

Le Guide pour

des repas à base de plantes

Des recettes du monde entier

De délicieuses recettes classiques et de nouvelles idées

Pourquoi choisir une alimentation végétalienne?

Manger pour protéger les animaux, votre santé et l'environnement

Tacos aux champignons et à la sauce crémeuse à la coriandre Page 12



HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL
CANADA

Défendre les animaux, une bouchée à la fois

Merci de votre intérêt pour notre Guide pour des repas à base de plantes de Humane Society International/Canada. Comme le réalisent de plus en plus de Canadiens, adopter un régime végétalien comporte de nombreux avantages, en plus d'être délicieux! Que vous soyez en transition vers un régime végétalien ou végétarien ou que vous souhaitiez simplement réduire votre consommation de viande, ce guide vous aidera à comprendre comment fonctionnent les régimes à base de plantes et pourquoi ils sont bénéfiques.



Photo par Christelle Baccigotti

Riana au Refuge RR, un sanctuaire pour les animaux de ferme en Ontario

Enfant, j'ai suivi un régime traditionnel nord-américain, riche en viande, en produits laitiers, en œufs et en poisson. Pendant des années, je n'ai pas prêté grande attention aux incidences de mes choix alimentaires sur ma santé, la planète et les animaux avec qui nous la partageons. Mais tout cela a commencé à changer lorsque j'ai appris quelles étaient les répercussions de mes habitudes alimentaires. J'ai réalisé que les choix que je faisais ne reflétaient pas mes valeurs.

Lorsque j'ai pris connaissance des réalités choquantes du secteur de l'élevage industriel, souvent intrinsèquement cruel envers les animaux d'élevage, j'ai compris qu'il me serait impossible de faire marche arrière. J'ai fait le lien entre la viande dans mon assiette et les animaux curieux, intelligents et sensibles desquels elle provient. Les poulets, les cochons, les vaches et les autres animaux de ferme ont tous des besoins et des envies, tout comme les chiens et les chats avec qui nous sommes nombreux à partager notre foyer. Ils sont tous capables de nouer des relations et de ressentir la douleur et la peur. Toutefois, certaines pratiques employées dans les fermes d'élevage sont loin d'être en phase avec la manière dont les animaux devraient être traités, selon une majorité de Canadiens. Notre système alimentaire industriel traite les animaux comme des produits sur une chaîne de production, sans se soucier des souffrances qu'ils peuvent ressentir.

Heureusement, nous pouvons tous défendre ces animaux

à chaque repas. Ce guide est conçu pour vous aider à faire des choix alimentaires plus éthiques, ce qui permettra à notre société de devenir de plus en plus humaine. Pour votre plus grand bonheur, vous découvrirez que ces alternatives sont savoureuses, rassasiantes et très satisfaisantes. Et rappelez-vous que chaque geste compte! Allez-y à votre rythme. Découvrez de nouvelles idées de repas avec vos amis et votre famille. Gardez l'esprit ouvert. Nous rencontrons tous des obstacles, et modifier des habitudes alimentaires acquises depuis l'enfance peut prendre du temps. Félicitez-vous pour chaque étape que vous réussissez et profitez de ce parcours passionnant et gratifiant.

Quelle que soit la raison pour laquelle vous déciderez de consommer plus d'aliments d'origine végétale, sachez que vous avez un effet positif sur le monde. Que ce soit pour votre santé, pour l'environnement, pour les animaux, ou pour ces trois raisons à la fois, tirez fierté de votre engagement et n'oubliez pas que nous vous soutenons et sommes là pour vous aider dans votre quête d'une alimentation plus humaine!

Riana Topan
Responsable de campagne pour HSI/Canada

Une meilleure alimentation, pour un monde meilleur

L'histoire de Newman

Ce beau bébé aux yeux bleus est tombé d'un camion de transport qui se dirigeait vers l'autoroute. Il était en chemin pour aller se faire engraisser avant de finalement partir à l'abattoir. L'équipe de Refuge RR à Alexandria, en Ontario, l'a vite emmené en urgence chez le vétérinaire du coin, qui a déclaré qu'il avait besoin de soins d'urgence. On l'a nommé Newman.

À son arrivée à l'hôpital, Newman était mal en point et ses chances de survie étaient faibles. On lui a administré de l'oxygène et des perfusions intraveineuses et on lui a fait des analyses de sang, une échographie et une radio. Les vétérinaires et spécialistes en traumatologie lui ont diagnostiqué un pneumothorax, du sang dans les poumons, une fracture du pelvis à deux endroits et une au fémur. À ce moment-là, Newman ne semblait pas pouvoir s'en sortir vivant. Les vétérinaires l'ont apaisé avec des calmants et ont continué à lui administrer de l'oxygène et du liquide par voie intraveineuse. Suite à cela, ils n'avaient plus qu'à attendre et espérer qu'il survive à la nuit.

Le matin suivant, le Refuge RR a appris une bonne nouvelle : non seulement Newman était en vie, mais il s'était également débarrassé lui-même de son tube à oxygène et de sa transfusion et se sentait assez bien pour se déplacer dans sa chambre. Newman s'est révélé être un vrai battant!

Par la suite, son état s'est encore amélioré. Une petite infection au fémur a freiné son rétablissement, mais il s'en est rapidement remis et il vit aujourd'hui au refuge. En le regardant courir, on ne pourrait pas imaginer qu'il a passé ses premiers mois dans une ferme industrielle et qu'il a ensuite dû lutter pour survivre à l'hôpital. C'est un cochon très curieux et plein de joie, qui aime apprendre de nouvelles choses chaque jour.



L'histoire d'Abbey et de Kelso



Voici Abbey, une vache laitière, et Kelso, un taureau. Tous deux résident aujourd'hui au Refuge RR, mais leur vie a failli prendre fin il y a quelques années à cause de l'industrie laitière.

Abbey a vécu dans une exploitation laitière pendant six ans, sans jamais mettre une patte dehors sur de l'herbe. Toute sa vie, elle n'avait connu que le béton. Chaque année, elle était fécondée et donnait naissance à un petit veau qui lui était immédiatement confisqué. Un hiver, le Refuge RR a reçu un appel les prévenant qu'Abbey n'était plus assez productive pour l'industrie laitière et qu'elle était sur le point de partir à l'abattage. Le Refuge RR est parvenu à envoyer un bénévole à la ferme pour convaincre l'éleveur de confier Abbey au refuge. À son arrivée, Abbey était courbaturée et souffrait d'arthrite. Ce fut donc un

vrai choc pour elle de poser le pied sur de la neige floconneuse. Elle était même tellement fascinée qu'elle a essayé de courir pour la première fois de sa vie. Cela a pris du temps, mais elle a progressivement gagné du muscle et est aujourd'hui très forte. Elle est très heureuse de pouvoir jouer dehors avec son troupeau!

Kelso, lui, a été secouru alors qu'il n'avait que quatre jours. Sa vie n'a pas commencé sous les meilleurs auspices : à sa naissance, le petit veau est resté coincé dans le ventre de sa mère. Un agriculteur très inexpérimenté a essayé de l'en sortir en tirant sa patte si violemment qu'il lui a déboîté une hanche. En voyant ce qu'il avait fait, l'agriculteur a réalisé qu'il ne pourrait pas vendre Kelso à un éleveur de veaux, ce qui attend généralement les jeunes mâles nés dans l'industrie laitière. L'agriculteur a donc attaché Kelso à un mur en le privant du lait de sa mère, le laissant ainsi mourir de faim. En apprenant cela, le Refuge RR a persuadé l'agriculteur de leur confier Kelso. Depuis, Kelso a subi plusieurs interventions chirurgicales pour soigner sa hanche et ses blessures aux pattes et aux chevilles. Aujourd'hui, il est épanoui. Kelso est doux et il adore socialiser.



L'histoire d'Emma

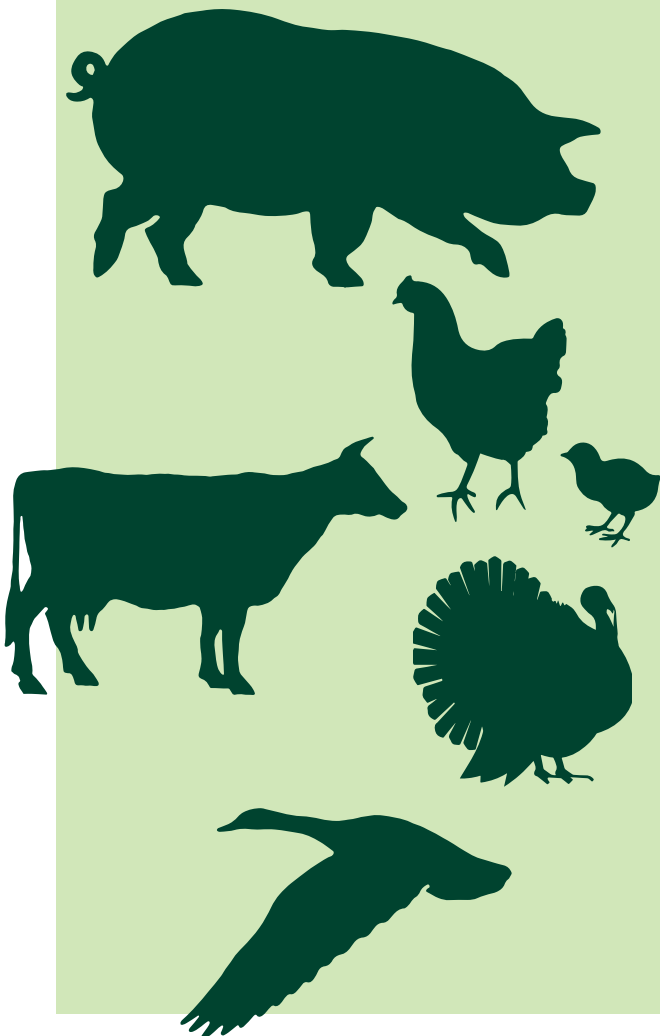
Cette poule magnifique s'appelle Emma. Elle a été secourue après être tombée d'un camion de transport qui l'emmenait vers un établissement de ponte. Là-bas, elle aurait été entassée dans une petite cage avec huit autres poules, lui laissant à peine la place de bouger et certainement pas de déployer ses ailes. Emma est arrivée au Refuge RR déshydratée et amaigrie.

Grâce aux soins empreints d'amour et d'attention de l'équipe et des bénévoles du Refuge RR, Emma s'est rétablie de façon surprenante. Elle a retrouvé tellement de force qu'elle peut voler et même se percher sur un arbre, comme les autres oiseaux. Elle est libre de se promener où elle veut et a de nombreux amis. Mais son meilleur ami, c'est son ange gardien, un cerf qui s'appelle Lyric.



Photo par Christelle Baccigotti

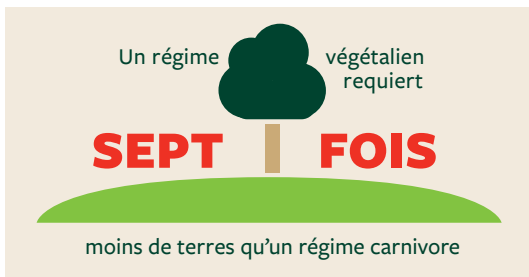
Refuge RR Facebook @RefugeRRforHorses, Twitter @RefugeRR, www.refugerr.org



LE SAVIEZ-VOUS?

- Les cochons sont si intelligents qu'ils peuvent jouer à des jeux vidéos, trouver des objets cachés en utilisant des miroirs et être dressés pour répondre lorsqu'on les appelle par leur nom.
- Les poulets peuvent vivre jusqu'à 30 ans dans la nature, mais ceux qui sont élevés pour leur viande sont tués alors qu'ils ont à peine 6 à 7 semaines.
- Les vaches tissent des liens très forts avec leurs veaux, et lorsque c'est possible, ces liens peuvent durer pour la vie.
- Une fois sortis de l'œuf, les dindonneaux sont élevés par les femelles et voyagent en famille avec leur mère. Ils se mélangent souvent à d'autres groupes pour former des troupes. À l'âge de 13 semaines, ils sont capables de distinguer les membres de leur groupe des étrangers.
- Chaque année au Canada, des millions d'oies et de canards sont gavés pour produire du foie gras. La peur, les blessures, les maladies, les handicaps et des taux de mortalité élevés sont les résultats des traitements qu'ils subissent.

Quelques raisons supplémentaires de choisir un régime végétalien



L'élevage pour le secteur agroalimentaire à grande échelle occasionne des souffrances généralisées, mais les conséquences ne s'arrêtent pas là. Voici quelques raisons supplémentaires de réduire ou de supprimer les produits d'origine animale de nos assiettes :

Gaz à effet de serre : mis à part l'élevage, de nombreux aspects de la production de viande, d'œufs et de lait jouent un rôle important dans le changement climatique, notamment à cause de la production de fourrage, de la déforestation, de l'utilisation d'énergie et du transport des animaux et des produits d'origine animale. Cette industrie est responsable de près de 18 % des émissions de gaz à effet de serre mondiales d'origine humaine.

Déchets toxiques : le fumier peut émettre des gaz dangereux, tels que le sulfure d'hydrogène, l'ammoniac et le méthane. Le ruissellement agricole permet aussi à des toxines provenant des engrais, des pesticides et des fertilisants de contaminer les réserves d'eau et de favoriser la prolifération d'algues qui se décomposent et créent des plans d'eau vides d'oxygène, où la faune marine meurt ou dont elle s'échappe.

Gaspillage : l'élevage pour le secteur agroalimentaire consomme des ressources considérables et cause un gaspillage important. La production d'un kilogramme de protéines animales industrielles nécessite jusqu'à 26 fois plus d'eau qu'un kilogramme de protéines de soja. Il faut neuf calories d'aliments à base de plantes pour produire une seule calorie de viande de poulet. Les huit calories restantes sont perdues sous forme de sous-produits de la croissance et des déchets des animaux. Et ce chiffre est beaucoup plus élevé pour les autres viandes.

Dangers pour la santé publique : les déchets d'animaux d'élevage ont provoqué des épidémies d'escherichia coli, de salmonelle et d'autres agents pathogènes qui ont contaminé les aliments et l'eau potable. Des études ont également révélé que les personnes qui vivent près des exploitations industrielles souffrent de manière disproportionnée de toux excessive, de diarrhée, d'irritation des yeux, de maux de tête, de nausées et de problèmes respiratoires.

Résistance aux antibiotiques : pour garder les animaux en vie dans des exploitations surpeuplées, insalubres et stressantes, l'agriculture industrielle utilise des quantités importantes d'antibiotiques. Environ 80 pour cent des antibiotiques dans le monde sont administrés au bétail. Les groupes de santé publique s'inquiètent du fait que l'utilisation excessive des antibiotiques dans la production animale entraîne une crise sanitaire mondiale causée par des « superbactéries » résistantes aux antibiotiques.

Le coin de Karla

Avantages des aliments d'origine végétale pour la santé par Karla Dumas, diététiste autorisée



Photo par Katie Dumas

À quoi ressemble un modèle de repas équilibré et bon pour la santé? Selon les experts de la nutrition et de la santé, il regorge d'aliments végétaux comme les haricots, les noix, les fruits, les légumes et les céréales complètes, et contient peu ou pas de graisses animales saturées ou de cholestérol (que l'on trouve uniquement dans les produits d'origine animale). Malheureusement, le régime alimentaire canadien standard ne reflète généralement pas ces recommandations. La plupart des Canadiens ne mangent pas les portions quotidiennes

recommandées de fruits et légumes. De plus, quatre des principales causes de décès évitables, à savoir les maladies cardiaques, certains cancers, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète de type 2, sont fortement associées au régime alimentaire.

À mesure que nous en apprenons davantage sur la façon dont l'alimentation peut prévenir les maladies chroniques, de plus en plus de spécialistes et d'organismes de santé publique nous recommandent d'incorporer des repas sans viande dans notre alimentation, notamment la Fondation des maladies du cœur, Diabète Canada, les diététistes du Canada, l'Organisation mondiale de la santé, ainsi que le nouveau Guide alimentaire canadien. Les personnes qui suivent des régimes sans viande sont deux fois moins susceptibles d'être hospitalisées ou d'avoir besoin de médicaments et il a même été prouvé qu'elles vivaient plus longtemps. Plus de 75 % des Canadiens ne respectent pas les recommandations actuelles concernant le nombre de portions quotidiennes de fruits et légumes, ce qui entraîne un fardeau économique annuel de 4,39 milliards de dollars.

À tout âge, se régaler plus souvent de repas sans viande peut entraîner des bienfaits importants pour la santé. Les personnes qui mangent plus de repas à base de plantes ingèrent plus de nutriments, comme les vitamines A, C et B9, les fibres et le fer, et ont une consommation plus élevée de fruits et légumes, dont manquent la plupart des Canadiens. Les Canadiens consomment généralement beaucoup plus de protéines qu'ils n'en ont besoin. Répondre aux besoins quotidiens en protéines et en nutriments avec des repas à base de plantes bien planifiés peut être un jeu d'enfant. De plus en plus d'athlètes professionnels et médaillés olympiques adoptent des régimes entièrement ou principalement végétaliens, reconnaissant que les repas à base de plantes améliorent leurs performances et leurs temps de récupération.

Choisir plus de repas sans viande est un moyen facile, économique et délicieux de favoriser sa santé générale. Rejoignez des millions de Canadiens et découvrez les joies et les avantages de manger plus de repas à base de plantes. Pour des idées de recettes, rendez-vous sur **forwardfood.org**.

Carburer à l'énergie végétale

Les aliments d'origine végétale regorgent de nutriments importants :

Le fer : les légumes-feuilles; les céréales (riz, avoine, céréales enrichies); les produits à base de soya (lait de soya, tempeh); les noix et les fruits secs sont tous de bonnes sources de fer.

Calcium : les sources d'origine végétale comprennent les boissons végétales enrichies (comme les laits de soya, de riz et d'amandes), le jus d'orange, les légumes verts, les haricots, les noix et les graines. Les boissons végétales enrichies contiennent généralement la même quantité de calcium que les produits laitiers, mais pas de graisse saturée, de cholestérol ou de lactose, et sont une meilleure source de fer.

Oméga-3 : les graines de lin, les noix de Grenoble et les suppléments de DHA à base d'algue sont des sources saines d'acides gras oméga-3, sans les toxines (telles que le mercure) présentes dans les suppléments d'huile de poisson.

Protéine : les haricots, les noix, les graines, les produits à base de soja et les céréales complètes sont d'excellentes sources de protéines sans cholestérol. Ils contiennent également des fibres, de l'acide folique et des phytonutriments bons pour la santé.

Des choix alimentaires flexibles

Réduire votre consommation de produits d'origine animale ne vous oblige pas à complètement bouleverser votre alimentation. En quelques étapes simples, vous pouvez adopter un excellent régime flexitarien : le végétarisme à temps partiel!

Réinventez les classiques : remplacez le poulet dans vos burritos par des haricots noirs ou des légumes rôtis. Substituez la crème sure par une cuillerée de guacamole ou de sauce salsa. Remplacez la sauce à la viande de vos pâtes par de la marinara épicée et essayez les hamburgers et hot dog végétariens. Remplacez les œufs par de la compote de pommes, de la farine de lin, une banane en purée ou par un substitut d'œuf commercial lors de la préparation de vos pâtisseries — vous aurez tout le goût, sans le cholestérol (voir p.15 pour plus de conseils sur les desserts).

Explorez l'inconnu : rendez-vous dans votre magasin d'aliments naturels ou au rayon des aliments naturels de votre épicerie locale pour découvrir quelques-uns des fantastiques produits végétariens sur le marché. Essayez des recettes internationales : de nombreuses cuisines du monde proposent des plats végétariens classiques qui feront découvrir à vos papilles tout un monde de nouvelles saveurs et textures.

Satisfaites vos envies : lorsqu'une envie de viande vous prend, tournez-vous vers des aliments comme les noix de Grenoble, la sauce soya, les champignons, les tomates et les patates douces.

Et essayez les nombreuses protéines végétales proposées sur le marché : des lanières de steak végétarien aux tranches de charcuterie, en passant par les « côtes » goût barbecue, vous les apprécierez peut-être même plus que les versions à base de viande!

Découvrez des substituts aux produits laitiers : si vous avez envie de produits laitiers, découvrez les délicieuses options végétales disponibles dans la plupart des épiceries, y compris le fromage, surnommé fauxmage (disponible en blocs, en tranches et râpé), le lait, la crème sure, le fromage à la crème et la crème glacée.

Privilégiez les aliments sains : n'abusez pas des aliments transformés, des sucreries ou des produits laitiers. Les piliers de votre nouveau régime doivent être les fruits et légumes frais, les céréales complètes et les protéines végétales comme les haricots, les lentilles, les pois et les noix.

Bravo à vous! N'oubliez pas de vous féliciter de votre transition et rappelez-vous que vous contribuez à rendre le monde meilleur simplement en appréciant des plats végétariens.

Un chroniqueur culinaire adopte un régime flexitarien Mark Bittman, végétarien à temps partiel

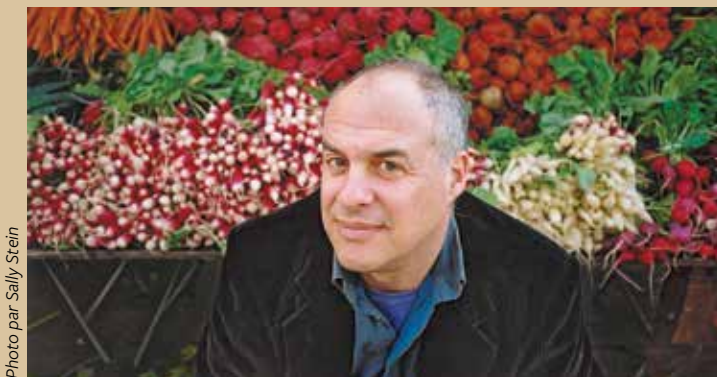


Photo par Sally Stein

L'auteur acclamé de *How to Cook Everything* (« Comment cuisiner de tout »), Mark Bittman a soudainement été invité à diminuer sa consommation de « tout ». Il se souvient des mots de son médecin : « Écoutez, vous êtes en surpoids, votre cholestérol est plus élevé qu'avant, votre glycémie aussi, vous souffrez d'apnée du sommeil et vous avez d'autres problèmes de santé. Vous devriez probablement devenir végétalien. »

Il a tenté de résister.

« Eh bien, trouvez quelque chose », a ajouté son médecin. « Trouvez autre chose qui aille dans ce sens. » Mark Bittman a donc conçu une approche qu'il a appelée *Vegan Before 6* (« Végétalien avant 18 h »). Le principe? Éviter la viande et les autres produits d'origine animale jusqu'à l'heure du souper, tous les jours. Heureusement, il connaissait beaucoup de recettes sur lesquelles s'appuyer. Préoccupé par les impacts environnementaux de la production de viande de masse et conscient des changements de plus en plus fréquents de régimes alimentaires dans le grand public, l'ancien chroniqueur du *New York Times* avait déjà écrit *How to Cook Everything Vegetarian* (« Comment cuisiner de tout – édition végétarienne »). Depuis 4 ans, il s'en tient à sa routine flexitarienne. « La première chose à faire est... d'éliminer les aliments transformés, de boycotter la restauration rapide et de ne plus manger d'aliments vides », explique l'auteur, qui a perdu treize kilos et a recommencé à courir des marathons. « Ensuite, il faut juste se rappeler que chaque fois que vous choisissez un aliment d'origine végétale non transformé plutôt qu'autre chose, vous êtes dans la bonne direction. Et que ce soit une fois par jour, deux fois par jour ou cinq fois par jour, c'est la direction à suivre. »



Cocotte crémeuse de macaronis au fromage POUR 6 À 8 PERSONNES

8 onces (225 grammes) de pâtes de votre choix
3 tasses de fromage râpé végétalien
3 cuillères à soupe de margarine
2 tasses de lait de soja ou de riz non sucré
¼ cuillère à thé de poivre noir
1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle (une levure inactive au goût de fromage, pleine de vitamines et de minéraux)
2 tasses de lait de soja ou de riz non sucré
½ tasse de chapelure
¼ cuillère à thé de paprika
¼ tasse de parmesan végétalien (facultatif)

1. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage et égoutter.
 Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

2. Pendant que le four préchauffe, faire fondre la margarine dans une petite casserole. Ajouter le poivre et la levure nutritionnelle. Incorporer le lait. Ajouter le fromage sans produits laitiers et cuire à feu doux à moyen pendant 2 à 3 minutes, en remuant fréquemment pour éviter que cela ne brûle. Ajouter les macaronis et bien mélanger.

3. Transférer dans une casserole de 8 x 8 pouces (20 x 20 cm). Garnir de chapelure et de paprika. Cuire au four 15 minutes à découvert ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne et que le dessus commence à dorer. Retirer du four et garnir de parmesan juste avant de servir.



Salade d'épinards cuits à point, de « saucisses » fumées et de fraises POUR 4 À 6 PERSONNES

4 saucisses végétales fumées, comme les saucisses saveur pomme à la sauge fumées de Field Roast
2 tasses de fraises tranchées
1 pomme Granny Smith coupée en dés
1 livre (450 grammes) d'épinards frais
4 onces (115 grammes) de pistaches décortiquées
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Faire revenir les saucisses avec l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

2. Ajouter les épinards et remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

3. Lorsque les épinards commencent à cuire, éteindre le feu.

4. Ajouter les fraises et les pommes.

5. Servir chaud et garnir de pistaches.

Tartelettes déjeuner de tofu brouillé POUR 18 TARTELETTES

Pour la pâte à tarte :

270 grammes de mélange de farine sans gluten

60 grammes d'amidon de tapioca

½ cuillère à thé de sel

227 grammes de margarine végétale ou de graisse végétale (froide)

2 cuillères à thé de vinaigre

140 millilitres d'eau

1. Mesurer l'eau et le vinaigre et les réserver au congélateur pendant la réalisation des deux étapes suivantes.
2. Mélanger les ingrédients secs.
3. Couper les bâtonnets de gras dans les ingrédients secs.
4. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que la pâte devienne homogène.
5. Former une boule et réfrigérer pendant une heure avant de rouler.
6. Saupoudrer légèrement la surface de travail avec le mélange de farine sans gluten et abaisser la pâte à tarte à environ 1/8 de pouce d'épaisseur. Coupez la pâte avec un emporte-pièce rond de la taille de vos fonds de tartelettes.
7. Presser la pâte dans les moules à tartelettes.
8. Cuire au four (vides) pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Pour le bacon de noix de coco :

1 tasse de gros flocons de noix de coco non sucrés

1 cuillère à soupe de tamari

¾ cuillère à soupe de fumée liquide

1 ½ cuillère à thé de sirop d'érable

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Couvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Étaler les flocons en une couche uniforme sur votre plaque à pâtisserie couverte de papier parchemin.
3. Cuire au four pendant 10 minutes, en retournant les flocons à la moitié du temps.
4. Laisser refroidir complètement puis transférer dans un récipient hermétique.

Ces délicieuses tartelettes pour le déjeuner sont un régal de choix à la Boulangerie Strawberry Blonde d'Ottawa.

Pour le tofu brouillé :

2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola

1 oignon rouge coupé en dés

6 champignons coupés en dés

1 poivron rouge coupé en dés

1 paquet (397 grammes) de tofu ferme

3 cuillères à soupe de tamari

1 cuillère à soupe de sauce piquante douce

¼ tasse de levure nutritionnelle

Sel et poivre

1. Faire revenir les oignons à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et faire revenir 5 minutes de plus. Ajouter le poivron rouge et faire sauter pendant 2 minutes. Émietter le tofu dans la poêle (les morceaux ne devraient pas être plus gros que la taille d'une pièce de vingt-cinq sous. La taille d'une pièce de dix sous est idéale.) Faire sauter pendant au moins 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le tofu brunisse joliment.
2. Ajouter le tamari et la sauce piquante et remuer pour enrober uniformément le tofu. Ajouter ensuite la levure nutritionnelle et remuer immédiatement pour bien enrober. Goûter et ajouter du sel et du poivre pour obtenir la saveur désirée. Vous pouvez également ajouter plus de tamari et de sauce piquante si nécessaire.

Assembler le tout!

1. Remplissez les plats à tarte précuite avec une bonne portion de brouillade. Garnir d'une généreuse quantité de fromage cheddar râpé végétal et cuire à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit appétissant et fondu.
2. Une fois les tartelettes refroidies légèrement, garnir de quelques morceaux de bacon de noix de coco et d'oignon vert haché.

vegan • gluten-free • nut free
**STRAWBERRY
BLONDE** bakery



Salade César végétalienne qui plaira à tous POUR 4 À 6 PERSONNES

Pour les croûtons de pois chiches rôtis :

- 1 boîte (15 onces)** de pois chiches (ou 1 ½ tasse de pois chiches cuits), égouttés et rincés
- 1 cuillère** à thé d'huile d'olive extra-vierge
- ½ cuillère** à thé de sel de mer fin
- ½ cuillère** à thé de poudre d'ail
- ⅛ à ¼ cuillère** à thé de poivre de Cayenne (facultatif)

Pour la vinaigrette César (donne ¾ de tasse à 1 tasse) :

- ½ tasse** de noix de cajou crues, trempées pendant la nuit
- ¼ tasse** d'eau
- 2 cuillères** à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 cuillère** à soupe de jus de citron
- ½ cuillère** à soupe de moutarde de Dijon
- ½ cuillère** à thé de poudre d'ail
- 1 petite** gousse d'ail (vous pouvez en ajouter une seconde si vous aimez que ce soit fort)
- ½ cuillère** à soupe de sauce végétalienne Worcestershire
- 2 cuillères** à thé de câpres
- ½ cuillère** à thé de sel de mer fin et de poivre, adapter selon votre goût

Pour le parmesan aux noix et aux graines :

- ½ tasse** de noix de cajou crues
- 2 cuillères** à soupe de graines de chanvre décortiquées
- 1 petite** gousse d'ail
- 1 cuillère** à soupe de levure nutritionnelle
- 1 cuillère** à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- ½ cuillère** à thé de poudre d'ail
- Sel de mer fin, selon votre goût

Pour la salade :

- 1** petit ou moyen bouquet de chou frisé équeuté (5 tasses de chou haché)
- 2** petites têtes de laitue romaine (10 tasses de laitue hachée)

INSTRUCTIONS :

- Faire tremper les noix de cajou dans un bol d'eau pendant la nuit ou pendant au moins quelques heures. Égoutter et rincer.
- Croûtons de pois chiches rôtis : préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Égoutter et rincer les pois chiches. Placer les pois chiches dans un linge et les sécher (ce n'est pas grave si certaines peaux se détachent). Les placer sur une grande plaque à pâtisserie à rebords. Arroser d'huile et secouer la plaque pour enrober tous les pois chiches. Saupoudrer de poudre d'ail, de sel et de poivre de Cayenne, si vous le souhaitez. Mélanger pour enrober tous les pois chiches. Faire rôtir pendant 20 minutes à 400 °F (200 °C), puis faire rouler doucement les pois chiches sur la plaque à pâtisserie. Faire rôtir encore 10 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ils se raffermiront en refroidissant.
- Préparer la vinaigrette : ajouter les noix de cajou et tous les autres ingrédients de la vinaigrette (sauf le sel) dans un mélangeur à haute vitesse, et mélanger à grande vitesse jusqu'à ce que la vinaigrette soit parfaitement homogène. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si nécessaire, pour aider à mélanger. Ajouter du sel au goût et ajuster les autres assaisonnements, si vous le souhaitez. Réserver.
- Préparer le parmesan : ajouter les noix de cajou et l'ail dans un mini robot culinaire et mélanger par pulsions jusqu'à ce qu'ils soient finement hachés. Ajouter le reste des ingrédients et brasser jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Saler, si désiré.
- Préparer la salade : égoutter le chou frisé puis hacher finement les feuilles. Laver et sécher dans une essoreuse à salade. Placer dans un bol de grande taille. Hacher la romaine en petits morceaux. Rincer puis essorer. Placer dans un bol avec le chou frisé. Vous devriez avoir environ 5 tasses de chou frisé haché et 10 tasses de romaine hachée.
- Assembler : ajouter la vinaigrette sur la salade et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit complètement enrobée. Assaisonner avec une pincée de sel et mélanger à nouveau. Ajouter les pois chiches rôtis et le parmesan. Servir immédiatement.





Sauce au fromage passe-partout DONNE 1 TASSE

¼ tasse (35 g) de noix de cajou crues, trempées*

1 ¼ tasse (190 g) de pommes de terre jaunes ou rouges pelées et coupées en dés**

½ tasse (60 g) de carottes pelées et coupées en dés**

2 à 3 cuillères à soupe (8 à 11 g) de levure nutritionnelle, au goût

2 cuillères à soupe (30 millilitres) d'huile de pépins de raisin ou d'huile de coco raffinée***

2 ½ cuillères à soupe (37,5 millilitres) d'eau

1 ½ cuillères à thé (7,5 millilitres) de jus de citron frais

½ cuillère à thé de sel de mer fin ou au goût

1 gousse d'ail moyenne (4 grammes), pelée

½ à ¾ cuillère à thé de vinaigre de vin blanc, au goût

Sriracha ou autre sauce piquante, au goût (facultatif)

INSTRUCTIONS :

1. Faire tremper les noix de cajou dans un bol d'eau pendant la nuit. Égoutter et rincer. (Méthode de trempage rapide : porter à ébullition une petite casserole d'eau et éteindre le feu. Ajouter les noix de cajou à l'eau chaude et laisser tremper 30 à 60 minutes. Égoutter et rincer.)
2. Ajouter les pommes de terre et les carottes dans une petite casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition, réduire à feu moyen et laisser mijoter à découvert pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter. Alternativement, vous pouvez cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
3. Ajouter tous les ingrédients sauf la sauce piquante dans un mélangeur à haute vitesse et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. (Voir la rubrique « Astuce » pour une option de robot culinaire.) Si le mélange est trop épais, un peu d'eau ou d'huile peut aider. Goûter la sauce et ajuster l'assaisonnement au besoin. Ajouter de la Sriracha (ou une autre sauce piquante) si vous le souhaitez, pour donner une touche épicée au fromage! La sauce se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

ASTUCES :

* Si votre mélangeur peine à mixer les noix de cajou et à leur donner une consistance lisse, vous pouvez les omettre (ou utiliser une cuillère à soupe de beurre de cajou cru à la place!).

** Pour réduire le temps de cuisson, assurez-vous que les pommes de terre et les carottes sont coupées en petits dés.

*** Si vous n'avez aucune de ces huiles sous la main, une huile d'olive au goût léger devrait faire l'affaire. Assurez-vous de ne pas utiliser d'huile de noix de coco vierge, car elle peut donner une saveur de noix de coco à la sauce (sauf si vous le souhaitez, bien sûr!). L'huile de coco raffinée n'a pas de goût.



« Passer à un régime à base de plantes m'a obligée à faire preuve de créativité dans la cuisine et à expérimenter avec de nouveaux aliments. Je suis tombée amoureuse de tant d'aliments, de plats et de nouvelles cuisines en cours de route! Mon régime alimentaire est beaucoup plus varié maintenant qu'il ne l'a jamais été lorsque j'étais omnivore. Sans oublier que mon niveau d'énergie est beaucoup plus stable. » ~ Angela Liddon, Oh She Glows

Soupe aux carottes et aux tomates rôties POUR 6 À 10 PERSONNES

- 1 cuillère** à soupe de carthame
- 2 ½ tasses** d'eau
- 1 kilogramme** de carottes
- 500 grammes** de tomates Roma
- 1 cuillère** à soupe de sel
- 250 grammes** d'oignon
- 1 ½ once (45 millilitres)** de bourbon
- 1 tasse** de vin blanc sec
- 1 boîte** de lait de coco
- 1 cuillère** à thé de sel
- ¼ tasse** d'huile (de pépins de raisin/canola)

INSTRUCTIONS :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans une petite casserole, faire chauffer l'eau, puis ajouter le carthame et laisser infuser 20 à 30 minutes.
3. Couper les carottes en morceaux de 1 pouce (2,5 cm) de long et ½ pouce (1,25 cm) d'épaisseur.
4. Couper en quatre chaque tomate Roma
5. Sur une grande plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin, mélanger les carottes coupées avec une cuillère à soupe d'huile et une cuillère à thé de sel.
6. Étaler les carottes sur une moitié de la plaque à pâtisserie et placer les tomates coupées (côté peau vers le bas) sur l'autre moitié de la plaque.
7. Faire rôtir la carotte et la tomate à 400 °F (200 °C) pendant 45 minutes.
8. Entre-temps, éplucher et couper l'oignon en cubes de 1 cm.
9. Dans une grande casserole, faire chauffer ¼ tasse d'huile à 350 °F (180 °C), ajouter l'oignon haché et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.
10. Verser le bourbon, puis le vin blanc et faire réduire le liquide de moitié.
11. Ajouter le lait de coco et l'eau de carthame, puis porter à ébullition.
12. Transférer tout le contenu de la casserole dans un mélangeur, ajouter la tomate rôtie et la carotte et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.



Recette et photo par Invitation V

Tacos aux champignons et à la sauce coriandre crémeuse POUR 6 PERSONNES

Pour les tacos :

- 2 tasses** de têtes de gros champignons portobellos, nettoyées et coupées en dés
- 1 cuillère** à soupe de sauce tamari
- ½ cuillère** à soupe d'huile d'olive
- ½ tasse** de poivrons verts coupés en dés
- ¼ tasse** d'oignon rouge, coupé en petits dés
- ½ tasse** de maïs (frais, en conserve ou congelé)
- 6 tortillas** de maïs (4 pouces - 10 cm)
- ¼ botte** de coriandre fraîche, hachée grossièrement
- ½ tasse** de pico de gallo

Pour la crème de coriandre :

- ½ tasse** de noix de cajou crues
- 1 ½ tasse** d'eau
- ¼ bouquet** de tiges et de feuilles de coriandre
- ½ cuillère** à soupe de sel

Garniture des tacos

1. Nettoyer et couper les champignons portobellos en dés, les placer dans un sac ziploc. Verser le tamari dans le sac de champignons, malaxer et laisser mariner pendant au moins une heure.
2. Ajouter de l'huile dans une casserole et chauffer à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le mélange de champignons et sauce tamari. Chauffer et remuer pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter les poivrons, l'oignon et le maïs et cuire encore 5 minutes; retirer du feu.
4. Une fois que le mélange de champignons, poivron, oignon, et maïs est cuit, éteindre le feu et réserver.
5. Dans une grande poêle, chauffer à feu vif les tortillas environ 20 secondes de chaque côté.
6. Remplir les tacos de garniture aux champignons, puis napper de crème de coriandre.
7. Parsemer du pico de gallo sur le taco si désiré.

Crème de coriandre

1. Placer les noix de cajou dans un récipient et couvrir avec 1 ½ tasse d'eau (vérifier que toutes les noix de cajou sont couvertes par l'eau).
2. Couvrir et placer au moins quatre heures au réfrigérateur.
3. Retirer du réfrigérateur. Égoutter et récupérer le liquide. Ajouter dans le mélangeur les noix de cajou, 1 tasse du liquide que vous avez réservé, la coriandre et le sel. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
4. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



Photo par Chat Photography

La révolution alimentaire de Copper Branch

Copper Branch, basée à Montréal, a fait le pari de proposer une nourriture énergisante à base de plantes. Fondée sur l'idée que la nourriture devrait être le moteur de notre corps et de notre vie, Copper Branch propose un menu 100 % à base de plantes aux personnes qui recherchent des options rapides et pratiques, à la fois saines et délicieuses. Copper Branch a ouvert son premier restaurant à Montréal, au Québec, en septembre 2014 et s'est depuis implanté à plusieurs endroits au Canada.

Le fondateur et PDG, Rio Infantino, avait plus de 30 ans d'expérience dans le secteur de la restauration lorsqu'il a décidé d'ouvrir Copper Branch. À cause de son ancienne carrière, il avait développé des problèmes de poids. Il a fini par ne plus vouloir servir de la nourriture dont il n'était pas fier et qui n'avait pas

de véritable valeur nutritionnelle. Aujourd'hui, c'est un ardent défenseur de l'alimentation à base de plantes.

Le succès de Copper Branch témoigne du fait que le mouvement végétalien, la « révolution alimentaire », comme la marque aime l'appeler, gagne du terrain. « Il est incroyable de voir que de plus en plus de personnes veulent consommer moins de viande et plus d'aliments sains d'origine végétale, c'est un changement très positif », déclare Rio Infantino. « Copper Branch est fière de participer à ce mouvement, d'inspirer de nombreuses personnes et de contribuer à quelque chose qui s'inscrit vraiment dans l'intérêt de tous : notre santé, notre planète et le monde dans son ensemble. »



Recette et photo par Copper Branch

Bol Énergie « Fusion asiatique » POUR 1 À 2 PERSONNES

INSTRUCTIONS :

Commencer avec une base de quinoa biologique cuit, de riz brun et/ou de mélange de laitues.

1. Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de carottes râpées crues.
2. Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de betterave râpée crue.
3. Ajouter quelques têtes de brocoli crues ou cuites à la vapeur.
4. Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de haricots mungos bio germés et cuits au four.
5. Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse d'edamames crus, marinés dans le jus de 1 citron.
6. Ajouter 1 cuillère à soupe d'oignon haché sur les edamames.
7. Ajouter 1 cuillère à soupe de kimchi.
8. Ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de pois chiches, cuits dans l'huile d'olive.
9. Faire des cubes de tofu au four.
 - Couper le bloc de tofu biologique en cubes de 1 pouce (2,5 cm).
 - Assaisonner avec une marinade de tofu entièrement naturelle ou de l'huile d'olive et des épices.
 - Cuire au four pendant 30 minutes à 350 °F (180 °C).
10. Parsemer de baies de goji biologiques et de graines de sésame noir.
11. Ajouter une vinaigrette sur le côté! Créer une vinaigrette fraîche avec de l'huile d'olive, du tamari, du gingembre frais et du cidre de pomme.

Croquettes de crabe sans crabe POUR 12 PORTIONS

Croquettes de crabe

2 cuillères à thé de flocons de nori (grillés)
28 oz (800 grammes) de cœurs de palmier (égoutter et mélanger au robot culinaire jusqu'à ce que le rendu ressemble à de la chair de crabe.)
¼ tasse d'huile de canola (divisée)
1 tasse d'oignons (coupés en petits dés)
1 cuillère à thé d'ail frais (émincé)
1 tasse de poivrons rouges (coupés en petits dés)
1 tasse de mayonnaise végétalienne
¼ tasse de levure nutritionnelle
3 tasses de chapelure (divisée)
1 cuillère à thé de sel
1 cuillère à thé de poivre
2 cuillères à soupe d'assaisonnement Old Bay
1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire végétalienne
½ cuillère à soupe de sauce Tabasco

Sauce Rémolade

1 tasse de mayonnaise végétalienne
1 cuillère à soupe de ketchup
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
1 cuillère à thé de sauce Tabasco
1 cuillère à thé de sauce Worcestershire végétalienne
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
¼ cuillère à thé de sel de mer
2 cuillères à thé d'échalotes (émincées)
2 cuillères à thé de câpres (émincées)
1 cuillère à thé de persil frais (haché)
2 cuillères à thé de poivrons rouges (émincés)

Instructions : Croquettes de crabe

1. Faire revenir les oignons, les poivrons et l'ail avec la moitié de l'huile pendant 2 à 3 minutes.
2. Dans un bol, mélanger l'oignon, le mélange de poivrons avec les flocons de nori, les cœurs de palmier, l'autre moitié de l'huile, la mayonnaise végétalienne, la levure nutritionnelle, 2 tasses de chapelure, le sel, le poivre, les épices Old Bay, la sauce Worcestershire et le Tabasco.
3. Mélanger et faire des boules de 3 oz (85 g)
4. Presser pour faire des galettes.
5. Couvrir chaque galette avec la chapelure restante.
6. Poêler dans un peu d'huile jusqu'à obtenir une coloration dorée.

Rémoulade

1. Mettre la mayonnaise, le ketchup, la moutarde de Dijon, le tabasco, la sauce Worcestershire, le jus de citron, le sel, les échalotes, le persil, le poivron rouge et les câpres dans un mélangeur.
2. Mélanger à puissance maximale pendant une minute.
3. Conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.



Photo par Chat Photography

Les merveilleux petits gâteaux rouge velours de Wanda POUR 12 PORTIONS

Photo par Lance Murphy



Petits gâteaux

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 $\frac{1}{3}$ tasse de lait d'amande
2 $\frac{1}{2}$ tasses de farine préparée
1 $\frac{3}{4}$ tasse de sucre
 $\frac{3}{4}$ tasse d'huile végétale
1 cuillère à thé d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de cacao en poudre
 $\frac{1}{4}$ tasse de colorant alimentaire rouge

Glaçage au fromage à la crème

$\frac{1}{2}$ tasse de margarine végétale
 $\frac{1}{2}$ tasse de graisse végétale
1 cuillère à thé d'extrait de vanille
1 livre (450 grammes) de sucre à glacer
1 tasse de fromage à la crème sans produits laitiers

Instructions : Mélanger les ingrédients des petits gâteaux dans un grand bol. Déposer la pâte dans de petits moules à gâteaux préparés et cuire à 350 °F (180 °C) pendant 15 à 20 minutes. Laisser refroidir. Mélanger la margarine avec la graisse végétale jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter l'extrait de vanille et bien mélanger, puis ajouter le sucre en poudre et le fromage à la crème et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Guide de substitution pour la pâtisserie

De nombreuses recettes traditionnelles peuvent être modifiées en remplaçant simplement les ingrédients d'origine animale par des ingrédients végétaux. Essayez ces astuces de substitutions faciles avec vos recettes préférées :

Remplacez 1 oeuf par :

de graines de lin

1 CS
+
3 CS
d'eau

mélanger 1 cs de graines de lin moulues avec 3 cs d'eau tiède; laisser reposer 5 minutes

de graine de chia

1 CS
+
1/3 TASSE
d'eau

mélanger 1 cs de graines de chia avec 1/3 tasse d'eau tiède; laisser reposer 15 minutes

1/2 banane en purée

1/4 tasse de compote de pommes non sucrée

substitut d'oeuf commercial

Remplacez le lait de vache par la même quantité de lait végétal.

Lait de COCO

Lait de SOYA

Lait d'AMANDE

Lait de RIZ

Lait d'AVOINE

meilleur pour les desserts riches

Remplacez le **BEURRE** par des margarines à base de plantes, de l'huile de noix de coco, de l'huile de pépins de raisin ou de l'huile végétale.

COCONUT OIL

GRAPESEED OIL

VEGETABLE OIL

Vous en voulez plus?

Voici quelques sites Web utiles où vous trouverez des recommandations de restaurants et des recettes à base de plantes, ainsi que plus d'informations afin de faire des achats qui prennent mieux en compte le bien-être animal si vous prévoyez de continuer à manger des produits d'origine animale :



HUMANE SOCIETY INTERNATIONAL

CANADA

hscanada.org



Happy Cow
The Healthy Eating Guide

happycow.net



Ethical Tree
ethicaltree.com

“

Les régimes à base de plantes, accompagnés de choix judicieux, favorisent une santé optimale tout en limitant les dommages environnementaux et les préoccupations humanitaires associés aux régimes omnivores occidentaux. Le choix vous appartient : vous pouvez adopter une alimentation saine à base de plantes ou prendre des statines.

— Dr David Jenkins, créateur de l'index glycémique et professeur au département des sciences nutritionnelles de l'Université de Toronto

”



**HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL**
CANADA



@HsiCanada



@Hsi_Canada



@hsi_canada