

PETIT LEXIQUE DU VEGGIE

FLEXITARIENS

personnes ayant un régime alimentaire varié, à tendance végétarienne mais consommant viande ou poisson de temps en temps.

VÉGÉTARIENS

personnes ayant un régime alimentaire excluant la consommation de chair animale (viande, poisson, fruits de mer).

VÉGÉTALIENS

personnes ayant un régime alimentaire excluant la consommation de chair animale et tous les sous-produits d'origine animale (lait, oeufs, miel, gélatine...).

PESCETARIENS

personnes ayant un régime alimentaire excluant la viande mais pas le poisson.

VEGAN

personnes ayant un mode de vie qui bannit tout produit d'origine animale, alimentation mais également vêtements et chaussures (cuir, laine, soie), cosmétiques...

»»» DES PROTÉINES

Tofu, tempeh, seitan, oeufs, produits laitiers, légumineuses, oléagineux



»»» DES FRUITS OLÉAGINEUX

Amandes, graines de courge, noix, noix de cajou, noix du Brésil, noisettes, graines de tournesol, noix de pécan, noix de macadamia...

**VEILLEZ
À INTÉGRER
DANS
VOS MENUS**



»»» DES LÉGUMES FRAIS ET DE SAISON

qui composeront environ la moitié de votre assiette.



»»» DES HUILES VÉGÉTALES

Colza, cameline, olive, noix, noisette, coco, lin... en prenant soin de varier la consommation de ces huiles (1 à 3 cs/jour).



POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE TRANSITION FLEXI, RETROUVEZ NOS FICHES RECETTES VEGGIE EN MAGASIN !



Gratin végétarien
au tofu et poireaux



Riz complet
champignons panais



Salade de lentilles



Bouchées de lentilles corail
à l'indienne

Pour en savoir plus, dossier dans le magazine Culture(s)Bio de mars-avril !

**PLUS DE 500 MAGASINS PARTOUT EN FRANCE,
LISTE COMPLETE SUR WWW.BIOCOOP.FR**



www.mangerbouger.fr – Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

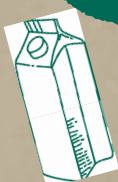
Imprimé sur papier 100 % recyclé. Biocoop – SACoap à capital variable – 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris – 382 891 752 RCS Paris – Création Agence ICOM – Photos: Christophe Doucet, Nicolas Leser, Vanessa Castano, Thinkstock, Marion Cordonnier, Fotolia – Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 5217935221 Châteaubourg CEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) – Nepasjeter sur l'avoie publique – Document non contractuel – 02/2018.



Agissez pour
le recyclage des
papiers avec
biocoop
et Ecofolio.



**VEILLEZ À
VOTRE APPORT
EN
VITAMINE B12**



Cette vitamine est très peu présente dans le règne végétal, mais elle est indispensable à l'organisme.

Pour les végétariens, seuls les produits laitiers constituent une source de B12. Sans ces derniers, une complémentation est nécessaire. Dans ce cas, nous vous conseillons de vous rapprocher d'un thérapeute compétent.



SOYEZ FLEXI,
TESTEZ LE VEGGIE !



CONSEILS & RECETTES

— POUR —
CUISINER VÉGÉ TOUT EN BIO



L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
SE FAIT SUR LA JOURNÉE.

CÉRÉALES

Portions :
5 ou plus

LÉGUMES

Portions :
5 ou plus

LÉGUMINEUSES

Portions :
3 ou plus

FRUITS

Portions :
2 ou plus

OLÉAGINEUX

Portions :
1 ou plus

MATIÈRES
GRASSES



Diminuer sa consommation de viande : et pourquoi pas ? De plus en plus de Français tentent par une alimentation moins carnée. Loind'être synonyme de privation, une alimentation plus végétale ET bio apporte équilibre et gourmandise, et offre une multitude de saveurs. Suivez le guide !

1

JE SÉLECTIONNE MES MENUS



Risotto tomates séchées et parmesan

Parfois c'est salade composée, tajine de légumes, risotto ou pâtes à la sauce tomate... **Mais en fait : je mange déjà végétarien ?!! Il suffit de programmer ces plats plus souvent !** En testant de nouvelles recettes, mes menus se diversifient et j'augmente progressivement ma consommation de produits d'origine végétale. Des idées recettes sur www.biocoop.fr !

2

JE DIMINUE MA CONSOMMATION DE VIANDE



Chacun ses raisons pour réduire sa consommation de viande : protection de l'environnement, santé, bien-être animal ou encore budget (les protéines animales étant plus chères que les protéines végétales). Si mon choix est fait, je diminue progressivement ma consommation. **Et quand la viande est au menu, je la consomme en quantité limitée et je la choisis bio évidemment, et de qualité !**

➔ À SAVOIR

Chez Biocoop, la viande est certifiée biologique, exclusivement d'origine France et principalement issue de nos groupements de producteurs partenaires. Les méthodes d'élevage s'appuient sur un cahier des charges très strict, respectueux de l'homme et de l'animal, dans une démarche solidaire du producteur au consommateur.

5

J'EXPLORE PAS À PAS DE NOUVELLES RECETTES

- 1- Je commence par des **produits prêts à consommer** (galettes de céréales, poêlées végétariennes, saucisses végétales, tartinades...).
- 2 - J'essaie des produits **semi-préparés à cuisiner** comme le tofu déjà assaisonné.
- 3 - Je choisis les **produits bruts à cuisiner selon mes recettes préférées**.



Burger potimarron et tomate bio

6

JE PARS POUR UN VOYAGE CULINAIRE

Marier céréales et légumineuses est une tradition culinaire dans de nombreuses cultures : maïs et haricots rouges (chili mexicain), semoule de blé et pois chiches (couscous maghrébin), pâtes et haricots blancs (minestrone italien), riz et lentilles corail (dhal indien),... **Associés à des épices, ces plats me font voyager dans des alimentations peu (ou pas) carnées mais très savoureuses.**

Je privilégie les céréales complètes pour leurs éléments nutritifs et pour une meilleure satiété. J'apprends à mieux connaître les légumineuses et leur préparation à l'aide d'un tableau de cuisson (à retrouver sur le site www.biocoop.fr). Chic, à moi la collection de bocaux dans la cuisine pour varier facilement les préparations !

➔ À SAVOIR

Les légumes secs : peu onéreux et faciles à décliner ! **Chez Biocoop, ils sont 100% bio et pour beaucoup cultivés en France** (lentilles, haricots blancs, pois chiches sont issus de filières équitables).

MES PREMIERS PAS VERS LA TRANSITION VEGGIE

3

JE VARIE LES GOÛTS ET LES COULEURS

Les légumes bio de saison sont variés et riches en goûts ! Parfaits pour tester des préparations différentes : en version tout cru, cuits à la vapeur, sautés au wok ou encore mixés en purée ou en potage.

En mars, profitons des légumes de saison : asperge verte, betterave, céleri, champignon, chou-fleur, chou frisé, chou lisse, chou rave, courge, épinard, navet, radis.

Je découvre ou redécouvre les légumes "oubliés" tels que la blette !

Céréales et légumineuses offrent aussi une grande diversité.

Et si j'apprivoisais le riz complet, le boulghour, les pâtes aux légumineuses, les lentilles corail ou les pois cassés ?

Il suffit de se lancer...

Blettes sautées à l'ail et aux oignons



7

JE DIVERSIFIE MES HUILES VÉGÉTALES ET J'INTRODUIS LES FRUITS OLÉAGINEUX

Dans la cuisine veggie, la variété amène l'assurance d'un bon équilibre nutritionnel, mais aussi de la gourmandise ! **L'idéal est d'alterner les huiles végétales car elles sont complémentaires sur le plan nutritionnel.** Oméga 3 : huile de colza, de lin, de cameline, de noix ou de chanvre. Oméga 6 : huile de carthame, de noix, de tournesol, de pépins de raisins, de sésame ou de pépins de courge. Côté saveur, elles ont toutes leurs particularités : essayez-les toutes !

➤ À SAVOIR

Chez Biocoop uniquement des huiles certifiées bio. Les huiles vierges sont extraites à froid pour conserver leurs goûts et nutriments !

Autres ingrédients gourmands des repas végétariens :

Les fruits oléagineux et les graines (tournesol, sésame, lin, courge...) apportent un complément de protéines végétales, fibres, minéraux, oligo-éléments et vitamines. Je les consomme tel quel sur les plats, légèrement toastés, ou encore sous forme de purées d'oléagineux intégrées à une sauce, un gâteau ou un velouté de légumes !

Pour assimiler tous leurs bienfaits, je broie les graines de lin et de sésame.



8

JE SUBLIME MES PLATS...

Avec des ingrédients fétiches qui apportent toute la diversité des menus veggie !

➤ Des petites graines de pavot, lin, courge, sésame, pour réveiller n'importe quel plat de légumes ou de céréales.

➤ Des spécialités végétales pour remplacer la crème et créer des veloutés, des gratins, des quiches...

➤ Des épices et des aromates variés, inspirés des cuisines du monde.

➔ Des assaisonnements différents comme le shoyu, le tamari, le gomasio.



J'UTILISE PETIT À PETIT DES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Je remplace progressivement la viande par des alternatives végétales tels que le tofu, le tempeh ou le seitan, sources de protéines.

Le tofu s'émiette, se frit, se mixe... Certains tofus déjà marinés sont tout prêt à cuisiner. Le tofu nature s'imprègne facilement du goût des aliments qui l'accompagnent : olives, curry, paprika, herbes fraîches, gingembre, sésame, sauce soja...

Le tempeh, aussi préparé à base de soja, a un goût plus prononcé. Coupé en tranches, marinées puis dorées à la poêle avec du riz, en morceaux dans un wok de légumes ou émietté dans des lasagnes.

Quant au seitan, un dérivé du blé (interdit aux personnes allergiques au gluten), sa texture s'apparente à la viande. Il se cuisine doré à la poêle ou mijoté avec des légumes et aromates ou encore incorporé à un tajine ou un wok.



Lasagnes végétales au seitan

♦ À SAVOIR

Chez Biocoop, tous les produits à base de soja sont garantis sans OGM (contrôles exigés auprès des fournisseurs). Le soja d'origine autre que le continent américain ou l'Asie est privilégié pour limiter encore plus les risques.

À LA PLACE DE...

POUR REMPLACER...	... JE PEUX UTILISER
Viande hachée	Haché de tofu, Haché de seitan
Boulettes de viande	Falafels, Boulettes de tofu frites
Lardons	Dés de tofu fumé
Poisson	Algues (fraîches, déshydratées, marinées...) : dulse, kombu, laitue de mer, nori, wakamé, haricot de mer...
Beurre	Huile ou margarine végétale
Œufs dans une mayonnaise	Tofu soyeux
Œufs dans un dessert sucré	Yaourt soja
Œufs dans un cake	Graines de lin, arrow root, banane (pour les cakes sucrés)
Lait au petit-déjeuner	Lait d'amandes, boissons végétales d'avoine, noisettes, riz, millet, sorgho
Lait dans des recettes sucrées	Lait d'amandes, lait de coco, boissons végétales de soja, riz, noisettes,
Lait dans des recettes salées	Lait de coco, boissons végétales de soja, épeautre, millet, sarrasin,
Blanc d'œufs en neige	Eau de cuisson des pois chiches
Crème	Spécialités végétales à cuisiner : soja, avoine, coco, riz, épeautre...
Feuilles de gélatine	Agar-agar