

## Soupe aux lentilles rouges

1 tasse de lentilles rouges (non-cuites)  
1 c. à thé d'huile d'olive  
1 oignon haché finement  
2 branches de céleri hachées finement  
2 carottes coupées en cubes  
le zeste de 1 citron  
5 tasses de bouillon de légumes  
sel et poivre au goût

1. Faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes dans l'huile pendant environ 5 minutes.
2. Ajouter les lentilles, le bouillon et le zeste de citron. Amener à ébullition, réduire le feu et faire mijoter pendant 15 à 20 minutes.
3. Si désiré, broyer grossièrement dans un robot culinaire ou un mélangeur.

## Chili sin carne

1 c. à table d'huile d'olive  
1 oignon haché  
2 gousses d'ail hachées  
1 poivron rouge coupé en morceaux  
1 tasse de céleri haché avec les feuilles (ou courgette)  
1 boîte (796 ml) de sauce tomate  
½ c. à thé d'origan  
½ c. à thé de basilic  
½ c. à thé de sel  
2 c. à thé de chili en poudre  
1 boîte (540 ml) de haricots rouges rincés et égouttés  
½ tasse de protéines de soya texturées

1. Cuire dans l'huile l'oignon, le céleri et l'ail.
2. Ajouter tous les autres légumes et cuire 5 minutes.
3. Ajouter la sauce tomate et les épices, cuire 10 minutes.
4. Ajouter les haricots rouges et les protéines de soya texturées. Chauffer 5 à 8 minutes.

## Tofu brouillé

1 c. à table d'huile d'olive  
1 oignon haché  
1 livre (454 g) de tofu ferme (régulier)  
1 c. à thé de curcuma  
sel et poivre au goût  
levure alimentaire Red Star au goût  
1 tasse d'épinard haché (ou bette à carde)  
un soupçon de crème de soya ou boisson de soya (facultatif)

1. Cuire l'oignon dans l'huile jusqu'à tendreté.
2. Émietter le tofu avec les mains directement dans la poêle.
3. Ajouter le sel, le poivre, le curcuma et la levure alimentaire. Cuire 2 à 3 minutes.
4. Ajouter les épinards et cuire jusqu'à tendreté.
5. Si désiré, ajouter un peu de crème ou de boisson de soya.

## Crêpes

1 tasse de farine de blé entier, épeautre entier ou sarrasin entier (ou mélange de farines)  
1½ tasse (±) d'eau ou de boisson de soya (vanille ou régulier)  
1 c. à table de graines de lin moulues ou de chia  
2 c. à thé de poudre à pâte sans alun

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
2. Faire chauffer une poêle et déposer un peu de mélange à crêpe.
3. Retourner la crêpe lorsque la pâte est cuite et la faire dorer.

Servir comme repas avec des légumes et une sauce ou comme dessert ou déjeuner avec des fruits et une sauce au chocolat (1 tasse de cacao, 1 tasse de boisson de soya, ½ tasse de sirop d'érable; chauffer).

## Mousse au chocolat

1 paquet (340 g) de tofu soyeux extra ferme (marque suggérée: Mori-Nu)  
3 c. à table de poudre de cacao  
1 banane bien mûre  
3-4 c. à table de sirop d'érable  
1 c. à thé de vanille

1. Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à consistance très lisse.
2. Mettre dans des petits plats à dessert et réfrigérer.

Variante: Vous pouvez remplacer le cacao et la banane par un casseau de fraises (ou autres fruits frais ou congelé) pour en faire une mousse aux fraises.

## Cretons aux lentilles

¾ tasse de lentilles sèches (brunes ou vertes)  
1 c. à thé d'huile d'olive pressée à froid  
½ tasse d'oignon haché  
1-2 gousses d'ail broyées  
1 c. à thé de levure alimentaire Red Star (facultatif)  
1 c. à thé de tamari  
1/8 c. à thé de clou de girofle moulu  
1/4 c. à thé de cannelle moulue  
1/4 c. à thé de muscade moulue  
1/2 c. à thé de sel (de mer gris de préférence)  
2¼ tasses de bouillon de légumes

1. Moudre grossièrement les lentilles sèches dans un moulin à café.
2. Cuire l'oignon dans l'huile.
3. Ajouter l'ail, la levure, le tamari, les épices, le sel et les lentilles. Cuire 3 minutes.
4. Ajouter le bouillon et cuire 10 minutes (à découvert).
5. Déposer dans un moule et laisser refroidir.



# Lundi sans viande

**Joignez le mouvement!**

[www.lundisansviande.net](http://www.lundisansviande.net)

## Historique

La campagne « Lundi sans viande » est une initiative du département de la Santé Publique de l'Université Johns Hopkins à Baltimore (États-Unis) qui vise à promouvoir les bienfaits écologiques et sur la santé de réduire son apport en produits animaux.

Plusieurs pays ont déjà lancé leur propre campagne « Lundi sans viande » dont les États-Unis, l'Angleterre, les Pays-Bas, le Brésil, la Finlande, la France, la Belgique (le jeudi dans leur cas) et Taiwan.

Le Québec a décidé d'emboîter le pas avec sa campagne québécoise « Lundi sans viande » qui vise à informer le public québécois de l'impact de la consommation de viande sur l'environnement, la santé et l'éthique animale.

L'impact majeur de la surconsommation de viande est trop souvent sous-estimé ou ignoré. Pourtant, des solutions simples existent. Des citoyens, des personnalités et des organisations se mobilisent face à l'inertie des pouvoirs publics.

La campagne a pour but de conscientiser et de motiver un maximum de Québécois(es) à remplacer, chaque lundi, leurs repas de viande par des mets à base de végétaux (légumineuses, noix et graines, céréales (riz, pâtes, etc.), légumes, fruits).

## **Pourquoi le lundi?**

La panoplie de scientifiques, de nutritionnistes et de médecins du département de la Santé Publique de l'Université Johns Hopkins a choisi le lundi pour des raisons historiques et parce que c'est le début de la semaine. Il semblerait que lorsque l'habitude se prend en début de semaine, les gens ont plus tendance à conserver cette habitude pour le reste de la semaine.

## **Quels sont les moyens pris par la coalition?**

Afin de faciliter la tâche des citoyens désirant s'engager à ne pas manger de viande le lundi, la coalition québécoise rend publique la liste des restaurateurs qui offrent des repas équilibrés à base de végétaux au moins le lundi. Cette liste est affichée sur le site Internet de la coalition.

## **Pourquoi est-il urgent d'adhérer à la campagne « Lundi sans viande »?**

Moins on mange de viande, plus on aide la planète, sa santé et les animaux!

La campagne québécoise met l'accent sur trois principales raisons de réduire sa consommation de viande:

### **Pour l'environnement**

À l'échelle de la planète, les gens consomment trop de produits animaux, et par le fait même, on retrouve trop d'animaux d'élevage. Ces choix alimentaires et agricoles amènent une énorme pression sur les ressources de la planète et contribuent à la dégradation de l'environnement.

### **Réchauffement climatique**

La production de viande (incluant le transport du bétail et de sa nourriture) est responsable de 18% des émissions globales de gaz à effet de serre. Cette contribution est plus grande que celle de toutes les formes de transports confondus (13%). Ces émissions sont principalement dues aux émissions de

méthane, un gaz qui contribue 25 fois plus au réchauffement de la planète que le CO<sub>2</sub>. Ce gaz est produit en grande quantité par les ruminants et la gestion du fumier.

On parle beaucoup d'achat local, ce qui est très bien. Par contre, remplacer un jour par semaine la viande rouge et les produits laitiers par des alternatives végétales réduit davantage les émissions de gaz à effet de serre qu'acheter la totalité de sa nourriture auprès de producteurs locaux.

### **Vers une meilleure utilisation des ressources**

Une alimentation à base de produits animaux requiert en moyenne 4,5 fois plus de superficie agricole qu'une alimentation à base de végétaux. En effet, convertir des protéines végétales en protéines animales s'avère peu efficace: si on nourrit des animaux avec des céréales, ils ingèrent en moyenne 7 kilocalories pour redonner une kilocalorie sous forme de viande.

Selon les auteurs du rapport « CO<sub>2</sub>, Kyoto et nous: un bilan carbone pour la ville », « Un hectare de terre peut produire annuellement 18 tonnes de légumes, 15 tonnes de pommes de terre ou 12 tonnes de fruits, mais seulement 400 à 500 kg de viande blanche, de lait ou d'œufs et pas plus de 33 kg de viande rouge. ».

La situation est similaire avec l'eau: environ 5 000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 000 kilocalories d'aliments d'origine animale, contrairement à 1 000 litres si l'origine est végétale.

Déjà depuis 1986, l'humain consomme en une année plus de ressources que celles pouvant être renouvelées annuellement. Par conséquent, suivant les ressources disponibles, si nous voulons nourrir la population mondiale sans cesse croissante, il faut commencer dès maintenant à réduire notre apport en protéines animales.

### **Autres problèmes environnementaux**

De surcroît, il faut mentionner que l'élevage des

animaux contribue à plusieurs problèmes environnementaux tels que la déforestation, la désertification, l'érosion des sols, la pollution des sols et de l'eau, les pluies acides, les algues bleu-vertes et la destruction de milieux naturels.

## **Pour améliorer notre santé**

En remplaçant notre apport en viande par des légumineuses, des noix et du soya, nous ajoutons des phytoprotecteurs, des antioxydants et des fibres à notre alimentation, tout en réduisant par le fait même notre apport en gras saturé et en cholestérol.

Substituer des repas de viande par davantage de végétaux permet ainsi de réduire nos risques de cancers, maladies cardiaques, obésité, hyper-tension artérielle, diabète, maladies rénales, etc.

Même le guide alimentaire canadien, en ayant mis les légumineuses en premier plan dans la section viandes et substituts, donne un message d'encouragement à manger plus souvent les alternatives végétales de la viande.



## **Pour poser un geste éthique**

La grande majorité des viandes consommées au Québec provient de fermes qui utilisent des techniques industrielles de production. Plus de 53 milliards d'animaux sont consommés chaque année dans le monde, dont 650 millions au Canada.

Ces millions d'animaux d'élevage industriel sont élevés, transportés et abattus dans des conditions inacceptables d'un point de vue éthique. On les traite de manière mécanique et industrielle, sans prêter aucune attention particulière à leurs besoins fondamentaux ou à leur capacité à souffrir. Les pratiques utilisées sur les animaux de fermes industrielles (telles que l'ablation de la queue des cochons, le débectage des poussins et la castration des mâles sans anesthésie) leur infligent de grandes

souffrances. De plus, la majorité d'entre eux sont confinés à des enclos intérieurs, très entassés, jusqu'au jour où ils iront se faire abattre.

La meilleure façon de réduire cette souffrance animale est de réduire sa consommation de viande.

## **Délicieuses recettes pour démarrer vos lundis sans viande**



### **Salade de quinoa**

- 1 tasse de quinoa
- 2 grosses carottes blanchies coupées en cubes
- 4 échalotes hachées (ou un oignon rouge)
- 1 grosse tomate coupée en morceaux
- 1 poivron rouge coupé en cubes
- ¼ tasse de persil frais ou basilic frais vinaigrette:
  - 1-2 c. à table d'huile d'olive
  - 3 c. à table de jus de citron frais
  - 2 gousses d'ail hachées finement
  - 1 c. à table de tamari
  - 1 c. à thé de moutarde de Dijon
  - 1 c. à thé de sirop d'érable
  - 1 c. à table de tahini (beurre de sésame), facultatif
- 1. Cuire (à couvert) le quinoa dans 2 tasses d'eau pendant 20 minutes (ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée).
- 2. Ajouter les légumes et la vinaigrette, mélanger le tout.