

SAVOUREUSEMENT VÉGÉTAL

NOUVELLE
ÉDITION

LA CUISINE FAMILIALE VÉGANE,
VARIÉE ET SAINÉ

GAÏA
Voice of the Voiceless

POUR UNE ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE

Adopter une alimentation végétalienne, c'est choisir un mode de vie plus éthique, respectueux des animaux et de la planète et bénéfique pour la santé. C'est aussi découvrir une nouvelle manière de se nourrir : variée, savoureuse, contemporaine et pleine de découvertes culinaires.

Pourquoi continuer à financer l'élevage intensif et la mise à mort d'animaux, dans des conditions dramatiques, pour un simple plaisir gustatif ? Pourquoi maintenir une alimentation riche en graisses saturées et en cholestérol, alors qu'il existe aujourd'hui de nombreuses alternatives saines, nutritives et gourmandes ? Pourquoi perpétuer un système qui nuit à l'environnement alors que des choix plus durables sont à portée de main ?

Nous vous proposons de mieux comprendre ce qu'implique le mode de vie végan, les raisons pour lesquelles un nombre croissant de citoyens, d'athlètes ou même de personnalités publiques adoptent ce choix, et comment vous pouvez, vous aussi, vous y intéresser. Prêt-e à repenser votre assiette ? Nous vous accompagnons avec des informations claires, pertinentes et... appétissantes.

VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, VÉGAN QUELLES DIFFÉRENCES ?

Avec la montée des préoccupations éthiques, environnementales et sanitaires, les termes végétarien, végétalien et végan sont de plus en plus utilisés – mais pas toujours bien compris.

VOICI UN BREF RÉCAPITULATIF POUR Y VOIR PLUS CLAIR

VÉGÉTARIEN

exclut la chair animale de son alimentation (viande, poisson, fruits de mer), mais continue à consommer des produits d'origine animale comme les œufs, les produits laitiers ou le miel.

VÉGÉTALIEN

adopte une alimentation 100 % végétale, sans aucun produit issu des animaux, y compris les œufs, les produits laitiers ou le miel.

VEGAN

va au-delà de l'alimentation. C'est un mode de vie global qui vise à exclure autant que possible toute forme d'exploitation animale.

Cela inclut également :

le choix de vêtements sans cuir, laine ou fourrure, l'usage de cosmétiques et produits non testés sur les animaux, le refus de participer à des pratiques ou industries reposant sur la souffrance animale (cirques, zoos, etc.).

Pas besoin d'être irréprochable pour faire une différence. Adopter une démarche végane, même progressive, est avant tout un choix éthique : celui de refuser la cruauté, de préserver l'environnement et de repenser sa consommation de manière plus consciente. C'est aussi l'occasion de découvrir un univers riche, créatif, et souvent bien plus accessible qu'on ne l'imagine.

**“SI LES ABATTOIRS AVAIENT
DES MURS DE VERRE, TOUT
LE MONDE SERAIT VÉGÉTARIEN.”**

PAUL MCCARTNEY - MUSICIEN EMBLÉMATIQUE
ET DÉFENSEUR ENGAGÉ DES DROITS DES ANIMAUX



**CHANGER PROGRESSIVEMENT,
C'EST DÉJÀ AGIR !**

Il n'est pas nécessaire d'adopter un mode de vie 100 % végan du jour au lendemain. L'essentiel, c'est de prendre conscience de l'impact de nos choix alimentaires et de s'engager, à son rythme, vers une consommation plus éthique, plus durable.

- Réduire sa consommation de produits d'origine animale ou devenir végétarien constitue déjà une avancée. Chaque repas compte. Chaque geste a du poids.
- Mais attention : les produits laitiers sont loin d'être innocents.

Beaucoup pensent qu'en arrêtant la viande, ils ne participent plus à la souffrance animale. C'est un pas important, bien sûr. Mais ce qu'on oublie souvent, c'est que l'industrie laitière et celle des œufs entraînent elles aussi de lourdes conséquences : souffrance animale, pollution des sols et des eaux, émissions de gaz à effet de serre. **Spoiler : il n'est pas nécessaire de tuer les animaux pour leur faire vivre l'enfer.** Le mythe de la "vache heureuse" ou de la "poule en liberté" masque une réalité bien plus sombre. Derrière le fromage ou le yaourt se cache dans la grande majorité des cas la séparation systématique des mères et de leurs petits, et des conditions de vie incompatibles avec le bien-être animal.

RECETTES DE BASE

1. PÂTE À BISCUITS

INGRÉDIENTS — Attention : tous les ingrédients doivent être à température ambiante • 150 g de beurre végétal (margarine) • 150 g de sucre fin • 1 cl d'extrait de vanille • 1 pincée de sel de mer • 2 dl de lait végétal (d'avoine, par exemple) • 250 g de farine pâtissière, tamisée • 5 g de poudre à lever.

PRÉPARATION — Mélangez le beurre, le sucre, l'extrait de vanille, le sel et le lait végétal. Tamisez et ajoutez la farine ainsi que la poudre à lever, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer la pâte au réfrigérateur pendant au moins une heure.

Cuisson des biscuits : Préchauffez le four à 170 °C. Étalez la pâte sur 3 à 4 mm d'épaisseur et découpez des formes selon votre envie. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés. Des variantes : Amateur de chocolat ? Ajoutez un peu de cacao en poudre. Vous préférez la cannelle ? Ajoutez de la cannelle moulue et un soupçon de cinq-épices. Envie d'une note citronnée ? Incorporez un peu de zeste et de jus de citron.

2. LARD VÉGAN

INGRÉDIENTS — Des feuilles de riz • 1 dl de sauce BBQ • 2 cl de sauce soja • 2 cl de sirop d'érable • 3 g de paprika fumé • 3 g de sel de mer moulu

PRÉPARATION — Prenez quelques feuilles de riz et coupez-les en bandes égales avec des ciseaux. Préparez une marinade avec la sauce BBQ, la sauce soja, le sirop d'érable, le paprika fumé et le sel de mer. Préchauffez le four à 200 °C. Passez les bandes de riz sous l'eau, épongez-les, puis badigeonnez-les généreusement de marinade. Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé, sur une plaque de cuisson, et enfournez pendant 10 minutes. Vous préférez des tranches plus épaisses ? Superposez 2 ou 3 bandes avant de les badigeonner. Envie de lardons végans ? Coupez les bandes cuites en fines lanières.

ASTUCE

si vous souhaitez un rendu proche du haché classique et que vous avez un hachoir à viande, mixez d'abord tous les ingrédients, puis passez le mélange au hachoir pour obtenir la bonne texture

3. HACHÉ VÉGAN

Le haché végétal vendu en supermarché est souvent à base de protéines sous forme moulue, séchée et déshydratée, issues de petits pois, de blé (attention : contient du gluten !) ou de soja. Notre version est simple à préparer avec un mixeur ou un robot de cuisine.

INGRÉDIENTS — 150 g de lentilles en conserve, égouttées • 150 g de haricots rouges en conserve, égouttés • 50 g d'oignons rouges • 50 g de noix de cajou, pelées • 1 dl de jus de lentilles • 20 g d'huile de coco • 20 g de concentré de tomate • 3 cl de vinaigre de tomate • 1 pincée de sel, poivre noir moulu (au goût)

PRÉPARATION — Ajoutez tous les ingrédients dans un robot de cuisine et mixez jusqu'à obtenir une consistance légèrement friable. Elle ne doit pas devenir une pâte compacte : cela indiquerait que la texture est trop dense. Dans ce cas, ajoutez un peu de liquide.

4. HOUMOUS

INGRÉDIENTS — Attention : tous les ingrédients doivent être à température ambiante • 250 g de pois chiches, égouttés • 2 gousses d'ail, pressées • 60 g de tahini (pâte de sésame) • 1 pincée de sel et de poivre noir moulu (au goût) • 3 g de cumin en poudre, 2 g de paprika en poudre, 1 pincée de cannelle • 5 cl d'huile d'olive • 3 cl de jus de citron.

PRÉPARATION — Placez tous les ingrédients dans un verre doseur. Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Trop épais ? Ajoutez un peu d'huile ou du jus de pois chiches. Envie de personnaliser le houmous ? C'est tout à fait possible : ajoutez vos épices préférées selon votre goût. Des herbes fraîches comme l'origan ou le basilic, des condiments secs comme des tomates séchées, ou encore des mélanges d'épices comme le curry, le ras-el-hanout ou les épices Tex-Mex.

5. VEGANAISE

INGRÉDIENTS — Attention : tous les ingrédients doivent être à température ambiante • 1 dl de lait de soja, non sucré • 10 g de moutarde • 1 pincée de sel et de poivre noir moulu (au goût) • 5 cl de vinaigre naturel (vinaigre de vin blanc ou de pomme, selon votre goût) • 2,5 dl d'huile végétale (colza, tournesol, arachide).

PRÉPARATION — Dans un verre doseur, mélangez le lait, la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre. Plongez le mixeur dans le verre doseur et mixez en effectuant des mouvements de bas en haut, tout en versant l'huile petit à petit. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

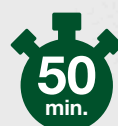
DÉCOUVREZ NOS VARIANTES : SAUCISSES DE CAMPAGNE, CHIPOLATAS, MERGUEZ, SAUCISSES BBQ VÉGÉTALES

Pour des saucisses de campagne et des chipolatas (version plus fines et courbées) : Ajoutez simplement des herbes et des épices : persil, estragon ou thym, poudre d'oignon, muscade, fenouil ou fenugrec.
Pour des merguez : Ajoutez de la coriandre fraîche, du persil, de l'ail puis assaisonnez avec de la harissa, du cumin, du piment de Cayenne, des graines de coriandre, du paprika en poudre (ou un mélange d'épices cajun) et un peu de ketchup.
Pour les saucisses BBQ : Ajoutez de l'origan, du persil, de l'estragon, un mélange d'épices BBQ et un peu de sauce BBQ.

INGRÉDIENTS — 1 gros oignon, pelé et coupé en morceaux
• 1 blanc de poireau, lavé, pelé et coupé en gros morceaux
• 1 grande carotte, pelée et coupée en gros morceaux • 1 dl de matière grasse végétale • 1,5 kg de tomates à soupe, coupées en gros morceaux • 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin) • 10 g de sucre fin • 1 l de bouillon de légumes • poivre noir et fleur de sel, selon votre goût.
Pour les boulettes : 200 g de haché végétal • 5 cl de jus de pois chiches • 20 g de chapelure aux herbes • herbes fraîches (persil, estragon, romarin, sauge), selon votre goût.

PRÉPARATION — Mélangez tous les ingrédients dans un bol et formez de petites boulettes. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les boulettes. Laissez-les cuire à feu doux.

Préparation de la soupe : Faites chauffer la matière grasse dans une casserole. Ajoutez les légumes coupés et faites-les suer jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides (ils peuvent brunir légèrement). Ajoutez les tomates, le bouquet garni et le sucre, puis laissez cuire 5 minutes. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter pendant 30 minutes. Retirez le bouquet garni, puis mixez la soupe à l'aide d'un blender ou d'un mixeur. Passez la soupe au tamis fin pour obtenir une texture bien lisse. Assaisonnez avec du poivre et un peu de sel de mer.



SERVEZ
avec les
boulettes.



SOUPE DE TOMATES AUX BOULETTES



RAGOÛT VÉGÉTAL



SERVEZ
avec des frites
cuites dans de l'huile
végétale, une salade
et de la véganaise.

INGRÉDIENTS — 1 dl de margarine végétale
• 400 g de morceaux de filet végétal
• 100 g d'oignons, émincés • 100 g de carottes, en brunoise • 100 g de champignons, en quartiers • Poivre noir et fleur de sel, selon votre goût • 3 dl de bière brune végétale (par ex. Chimay Bleue) • 2 dl de bouillon de légumes • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • 1 grande tartine • 100 g de moutarde végétale • 50 g de sirop de poires ou de pommes • 3 cl de vinaigre naturel.

PRÉPARATION — Faites chauffer une cocotte avec un peu de matière grasse et faites suer les légumes ainsi que les morceaux de filet végétal. Laissez cuire pendant 5 minutes et assaisonnez. Ajoutez le bouillon et la bière. Déposez le bouquet garni ainsi que la tartine recouverte de moutarde et de sirop (face tartinée vers le bas, sur le ragoût). Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Remuez de temps en temps. En fin de cuisson, ôtez le couvercle et faites réduire à feu vif.

LE MEILLEUR WATERZOOI



SERVEZ
Terminez avec
du persil haché
et savourez avec
un morceau de
baguette
au levain.



INGRÉDIENTS — 1 l de bouillon de légumes • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • 100 g de blanc de poireau, en julienne • 100 g de carottes, en julienne • 50 g de céleri blanc, en rondelles • 200 g de grenailles, lavées et coupées en tranches • 100 g de champignons, en quartiers • 400 g de morceaux de filet végétal • 2 dl de crème végétale • 5 g de maïzena roux • 5 g de moutarde • le jus d'un demi-citron • poivre noir et fleur de sel, selon votre goût • persil haché.

PRÉPARATION — Chauffez le bouillon et faites cuire les légumes al dente, un type de légume à la fois, en les retirant au fur et à mesure de la cuisson. Une fois tous les légumes cuits, incorporez-les dans le bouillon avec les morceaux de filet. Mélangez la crème végétale avec la maïzena et la moutarde, puis incorporez ce mélange dans le waterzooi pour le lier. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron.

QUICHE



SERVEZ
la quiche
accompagnée
de la salade.



INGRÉDIENTS — 1 pâte feuilletée végétale • 1 dl d'huile d'olive • 8 broccolins, cuits al dente dans du bouillon de légumes • 20 boulettes véganes • 400 g de houmous • 2 dl de crème végétale • 20 g de mélange d'épices grecques • 120 g de fromage végétal, type feta • 200 g de tomates séchées
Pour la salade : 200 g de roquette • 100 g de jeunes pousses d'épinards • origan ou marjolaine • huile d'olive, poivre noir du moulin et sel de mer moulu.

PRÉPARATION — Préchauffez le four à 200 °C. Piquez quelques trous dans la pâte et déposez-la sur du papier sulfurisé dans un moule à charnière. Mélangez le houmous avec la crème, les herbes et le fromage. Répartissez ce mélange sur le fond de la tarte. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les broccolins et les boulettes. Ajoutez les tomates en fin de cuisson. Laissez refroidir et égouttez. Répartissez cette garniture sur la base au houmous. Enfournez la quiche pendant 30 minutes. Pendant ce temps, préparez la salade en mélangeant la roquette avec les pousses d'épinards, les herbes fraîches, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

AUBERGINE FARCIE



SERVEZ
avec un peu
de coriandre
fraîche.

INGRÉDIENTS — 4 aubergines • sel de mer et ail en poudre • 1 dl d'huile d'olive • **Pour la farce** : 1 dl d'huile d'olive • 1 oignon rouge, pelé et haché • 2 gousses d'ail, émincées • 1 poivron pointu, en lanières • 200 g de carottes, en brunoise • 200 g de pois chiches (en conserve ou en sachet), égouttés • 200 g de lentilles vertes (en conserve ou en sachet), égouttées • 100 g de chou frisé, en lamelles • 1 dl de bouillon de légumes • 15 g de poudre de curry indien. *Il est aussi possible d'acheter les épices prêtes à l'emploi au supermarché. Mélange maison* : 4 g de cumin en poudre • 4 g de coriandre en poudre • 4 g de curcuma en poudre • 3 g de sereh (citronnelle) • 2 g de cannelle en poudre • 2 g de piment • 2 g de graines de fenouil • 5 g de sel • 3 g de galanga ou poudre de gingembre. Versez le tout dans un mortier ou un mixeur à épices, puis écrasez ou mixez. Vous pouvez en préparer une grande quantité et le conserver dans votre « bibliothèque d'ingrédients ». • 3 dl de lait de coco • 200 g de panko, mélangé avec de la coriandre fraîche hachée et 3 g d'ail en poudre.

PRÉPARATION — Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Incisez la chair sans percer la peau. Déposez-les dans un plat à four, chair vers le haut. Arrosez d'un filet d'huile d'olive puis saupoudrez de sel de mer et d'ail en poudre. Enfouissez pendant 15 minutes, puis laissez refroidir. Séparez ensuite la chair des aubergines de la peau, puis coupez-la en dés. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez la poudre de curry puis les légumes et la chair d'aubergine. Faites revenir quelques minutes, puis ajoutez le bouillon et laissez réduire. Terminez avec le lait de coco et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Garnissez les demi-aubergines vides avec la farce, parsemez de panko parfumé. Enfouissez encore 12 minutes jusqu'à ce que le dessus soit joliment doré.



SALAD BOWL TIÈDE AUX FALAFELS



SERVEZ
Disposez les légumes, les falafels et un peu de coriandre dans un salad bowl. Ajoutez la vinaigrette au yaourt, la pinsa coupée en triangles, de la marjolaine hachée et du persil plat. Servez le muhammara à part, en trempette.

INGRÉDIENTS — 20 falafels • 200 g de muhammara (Recette facile pour faire votre propre muhammara : 200 g de poivrons grillés, pelés • 200 g de noix • 1 tomate sans pépins • 3 g de paprika en poudre • 3 g de paprika fumé • 2 g de cumin • 5 cl d'huile d'olive • 2 gousses d'ail • 3 cl de sirop de grenade • 2 g de fleur de sel • Ajoutez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Assaisonnez avec un peu de sauce au piment si vous le souhaitez) • coriandre fraîche • pinsa badigeonnée d'un peu d'huile d'olive, cuite 5 minutes dans un four préchauffé à 250 °C. **Pour les légumes** : 1 oignon rouge • 12 asperges vertes • 400 g de courgettes jaunes et vertes, en rondelles • 1 grand poivron pointu, épépiné et en lanières. **Pour la sauce** : 2 dl de yaourt végétal • 5 cl d'huile d'olive • jus d'un citron vert • menthe fraîche hachée • Gros sel de mer et poivre noir, selon votre goût.

PRÉPARATION — Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les falafels. Retirez-les ensuite de la poêle et gardez-les au chaud. Dans la même poêle avec un peu d'huile d'olive supplémentaire, faites revenir l'oignon, les courgettes, les asperges et le poivron pointu. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient al dente. Mélangez le yaourt végétal avec les autres ingrédients de la sauce afin d'obtenir une vinaigrette fraîche. Préparez le muhammara comme indiqué ci-dessus.



MOUSSAKA



SERVEZ
de belles
portions.

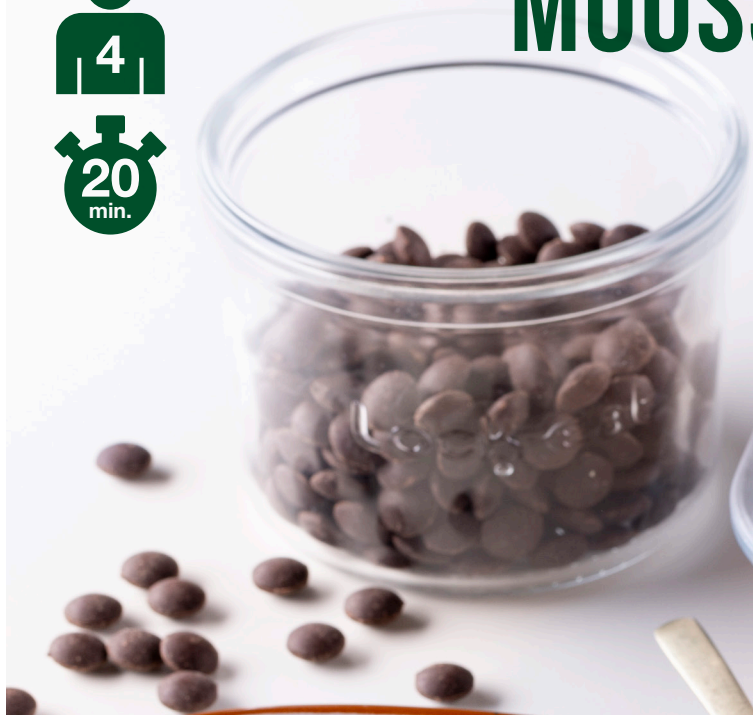


INGRÉDIENTS — 200 g d'aubergines, coupées en fines tranches et grillées • de l'huile d'olive • 400 g de pommes de terre en tranches, précuites al dente. **Pour la sauce à la "viande"** : 1 oignon, haché • 4 gousses d'ail, émincées • 5 cl d'huile d'olive • 200 g de lentilles • 200 g de haché végétal • 4 dl de sauce tomate (type tomato frito) • 1 dl de vin rouge végétal (facultatif) • 3 g de cumin en poudre, • 3 g de cannelle en poudre et 2 g de ras-el-hanout. **Pour la sauce blanche** : 8 dl de lait d'avoine • 50 g de farine fluide • 50 g de beurre végétal • 100 g de feta végétale • de la noix de muscade, du sel et du poivre noir du moulin.

PRÉPARATION — **Sauce à la « viande »** : Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le haché et les lentilles, laissez mijoter quelques minutes. Ajoutez ensuite le vin rouge et la sauce tomate. Assaisonnez avec les épices, mélangez bien, puis laissez mijoter encore 5 minutes. **Sauce blanche** : Faites fondre le beurre végétal dans une casserole. Ajoutez la farine et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'une légère odeur biscuitée se dégage. Ajoutez ensuite le lait d'avoine progressivement en fouettant jusqu'à obtenir une sauce veloutée. Incorporez la feta morcelée. Assaisonnez avec sel, poivre et noix de muscade. **Aubergines** : Grillez les tranches d'aubergine dans un peu d'huile d'olive. **Montage de la moussaka** : Dans un plat à four, procédez comme suit : Une couche de sauce blanche. Des tranches de pommes de terre assaisonnées. Des aubergines grillées. Une couche de sauce à la "viande". De nouveau des tranches de pommes de terre. Un peu de sauce blanche. Une deuxième couche d'aubergines. Encore un peu de sauce à la "viande". Terminez par des aubergines et une bonne couche de sauce blanche. Faites cuire dans un four préchauffé à 160 °C pendant 20 minutes.



MOUSSE AU CHOCOLAT



SERVEZ
En quenelles,
ou à la cuillère,
sans complexe !



INGRÉDIENTS — 4 dl de crème végétale fouettée • 1 dl d'aquafaba (jus de pois chiches) • 40 g de sucre fin • 200 g de chocolat noir végétal.

PRÉPARATION — Faites fondre le chocolat au bain-marie. Laissez refroidir à température ambiante. Fouettez l'aquafaba jusqu'à ce qu'il s'épaississe (avec un batteur à main ou dans un robot de cuisine). Fouettez la crème végétale avec le sucre pour obtenir un mélange léger. Incorporez le chocolat fondu avec la crème. Ajoutez ensuite délicatement l'aquafaba fouetté dans le mélange au chocolat. Placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

BEIGNETS AUX POMMES



SERVEZ
avec une touche
de sucre glace ...
et savourez !



INGRÉDIENTS — 200 g de farine fermentante • 40 g de sucre fin • 1 pincée de sel • 3 g de cannelle • 3 dl de bière blonde (Duvel, St. Bernardus blonde, Chimay Triple) • de l'huile végétale pour la friture • 2 pommes Jonagold • du sucre impalpable.

PRÉPARATION — Mélangez la farine tamisée avec le sucre, la pincée de sel et la cannelle. Incorporez délicatement la bière, en fouettant pour éviter les grumeaux. Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes, recouverte d'un linge de cuisine. Pelez les pommes, retirez leur trognon et coupez-les en segments réguliers. Faites chauffer l'huile végétale dans une friteuse ou une casserole profonde. Trempez chaque segment de pomme dans la pâte, puis faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Creation: culinair-atelier.be - Tableware by Cosy-trendy.au

CHEESECAKE À L'AVOCAT

INGRÉDIENTS — Pour le fond : 120 g de biscuits sablés, écrasés • 20 g de poudre d'amandes • 100 g de dattes dénoyautées, hachées • 40 g d'huile de coco, fondue et à température ambiante • 1 pincée de sel. Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer la pâte.

Pour la garniture : 2 avocats, pelés et dénoyautés • 200 g de fromage blanc végétal • jus et zeste d'un citron • 80 g de sucre impalpable • 40 g d'huile de coco, fondue et à température ambiante. Mixez tous les ingrédients dans un blender.

PRÉPARATION — Mixez tous les ingrédients de la garniture dans un blender. Posez une feuille de papier sulfurisé au fond d'un moule à charnière et ajoutez la pâte à biscuits. Répartissez et tassez bien. Versez ensuite le mélange au fromage sur le fond biscuité et terminez avec un peu de zeste de citron. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 3 heures.



SERVEZ
et savourez ...
n'oubliez pas
de vous lécher
les doigts.



CHANGER D'ALIMENTATION ...

C'est changer les choses — concrètement. Adopter une alimentation végétane, ce n'est pas seulement un choix éthique : c'est un engagement qui a des effets mesurables sur les animaux, la santé humaine et même votre portefeuille.



VOUS RÉDUISEZ LA SOUFFRANCE ANIMALE

En devenant végétan, vous contribuez à épargner des centaines d'animaux au cours de votre vie.

En Belgique, plus de 316 millions d'animaux terrestres sont tués chaque année pour l'alimentation humaine — un chiffre qui n'inclut même pas les poissons ni les crustacés.

Cela représente :

- Environ 865 000 animaux abattus chaque jour
- Soit 36 000 par heure
- 600 chaque minute

VOUS PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ

De nombreuses études montrent que les personnes suivant une alimentation végétale bien équilibrée présentent des risques plus faibles de développer des maladies chroniques, notamment :

- les maladies cardiovasculaires,
- le diabète de type 2
- certains types de cancers
- l'hypertension
- l'obésité
- etc.

Une alimentation végétale bien pensée peut fournir tous les nutriments nécessaires, tout en réduisant l'exposition à certains facteurs de risque associés aux produits d'origine animale (graisses saturées, cholestérol, etc.).

ET À LONG TERME ?

Par ailleurs, une meilleure santé à long terme peut également signifier moins de dépenses en soins médicaux, traitements ou régimes coûteux.

VOUS FAITES DES ÉCONOMIES

Contrairement à une idée reçue, manger végétane n'est pas forcément plus cher. Les aliments de base comme les légumes, les légumineuses, les céréales, le riz, le tofu ou les pâtes sont généralement bien moins coûteux que la viande, le poisson, le fromage ou les œufs.

Et même si vous optez de temps à autre pour un produit transformé ou un substitut plus onéreux (comme un burger végétal ou une glace végétan), le coût moyen de votre alimentation peut rester tout à fait raisonnable.



“JE CROIS QUE, JUSQU'ALORS, JE ME DISAIS ‘OH, EN MANGEANT DES ŒUFS ET DU LAIT, VOUS NE TUEZ PAS LES ANIMAUX. CE SONT JUSTE LEURS SOUS-PRODUITS NATURELS. QUAND J'AI DÉCOUVERT LES CONDITIONS DE VIE DES ANIMAUX, LES CONSÉQUENCES ENVIRONNEMENTALES DE L'ÉLEVAGE, ET LES RISQUES POUR LES HUMAINS LIÉS AU FAIT DE REGROUPER AUTANT D'ANIMAUX MALADES, J'AI TOUT DE SUITE EU ENVIE DE CHANGER.”

NATALIE PORTMAN – ACTRICE OSCARISÉE ET PRODUCTRICE

ET PROTÉGER LA PLANÈTE

L'impact de l'élevage sur l'environnement est majeur. Selon l'Organisation des Nations Unies (ONU), adopter une alimentation végétale constitue l'une des mesures les plus efficaces pour limiter le réchauffement climatique, réduire la pollution, préserver les forêts et sauvegarder notre planète.

L'ÉLEVAGE REPRÉSENTE

16.5%

DES ÉMISSIONS
MONDIALES DE GAZ
À EFFET DE SERRE,
SOIT DAVANTAGE QUE
L'ENSEMBLE DES
TRANSPORTS RÉUNIS.



EN ADOPTANT UNE
ALIMENTATION
VÉGÉTALE, IL EST
POSSIBLE DE RÉDUIRE
SON EMPREINTE
CARBONE LIÉE
À L'ALIMENTATION
DE PLUS DE

50%



ENVIRON

80%

DE LA PRODUCTION
MONDIALE DE SOJA EST
DESTINÉE À NOURRIR
LES ANIMAUX
D'ÉLEVAGE, ET NON
LES HUMAINS.



Changer ses **habitudes alimentaires** est un levier concret et puissant pour agir en faveur de l'environnement, à la fois au niveau individuel et collectif.

63%

DE LA DÉFORESTATION
EN AMAZONIE
EST DIRECTEMENT LIÉE
À L'ÉLEVAGE BOVIN



LA FACE CACHÉE DES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE



VOUS MANGERIEZ VOTRE CHIEN ?



Cette question choc a profondément marqué l'acteur James Cromwell, devenu végétarien après son rôle dans le film Babe. En découvrant à quel point les cochons partagent avec nous des traits d'intelligence et d'émotions, il a changé sa vision du monde animal. Les cochons sont des animaux sensibles et sociaux : ils aiment leurs petits, ressentent la douleur, peuvent être en deuil, et démontrent une intelligence remarquable — capables de comprendre des mots et de réussir des tests cognitifs complexes.

Pourtant, dans les élevages conventionnels, les truies sont souvent confinées dans des cages si étroites qu'elles ne peuvent même pas se retourner. Les porcelets, eux, subissent des interventions douloureuses telles que la castration chirurgicale. Imaginez un instant que ces traitements soient infligés à un chien : ce serait considéré comme une maltraitance évidente.

LES VACHES : SENSIBLES, SOCIABLES ... ET SÉPARÉES DE LEURS PETITS



Comme les cochons, les vaches sont des animaux particulièrement curieux et intelligents. Par exemple, elles peuvent apprendre à actionner une pompe à eau pour s'abreuver. Des chercheurs de l'Université de Cambridge ont même observé des vaches manifester de la joie en réussissant à ouvrir un portail qui leur donne accès à de la nourriture.

Dans les exploitations laitières, les veaux sont arrachés à leurs mères quelques heures après la naissance afin de récolter un lait destiné aux humains. Aux abords de ces élevages, il n'est pas rare d'entendre les mugissements des vaches en détresse, pleurant la séparation douloureuse d'avec leur petit. En Belgique, ce sont près de 350 000 veaux qui sont ainsi séparés de leurs mères dès leur premier jour, chaque année. **Un verre de lait n'est donc jamais "juste" un verre de lait.**



**“DEPUIS QUE J'AI ADOPTÉ UN RÉGIME
« PLANT-BASED » ET QUE J'AI EXPLORÉ
LA NUTRITION DES SUPERALIMENTS,
J'AI PU CONSTATER LES AVANTAGES
POUR MON CORPS,
MON ESPRIT ET MES PERFORMANCES.”**

SERENA WILLIAMS - LÉGENDE MONDIALE DU TENNIS
ET SPORTIVE DE HAUT NIVEAU

LA FACE CACHÉE DES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE



DES CAPACITÉS ÉTONNANTES ... ET ON LES GAZE DÈS LA NAISSANCE.



Dès leurs premières heures de vie, les poussins démontrent des capacités cognitives remarquables. Ils peuvent compter jusqu'à cinq, s'orienter grâce à la position du soleil dès l'âge de deux semaines, et possèdent la notion de permanence de l'objet — une compétence que les bébés humains n'acquièrent généralement qu'à partir d'un an.

Pourtant, malgré ces facultés, chaque jour en Belgique, environ 65 000 poussins mâles sont éliminés immédiatement après l'éclosion. La raison ? Ces mâles ne pondent pas d'œufs et ne prennent pas suffisamment de poids pour être commercialisés comme poulets de chair. Ils sont donc broyés ou gazés vivants, simplement parce qu'ils sont nés mâles.

Des alternatives existent pourtant. L'ovosexage, une technique qui permet de déterminer le sexe de l'embryon dès le 9e jour d'incubation, est déjà mise en œuvre dans plusieurs pays, dont la France et l'Allemagne, et évite la naissance et la mise à mort des poussins mâles.

**“COMME TOUT LE MONDE, J'AI GRANDI EN PENSANT QUE LA VIANDE ET LES PRODUITS
LAITIERS ÉTAIENT BONS POUR LA SANTÉ. JE CROYAIS ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET
ALLER BIEN. PUIS, J'AI RENCONTRÉ DES PERSONNES VÉGANES QUI M'ONT OUVERT
LES YEUX SUR DES RÉALITÉS DONT JE N'AVAIS ABSOLUMENT PAS CONSCIENCE.”**

LEWIS HAMILTON - CHAMPION DU MONDE DE FORMULE 1

LES POISSONS ET CRUSTACÉS : DES ÊTRES SENSIBLES SOUVENT OUBLIÉS

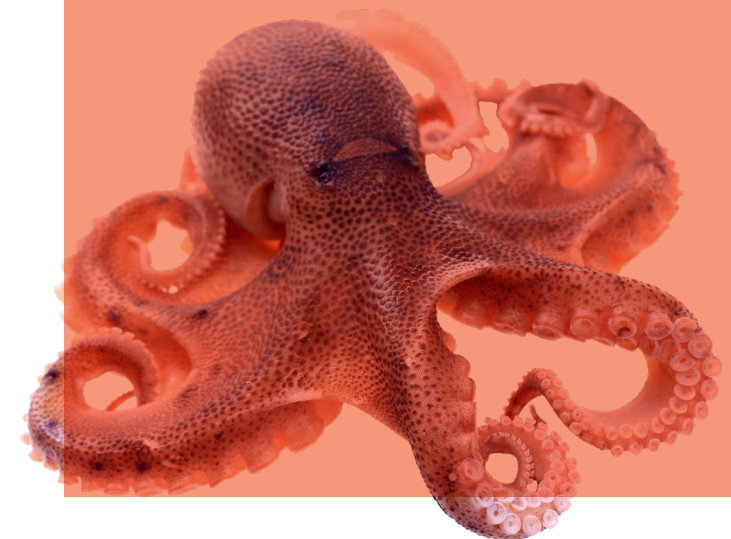


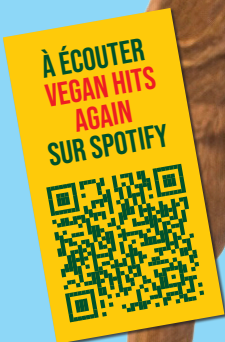
Les poissons sont bien plus que de simples créatures aquatiques : ils possèdent des capacités cognitives impressionnantes. Des recherches ont démontré qu'ils peuvent apprendre, compter, se repérer dans le temps, et même entretenir des « jardins » d'algues pour leur alimentation, comme le font les poissons-demoiselles. Leur vie sociale est complexe, avec des formes de communication basées sur des sons inaudibles pour l'oreille humaine. Certains poissons utilisent même des outils, signe d'un niveau d'intelligence longtemps sous-estimé.

Par ailleurs, les crustacés, comme les homards et les crabes, ressentent eux aussi la douleur, contrairement à ce que beaucoup pensent. Pourtant, dans l'industrie alimentaire, ils sont encore régulièrement dépecés ou plongés vivants dans l'eau bouillante, ce qui soulève de graves questions éthiques.

METTEZ LE POULPE DANS VOTRE CŒUR. PAS DANS VOTRE ASSIETTE.

Le poulpe est un être remarquable, doté d'une intelligence exceptionnelle. Avec plus de 300 millions de neurones répartis dans ses huit bras, trois cœurs et un cerveau central, il est capable de changer de forme, de se camoufler parfaitement, d'utiliser des outils et de résoudre des problèmes complexes. Sa curiosité le pousse même à interagir avec les humains. Des recherches récentes confirment que le poulpe ressent la douleur et possède une forme de conscience, ce qui le classe parmi les animaux marins les plus sophistiqués et sensibles, et le place parmi les êtres vivants les plus fascinants et dignes de respect.





GAIA.BE - info@gaia.be
Rue du Houblon 43 - 1000 Bruxelles



[@gaiabelgium](https://www.instagram.com/gaiabelgium)



[gaia.be](https://www.facebook.com/gaia.be)



[gaiabrussels](https://twitter.com/gaiabrussels)

GAIA

Voice of the Voiceless

Editeur responsable : Michel Vandenbosch - Rue du Houblon 43, 1000 Bruxelles - GAIA milite pour l'intérêt et les droits de tous les animaux sensibles et mène une lutte active et pacifique contre la maltraitance organisée des animaux.