



L'incapacité de partager cette convivialité culturelle qui fait que l'on ne peut se sentir bien entre potes qu'autour d'une petite bouffe se révèle parfois un peu handicapante lorsque l'on est passé d'un mode de vie omnivore à un mode de vie végétalien.

Si encore les raisons de ce changement étaient comprises, peut-être la situation serait-elle plus facilement gérable. Malheureusement, une foule de gens se trouve encore dans l'ignorance la plus totale que la viande est néfaste à l'organisme, qu'elle nuit gravement à la biosphère, et qu'elle génère des souffrances inouïes à des milliards d'êtres aussi sensibles que nous. Mais elle est tellement utile à l'économie...

Dans ce nouvel ouvrage, Jean-François Diné essaye d'éclairer le lecteur sur ce qui a motivé sa décision de ne plus consommer de protéines carnées.

Ce livre a été réalisé avec la collaboration de chefs cuisiniers, ainsi que de blogueurs et blogueuses réputés, pour la présentation de recettes qui vous aideront à faire vos premiers pas dans cette nouvelle manière de s'alimenter.



9 782958 704308

ISBN 9782958704308

Prix minimum : 2,5 €
Prix conseillé : 5 €
Prix VIP : 10 €
Prix STAR : 15 €



Milin
Kemper

L'aventure végétale

Jean-François
Diné

Jean-François Diné

L'aventure végétale



Éditions Milin Kemper

Jean-François Diné

L'Aventure Végane

Editions Milin Kemper

Dépôt légal : mai 2023

Première édition

©Éditions par Milin Kemper

Tous droits réservés pour tous pays

ISBN : 978-2-9587043-0-8

Du même auteur :

Mon képi pour un océan
De l'Orénoque à l'Amazone

La diagonale

Trois places au soleil
De Gibraltar aux Caraïbes

Du Michigan à Panama

De Panama à Tahiti

De Tahiti à Singapour

www.jeanfrancoisdine.eu

I

Le tour du Mont Blanc

Fin septembre, bloqué en France par la pandémie, je prenais mon sac à dos et me lançais dans un périple que jamais je n'aurais pu imaginer pouvoir accomplir ne serait-ce que 10 ans auparavant : le tour du Mont Blanc !

Il s'agit d'un parcours d'environ 175 km à pied, dans les montagnes, à grimper des cols parfois abrupts, d'un pays à un autre, d'une vallée à une autre, parfois escalader d'énormes roches, seul, en autonomie complète, avec une tente, un sac de couchage, et de la nourriture pour 10 jours, un sac à dos de dix sept kilos sur les épaules...

Il y a seulement 10 ans, alors que l'on ne me rangeait pas encore dans la catégorie des « seniors », c'eût été impossible de me lancer dans une pareille aventure. J'aurais abandonné dès les premiers kilomètres...

Mais depuis quelques années, plutôt que de subir l'érosion du temps, j'ai l'impression que mon organisme s'est au contraire renforcé, mon énergie a été décuplée. Je me sens à présent capable de déplacer des montagnes... Je n'ai plus aucun rhume, je ne suis jamais malade, mes bilans sanguins annuels font presque pâlir mon toubib, plus aucune douleur d'arthrose, et j'en passe...

Que s'est-il donc passé pour que, maintenant, non seulement un parcours pareil me soit possible,

mais que je puisse envisager, plus tard, entre deux navigations, d'autres périples de ce genre, peut être même un peu plus difficiles ?

Mon alimentation...

C'est pour les animaux que je suis devenu végétalien. Je refuse de cautionner toute cette souffrance qu'on leur fait inutilement subir.

Mais lorsque j'ai pris la décision de ne plus consommer de protéines carnées, jamais je n'aurais pu imaginer que cela allait avoir un impact aussi positif sur mon organisme...

Notre société commence seulement à prendre conscience de la grossière erreur dans laquelle elle s'est fourvoyée depuis des dizaines d'années...

Je ne suis bien évidemment pas le seul à avoir ressenti les effets bénéfiques d'un pareil régime sur l'organisme... Certaines personnalités médiatiques ont même décidé d'investir des sommes énormes pour essayer de faire passer le message, tellement la chose est incroyable.

C'est ainsi que l'époustouflant reportage « **The Game Changer** » coproduit par **James Cameron, Arnold Schwarzenegger, Jackie Chan, Lewis Hamilton, Novak Djolovic** et **Chris Paul**, a pu voir le jour.

On peut trouver ce reportage sur Youtube, avec les sous-titres français.

En voici quelques extraits (les mots végétaliens ou végétariens n'ont pas toujours la même signification

suivant qu'il s'agisse de l'époque ou de la contrée (dans certains pays, surtout en Asie, le mot végétalien inclut le lait par exemple) :

Au cimetière des gladiateurs d'Éphèse, les archéologues ont récupéré les ossements d'au moins 68 gladiateurs.

Plus de 5000 prélèvements ont été analysés.

Il a été découvert dans les os une densité minérale très élevée. Ce qui indique un entraînement intense et un régime alimentaire de bonne qualité. Les gladiateurs, très prisés par le public de l'époque, avaient en effet les entraînements les plus avancés, et bénéficiaient des meilleurs soins médicaux de l'Empire Romain.

Nous savons que la quantité de strontium varie dans les os suivant la nourriture que l'on ingère.

Les végétariens ont un niveau élevé de strontium, alors que ce niveau est faible chez les carnivores.

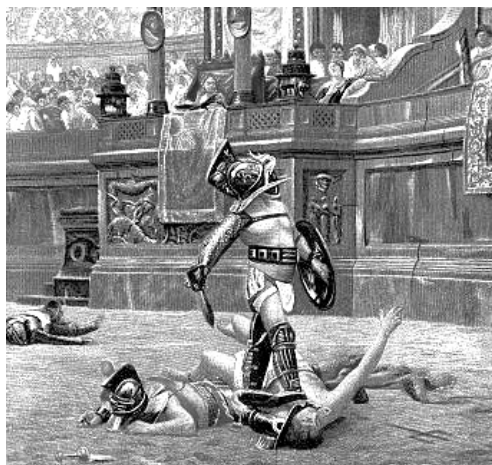
Lorsque l'on brûle un os ne contenant que peu de strontium, la flamme reste bleue. Si le niveau de strontium est élevé, la flamme devient rouge.

Les gladiateurs étaient majoritairement végétariens.

Ce régime leur a d'ailleurs valu le surnom de « Hordearii », ce qui signifie « mangeur d'orge et de haricots ».

Le fait que les premiers combattants professionnels ne se nourrissaient principalement

qu'avec des plantes va à l'encontre même de tout ce que l'on a enseigné jusqu'à aujourd'hui sur la nutrition...



***« On veut tous se sentir bien, avoir de l'énergie...
Mais pour cela, le plus important c'est d'avoir le bon carburant !***

***Je n'ai pas souvenir de m'être senti aussi bien
en 32 ans de ma vie. »***

***Lewis Hamilton, champion du monde formule 1
(végétalien)***

Mais alors comment cette idée que la viande était pourvoyeuse d'énergie est-elle arrivée dans nos sociétés ?

Pour le comprendre, il faut remonter aux années 1800. Un célèbre chimiste allemand, Justus Von Liebig, émit l'hypothèse que la véritable énergie ne pouvait venir que de la protéine animale.

Les théories de Liebig ont été si largement acceptées qu'elles ont inspiré les premières recommandations en protéines de l'USDA (Département de l'Agriculture des États-Unis).

La science prouva plus tard que cette théorie était fausse après avoir découvert que les muscles utilisent surtout les glucides provenant de végétaux, mais nos sociétés ayant tellement assimilé ces idées, les gens ayant tellement pris goût à la viande, qu'il était devenu difficile de faire marche arrière.

Dès 1908, des athlètes végétariens accédaient pourtant déjà aux médailles d'or...

« Je faisais de l'hypertension, j'avais de l'arthrite, j'étais au bord de la mort. Mais une fois que je suis devenu végétalien, tous ces problèmes se sont atténués »

Mike Tyson, champion du monde de boxe

Une autre interrogation : comment la viande peut-elle être aussi mauvaise pour nous, alors que nos ancêtres en consommaient pour survivre ?

En fait, c'est ce que disait l'archéologie il y a encore très peu de temps...

Les premières idées sur la nutrition de nos ancêtres datent des années 1930 à 1940 lors de découvertes d'ossements d'animaux et d'outils qui semblaient servir pour le découpage de leur chair. Très tôt nous avons donc l'idée que la viande jouait un rôle important dans la nutrition des premiers humains.

Effectivement, les outils en os et en pierre se conservent bien.

Pas les plantes...

Mais durant la dernière décennie, il a été découvert que les fossiles microscopiques de plantes s'étaient également bien préservés, et l'on a revisité quelques sites paléolithiques afin d'y faire de nouvelles recherches.

D'abondantes preuves ont alors été mises à jour. Des technologies avancées ont permis aux scientifiques d'analyser les outils, les os et les dents de nos ancêtres, et les résultats sont sans aucune équivoque : Nos premiers parents étaient surtout végétariens !

“Les gens mangent de la viande et pensent qu'ils deviendront forts comme un bœuf, en oubliant que le bœuf mange de l'herbe.”

Pino Caruso

Cela est pourtant très simple à comprendre :

- Les humains ne possèdent aucune anatomie ou adaptation physiologique permettant de manger de la viande.

Notre organisme est à l'inverse beaucoup plus adapté à la consommation de végétaux. Nous avons par exemple des voies digestives beaucoup plus longues que les carnivores, ce qui permet à l'homme de digérer les plantes et les fibres qui exigent un processus plus long.

- Notre vision est trichrome, alors que celle des

carnivores est dichromatique... Nous voyons en couleur, ce qui nous permet de trouver des fruits frais.

- Notre cerveau réclame du glucose. Le cerveau est un organe capricieux, c'est la seule chose qui lui est nécessaire pour avoir de l'énergie. La viande n'est pas une source de glucose. Avec un cerveau gros comme le nôtre, nous devons manger ce dont il a besoin. Et le moyen le plus efficace est de consommer des glucoses que l'on trouve surtout dans les fruits.



Blum, bruno-blum.com

- Et nos dents...

Chez les primates, on croyait que les canines étaient associées à un régime carnivore. Mais en fait non... Lorsqu'un gorille mâle veut intimider un autre mâle, il lui montre la longueur de ses canines. Elles sont destinées à la défense et au combat, pas à l'alimentation...

Les carnivores ont des dents différentes, en forme de lame de ciseaux, ils déchiquettent la viande avant de l'avalier.

Celles de l'humain sont carrées et lobées pour broyer des végétaux.

- Contrairement aux animaux, nous ne synthétisons pas notre propre vitamine C. La vitamine C se trouve dans les végétaux. Le fait de ne pas pouvoir la produire indique également que nous dépendons des végétaux.

Il y a d'autres éléments encore, mais est-il vraiment utile de tous les énumérer ? Une des meilleures preuves que notre nutrition n'a pas inclus la viande : si vous étiez placé dans un environnement ancestral, le meilleur atout ne serait pas une lance affûtée... L'outil le plus important serait la connaissance des plantes comestibles !

La raison pour laquelle la viande n'est pas bonne pour nous, c'est tout simplement que notre corps n'est pas fait pour cela.

C'est juste le mauvais carburant !

« Je me sens plus forte que je ne l'ai jamais été, mentalement, physiquement et émotionnellement. C'est un tout autre niveau que j'ai aujourd'hui. J'ai arrêté de manger des animaux, il y a environ un an, et je mène une nouvelle vie. Mon régime alimentaire à base de plantes m'a ouvert plus de portes pour être une athlète. Je me sens comme une nouvelle personne, une nouvelle athlète. »

Hannah Teter championne du monde de snowboard

Le seul truc qui cloche c'est la B12.

Une vitamine importante dont tout le monde a l'air de dire que seule la viande en contient...

Il s'avère que la B12 n'est pas fabriquée par les animaux, mais par une bactérie que ces animaux consomment dans le sol et l'eau.

Comme pour les protéines, les animaux sont des intermédiaires. Avant l'agriculture industrielle, les humains, comme les autres animaux obtenaient de la B12 en mangeant les traces de boue sur les aliments, ou en buvant de l'eau dans les rivières et les ruisseaux. Mais les pesticides, les antibiotiques et le chlore ont tué les bactéries qui produisent cette vitamine. Même les animaux d'élevages intensifs doivent prendre de la B12 en complément alimentaire.

Près de 39 % des personnes testées, y compris parmi les omnivores, en ont peu. Le meilleur moyen pour les humains d'avoir suffisamment de B12, qu'ils mangent de la viande ou non, c'est d'en prendre en complément.

« J'ai adopté une alimentation végétale, et je pense que c'est l'une des raisons pour lesquelles je récupère si bien... »

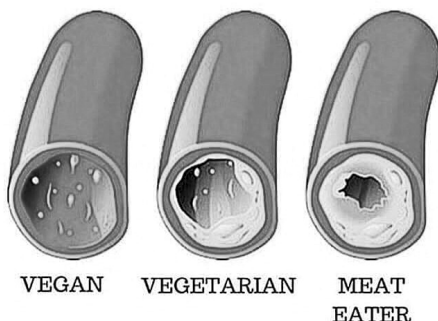
Novak Djokovic, considéré comme le meilleur joueur de tennis de tous les temps

Il y a une corrélation directe entre notre alimentation et la fonction endothéliale. L'endothélium est une paroi des vaisseaux sanguins. Elle régule le flux sanguin dans tout le corps. Elle sait si un groupe

musculaire ou un organe spécifique a besoin de plus ou moins d'apport sanguin. Elle se dilate alors et s'ouvre en conséquence.

Lorsque l'on mange de la viande, il se forme des plaques dans les artères coronariennes. À la longue, ces plaques finissent par altérer l'endothélium. La paroi ne peut alors plus s'ouvrir, ce qui ne permet plus au flux sanguin d'augmenter suivant les besoins. C'est à ce moment que le cœur commence à avoir des problèmes pour répondre aux besoins de l'organisme. On peut donc facilement imaginer les dégâts sur le système cardio-vasculaire causés par une alimentation carnée durant toute une vie...

Atherosclerosis



« Devenir végétalien était une nécessité. Je ne serais sans doute pas là si je n'étais pas devenu végétalien... »

« Ce régime m'apporte bien plus d'énergie, et je me sens bien. »

Bill Clinton, 42ème président des États Unis, de janvier 1993 à janvier 2001.

Des études épidémiologiques récentes démontrent que la consommation de viande est en corrélation avec de nombreuses maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, le surpoids, la goutte, de nombreux cancers...

Différentes substances présentes dans la viande favorisent la croissance de tumeurs. Le fer héminique, par exemple, est exclusivement d'origine animale. La viande rouge, les volailles et le poisson en ont. Il favorise la présence de radicaux libres, qui à leur tour endommagent l'ADN, ou des amides hétéro cycliques aromatiques qui conduisent à des mutations de notre matériel génétique, ce qui peut déclencher des cancers. La consommation de viande peut également influencer de manière négative la mémoire. Il existe également des indices où la consommation de viande irait de pair avec les risques de la maladie d'Alzheimer.

On a pu en effet constater que les personnes souffrant de démence consommaient plus de viande que celles qui ne sont pas touchées par cette maladie.

Autre conséquence d'une alimentation carnée : Selon l'organisation mondiale de la santé, nos antibiotiques deviennent inefficaces en raison de leur surconsommation, car ils sont administrés chaque jour à des milliards d'animaux d'élevage. Plus de 75% des

antibiotiques produits dans le monde sont donnés aux animaux, et reviennent donc dans nos assiettes... En 2050, on mourra plus de la résistance aux antibiotiques que du cancer. Une simple éraflure sur le bras pourrait alors nous être fatale.

« Au début je voulais essayer pour quelques semaines, pour «détoxifier» mon corps. Mais je me sentais tellement bien après ça que je le suis depuis plus de six mois maintenant.

J'ai toujours eu de petits problèmes aux chevilles quand je jouais des matchs très durs, elles étaient enflammées et raides. Maintenant je n'ai même plus besoin de les strapper pour jouer »
Hector Bellerín, joueur de football au club Arsenal.

Mais ce n'est pas que la viande...

Pendant près de 50 ans, on nous a rabâché que la cause première des maladies cardio-vasculaires était la graisse saturée et le cholestérol, et que les viandes maigres, les produits laitiers et les œufs pouvaient ne pas être mauvais.

On a découvert récemment que dans TOUS les produits animaliers, les composants entravent la récupération et jouent un rôle important dans les maladies cardio-vasculaires.

De toute manière, les protéines que l'on obtient en mangeant un steak ou un hamburger proviennent des plantes que la vache mange. Les plantes sont la source des protéines. Les vaches, cochons et poulets ne sont que des intermédiaires.

Par contre, revenir à une alimentation à base de

végétaux permet de nettoyer rapidement son organisme. Les études ont fait apparaître le fait qu'après seulement un mois de régime végétalien, le flux sanguin s'améliore et le cœur recommence à pomper plus normalement.

Après un an, même les artères coronariennes bouchées permettent une circulation sanguine presque normale.



Blum, bruno-blum.com

« Depuis que Hectior Béllerin est devenu végétalien, tous ses marqueurs sanguins sont restés en bonne santé ou se sont améliorés.

À un moment donné, nous avons constaté une amélioration des mesures de performances physiques. Sa composition corporelle s'est également améliorée. »

Richard Allison, nutritionniste ayant suivi Hectior

Béllerin au club d'Arsenal durant sa conversion

Une étude comparative démontre qu'un végétarien moyen a une quantité de protéine 70% supérieure à celle qui lui est nécessaire.

Même les omnivores tirent des plantes la moitié de leurs protéines.

Un verre de lentilles cuites ou un sandwich au beurre de cacahuètes, contient plus de protéines que 90 grammes de bœuf ou trois gros œufs.

L'argument que la protéine animale est d'une qualité supérieure à la protéine végétale, qui ne donnerait pas la quantité nécessaire, est une erreur.

On pense souvent que les protéines sont le carburant de l'énergie, mais dans les faits, ce n'est pas le cas. L'énergie provient principalement des glucides sous forme de glycogène que nous stockons dans nos muscles.

Des études comparatives ont démontré qu'il suffisait d'une quantité d'acide aminé suffisante pour avoir de la force et de la masse musculaire, peu importait la source. Et chaque plante contient tous les acides aminés vitaux en proportions variées.

«C'est un mythe que les muscles, la force et l'endurance nécessitent la consommation de grandes quantités d'aliments d'origine animale. Ce mythe a commencé avant que quelqu'un ait même parlé de protéines. »

« Votre corps est votre temple. Si vous le nourrissez bien, ce sera bon pour vous et cela vous permettra

d'accroître sa longévité. »

Carl Lewis, plusieurs fois championnats du monde d'athlétisme

Des chercheurs ont également mesuré et calculé la durée et la fréquence des érections nocturnes de trois jeunes athlètes au cours de deux nuits, l'une après qu'ils aient consommé de la viande et l'autre après qu'ils aient mangé un repas vegan.

Il a été observé chez les trois hommes une augmentation à 8% de la vigueur de leurs érections et une durée supérieure de 300 à 500% après avoir pris un repas végétalien.

L'expérience a été menée par l'urologue Aaron Spitz auteur de The Penis Book. L'expérience ne peut pas encore être validée scientifiquement, précise-t-il, mais les résultats sont très intéressants.



Blum, bruno-blum.com

Certaines populations dans le monde ont une santé et une longévité largement au-dessus de la moyenne : Okinawa, la Sardaigne, Icaria en Grèce, Nicoia au Costa Rica, Loma Linda en Californie. Non seulement les centenaires sont plus nombreux, mais ils sont encore productifs jusqu'à un âge très avancé...

Ce qu'ils ont en commun, c'est que leur alimentation, principalement à base de plantes, est riche en fruits et légumes, blé complet, haricots, soja, lentilles, pois chiches...

« Près de deux ans après être devenu végétalien, je suis plus fort que jamais et je m'améliore de jour en jour. N'écoutez pas ces gourous de la nutrition autoproclamés qui essaient de vous dire que vous avez besoin de viande, d'œufs et de produits laitiers pour obtenir suffisamment de protéines. »

Patrik Baboumian, a remporté le titre de l'homme le plus fort d'Allemagne



QR code vers le film « **The Game Changer** » sous-titré en français. Vous trouverez d'autres références à la fin de cet ouvrage.

Nous sommes la dernière génération à pouvoir empêcher l'effondrement climatique

Une étude scientifique récente a déterminé que, si nous décidions d'arrêter progressivement l'élevage sur une période de 15 ans à partir d'aujourd'hui, cela aurait pour effet de neutraliser complètement le dérèglement climatique sur la période 2030-2060, et ce malgré toutes les autres émissions humaines de gaz à effet de serre.

(source : Eisen MB, Brown PO (2022) Rapid global phaesout of animal agriculture has the potential to stabilize greenhouse gas levels for 30 years and offset 68 percent of CO2 emissions this century, PLOS Clim)

Par contre, si nous ne faisons rien...

II

L'avenir de notre planète

Il en va aussi de l'avenir de notre planète de réduire drastiquement, voire même de complètement supprimer toute consommation de protéines carnées.

En 2010, les Nations Unies affirmaient qu'un changement global vers une alimentation végétalienne était indispensable si l'on voulait éviter des vagues de chaleur extrême, occasionnant des pénuries d'eau et des sécheresses, des pénuries alimentaires pour des centaines de millions de personnes, les forçant à devenir des réfugiés climatiques.

Notre appétit insatiable de viande et de produits laitiers nous a en effet amené à enfermer des milliards d'animaux dans des élevages intensifs, puis à défricher des dizaines de millions d'hectares de forêts tropicales pour y faire pousser du maïs et du soja génétiquement modifié de manière à pouvoir les nourrir.

On a arrosé ce maïs et ce soja de pesticides, d'herbicides, et d'engrais azoté. Puis on l'a exporté dans le monde entier, à destination des milliards de volailles, de poissons d'élevage, de porcs, de bovins qui finissent dans nos assiettes.

Chaque année, c'est approximativement la superficie du Panama qui est ainsi défrichée. Près de la moitié des forêts tropicales de notre planète aurait déjà été détruite. Et, selon les scientifiques, il ne restera plus

que 10% de ces forêts d'ici 2030 si aucune mesure forte n'est prise à l'échelle mondiale pour les préserver.

Les forêts régulent notre climat. Elles absorbent le dioxyde de carbone pour le transformer en oxygène qu'elles rejettent dans l'atmosphère...

Pour produire du lait, on exploite l'équivalent du Brésil.

Pour produire du bœuf, on exploite l'équivalent du Canada, des États Unis, de toute l'Amérique centrale, du Venezuela, de la Colombie et de l'Équateur réunis.

Pour les œufs, on exploite l'équivalent de la Suède.

Pour la nourriture de l'aquaculture, on exploite l'équivalent du Royaume-Uni.

“Nous jouons littéralement avec l'avenir de notre planète - pour des hamburgers”.

Peter Singer

Mais ce n'est pas tout. L'engrais azoté ayant servi à faire pousser ce maïs et ce soja s'écoule des champs jusqu'aux rivières, et finit par se retrouver dans les océans. L'eau riche en azote stimule la prolifération massive d'algues. Les algues privent l'eau d'oxygène, tuant la vie marine environnante. D'immenses zones mortes s'élargissent à mesure que la demande de viande augmente, certaines sont si étendues qu'on peut les voir depuis l'espace.

L'océan produisant la majeure partie de l'oxygène que nous respirons, s'il se meurt, nous mourront également.

Depuis le début du XXe siècle, les bouleversements climatiques s'enchaînent, et le rythme s'accélère. Ces 50 dernières années, on a recensé quatre fois plus de catastrophes climatiques qu'au cours des 100 années précédentes, et plus de 2000 désastres majeurs...

Une étude approfondie, validée par une équipe internationale de chercheurs a conclu que, pour avoir une chance de limiter le réchauffement climatique sous le seuil des deux degrés, comme prévu dans l'accord de Paris sur le climat, ce qui mettrait un frein à tout cela, les pays développés doivent réduire radicalement leur consommation de viande, d'environ 80%, et passer à une alimentation à base de plantes.

Non seulement le dérèglement climatique serait ralenti, mais il serait possible de nourrir toutes les bouches de la planète, tout en réduisant le besoin de terres agricoles mondiales de plus de 75%, soit une surface équivalente à celle de la chine, de l'Australie, des États Unis, et de l'ensemble de l'Union Européenne réunis.

Ces terres pourraient être reboisées et restaurées, faisant revenir les habitats perdus, et mettant un frein à la destruction de la biodiversité mondiale.

Si nous décidions de végétaliser notre alimentation, l'agriculture mondiale pourrait, sans aucun problème, nourrir 12 milliards de personnes. Sur les quelque 70 milliards d'animaux élevés chaque année dans le monde pour la consommation humaine, près de 90% sont des volailles.

Si l'on compare avec des protéines végétales, comme les pois chiches par exemple, l'élevage intensif

de poulets contribue 40 fois plus au réchauffement climatique, et nécessite 50 fois plus d'eau.



Blum, bruno-blum.com

En 2010, les Nations Unies avaient indiqué que ce changement d'alimentation devrait constituer une priorité politique majeure.

Les dirigeants de certains pays font preuve de courage et d'intelligence, et tentent de réduire la consommation de viande, comme l'Allemagne où le ministre fédéral de la Santé a indiqué qu'à long terme son pays pourrait réduire cette consommation de 80 %.

Le ministre espagnol de la consommation, Alberto Garzón, a aussi appelé la population à réduire drastiquement sa consommation de viande pour freiner les effets du dérèglement climatique.

Même les Pays Bas, plus gros exportateur de viande de l'Union Européenne, se préparent à réduire son cheptel de un tiers.

Mais en France, la réaction se fait attendre. À ce jour, aucune information n'a été diffusée dans la population, aucun appel à la réduction de ce qui nous emmène droit au précipice...

« Il me paraît hautement probable qu'il va falloir rapidement se poser la question centrale, essentielle, de notre modèle alimentaire. Faute de quoi, on pourrait sans doute passer de 1 milliard d'affamés chroniques actuellement à peut-être 2 ou 3 milliards à l'horizon 2050. »

Fabrice Nicolino

98% de la viande proposée à la vente est issue d'élevages intensifs.

2% seulement proviennent de ce que l'on appelle l'élevage « biologique ».

L'élevage en pâturage de bœuf avec sa capacité à absorber le CO₂ dans les sols ne serait-il pas plutôt bénéfique pour l'environnement ?

D'après les méta-analyses réalisées sur le sujet, non.

Même si certaines méthodes de gestion des pâturages permettent de capturer du CO₂ dans le sol, ce n'est le cas que pour une quantité de 20 à 60% des émissions produites par les animaux.

Après quelques décennies, le sol atteint un équilibre en CO₂, c'est-à-dire qu'il est plein et ne peut plus en séquestrer davantage. À ce moment, il ne compense plus aucune des émissions produites par les animaux. Pour contrer cela, les agriculteurs devraient

ajouter de nouvelles terres, augmentant par là même l'ensemble de terres dédiées à l'élevage...

L'élevage en pâturage n'est donc pas une stratégie efficace, que ce soit à court, à moyen ou à long terme, pour résoudre le problème environnemental.

Même le bœuf, avec le plus faible impact environnemental, est responsable de six fois plus de gaz à effet de serre, et nécessite une surface de terre 36 fois plus étendue que la culture de protéines végétales comme les pois.



Blum, bruno-blum.com

Nos océans sont aussi remplis de plastique. Le vortex de déchets du Pacifique nord, aussi appelé 7ème continent, s'étend sur environ 1,6 million de kilomètres carrés.

Les scientifiques de l'organisation Océan Cleanup ont été très surpris de découvrir qu'une grande partie du plastique ne provient pas de sacs de supermarché ou de bouteilles d'eau usagées, mais de

débris issus de l'industrie de la pêche décomposés par la mer en milliards de petits morceaux.

Selon une étude récemment publiée dans la revue Nature, près de la moitié du plastique dans le Pacifique est composée de matériel de pêche abandonné, dont des filets.

Le micro plancton est présent dans tous les océans. Il se nourrit en filtrant l'eau. Le plancton, incapable de détecter la présence de produits toxiques, consomme les micro particules de plastique sans discernement. Les substances chimiques s'accumulent dans ses organes, puis se retrouvent dans la chair de nombreux poissons que nous mangeons.

Une étude a révélé que plus d'un tiers des poissons testés contenait des micro plastiques. En consommant ces poissons contaminés, nous ingérons les mêmes substances toxiques, qui, selon les chercheurs, finissent pas s'accumuler dans nos organismes et occasionner de graves maladies.

Selon la revue scientifique Nature, 90% des grands poissons ont disparu des océans depuis les années 50. Une autre étude portant sur les stocks de poissons, publiée également sur Nature, indique que si nous continuons à pêcher à un rythme aussi élevé, tout le secteur de la pêche s'effondrera d'ici 30 ans, alors qu'un tiers des poissons pêchés est destiné à nourrir le bétail et les poissons d'élevage...

Plus de la moitié du poisson que nous mangeons provient désormais de fermes piscicoles artificielles. La Norvège est l'un des plus gros exportateurs de poissons d'élevage au monde. Des milliers de poissons

sont maintenus dans de petites cages. La promiscuité favorise la propagation de maladies et de poux de mer, ce qui est devenu un problème majeur pour cette industrie.



Blum, bruno-blum.com

On utilise donc un système de pompe qui va aspirer les poissons de manière à les baigner dans des pesticides, des désinfectants et des antibiotiques tels que le peroxyde d'hydrogène, ou l'azamethiphos pour tuer les parasites et les maladies. Et on ajoute dans leur nourriture du diflubenzuron, du benzoate

d'emamectine, et du diflubenzuron qui sont bien sûr toxiques s'ils se retrouvent dans nos assiettes.

« Je suis végétalien depuis deux ans... Nous devons rendre notre planète plus verte, les zones urbaines plus durables pour les enfants. Nous ne pouvons pas nous contenter d'en parler, nous devons agir ».

Stevie Wonder

Maintenant que nous sommes au courant de tout cela, pourquoi n'incite-t-on pas les gens à modifier leur alimentation, alors qu'il existe aujourd'hui de nombreuses alternatives végétales ?

C'est en définitive l'une des questions les plus terribles que l'on est en droit de se poser..

Il n'est pas difficile de comprendre l'enjeu économique dont il est question. La filière viande est le premier secteur des industries de l'agroalimentaire en France, avec un chiffre d'affaire d'environ 33 milliards d'euros, généré par 2600 entreprises et 99000 salariés. La France se positionne comme premier producteur européen de viande bovine et de volaille, et 3ème producteur de viande porcine.

Cette transition, on ne pourra cependant pas l'éviter.

Chacun doit en prendre conscience.

Il est pourtant une chose certaine : la population aura toujours besoin de se nourrir. Même lorsque les gens auront compris que la viande et les produits

laitiers ne sont que des poisons pour notre santé, et qu'ils sont en train de rendre notre planète littéralement invivable, ils auront toujours besoin de s'alimenter. Une alimentation différente, bien sûr, mais avec laquelle nos agriculteurs pourront tirer leur épingle du jeu, car ils demeureront bien évidemment le premier maillon de la chaîne alimentaire, à condition de pouvoir anticiper avant que cela ne leur tombe dessus comme un coup de massue...

La première véritable menace pour ce système à bout de souffle nous arrive de là où nous ne l'attendions vraiment pas... de l'Allemagne !

Christof Graf, le patron de **Lidl** a d'ores et déjà annoncé qu'il allait développer la part des produits végétaux en réduisant celle des produits animaux :

« Il n'y a pas d'alternative à cette démarche, a-t-il déclaré. En tant qu'espèce humaine, nous devons vivre dans les limites de la planète et cela ne peut se faire qu'en consommant moins de produits animaux, il n'y a pas de deuxième planète »

« Nous exhortons les autres enseignes à suivre les traces de Lidl et à augmenter activement leurs offres à base de plantes pour soutenir le nombre croissant de personnes suivant des régimes flexitariens, végétariens et végétaliens. »

Dans la foulée, **Ikéa** annonce son intention de supprimer les produits laitiers de l'ensemble de ses restaurants, et d'élargir l'offre de produits à base de plantes qui devront à terme représenter 50% des plats proposés.

Aldi a bien sûr suivi en annonçant l'expansion de sa gamme végane à plus de 1 000 produits d'ici la fin de l'année 2024.

A leur tour, les hôpitaux de Marseille envisagent carrément de supprimer la viande rouge de tous les repas, et de rendre les repas du soir totalement végétariens, « non seulement pour la santé des patients, mais également celle de toute la planète », une mesure qui devrait être reprise dans les recommandations de la fédération hospitalière de France (FHF, rassemblant les directeurs d'établissements).

Nous n'en sommes qu'au tout début...



D'autres suivront, bien évidemment, maintenant que l'on a suffisamment de recul pour savoir qu'il s'agit non seulement de la meilleure voie, mais également de la seule qui puisse faire revenir notre monde sur

des perspectives plus heureuses que celles à laquelle l'unanimité des scientifiques l'ont condamné.

Il y a d'ailleurs fort à parier que, d'ici peu de temps, les enseignes qui n'auront toujours pas manifesté un début d'évolution seront considérées comme étant rétrogrades, et perdront des parts de marché. C'est juste le temps que le mouvement se mette en route, c'est à dire le temps que la population soit vraiment informée de tout ce qui entoure réellement la production de viande et de produits laitiers, que ce soit au niveau de la santé, de la planète, ou des animaux...

Malheureusement, et c'est là qu'est le drame, nos agriculteurs ne sont pas libres de faire comme ils voudraient et d'évoluer comme il faudrait. Notre société entretient littéralement une classe d'esclaves en son sein... Les données sont terribles :

En 2017, dans notre pays, la France, et malgré la charge de travail à supporter quotidiennement, un agriculteur sur cinq n'a pas réussi à se verser un revenu et vivait sous le seuil de pauvreté. Les agriculteurs se suicident 20 à 30 fois plus que les autres corporations professionnelles. Il s'agit chez eux de la deuxième cause de mortalité après le cancer.

En France, un agriculteur se suicide tous les deux jours. Les plus touchés sont les éleveurs de bovins et les producteurs de lait.

Mais comment une société normalement constituée peut-elle accepter un pareil état de fait ?

D'après les études sur ce sujet, les causes de ces suicides ne sont pas toujours liées à l'endettement, mais l'endettement constitue quand même une charge

frisant souvent l'intolérable. Il m'arrive parfois d'en discuter avec quelques-uns sur les marchés, lorsque je déballe avec mes bouquins. Certaines situations sont vraiment sans issue. Il faut continuer avec les cochons, sinon comment faire pour rembourser le crédit ?

En 2017, chez les éleveurs de volailles, l'endettement moyen était de 257 000 euros, et de 431 000 euros chez les éleveurs de cochons.

Cette période de transition qui s'annonce risque donc d'être compliquée à gérer, avec, d'un côté, des gens très respectables, qui aimeraient pouvoir aller dans le bon sens, mais qui ne le pourront tout simplement pas car les banques leur interdiront, et, de l'autre, des consommateurs qui se dirigeront vers une autre alimentation, et qui mettront donc plus ou moins sur le carreau cette filière déjà à bout de souffle...

Seule une sorte de plan Marshall pourra sortir notre société de cette sale impasse. Mais ce plan Marshall, bien sûr, il va falloir encore une fois se battre, et sans doute pas seulement sur le papier, pour que nos dirigeants veuillent bien le mettre en place.

Quoiqu'il en soit, si un clash devait arriver, nous serions là pour les épauler, eux avec leurs tracteurs, nous avec notre énergie. Ils pourront compter sur nous, car être végétarien, ce n'est pas simplement ne pas consommer de protéines carnées, c'est aussi aller au bout des choses, jusqu'à ce que notre société ait enfin pris le bon chemin, avec des agriculteurs heureux, et une population dont l'alimentation serait en adéquation avec les nécessités que nous impose la nature.

Ce petit état des lieux de la planète que nous allons laisser à nos enfants est en fait un condensé d'informations récupérées sur différentes études et reportages, dont « **Manger nous mènera à l'extinction** » que vous pouvez visionner en scannant ce QR code.



Pour ceux n'ayant pas beaucoup de temps, cette autre vidéo vous explique en dix minutes le rapport entre l'élevage et le dérèglement climatique.



Vous trouverez d'autres références à la fin de cet ouvrage.

Je suis donc parti avec mon sac à dos et j'ai parcouru cet extraordinaire circuit autour du géant des Alpes. Cela a été une aventure personnelle extraordinaire.

Ma nourriture était exclusivement constituée de céréales sèches, blé, orge, lentilles, quinoa, boulgour, purée de maïs, que je faisais cuire tous les soirs sur mon petit réchaud, et de fruits séchés, figues, bananes, dattes, amandes, noix de cajou, chocolat noir également...

Les derniers jours ont quand même été un peu difficiles. Il fallait parfois escalader des morceaux de roche, et à plusieurs endroits grimper avec le sac à dos sur des échelles en acier...

Jamais je n'avais parcouru une pareille distance, et encore moins avec un sac de 17 kg sur le dos, et des dénivelés très importants, parfois abrupts, qu'il me fallait grimper et descendre...

Il s'agissait en fait de ma première grande randonnée, les précédentes n'avaient été que d'une seule journée, et c'était la première fois que je mettais un véritable sac à dos sur mes épaules.

Mon dernier bivouac a été vraiment fabuleux. Je me trouvais devant la face nord du Mont Blanc, avec la neige au sommet. Le paysage était tellement extraordinaire que j'avais l'impression d'être un peu dans de l'irréel... J'avais planté la tente à l'abri d'un muret, car il y avait du vent. J'étais bien.

Mais durant la nuit le vent s'est arrêté. Il n'y avait plus un seul nuage dans le ciel. Ce n'était plus qu'un plafond scintillant. Et il s'est mis à geler. C'est le froid qui m'a réveillé. Toute la condensation s'est

transformée en glace, la toile de tente était entièrement gelée. Heureusement, il était 4h22. La nuit était presque terminée. Je me suis recroquevillé dans mon sac de couchage et j'ai attendu. Le jour s'est levé. La température s'est radoucie. Je suis reparti.

Le soir, je me retrouvais au volant de ma camionnette, la boucle avait été bouclée !

Mais comme je le précisais un peu plus haut, ce n'est pas pour ma santé, ou pour avoir une condition physique extraordinaire, ni même pour la planète, que je suis passé à une alimentation purement végétale.

Lisez la suite...

SENTIENCE

« J'ai rejeté la viande depuis très tôt dans mon enfance, et le temps viendra où les hommes, comme moi, regarderont le meurtre des animaux comme ils regardent maintenant le meurtre de leurs semblables. »

Léonard de Vinci

En quelques années seulement, les avancées de la science nous ont appris que les animaux étaient réellement des êtres sentients, c'est-à-dire des êtres ayant un système nerveux leur faisant ressentir la douleur physique exactement comme nous la ressentons nous-mêmes, et un cerveau leur procurant des émotions similaires à nos émotions. Leur intelligence peut parfois même rivaliser avec celle de jeunes enfants.

Leur apparence extérieure a beau être différente, à l'intérieur, les similitudes sont carrément effrayantes. Ils connaissent la peur, le stress, la panique lorsqu'ils sont dans les couloirs de la mort de nos abattoirs, l'anéantissement lorsqu'on les sépare de leur progéniture. Ils sont également capables d'éprouver de l'amour, du désir, de l'espoir...

Les poules, par exemple, ont de réelles capacités intellectuelles. Non seulement elles pensent, mais leur raisonnement est élaboré. Elles arrivent à planifier des événements. Les scientifiques ont poussé les recherches durant plus de vingt ans pour tenter de pénétrer leur cerveau. Elles seraient capables de compter jusqu'à

cinq. Elles ont une logique de raisonnement que personne jusqu'à présent n'avait pu leur soupçonner. Elles comprennent par exemple que la patience apporte des avantages, et bien d'autres choses.

Lorsque les scientifiques se penchent sur l'intellect des animaux, quels qu'ils soient, ce sont de véritables surprises qui apparaissent.

Oui, une pensée sans langage existe chez les animaux ! Non seulement ils pensent, mais ils souffrent affreusement du traitement que nous leur infligeons.

Et malgré ces étonnantes découvertes, nous n'avons rien modifié du regard que nous portons sur eux.

Serait-ce que la plupart d'entre nous n'auraient tout simplement aucune conscience ?

En fait, comme l'explique la scientifique **Siobhan Abeyesinghe**, nous nous réfugions derrière une protection psychologique qui consiste à les dévaloriser de manière à pouvoir les utiliser pour la nourriture, ou pour le plaisir, comme la chasse, les corridas, sans que cela ne nous pose aucun problème de conscience... Cette dévalorisation engendre un véritable tabou qui crée une sorte de mur infranchissable dès que l'on soulève le problème, surtout dans les régions rurales. Parler de souffrance animale équivaut à briser cette protection psychologique. La communication en devient de ce fait très compliquée : « Les plantes aussi ressentent la souffrance », ou « les enfants qui meurent de faim, tu en fais quoi ? ».

Sans cette dévalorisation, la situation ne serait plus tenable.



Blum, bruno-blum.com

Les abattoirs sont des lieux où l'on opère à huis clos. Comment pourrait-il en être autrement ? Comment notre société, si elle en était témoin, pourrait-elle continuer d'accepter la souffrance permanente d'êtres sensibles que l'on mène à la mort dans des conditions parfois épouvantables, uniquement pour son confort personnel ?

Cela pense-t-il ? Cela ressent-il la douleur lorsque nous les castrons sans aucune anesthésie, que nous leur arrachons leur fourrure alors qu'ils ne sont pas encore morts, que nous les égorgéons pour les vider de leur sang dans une lente agonie ?¹

(1) Notre société commence enfin à réaliser que les animaux sont réellement des êtres sentients, et que l'on ne peut plus continuer à les faire souffrir comme nous le faisons depuis la nuit des temps. Certaines ignominies comme la castration à vif des porcelets sont interdites depuis le 1er janvier 2022. Il y a encore beaucoup de chemin à accomplir, mais nous y arrivons tout doucement. Peu à peu, les gens prennent conscience, grâce en grande partie aux associations qui œuvrent sans relâche pour cela.

La loi n'interdit pas de les faire souffrir, alors pourquoi se poser des questions ?

C'est si bon un steak bien saignant, ou une assiette de nuggets fabriqués avec la pâte de poussins que l'on aura broyés vivants !

La conscience... Qu'est-ce donc que cela ?

S'il vous plaît, scannez ce QR code et regardez ce documentaire.

Je vous en remercie infiniment.



Bien heureusement un nouveau courant de pensée est en train de monter. Les militants pour le droit des animaux sont de plus en plus nombreux. Dans plusieurs pays européens, des supermarchés végans, c'est-à-dire des supermarchés où l'on ne trouve aucun produit résultant de la souffrance animale, ont fait leur apparition. Il y a en Belgique un ministère du bien-être animal. Des partis politiques propres au droit des animaux sont également apparus « Die Tierschutzpartei » en Allemagne, « Animals count party » en Angleterre, « PvdD » aux Pays-Bas, et bien sûr le Parti Animaliste en France, qui a fait 2,27 % des voix aux élections européennes en 2020.

Mais on traîne quand même le pas dans notre beau pays.

Comment pourrait-il en être autrement lorsque l'on sait que, malgré les découvertes

précédemment évoquées, des sénateurs ont encore été capables de remettre en question le fait qu'un animal puisse être un être sensible...



Blum, bruno-blum.com

Quelle honte pour le pays dont sont issus Voltaire, Hugo, Zola, et tous ces écrivains qui, même à leur époque, montaient déjà au créneau pour la cause animale...

Il faudra donc sans doute attendre plus longtemps qu'ailleurs, et peut-être aussi se battre un peu plus fort. Mais nous y arriverons, la chose est certaine : Le droit des animaux constituera l'une des causes principales du XXI^e siècle.

On a parlé de cette protection psychologique derrière laquelle les gens se réfugiaient de manière à pouvoir exploiter les animaux sans que cela ne leur occasionne de problèmes de conscience.

Mais il y a un autre phénomène qui intervient dans la prise en compte de la souffrance animale dans notre société.

Cela m'a été expliqué il n'y a pas très longtemps par une étudiante en psychologie-éthique belge : hommes et femmes ne sont pas du tout sur la même longueur d'onde à ce sujet.

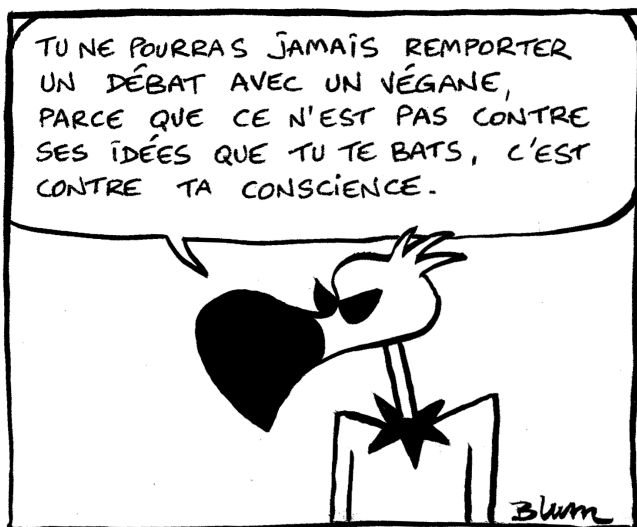
Chez les femmes, le «**eux**» passe en premier, vient ensuite le «**nous**», et seulement après le «**je**». Peut être l'instinct maternel y est-il pour quelque chose.

Chez les hommes c'est tout le contraire. Le «**je**» passe déjà en premier, vient ensuite le «**nous**», puis enfin le «**eux**»...

Il y a bien évidemment des exceptions, on en connaît tous, mais c'est généralement de cette manière que cela se passe. Le niveau d'empathie et de compassion est beaucoup plus élevé chez la femme que chez l'homme. Très peu de femmes pourraient travailler à la mise à mort des animaux dans les abattoirs, il s'agit principalement d'un métier d'hommes. Et c'est sans doute ce qui explique que les femmes soient ultra-majoritaires dans la cause animale. 7 ou 8 militants sur 10 sont des militantes...

C'est aussi un élément dont il faut tenir compte dans le processus de sensibilisation.

Tout cela pour vous dire que mes enfants et moi sommes devenus plus encore que végétariens, c'est carrément vers ce que l'on appelle le mode végan que nous avons évolué, c'est-à-dire le refus de toute chose nécessitant de la souffrance animale.



Blum, bruno-blum.com

Pourquoi je ne boirai plus jamais de lait

« Cela ne fait pas de mal aux vaches de les traire... Alors pourquoi devrions-nous arrêter les produits laitiers ? »

Pour la viande, on peut facilement comprendre pourquoi notre société doit arrêter d'en consommer.

Mais pour le lait ?

Pour « produire » du lait, une vache doit bien évidemment tomber enceinte, exactement comme une femme...

On l'insémine donc en permanence.

Mais le lait étant destiné aux humains, on lui enlève son veau dès la naissance. Ces dernières recherchent désespérément leurs petits pendant plusieurs semaines avant d'en faire le deuil.

« J'ai enquêté dernièrement chez un éleveur de vaches laitières et je lui demandais comment réagissait la vache quand il lui arrache son veau, quel est son comportement.

L'éleveur me répond « elle meugle, elle meugle ». Je lui demande alors « elle meugle combien de temps ? » Il me répond « elle meugle 5 à 6 jours, mais après elle s'arrête. »

Je lui demande pourquoi la vache s'arrête d'appeler son bébé après 5 ou 6 jours.

L'éleveur me répond : « Elle s'arrête, car elle a tellement meuglé pendant des jours et des nuits, qu'elle

a un problème au larynx, elle n'a plus de voix.»

Jean-Luc Daub, ancien enquêteur dans les abattoirs français, auteur du livre «Ces bêtes que l'on abat, journal d'un enquêteur dans les abattoirs français», 2009, L'Harmattan

Un peu plus de la moitié des petits veaux sont élevés durant quelques mois, puis emmenés à l'abattoir pour que vous puissiez les manger.

Un quart sont élevés un peu plus longtemps pour produire de la viande de bœuf ou de génisse. D'autres ne survivent pas.

« L'amour et la tendresse d'une mère pour son enfant ne sont pas le fruit d'un raisonnement, mais d'un sentiment, et cette faculté n'existe pas seulement chez les humains, mais aussi chez les animaux. »

Rabbi Moses ben Maïmon

Les vaches laitières enchaînent ainsi les grossesses jusqu'à leur épuisement total. À ce moment, elles sont à leur tour envoyées à l'abattoir...

« Comme les autres bêtes de rente, elles doivent d'abord être étourdies. L'opération consiste à leur perforer le crâne. Là encore, l'intention est bonne. Mais, comme toujours, les bêtes ne sont pas dociles. Elles bougent et se débattent.

Quant aux personnes en charge de l'opération, elles n'ont jamais le temps de faire très soigneusement leur travail. De nombreuses vaches, simplement

sonnées, restent conscientes ou reprennent rapidement conscience.

Commence alors l'opération de dépeçage. On suspend à un crochet ces vaches toujours conscientes par une patte de derrière et on leur tranche la gorge pour qu'elles se vident de leur sang.

C'est au cours de ce processus qu'elles sont censées mourir. Mais, dans l'industrie, on ne peut pas se permettre d'attendre longtemps. Alors que de nombreuses bêtes sont encore conscientes, on se met à les dépecer, en commençant par couper les pattes de devant. Les vaches, toujours suspendues par une patte arrière, se débattent tant qu'elles peuvent. Mais leur destin est scellé. Le couteau du boucher continue son œuvre. »

Thomas Lepeltier, La révolution végétarienne

En 2002, l'Organisation mondiale de la santé a reconnu que les pays dans lesquels on consomme le plus de laitages sont également les plus touchés par l'ostéoporose. C'est ce qu'ils ont appelé le « paradoxe du calcium ».

Si les habitants des régions les plus consommatrices de lait (pays scandinaves) ont les os plus grands, ils ont aussi les taux les plus élevés de fractures du col du fémur.

Inversement, les habitants des régions les moins consommatrices (Asie, Afrique...) ont les taux de fractures les plus bas que nous connaissons.

Le fait est que le lait est à l'origine une alimentation destinée aux nouveau-nés. Le lait maternel

des humains est destiné aux nourrissons humains, celui de la vache est censé nourrir les veaux.

C'est du moins ce que la nature avait prévu...



Blum, bruno-blum.com

C'est vrai qu'il contient tous les nutriments essentiels et nécessaires à la croissance des petits : protéines, graisses, sucres, sels minéraux, vitamines et eau. Mais chaque espèce produit un lait adapté aux besoins des petits de son espèce.

Et aucune autre espèce animale ne consomme de lait après sevrage...

Les composantes du lait maternel humain sont différentes de celles de vache. La caséine du lait de vache n'est pas la même et serait responsable d'inflammations articulaires, notamment dans le cadre de l'arthrite rhumatoïde. L'un des problèmes est que l'estomac humain ne contient pas la présure des

ruminants qui permet de cailler le lait, et faciliter la digestion. De plus, les produits laitiers consommés actuellement proviennent pour l'immense majorité du lait de vaches élevées avec des farines et des traitements antibiotiques.

Depuis une vingtaine d'années, les études épidémiologiques tendent à démontrer les liens qui existent entre la consommation de produits laitiers et le développement des cancers, notamment du sein et de la prostate.

Elles relèvent des taux anormalement élevés de ces pathologies parmi les populations les plus consommatrices (55.000 à 70.000 nouveaux cas annuels pour la prostate en France).

Des chercheurs américains ont mené une large étude de cohorte à ce sujet. Les résultats ont montré que le risque de développer un cancer de la prostate était supérieur chez les gros consommateurs de produits laitiers. La même tendance était observée sur la gravité de ces cancers. Le risque d'être diagnostiqué à un stade avancé de cancer prostatique était majoré de 38 % en cas de forte consommation de produits laitiers.

En revanche, aucune différence significative n'était observée en fonction des niveaux de consommation de calcium alimentaire d'origine végétale.

Sources : – *New study associates intake of dairy milk with greater risk of prostate cancer. news.llu.edu. Consulté le 15 juin 2022.*

– *Dairy foods, calcium intakes, and risk of incident prostate cancer in Adventist Health Study–2 Get access Arrow. academic.oup.com.*

En Chine, seulement 1 femme sur 10.000 est atteinte d'un cancer du sein, alors qu'en Occident, elles sont 1 sur 8 à subir cette grave maladie. Les Chinois ne consomment que très peu de produits laitiers...

En Chine, le cancer du sein est d'ailleurs appelé la « maladie des femmes riches », car dans les familles aisées on mange comme en Occident : fromages et desserts laitiers.

Ces chiffres sont tellement effarants que l'on pourrait se dire que ces gens sont très certainement physiologiquement différents de nous, que la comparaison entre les asiatiques et les européens n'est donc pas valable et ne peut être validée au niveau scientifique. Sauf que les chinois ont mené eux-mêmes une étude randomisée sur une population de 510 000 personnes, dans dix régions différentes de Chine, pendant une période de 11 ans, et des associations positives significatives ont été constatées entre la consommation régulière de produits laitiers et les risques de cancers.

D'après cette étude, chaque apport de 50 grammes de produits laitiers par jour augmenterait les risques d'avoir un cancer généralisé de 7%, un cancer du foie de 12%, un cancer du sein de 17%.



Cette dernière étude atteste donc que, quelles que soient les origines, le lait de la vache est destiné aux

petits veaux, et non aux humains pour lesquels il constitue réellement un poison pour l'organisme.

Henri Joyeux, cancérologue et professeur de chirurgie digestive à Montpellier, estime qu'«un cancer sur deux est lié à de mauvaises habitudes alimentaires».

De plus, son impact environnemental est terrible tant il nécessite de ressources en eau et en terres agricoles. On l'a vu dans un précédent chapitre : pour produire du lait, on exploite l'équivalent du Brésil !

Malheureusement, la filière lait génère un chiffre d'affaires de presque 30 milliards d'euros, ce qui la place en seconde position du secteur agroalimentaire, juste après la filière viande. On peut donc facilement comprendre les raisons pour lesquelles nos dirigeants ne ressentent pas vraiment l'envie d'essayer de changer les choses...

Mes enfants et moi sommes passés au lait d'avoine, ou au lait de riz suivant l'envie, et cela nous convient très bien. Les laits végétaux ne contiennent ni cholestérol, ni lactose. Ils sont donc bien mieux assimilables par l'organisme que le lait de vache.

Il en est parmi nous pour qui la mer constitue une véritable passion, l'étrave fendant la vague, les voiles gonflées du vent des alizés, le chuintement de l'eau sur la coque... Et puis la découverte de gens différents, de cultures différentes... Nous pourrions, sans nous lasser, passer notre vie à voyager d'un continent à un autre, d'un océan à un autre...

C'est ainsi que j'ai vécu une grosse partie de ma vie active, sur mon premier bateau, puis sur Folle-Avoine, avec mes deux enfants, sans jamais imaginer un seul instant qu'en naviguant de la sorte, je traçais un sillage au-dessus d'un univers aussi époustouflant que le serait celui d'une planète que l'on découvrirait, habitée par des créatures peut-être plus intelligentes que nous ne le sommes nous-mêmes... Oui, les découvertes que sont en train de faire les scientifiques sont à ce point incroyables.

Suite à ces découvertes, certains pays ont rapidement pris les dispositions que le degré de civilisation impose en pareilles circonstances.

Pour la France, ce n'est pas encore vraiment le cas...

Personnes non humaines

D'après des études récentes, les dauphins s'appellent par des noms. Les mères apprennent dès le plus jeune âge aux delphineaux à prononcer leur nom. Ainsi, des dauphins issus de la même fratrie peuvent se retrouver. Ils se reconnaissent et se souviennent de ces noms même vingt ans après une séparation. Ils vivent en groupes familiaux dans des communautés qui utilisent des dialectes différents. Ils construisent des cultures spécifiques avec l'emploi d'outils ou la pratique de rites funéraires. Ils s'attachent les uns aux autres, protègent les faibles, font preuve d'empathie, même envers les membres d'une autre espèce...

Mais pourquoi durant si longtemps avons-nous ignoré tout cela ? Comment se fait-il que nous n'ayons pu voir dans ces mammifères que de stupides animaux à peine doués de sensibilité ?

Nous, les humains, nous ne pouvons nous exprimer que par des sons très simples, notre ouïe ne peut de ce fait distinguer autre chose que ce genre de sons. Et nous imaginons qu'il en est de même pour toutes les espèces de la création. Lorsqu'un humain entend un cétacé s'exprimer, il pense qu'il ne s'agit que d'un petit sifflement sans beaucoup de signification.

Alors que c'est loin d'être cela...

Les cétacés ont un système auditif beaucoup plus élaboré que le nôtre, essentiellement spatial, un peu comme la vue des humains. Ils peuvent capter simultanément une grande diversité d'informations qu'ils arrivent à décrypter en peu de temps. Là où les humains ont besoin de centaines de sons alignés pour communiquer, le dauphin n'en a besoin que d'un seul. Pour pouvoir nous comprendre, il devrait ralentir sa perception des sons à un degré incroyablement bas.

Notre langage est analogique, alors que celui des cétacés pourrait être considéré comme étant numérique. La communication est de ce fait impossible. C'est un peu comme si l'on essayait de faire communiquer une vieille machine à écrire avec un ordinateur sophistiqué. Ce qui fait dire à certains scientifiques que l'informatique serait peut-être la clé pour déverrouiller les portes de la communication avec les cétacés...

La véritable ampleur de l'intelligence des dauphins est vraiment inconnue à l'homme. Nous avons évolué au fil du temps pour maintenir notre subsistance sur la terre alors qu'eux ont évolué pour vivre dans l'eau.

Imaginez que vous puissiez être capable de voir dans le corps d'une autre personne, de voir le flux de son sang, le fonctionnement de ses organes, et le flux d'air dans ses poumons... Et bien cette capacité extraordinaire, les cétacés la possèdent grâce à ce que l'on appelle « l'écholocalisation ».

Un dauphin peut voir une tumeur dans le corps d'un autre dauphin. Si un animal se noie, le dauphin le sait en voyant l'eau emplir ses poumons. Ils peuvent également percevoir de manière simultanée les états émotifs de leurs congénères. Il s'agit d'espèces incapables de tromperie.

En usant de leur don d'écholocation avec les images mentales détaillées de ce qu'ils «voient» au travers des canaux auditifs, les dauphins seraient peut-être même capables de recréer et de se transmettre des images.



Blum, bruno-blum.com

Ces mammifères ont grimpé l'échelle de l'évolution avec nous, et certains, comme les baleines, ont débuté leur ascension des dizaines de millions d'années avant que nous n'évoluions.

Les aptitudes physiques naturelles de la baleine n'ont pas été influencées par le besoin de transporter

un quelconque matériel. Aucune lance n'était nécessaire pour avoir de la nourriture. La baleine est un des chasseurs les plus efficaces de toute l'histoire naturelle. Ses capacités à voyager, à communiquer, à s'occuper de ses petits, à vivre dans des systèmes sociaux complexes, sont indépendantes de toute acquisition matérielle externe. Les baleines ont évolué biologiquement pour accomplir les mêmes choses que celles que nous faisons grâce à la technologie.

Il n'est plus du tout nécessaire d'apporter de nouvelles preuves de leur conscience, de leur intelligence et de la sensibilité des cétacés. Chaque nouvelle découverte ne fait que prouver un peu plus leurs capacités cognitives ou émotionnelles et souligne la barbarie dans laquelle nous les avons enfermés jusqu'à ce jour. Durant des milliers d'années, nous avons ignoré que de véritables personnes non humaines vivaient à l'intérieur des océans.



Blum, bruno-blum.com

Pour de nombreux scientifiques, les cétacés doivent se voir attribuer des « **droits humains** » en raison de leur évidente intelligence, mais pour l'instant, seuls quatre pays ont véritablement pris la mesure de ces extraordinaires découvertes en déclarant les cétacés « **personnes non humaines** ». Le Chili, le Costa Rica, la Hongrie, et puis l'Inde en 2013.

Dans ces pays, toute captivité de cétacés à des fins commerciales ou pour des raisons ludiques y est de ce fait interdite. L'ensemble des delphinariums a dû fermer, et les projets ont dû stopper. Les cétacés bénéficient à présent de tous les droits fondamentaux accordés à une « personne » : le droit de vivre, d'être libre et d'accéder au bien-être physique et mental. Mais en France, il faudra attendre 2026 pour que les spectacles de dauphins et d'orques soient interdits et que soit mis fin à leur détention et leur reproduction en captivité. Et encore, il a vraiment fallu que les associations se battent pour y arriver...

Comment expliquer qu'au pays des droits de l'homme, nous puissions être aussi immoraux ?

Chez nous, le profit prime sur toutes autres considérations.

Oui, ce sont des êtres très intelligents, des « **personnes non humaines** », oui, c'est vraiment ignoble ce que nous leur faisons subir, mais cela rapporte tellement...

L'esclavage entre humains rapportait aussi beaucoup, il y a deux cents ans. Nous en sommes exactement au même point. Ces gens qui exploitent les parcs d'attractions, où ces hommes politiques qui rechignent à prendre les dispositions qu'impose le degré de civilisation, sont exactement les mêmes que ceux qui exploitaient les Africains pour récolter la canne à sucre. Pour eux, l'intelligence d'une personne n'est pas un critère pour ne pas la maintenir enchaînée et l'assujettir comme bon leur semble et autant que cela leur est possible, puisque la loi ne l'interdit pas...

L'immoralité est totale, mais c'est tellement bon pour l'économie...

Sous la pression des associations, une première victoire avait été gagnée quelques années auparavant. La reproduction des cétacés détenus dans les delphinariums avait déjà été interdite. Les représentants du peuple avaient enfin compris toute l'incompatibilité civilisationnelle qu'il y avait pour un pays comme le nôtre à maintenir en situation d'esclavage des êtres dotés d'une pareille intelligence.

Malheureusement, les actionnaires du Marineland, ceux du Parc Astérix et du parc Planète sauvage de Port-Saint-Père en Loire-Atlantique, pour qui le profit passe bien avant les conditions de vie de certaines personnes, quelle que soit leur intelligence, ont alors saisi le conseil d'État pour obtenir la suspension de cet arrêté. Et ils ont eu gain de cause, jusqu'à ce qu'une nouvelle proposition de loi soit enfin votée en novembre 2021,

et adoptée à la grande surprise de tous, la majorité sauf une voix, celle de la sénatrice Nathalie Goulet, élue du département de l'Orne... Une femme qui, de toute évidence, se moque bien du degré de civilisation que notre société a atteint. Les lobbys et leurs objectifs juteux étant sans doute bien plus importants à ses yeux...

Sources de cet exposé :

- **Paul Watson, dans Ocean Realm**
- **Documents Association Peta,**
- **Association C'est Assez !**
- **Association One Voice**

Témoignages, extraits, réflexions I (Première partie)

L'UNANIMITÉ DE LA VIOLENCE

« Pour que nous puissions continuer à manger de la viande ou du poisson sans éprouver de culpabilité, nous avons besoin de savoir que tous les autres membres de notre groupe agissent de la même manière.

L'unanimité de la violence éloigne en quelque sorte la responsabilité individuelle ; elle évite que nous y pensions trop. »

Renan Larue, Le végétarisme et ses ennemis, Vingt-cinq siècles de débats, PUF

CHANGER LES ESPRITS PREND DU TEMPS

« Les gens ne veulent pas imaginer, ou ils ne peuvent pas imaginer une autre réalité que la leur, un monde où les animaux seraient des sujets sensibles que l'on s'abstiendrait d'exploiter et de tuer.

Changer les esprits prend du temps.

Il y a à peine soixante-dix ans, la plupart des Français pensaient qu'il était normal que les femmes n'aient pas le droit de vote.

Il y a cinquante ans, les Français trouvaient normal que les femmes ne puissent pas ouvrir un compte en banque sans leur mari.

Il y a quarante ans, les Français pensaient qu'un viol n'était pas un crime, mais un simple délit. »

Martin Page, Les animaux ne sont pas comestibles, Robert Laffont, 2017

EXPLOITATION POUR LA LAINE : CASTRATION À VIF

« David Oldfield, qui possède une ferme de 2000 moutons en Nouvelle-Zélande, m'a expliqué comment il les castrait et comment il leur coupait la queue – tout cela sans anesthésie.

«Cela ne leur fait pas mal?

— Bien sûr que si.

— Cela ne vous pose pas de problème?

— Non.»»

Jeffrey Moussaieff Masson, «Le cochon qui chantait à la lune : le monde émotionnel des animaux de ferme »



Blum, bruno-blum.com

SI LES ENFANTS SAVAIENT

« Si les enfants avaient une idée de ce qui se passe pour obtenir du lait, du fromage, de la crème glacée ou des yaourts, ils seraient dévastés.

Si les enfants savaient que les bébés des vaches étaient arrachés de force à leur mère, si seulement ils

avaient vu une vache réclamer frénétiquement son bébé, ou un veau pleurant dans une caisse en bois, solitaire, ou roulé en boule sur lui-même pour se réchauffer, jamais ils ne choisiraient de causer un tel préjudice aux animaux. »

Ashley Capps

UNE EMPLOYEE D'ABATTOIR

« Une compétence que l'on acquiert lorsqu'on travaille en abattoir, c'est la dissociation. On apprend à devenir indifférent à la un mort et à la souffrance. Au lieu de penser aux vaches comme à des êtres entiers, on les compartimente en parties du corps comestibles et commercialisables. Ça ne sert pas qu'à faciliter le travail : c'est indispensable pour survivre.

Il y a pourtant des choses qui ont le pouvoir de faire voler l'indifférence en éclats. Pour moi, c'était les têtes. À la fin de la ligne d'abattage, il y avait une énorme benne remplie avec des centaines de têtes de vache. Chacune d'entre elles avait été dépecée, toute la peau qui pouvait être vendue avait été retirée. Mais il y avait une chose qui restait : leurs globes oculaires. À chaque fois que je passais devant cette benne, j'avais inmanquablement l'impression que des centaines de paires d'yeux me regardaient...

La première fois que j'ai vu ces têtes, j'ai eu toutes les peines du monde à me retenir de vomir. Je sais que ce genre de choses perturbait aussi les autres employés.

Je n'oublierai jamais le jour où l'un des gars a entaillé le corps d'une vache fraîchement tuée pour

l'étriper et que le fœtus d'un veau en est sorti. Elle était pleine. Il a immédiatement commencé à crier et à lever les bras au ciel. Je l'ai emmené dans une salle de réunion pour le calmer, et tout ce qu'il arrivait à dire, c'était « C'est pas normal, c'est pas normal » en boucle.

Ces hommes-là étaient des durs qui montraient rarement leurs émotions. Mais je pouvais voir des larmes perler au coin de ses yeux. Il y avait encore pire que les vaches gestantes, pourtant : les jeunes veaux que nous devions parfois tuer. »

Je me souviens d'un jour en particulier, j'étais là depuis un an environ, quand on a dû abattre cinq veaux d'un coup. On essayait de les maintenir dans les enclos, mais ils étaient si petits et émaciés qu'ils pouvaient facilement s'échapper et trotter alentour, leurs pattes de nouveau-nés tremblant légèrement. Ils nous reniflaient, comme des chiots, parce qu'ils étaient jeunes et curieux. Quelques gars et moi, on les a caressés et ils ont tété nos doigts.

Quand est venu le moment de les tuer, ça a été dur, à la fois émotionnellement et physiquement. Les abattoirs sont pensés pour tuer de très gros animaux, alors les box d'étourdissement étaient à la bonne taille pour contenir une vache d'environ une tonne. Quand on a mis le premier veau dedans, il n'arrivait qu'à un quart de la hauteur du box, à peine. On a mis les cinq veaux à la fois dedans et on les a tués. Après coup, en regardant les animaux morts sur le sol, les ouvriers étaient clairement bouleversés. Je les ai rarement vus aussi vulnérables.

À l'abattoir, on avait tendance à refouler ses émotions. Personne ne parlait de ses sentiments, on avait l'impression insurmontable qu'on n'avait pas le droit de montrer la moindre faiblesse. Un lien a été établi entre le travail en abattoir et de multiples problèmes de santé mentale. Un chercheur utilise le terme Perpetrator-Induced Traumatic Syndrome (« syndrome traumatique causé par l'auteur ») pour désigner les symptômes de stress post-traumatique dont souffrent les ouvriers d'abattoir.

J'ai personnellement souffert de dépression, un état aggravé par les longues heures de travail acharné et par le fait de côtoyer la mort. Au bout d'un moment, j'ai commencé à avoir des pensées suicidaires. »

Confessions d'une employée d'abattoir, Propos recueillis par Ashitha Nagesh pour BBC News

ILS FONT PREUVE DE CAPACITÉS JUSQUE-LÀ INSOUÇONNÉES

« Il est devenu impossible de nier non seulement que les animaux éprouvent des sensations et des émotions, mais également qu'ils développent une personnalité qui leur est propre et se reconnaissent en tant qu'individus différents les uns des autres. Les poissons-archers sont capables de se reconnaître entre congénères, mais également de distinguer avec précision des visages humains.



Blum, bruno-blum.com

Les geais et les cochons ont une mémoire de type épisodique, c'est-à-dire la capacité à se souvenir d'événements passés et à se projeter dans l'avenir. Les singes et les dauphins font preuve de métacognition : ils ont des pensées sur leurs propres pensées, et sont capables d'évaluer ce qu'ils ne savent pas. Les rats ont le goût des chatouilles, les corbeaux et les chimpanzés excellent dans l'utilisation d'outils.

Les abeilles comprennent le concept du zéro, les cochons et les vaches ressentent de l'excitation à relever un défi, à réussir un tour ou à vaincre une difficulté. À l'inverse, les saumons peuvent littéralement mourir

d'ennui, se laisser dépérir par désespoir, comme cela est observé dans des élevages aquacoles.

Certains animaux sociaux comme les baleines, les dauphins, les éléphants ou les grands singes utilisent des modes de communication, voire des langages complexes, à tel point qu'il est aujourd'hui admis de parler de «cultures animales». Ils entretiennent des traditions, tout en développant des innovations individuelles qui sont parfois reprises collectivement.

De même, cela fait peu de temps que l'on s'intéresse à ce que vivent les mollusques (les pieuvres, les calmars, mais aussi les escargots), les crustacés (les homards, les crabes, les langoustes...) et les insectes (notamment les abeilles et les fourmis), mais les recherches montrent aujourd'hui qu'ils font preuve de capacités jusque-là parfaitement insoupçonnées. Ils atteignent des niveaux de conscience que l'on pensait proprement humains, comme l'explique le rapport de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) de 2017 consacré à la conscience animale :

«Les animaux d'élevage, comme les volailles, les cochons et les moutons, font preuve de comportements impliquant des niveaux de conscience qui étaient encore récemment considérés comme l'apanage des humains et de certains primates. C'est encore plus vrai dans le cas des poissons et de certains invertébrés qui n'étaient même pas considérés comme sensibles jusqu'à tous dernièrement. »

**Axelle Playoust-Braure Oti Lexa, Yves Bonnardel,
Solidarité animale**

NOUS SERONS DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À REFUSER LE SPÉCISME

« Admettons que, dans nos sociétés, la proportion de véganes continue de croître et qu'elle dépasse un jour 10, 30 ou 50% : il sera bien difficile alors aux mangeurs de viande ou de fromage de justifier les violences et les pollutions que leur mode de vie occasionne.

Que diront-ils pour leur défense?

Oseront-ils mentionner les traditions de leurs ancêtres, les croyances diététiques d'antan, leur droit divin de disposer des bêtes?

Se placeront-ils sous le patronage d'un Jean-Pierre Digard ou d'un Francis Wolff pour réfuter Plutarque, Voltaire et Gandhi?

Mais alors on se moquera d'eux ; les écoliers leur objecteront la philosophie des Lumières et les progrès de l'esprit humain ; tous les rappelleront à leur devoir d'humanité. »

Renan Larue, Le végétarisme et ses ennemis, Vingt-cinq siècles de débats, PUF

FAIRE DE CE MONDE UN MEILLEUR ENDROIT

« Si le monde entier décidait de devenir végétalien demain, toute une série de problèmes dans le monde disparaîtrait du jour au lendemain.

Le changement climatique pourrait diminuer de 25%, la déforestation cesserait, la forêt vierge serait préservée, la qualité de notre eau et de notre air s'améliorerait, les taux d'espérance de vie augmenteraient et les taux de cancers s'effondreraient, donc il est certain

qu'avec cette seule action de devenir végétalien, vous ferez vraiment de ce monde un meilleur endroit. »

Moby

« Les problèmes posés par les préjugés raciaux reflètent à l'échelle humaine un problème beaucoup plus vaste et dont la solution est encore plus urgente ; celui des rapports de l'homme avec les autres espèces vivantes... Le respect que nous souhaitons obtenir de l'homme envers ses semblables n'est qu'un cas particulier du respect qu'il faudrait ressentir pour toutes les formes de vie... »

Claude Levi-Stauss, anthropologue



Blum, bruno-blum.com

LA PRIME

« En 1991, PETA a réalisé une enquête sur la production de foie gras.

Les inspecteurs de PETA ont observé et ont décrit ce qui suit : «trois fois par jour, des employés pénétraient dans les petits enclos des canards, dans un bâtiment d'élevage en batterie. Les canards, qui savaient ce qui allait leur arriver, s'efforçaient de s'éloigner le plus possible de ces hommes. Les employés les attrapaient un par un, les maintenaient au sol, leur ouvraient le bec de force et leur fourraient un long tuyau métallique dans la gorge, jusqu'à l'estomac. Ils pressaient ensuite une gâchette fixée au tuyau, et une pompe à air comprimé injectait dans l'estomac du canard le tiers des six à sept livres quotidiennes de mélange à base de maïs. Chaque employé était censé gaver 500 oiseaux trois fois par jour. Tant de canards mouraient, l'estomac éclaté, que les employés qui tuaient moins de 50 de «leurs» 500 canards recevaient une prime.

Au bout de quatre semaines de gavage, les canards étaient abattus, leur foie ayant atteint six à douze fois sa taille normale : une masse informe de la taille d'un melon, pâle et marbrée au lieu d'un petit organe ferme et sain.»

Jeffrey Moussaieff Masson, «Le cochon qui chantait à la lune: le monde émotionnel des animaux de ferme»

DES VACHES DÉCOUPÉES ENCORE VIVANTES

« L'employé suivant, sur la chaîne d'abattage, procédait à la découpe en la commençant avant la fin de la saignée complète, c'est-à-dire avant la fin de l'écoulement total du sang. La mort de l'animal est effective après qu'il s'est vidé de son sang.

L'employé, avec son couteau, parfilait autour des yeux, découpait les oreilles, ainsi que le museau et puis la tête, alors que les bovins n'étaient pas encore morts ! »

Jean-Luc Daub, enquêteur dans les abattoirs français, «Ces bêtes qu'on abat : Journal d'un enquêteur dans les abattoirs français (1993-2008)», L'Harmattan

QUE VOULONS-NOUS TRANSMETTRE À NOS ENFANTS ?

« Nos enquêteurs ont une nouvelle fois infiltré le milieu de la corrida.

Et le spectacle auquel ils ont pu assister dans cette école de tauromachie les a à la fois horrifiés et bouleversés. Des enfants à partir de 6 ans, qui tentent de se cacher derrière des adultes et s'échappent de l'arène dès qu'ils le peuvent; des veaux, acculés, tremblants et désorientés, qui tombent sous les coups répétés et maladroits de ces jeunes tortionnaires encouragés et applaudis par les adultes. Ces tout jeunes animaux ne comprennent pas ce qu'ils font là, tout se lit dans leur regard fou de douleur, et le manque d'empathie de ces jeunes est glaçant, révoltant.

Est-ce ce que nous voulons transmettre à nos enfants?

Nous ne pouvons plus l'accepter. »

One Voice



Blum, bruno-blum.com

SI PAS MAINTENANT, ALORS QUAND ?

«Jusqu'à quel point une pratique culinaire doit-elle être destructrice avant que nous décidions de manger autre chose ?

Si le fait d'être le premier contributeur à la principale menace qui pèse sur la planète (le réchauffement climatique) n'est pas suffisant, qu'est-ce qui le sera ?

Si le fait de savoir que l'on contribue aux souffrances de milliards d'animaux qui mènent des vies misérables et (bien souvent) meurent dans des conditions atroces ne parvient pas à nous motiver, qu'est-ce qui le fera ?

Et si vous avez envie de repousser ces questions de conscience à plus tard, de dire pas maintenant, alors, quand ?»

**Jonathan Safran Foer, Faut-il manger les animaux ?,
Le Seuil, coll. « Points », 2012**

S'ABSTENIR DE MANGER DES ANIMAUX POUR UNE RAISON ÉTHIQUE DÉRANGE

« Le refus éthique de manger des animaux, écrit Florence Burgat, n'est le fruit ni d'un tabou personnel, ni d'interdits alimentaires partagés par une communauté, mais une décision active, et relativement coûteuse sur le plan social ; on pardonne en effet un tabou, un trouble du comportement alimentaire, une pathologie, on admet les interdits religieux, tout ce dont l'individu se montre en somme peu responsable, mais on ne pardonne pas l'attitude réfléchie qui pose une question à la fois rationnelle, éclairée et morale au collectif ».

**Valéry Giroux ; Renan Larue, Le véganisme, Que
sais-je ?, 2017**



Blum, bruno-blum.com

« ON NE NAÎT PAS VEGANE, ON LE DEVIENT »

Pourquoi ne suis-je pas devenue végane plus tôt ?

Par ignorance, tout simplement. Comme la plupart des gens, j'ai été conditionnée dès mon plus jeune âge à ne pas voir l'animal derrière la viande, les œufs ou le lait.

J'ai quand même eu un doute, une vague prise de conscience à l'âge de huit ans. Nous vivions à la campagne. Notre voisin était fermier et l'une de ses poules courait systématiquement vers moi dès qu'elle me voyait. Pourquoi elle plutôt qu'une autre ? Je l'ignore. En tout cas, je la considérais comme une amie.

Un jour elle a brusquement disparu. Vous devinez la suite...

Je l'ai cherchée, en vain, puis j'ai averti son propriétaire, certaine qu'il allait être très inquiet comme moi et m'aider à la retrouver. Mais non.

À ma grande surprise, il a souri et m'a révélé un terrible secret :

— J'ai tué la poule ! Il faut bien les manger, les poules. Elles sont faites pour ça et pour donner des œufs aussi !

Effondrée ! J'étais effondrée...

Le lendemain, j'y pensais encore avec quelques larmes et le surlen-demain... je me suis intéressée aux dinosaures !

Cette première douleur enfouie se réveilla trois ans plus tard et cette fois ce fut le clash.

J'avais des pigeons en liberté dans le jardin.

Ils nichaient dans le pigeonnier adossé à la maison. Apprivoisés, ils avaient pris l'habitude de venir se poser sur mon bras quand je leur apportais des graines. Un jour le chien en a attrapé un, le plus familier, celui que je préférais.

Mordu à la tête et tué net mon ami le pigeon.

J'ai ramené en pleurant son petit corps sans vie à ma mère pour lui demander si je pouvais l'enterrer au fond du jardin. Elle tenta de me consoler, puis elle prit le pigeon mort avec douceur et tendresse et me dit :

— Je vais m'en occuper ma chérie.

Dans mon chagrin l'attention me sembla douce et affable.

Le dimanche suivant, pour le déjeuner, ma mère servi à ma grand-mère un petit poulet qui ne ressemblait pas un poulet...

Je me souviens de mon étonnement :

— Maman, pourquoi y a-t-il deux poulets sur la table, un de taille normale et un tout petit ? C'est pour grand-mère ?

Avant que ma mère ait le temps de répondre, ma grand-mère s'inter-posa en se tournant vers moi :

— Mais ce n'est pas un poulet, c'est un pigeon !

J'ai instantanément fait le rapprochement entre mon pigeon assassiné par le chien et celui qui était dans l'assiette voisine.

Ma mère ne l'avait pas enterré et je regardais avec horreur ma grand-mère dévorer ce pigeon qui picorait encore dans ma main quelques jours plus tôt.

En revanche, pas une pensée pour le poulet rôti que je découpait mon père.

Le pigeon, lui, je l'aimais.

Le poulet, je ne le connaissais pas. À onze ans, ma compassion se limitait à mes proches, humains et animaux. J'avais tout de même saisi que les adultes mangeaient de tout, y compris les animaux qu'on aimait ! Je m'étais vaguement demandé s'ils mangeraient le chien quand il mourrait... Aussi, j'ai posé la question, autant pour en avoir le cœur net que par provocation.

J'ai déclenché un tollé en réaction :

— Mais enfin Isa, on ne mange pas les chiens et les chats, ce sont des animaux de compagnie!

— Mais... Mon pigeon était un animal de compagnie !

— On ne l'a pas tué, ton pigeon, on ne l'aurait jamais tué, c'est le chien qui l'a fait. Comme il était mort, il valait mieux, plutôt que de l'enterrer, le cuisiner pour ta grand-mère qui adore le pigeon grillé.

Ainsi, il n'est pas mort pour rien, alors n'en fais pas un drame !

Ambiance plombée pendant tout le déjeuner. Pénibles les enfants avec leur drôle de logique, leurs sentiments et leurs questions dérangeantes !

Pour paraphraser Simone de Beauvoir : « On ne naît pas carnivore, on le devient ». Il semblerait donc de fait qu'on ne naisse pas végane, mais qu'on le devienne...

Isabelle Dor, journaliste à France Inter (extrait du livre "Végane Pourquoi ?" paru aux éditions "A base de plantes")

Témoignages, extraits, réflexions II (Seconde partie)

UN JOUR J'AI OUVERT LES YEUX

« Les vaches accouchaient dans le pré devant nos fenêtres, je les entendais toute la nuit, puis je les regardais câliner et nettoyer leurs bébés. Dès le matin, mon mari venait avec le tracteur et les cages pour prendre ces bébés.

Un jour j'ai ouvert les yeux. J'ai réalisé que j'avais été aveugle à cet holocauste qui se passe autour de nous, partout, dans chaque élevage laitier et auquel mon mari et moi prenions activement part. Une fois que l'on comprend que nous avons été socialement conditionnés à manger de la viande, des produits laitiers et des œufs, on se réveille dans un monde d'horreur.

Il est alors temps de changer. »

Jess Strathdee (ancienne éleveuse laitière)

SI

« S'il vous paraît inconcevable de mettre un poussin mâle tout juste éclos dans un broyeur, alors n'achetez jamais d'œufs.

S'il vous paraît inconcevable de rendre esclave une jeune mère, la priver de tous ses enfants et abattre ses bébés mâles, alors n'achetez jamais de produits laitiers.

Si vous ne tranchez pas la gorge d'un être vivant, ne découperiez pas son jeune corps et

n'arracheriez pas sa peau de son dos, alors ne mangez jamais de viande.

Arrêtez de payer d'autres personnes pour faire ce que vous ne feriez pas vous-mêmes.

Pourquoi ne voyez-vous pas l'horreur que représente le fait de manger, de porter et d'exploiter des êtres vivants ? »

Julie Lachelle

LES BORNES DE LA CHARITÉ CHRÉTIENNE

« N'est-il pas dangereux et même sacrilège de montrer plus de bienveillance envers les animaux que ne le firent les prophètes, les apôtres, les Pères de l'Église et le Christ lui-même ?

N'entre-t-il pas de l'ingratitude dans le fait de refuser des nourritures accordées par Dieu après le Déluge ?

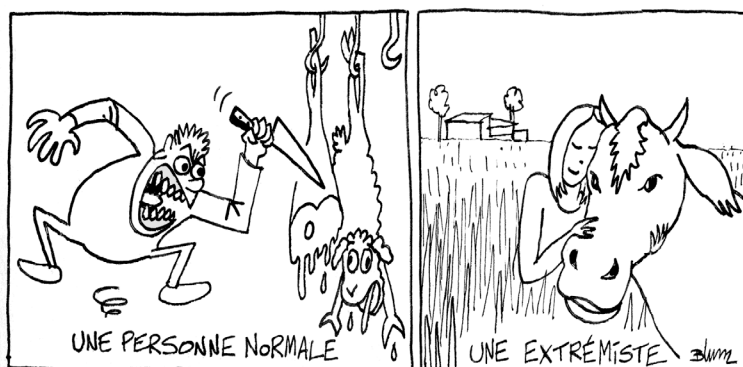
Les théologiens perçoivent que l'adoption d'un végétarisme moral peut mettre trop dangereusement en évidence les bornes de la charité chrétienne et de la miséricorde du Christ lui-même. Le Christ, en effet, n'a jamais épargné la moindre bête.

Aurait-on l'audace de se vouloir plus miséricordieux que le Dieu d'amour ?

Pour sauver la perfection et la bonté de leur Dieu, les clercs n'ont donc d'autre choix que de taxer la morale végétarienne de superstition ou de sacrilège. Ils se trouvent dans la même situation que saint Augustin face à ces manichéens refusant de faire couler le sang des bêtes. Comme lui, les théologiens catholiques du XVIIIe siècle crient à l'hétérodoxie.

Du strict point de vue de la morale toutefois, indépendamment de toute considération religieuse, le problème soulevé par les végétariens reste entier : a-t-on le droit de tuer les bêtes pour s'en nourrir ? Est-il juste d'être carnivore ? »

Renan Larue, Le Végétarisme des Lumières, Classiques Garnier, 2021



Blum, bruno-blum.com

POURQUOI LA SENTIENCE ?

« Le rejet des critères arbitraires en éthique aboutit à la conclusion que les individus que nous devons prendre en compte dans notre champ de considération morale sont l'ensemble de ceux qui ont des intérêts à défendre, c'est-à-dire tous les individus sentients, seuls individus pour lesquels il y a un sens à dire que leur vie peut se passer bien ou mal.

Bien plus, et nous l'avons dit plus tôt, cette critique aboutit à la conclusion que « les intérêts de chaque être affecté par une action doivent être pris en compte, et cela en leur donnant le même poids qu'aux

intérêts semblables de n'importe quel autre être ». Cela signifie que les intérêts d'un être réputé « inférieur » ou « primitif » ne sont pas des sous-intérêts, de moindre importance, qu'il serait légitime de moins prendre en compte.

Si un moustique, un ver de terre, un poulpe ou un oiseau souffrent, leur souffrance importe autant qu'une souffrance similaire d'un humain. Ce n'est plus le critère d'humanité (ou de proximité avec l'humanité) qui nous indique si les intérêts d'un être doivent être pris en compte. C'est le critère de la sentience.

Pour le coup, ce critère n'est pas arbitraire puisque, non sentient, un être (vivant) n'éprouve rien et ne fait dès lors preuve d'aucun intérêt envers quoi que ce soit. « Il » ne peut être lésé, sa vie ne peut pas se passer bien ou mal.»

Peter Singer, La Libération animale, Grasset, 1993

UN ÉLARGISSEMENT DE NOS HORIZONS MORAUX

« S'il est une chose que les mouvements de libération nous ont enseignée, c'est certainement à quel point il est difficile de prendre conscience de nos préjugés à l'égard de groupes particuliers tant que ces préjugés ne nous sont pas mis de force sous les yeux.

Un mouvement de libération exige un élargissement de nos horizons moraux.

Des pratiques qui jusque-là étaient considérées comme naturelles et inévitables en viennent à être vues comme autant de résultats d'un préjugé injustifiable. »
Peter Singer, La libération animale, Payot & Rivages, 2012

UNE GUERRE À MORT

« Nous sommes actuellement dans une phase critique de notre rapport aux autres animaux, caractérisée, selon le philosophe Jacques Derrida, par une «guerre à mort - qui devrait aboutir à un monde sans animaux, sans animal digne de ce nom et vivant en vue d'autre chose que de devenir moyen pour l'homme, bétail, outil, viande, corps ou vivant expérimental ».

Les humains et les animaux qu'ils ont domestiqués (notamment à des fins alimentaires) représentent désormais 96 % de la biomasse des mammifères terrestres, tandis que 70 % des surfaces agricoles sont réservées à l'élevage (directement ou indirectement par la production d'aliments destinés à nourrir les animaux d'élevage). Est-il encore possible d'envisager des scénarios alternatifs de coexistence, où les autres animaux existeraient au-delà de l'utilisation que l'on peut en faire ? »

Cédric Stolz, De l'humanisme à l'antispécisme, Les Editions Ovadia, 2019



CHAQUE FOIS QUE VOUS
DÉPENSEZ DE L'ARGENT
VOUS VOTEZ
POUR LE TYPE DE MONDE
QUE VOUS VOULEZ

Blum, bruno-blum.com

UNE MORALE DOIT NÉCESSAIREMENT S'APPLIQUER À TOUS LES ÊTRES

« Si l'intelligence, la raison, la liberté, la capacité d'abstraction ou celle de se projeter dans l'avenir ne sont pas des critères recevables qui permettraient de diviser les humains entre ceux qui ont le droit de vivre et ceux que l'on peut exploiter et tuer, ils ne doivent pas non plus être recevables lorsqu'on se penche sur le cas des animaux.

Le critère d'espèce en soi n'étant pas pertinent, on ne peut s'en servir pour affirmer qu'il y a une morale particulière pour les humains (qui refuse de tenir compte de l'intelligence) et une autre pour les animaux (qui tient compte de l'intelligence). Il ne devrait pas y avoir une morale supposément égalitariste pour les

premiers, une morale d'entre-soi, et une morale élitiste, hiérarchiste à l'encontre des seconds.

Nécessairement, une morale s'applique à tout le monde, à tous les êtres : c'est précisément ce qui fait d'elle une morale. »

Axelle Playoust-Braure Oti Lexa, Yves Bonnardel, Solidarité animale, Défaire la société spéciste, Editions La Découverte, 2020

L'ARGUMENT DES ANTISPÉCISTES

« En définitive, l'argument des antispécistes est simple : puisque la souffrance animale est réelle, indiscutable puisque attestée par les zoologues et éthologues, puisque les diététiciens et médecins sont unanimes pour affirmer que l'être humain, peu importe son âge, peut se passer de produits d'origine animale et être en bonne santé, si on peut se nourrir ainsi et éviter de causer de la souffrance, pourquoi ne pas devenir végane ? »

Jérôme Segal, Animal radical, Histoire et sociologie de l'antispécisme, Lux éditeur, 2020

POURQUOI LES VACHES MEUGLENT-ELLES LA NUIT ?

« Toutes les vaches laitières de la ferme ont meuglé si fort la nuit que tout le village est resté réveillé. Un nouvel habitant a même appelé la police, pensant qu'il devait y avoir un incendie ou un problème avec les vaches qui leur causait une si grande détresse. La police a calmement répondu que cela se produit tous les 9 mois, chaque fois que les vaches laitières ont des

bébés après l'insémination artificielle et qu'on leur enlève leurs bébés.

Les mères pleurent toute la journée et la nuit pour leurs bébés perdus, souvent pendant de nombreux jours. Les veaux femelles sont détenus séparément, parfois dans des bâtiments adjacents, elles appellent leurs mères en même temps, ce qui crée un bien triste refrain. »

Helen Tam-Semmens, Quora



Blum, bruno-blum.com

NAÎTRE À L'ABATTOIR ET ÊTRE ASSASSINÉ AUSSITÔT

« Dans un abattoir de l'Ain, alors que je me trouvais dans le hall regroupant les porcs en attente d'être abattus, il y avait dans une case des cochons (truies) ; elles étaient nombreuses. L'une d'entre elles avait mis bas. Pas moins de douze porcelets étaient nés. Elle venait de donner la vie dans l'endroit le plus macabre qui soit, un lieu où l'on tue et dont la loi interdit à tout animal de sortir vivant.

Les pauvres porcelets à peine nés étaient déjà condamnés à mort. Le personnel s'en chargea. Une fois mis dans un caisson roulant, ils furent conduits au poste d'abattage. Avec la pince électrique, un employé les électrocuta tous en même temps, puis il les saigna un après l'autre. Il les chargea dans le caisson, avant de les jeter dans une benne.

Triste naissance, triste fin.

Et que dire de la coche qui était obligée de mettre au monde ses petits sans pouvoir faire un petit nid de paille, sans pouvoir s'isoler de ses congénères. Les autres truies, par maladresse et à cause de l'exiguïté de la case, la bousculaient et piétinaient les nouveaux-nés. Lugubre endroit que l'abattoir pour donner la vie...

Un peu comme les vaches qui pour donner du lait sont inséminées artificiellement. Elles mettent bas des veaux qui leur sont retirés dès la naissance. Ainsi, l'éleveur peut bénéficier du lait que fournit la vache pendant plusieurs mois. Les femelles sont généralement gardées, tandis que les mâles s'en vont dans des centres d'engraissement pour finir en viande. »

Jean-Luc Daub, enquêteur dans les abattoirs français, «Ces bêtes qu'on abat : Journal d'un enquêteur dans les abattoirs français (1993-2008)», L'Harmattan

ON LEUR A DIT

« On leur a dit qu'ils pouvaient manger ce qu'ils voulaient, même si ce n'est pas bon pour la santé, que cela détruit notre biosphère, et génère des souffrances inutiles à des milliards d'individus non humains.

On leur a dit qu'ils pouvaient le faire.

Alors ils le font, sans se poser aucune question.

Une grande majorité des gens est incapable d'une quelconque évolution.

Il n'y a que des inconscients pour encore plébisciter ce mode de vie où seul le petit confort personnel est important...

Et ce sont ces inconscients qui forment ce que l'on appelle « la démocratie ».

Auteur inconnu

DEFINITION DU SPECISME

« Le spécisme est à l'espèce ce que le racisme et le sexisme sont respectivement à la race et au sexe: la volonté de ne pas prendre en compte (ou de moins prendre en compte) les intérêts de certains au bénéfice d'autres, en prétextant des différences réelles ou imaginaires mais toujours dépourvues de lien logique avec ce qu'elles sont censées justifier.

En pratique, le spécisme est l'idéologie qui justifie et impose l'exploitation et l'utilisation des animaux par les humains de manières qui ne seraient pas acceptées si les victimes étaient humaines.

Les animaux sont élevés et abattus pour nous fournir de la viande; ils sont pêchés pour notre consommation; ils sont utilisés comme modèles biologiques pour nos intérêts scientifiques; ils sont chassés pour notre plaisir sportif.

La lutte contre ces pratiques et contre l'idéologie qui les soutient est la tâche que se donne le mouvement de libération animale. »

Les Cahiers antispécistes



Blum, bruno-blum.com

LA SCIENCE DÉMONTRE QUE LES VÉGANES ONT UNE PLUS GRANDE PROPENSION À L'ALTRUISME

« Des travaux en neurologie menés par Massimo Filippi et les membres de son équipe révèlent que les végétariens et véganes ont une aptitude plus marquée à se mettre à la place des autres, que ces autres soient humains ou non.

Leur recherche consistait à mesurer par IRM, puis à comparer l'activité cérébrale de végétariens, de véganes et d'omnivores à qui l'on faisait visionner des enregistrements de scènes de tortures infligées alternativement à des humains et à d'autres animaux.

« De manière systématique, expliquent Massimo Filippi et ses collègues, les végétariens et véganes subissent une plus grande activation des zones

de l'empathie lorsqu'ils visionnent des scènes de violence, et ce, indépendamment de l'espèce à laquelle appartiennent les individus qui en sont les victimes.»

Ces observations en laboratoire corroborent les données récoltées dans le domaine de la psychologie sociale et indiquent que les végétariens, les hommes végétariens en particulier, ont une plus grande propension à l'altruisme que leurs congénères omnivores. »

Valéry Giroux ; Renan Larue, Le végétarisme, Que sais-je ? 2017

LA SOUFFRANCE DES AUTRES NOUS CONCERNE

«Finissons-en avec cette civilisation où l'on éduque les enfants en leur apprenant à s'immuniser face à la souffrance des autres.

Tant qu'on pensera que la souffrance de l'autre ne nous concerne pas, alors le monde restera violent et indigne.»

Martin Page, Les animaux ne sont pas comestibles, Robert Laffont, 2017



Blum, bruno-blum.com

QUI ENTEND LES HURLEMENTS DE TERREUR DANS LES ABATTOIRS ?

«Il faisait encore nuit lorsqu'à 5 heures du matin, je visitai un abattoir en Alsace.

J'assistai à l'abattage des porcs ; ces derniers hurlaient et ne voulaient pas entrer dans le local d'abattage. L'employé frappait avec un bâton ceux qui étaient au bout du rang. De ce fait, ceux qui recevaient les coups fonçaient dans les premiers qui avançaient malgré eux sans comprendre quelle direction ils devaient prendre.

Les hurlements des uns paniquaient les autres restés dans la porcherie.

Les brutalités exercées par l'employé stressaient les animaux.

Les hurlements s'entendaient jusque dans la bouverie, où les bovins en attente étaient également pris de panique.»

Jean-Luc Daub, enquêteur dans les abattoirs français, «Ces bêtes qu'on abat : Journal d'un enquêteur dans les abattoirs français (1993-2008)», L'Harmattan.

CABRIS, VEAUX, AGNEAUX : VICTIMES DU FROMAGE (BIO, ARTISANAL OU INDUSTRIEL)

«Il est plus que réducteur de considérer le lait du seul point de vue de la traite.

Le lait a partie liée à l'engendrement.

Pour qu'elles aient du lait, les femelles doivent être gestantes aussi souvent que possible. Que l'on aille pas imaginer dans les élevages l'aménagement d'une

vie douillette entre la mère et son petit ; la naissance ne sert qu'à faire monter le lait.

Les petits sont du reste évoqués comme les sous-produits du lait.

Des débouchés ont été prévus pour le veau, le chevreau, l'agneau : la boucherie.»

Florence Burgat, La cause des animaux, Editions Buchet Chastel

NOUS N'ENTENDONS PAS LEURS CRIS

« Parce que nous sommes sensibles aux signes de détresse de nos semblables, nous éprouvons plus d'empathie pour les mammifères que les poissons.

Les expressions faciales de ces êtres sont si différentes des nôtres qu'il est impossible de comprendre ce qu'ils ressentent (hormis les cas où ils se débattent violemment pour échapper à la mort ou éviter de souffrir). Nous ne percevons aucune de leurs phéromones et ne comprenons guère leurs diverses postures.

Comme enfin nos oreilles fonctionnent mal sous l'eau et que leurs vocalisations sont inaudibles dans l'air, nous n'entendons pas leurs cris. Sourds à la quantité inouïe de signaux qui s'échangent sous l'eau, nous parlons des mers et des océans comme du «monde du silence ».

Nous les croyons moins intelligents que les mammifères et les oiseaux, nous les jugeons insensibles à la douleur et dépourvus de toute émotion, nous les pensons infiniment différents de nous.

Nous nous trompons. De cette erreur résulte des quantités de souffrances qui dépassent l'imagination et le saccage de l'écosystème le plus riche et le moins connu qu'abrite cette planète.»

Pierre Sigler, Pêche et aquaculture, La pensée végane, PUF, 2020

Déclaration de Cambridge

7 juillet 2012

Le 7 juillet 2012, à l'Université de Cambridge, treize neuroscientifiques d'institutions de renommée, en présence de l'**astrophysicien Stephen Hawking**, ont signé un manifeste revendiquant l'existence de « **conscience** » chez de nombreux animaux non humains.

Les avancées technologiques ont en effet permis aux neurosciences de démontrer que la structure de notre cerveau était similaire à la structure du cerveau des autres mammifères surtout au niveau du cortex limbique, le siège des émotions.

La conclusion de ce manifeste est que les humains ne sont pas les seuls à posséder les substrats neurologiques qui produisent la conscience...

Bien que la recherche sur ce sujet soit naturellement entravée par leur incapacité à communiquer facilement et clairement leurs états internes, les faits suivants peuvent être affirmés sans équivoque : les animaux non humains ont une conscience analogue à celle des animaux humains. Ce qui signifie qu'ils pensent, ont des émotions similaires, et souffrent de la même manière que nous pourrions nous-mêmes souffrir si l'on nous faisait subir les traitements qu'on leur fait subir ! La capacité à ressentir la douleur physique et mentale et le plaisir, qu'il soit également physique ou mental, est très similaire chez les animaux que chez les êtres humains.

Les animaux non humains, soit tous les mammifères, les oiseaux, et de nombreuses autres créatures, comme les poulpes, possèdent donc aussi des substrats neurologiques. Les généticiens ont montré que les gènes humains et les gènes des autres mammifères sont similaires à 95 %.



Blum, bruno-blum.com

Une vérité qui dérange :

«Nous savons maintenant que tous les animaux, tous les oiseaux et beaucoup d'autres créatures, comme le poulpe, disposent de structures nerveuses qui produisent la conscience.

Ce qui signifie que ces animaux souffrent, exactement comme les humains.

C'est une vérité qui dérange: il était auparavant facile de dire que les animaux n'avaient pas de conscience.

Maintenant on ne pourra plus dire que l'on ne savait pas...»

Philip Low, neuro-scientifique

Qu'est-ce que le spécisme ?

Par Anouchavane Sarukhanyan

Notre lente sortie du spécisme :

La théorie de l'animal-machine avait profondément imprégné notre culture: on pensait d'abord que les animaux étaient des machines qui ne souffraient pas. On a ensuite considéré qu'ils avaient une sensibilité tout en n'étant guidés que par des « instincts ». Puis on a réalisé qu'ils agissaient par apprentissage et sur la base de leurs perceptions ou émotions et, actuellement, le filtre de l'animal-machine qui était posé devant nos yeux continue encore sa lente disparition.

On nous avait appris que l'être humain se distinguait des animaux par sa capacité à manipuler des outils. Aujourd'hui, les éthologues ont découvert qu'en réalité plus d'une centaine d'animaux peuvent manier un outil ¹.

Les éléphants modifient et utilisent des branches avec leur trompe pour se débarrasser des mouches ou se gratter, des singes utilisent des bâtons pour mesurer la profondeur d'une mare afin de savoir s'ils peuvent la traverser, des oiseaux sont capables de tordre une tige de métal afin de l'utiliser pour attraper de la nourriture cachée dans un récipient et récemment le professeur

(1) Dominique Lestel, Les origines animales de la culture, éd. Flammarion, 2009

Bernardi Giacomo a démontré, vidéo à l'appui, que même certains poissons sont capables de se servir d'outils, notamment en ouvrant des coquillages à l'aide d'un rocher.

Il nous avait également été inculqué que l'être humain était le seul à avoir une conscience de soi. Mais c'était avant que les scientifiques ne développent le test du miroir, consistant à dessiner une tâche sur la tête d'un animal et observant s'il tente de l'enlever lorsqu'il voit son reflet.

On sait actuellement que la conscience de soi est également présente chez les chimpanzés, les bonobos, les orangs-outans, les dauphins, les éléphants, les pies, les corbeaux, les perroquets et même chez les cochons. Certains auteurs critiquent néanmoins ce procédé utilisant le miroir, car il avantage les animaux dont le sens dominant est la vue. Or, nombre d'entre eux se basent plutôt sur l'odorat. Selon eux, si par exemple un chien ne se reconnaît pas dans son reflet, c'est parce que les informations visuelles sont une part secondaire de son monde perceptuel, par contre il se reconnaît très bien grâce à son odeur et il aurait donc aussi une conscience de soi qui se constate facilement lorsqu'on se base sur le sens qui lui est le plus familier.

La capacité morale avait également été utilisée pour tracer une frontière entre les humains et les autres animaux. Une expérience dans laquelle deux singes rhésus étaient placés dans un espace séparé par une paroi de verre permettait à l'un des singes d'obtenir

de la nourriture en actionnant un levier. Le sol du compartiment de l'autre animal pouvait être mis sous tension électrique et lorsque le levier était actionné par le premier singe, le deuxième recevait un électrochoc douloureux. La grande majorité des singes ont préféré rester plusieurs jours sans manger plutôt que de faire souffrir leurs congénères, mettant ainsi en lumière leur capacité à l'altruisme.

En 2011, une expérience du psychologue Bartal a révélé que même les rats étaient dotés d'empathie. Elle consistait à déposer l'animal dans un espace où un autre rat était prisonnier d'un petit tube muni d'un système de fermeture complexe. Le rat qui était en relative liberté utilisait la très grande partie de son temps à essayer de libérer son compagnon et la majorité réussissait après quelques jours.

Dans une autre version du test, les chercheurs ont mis du chocolat à côté du tube, laissant le choix au rat entre tenter de libérer son congénère ou de manger une nourriture qu'il adore et à leur grand étonnement, l'animal essayait d'abord de libérer son compagnon. Et même s'il mangeait le chocolat, il mettait de côté une partie de la nourriture et lorsque son congénère était libéré, le laissait manger cette partie préservée, alors que seul, il mangeait entièrement la portion de chocolat.

En parallèle à toutes ces découvertes éthologiques récentes que notre société devra prendre

un jour en considération dans sa manière de régir notre rapport aux animaux, de nombreux philosophes arrivent à la conclusion qu'il faut élargir notre cercle de considération morale pour y inclure non seulement les humains mais tous les êtres ressentant des émotions.



Blum, bruno-blum.com

Popularisation du terme « Spécisme »

C'est en 1970, que le psychologue Richard Ryder a forgé par analogie au racisme et au sexisme le concept de « spécisme » afin de désigner l'idéologie qui considère que la vie et les intérêts des animaux peuvent être négligés simplement parce qu'ils sont d'une autre espèce. En se basant sur la théorie de l'évolution de Darwin, il constate qu'il y a une continuité biologique entre les humains et les autres animaux et explique que celle-ci implique qu'il y ait également une continuité d'un point de vue moral.

N'inclure que les êtres humains dans la sphère de considération morale serait donc spéciste, injuste et irrationnel.

Mais c'est en 1975, que le philosophe Peter Singer a popularisé le terme de spécisme avec son ouvrage « La libération animale »². Défendant une éthique utilitariste, il indique que c'est la capacité à souffrir qui devrait servir de critère pertinent pour savoir qui doit rentrer dans le cercle des êtres devant être traités de manière juste. Il reprend ainsi à son compte les paroles du philosophe et juriste Jeremy Bentham: La question n'est pas: peuvent-ils raisonner ? ni: peuvent-ils parler ? mais: peuvent-ils souffrir ? Et Singer conclut qu'il faut étendre le principe fondamental d'égalité de considération des intérêts aux membres des autres espèces.

Le philosophe Tom Regan a élaboré une théorie des droits des animaux basée sur le critère de « sujet-d'une-vie » et opposée à l'utilitarisme³. Il part du fait que nous attribuons le droit à être traité avec respect aux êtres humains non rationnels, y compris aux enfants en bas âge, aux séniles et aux handicapés mentaux gravement atteints.

L'attribut essentiel que partagent tous les humains n'est donc pas la rationalité permettant de faire des mathématiques ou de justifier un choix moral, mais

(2) Peter Singer, *La libération animale*, Payot, coll. "Petite Bibliothèque Payot", 2012 (publication originale « *Animal libération* » en 1975).

(3) Tom Regan, *Les droits des animaux*, éd. Hermann, 2013 (publication originale « *The case for animal rights* » en 1984).

le fait que chacun d'entre nous se soucie de sa propre vie, possède une vie qui lui importe. Nous faisons l'expérience du fait d'être des « sujets-d'une-vie », ce qui implique qu'on doit être traité avec respect.

Or, de nombreux animaux ont aussi une vie mentale, ressentent des émotions et font une expérience subjective d'une vie qui leur importe, faisant qu'ils sont aussi des « sujets-d'une-vie » devant être traités avec respect. Selon Regan, cela signifie qu'on doit arrêter de les traiter comme un simple moyen pour une fin et que la société doit par exemple abolir l'expérimentation animale et l'élevage commercial.

Le philosophe Steve Sapontzis, loin de créer une nouvelle théorie philosophique, utilise simplement la moralité courante pour réfléchir sur notre rapport aux animaux ⁴. Il note par exemple que la société actuelle condamne la loi du plus fort et la violence et que si l'on était cohérents on appliquerait également ces principes dans nos relations aux autres êtres sensibles partageant cette planète avec nous. Il indique également que tout le monde est d'accord qu'il est injuste de tuer les animaux sans nécessité et que la simple concrétisation de ce genre de règles permettrait déjà de résoudre la plupart des problèmes éthiques impliquant les animaux.

Le professeur de droit, Gary Francione, en se basant sur la sensibilité des animaux et après

(4) Steve Sapontzis, *Morals, Reason, and Animals*. Temple University Press, 1987.

une analyse de leur statut juridique ⁵, est arrivé à la conclusion que le fait de reconnaître une valeur morale aux animaux impliquait d'arrêter de les considérer comme une ressource et d'abolir leur statut de propriété dans nos ordres juridiques. Dans ses écrits, il met aussi en lumière ce qu'il appelle « la schizophrénie morale » des sociétés occidentales dans lesquelles l'on caresse des chats et des chiens, tout en considérant d'autres animaux ressentant également des émotions comme une matière première pouvant être utilisée à notre guise.

Le récent livre « Zoopolis » de Sue Donaldson et Will Kymlicka développe une théorie politique intéressante des droits des animaux. Rejetant le spécisme, ils suivent les pas de Tom Regan et considèrent que les animaux sont des êtres vulnérables possédant une valeur inhérente qui doit être respectée. Cependant, contrairement à la proposition de Gary Francione d'éliminer la domestication et donc les rapports entre humains et autres animaux, ces penseurs réfléchissent sur la manière de prendre en considération les intérêts des animaux au sein de sociétés mixtes composées d'humains, de chiens, de chats, de moineaux, de vaches et d'autres êtres sensibles.

Ils défendent l'idée que les animaux devraient être vus comme des membres à part entière de nos communautés et possédant une forme de citoyenneté qui nécessite la prise en compte de leurs intérêts. Les

(5) Gary L. Francione, Introduction aux droits des animaux, éd. L'Âge d'Homme, 2015 (publication originale « Introduction to animal rights » publiée en 2000).

animaux sauvages devraient bénéficier quant à eux d'un droit à la souveraineté, les protégeant de diverses ingérences humaines qui pourraient les menacer. De nombreux autres philosophes (Paola Cavalieri, Stephen Clark, David Degrazia, Martha Nussbaum, Bernard Rollin, etc.) s'élèvent aussi contre le spécisme et notre rapport actuel aux animaux et l'abondance des écrits sur le sujet montre que nous assistons à un véritable changement de paradigme concernant notre manière de voir ces êtres sensibles.



Blum, bruno-blum.com

L'historien Dominick LaCapra, de l'Université de Cornell, a même averti que le XXI^e siècle sera celui de l'animal ⁶. Par ailleurs, le spécisme est une idéologie qui tente de légitimer une pratique qui cause des milliards de morts chaque année: le fait de tuer des êtres sensibles pour de simples habitudes alimentaires. Dénier une valeur morale aux animaux, en prétextant

(6) Cité par Mark Bekoff, dans *Wild Justice : the moral lives of animals*, 2009

qu'ils ne sont pas de notre espèce, permet en effet de fermer les yeux sur toutes les injustices qu'ils subissent. Un simple plaisir gustatif de quelques secondes peut ainsi recevoir plus de considération que la vie d'un être ressentant des émotions.

Se débarrasser du spécisme, c'est au contraire inclure les animaux dans le cercle de considération morale et commencer à les voir non pas comme une ressource, mais comme des individus à part entière ayant un intérêt à vivre une vie la plus longue et la plus heureuse possible. Cette évolution du regard porté sur les autres animaux permet de réaliser que les abattoirs sont des lieux où règne une violence continue contre des êtres sensibles ne pouvant se défendre et que les filets de pêche sont des instruments de torture sous l'effet desquels les animaux aquatiques meurent lentement de suffocation.

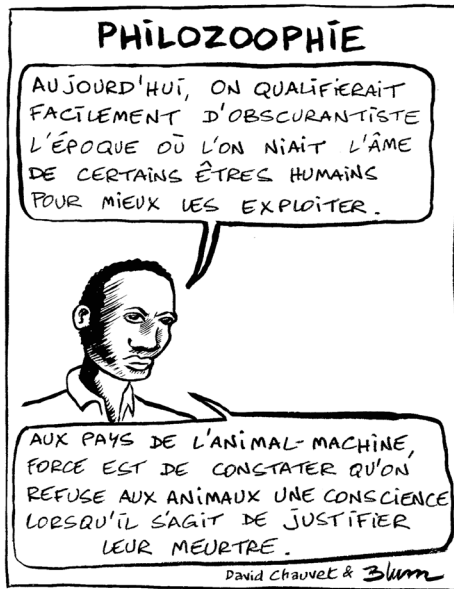
Enlever le bandeau du spécisme qui nous couvrait les yeux permet donc de constater que la simple existence de telles pratiques va à l'encontre de la raison. En effet, prendre conscience du fait que tous les êtres sensibles sont égaux face à la souffrance et veulent éviter de subir la violence, pousse à vouloir la suppression de toutes les activités causant du tort aux animaux.

Mais l'omniprésence des produits ayant impliqué leur instrumentalisation et leur mise à mort, peut faire douter sur la capacité de nos sociétés à changer.

Injustices très ancrées

Cependant, l'histoire montre que des injustices très ancrées dans la culture humaine, et considérées même comme totalement naturelles, ont fini par être abolies suite à l'évolution des mentalités et aux pressions des mouvements sociaux.

A titre d'exemple, il est utile de se rappeler que c'est uniquement en 1990 que les femmes du canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures (Suisse) ont été reconnues comme ayant le droit de vote, et cela grâce à une décision du Tribunal fédéral. Aujourd'hui, on peine à réaliser que les femmes aient été privées du droit de vote il y a seulement quelques décennies.



Blum, bruno-blum.com

Également, la pratique de l'esclavage, considérée comme totalement naturelle pendant des millénaires, est aujourd'hui vue comme absolument abominable et contraire à toute éthique. Par ailleurs, il est intéressant de remarquer qu'Aristote, l'un des premiers philosophes à se questionner sur la légitimité de l'esclavage, est arrivé à la conclusion que celui-ci était naturel notamment à cause du fait que cette institution était analogue à l'exploitation des animaux de trait pour labourer les champs.

La société a donc déjà changé à de nombreuses reprises et nous pouvons être certains qu'elle changera également vers une prise en considération réelle des animaux. Il est donc facile d'imaginer qu'un jour personne ne comprendra qu'on ait pu tuer des êtres ressentant des émotions simplement pour manger des morceaux de leur corps, car le respect de la vie des animaux sera simplement la moindre des choses.

Le scandale du soja...

Il existe un aliment que l'on pourrait presque considérer comme étant un aliment miracle, tellement les possibilités sont énormes : le soja !

Riche en protéines, le soja est l'espèce végétale qui se rapproche le plus des protéines animales (viande, œufs, poisson...).

Avec le soja, on peut vraiment tout faire, du lait ayant autant de protéines que le lait de vache, du fromage, des yaourts, de la viande végétale sous toutes ses formes...

Le soja ne contient pas de cholestérol. On y retrouve des vitamines A, B1, B9 et C, ainsi que des gras de bonne qualité incluant des acides mono-insaturés et polyinsaturés. Il est riche en phosphore et en potassium. C'est une excellente source de fer, surtout le tofu. C'est également une très bonne source de zinc et de calcium.

Vous allez également pouvoir découvrir dans ce chapitre les effets de la consommation de soja au niveau de la prévention de la maladie d'Alzheimer, du cancer du sein, celui de la prostate...

Malheureusement, les autorités sanitaires de notre pays émettent les plus grandes réserves concernant la consommation d'aliments à base de soja, traitant cette légumineuse avec un principe de précaution poussé à l'extrême. Elles demandent aux femmes enceintes et aux enfants de moins de trois ans de ne pas en

consommer, ce qui a pour effet d'entretenir un énorme doute au sein de la population française...

D'éminents scientifiques n'ont pourtant pas du tout la même approche, et vont même, au contraire, jusqu'à conseiller la consommation de cet aliment.

Hervé Berbille, directeur de recherche, diplômé de l'institut des Sciences et Techniques des aliments de l'Université de Bordeaux 1, ingénieur agro-alimentaire spécialisé dans le soja, est l'un des scientifiques français les plus compétents en la matière. Il s'agit également d'une personne dont l'intégrité ne peut être mise en doute.

Concernant cette recommandation des autorités sanitaires françaises de ne pas donner de soja aux enfants de moins de trois ans, voilà ce qu'il dit :

« En donnant du soja aux enfants, vous activerez leurs gènes anti-cancéreux, ce qui leur confèrera une immunité ultérieure contre les cancers hormono-dépendants ainsi que contre les maladies cardiovasculaires (activité « épigénétique » des isoflavones), l'obésité, des polluants environnementaux, dont le redoutable BPA, et vous les protégerez ainsi d'une puberté précoce. Et ceci conformément aux recommandations des autorités indonésiennes, par exemple, qui recommandent une introduction très précoces du soja dans l'alimentation, une pratique au demeurant très courante en Indonésie comme j'ai pu le constater par moi-même »

Comment est-il possible qu'il puisse y avoir une pareille dissension entre l'avis de l'autorité

sanitaire officielle française et un éminent scientifique, spécialiste reconnu de la consommation de soja ?

Le problème est conséquent. Il s'agit de la santé de nos enfants lorsqu'ils seront devenus adultes. Si les conclusions de cet éminent chercheur sont véritablement fondées, ce qui semble être le cas, car testé depuis très longtemps sur des millions d'enfants américains, indonésiens et autres nationalités, alors nous sommes en présence d'un véritable scandale dans lequel les autorités sanitaires de notre pays ont leur part de responsabilité.

Autre mise au point de **Hervé Berbille** :

« Toutes les agences sanitaires recommandent ou encouragent la consommation de soja, c'est le cas du Canada, du Royaume Unis, de la Chine, du Japon, etc. Il n'y a que deux pays qui dérogent à cette règle, et ce sont comme par hasard les deux pays principaux producteurs de lait que sont l'Allemagne et la France.

La position française sur le soja a été contredite et retoquée par l'agence sanitaire européenne il y a un an à peine.

L'agence française considère qu'il ne faut pas donner de soja aux femmes ayant eu des antécédents de cancer du sein. Mais on s'est rendu compte que le soja chez les femmes ayant des antécédents de cancer du sein réduisaient le risque de récurrence.

On le sait depuis 2004...

Et depuis, toutes les études publiées à ce sujet, environ une dizaine, ont confirmé unanimement cet effet.

Néanmoins en France, depuis son rapport de 2005, l'AFSAA, n'a toujours pas évolué. Sous la pression de certains scientifiques et des opinions des autres agences, ils sont quand même un peu obligés de prendre acte. Dans leur dernier avis, ils disent qu'il faut consommer des légumineuses, mais sans jamais nommer le soja. »

«Le premier marché de l'industrie pharmaceutique, ce sont les statines, c'est-à-dire ce que l'on donne aux gens qui ont du cholestérol. Cela réduit le cholestérol, mais cela ne réduit pas la mortalité, donc non seulement cela ne sert strictement à rien, mais cela augmente même le risque de certaines maladies musculaires.

Le problème est que si nous végétalisons l'alimentation, il n'y aurait plus de marché pour les statines... »



Jérôme Bernard-Pellet, cofondateur de l'APSARes (Association des Professionnels de Santé pour une Alimentation Responsable) nous explique à présent certains mécanisme qui rendent le soja bénéfique pour l'organisme humain. Il explique également pourquoi la France est rétive à l'utilisation des produits de soja dans notre alimentation :

« L'intérêt du soja est qu'il s'agit d'une graine très riche en protéines de très bonne qualité avec un

équilibre parfait entre les différents acides aminés essentiels.

L'une des spécificités du soja est la présence d'isoflavones, improprement nommés phyto-estrogènes. On trouve les phyto-estrogènes dans d'autres aliments comme les graines de lin, les céréales complètes, et même dans le lait de vache. Mais bizarrement, c'est le soja qui est ciblé, et non ces autres aliments.

Les phytoestrogènes ont un effet assez modéré. Ce ne sont pas des œstrogènes. C'est-à-dire que ce ne sont pas des molécules chimiquement identiques à l'œstradiol, mais ce sont des molécules qui vont se fixer sur les récepteurs aux œstrogènes. Il y a deux types de récepteurs, le ER alpha et le ER beta. Les phyto-estrogènes vont avoir tendance à stimuler les récepteurs alpha et à inhiber les récepteurs beta. On va plutôt retrouver des récepteurs beta sur le sein par exemple. Cela va donc inhiber l'effet de l'œstradiol sur le sein, d'où l'effet préventif du soja sur les cancers du sein.

Inversement, il va plutôt stimuler les récepteurs ER beta. Ce qui aura pour effet d'avoir des os en meilleur santé.

Lorsque l'on étudie la littérature scientifique, il y a vraiment très peu de lectures négatives sur le soja.

C'est anecdotique. Ce sont plutôt énormément d'études positives. On sait aussi que le soja est un aliment sur lequel on a énormément de recul.

On connaît l'expérience américaine où les laits de soja maternisés ont commencé en 1929. Aux États-Unis, on utilise le soja dès la naissance pour les cas de

figure où la mère ne peut pas, ou ne veut pas allaiter. Là aussi aucun problème particulier n'a jamais été signalé. La position officielle de l'Association américaine de pédiatrie est qu'il n'y a aucune différence entre les enfants ayant été nourris au lait de soja, et ceux qui ont été nourris au lait de vache.

Il est également consommé depuis 9000 ans en Chine. Ce qui est intéressant c'est qu'en Chine on l'utilise traditionnellement lors de la diversification. C'est-à-dire que l'on va donner des préparations à base de soja aux jeunes enfants dès l'âge de 6 mois, voir un peu avant. Ils vont continuer à l'âge adulte, et jusqu'à leur mort. Et cela se passe très bien.

Il y a sur l'île d'Okinawa, au Japon, une population connue pour consommer des quantités importante d'isoflavone. Cette population fait partie de celles qui vivent le plus longtemps.

Dans les 300 pages du rapport de l'ANSS (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) de 2005, il est clairement indiqué qu'aucune étude montrant un effet négatif n'a été trouvée chez l'être humain, que ce soit chez l'adulte ou chez l'enfant.

Par contre, ils en ont trouvé une ou deux chez l'animal...

Cette campagne de communication, complètement à côté de la plaque d'un niveau scientifique, est vraiment malhonnête : il fallait comprendre qu'il n'y avait aucune preuve scientifique attestant que le soja était mauvais, mais que l'on devait quand même s'en méfier, par principe de précaution. Mais cela était tourné d'une telle manière que le message a été déformé par les médias, et on a

compris que sa consommation était dangereuse pour les enfants.

Pourquoi de telles campagnes ?

Le soja est un redoutable concurrent des produits d'origine animale. Sa structure un peu fibreuse fait que l'on peut tout faire avec, de la viande végétale, des yaourts, des crèmes et des fromages... Du coup, je pense que l'industrie laitière a voulu tuer le serpent dans l'œuf. »



La consommation de soja et la prévention de la maladie d'Alzheimer :

« Une autre bonne raison qui devrait nous conduire à nous défier davantage des recommandations de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) : Les isoflavones de soja inhibent l'agrégation de peptides amyloïdes, ce qui suggère que le soja pourrait prévenir la survenue de la maladie d'Alzheimer.

Au demeurant, les résultats expérimentaux sont cohérents avec les données épidémiologiques qui indiquent une plus faible prévalence de l'Alzheimer dans les pays traditionnellement consommateurs de soja. À cet égard, le cas d'Okinawa est très éclairant. Cette région du monde connaît une longévité parmi les plus élevées au monde. Or, une population plus âgée devrait conduire mécaniquement à une plus

forte prévalence de la maladie d'Alzheimer. Mais précisément, à Okinawa, on observe le phénomène inverse.

Sans pouvoir encore établir à ce jour une relation de cause à effet, on notera cependant que la consommation de tofou y est également l'une des plus élevée au monde.

De surcroît, le tofou d'Okinawa, apparenté au « moment tofou », est plus concentré en isoflavones que les tofou consommé dans les autres régions du Japon.

Enfin, pour mémoire, si je puis dire, d'autres publications ont montré que les « phyto-stérols » du soja, inhibent également l'agrégation des peptides amyloïdes. »

La consommation de soja et la prévention du cancer du sein :

« Une « méta-analyse » publiée en novembre 2013 indique que l'exposition aux « phyto-œstrogènes » de soja (*Glycine max*) est reliée à un risque inverse de cancer du sein, y compris chez les femmes ayant des antécédents de cancer du sein. Cette méta-analyse relève également une absence d'activité œstrogénique chez l'Homme (« Soy does not have estrogenic effects in humans »).

Au demeurant, malgré un bruit de fond très hostile au soja, ces conclusions ne constituent pas une surprise pour la communauté scientifique. Depuis le début des années 1990, date des premières publications évaluant le lien entre consommation de soja et cancer

du sein, toutes les études publiées depuis aboutissent à des conclusions similaires.

En outre, ces données cliniques et épidémiologiques sont elles-mêmes cohérentes avec les études réalisées *in vitro* qui montrent que les isoflavones du soja, improprement appelées « phyto-œstrogènes », agissent comme des « inducteurs d'apoptose » ; en d'autres termes, les isoflavones provoquent le « suicide » des cellules cancéreuses, tout en protégeant les cellules saines.

Les isoflavones inhibent également l'angiogenèse », empêchant la vascularisation des tumeurs cancéreuses, limitant ainsi leur dissémination, ou bien encore réduisent l'activité des « aromatasés », les enzymes impliquées dans la synthèse des œstrogènes.

Cette dernière propriété permet aux isoflavones de réduire la pression œstrogénique à laquelle notre organisme est soumis en permanence, et ce quel que soit l'âge ou le sexe. Il n'est pas inutile de rappeler que l'exposition œstrogénique est, et de très loin, avant tout, « endogène », c'est-à-dire attribuable à la synthèse des œstrogènes par notre propre organisme.

C'est ainsi que consommer régulièrement du lait de soja par exemple permet de réduire de plus de 30 % les taux d'œstradiol 17 β circulants. Soja et cancer du sein : l'ANSES doit revoir ses recommandations !

En revanche, cette méta-analyse, questionne à nouveau fortement les recommandations de l'ANSES. Rappelons que, depuis la publication de son rapport en mars 2005, en France, et seulement en France,

l'ANSES décourage l'usage du soja chez les « femmes ménopausées aux antécédents de cancer du sein ».

Cette recommandation qui, déjà à l'époque, ne reposait sur aucune étude scientifique, est contestée à chaque nouvelle publication, rendant proprement intenable la position de l'ANSES. »

« Si les propriétés anti-cancéreuses du soja précédemment évoquées ne sont évidemment pas à négliger, le plus grand mérite du soja réside sans doute dans les alternatives aux produits laitiers et carnés qu'il offre. Cela lui vaut certes une profonde hostilité des filières concernées, mais permet d'éviter l'exposition aux – véritables – œstrogènes contenus dans ces aliments, au premier chef les produits laitiers. »

(Extrait d'un article rédigé par le professeur Hervé Berbille, et le Dr Jérôme Bernard-Pellet)



La consommation de soja et la prévention du cancer de la prostate :

Il a été constaté de faibles taux de cancer de la prostate chez les hommes asiatiques, dont l'alimentation traditionnelle inclut des aliments à base de soja.

Des études ont donc été menées, et ont permis de découvrir que les hommes mangeant régulièrement des aliments à base de soja présentaient un risque 30 %

inférieur de développer un cancer de la prostate que les hommes qui n'en mangent que rarement.

Dans ces études, les hommes qui enregistraient le risque le plus faible consommaient deux portions d'aliments à base de soja par jour.

Outre le fait qu'il réduit le risque de développer un cancer de la prostate, le soja peut s'avérer également bénéfique aux hommes qui sont atteints de cette maladie.

Des études ont en effet montré que le soja affectait favorablement les niveaux d'antigènes spécifiques de la prostate (Prostate-Specific Antigens, PSA) chez les patients atteints d'un cancer de la prostate. Le PSA est une protéine produite par la glande prostatique qui permet de déceler la présence d'un cancer de la prostate.

Les études indiquent que, chez les patients atteints du cancer de la prostate et dont le traitement a échoué, manger trois portions d'aliments à base de soja par jour ralentit l'augmentation des niveaux de PSA. Même si on ne connaît pas précisément les mécanismes d'action en jeu, les scientifiques estiment que les isoflavones, des composés naturellement présents dans le soja, pourraient être à l'origine de la capacité des aliments à base de soja à réduire le risque de cancer de la prostate

Voyons maintenant ce qu'en dit le **Comité des Médecins pour une Médecine Responsable** :

Trois mythes sont associés au soja :

Mythe 1 : La consommation de soja et le risque de récurrence du cancer du sein, une inquiétude ? NON !

Explications : L'inquiétude face au soja viendrait du fait qu'il contient des phytoestrogènes. Ces composés agissent de 2 manières sur les récepteurs dans notre corps. Ils en stimulent certains et en inhibent d'autres. C'est précisément ce pouvoir qui est intéressant. Ils inhibent les récepteurs qui se trouvent au niveau des glandes mammaires. En agissant ainsi, les phytoestrogènes n'ont pas d'effets nocifs et peuvent même avoir un pouvoir protecteur contre les récurrences. Ces effets ont été validés par de nombreuses recherches !

Mythe 2 : Le soja peut affecter les hormones chez l'homme: FAUX !

Une méta-analyse publiée en 2021 a passé en revue et analysé les études sur le sujet et conclut que le soja n'affecte aucunement les hormones reproductives chez l'homme.

Mythe 3: Le soja est toujours génétiquement modifié et donc dangereux. FAUX !



76 % du soja est cultivé pour l'alimentation animale ; 20 % pour l'alimentation humaine, parmi ces 20 % il y a 13 % pour l'huile, et le reste pour tofu, le tempeh et lait de soja.

Le soja génétiquement modifié sert donc en grande partie à nourrir les animaux d'élevage. Peu d'études existent sur les effets du soja génétiquement modifié sur la santé humaine. Toutefois l'Organisation mondiale de la santé et d'autres organismes ne s'entendent pas sur le risque. Pour le consommateur, afin d'être certain d'éviter de consommer le soja génétiquement modifié, les deux meilleurs moyens sont d'éviter de manger de la viande et de choisir des produits de soja biologiques car ceux-ci sont certifiés exempts d'OGM.

A savoir également :

- Le soja semble avoir une action favorable sur les vaisseaux sanguins grâce aux isoflavones qu'il contient, des antioxydants puissants. Il renforce leur tonicité et contribuerait en conséquence à faire diminuer le risque cardiovasculaire.

- Les isoflavones ont également une action protectrice vis-à-vis du capital osseux, en limitant la résorption de l'os. Il garantit la bonne santé des os en renforçant sa solidité.

- Le soja est une bonne source de phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre. La graine de soja est plus particulièrement riche en vitamine B9 (acide folique), recommandé en cas de grossesse, et en vitamine K (coagulation), en B1, B2, B6.

- En raison de sa teneur en phytoestrogènes,

le soja pourrait jouer un rôle dans la diminution des symptômes liés à la ménopause.

Alors on entend parfois dire que les asiatiques seraient différents des européens, au niveau des gènes par exemple, que ce serait la raison pour laquelle ils auraient moins de cancers du sein ou de la prostate, qu'il n'était de ce fait pas possible d'établir un parallèle entre eux et nous, que ce soit au niveau du soja ou de la consommation de lait...

Mais non... Quelle que soit l'origine, nous sommes tous identiques.

Nous en avons eu la preuve dans un précédent chapitre où il était question du cancer du sein et de la consommation de produits laitiers. En France, 1 femme sur 8 aura un cancer du sein dans sa vie, alors qu'en chine elles ne sont que 1 sur 100 000.

Effectivement ces chiffres sont tellement effarants que l'on pourrait se dire que ces gens sont physiologiquement différents de nous, sinon comment une pareille différence pourrait-elle être possible ? Et de ce fait que la comparaison entre les asiatiques et les européens n'est pas valable et ne peut être validée au niveau scientifique.

Sauf que les chinois ont mené eux-mêmes une étude randomisée sur une population de 510 000 personnes, dans dix régions différentes de Chine, pendant une période de 11 ans, et des associations positives significatives ont été constatées entre la consommation régulière de produits laitiers et les risques de cancers.

D'après cette étude, chaque apport de 50 grammes de produits laitiers par jour augmenterait les risques d'avoir un cancer généralisé de 7%, un cancer du foie de 12%, un cancer du sein de 17%.



Cette dernière étude atteste donc que les chinois réagissent exactement de la même manière que les européens. Donnez des produits laitiers à des chinois, le nombre de cancer du sein et de la prostate augmentera de manière considérable. Par contre, il y a fort à parier que si les européens se mettaient au soja, le nombre des cancers diminuerait, également de manière considérable.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je me suis mis depuis peu au soja. De savoir que sa consommation aurait des effets préventifs au niveau de la maladie d'Alzheimer et du cancer de la prostate, franchement, cela m'encourage dans ce sens. J'essaie d'en consommer deux parts par jours...

Un autre entretien très intéressant avec celui que l'on peut considérer comme étant l'un des plus grands spécialistes du soja au niveau de l'Hexagone :



Pour terminer cet exposé, cet autre QR code vous fera assister à une conférence de Mélanie (D.U. «Alimentations Végétariennes» La Sorbonne), vous saurez alors vraiment tout ce que vous devez savoir sur le soja :



L'alimentation végétalienne

par AVF (Association végétarienne de France)

Une alimentation végétalienne est adaptée à tous les âges de la vie, y compris la grossesse, la petite enfance et les âges les plus avancés, (à la condition de prévoir une supplémentation en vitamine B12 comme nous l'avons vue précédemment, recommandation valable également pour de nombreux omnivores).

Elle n'est associée à aucun risque de carence en protéines, puisque les acides aminés essentiels permettant à notre corps de fabriquer ses protéines sont présents dans l'ensemble du règne végétal.

Elle peut également fournir le calcium nécessaire, dans la mesure où l'absence de protéines animales réduit ces besoins.

Quant à la carence en fer, elle n'est pas plus présente dans la population végétalienne que dans la population générale.

Nous l'avons vu dans le premier chapitre, réduire sa consommation de produits animaux permet de prévenir efficacement un certain nombre de pathologies telles que le diabète de type 2, les infarctus du myocarde, l'obésité, le cancer colorectal, et d'autres encore.



Blum, bruno-blum.com

Végétarisme : mode d'alimentation qui exclut la chair des animaux (viande, poisson, crustacés, mollusques...)

Ovo-lacto-végétarisme : mode d'alimentation qui exclut la chair des animaux mais inclut les œufs et les produits laitiers

Flexitarisme : mode d'alimentation qui exclut en grande partie la viande et le poisson

Végétalisme : mode d'alimentation qui exclut tout produit d'origine animale (chair mais aussi produits laitiers, œufs, miel)

Véganisme : mode de vie global qui exclut autant que possible tout produit d'origine animale, que ce soit dans l'alimentation, l'habillement, l'hygiène ou les loisirs, et fondé sur une motivation éthique (refus de l'exploitation des animaux)

LES LEGUMEUSES

par AVF (Association végétarienne de France)

L'intérêt nutritionnel des légumineuses contribue à la diversité requise pour assurer un bon équilibre alimentaire.

L'intérêt des légumineuses

Fèves, haricots, lentilles, pois cassés, pois chiches, soja représentent une source protéique intéressante : 25 % pour les lentilles et jusqu'à 40 % pour le soja.

Le mythe des protéines "incomplètes", selon lequel il faudrait associer céréales et légumineuses afin d'obtenir une protéine de bonne qualité, est complètement infondé : il n'y a aucune nécessité de complémentation car toute légumineuse, comme toute céréale d'ailleurs, apporte des protéines complètes.

Par ailleurs, les légumineuses contiennent en bonne quantité les indispensables minéraux tels que calcium, fer, magnésium et phosphore qui permettent la construction et le maintien de tous nos tissus, ainsi que des vitamines : A, plusieurs du groupe B et C indispensables à notre métabolisme.

Elles sont aussi sources d'énergie : environ 340 calories pour 100 g mais rien à craindre pour la ligne si les légumineuses ne sont pas mangées en excès.

Leur présence dans nos assiettes ne devrait pas être négligée, car elles ne contiennent pas de cholestérol, peu d'acides gras saturés, peu de purines (0,075 % contre 0,25 pour la viande).

Légumes secs et protéines

Les légumes secs contiennent autant – sinon plus – de protéines que la viande, les œufs ou le poisson (Source Demain la terre) :

- Soja 35 %
- Lentilles 25 %
- Pois cassés 24 %
- Pois chiches 20 %
- Bœuf 17 %
- Œuf 13 %

Les légumineuses en pratique

Les légumineuses sont souvent accusées de provoquer des flatulences. Il est possible d'éviter cet inconvénient en effectuant un trempage de plusieurs heures, suivi d'un rinçage et d'une cuisson avec des plantes aromatiques. La cuisson doit être assez longue pour que les légumineuses deviennent fondantes. Enfin, une bonne insalivation et une mastication efficace font disparaître ces désagréments. Cuites ou germées, elles entrent dans la réalisation de plats chauds, de purées, de soupes, de salades, de pâtés...

Quelques conseils pour se familiariser avec les légumineuses :

Pour varier les plaisirs, achetez des légumes secs plutôt que des conserves.

- Faites vos achats dans les magasins bio : vous y trouverez, en vrac ou en conditionnements, le plus grand choix de légumes secs, à un prix au kilo très accessible.

- Faites tremper les légumes secs une nuit dans une grande quantité d'eau avant de les faire cuire. Si vous disposez de plus de temps, vous pouvez les égoutter et les laisser germer une journée supplémentaire. Ces deux opérations facilitent et raccourcissent la cuisson.
- Utilisez un grand volume d'eau pour les légumes secs entourés de leur peau (haricots, pois chiches, lentilles brunes).
- Pour les graines dépelliculées (lentilles rosées, pois cassés), qui se défont à la cuisson, ajustez la quantité d'eau selon la consistance que vous souhaitez obtenir (de 2 à 4 fois leur volume d'eau).
- Ajoutez un petit truc en plus, pour la digestion : une épice ou une herbe carminative (sauge, sarriette, ail, oignon, marjolaine, thym...) ou un morceau d'algue brune.
- Salez après la cuisson.

Association Végétarienne de France :
[www.vegetarisme. fr](http://www.vegetarisme.fr)

Vous pourrez y trouver de nombreuses autres explications, des conseils et témoignages concernant cette alimentation.



RECETTES

À chacune des recettes qui suivent figure un QR code avec lequel vous pourrez visionner la vidéo sur Youtube.

Certaines sont en double, comme pour le chorizo ou la mayonnaise, mais ce sont des recettes différentes, avec un résultat également également différent. Pour le chorizo, ces recettes m'ayant été tellement gentiment offertes pour ce livre par leur créatrice (Griselda et Mariana) qu'il m'aurait été difficile de ne pas les utiliser toutes les deux. Ainsi vous pourrez tester deux manières de faire du chorizo entièrement végétal, tout en ayant le plaisir de voir leur créatrice la confectionner devant vous avec la vidéo.

Certaines de ces vidéos ne sont pas en français (anglais, espagnol, etc.) Si les sous-titres en français ne s'affichent pas, cliquez sur la petite molette en bas, à droite, de l'écran, puis sur « sous-titres », puis sur « Français ». Mais logiquement vous ne devriez pas en avoir besoin vu que l'explication figure sur les pages de ce livre.



RECETTES PLATS SALES

Voir les numéros de page sur les cahiers photos

LASAGNES A LA BOLOGNAISE

par VeganPratique

NUGGETS DE POULET (SANS POULET)

par tapuchips

MAC & CHEESE

par Anima International

SEITAN SANS GLUTEN

par Griselda (recetas de gri)

ROTI DE DINDE

par Le HuffPost, crashtaste

BEIGNETS DE LEGUMES VEGETALIENS

par Dafne Merchan (do it plant)

FALAFEL AUX LENTILLES ROUGES

par Dafne Merchan (do it plant)

BURGERS AUX CHAMPIGNONS ET HARICOTS

ROUGES

par Anima International

BURGER AUX POIS CHICHES

par Dafne Merchan (do it plant)

BURGER AU « POISSON » PANÉ

Par Anima International

SAUCISSES VEGAN
par Griselda (recetas de gri)

OMELETTE SANS ŒUFS
par Melle Pigut (Végétalise toi)

BOULETTES DE VIANDE VÉGANES
Par Anima International

TOFU BROUILLÉ AUX TOMATES CERISES
Par Anima International (vegan-pratique)

CHORIZO VEGAN
Par Griselda (recetas de gri)

AUTRE CHORIZO VEGETALIEN
par Mariana Hernandez (nutrimania)

BÂTONNETS DE « POISSON » VEGAN
Par Végan Pratique

BURRITO VEGAN
Par Anima International

NOUILLES SAUTÉES AU TOFU
Par Anima International

LASAGNES A LA BOLOGNAISE

Par VeganPratique : vegan-pratique.fr/recettes

INGRÉDIENTS :

• 250 g de feuilles de lasagnes (soit 15 feuilles)

Pour la bolognaise :

• 175 g de protéines de soja texturées (PST), 1 carotte, 2 oignons moyens, huile d'olive, 6 cuillerées à soupe de sauce soja, environ 700 g de purée de tomates, 2 cubes de bouillon de légumes, 2 cuillères à café de fines herbes au choix (basilic, thym, origan, herbes de Provence...)

Pour la béchamel :

• 1 l de lait de soja, 6 cuillerées à soupe de farine, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel et poivre, de la levure maltée.

PRÉPARATION

1) Verser les protéines de soja texturé dans un saladier et recouvrir d'eau et laisser réhydrater.

2) Pendant ce temps, peler la carotte et la couper en petits dés. Peler et émincer les deux oignons.

3) Verser un bon filet d'huile d'olive dans une poêle et faire chauffer. Cuire les dés de carotte et les oignons pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent fondants. Réserver.

4) Egoutter les protéines de soja texturé et les éponger dans un torchon.

5) Dans une grande sauteuse ou un faitout, verser un autre bon filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les protéines de soja texturé et les faire dorer 3 à 4 minutes.

6) Verser ensuite sur la sauce soja, cela permet de les colorer et de les assaisonner. Remuer bien.

7) Verser ½ litre d'eau dans les PST. Laisser cuire à découvert environ 15 minutes.

8) Ajouter ensuite les légumes puis la purée de tomates. Emietter dedans les deux cubes de bouillon, ajouter les herbes et remuer l'ensemble. Goûter et corriger l'assaisonnement. Laisser mijoter ainsi à couvert le

temps de préparer la béchamel.

9) Dans une casserole, verser le lait de soja. Mettre à chauffer.

10) Dans un petit bol, mélanger la farine et l'huile d'olive. Verser ce mélange dans le lait. Poivrer et saler généreusement (goûter pendant la préparation pour ajuster la quantité d'assaisonnement).

11) Mélanger à l'aide d'un fouet et continuer de tourner jusqu'à ce que le lait commence à épaissir.

12) La béchamel est alors prête, on peut couper le feu.

Assemblage :

1) Allumer le four à 180 oC.

2) Graisser un grand plat à gratin.

3) Déposer une première couche de feuilles de lasagnes dans le fond (selon les plats, il faut généralement 3 feuilles pour faire une couche).

4) Verser de la béchamel et répartir sur les feuilles à l'aide d'une cuillère. - - 5) Verser ensuite environ deux louches de Bolognaise. Recouvrir d'une couche de feuilles de lasagnes. Renouveler l'opération pour les 5 couches de lasagnes. Déposer sur la dernière couche de lasagne une bonne épaisseur de béchamel pour que toutes les pâtes soient bien recouvertes.

6) Saupoudrer de levure maltée.

7) Enfourner 35 minutes. Sortir du four et attendre un peu que le plat refroidisse avant de servir.



NUGGETS DE POULET (SANS POULET)

Par tapuchips : www.youtube.com/@tapuchips

En collaboration avec Shekama Yacovi du blog [vegan et vegan friendly](#)

INGRÉDIENTS :

- 300 grammes de tofu dur coupé en cubes grossiers
- 2 cuillerées à café de moutarde nature
- 3 cuillères à soupe de tahini cru
- 1/2 cuillerée à café de sel au goût
- 1/2 cuillerée à café de chaque ingrédient : cumin, cristaux d'ail ou poudre d'ail

Première couche

- 1/4 tasse de Maïzena
- 1/3 tasse d'eau

Deuxième couche

- 1/2 tasse de chapelure
- Un sachet (50 grammes) de chips de pommes de terre écrasées à saveur de gril
- 1/4 tasse d'huile pour la friture

PRÉPARATION

- 1) Dans un robot culinaire, mettre tous les ingrédients pour les pépites (sans les enrobages) et réduire en un mélange lisse mais grossier (entre une et deux minutes)
- 2) Mouillez-vous les mains et faites des pépites à partir du mélange.
- 3) Mélanger la Maïzena et l'eau dans un bol jusqu'à

obtenir la texture du tahini cru

4) Dans un autre bol, mélanger la chapelure et les chips

5) Tremper les nuggets une à une dans l'enrobage de Maïzena puis dans l'enrobage de chips

6) Faites chauffer une poêle antiadhésive avec environ 1/4 tasse d'huile et faites frire jusqu'à ce que les pépites soient dorées des deux côtés et servez

Bon appétit !



MAC & CHEESE

Par Anima International

vegan-pratique.fr/recettes/mac-cheese-vegan

INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre moyennes
- 1 carotte moyenne
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de sauce soja
- ¼ de cac de paprika
- ½ cac de sel
- 4 cas de levure maltée / levure de bière
- Huile

PREPARATION

- 1) Éplucher les pommes de terre et la carotte, les couper en cubes.
- 2) Verser dans une grande casserole d'eau bouillante.
- 3) Faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4) Éplucher et émincer l'oignon. Peler l'ail. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
- 5) Verser dans le bol d'un mixeur. Ajouter les pommes de terre et la carotte avec 5 cas de leur eau de cuisson. Ajouter la sauce soja, le paprika, le sel et la levure de bière / maltée.
- 6) C'est prêt ! Vous pouvez répartir la sauce sur les pâtes de votre choix.



SEITAN SANS GLUTEN

Griselda : www.youtube.com/@recetasdegri

Le gobelet doseur a une contenance de 250 ml

Le moule mesure 9 cm de large, 20 cm de long et 5,5 cm de haut

INGRÉDIENTS

1 tasse de lentilles crues

2 tasses d'eau

1/2 petit oignon

2 cuillères à café de Piment de la Jamaïque, également connu sous le nom de Piment piment Tabasco, Poivre du Chiapas, (épice issue de l'arbre appelée Pimenta dioica).

1 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de paprika doux

1 cuillère à café de sel

PREPARATIONS :

1) Faire tremper les lentilles pendant environ 24 heures dans de l'eau.

2) Après 24 heures, les égoutter, et les laver, et les mettre dans le bol d'un mixer avec deux tasses d'eau et la moitié d'un petit oignon.

3) Maintenant, il faut savoir que pour que cette recette soit bien réussie, il faut mettre des condiments, et des condiments que vous aimez. Vous devez choisir les condiments que vous aimez le plus, et les ajouter.

4) Griselda par exemple, adore le piment de la Jamaïque. Elle en met donc dans cette recette. Elle aime aussi le

cumin, le paprika doux qu'elle ajoute à l'oignon.

5) Elle a donc choisi ces ingrédients pour donner du goût à son seitan.

6) Mais si vos goûts sont différents, vous pouvez utiliser d'autres condiments, comme le curry par exemple, si vous aimez le curry. L'ail également. Vous pouvez aussi utiliser de l'huile de sésame grillé, de l'huile d'olive, ou des olives, vous pouvez utiliser du fumé ou de l'épicé...

7) Tout cela est important pour lui donner du goût et qu'il devienne un de vos aliments préférés.

8) Donc en ce qui la concerne, elle ajoute une cuillerée à soupe de sel, et une cuillerée à café de paprika doux, deux cuillerées à café de piment de la Jamaïque, et deux cuillerées à café de cumin.

9) Ensuite, mixer jusqu'à ce que toutes ces saveurs soient intégrées.

10) Préparer un récipient avec un peu d'huile d'olive au fond et sur les parois.

11) Faire cuire la préparation dans une marmite à feu moyen. Remuer constamment pour que cela ne colle pas dans la marmite.

12) La pâte va commencer à épaissir.

13) Ce ne devrait pas être nécessaire d'ajouter de l'épaississant.

14) On continue à remuer.

15) Combien de temps de cuisson ? Entre 10 et 15 minutes.

16) À la suite de quoi, éteindre le feu, et verser la préparation dans le récipient qui a été préparé.

17) Attendre que cela refroidisse à température

ambiante.

18) Une fois refroidie, placer dans le réfrigérateur durant au moins deux heures.

Puis démouler.

19) À ce moment vous pouvez découper des tranches, de l'épaisseur que vous désirez.

20) Vous pouvez stocker ces tranches dans le congélateur.

21) Maintenant on va voir comment les cuisiner.

22) Couper l'oignon en tranches et faire dorer dans la poêle ou la marmite.

23) Ajouter les tranches de Seitan, et faire cuire, environ 5 minutes.

24) Peut-être servi avec du riz, des légumes frais, des tomates, concombres, et un peu d'huile d'olive.



RÔTI DE DINDE

Par Le HuffPost, crashtaste
www.youtube.com/@LeHuffPost

INGRÉDIENTS

- 275 grammes de farine de gluten de blé
- 38 grammes de flocons de levure maltée
- 1 cuillères à café de thym
- 1 Cuillère à soupe de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de sel
- 1/3 cuillère à café de poivre
- 47 cl de bouillon de légumes
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 1 pâte feuilletée à l'huile
- Un peu d'eau de source
- Un peu de ketchup

Matériel :

- Une cocotte de 5 litres
- 3,8 litres d'eau
- Étamine (une double épaisseur de 61 cm x 41 cm)
- 1 mètre de ficelle (coupée en 4 morceaux)

Pour la sauce à la moutarde ancienne :

- 50 cl de crème d'avoine liquide
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 2 belles cuillerées à soupe de moutarde à l'ancienne

PREPARATION

- 1) Dans la cocotte, porter à ébullition les 3,8 litres d'eau.
- 2) Dans un grand saladier, mélanger le gluten la levure maltée, le thym, la poudre d'oignon, le sel et le poivre.
- 3) Dans un second saladier, mélanger le bouillon de légumes avec l'huile d'olive et la sauce de soja.
- 4) Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à obtenir une consistance parfaitement homogène.
- 5) Pétrir ensuite quelques minutes et façonner la pâte obtenue en pain.
- 6) Rouler le pain de pâte dans le morceau d'étamine (pas trop serré).
- 7) Attacher chaque extrémité avec un morceau de ficelle et serrer les deux autres morceaux de ficelle afin de diviser le pain de pâte en 3 parties.
- 8) Placer le pain de pâte enveloppé dans l'eau frémissante et laisser cuire à couvert pendant 1 heure.
- 9) Préchauffer le four 10 minutes à 200°C.
- 10) Sortir le rôti de dinde cuit de l'eau et enlever l'étamine.
- 11) Envelopper complètement celui-ci de la pâte feuilletée.
- 12) Placer le rôti de dinde dans un plat allant au four.
- 13) Badigeonner la pâte feuilletée au pinceau avec un mélange moitié eau, moitié ketchup.
- 14) Cuire à découvert 25 mn à 200°C.
- 15) Ici, servi avec des pommes noisette et une sauce à la moutarde ancienne.

Pour la sauce à la moutarde ancienne :

- 16) Dans une casserole, dissoudre le cube de bouillon de légumes dans la crème sur feu doux.

17) Ajouter la farine et sur un feu moyen, laisser épaissir la sauce (pas trop) tout en fouettant.

18) Retirer du feu et ajouter la moutarde. Mélanger.



BEIGNETS DE LEGUMES (15 minutes)

Dafne Merchan : www.youtube.com/@doitplain

Préparation très simple et rapide.

INGREDIENTS :

-une pomme de terre moyenne, une carotte, un oignon, 6/7 oignons nouveaux, 3/4 tasse (110 grammes) de farine de pois chiche, 1/3 tasse (80 ml) de lait végétal, 1/2 cc de sel, 1/2 cuillère à café de cumin moulu, poivre noir, huile d'olive

- 1) Commencer par éplucher une pomme de terre moyenne, râpez là et transférez là dans un grand bol
- 2) Épluchez une carotte, rappez là et transférez là dans un bol.
- 3) Épluchez un oignon, hachez-le très finement et transférez le dans un bol
- 4) Hachez quelques oignons nouveaux, et ajoutez les dans le bol.
- 5) Ajoutez $\frac{3}{4}$ de tasse (110 grammes) de farine de pois chiche
- 6) $\frac{1}{3}$ de tasse (80 ml) de lait végétal
- 7) Ajoutez une demi-cuillère à café de sel, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cumin, un peu de poivre noir moulu.
- 8) Mélangez l'ensemble, en ajoutant un peu de farine de pois chiche si ce n'est pas suffisamment épais
- 9) Ajouter de l'huile d'olive dans une poêle et faire les galettes.
- 10) Couvrir et cuire à feu moyen-doux pendant deux à trois minutes.
- 11) Retourner les galettes et les cuire de la même manière pendant deux ou trois minutes.
- 12) Il ne vous reste qu'à vous régaler



FALAFELS AUX LENTILLES ROUGES

Dafne Merchan : www.youtube.com/@doitplain

Il est possible que cette recette de falafels aux lentilles rouges puisse être l'un de vos plats préférés.

INGREDIENTS :

180 grammes de lentilles rouges, 1 carotte, 1 pomme de terre, 1 oignon, un peu de chou, 3 gousses d'ail, un bouquet de persil, un peu de gingembre, 1/2 tasse de farine d'amande, 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de cumin en poudre, poivre noir, 1/3 cuillère à café de flocons de piment (facultatif), 1 cuillère à café de graines de coriandre (facultatif)

PREPARATION

- 1) Faire tremper 120 grammes de lentilles rouges pendant environ 45 minutes
- 2) Râper une carotte, puis une pomme de terre, et hacher un oignon.
- 3) Hacher un peu de chou
- 4) Cuire la carotte, la pomme de terre et l'oignon dans une poêle
- 5) Mettre les lentilles rouges dans un robot culinaire, avec un bouquet de persil, une demi tasse de farine d'amande, un peu de gingembre et les trois gousses d'ail,
- 6) Ajouter à cela la carotte, la pomme de terre et l'oignon cuit, ainsi qu'une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude, une cuillère à café de sel, une cuillère à café

de poudre de cumin, du poivre noir, un tiers de cuillère à café de flocons de piment (facultatif), une cuillère à café de graines de coriandre (facultatif)

7) Mixer jusqu'à ce que vous obteniez une consistance fine.

8) Donnez la forme aux falafels et mettez les au four 25 à 30 minutes à 180°.

9) Retournez les à mi cuisson.

10) Et dégustez.



BURGERS AUX CHAMPIGNONS ET HARICOTS ROUGES

par Anima International

vegan-pratique.fr/recettes/burgers-aux-champignons-
et-haricots-rouges

Facile, 8 personnes

INGRÉDIENTS

Pour les steaks :

- 2 petits oignons
- 10 gros champignons de Paris
- 500 g de haricots rouges cuits (par exemple en boîte)
- 2 cac d'ail en poudre
- 2 cac de paprika fumé
- 2 cac de cumin
- 2 cas de levure de bière
- 120 g de flocons d'avoine (25 cl)
- 2 cas de ketchup
- Huile
- Sel, poivre

Pour l'assemblage des burgers :

- Buns (pains à burger)
- Roquette (ou autre salade)
- Sauce au choix : moutarde, ketchup, barbecue, mayonnaise...
- 1 tomate
- 1/3 de concombre
- 1 oignon rouge épluché

PREPARATION

Pour les steaks :

- 1) Éplucher et émincer les oignons. Laver les champignons et les couper en morceaux. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Déposer les oignons et les champignons et faire revenir une dizaine de minutes.
- 2) Verser le contenu de la poêle dans un saladier et ajouter haricots rouges, ail, paprika fumé, cumin, levure de bière, flocons d'avoine, ketchup, sel et poivre.
- 3) Mixer avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une pâte un peu épaisse.
- 4) Faire chauffer de l'huile dans une poêle.
- 5) À la main, former des steaks (pas trop épais) avec la pâte. Les déposer dans la poêle.
- 6) Faire cuire plusieurs minutes de chaque côté à feu moyen (pour que les steaks soient dorés des deux côtés et cuits à l'intérieur).

Assemblage des burgers :

- 1) Déposer de la roquette sur le pain du dessous.
- 2) Ajouter le steak. Répartir la ou les sauces choisies.
- 3) Déposer une rondelle de tomate et quelques rondelles de concombre et d'oignon rouge.
- 4) Ajouter à nouveau de la roquette et refermer avec le pain du dessus.
- 5) Vous pouvez aussi déguster les steaks avec l'accompagnement de votre choix plutôt qu'en burger.



BURGER AUX POIX CHICHES

Dafne Merchan : www.youtube.com/@doitplain

Conçue avec des pois chiches et des épinards, mais vous pouvez remplacer les épinards contre d'autres légumes si vous le souhaitez. Expérimentez-vous mêmes pour trouver la recette de burger qui vous semblera parfaite...

INGREDIENTS :

1 boîte (400 grammes) de pois chiches cuits, 1 oignon, 1 ail, 1/4 tasse (60 ml) de lait végétal, 1/4 tasse (30 grammes) de farine de pois chiches, 1/3 tasse (50 grammes) de chapelure, 1/2 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de cumin, poivre noir, une poignée d'épinards, huile d'olive

PREPARATION

- 1) Verser la boîte de pois chiches cuits de 400 grammes dans le robot.
- 2) Ajouter un oignon grossièrement haché, un ail, et mélangez.
- 3) Ajouter 1/4 de tasse de lait végétal (60 ml), 1/4 de tasse de farine de pois chiches 30 grammes, 1/3 de tasses de chapelure, 1/2 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de cumin, un peu de poivre noir, et mélanger à nouveau.
- 4) Ajoutez une poignée d'épinards (facultatif, mais fortement recommandé)
- 5) Mélangez une fois de plus (à mi chemin, il faudra bien gratter sur les côtés).
- 6) Continuez à mélanger jusqu'à ce que ce soit bien compact. Ajoutez de la chapelure si le mélange n'est

pas suffisamment épais.

7) Laissez reposer le mélange durant quelques minutes.

8) Formez une boule et divisez là en quatre morceaux.

Refaites des boules avec chacun des quatre morceaux, et donnez à ces boules la forme d'un burger.

9) Les mettez tout à tour dans la farine de pois chiches, et les faites cuire à la poêle durant deux à trois minutes.

10) Dégustez.



BURGER AU « POISSON » PANÉ

Par Anima International

vegan-pratique.fr/recettes/burger-au-poisson-pane

Facile, 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour les steaks :

- 200 g de tofu fumé (ou 200 g de tofu nature + 1 càc de paprika fumé)
- 1 feuille de nori
- 3 pommes de terre cuites à l'eau
- 3 cas de fécule de pommes de terre
- 1 cac de moutarde
- 1 cas de sauce soja
- 3 cas d'huile + une bonne quantité pour la cuisson
- Chapelure
- Sel et poivre

Pour l'assemblage des burgers :

- Buns (pains à burger)
- Roquette (ou autre salade)
- Sauce au choix : moutarde, ketchup, barbecue, mayonnaise...
- 1 tomate
- 1 oignon rouge épluché

PRÉPARATION

Pour les steaks :

- 1) Émietter grossièrement le tofu fumé à la main dans

le bol d'un mixeur. Faire de même avec la feuille de nori.

2) Ajouter la moutarde, la sauce soja, l'huile, du sel et du poivre.

3) Mixer jusqu'à obtenir une pâte dans laquelle il ne reste plus de gros morceaux.

4) Couper les pommes de terre en cubes. Verser la préparation précédente sur les pommes de terre.

5) Écraser le tout à la fourchette jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.

6) Ajouter la fécule. Mélanger à nouveau.

7) Prélever une poignée de pâte et former des galettes. Les recouvrir de chapelure.

8) Faire chauffer de l'huile dans une poêle (une bonne quantité, de sorte à recouvrir généreusement le fond de la poêle). Quand elle est bien chaude, ajouter les galettes. Faire dorer de chaque côté.

Pour les burgers :

1) Garnir le dessous des pains de roquette. Déposer les steaks aux algues par-dessus.

2) Répartir la sauce de votre choix sur le steak (de préférence ici de la mayonnaise).

3) Ajouter deux rondelles de tomate et deux rondelles d'oignon rouge.

4) Refermer avec l'autre moitié du pain



SAUCISSES VEGAN

Griselda : www.youtube.com/@recetasdegri

Saucisses vegan à base de pois chiches. Les pois chiches contiennent tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait un aliment important dans la vie d'un végétalien.

INGREDIENTS :

1 tasse de pois chiches cuits, 1/2 tasse de riz, 1/4 d'oignon, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de betterave rouge râpée, 2 cuillères à soupe d'amidon de manioc (ou fécule de maïs), 2 cuillères à soupe de farine d'avoine ou de farine de riz, 1 cuillère à café de paprika fumé, 1 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de cumin

PRÉPARATION

1) Verser dans un mixeur une tasse de pois chiches cuit, une demi-tasse de riz, brun ou blanc, une cuillerée à soupe de betterave crue râpée (pour donner la couleur, mais cela peut aussi être du poivron rouge), l'ail, l'oignon, une cuillère à café de paprika fumé, une autre de sel, une demi-cuillère à café de cumin.

2) Mixer le tout jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse. Verser alors le tout dans un récipient.

3) Ajouter les deux cuillerées à soupe d'amidon de manioc (ou de la fécule de maïs), ainsi que les deux cuillerées à soupe de flocons d'avoine (ou de la farine de riz si vous voulez le faire sans gluten).

4) Placez le tout au frigo durant une heure. Ressortir

n'est pas le cas, ajouter un peu de flocons d'avoine. Cela ne doit pas coller aux mains, mais ne doit pas être très sec non plus.

5) Bien malaxer, et constituer une sorte de long cylindre que vous couperez en plusieurs parties. Modeler chaque partie à la forme d'une saucisse.

6) Faire cuire comme des saucisses traditionnelles, à la poêle, au four, ou comme vous voulez.



OMELETTE SANS ŒUFS

De Melle Pigut (Végétalise-toi)

vegetalsetoi.com/blog/omelette-vegan

INGRÉDIENTS

- 50 g d'oignon (½ moyen)
- 2 gousses d'ail
- 100 g de champignons
- 100 g de farine de pois chiche
- 1 c. à café de sel
- poivre au goût
- 1 pincée de curcuma en poudre (pour la couleur, facultatif)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (+ un peu pour la cuisson)
- 150 ml d'eau
- 1 petite poignée d'herbes fraîches (ou de Provence à défaut)

PRÉPARATION

1) Éplucher et hacher l'oignon et l'ail. Brosser et découper les champignons en tranches. Hacher les herbes fraîches et réserver.

2) Dans une poêle bien épaisse et généreusement huilée, faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'il dorent. Ajouter les champignons et cuire encore quelques minutes à feu moyen .

3) Pendant ce temps, mélanger la farine de pois chiche, le sel, le poivre et le curcuma dans un saladier. Y verser ensuite l'huile d'olive et ajouter l'eau progressivement en mélangeant bien à l'aide d'un fouet.

4) Retirer les champignons du feu, les ajouter ainsi que

les herbes fraîches et mélanger.

5) Huiler à nouveau la même poêle, attendre qu'elle soit bien chaude et y verser la préparation.

6) Couvrir et laisser cuire à feu tout doux à couvert pendant environ 10 minutes. Retourner éventuellement à l'aide d'une large spatule et cuire encore quelques minutes l'autre face.

7) Servir immédiatement avec une portion de crudités.

8) Astuce : en ajoutant un peu de tofu soyeux qu'on trouve en magasin bio, on obtient une texture moins sèche encore plus proche de l'omelette.



TOFU BROUILLÉ AUX TOMATES CERISES

Par Anima International

vegan-pratique.fr/recettes/tofu-brouille-aux-tomates-cerises

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 200 g de tofu nature (ou aux herbes)
- Une dizaine de tomates cerises
- 1/3 cac de sel noir (kala namak)
- 1/2 cac de curcuma
- 1/3 cac de paprika fumé
- 2 cac de levure maltée
- Poivre
- 6 cl de lait de soja (non sucré)
- 3 cas d'huile
- Un bouquet de ciboulette

PRÉPARATION

- 1) Éplucher et émincer l'oignon. Le faire dorer dans une poêle avec l'huile.
- 2) Émietter le tofu à la main et l'ajouter dans la poêle ainsi que le sel, les épices et la levure maltée. Mélanger l'ensemble. Faire revenir le tout pendant plusieurs minutes.
- 3) Laver les tomates cerises et les couper en deux. Les faire cuire avec le tofu.
- 4) Verser le lait de soja dans la poêle. Ajouter une pincée de poivre. Et continuer de cuire.
- 5) Laver et hacher la ciboulette. Parsemer sur le tofu en fin de cuisson et couper le feu.



BOULETTES DE VIANDE VÉGANES

Par Anima International

vegan-pratique.fr/recettes/boulettes-de-viande-vegan/

Facile, 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 6 cas d'huile (3 cas + 3 cas)
- 1 petit oignon
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 5 champignons
- 2 cac de sauce soja
- 140 g de lentilles sèches (16 cl)
- ½ cac de paprika fumé
- 5 quartiers de tomates séchées
- 4 cas de chapelure

PREPARATION

- 1) Éplucher et couper l'oignon et l'ail. Les faire revenir dans une poêle huilée.
- 2) Laver et émincer les champignons.
- 3) Lorsque l'oignon commence à devenir translucide, ajouter les champignons et la sauce soja. Mélanger l'ensemble et laisser cuire quelques minutes.
- 4) Ajouter ensuite dans la poêle les lentilles sèches avec 25 cl d'eau. Faire bouillir pendant 25 min.
- 5) Quand l'eau est complètement absorbée, faire encore revenir 3 min.
- 6) Verser cette préparation dans le bol d'un mixeur. Ajouter le paprika fumé, les tomates séchées et mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène.

7) Verser dans une assiette et ajouter la chapelure. Travailler l'ensemble avec les mains pour incorporer la chapelure à la pâte.

8) Former des boulettes entre vos mains.

9) Faire revenir les boulettes dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'elles soient grillées relativement uniformément.

10) Les ajouter à votre préparation ! Elles seront parfaites dans des spaghettis à la sauce tomate par exemple ou dans un couscous.



CHORIZO VEGAN

Griselda : www.youtube.com/@recetasdegri

Riche en protéines végétales et en oméga 3, sans gluten, très facile à préparer. Un délice pour les végétaliens et les non-végétaliens.

INGRÉDIENTS pour 4 Chorizos Vegan

1 tasse de tomates séchées, 2 cuillères à soupe de graines de lin, 1 cuillère à soupe de graines de chia, 1/2 tasse de graines de tournesol, Sel au goût, 2 cuillères à café de Chimichurri fumé, 1 cuillère à café de moutarde fumée, 1 cuillère à café d'origan, 1 cuillère à café de poivre noir, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de noix de muscade, 1 cuillère à café de cannelle, 1/2 tasse de pois chiches cuits, 4 cuillères à soupe de farine d'amande

PREPARATION

- 1) Mettre les tomates séchées dans un bol et les hydrater avec une bonne quantité d'eau chaude.
- 2) Mettre les deux cuillères à soupe de graines de lin dans un autre bol, et les hydrater avec quatre cuillerées à soupe d'eau (les graines de lin sont riches en oméga 3 et elles vont servir à lier les ingrédients de ce chorizo.
- 3) Mettre à présent une cuillerée à soupe de chia, qui servira également à lier les ingrédients, et qui est également une source d'oméga 3, l'hydrater avec trois ou quatre cuillerées à soupe d'eau.
- 4) Dans un quatrième bol, mettre une demi-tasse de graine de tournesol, qui sont riches en protéines

végétales. Les hydrater avec une bonne quantité d'eau tiède.

5) Une demi-heure plus tard, retirer l'eau des tomates séchées, et rincer les tomates. Faire la même chose avec les graines. Bien rincer, et mettre tout cela dans un mixer blender, les tomates, et toutes les graines.

6) La partie concernant les condiments est importante dans cette préparation... Mettez une cuillerée de moutarde fumée, deux cuillerées de chimichurri fumé, le poivre noir, le cumin, de la muscade, un peu de cannelle, vous pouvez même utiliser des clous de girofle en poudre.

7) Mixer tout cela.

8) Une fois que l'on obtient une pâte compacte, on ajoute la demi-tasse de pois chiches cuits, ou des haricots blancs, pour la texture.

9) Mixer des amandes, et ajouter 4 cuillerées à soupe de farine d'amandes. Si vous n'avez pas d'amandes, vous pouvez utiliser de la farine de lin, ou de la farine de sésame. L'idée est d'utiliser une farine qui ne nécessite pas de cuisson. Mettez la pâte au réfrigérateur durant une trentaine de minutes.

La consistance doit être ferme, et sèche.

10) Si vous sentez que c'est encore trop humide, ajouter de la farine d'amende, ou celle que vous avez choisie.

11) Faites des rouleaux dans du film plastique, en appuyant bien dessus, de manière à bien compacter la pâte.

12) Avec ces ingrédients, vous pourrez faire quatre chorizos végans que vous pourrez congeler. Ils sont excellents après la décongélation. Vous pouvez les

chauffer un peu dans une poêle si vous voulez. Idéal pour les sandwiches, ou pour manger en apéro.



CHORIZO VEGETALIEN

Mariana Hernandez : www.youtube.com/@Nutririana

INGRÉDIENTS :

Pour la base soja :

4 tasses d'eau, 2 tasses de soja texturé, 4 cuillères à café d'ail en poudre, 4 cuillères à café de poudre d'oignon, 2 cuillères à café d'herbes provençales, 2 cuillerées à café de sel iodé

Pour les lentilles :

1 tasse de lentilles rouges, 2 ½ tasses d'eau

Pour la sauce:

1 gros oignon, coupé en petits cubes, 12 gousses d'ail moyennes, hachées, ¼ tasse de pâte de tomates, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de paprika doux, 2 cuillères à café de flocons de piment, 2 cuillères à café de thym séché (utiliser moins si en poudre), 2 cuillères à café de paprika fort, ½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, ½ cuillère à café de muscade moulue

Autres:

2 tasses de purée de citrouille, 1 ½ tasses de fécule de maïs, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sel iodé, 1 cuillère à café de fumée liquide, boyau végétal

PRÉPARATION :

1) Coupez la courge en deux, retirez les graines, piquez plusieurs fois avec une fourchette et faites cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre. Il n'est pas nécessaire de mettre de l'huile ou du sel, il faut de la citrouille pure. Une fois bien cuit, écraser à la fourchette.

2) Mettre le soja texturé dans une casserole et verser de l'eau pour le réhydrater.

3) Ajoutez les épices, oignons, ails, herbes de provence, sel, mélanger et porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen et cuire 5 minutes. Éteignez le feu et laissez reposer pendant que vous continuez avec le reste de la recette.

4) Dans une autre casserole, mettre les lentilles et l'eau. Cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

5) Pendant ce temps, mettre de l'huile dans la poêle, chauffer un peu et ajouter l'oignon coupé en petits cubes. Cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter les épices, mélanger un peu et cuire une minute. Ajouter l'ail haché et faites cuire encore une minute. Ajouter la pâte de tomates et mélanger pour bien l'incorporer.

6) Le soja texturé devrait maintenant être bien réhydraté. Filtrer le liquide.

7) Pour faire les chorizos, les sojas texturés doivent avoir une consistance similaire à de la viande hachée, si nécessaire, traiter un peu dans votre mixer jusqu'à ce que la consistance soit atteinte. Ensuite, verser les graines de soja dans un grand bol, les lentilles, la sauce et le reste des ingrédients, puis mélanger.

8) Pour assembler les chorizos, je vous conseille de regarder la vidéo à partir de la 5e minute : Vous munir

de ciseaux, d'un fil épais d'environ 10 cm de long, d'un boyau végétal et d'une poche à douille avec une douille épaisse.

9) Couper une partie du rouleau de boyau. Avec le fil, faites un nœud pour fermer une des extrémités. Placez l'autre extrémité du boîtier à l'intérieur de l'extrémité du manchon et maintenez fermement avec votre main, sans lâcher prise. Verser une partie du mélange dans le manchon et presser pour remplir le boyau en veillant à ce qu'il n'y ait pas d'air qui entre. Remplir pour former un chorizo de la longueur désirée. Puis nouer la seconde extrémité.

10) Laissez environ 5mm de distance et nouez à nouveau pour pouvoir assembler un autre chorizo. Répétez tout cela jusqu'à ce que vous ayez toutes les saucisses assemblées.

Pour le séchage :

1) Si vous n'avez pas de déshydrateur : accrochez les chorizos sur un cintre et mettez-les à sécher dans un endroit protégé. S'il est proche du chauffage, tant mieux ! Plus la température est élevée et plus l'humidité est faible, ils sécheront plus rapidement. Cela devrait prendre environ 3 jours.

2) Si vous avez un déshydrateur : disposez sur les plateaux et déshydratez pendant 12 heures à 40°C.

3) Après déshydratation, vous pouvez les congeler jusqu'à ce que vous les utilisiez.

4) Pour les cuire, faites chauffer une poêle à feu moyen avec un peu d'huile, placez les chorizos et faites-les

dorer. Ils passeront du froissé à l'apparence d'une saucisse animale.

Cette recette a demandé beaucoup de recherches à Mariana. Le problème est que ces boyaux végétaux ne sont pas faits pour supporter trop de chaleur. Mais elle a eu l'idée de les sécher partiellement avant la cuisson. C'était la solution pour pouvoir ensuite les cuisiner.



BÂTONNETS DE « POISSON » VEGAN

Par Anima International

vegan-pratique.fr/recettes/batonnets-de-poisson-vegan/

Facile, 2 personnes

LES INGRÉDIENTS

- 200 g de tofu fumé
- 90 g de farine (12,5 cl)
- 19 cl d'eau
- Le jus d'un demi citron
- 1 feuille de nori émiettée
- 100 g de chapelure (19 cl)
- 2 cas de mélange d'épices pour poisson
- 2 cas de sauce soja
- 1 cac de paprika fumé
- Une bonne quantité d'huile pour friture
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

- 1) Verser la farine dans une assiette creuse. Ajouter l'eau, le jus de citron, la feuille de nori, les épices pour poisson, du sel et du poivre.
- 2) Mélanger l'ensemble à la fourchette.
- 3) Ajouter la sauce soja et mélanger à nouveau.
- 4) Verser la chapelure dans une autre assiette avec la paprika fumé.
- 5) Couper le tofu fumé en bandes d'environ 5 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur.
- 6) Rouler chaque bande dans le mélange farine-algues, puis recouvrir les deux faces de chapelure.

- 7) Faire chauffer de l'huile pour friture dans une poêle (de sorte qu'il y ait quelques millimètres de hauteur d'huile).
- 8) Déposer les bâtonnets et faire dorer de chaque côté.
- 9) Déguster par exemple avec de la mayonnaise.



BURRITO VEGAN

Par Anima International

vegan-pratique.fr/recettes/burrito-vegan

Facile, 6 personnes

LES INGRÉDIENTS :

- 6 tortillas de blé
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 3 champignons
- 200 g de haricots rouges cuits (25 cl)
- 90 g de maïs (12,5 cl)
- 1 cac de paprika fumé
- ½ cac de piment en poudre (optionnel)
- 170 g de riz déjà cuit (25 cl)
- 3 cas de concentré de tomates + 3 cas d'eau
- 2 avocats
- ½ citron vert
- Coriandre (ou persil)
- Huile
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1) Éplucher et couper l'oignon en petits morceaux. Éplucher et hacher l'ail. 2) Laver et couper les champignons en petits morceaux.

3) Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle. Lorsque c'est chaud, ajouter l'oignon, l'ail et les champignons. Faire revenir 5 min.

4) Ajouter les haricots rouges, le maïs, le paprika fumé

et le piment. Saler et poivrer. Bien mélanger le tout. Faire cuire 5 à 10 min.

5) Ajouter le riz cuit, le concentré de tomates et l'eau. Mélanger pour que la sauce tomate nappe l'ensemble.

6) Faire chauffer une poêle à crêpe. Réchauffer les tortillas 30 secondes de chaque côté.

7) Déposer chaque tortilla dans une assiette, garnir avec plusieurs cuillères de la préparation sur toute une largeur.

8) Ajouter 4 lamelles d'avocat, un filet de jus de citron vert et quelques feuilles de coriandre (ou de persil).

9) Refermer le burrito : plier les petits côtés sur 2 cm, puis rouler les grands côtés (voir sur la vidéo).

10) Déguster aussitôt !



NOUILLES SAUTÉES AU TOFU

Par Anima International

vegan-pratique.fr/recettes/nouilles-sautees-au-tofu

Facile, 4 personnes

LES INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon rouge
- 2 cas de sauce soja
- 6 champignons
- 130 g de tofu (nature ou aromatisé)
- ⅓ de courgette
- ½ poivron rouge
- 20 cl de lait de coco
- 100 g de nouilles de riz
- ⅓ de cac de piment fort (optionnel)
- ⅔ de cac de piment doux
- ½ cac de curcuma
- 1 cac de curry
- 1 à 2 cas de graines de sésame
- Un peu d'huile

PRÉPARATION

1) Préparer les légumes et les réserver séparément : éplucher et émincer l'oignon, laver et émincer les champignons, laver le poivron et le couper en lamelles, laver et couper la courgette en morceaux. Enfin, couper le tofu en cubes.

2) Faire revenir l'oignon dans une poêle chaude préalablement huilée.

- 3) Après quelques minutes de cuisson, ajouter la sauce soja, les champignons, les cubes de tofu, les piments, le curcuma et le curry.
- 4) Bien mélanger pour que les épices se répartissent sur l'ensemble des ingrédients.
- 5) Faire revenir plusieurs minutes, jusqu'à ce que les champignons aient légèrement réduit.
- 6) Ajouter alors les morceaux de poivron et de courgette. Mélanger encore.
- 7) Faire revenir à nouveau plusieurs minutes.
- 8) Verser le lait de coco avec 16 cl d'eau. Laisser cuire encore 10 minutes.
- 9) Ajouter les nouilles de riz sèches. Elles vont cuire petit à petit dans le bouillon. Si nécessaire, ajouter de l'eau en cours de cuisson.
- 10) Laisser mijoter jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.
- 11) Servir dans des assiettes et parsemer de graines de sésame.



RECETTES DE SAUCES ET HOUMOUS

MAYONNAISE VEGANE

Par François-Régis Gaudry (France Inter)

AUTRE MAYONNAISE VEGANE

Par Jean-François Diné

PESTO AU BASILIC

Par Anima-International

HOUMOUS AU PERSIL

Vegan Pratique

MAYONNAISE VEGANE

Par François-Régis Gaudry

www.youtube.com/@FranceInter

Mayonnaise végétale ayant la même onctuosité et la même émulsion que la recette originale.

INGRÉDIENTS :

- 100 grammes de haricots blancs cuits (ou haricots secs laissés à tremper une nuit)
- 3 cuillérées à soupe d'huile de colza
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillérée à soupe de vinaigre de vin
- 1/2 échalote (20g)
- 1 cuillérée à soupe de moutarde de Dijon
- 1 bonne pincée de sel

Besoin d'un blender ou d'un mixeur.

PRÉPARATION :

- 1) Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot, à commencer par les haricots,
- 2) Ajouter l'huile de colza, l'huile d'olive, le vinaigre de vin, la demi-échalote après l'avoir épluchée et grossièrement coupée, la moutarde, et le sel.
- 3) Mixer.
- 4) Si la mayonnaise est un peu liquide, mettre une ou deux cuillères à soupe de haricots en plus.



AUTRE MAYONNAISE VEGANE

Par Jean-François Diné

www.youtube.com/@jean-francoisdine758

INGRÉDIENTS :

- Huile de cuisine (tournesol, soja, ou ce que vous voulez...),
- Crème de soja.
- Moutarde.

PRÉPARATION :

1) Verser dans le bol du blender une quantité d'huile en proportion de la quantité de mayonnaise désirée.

1) Ajoutez y une bonne dose de crème de soja, au minimum 100 grammes pour 250 cl d'huile (je la fais toujours à l'à peu près, et cela marche presque toujours...). La crème de soja doit être à température ambiante.

1) Mixer.

1) Ajoutez quelques cuillerées à soupe de moutarde (au goût),

remixer

1) Votre mayonnaise est prête.



PESTO AU BASILIC

Par Anima-International

vegan-pratique.fr/recettes/pesto-au-basilic

INGRÉDIENTS :

Pour 1 bol

- 1 bouquet de basilic frais (25 cl)
- 2 cas de graines de tournesol
- 8 cl d'huile d'olive
- 2 cas de levure maltée
- 2 gousses d'ail
- 1 cas de jus de citron
- sel

PRÉPARATION :

- 1) Faire chauffer une poêle à blanc et déposer les graines de tournesol.
- 2) Laisser griller 2 min et retirer du feu.
- 3) Laver les feuilles de basilic et les déposer dans un bol ou dans le bol d'un mixeur plongeant. Ajouter les graines de tournesol, l'huile, la levure maltée.
- 4) Peler l'ail et le couper en morceaux. L'ajouter aux ingrédients précédents avec le jus de citron et du sel.
- 5) Mixer le tout quelques instants.
- 6) Ajouter cette sauce sur des pâtes, des gnocchis, dans des fonds de tarte, sur des tomates... ou toute autre préparation de votre choix !



HOUMOUS AU PERSIL

vegan-pratique.fr/recettes/houmous-persil

INGRÉDIENTS

- 300 g de pois chiches cuits
- 2 cas de tain (purée de sésame)
- Jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- 2 cas d'huile d'olive
- 1 belle pincée de sel
- Persil frais

PREPARATION :

Mettre tous les ingrédients dans le bol du blender et mixer. Ajouter un peu d'eau si la consistance est trop épaisse.



RECETTES DE FROMAGES

RECETTE DU LAIT DE SOJA

et

FROMAGE AU LAIT DE SOJA

Par Fred, Fromager Urbain

CAMEMBERT AUX NOIX DE CAJOU

Par Fred, Fromager Urbain

RECETTE DU LAIT DE SOJA ET FROMAGE AU LAIT DE SOJA

Par Fred Fromager Urbain

<https://www.youtube.com/@FromagerUrbain>

Ingrédients :

- 500 grammes de fèves de Soja,
- Eau,
- Jus de citron

RECETTE LAIT DE SOJA

- 1) Mettre les fèves de soja dans une casserole d'eau. Les fèves vont certainement tripler de volume, donc prévoir suffisamment d'eau.
- 2) Laisser réhydrater de 12 à 24 heures.
- 3) Passer les fèves dans une grosse passoire
- 4) Les rincer
- 5) Les 500 grammes de fèves devraient donner approximativement 7 litres de lait.
- 6) Mettre dans un mixer une tasse de fève, et un litre d'eau.
- 7) Mixer
- 8) Filtrer le lait dans une passoire et un coton fromage.
- 9) Répéter l'opération avec la totalité du soja, en plusieurs fois.
- 10) Récupérer ce que l'on appelle l'okara, qui est très riche en protéines. Vous pourrez le réutiliser dans une autre recette.
- 11) Faites chauffer le lait de soja ainsi obtenu (7 litres)

12) Amener le lait à ébullition, et le maintenir quinze à vingt minutes. L'objectif est de stériliser le lait. Et pour éviter que cela ne colle dans le chaudron, garder le lait en mouvement en remuant constamment.

RECETTE FROMAGE DE LAIT DE SOJA

- 1) Nous allons faire coaguler notre lait de soja avec du jus de citron.
- 2) Pour faciliter la coagulation du lait de soja, le monter à 80 degrés Celsius.
- 3) Ajouter 50 ml de jus de citron par litre de lait.
- 4) Bien mélanger le tout et laisser reposer 15 minutes.
- 5) 15 minutes plus tard, drainer le lait de soja caillé à travers une passoire recouverte de deux épaisseurs de coton fromage, car les grains caillés sont très fins.
- 6) Drainer des petites quantités à la fois, pour ne pas risquer de perdre de la matière.
- 7) Mettre dans un moule, avec des poids sur le dessus pour compresser (boîtes de conserve par exemple, je vous conseille de regarder la vidéo, Fred, le youtubeur est très amusant, mais il utilise une technique très spéciale (6.35 sur la vidéo).
- 8) Laisser toute la nuit, puis démouler.
- 9) Votre fromage est terminé, déguster.



CAMEMBERT AUX NOIX DE CAJOU

Par Fred Fromager Urbain

<https://www.youtube.com/@FromagerUrbain>

INGRÉDIENTS :

- 4 tasses de noix de cajou (donne 2 «camemberts»)
- Environ 125-175 ml d'eau
- 1/8 c. à thé Culture Mésophile (pour fermenter les noix)
- 1/32 c. à thé Penicillium Candidum (pour former le duvet blanc)
- 1 c. à thé de sel au total

PRÉPARATION :

- 1) Mettre les quatre tasses de noix de cajou dans un saladier, et remplir d'eau.
- 2) Les réhydrater durant toute une nuit
- 3) Les mettre dans une passoire pour enlever l'eau.
- 4) Les rincer avec de l'eau bouillante pour aseptiser la surface.
- 5) Mettre dans un mixer et bien mélanger.
- 6) Ajouter 125 ml d'eau et broyer l'ensemble jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 7) Ajouter un peu d'eau au besoin, (50 ml).
- 8) Le temps pour arriver à cette texture lisse peut aller jusqu'à 5, voir 10 minutes...
- 9) Les ingrédients qui suivent existent, et se trouvent en ligne.
- 10) Attendez au moins 30 minutes avant d'ajouter les ferments, sinon ce sera trop chaud. La température idéale devrait pouvoir tourner autour des 30 ou 35°.

- 11) Ajouter le ferment Mésophile 1/8 de cuillère à thé (vous le trouverez en ligne).
- 12) Ajouter Penicillium Candidum (1/32 cuillère à thé)
- 13) Bien mélanger les ferments (10 secondes).
- 14) Laisser mûrir 10 heures avant de mouler.
10 heures plus tard, mettre dans des moules.
- 15) Égalisez les surfaces.
- 16) Laisser une nuit à 8 – 10° (frigo)
- 17) Le lendemain, démouler.
- 18) Mettre ¼ de cuillerée à thé de sel sur le dessus.
- 19) Les retourner (voir la technique sur la vidéo), bien les former et mettre la même quantité de sel sur l'autre face.
- 20) Idem sur les côtés, la même quantité de sel.
- 21) Les placer dans une boîte fermée pour conserver l'humidité.
- 22) Affiner à 8 – 10° (frigo) jusqu'à couverture complète (10 à 14 jours), en les retournant chaque jour (voir la technique sur la vidéo à 4.50).
- 23) Une fois l'affinage terminé, emballer dans un papier sulfurisé et mettre au frigo standard à 4° durant une semaine.
- 24) Voir sur la vidéo le résultat une semaine plus tard.

RECETTES PLATS SUCRÉS

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

Par Loïc Jestin, Chef cuisinier du restaurant Sarah B.
à La Roche Bernard

COUPE MONT BLANC

Par François Lecocq, Cef cuisinier du restaurant « Signé
Lecocq »
à Vannes

COOKIES AU CHOCOLAT

Par Anima International

CRUMBLE AUX POMMES

Par Alice (Au vert avec Lili)

CRÊPES VEGANES

Par la petite Okara

GLACE FAÇON SNICKERS VEGAN

Par Anima-International

BRONIE VEGAN A LA PATATE DOUCE

SANS GLUTEN

<https://www.youtube.com/@doitplain>

PÂTE À TARTINER CHOCOLAT NOISETTE

Par Anima International

CRÈME BRÛLÉE VEGANE

Par Mimmydou

GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS FOUR

Par Dafne Merchan

TIRAMISU RAW VEGAN CAKE

Par Vegan Planet

PANCAKES

Par Vegan pratique

PORRIDGE D'ÉTÉ

Par Anima International

GALETTE DES ROIS A LA FRANGIPANE
Par Mimmy Dou : youtube.com/@MimmyDou

TARTE AU CITRON MERINGUÉE

Par Loïc Jestin, Chef cuisinier du restaurant Sarah B.
à La Roche Bernard

vegan-pratique.fr/recettes/tarte-citron-de-chef

Avancée, 6 personnes

INGRÉDIENTS

Appareil à citron

- 150 g de crème liquide végétale (soja, amande, avoine, ... selon votre goût)
- 150 g de lait de coco
- 150 g de jus de citron pressé
- 5 feuilles de combavas
- Les zestes d'un citron
- 30 g de fécule de maïs

Meringue italienne

- 160 g d'aquafaba (jus de pois chiche)
- 450 g de sucre
- 120 g d'eau

Pâte sablée

- 100 g de farine de blé noir
- 100 g farine blé T55
- 50 g farine de noisettes
- Zestes d'une orange
- 60 g de graisse de noix de coco
- 100 ml de crème végétale liquide
- 80 g de cassonade
- 25 g purée de pistache

Conseils du chef :

Si vous optez pour des produits bio : la farine de blé

noir bio a un goût trop prononcé pour cette recette. La purée de pistache et la farine de noisettes sont vendues en magasin bio. Les feuilles de combavas sont vendues en magasin bio ou en magasin asiatique.

Vous pouvez colorer la meringue à l'aide d'un chalumeau de cuisine.

Lexique :

- Fine brunoise : en petits morceaux
- Blanchir : opération consistant à faire bouillir dans l'eau quelques minutes un aliment

Réalisation de la pâte sablée :

Éplucher et tailler l'orange en fine brunoise. La blanchir une fois dans l'eau bouillante, la refroidir à l'eau claire et égoutter. Peser les différentes farines ensemble, ajouter le sucre, la graisse de noix de coco et sabler la pâte. Ajouter la crème liquide et la purée de pistache. Pétrir 5 min. Ajouter la brunoise d'orange. Pétrir 2 min. Bouler la pâte et laisser reposer une heure. Étaler, chemiser le moule ou les emportes pièces beurrés (à la margarine ou à l'huile !) au préalable. Cuire à blanc durant 12 min à 160°C.

Réalisation de l'appareil citron :

Peser les liquides et les mélanger dans une casserole, porter à frémissement, ajouter la cassonade. Infuser les feuilles de combavas durant 5 min. Éplucher et tailler le citron en fine brunoise et la blanchir une fois, puis la refroidir. Retirer les feuilles de combavas. Ajouter la fécule de maïs et la brunoise de citron. Cuire durant 2

min après l'ébullition. Garnir le fond sablé de crème au citron. Réserver au frigo.

Réalisation de la meringue italienne :

(stabilisation au jus de pois chiche en neige)

Peser le sucre et l'eau dans une casserole. Cuire le sirop à 118°C. Peser 160 g de jus de pois chiche dans la cuve d'un robot, commencer à monter le jus de pois chiche en neige à grande vitesse. Lorsque le sirop atteint 118°C, verser le sirop dans la cuve petit à petit. Laisser tourner le robot jusqu'à refroidissement de la cuve puis dresser la meringue sur l'appareil.



COUPE MONT BLANC

Par François Lecocq,
Chef cuisinier du restaurant
« Signé Lecocq » à Vannes
vegan-pratique.fr/recettes/coupe-mont-blanc

Avancée, 8 personnes

LES INGRÉDIENTS

Crème glacée :

- 1 litre de lait de soja
- 1 gousse de vanille
- 300 g de sucre
- 20 g Basic texture (produit d'origine végétale, issu des fibres de citron, trouvable sur Internet)
- 10 g d'agar-agar

Meringue :

- 100 g d'aquafaba (jus de pois chiche)
- 100 g de sucre

Chantilly :

- 50 cl crème de soja
- 70 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille bourbon
- 1/2 cac d'agar-agar

Crème glacée :

Infuser la gousse de vanille fendue et gratter dans le lait de soja bouillant. Ajouter le sucre, l'agar-agar et le texturant, porter à ébullition. Refroidir le mix et passer à la turbine à glace.

Meringue :

Monter l'aquafaba en neige, ajouter le sucre et fouetter à nouveau. Coucher sur plaque chemisée de papier cuisson. Sécher au four à 70 °C porte entrouverte pendant une nuit.

Chantilly :

Infuser la vanille dans la crème chaude, ajouter le sucre et l'agar-agar, porter à ébullition.

Réserver au froid plusieurs heures, lorsque la gelée est prise, couper la en dés grossiers et passer les au siphon. Gazer deux fois et réserver au froid.



COOKIES AU CHOCOLAT

Par ANIMA INTERNATIONAL

vegan-pratique.fr/recettes/cookies-beurre-de-cacahuete-et-chocolat

INGRÉDIENTS

- 3 grosses cuillères à soupe de beurre de cacahuète (salé si vous aimez)
- 80 g de sucre
- 90 ml de lait végétal (environ 6 cas)
- 90 g de farine (12,5 cl)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 85 grammes de pépites de chocolat (12,5 cl)

1) Verser le beurre de cacahuète et le sucre dans un saladier. Ajouter le lait végétal. Mélanger l'ensemble.

2) Ajouter la farine, la levure et les pépites de chocolat. Mélanger à la main jusqu'à former une boule.

3) Préchauffer le four à 180 °C.

4) Recouvrir une plaque de four de papier cuisson.

5) Prélever une cuillère à soupe de pâte et former une petite boule avec les mains. L'aplatir légèrement et déposer sur la plaque. Faire de même avec le reste de pâte. Répartir les pépites de chocolat qu'il resterait sur le dessus des boulettes.

6) Cuire au four pendant 13 min environ.

7) Laisser les cookies refroidir (sur une grille de refroidissement si vous avez), ils vont légèrement durcir.



CRUMBLE AUX POMMES

Par Alice : Au vert avec Lili

Facile, 4 personnes

INGRÉDIENTS :

- 4 pommes
- 100 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 60 g d'huile végétale neutre (tournesol, pépins de raisin...)
- 2 cas de sirop vanille, ou 2 cas d'eau et 1 cas de vanille liquide
- 1 cas de cannelle

1) Peler les pommes, les couper en dés et les placer dans une casserole avec le sirop de vanille ou l'eau et la vanille liquide.

2) Cuire à couvert et à feu moyen pendant 10 min, en prenant soin de mélanger régulièrement.

3) Préchauffer votre four à 180 °C (th. 6).

4) Verser les pommes dans un plat allant au four.

5) Verser la farine, le sucre, l'huile et la cannelle dans un saladier et bien mélanger à la cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse.

6) Répartir sur les pommes et enfourner 20-25 min.
Servir tiède.

7) N'hésitez pas à remplacer les pommes par d'autres fruits (prunes, poires, bananes...).



CRÊPES VEGANE

Par la petite Okara : www.youtube.com/@LapetiteOkara

Facile

Peut-être utilisée autant en salé qu'en sucré.

Ingrédients pour 10 crêpes : 250 g farine de blé T65 à T80, 50 g fécule de maïs, 1 pincée de sel, 35 g margarine, 150 ml crème de soja, 650 ml lait de soja,
En option : 1 bouchon de rhum ou 1 cuillère à café de fleur d'oranger, 1 cuillère à café de zestes d'orange, 10 à 20 g de sucre

PRÉPARATION :

- 1) Mélanger les ingrédients secs : les 250 grammes de farine de blé, les 50 grammes de fécule de maïs, et le sel.
- 2) Ajouter les ingrédients liquides : 35 grammes de margarine fondue, les 150 milligrammes de crème de soja, et les 650 millilitres de lait de soja.
- 3) Bien mélanger et faire reposer une heure à une nuit à température ambiante.
- 4) Le repos va faire que la farine va continuer à absorber le liquide.
- 5) Pour la cuisson, préférer une huile résistante aux hautes températures, genre huile de coco.



GLACE FAÇON SNICKERS VEGAN

Par Anima-International : <https://vegan-pratique.fr/cuistots/anima-international/>

INGRÉDIENTS

- 4 bananes mûres
- 50 grammes de chocolat (environ)
- 1 poignée de cacahuètes
- 1 cuillère à soupe de purée de cacahuète
- Sirop d'agave ou d'érable

PRÉPARATION :

- 1) Éplucher et couper les bananes en morceaux. Les déposer dans une boîte allant au congélateur. Congeler pendant au moins 4 h.
- 2) Couper le chocolat en morceaux et le mettre dans un petit saladier.
- 3) Faire fondre au micro-ondes ou au bain-marie.
- 4) Couper les cacahuètes en morceaux grossiers.
- 5) Dans le bol d'un blender, déposer les morceaux de bananes préalablement séparés les uns des autres. Ajouter la cuillère à soupe de purée de cacahuète. - Mixer quelques secondes jusqu'à ce que cela forme un mélange onctueux.
- 6) Répartir la glace dans des cornets vegan ou des coupelles. Répartir le chocolat fondu sur le dessus ainsi qu'un peu de sirop d'agave ou d'érable. - 7) Parsemer de cacahuètes concassées.
- 8) Déguster aussitôt.



BROWNIE VEGAN A LA PATATE DOUCE SANS GLUTEN

www.youtube.com/@doitplain

INGREDIENS :

- Une patate douce moyenne
- Une demi tasse de cacao en poudre
- 2/3 de tasse de sirop d'érable (à vérifier sur le vidéo)
- 1/2 tasse de beurre de cacahuètes
- Une pincée de sel
- Une cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ½ tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de noix
- 3 cuillerées à soupe de lait de soja
- 60 grammes de chocolats noir

PRÉPARATION :

- 1) Préchauffer le four à 180 degrés
- 2) Cuire la patate douce.
- 3) La laisser refroidir
- 4) Enlever la peau et mettre la chair dans un bol
- 5) Écrasez la avec une fourchette
- 6) Ajouter le sirop d'érable et mélanger
- 7) Ajouter le beurre de cacahuètes, l'huile d'olive, le sel et la poudre de cacao
- 8) Mélanger
- 9) Ajouter la demie tasse de flocons d'avoine
- 10) Mélanger
- 11) Pour finir, ajouter les noix, et mélanger une nouvelle fois
- 12) Mettre la pâte dans un plat

- 13) Étaler là avec une cuillère
- 14) Cuire 30 ou 40 minutes à 180 degrés
- 15) Faire fondre le chocolat dans le lait de soja en faisant chauffer et en remuant jusqu'à ce que le mélange forme une crème épaisse.
- 16) Verser sur le Brownie
- 17) Étaler avec une cuillère, et déguster



PÂTE À TARTINER CHOCOLAT NOISETTE

Par ANIMA INTERNATIONAL

vegan-pratique.fr/recettes/pate-a-tartiner-chocolat-noisette/

Pour 1 pot :

- 180 g de noisettes
- 3 cas de cacao en poudre
- 4 cas de sirop d'agave ou d'érable
- 10 cas de lait végétal (de préférence enrichie en calcium)
- 3 cas d'huile
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

- 1) Préchauffer le four à 180 °C.
- 2) Recouvrir une plaque de four de papier cuisson. Répartir les noisettes dessus.
- 3) Enfourner 15 min.
- 4) Déposer les noisettes sur un torchon. Refermer le torchon sur lui-même et frotter les noisettes les unes contre les autres à l'intérieur. Cela permet d'enlever facilement leur peau.
- 5) Verser les noisettes dans le bol d'un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une poudre, puis continuer de mixer jusqu'à obtention d'une purée.
- 6) Ajouter le cacao en poudre, le sirop d'agave ou d'érable, le lait végétal, l'huile et la pincée de sel.
- 7) Mixer à nouveau jusqu'à ce que l'ensemble soit bien

homogène.

Tartinier sur du pain, des pancakes ou des crêpes !



CRÈME BRÛLÉE VEGANE

Par Mimmydou : mimmydou.fr

Préparation : 10 min

Repos : 2 heures

Quantité : 8 personnes

INGREDIENTS :

- 40 g de fécule de maïs
- 100 g de sucre
- 80 g de cassonade
- 30 cl de lait à la vanille (végétal!)
- 60 cl de crème de riz
- 2 cl de vanille liquide
- 3 sachets de sucre vanillé
- ½ cuillère à café d'agar-agar (30 pincées)

PRÉPARATION :

- 1) Faire chauffer le lait à la vanille avec le sucre et le sucre vanillé.
- 2) Ajouter la crème de riz.
- 3) Ajouter la fécule de maïs.
- 4) Chauffer doucement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- 5) Ajouter la vanille liquide.
- 6) Ajouter l'agar-agar.
- 7) Porter à ébullition.
- 8) Verser dans des ramequins.
- 9) Couvrir de film alimentaire et laisser reposer pendant 2 heures au frais.
- 10) Saupoudrer de cassonade et la caraméliser.



GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS FOUR

Dafne Merchan : www.youtube.com/@doitplain

Ingrédients pour 10-12 tranches :

Base

- 2 tasses (200 gr) de farine d'amande
- 2 tasses de farine d'avoine (200gr)
- 1/2 tasse (120 ml) d'huile de noix de coco fondue
- 2 cuillerées à soupe de sucre de coco ou votre édulcorant préféré

Remplissage

- 4 tasses (1 litre) de yaourt au soja
- 1 tasse (250 ml) de lait végétal
- 100 grammes de chocolat noir
- 4 cuillerées à soupe de sucre de coco ou votre édulcorant préféré
- 2 cuillères à soupe d'agar-agar

Haut

- 1/3 tasse (80 ml) de lait végétal
- 100 grammes de chocolat noir haché

PRÉPARATION

- 1) Mélanger tous les ingrédients de la base (farine d'amande, farine d'avoine, noix de coco et sucre de coco) dans un saladier.
- 2) Mélanger jusqu'à obtenir une consistance granuleuse (voir vidéo).
- 3) Mettre du papier sulfurisé dans un moule, et y verser cette pâte.

- 4) Aplatir avec une cuillère à soupe.
- 5) Verser les 4 tasses (1 litre) de yaourt de soja dans un autre saladier
- 6) Chauffer $\frac{1}{2}$ tasse de lait végétal (120 ml) dans une casserole
- 7) Faire fondre 100 grammes de chocolat noir à feu doux.
- 8) Verser ce chocolat sur le litre de yaourt de soja.
- 9) Ajouter les 4 cuillerées à soupe de sucre de coco
- 10) Mélanger
- 11) Mettre une demi-tasse de lait végétal dans un autre saladier
- 12) Ajouter deux cuillerées à soupe d'agar-agar.
- 13) Mélanger
- 14) Porter à ébullition le mélange yaourt et chocolat en continuant de remuer
- 15) Ajouter le mélange lait – agar-agar
- 16) Remuer jusqu'à une nouvelle ébullition.
- 17) Verser au-dessus du premier gâteau.
- 18) Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il se solidifie.
- 19) Mettre $\frac{1}{3}$ de tasse de lait végétal (80 grammes) dans une autre casserole.
- 20) Ajouter 100 grammes de chocolat noir en morceaux
- 21) Remuer à feu doux pour bien mélanger
- 22) Verser le mélange sur le gâteau une fois que celui-ci est bien dût
- 23) Laisser refroidir et démouler, et déguster.



TIRAMISU RAW VEGAN CAKE

Par Vegan Planet : www.youtube.com/@veganplanet4778

Ingrédients 1

150 grammes d'amandes crues
Dattes sans pépins 120 grammes
Café instantané 5 grammes
Cacao 5 grammes

Ingrédients 2

250 grammes de noix de cajou
160 grammes de lait de coco
95 grammes de sirop d'agave
45 grammes d'huile de coco

Ingrédients 3

50 grammes de café expresso
10 grammes de cacao
Une pincée de sel rose de l'Himalaya

PRÉPARATION

- 1) Mélanger les ingrédients 1 au mixer
- 2) Mettre dans un moule en silicone amovible et laisser reposer au congélateur durant 30 minutes
- 3) Mettre les 250 grammes de noix de cajou dans un saladier
- 4) Couvrir d'eau et laisser tremper durant 5 ou 6 heures
- 5) Mettre les noix de cajou hydratées dans un mixer avec 160 grammes de lait de coco, 95 grammes de sirop d'agave, 45 grammes d'huile de coco,

- 6) Mixer
- 7) Mettre la moitié de la crème dans un saladier
- 8) Ajouter une cuillerée à café d'extrait de vanille
- 9) Sortir le moule en silicone et verser la pâte au-dessus.
- 10) Mettre au congélateur durant 30 minutes.
- 11) Mettre 50 grammes de café expresso dans le mixeur
- 12) Ajouter 10 grammes de cacao
- 13) Une pincée de sel rose de l'Himalaya
- 14) Mixer
- 15) Mettre au-dessus du moule en silicone
- 16) Remettre au congélateur durant 6 heures
- 17) Démouler, et saupoudrer de cacao.



PANCAKES

vegan-pratique.fr/recettes/pancakes-2

INGRÉDIENTS

- 25 cl de lait de soja (de préférence enrichi au calcium)
- 1 cac de vinaigre de cidre
- 175 g de farine (25 cl)
- 2 cas de sirop d'agave ou d'érable
- 1 cac de levure chimique
- ½ cac de cannelle
- 1 cas d'huile
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1) Verser le lait de soja et le vinaigre de cidre dans un saladier. Remuer et laisser reposer 5 min.
- 2) Tamiser la farine dans le lait. Ajouter le sirop d'agave ou d'érable ainsi que la levure, la cannelle, l'huile et le sel.
- 3) Mélanger l'ensemble au fouet jusqu'à obtenir une préparation bien homogène (s'il reste des grumeaux, on peut passer la pâte un instant au mixeur).
- 4) Laisser reposer 10 min.
- 5) Huiler une poêle à crêpe et la mettre à chauffer.
- 6) Une fois qu'elle est bien chaude, déposer l'équivalent d'une demi-louche de pâte (ou 2 à 3 cas) pour former un pancake.
- 7) Cuire 2 à 3 min sur cette face (jusqu'à ce que le dessus ne soit plus liquide), retourner, et cuire encore 1 min de l'autre côté.
- 8) Renouveler l'opération avec le reste de la pâte et jusqu'à épuisement.



PORRIDGE D'ÉTÉ

Par Anima International : vegan-pratique.fr
Facile, pour une personne.

LES INGRÉDIENTS

- 12,5 cl de flocons d'avoine (environ 60 g)
- 35 cl d'eau
- Une pincée de sel
- Sirop d'érable, d'agave ou sucre
- 1 cas de beurre de cacahuète
- Coulis de fruits rouges (maison ou tout prêt)
- Toppings : une poignée de myrtilles, une moitié de pêche et quelques cacahuètes, du chocolat fondu.

PRÉPARATION

- 1) Verser les flocons d'avoine avec l'eau et une pincée de sel dans une casserole. Porter à ébullition.
- 2) Lorsque le mélange bout, laisser cuire encore un peu en ne cessant de mélanger jusqu'à ce que les flocons aient gonflé.
- 3) Ajouter au choix du sirop d'érable, d'agave ou du sucre au goût. Puis ajouter le beurre de cacahuète. Mélanger jusqu'à ce qu'il soit délayé dans le porridge.
- 4) Verser le porridge dans un bol. Disposer sur le dessus du coulis de fruits rouges, quelques myrtilles, des quartiers de pêche, quelques cacahuètes et du chocolat fondu.
- 5) Déguster à la cuillère !



GALETTE DES ROIS A LA FRANGIPANE

Par Mimmy Dou : www.youtube.com/@MimmyDou

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

Quantité : 8 personnes

INGREDIENTS :

- 2 pâtes feuilletées (végétales!)

Pour la crème d'amandes :

(à multiplier par deux si tu ne fais pas la crème pâtissière)

- 100 g de sucre
- 6 cl de crème d'amandes
- 75 g de margarine (végétale!)
- 150 g de poudre d'amandes

FACULTATIF :

Pour la crème pâtissière :

- 20 g de fécule de maïs
- 20 g de sucre
- 20 cl de lait à la vanille (végétale!)
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 1 cuillère à café de sucre vanillé

PRÉPARATION :

- 1) Faire chauffer le lait à la vanille avec le sucre et le sucre vanillé.
- 2) Ajouter la fécule de maïs.
- 3) Chauffer doucement jusqu'à ce que le mélange épaisse.
- 4) Ajouter la vanille liquide.

- 5) Recouvrir d'un film alimentaire et laisser refroidir.]
- 6) Faire fondre la margarine.
- 7) Mélanger la margarine et le sucre.
- 8) Ajouter la poudre d'amandes.
- 9) Ajouter la crème d'amandes.
- 10) Recouvrir d'un film alimentaire et laisser reposer pendant 1 heure au frais.
- 11) Préchauffer le four à 180°C.
- 12) Mélanger la crème d'amandes et la crème pâtissière.
- 13) Étaler une pâte feuilletée sur une plaque allant au four et recouverte de papier cuisson.
- 14) Tracer avec un couteau un cercle à 3 cm du bord.
- 15) Étaler la frangipane sauf sur le bord de 3 cm et placer la fève.
- 16) Recouvrir de la deuxième pâte feuilletée et bien joindre les bords.
- 17) Faire des dessins au couteau et badigeonner de lait végétal.
- 18) Faire cuire pendant 30 min.



MILIN KEMPER

Il y a maintenant plus de cinq ans, fort de ce que vous venez de lire, je me suis lancé dans un projet, sans doute un peu farfelu pour quelques-uns, essayer de faire passer le message du tout végétal dans cette société qui manifestement n'en a strictement rien à faire...

On a beau constater une dégradation flagrante du climat, et savoir que la meilleure manière d'endiguer cette catastrophe qui nous arrive dessus serait d'arrêter l'élevage, on a beau savoir que la viande et les produits laitier sont très mauvais pour la santé, et que cela occasionne des souffrances inouïes à des milliards d'être aussi sensibles que nous, personne, ou très peu, n'a l'air de prendre cela bien au sérieux.

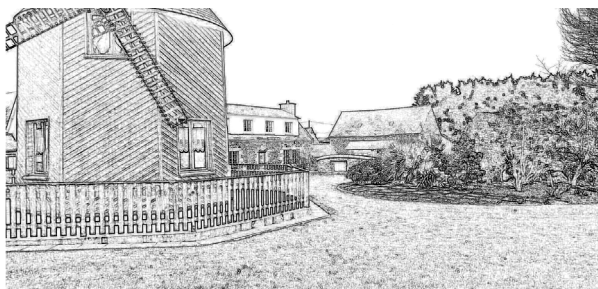
Je me suis donc mis à la recherche d'un endroit d'où il serait possible de diffuser tout cela, au travers d'événements, festivals, conférences... Il était nécessaire, pour un pareil projet, de trouver une propriété suffisamment étendue, dans une zone où la densité de population permettrait d'organiser ces événements, sans pour cela ne déranger personne, le tout avec un budget extrêmement limité...

Durant plus d'une année, j'ai parcouru toute la Bretagne avec ma camionnette, me rendant d'une propriété à une autre, de Brest à Paimpol, en passant par Vannes, Morlaix, Lannion... C'était vraiment très compliqué. Je pensais avoir trouvé le bon endroit, près de Bégard, un ensemble d'habitations superbe, mais

beaucoup trop cher. Durant six mois, j'ai essayé de trouver du monde pour le financement, en vain...

C'est alors que sur le site du Bon Coin est apparue une annonce stupéfiante. J'avais du mal à y croire ; elle correspondait exactement à ce dont j'avais besoin : plusieurs habitations, pas énormément mais juste ce qu'il fallait, sur un terrain suffisamment grand pour organiser des concerts, un festival, une salle des fêtes sonorisée, avec des cuisines professionnelles permettant de transformer l'ensemble en un restaurant pour au moins 60 personnes, un hangar qu'il serait possible de transformer en salle pour des conférences, d'autres dépendances et, surplombant l'ensemble, un magnifique moulin qui apparaît comme une sorte de flambeau lorsque l'on arrive de Pontrioux. Non loin de ce moulin, une immense horloge, aussi grande que celle de Genève, est comme posée sur le sol, un peu semblable à celle que l'on peut voir dans Alice au pays des merveilles... Elle fonctionne parfaitement !

Un vrai conte de fées...



L'ensemble se situe sur la commune de Quemper-Guézenec¹, à côté d'une superbe petite ville

(1) Quemper-Guézenec : patrie du navigateur Paul-Antoine Fleurio de Langle, commandant de l'Astrolabe, qui participa à l'expédition de la Pérouse. Né le 1er août 1744 à Quemper-Guézenec, mort le 11 décembre 1787 à Tutuila, Samoa Américaines.

de caractère : Pontrieux², à quatorze kilomètres de Paimpol, une cité de corsaires...

Après avoir réalisé qu'il ne s'agissait pas d'un canular, j'ai fait une offre au propriétaire. Puis j'ai attendu. Un SMS est arrivé sur mon smartphone : j'augmente un peu, et ce sera accepté ! J'ai donc augmenté un peu : La propriété était acquise !

Malheureusement, rien n'est facile lorsqu'il s'agit de faire triompher des idées dans un monde qui n'y est pas préparé. Le propriétaire, un ancien éleveur de cochons, reçut la visite de personnes bien intentionnées qui lui montrèrent ma page Facebook et les publications concernant le mode de vie végétalien que j'avais adopté, ainsi que les conséquences de la consommation de viande et de l'élevage en général sur la planète...

L'homme annonça alors qu'il ne voulait plus me vendre.

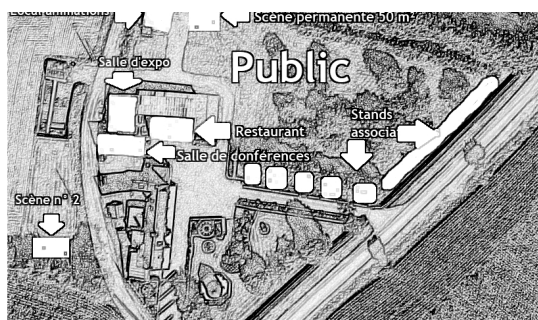
J'étais vraiment consterné. Jamais je n'aurais pu retrouver une propriété pareille, dans un coin pareil, à un prix pareil. Mais il ne voulait pas vendre à « des gens comme ça »...

Bienheureusement, il s'était déjà engagé. Il avait signé son accord pour l'achat. Il était trop tard, il ne pouvait plus se rétracter, car en France une promesse unilatérale de vente engage définitivement le vendeur, surtout lorsqu'il s'agit d'une vente « parfaite », c'est-à-dire une vente dont le prix proposé est exactement celui que le vendeur avait affiché au tout début.

(2) Pontrieux, patrie de Nicole Van de Kerchove (1945-2008), célèbre navigatrice, autrice de plusieurs ouvrages.

Cela fait maintenant quatre ans et demi que dure le procès. Mais ça y est presque ! Il y a de bonnes chances d'y être pour cet automne. À ce moment, ce sera une nouvelle aventure qui commencera... Le potentiel est énorme. La propriété n'est pas très grande, un hectare, mais elle est très bien agencée. Les habitations sont concentrées sur un côté, ce qui laisse la plus grande partie du terrain pour les événements qui seront régulièrement organisés, un marché du soir mensuel, des concerts, sans doute un ou deux festivals...

Une scène permanente sera installée. L'endroit étant un peu excentré, on ne dérangera personne.



Au départ, nous aurons besoin de bras pour aménager cela comme il faudra... Et toute l'année, il y aura besoin de bénévoles pour les événements. Il y aura un dortoir pour l'hébergement, des emplacements pour camper, un village de tipis.

Si vous êtes en bateau et que vous passiez par là lors de vos navigations, il y a une petite marina à Pontrioux. Le village végan fait partie de la commune

de Quemper-Guézennec, mais la marina se situe exactement à 2500 mètres à pied du village.

Pontrieux est en outre une magnifique petite ville de caractère, à seulement quatorze kilomètres de Paimpol, une cité corsaire, non loin de la côte de granit rose, l'une des plus belles côtes d'Europe.

Donc n'hésitez pas à venir amarrer votre bateau à l'un des pontons de cette marina, et nous rendre visite.

Il faudra pour cela remonter le Trieux. Faites attention aux trois derniers méandres si vous essayez de remonter à mi-marée. On peut se retrouver planté dans la vase après l'embouchure du Leff. Si cela vous arrivait, il suffirait d'attendre que l'eau remonte...

Un groupe Facebook dédié à ce projet a été créé, vous pouvez le rejoindre :



Sinon vous pouvez toujours me contacter avec cet email :

jeanfrancoisdine@yahoo.fr

Je vous communiquerai toutes les infos nécessaires.

Un dernier mot à l'attention de celles et ceux qui, après avoir lu cet ouvrage, se laisseront tenter par l'aventure végane.

Dans notre beau pays, beaucoup de gens ont malheureusement encore une vision relativement négative de ce mouvement. L'immense majorité des végans ont pourtant l'esprit ouvert, et n'ont rien à voir avec certains comportements réducteurs que l'on peut parfois observer dans la cause animale. Ce sont malgré tout ces comportements qui impactent notre image, rendent la tâche difficile aux autres et expliquent en partie pourquoi notre société a du mal à accepter ces idées.

Même s'il s'agit d'un impératif au niveau de notre planète, d'une nécessité au niveau de notre santé, et même si l'on ne peut plus accepter toute cette souffrance inutile que l'on fait subir à des êtres aussi sensibles que nous, il ne faut jamais que cela se transforme en une sorte de religion. Devenez des militants, ayez pour objectif de faire votre part dans l'évolution de la société, mais ne soyez jamais des adeptes, partisans d'une doctrine qui vous enfermera dans un cadre stérile.

Il n'est pas nécessaire de ranger les gens, et de se ranger soit-même, dans des cases bien précises. C'est à vous seul de décider de ce qui est bon ou ne l'est pas. Les seules règles que nous devons nous imposer sont celles que notre conscience nous rend visibles, et non les contours d'une image qui semble nécessaire à certains pour «mériter l'étiquette».

Chacun doit faire ce qu'il peut, en fonction de ses propres capacités, et tant pis si tout le monde n'est pas parfait. Il ne faut jamais juger. Il n'y a que de cette manière que l'on pourra faire avancer ces idées.

Documentaires à voir absolument :

Terrien (2014) Version française

Ce n'est plus possible de voir les choses de la même manière après avoir vu un documentaire comme celui là... Le documentaire le plus complet jamais réalisé sur les relations entre la nature, les animaux et les intérêts économiques des humains.



Dominion (2018)

Encore un reportage à voir absolument. « Même en admettant seulement un dixième de ce que prétendent les défenseurs des animaux, l'élevage industriel moderne est peut-être le plus grand crime de l'histoire »
Yuval Noah Harari

Pour les sous-titres en Français, cliquez sur la molette en bas à droite de l'écran, puis sur Sous-titre, et sélectionner Français.



Cowspiracy (2014)

Cowspiracy a été le premier documentaire de ce genre à avoir percé auprès du grand public. Le réalisateur Kip Andersen parcourt le monde pour répondre à la question suivante : l'impact de l'élevage sur la Terre est-il vraiment si important ? Ce qui l'a conduit à la question suivante : pourquoi toutes les grandes organisations environnementales sont-elles silencieuses à ce sujet ?



Liens utiles :

AVF (Association Végétarienne de France)

Œuvre depuis plus de 25 ans pour la cause
du tout végétal en France.

www.vegetarisme.fr



Végan Pratique

Autre site d'informations très utile d'où sont tirés certaines
recettes de plats végétaux qui composent ce livre.

www.vegan-pratique.fr



Go Vegan

«Pour venir en aides à celles et ceux en difficulté (animaux
non-humains et animaux humains, projets en cours et à
venir), et aussi pour dynamiser le mouvement, l'association
GO VEGAN rassemble à un seul endroit toutes les initia-
tives véganes de France, triées pour chaque département »

www.govegan-france.org





Vous êtes artisan, vous commercialisez des produits alimentaires, des cosmétiques, ou des vins, et vous êtes conscient que l'obtention de la certification « VEGAN » pourrait attirer l'œil d'une certaine clientèle, de plus en plus nombreuse, sur vos produits ?

Pour obtenir le logo des produits certifiés végans, adressez-vous directement à l'AVF (Association végétarienne de France) en scannant ce QR code :



REMERCIEMENTS

Je remercie infiniment **Jeanne Chatelain** et **son compagnon** pour l'aide inestimable apporté à la réalisation de ce livre en ayant sélectionné la plupart des extraits d'ouvrages que vous avez pu lire aux chapitres « Témoignages, extraits et réflexions ».

Je remercie également les chefs cuisiniers et les blogueurs et blogueuses ayant également accepté de participer gracieusement à cet ouvrage :

Loïc Jestin (Chef cuisinier du restaurant « Sarah B », de La Roche Bernard)

Francis Lecoq (chef cuisinier du restaurant « Signé Lecocq » à Vannes)

François-Régis Gaudry (journaliste et critique gastronomique)

Dafne Merchan (do it plant)

Melle Pigut (végétalise-toi)

Alice (au vert avec Lili)

Mariana Hernandez (nutrimania)

Griselda (recetas de gri)

La petite Okara

Fred (Fred le fromager)

Et bien sur **Emilie de Vegan Pratique**,

et **Céline** de l'AVF (Association Végétarienne de France).

Je remercie également infiniment **Bruno Blum** pour avoir gracieusement illustré ce livre et en rendre

ainsi sa lecture plus agréable. Vous pouvez le retrouver sur son site bruno-blum.com



Je tiens également à remercier Christelle Gossart pour m'avoir permis d'utiliser un texte figurant dans le livre « Végane Pourquoi ? » et pour l'action qu'elle mène toute seule dans son village du sud de la France, envers et contre tous, pour les animaux.



Sources

- « Le triomphe des bactéries » A. Andremont et M. Tibon-Cornillon, 2006.
- « Résistances aux antibiotiques : le cri d'alarme des experts de David Cameron », Le Généraliste, [Internet] : http://www.legeneraliste.fr/actualites/article/2014/12/15/resistances-aux-antibiotiques-le-cri-dalarme-des-experts-de-david-cameron_256986 .
- Phillips, R. » Coronary Heart Disease Mortality among 7th-Day Adventists with Differing Dietary Habits ; American Journal of Clinical Nutrition” 31, R.Phillips (1978).
- « Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada : Vegetarian Diets », Ann Mangels, Virginia Messina, and Vesanto Melina, Journal of the American Dietetic Association, Jun. 2003.
- Kahleova, H.; Tura, A.; Hill, M.; Holubkov, R.; Barnard, N.D. A Plant-Based Dietary Intervention Improves Beta-Cell Function and Insulin Resistance in Overweight Adults: A 16-Week Randomized Clinical Trial. *Nutrients* 2018, 10, 189.
- “Dr. Attwood’s Low-Fat Prescription for Kids”, Charles Attwood, New York : Penguin Books, 1995.
- Rapport du World Cancer Research Fund et de l’American Institute for Cancer Research « Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer » 1997.
- Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men : cohort studies- – Michaëlsson K. *British journal of cancer*. 2014.
- Lactose intolerance and risk of lung, breast and ovarian cancers: aetiological clues from a population-based study in Sweden. Ji, J., Sundquist, J., & Sundquist, K. *British journal of cancer*. 2015.
- Le lait : bon ou mauvais pour la santé ? Entrevue de Hervé Berbille
- Faut-il encore boire du lait de vache? *Rhumatologie en pratique. Le blog des maladies osseuses et des articulations*
- Le lait : Mauvais pour les articulations ? Dr Stéphane Cascua et Nicolas Bles. Sportsanté.info.

- Pourquoi le lait est si mauvais pour la santé ? Dr Gabriela Segura. Health Matrix. 05/06/10.
- Faut-il éviter le gluten ? Les protéines de lait ? Quels sont les rôles de l'écosystème intestinal sur la santé ? La Santé par la Nutrition.
- Lait et dérivés. Impacts sur la santé. Inflammations ORL, dysfonctionnements intestinaux, etc. Cymone.
- Alimentation anti-inflammatoire, les 13 réflexes efficaces pour protéger son organisme. Jacques Huguenin. Pleine Vie. 23/07/15.
- La méthode acide base. Jacques Huguenin. Ed. Odile Jacob.
- Les graisses du lait favoriseraient l'apparition des maladies inflammatoires de l'intestin, Lanutrition.fr
- Est-ce que vous connaissez les maladies causées par le lait ? 23/02/14. Maplante.com.
- On boit du lait depuis la nuit des temps – Histoire du lait. L'alimentation Santé.com
- La face cachée de l'industrie laitière : un coût de 7,1 milliards d'euros pour la société, Ivan du Roy, Sophie Chapelle. Bastamag.net. 16/10/14.
- Le lait : de la colle, des hormones et du pus... Michel Dogna. 15/04/14, Alternativesante.fr.
- Milk consumption and circulating insulin-like growth factor-I level: a systematic literature review – Xu Jy.
- Whole Milk Intake Is Associated with Prostate Cancer-Specific Mortality among U.S. Male Physicians JN, The Journal of nutrition, American Society for Nutrition. 2013.
- Dairy products, calcium, and prostate cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies, The American Journal of Clinical Nutrition, Nutrition.org. 2015.
- Physicians Committee for responsible medicine.
- Lait, mensonges et propagande. Thierry Souccar. 2008.
- Le lait présenterait un danger pour les adultes ? Une étude suédoise jette le trouble. Le Huffington Post
- Nutrition. Le lait serait néfaste pour la santé des adultes. Sciences et Avenir. 31/10/14.
- Le lait est-il bon pour la santé ? Ania Nussbaum. 13/02/15. Le Monde.fr

- La grande enquête : le lait, bon ou mauvais pour la santé ?
Passeportsanté.net.
- Les véritables effets du lait sur la santé. Caroline Gayet.
Atlantico.fr. 18/08/15.
- Vache à lait – Dix mythes de l’industrie. Elise desaulniers. 2013.
- Milk : The deadly poison, Robert Cohen. 1997.

QUAND TU DÉCOUVRES
QUE LA TEQUILA C'EST
VÉGANE



Table des matières

Le tour du Mont Blanc	7
L'avenir de notre planète	25
SENTIENCE	41
Pourquoi je ne boirai plus jamais de lait	49
Personnes non humaines	57
Témoignages, extraits, réflexions I	65
Témoignages, extraits, réflexions II	81
Déclaration de Cambridge	97
Qu'est-ce que le spécisme ?	101
Le scandale du soja...	113
L'alimentation végétalienne	129
RECETTES PLATS SALES	136
RECETTES DE SAUCES	
ET HOUMOUS	179
RECETTES DE FROMAGES	185
RECETTES PLATS SUCRÉS	191
MILIN KEMPER	215
REMERCIEMENTS	229

Sommaire recettes

RECETTES PLATS SALÉS

Lasagnes à la bolognaise :	p.138
Nuggets de poulet (sans poulet) :	p.140
Mac & cheese :	p.142
Seitan sans gluten :	p.143
Rôti de dinde :	p.146
Beignets de légumes végétaliens :	p.149
Falafels aux lentilles rouges :	p.150
Burgers aux champignons et haricots rouges :	p.152
Burger aux pois chiches :	p.154
Burger au «poisson» pané :	p.156
Saucisses véganes :	p.158
Omelette sans œufs :	p.160
Tofu brouillé aux tomates cerises :	p.162
Boulettes de viande véganes :	p.163
Chorizo végan :	p.165
Autre chorizo végétalien	p.168
Bâtonnets de «poisson» végan	p.172
Burrito végan :	p.174
Nouilles sautées au tofu	p.176

SAUCES ET HOUMOUS

Mayonnaise végane :	p.181
Autre mayonnaise végane	p.182
Pesto au basilic :	p.183
Houmous au persil :	p.184

Recette du lait de soja :	p.186
Fromage au lait de soja:	p.187
Camembert aux noix de cajou:	p.188

Tarte au citron meringuée	p.193
Coupe Mont Blanc :	p.196
Cookies au chocolat :	p.198
Crumble aux pommes :	p.199
Crêpes véganes :	p.200
Glace façon snickers végan :	p.201
Brownie végan à la patate douce :	p.202
Pâte à tartiner chocolat noisette :	p.204
Crème brûlée végane :	p.206
Gâteau au chocolat sans four :	p.207
Tiramisu raw vegan cake :	p.209
Pancakes :	p.211
Porridge d'été :	p.212
Galette des Rois à la frangipane :	p.213

Achévé d'imprimer sur les presses
des imprimeurs corréziens
19100 Brive
Imprimé en France – Juin 2023
N° d'impression :
Dépôt légal : 3e trimestre 2023

