



## Aujourd'hui, je cuisine végétarien !



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Aujourd'hui, je cuisine végétarien !

*Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce*

**Aujourd'hui, je cuisine végétarien !** Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce

 [Télécharger Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! ...pdf](#)

120 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

### Pourquoi des repas végétariens ?

Être végétarien, même si c'est une option parfaitement cohérente, tant pour notre santé que pour l'environnement, n'est pas une nécessité. Mais, opter régulièrement pour un repas végétarien ne présente que des avantages. Et, cela n'enlève rien au plaisir de manger, pour peu que l'on découvre les étonnantes ressources gastronomiques d'une cuisine sans viande, ni poisson.

Notre alimentation est passée au cours du XXe siècle - dans tous les pays industrialisés - d'une dominante végétale (céréales, légumineuses, fruits, légumes, oléagineux), à une dominante animale, le repas s'organisant aujourd'hui autour d'un morceau de viande ou de poisson. Une évolution qui s'explique par l'augmentation des revenus et la baisse du prix de la viande, en raison de l'intensification et de l'industrialisation des méthodes d'élevage. Pourtant, l'augmentation de la consommation de viande présente de nombreux inconvénients, tant pour notre santé que pour l'environnement. Une trop forte consommation de viande favorise les maladies cardiovasculaires, en raison de la présence de matières grasses saturées et, s'il s'agit de viande rouge, le cancer du colon. Elle se traduit par ailleurs par une trop faible consommation d'aliments d'origine végétale, d'où des apports insuffisants de fibres, de certaines vitamines et de substances protectrices.

Par ailleurs, la production de viande utilise jusqu'à dix fois plus de surface et d'eau que celle de la même quantité de calories et de protéines sous forme végétale. L'élevage est également une source importante de pollution et de gaz à effet de serre. Au niveau mondial, on estime que l'élevage est responsable de 18% de la totalité des émissions de gaz à effet de serre, soit autant que les transports. Sans parler de la manière indigne dont les animaux sont traités, dans la grande majorité des élevages.

### Les végétariens en meilleure santé

Il n'y a pas si longtemps, le végétarisme était encore déconseillé par certains médecins, qui considéraient que ce n'était pas un mode d'alimentation équilibré. Ces temps sont révolus, d'autant que plusieurs études ont montré que les végétariens se portent dans l'ensemble mieux que les autres. Beaucoup font d'ailleurs ce choix pour améliorer leur santé. La viande rouge et la charcuterie augmentent, en effet, le risque de certains cancers et de maladies cardio-vasculaires. La viande reste cependant considérée comme utile, voire indispensable, par certains nutritionnistes pour l'apport de deux nutriments : les protéines et le fer.

### Suffisamment de protéines dans les assiettes végétariennes

L'argument des protéines est sans fondement, car les végétariens - contrairement aux végétaliens - consomment des oeufs et des produits laitiers qui apportent des protéines d'aussi bonne qualité que la viande ou le poisson. De plus, la plupart des végétaux contiennent des protéines et certains en quantités aussi importantes que la viande. C'est le cas des légumineuses - légumes secs et soja - et de certains fruits oléagineux. Ces protéines sont certes moins bien équilibrées, par rapport aux besoins de notre organisme, que celles d'origine animale, mais la combinaison de protéines complémentaires permet de leur donner une composition très proche de celle de ces dernières. L'association classique et universelle est celle des céréales et des légumineuses, ces dernières apportant notamment la quantité de lysine nécessaire pour compenser la faible teneur de la plupart des céréales en cet acide aminé indispensable. Il faut par ailleurs souligner que notre alimentation apporte un large excès de protéines : environ 90g par jour alors que nos besoins n'excèdent pas 60g. Présentation de l'éditeur

Cuisiner végétarien, c'est sain, économique et... écologique ! Que l'on soit végétarien d'un jour ou de toujours, ce livre propose 80 recettes sélectionnées pour leur simplicité et leur variété. On y apprend toutes les bases de la cuisine végétarienne : savoir équilibrer un menu, éviter les carences en fer et en protéines, choisir ses ingrédients, devenir incollable sur les associations céréales légumineuses... Biographie de l'auteur Claude Aubert, agronome, pionnier de l'agriculture biologique, est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'alimentation saine. Amandine Geers et Olivier Degorce, créateurs et photographes culinaires, proposent des ateliers de cuisine saine à travers l'association "What's for dinner".

Download and Read Online Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce #X7HPDF43JO2

Lire Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! par Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce pour ebook en ligne  
Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! par Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! par Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce à lire en ligne.  
Online Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! par Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce  
ebook Téléchargement PDF  
Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! par Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce  
Doc  
Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! par Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce  
Mobipocket  
Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! par Claude Aubert, Amandine Geers, Olivier Degorce EPub  
**X7HPDF43JO2X7HPDF43JO2X7HPDF43JO2**