laver, râper, cuire à la vapeur, faire mariner...
- Laver, découper & congeler des fruits pour le petit-déj ou pour faire des glaces aux fruits (nicecream)
- Laver laitues, salades, chou kale, herbes aromatiques (sauf basilic, trop fragile)
- Sauce tomate - avec tomates fraîches, en conserves ou bocaux
- Faire tremper les légumineuses & les cuire
- Faire mariner du tofu, du tempeh, du seitan...
- Houmous de légumineuses & tartinades diverses
- Sauces & condiments : ESSENTIEL !
- Falafels maison
- Base pour boulettes ou steaks végétaux
- Pickles de légumes de saison
- Céréales ou pseudo-céréales cuites en avance
- Soupes chaudes ou froides

BATCH COOKING | MEAL PREP IDÉES POUR TOUTE L'ANNÉE 2/3

Préparations polyvalentes (suite) :

- Curry, dhal, légumineuses en sauce, ratatouille, gratin, quiche/tarte, ragoût, lasagnes...
- Lait végétal maison & gomasio maison
- Lancer une tournée de graines germées
- Découper beaucoup d'oignons & d'ail & les congeler pour en faciliter l'utilisation
- Bacs à glaçons de plantes aromatiques, sauces & jus
- Beurre d'oléagineux maison (bon robot mixeur)

BATCH COOKING | MEAL PREP IDÉES POUR TOUTE L'ANNÉE 3/3

- **Avec la sauce tomate** : pâtes, chili, lasagnes, pizza, légumineuses, légumes farcis, boulettes à la tomate
- **Avec la base de boulettes** : burger, steak végétal, légumes farcis (en y ajoutant du riz)
- **Avec les céréales** : accompagnement, riz sauté, salade de riz, légumes farcis, galettes
- **Avec les légumineuses** : pois chiches grillés aux épices, houmous & tartinades, chili, ragoût, steak végétal, falafels, dhal, curry
- **Avec le lait végétal** : porridge, crêpes & pancakes, crèmes dessert végétales, capuccino & latte, sauce bechamel
- **Avec les herbes aromatiques** : glaçons aromatiques, pesto, sur tous les plats
- **Avec les restes** : wraps, rouleaux de printemps avec feuilles de riz, boulettes de légumineuses & légumes, tarte, salade composée, tartinade, blinis aux légumes...
- **Avec les pickles & les graines germées** : salades, sandwiches, wraps, rouleaux de printemps, buddha bowls
- **Avec le tofu/tempeh/seitan mariné** : légumes sautés, riz sauté, boulettes ou steaks végétaux, brochettes, bolognaise, légumes farcis...

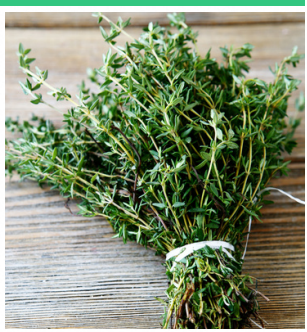
LES PLANTES AROMATIQUES 1/3

PLANTES AROMATIQUES VIVACES

Ce sont les plantes aromatiques qui ont une durée de vie de plusieurs années : 2 ans et plus selon la plante et les conditions du terrain/région. Pas besoin de les resemer tous les ans.
Elles sont réparties en 2 sous-groupes : les **vivaces à feuillage persistant** & les **vivaces à feuillage caduc**.

PLANTES AROMATIQUES VIVACES À FEUILLAGE PERSISTANT

Les feuilles ne tombent pas : **thym, origan, romarin, sauge, laurier sauce, sarriette.**



PLANTES AROMATIQUES VIVACES À FEUILLAGE CADUC

Les feuilles tombent en automne/hiver, mais repoussent à la belle saison sans avoir besoin de replanter) : **ciboulette, ciboule, estragon, menthe, oseille, marjolaine.**

LES PLANTES AROMATIQUES 2/3

PLANTES AROMATIQUES ANNUELLES

Il faut les resemer (ou racheter des plants) chaque année. Et même plusieurs fois par an pour échelonner les récoltes.

Basilic, persil, cerfeuil, coriandre, aneth, bourrache.

LA PLANTE AROMATIQUE QUI DOIT POUSSER SEULE

La **menthe** doit être plantée dans un pot, isolée des autres plantes. Son réseau racinaire est envahissant, il étouffe à la longue celui des autres plantes.

QUELQUES RÉGLES

Quand on crée une jardinière, on ne mélange pas toutes les herbes ensemble au hasard.

Certaines préfèrent un endroit **mi-ombragé & un sol riche**, d'autres le **soleil & un terreau sec**. Je consacre toute une partie aux plantes aromatiques dans mon e-book.

LES PLANTES AROMATIQUES 3/3

CONSERVATION

L'OIGNON VERT OU CIBOULE

Pour **l'oignon vert** (= ciboule), à conserver hors du frigo, près d'une fenêtre & dans un fond d'eau (faire tremper les « cheveux » seulement). La tige verte de l'oignon vert repousse si on garde le base.
À faire repousser 2 fois, puis à consommer entièrement ou à planter en terre.

LES FEUILLES TENDRES

Je conserve le **basilic** dans un verre d'eau à température ambiante. Je ne le lave qu'à la dernière minute (fragile). Le **persil**, la **coriandre** & la **menthe** : je les lave, les essore bien & les conserve au frigo dans un contenant hermétique sur un linge à peine humide.

LES FEUILLES RÉSISTANTES

Je fais référence ici au **thym**, **romarin**, **sauge**, **origan**, **sarriette**. Je les conserve au frigo emballés dans un linge fin & humide, puis dans un sac en papier ou un sac de type ziploc (si tu en as).

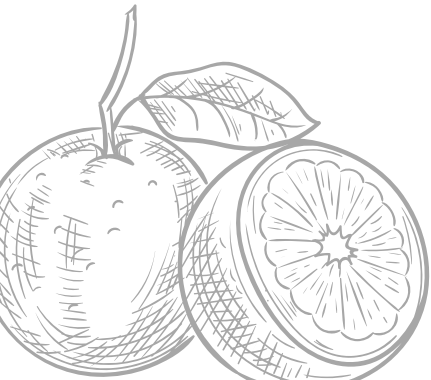
SOURCES & RÉFÉRENCES

Livres & e-books :

- *Halte aux produits ultra-transformés ! Mangeons vrai*, Dr Anthony Fardet, Thierry Souccar éditions, 2017. |
- *Mes 4 règles d'or pour retrouver santé et énergie*, e-book, Lisa Salis, 2020.
- *État des lieux des résidus de pesticides dans les fruits et les légumes en France*, rapport publié par l'association Générations futures.

Sites & plateformes :

- Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual de l'Anses : ciqual.anses.fr/
- Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) : www.anses.fr
- Fédération végane : www.federationvegane.fr
- Association de défense de l'environnement Générations futures : www.generations-futures.fr
- Notre planète info : www.notre-planete.info
- La santé dans l'assiette : www.lasantedanslassiette.com



Merci d'avoir lu cet e-book pratique jusqu'au bout. J'espère qu'il t'aidera au quotidien à mieux manger, en réduisant les produits animaux ou d'origine animale, en augmentant la part de végétaux dans ton assiette & en limitant les produits utra-transformés.

Si tu veux aller encore plus loin, je ne peux que t'inviter à lire mon autre e-book très complet de la collection
LES ESSENTIELS intitulé
« Le b. a.-ba de la cuisine végétale ».

D'autres e-books de recettes thématiques verront également le jour. Tu auras alors tous les outils en mains pour transitionner vers plus de végétal & vers une alimentation plus saine, mais toujours gourmande !

LES FICHES PRATIQUES

Les fiches pratiques de l'apprenti végé » est un e-book de la collection « LES ESSENTIELS » présenté sous forme de fiches synthétiques (imprimables ou facilement consultables sur un écran de téléphone).

Il est aussi bien destiné aux omnivores qui souhaitent réduire leur consommation de viande & de produits d'origine animale, qu'aux personnes qui veulent devenir végéta*iennes ou celles qui le sont déjà mais aimeraient améliorer/diversifier leur alimentation.

Un outil super pratique pour penser à l'essentiel en un coup d'œil !

© HindSpired 2020 | Tous droits réservés
www.hindspired.com |
Toute utilisation partielle ou intégral de ce contenue, sans l'accord préalable et écrit de l'auteure, est strictement interdite.