

VÉGÉTALEMENT BON



STUDENT
EDITION



GAIA

Voice of the Voiceless

ASTUCES ET RECETTES
POUR DES PLATS VÉGANS
SIMPLES ET SAVOUREUX

LE VÉGÉTAL



POUR LES ANIMAUX, LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

Choisir une alimentation végétalienne, c'est agir pour un monde plus juste envers les animaux, plus respectueux de la planète, et meilleur pour ta santé. C'est aussi découvrir une autre façon de manger : variée, savoureuse, moderne, plus économique et pleine de bonnes surprises.

Pourquoi continuer à financer la mise à mort d'animaux, élevés dans des conditions terribles, pour un simple plaisir gustatif ? Pourquoi continuer à nuire à notre corps avec des graisses saturées et du cholestérol, alors qu'il existe aujourd'hui plein d'alternatives saines et gourmandes ? Pourquoi ne pas faire autrement et participer à réduire la pollution, la déforestation, et son impact environnemental ?

On te propose de mieux comprendre l'univers végétal, pourquoi de plus en plus de jeunes, de sportifs ou même de stars font ce choix, et comment tu peux toi aussi t'y intéresser.

Prêt.e à voir ton assiette autrement ? On t'embarque sans pression avec des infos claires, utiles et ... appétissantes !

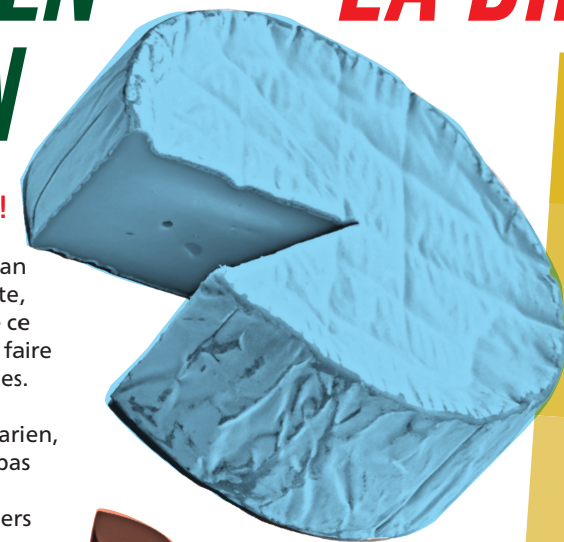
VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN OU VÉGAN

PERSONNE N'EST PARFAIT, ET C'EST OK !

Tu n'as pas besoin d'être 100 % végétan du jour au lendemain. Ce qui compte, c'est d'être conscient de l'impact de ce que tu manges, et de commencer à faire des choix plus éthiques, plus durables.

Réduire sa consommation de produits animaux ou devenir végétarien, c'est déjà un bon début. Chaque repas compte. Chaque geste compte.

Mais attention : les produits laitiers sont loin d'être innocents. Beaucoup se disent que s'ils arrêtent la viande, ils ne participent plus à la souffrance animale. C'est déjà un pas important, mais ce qu'on oublie souvent, c'est que le lait, les œufs et le fromage causent eux aussi beaucoup de souffrance et de pollution. Le mythe de la "vache heureuse" est malheureusement bien loin de la réalité.



C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ?

PAS TOUJOURS FACILE DE S'Y RETROUVER !
ALORS VOILÀ UN PETIT RÉCAP' SIMPLE
POUR TOUT COMPRENDRE :

VÉGÉTARIEN

ne mange pas de chair animale (donc pas de viande, pas de poisson), mais continue à consommer des produits comme le lait, les œufs, le fromage ou le miel.

VÉGÉTALIEN

ne consomme aucun produit d'origine animale (pas non plus d'œufs, de produits laitiers, de miel ...).

VÉGAN

c'est comme végétalien... mais dans tous les aspects de la vie, pas juste dans l'assiette.

Cela veut dire éviter aussi :
les vêtements en cuir ou laine,
les cosmétiques testés sur les animaux,
tout ce qui participe à l'exploitation ou à la souffrance animale

Être végétan, c'est surtout un choix éthique : celui de respecter les animaux, de protéger la planète, et de découvrir une autre façon de vivre, plus consciente, plus cool... et pleine de bonnes surprises.



**"JE NE PEUX TOUT SIMPLEMENT PAS CONTINUER MA VIE COMME SI DE RIEN N'ÉTAIT,
EN SACHANT CE QUE VIVENT LES ANIMAUX SANS RIEN FAIRE."**

BILLIE EILISH - AUTEURE-COMPOSITRICE-INTERPRÈTE ET ICÔNE MONDIALE DE LA POP

LE GARDE-MANGER DE L'ÉTUDIANTE

COÛT PAR PLAT
PAR PERSONNE
€4 à €6

SAVIEZ-VOUS QUE

60%

DES PRODUITS - QU'ILS
SOIENT FRAIS OU
DANS DES EMBALLAGES
DE CONSERVATION -
SONT DÉJÀ VÉGÉTARIENS
OU VÉGÉTALIENS ?

ADOPTER UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE,
C'EST D'ABORD APPRENDRE À ADAPTER
SON GARDE-MANGER. DIFFICILE ?
NON ... POURQUOI ?

IL SUFFIT DE LIRE LES ÉTIQUETTES LORSQUE VOUS FAITES VOS COURSES. EN CAS DE DOUTE,
IL EXISTE DES RESSOURCES UTILES : VOTRE PERSONNE DE CONTACT DANS LE SUPERMARCHÉ,
DES SITES WEB COMME VEGAN-PRACTIQUE.FR, OU ENCORE VOS AMI.ES DÉJÀ CONVAINCU.ES.

MUST
HAVES

Des pâtes • Du riz • Du couscous • Des nouilles • Des huiles (olive, coco, arachide) • Du poivre • Du sel • Du curry • De l'ail •
Des épices Tex-Mex • De la bière brune et blonde • Du vinaigre • De la sauce tomate • Des tomates concassées • Du bouillon de légumes •
Du sucre • Des tortillas et des feuilles de riz • Des fruits et des légumes frais • Des fruits secs

Des pois chiches et des lentilles en conserve • Des herbes fraîches (pourquoi pas un petit jardin ?!) • De la margarine
et des matières grasses végétales • Du sambal • De la véganaïse, du ketchup, de la moutarde, du piccalilli •
De la farine et de la maïzena • Du chocolat et du sirop de poires • Des noix et de la poudre d'amandes



INGRÉDIENTS PAINS — 4 tranches de pâte feuilletée végane de 12 cm sur 12 cm • oignon rouge • 5 cl de lait végétal ou d'eau.

PRÉPARATION PAINS SAUCISSES — Préchauffez le four à 180 °C. Préparez le mélange pour les saucisses (voir plus bas). Prenez le lait végétal ou l'eau et incorporez-y vos épices préférées (italiennes, cajun, tandoori ou curry). Prenez les tranches de pâte feuilletée. Divisez-les en deux si vous utilisez les petites saucisses. Placez les saucisses au centre de chaque morceau de pâte. Badigeonnez avec le lait aux épices puis enroulez. Fermez bien les bords. Badigeonnez également la surface. Disposez les pains sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez pendant 15 minutes.

INGRÉDIENTS SAUCISSES — 320 g de haché végétal • 5 cl de jus de pois chiches • 40 g de chapelure • 3 g d'herbes fraîches (persil, estragon, romarin ou sauge) • 3 g d'épices (italiennes, cajun, tandoori ou curry) • fleur de sel, selon votre goût.

PRÉPARATION SAUCISSES — Mélangez tous les ingrédients dans un bol et formez 4 grandes ou 8 petites saucisses de taille égale. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, puis faites cuire les saucisses de chaque côté. Retirez-les de la poêle et laissez-les refroidir.

SERVEZ avec la salsa rapide aux tomates et mangez sur le pouce, ou accompagnez le tout d'une bonne salade d'herbes fraîches.

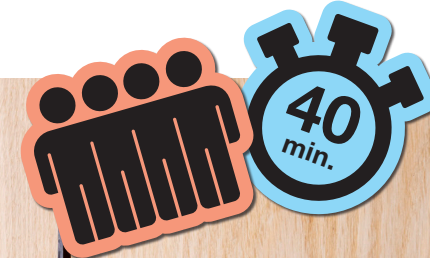
USTENSILES DE CUISINE
BOL À MÉLANGER
AVEC SPATULE,
PLANCHE À
DÉCOUPER,
COUTEAU,
COCOTTE AVEC
COUVERCLE,
PINCEAU
À PÂTISSERIE,
PAPIER SULFURISÉ.



PAINS SAUCISSES SALSA DE TOMATES RAPIDE

INGRÉDIENTS SALSA RAPIDE — 2 gros oignons rouges, pelés et coupés en fines tranches • 3 g de feuilles de romarin, hachées • 1 dl d'huile d'olive • 3 dl de ketchup.

PRÉPARATION SALSA RAPIDE — Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis ajoutez l'oignon et le romarin. Laissez cuire à couvert à feu doux. Ne laissez pas l'oignon brûler ou brunir (Astuce : si ça va trop vite, ajoutez un peu d'eau). Terminez en ajoutant le ketchup et assaisonnez avec vos épices préférées.



SPAGHETTI BOLOGNAISE



USTENSILES DE CUISINE
PLANCHE À
DÉCOUPER,
COUTEAU,
COCOTTE,
CASSEROLE,
TAMIS.



INGRÉDIENTS SAUCE — 1 dl d'huile d'olive • 2 gousses d'ail, émincées • 100 g d'oignons, émincés • 100 g de carottes, en brunoise • 100 g de courgettes, en brunoise • 5 g d'épices à spaghetti • 2 dl de bouillon de légumes • 1 kg de haché végan précuit • 5 dl de tomato frito • 500 g de tomates concassées.

PRÉPARATION SAUCE — Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et les oignons émincés, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Incorporez les légumes et laissez cuire 5 minutes à feu moyen. Versez ensuite le bouillon, couvrez et laissez mijoter à feu doux. Augmentez légèrement le feu, ajoutez le haché végétal et émiettez-le en le faisant revenir quelques minutes. Terminez en ajoutant le tomato frito et les tomates concassées. Laissez mijoter encore 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement pour éviter que la sauce n'attache.

SERVEZ avec les pâtes enroulées sur une grande cuillère. Terminez avec la sauce, un peu de fromage végétal et du persil.

INGRÉDIENTS — 250 g de spaghettis (le poids triple après cuisson, soit environ 750 g) • 200 g de fromage végétal (selon votre goût) • du persil haché.

PRÉPARATION — Faites bouillir de l'eau bien salée dans une casserole, puis faites cuire les spaghettis al dente. Égouttez-les et incorporez un peu d'huile d'olive.

LES MEILLEURS CROQUES VÉGANS



**USTENSILES
DE CUISINE**
PLANCHE À
DÉCOUPER,
COUTEAU,
POÊLE,
PINCEAU À
PÂTISSERIE,
FOUR OU
APPAREIL À
CROQUE-
MONSIEUR



SERVEZ coupés en triangles.
Délicieux sur le pouce,
ou accompagnés d'une
salade d'herbes fraîches et
d'un peu de ketchup !

INGRÉDIENTS FULL FLAVOUR — 8 tranches de pain de blé • 200 g de houmous nature (ou piquant) • 4 tranches de fromage végétal (type cheddar ou gouda) • 200 g de légumes sautés: 1 oignon rouge (pelé, en tranches) • 1 poivron pointu (épépiné, en lanières) • 1 carotte jaune (en lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un éplucheur) • 5 cl d'huile d'olive • quelques feuilles de coriandre fraîche • 1 dl d'huile d'olive (pour la cuisson des croques).

PRÉPARATION FULL FLAVOUR — Faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les légumes. Terminez avec la coriandre. Tartinez les 4 tranches de pain de blé avec le houmous. Ajoutez une tranche de fromage végétal puis les légumes sautés. Refermez avec une autre tranche de pain. Badigeonnez la surface extérieure des croques avec un peu d'huile d'olive. Faites-les griller dans un appareil à croque-monsieur, dans un four préchauffé à 180 °C ou à la poêle, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**2 VERSIONS
PARCE QU'IL
M'EST IMPOSSIBLE
DE CHOISIR**

INGRÉDIENTS ITALIAN — 8 tranches de pain de blé • 200 g de pesto végétal • 4 tranches de fromage végétal (type mozzarella) • 2 tomates Roma en tranches • du basilic frais et quelques pignons de pin • 1 dl d'huile d'olive.

PRÉPARATION ITALIAN — Tartinez 4 tranches de pain de blé avec le pesto. Déposez la mozzarella végétane dessus puis ajoutez les tranches de tomate, quelques pignons de pin et du basilic. Refermez avec une autre tranche de pain. Badigeonnez la surface extérieure des croques avec un peu d'huile d'olive. Faites-les griller dans un appareil à croque-monsieur, dans un four préchauffé à 180 °C ou à la poêle.

SERVEZ avec du riz au choix. Faites cuire un sachet-cuisson de riz dans un peu de bouillon de légumes, ou utilisez du riz précuit en sachet à réchauffer au micro-ondes. Aussi délicieux avec une baguette, du pain pita ou une pinsa.

**USTENSILES
DE CUISINE**
PLANCHE À
DÉCOUPER,
COUTEAU, BOL
À MÉLANGER,
BALANCE DE
CUISINE,
MORTIER, WOK
OU POÊLE.



INGRÉDIENTS — 600 g de seitan en lanières (flocons) ou des morceaux de filet végétal • 40 g de marinade pour gyros : Il est aussi possible d'acheter un mélange d'épices prêt à l'emploi au supermarché. Mélangez 5 g de paprika en poudre avec 3 g de paprika fumé, 5 g d'origan séché, 5 g de cumin en poudre, 3 g de piment en poudre, 3 g de poudre d'oignon, 5 g de sel et 5 g d'ail en poudre. Versez le tout dans un mortier ou un mixeur à épices, puis écrasez ou mixez. N'hésitez pas à personnaliser ce mélange et à en préparer une grande quantité à conserver dans votre « bibliothèque d'ingrédients ». Comme nous avons besoin ici d'une marinade humide, mélangez les 40 g d'épices gyros avec 5 cl d'huile d'olive et 5 cl de ketchup • 100 g de poivrons rouges, en lanières • 100 g de poivrons verts, en lanières (Vous n'aimez pas les poivrons ? Remplacez-les par des courgettes, des pleurotes, des tomates, etc.) • 100 g d'oignons rouges, en lanières • 50 g de tomates cerises, coupées en deux • de l'origan ou de la marjolaine.

PRÉPARATION — Mélangez les 'flocons' végétaux et les légumes coupés avec la marinade, et laissez reposer au moins 20 minutes. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle ou un wok, puis faites revenir le gyros à feu doux. Terminez avec les feuilles d'origan et les tomates cerises.

GYROS



INGRÉDIENTS

BURRITO'S

INGRÉDIENTS — 4 grandes tortillas • 1 gros oignon rouge, pelé et haché 600 g de haché végétal (pré-cuit) • 1 dl d'huile d'olive • 40 g de mélange d'épices burrito ou mexicaines : Pour le mélange d'épices : il est aussi possible d'acheter un mélange tout prêt au supermarché. • Mélangez 3 g de paprika en poudre avec 3 g de paprika fumé, 5 g d'origan séché, 8 g de cumin en poudre, 3 g de coriandre en poudre, 3 g de piment en poudre, 3 g de poudre d'oignon, 5 g de sel et 5 g de cannelle en poudre. Versez le tout dans un mortier ou un mixeur à épices, puis écrasez ou mixez. N'hésitez pas à personnaliser ce mélange, en préparant une grande quantité et le conserver dans votre « bibliothèque d'ingrédients ». • 200 g de haricots blancs en conserve, égouttés • 1 boîte de haricots blancs en sauce tomate • 200 g de tomates concassées • 4 dl de tomato frito • 600 g de cheddar végétal râpé • De la coriandre fraîche.

USTENSILES DE CUISINE
PLANCHE À DÉCOUPER, COUTEAU, BOL À MÉLANGER, BALANCE DE CUISINE, MORTIER, POÊLE, PLAT À FOUR.

PRÉPARATION — Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir le haché végétal. Laissez cuire brièvement puis incorporez le mélange d'épices. Laissez cuire encore quelques instants puis retirez de la poêle. Ajoutez les haricots, les tomates concassées et la moitié de la sauce tomate. Portez à ébullition. Terminez en ajoutant le haché pré-cuit. Laissez cuire quelques minutes pour que les saveurs se mélangent. Préchauffez le four à 170 °C.

Préparation des burritos : prenez les tortillas et déposez un peu de farce au centre. Saupoudrez de fromage végétal. Repliez les côtés droit et gauche de la tortilla puis rabattez le bord inférieur et roulez en serrant : voilà un burrito. Placez-les dans un plat à four. Saupoudrez du reste du cheddar végétal et nappez d'un peu de sauce tomate. Laissez cuire pendant 10 minutes dans le four préchauffé.

SERVEZ avec du guacamole. Mixez 1 avocat pelé et dénoyauté avec 3 cl d'huile d'olive, 3 cl de jus de citron vert, ½ piment (sans pépins), 1 échalote pelée et hachée, 1 gousse d'ail pressée, du sel et du poivre selon votre goût. Terminez avec de la coriandre fraîche. Vous pouvez personnaliser la recette avec différentes variétés de haricots, du maïs, de la pulpe de pois chiches à la place du haché végétal, des lentilles, de la courgette et des poivrons. Variez selon vos envies !

MES NOUILLES D'ÉTUDIANT

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS — 600 g de morceaux de filet végétal • 1 dl d'huile d'olive • 600 g de nouilles de riz précuites • de la coriandre fraîche • **Pour les légumes chinois :** 100 g de mini shiitakés • 100 g de blanc de poireau, finement émincé • 100 g de mini concombres, en rondelles • 100 g de germes de soja • 50 g de tomates cerises, coupées en deux • **Pour la sauce :** 5 cl de sauce soja • 50 g de sambal manis • 1 dl de ketchup • 2 dl de bouillon de légumes.

PRÉPARATION — Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les morceaux de filet. Retirez-les ensuite de la poêle. Dans la même poêle, faites revenir les shiitakés, le poireau et les rondelles de concombre. Laissez mijoter quelques minutes puis ajoutez les germes de soja et les tomates cerises. Laissez cuire puis incorporez les morceaux de filet réservés. Dans une casserole, chauffez les ingrédients pour la sauce et portez à ébullition. Incorporez ensuite les légumes et nouilles déjà cuites, mélangez bien.

SERVEZ et terminez avec un peu de coriandre.

USTENSILES DE CUISINE
PLANCHE À DÉCOUPER, COUTEAU, CASSEROLE, POÊLE

INGRÉDIENTS — 4 pains à hot-dog végans • 4 grandes saucisses hot-dog véganes • 250 g de coleslaw (carottes râpées, mélangées avec du chou blanc et de la végétarienne) • 100 g d'oignons rouges hachés, mélangés avec du persil • **Pour les sauces :** 100 g de piccalilli (90 % des piccalillis du commerce sont végans) • 1 dl de sauce BBQ végane.

PRÉPARATION — Préchauffez le four à 180 °C. Chauffez les saucisses dans leur jus de cuisson, ou placez-les au four avec les pains. Coupez les pains en deux et tartinez-les avec un peu de sauce BBQ. Ajoutez un peu de coleslaw puis la saucisse. Terminez avec les oignons et le piccalilli.

USTENSILES DE CUISINE

PLANCHE À DÉCOUPER, COUTEAU, CASSEROLE, PLAT À FOUR



INGRÉDIENTS — 4 hamburgers végans (de préférence des burgers végétaux crus) • 1 dl de matière grasse végétale liquide • 4 tranches de cheddar végan • 1 grande tomate Roma • 4 pains à hamburger végans au sésame, coupés en deux • 200 g d'oignons rouges, pelés et coupés en fines rondelles • 1 dl d'huile d'olive • Quelques feuilles de laitue croquante • **Pour les sauces :** 1 dl de moutarde • 1 dl de ketchup • 1 dl de sauce andalouse.

PRÉPARATION — Préchauffez le four à 180 °C. Faites chauffer une poêle (une poêle à griller convient aussi) avec un peu de matière grasse puis faites revenir les hamburgers 2 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle puis faites griller les bases des pains à hamburger dans la poêle encore chaude. Déposez une tranche de cheddar sur chaque burger puis deux tranches de tomate. Placez-les au four pendant 4 minutes. Terminez en ajoutant les chapeaux des pains.

Dans la même poêle, faites revenir les oignons. Ajoutez un peu d'eau et laissez mijoter. Tartinez la base des pains avec un peu de moutarde et de ketchup. Déposez quelques feuilles de laitue, puis les oignons sautés, et enfin le hamburger. Ajoutez un peu de sauce andalouse sur les tomates, puis refermez avec les chapeaux des pains. Envie de cornichons ? Ajoutez-en !

Vous préférez une autre sauce ? Vérifiez si elle est végétale et lancez-vous !



LE HOT-DOG PARFAIT

LE HAMBURGER PARFAIT



INGRÉDIENTS — 300 g de farine pâtissière, tamisée • 1 pincée de sel • 10 g de poudre à lever • 50 g de yaourt grec végétal • 6 dl de lait d'amande végétal • 30 g de beurre végétal liquide ou de l'huile.

PRÉPARATION — Mélangez la farine, le sel et la poudre à lever avec le yaourt grec végétal. Ajoutez progressivement le lait végétal tout en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse, sans grumeaux. Incorporez ensuite le beurre ou l'huile. Faites chauffer une poêle à crêpes avec un peu de matière grasse (beurre végétal ou huile). Versez une petite louche de pâte dans la poêle. Répartissez-la avec un mouvement de rotation puis faites cuire environ une minute de chaque côté. Cette recette permet de réaliser environ 15 crêpes.

USTENSILES DE CUISINE
BOL À MÉLANGER, VERRE DOSEUR, BALANCE DE CUISINE, POÊLE À CRÊPES



CRÊPES

SERVEZ selon votre goût : sucre, confiture, chocolat, etc. À vous de choisir !



MUFFINS

USTENSILES DE CUISINE
BOL À MÉLANGER, VERRE DOSEUR, BALANCE DE CUISINE, MOULES À MUFFINS



INGRÉDIENTS — 2 dl de lait d'amande • 5 cl de vinaigre de framboise • 120 g de beurre végétal • 120 g de sucre fin • quelques gouttes d'extrait de vanille • 250 g de farine pâtissière, tamisée • 1 pincée de sel • 10 g de poudre à lever • 200 g de myrtilles et/ou framboises • du zeste de citron et de la menthe ciselée.

PRÉPARATION — Préchauffez le four à 190 °C. Mélangez le vinaigre de framboise avec le lait d'amande et laissez reposer quelques minutes pour que le mélange fermente et lie le lait. Dans un bol, battez le beurre végétal avec le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir une texture légère. Incorporez ensuite le lait d'amande. Tamisez la farine et la poudre à lever, puis ajoutez-les au mélange. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez délicatement les fruits, le zeste de citron et la menthe ciselée. Remplissez les moules à muffins avec la pâte, puis faites cuire dans un four préchauffé pendant 15 à 20 minutes. Pour vérifier la cuisson, insérez une brochette au cœur d'un muffin : si elle en ressort sèche, c'est prêt.



USTENSILES DE CUISINE

BOL À MÉLANGER, VERRE DOSEUR, BALANCE DE CUISINE, PAPIER SULFURISÉ ET PLAQUE DE CUISSON



SERVEZ tièdes et dépêchez-vous tant qu'il en reste !

INGRÉDIENTS — 100 g de cassonade • 150 g de sucre fin • 130 g de beurre végétal • 50 g de compote de pommes (ou de banane écrasée) • 1 pincée de sel • 200 g de farine pâtissière • 10 g de poudre à lever • 200 g de pépites de chocolat noir végan.

PRÉPARATION — Préchauffez le four à 190 °C. Dans un bol, mixez la cassonade et le sucre, puis ajoutez le beurre végétal. Incorporez la compote et le sel. Ajoutez ensuite la farine, puis terminez en intégrant les pépites de chocolat pour former une pâte homogène. Déposez la pâte sur du film alimentaire et façonnez un long boudin. Laissez reposer au réfrigérateur pendant une heure. Coupez ensuite le boudin en 20 tranches. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et disposez-y les tranches de pâte. Ajoutez quelques pépites de chocolat supplémentaires sur chaque cookie. Faites cuire dans un four pendant 14 minutes.

COOKIES

CHANGER TON ASSIETTE, ÇA CHANGE TOUT !



TU SAUVERAS DES ANIMAUX

En devenant végétalien, tu sauves des centaines d'animaux au cours de ta vie. En Belgique, 316 millions d'animaux sont tués chaque année pour l'alimentation (et encore, sans compter les poissons et crustacés).

Ce qui nous fait :

- 865.000 animaux abattus par jour
- 36.000 par heure
- 600 par minute

TU PRÉSERVERAS TA SANTÉ

Les études montrent que les végétaliens courent un risque moins élevé de devenir obèses ou d'être atteints de maladies cardiovasculaires, de diabète, de certains cancers ou d'accidents vasculaires cérébraux.



TU ÉCONOMISERAS DE L'ARGENT

Beaucoup d'aliments du quotidien – comme les légumineuses, le riz, les légumes, le tofu ou les pâtes – coûtent souvent moins cher que la viande, le fromage ou les œufs.

TU ÉPARGNERAS LA PLANÈTE

Et oui, manger des animaux nuit gravement à l'environnement. D'après l'ONU - Organisation des Nations Unies, adopter une alimentation végétalienne, c'est l'un des meilleurs moyens de freiner le réchauffement climatique, de réduire la pollution, de sauver les forêts et de protéger la planète. Rien que ça.

- L'élevage est responsable de 16,5 % des émissions de gaz à effet de serre (plus que tous les transports réunis).
- 63 % de la déforestation de l'Amazonie est liée à l'élevage bovin.
- Environ 80 % du soja mondial est cultivé pour nourrir les animaux d'élevage, pas les humains.
- En devenant végétalien, tu peux réduire ton empreinte carbone alimentaire de 70 % !



“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

UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE POUR RESTER EN PLEINE FORME !

Contrairement aux idées reçues, certaines sources végétales sont aussi riches, voire plus riches en protéines que la viande ! Les protéines se trouvent en abondance dans les légumineuses, céréales complètes, produits à base de soja, mais aussi dans les pois, les haricots, les lentilles, le pain complet, le quinoa, les champignons, les graines et même certains légumes. Le calcium est présent dans les choux, brocolis, amandes, tahin ou laits végétaux enrichis. Le fer végétal abonde dans les lentilles, flocons d'avoine, pois chiches ou graines. Et la B12 ? Que l'on soit végétalien ou non, tout le monde en consomme via des aliments enrichis. Si on la retrouve dans les produits animaux, c'est parce que les animaux d'élevage reçoivent eux-mêmes des compléments. Autant la prendre directement en complément et épargner les animaux ! Enfin, pour les oméga-3, inutile de manger du poisson : huiles de colza ou de lin, graines de chia, noix ou micro-algues couvrent facilement les besoins.

- 100 g de lentilles cuites = 9 g de protéines
→ Presque autant que 100 g de viande blanche.
- 100 g de flocons d'avoine = ~13 g de protéines
→ Deux fois plus que dans un œuf ou que dans un yaourt nature.
- 100 g de graines de courge = ~30 g de protéines !
→ Presque deux fois plus que le bœuf maigre.



“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



**MANGERAIS-TU
TON CHIEN ?**

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



C’est en jouant dans le film Babe que l’acteur James Cromwell a changé de vie. Il est devenu végétarien après avoir réalisé à quel point les cochons sont proches de nous — et des chiens.

Ils aiment leurs petits, fuient la douleur, et sont en deuil quand un proche meurt. En plus, ils sont dotés d’une grande intelligence : ils peuvent comprendre des mots, réussir des tests cognitifs, et même jouer à des jeux vidéo mieux que certains primates.

Et pourtant ... en élevage conventionnel, les truies sont enfermées dans des cages si petites qu’elles ne peuvent même pas se retourner. Quant à leurs bébés ? Les porcelets sont castrés à vif, et leurs dents sont meulées. Imagine que l’on fasse subir tout ça à un chien ...

Comme les cochons, les vaches sont des êtres particulièrement curieux et intelligents. Elles sont par exemple capables d’approcher à actionner une pompe à eau pour s’abreuver. Des chercheurs de l’université de Cambridge ont observé que des vaches pouvaient bondir de joie après avoir réussi à ouvrir un portail barrant l’accès à de la nourriture.

Dans la quasi-totalité des exploitations laitières – même bio -, les veaux sont arrachés à leurs mères dans les heures qui suivent leur naissance afin que les humains puissent boire le lait qui leur était destiné. Aux abords des élevages laitiers, il est fréquent d’entendre retentir les mugissements des vaches en détresse pleurant le veau qui vient de leur être enlevé. Chaque année, rien qu’en Belgique, 350 000 veaux sont séparés de leur mère dès leur premier jour. Spoiler : un verre de lait, c’est jamais juste un verre de lait.

“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 VÉGÉTALES QUI M’ONT OUVERT LES YEUX SUR DES RÉALITÉS DONT JE N’AVAIS ABSOLUMENT PAS CONSCIENCE.”

LEWIS HAMILTON - CHAMPION DU MONDE DE FORMULE 1 ET MILITANT ENGAGÉ



**ILS SAVENT
COMPTER, ...**

**LES POISSONS AUSSI SONT
DES ÊTRES SENSIBLES
QUI SOUFFRENT EN SILENCE**



... s’orienter, reconnaître ... et on les broie ou les gaze dès la naissance. Dans les toutes premières heures après leur naissance, les poussins montrent déjà des capacités cognitives impressionnantes. Ils peuvent compter jusqu’à cinq, s’orienter grâce au soleil dès deux semaines, et comprennent qu’un objet continue d’exister même s’ils ne le voient plus — une compétence que les bébés humains n’ont qu’à partir d’un an.

Et malgré ça ... chaque jour en Belgique, 65 000 poussins mâles sont tués à la naissance, juste après l’éclosion. Pourquoi ? Parce qu’ils ne pondent pas d’œufs et ne grossissent pas assez vite pour être rentables en tant que poulets de chair. Résultat : ils sont broyés ou gazés vivants, simplement parce qu’ils sont nés mâles.

MAIS IL EXISTE DES ALTERNATIVES ! L’ovosexage, par exemple, permet de savoir si un embryon est mâle ou femelle dès le 9e jour d’incubation. Résultat : seuls les œufs qui donneront des femelles sont conservés. Cette technique, dont le coût ne dépasse pas € 0,02 par œuf, est déjà massivement utilisée en France ou en Allemagne ... mais est loin d’être la norme en Belgique.

Les poissons possèdent des capacités cognitives étonnantes. Des études ont montré qu’ils sont capables d’apprendre, de compter, de se repérer dans le temps, et même de « jardiner » — comme les poissons-damoiselles, qui entretiennent des jardins d’algues pour s’en nourrir. Ils développent également des relations sociales complexes et communiquent entre eux à l’aide de sons trop graves pour être perçus par l’oreille humaine. Certains poissons utilisent même des outils, ce qui témoigne d’un niveau d’intelligence largement sous-estimé.

Contrairement aux idées reçues, les crustacés comme les homards et les crabes ressentent eux aussi la douleur. Pourtant, ils sont encore souvent dépecés ou ébouillantés vivants dans l’industrie alimentaire.

METTEZ LE POULPE DANS VOTRE CŒUR. PAS DANS VOTRE ASSIETTE. Le poulpe, un génie des profondeurs à protéger. Avec plus de 300 millions de neurones répartis dans ses huit bras, 3 cœurs et un cerveau central, il peut changer de forme, se camoufler, utiliser des outils et résoudre des problèmes complexes. Curieux, il cherche même le contact avec les humains. Des études récentes montrent que les poulpes ressentent la douleur et ont une conscience.

**POURQUOI UN.E ÉTUDIANT.E NE POURRAIT-IL/ELLE
PAS PRÉPARER UN REPAS VÉGÉTALIEN SAVOUREUX,
RAPIDE ET BON MARCHÉ ?**



À ÉCOUTER
VEGAN HITS
AGAIN
SUR SPOTIFY



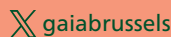
GAIA.BE - info@gaia.be
Rue du Houblon - 1000 Bruxelles



gaia Belgium



gaia.be



gaia brussels

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.