



Une semaine sans viande : c'est du gâteau !

Semaine sans viande

Renoncer à la viande pendant une semaine sonne comme si vous ne pouviez pas manger beaucoup, mais rien n'est moins vrai. En collaboration avec 'Semaine sans viande', nous avons uni nos forces pour vous rendre cela aussi facile que possible. Presque inaperçu, vous faites une différence mesurable pour la planète de demain. Nous en sommes sûrs : vous serez surpris !

1. Conception : du plat de viande au plat de légumes

Notre meilleur conseil : ne commencez pas à penser à partir du morceau de viande, mais à partir de la source de glucides (pommes de terre, pâtes, riz) ou de légumes. Si vous les faites sauter, griller ou cuire à la vapeur, ce seront les stars de votre assiette ! Découvrez aussi des plats d'autres cuisines du monde, comme un curry ou une lasagne. La viande est souvent plus facile à remplacer !

"Si vous participez à la Semaine sans viande en tant qu'adulte, vous économisez en moyenne 1.275 grammes de viande animale.

En termes d'émission de CO₂, cela équivaut à conduire une voiture sur 95 kilomètres soit 38% de moins de quelqu'un qui mange de la viande !"

2. Accent sur les légumes, les céréales et les légumineuses

Légumes, céréales et légumineuses... Il en existe tellement de variétés ! Alors mettez-vous au défi et lancez-vous avec la patate douce, la courgette ou la carotte. Expérimentez et variez avec des lentilles, des pois chiches et des haricots noirs. Surprenez-vous jusqu'à ce que vous ayez essayé tous les types.



Les plats principaux

[Lasagne d'hiver au potiron](#)



Entrées

[Gallettes de carottes avec yoghourt à l'h...](#)



Les plats principaux

[Courgettis veggio à la carbonara](#)

3. Variez avec les cuisines du monde

La cuisine occidentale est souvent axée sur la viande et le poisson, mais ce n'est pas le cas partout. Prenez par exemple la cuisine indienne, thaïlandaise, vietnamienne ou libanaise, ici manger végétarien fait vraiment partie de la culture. Alors regardez au-delà de nos frontières et laissez-vous inspirer par les saveurs de l'Asie et du Moyen-Orient.



Les plats principaux

[Curry de coco et de lentelles](#)



Plats d'accompagnement

[Légumes asiatiques cuits au four](#)



Les plats principaux

[Wok végétarien rapide](#)

4. Choisissez aussi un substitut de viande

De nos jours il n'est plus question de tissu spongieux quand on parle de tofu ou de tempeh. Le rayon des substituts de viande dans les supermarchés est très diversifié et étendu et la qualité s'est énormément améliorée ces dernières années. Il existe de fantastiques substituts de viande végétariens et végétaux à base de soja, de légumineuses, de légumes et de céréales qui valent vraiment la peine d'être essayés. Des substituts de viande jusqu'à même des substituts de poisson ! Alors devenez fou et essayez quelque chose de différent chaque semaine.

Avez-vous essayé l'une de ces recettes ? Ou avez-vous encore des conseils ou une question sur les meilleures recettes de saucisses que vous aimeriez partager avec nous ? Faites-le nous savoir via Facebook ou Instagram.

Découvrez aussi notre [blog foodswap](#) avec toutes les conseils pour rendre la nourriture végétarienne plus accessible.

Source : semainesansviande.be

Recommandé par

SEMAINE
SANS
VIANDE