

Béatrice  
Vigot-Lagandré

MES PETITES RECETTES  
*magiques*

VEGGIES



100 recettes végétariennes et gourmandes  
POUR MANGER SAINEMENT SANS CARENCES

POCHE  
L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# VEGGIES

Que vous soyez juste curieux, déjà un peu converti ou 100 % végétarien, profiter des bienfaits de cette cuisine riche en saveurs ne peut vous faire que du bien ! De temps en temps ou plus si affinités, manger végétarien vous fera toujours voyager à la découverte de légumes, céréales et légumineuses précieux pour votre santé !

**Découvrez vite dans ce livre :**

✓ **Les bienfaits du végétarisme** et les bonnes raisons de vous y mettre (ou de cuisiner régulièrement comme les végétariens !).

✓ **Comment manger équilibré** et éviter toute carence.

✓ **Votre semaine de transition, pas à pas, et des idées de menus** suivant la saison.

✓ **100 recettes gourmandes, équilibrées et simples à préparer :** Falafels, Penne au brocoli et aux amandes grillées, Risotto aux petits pois et aux asperges, Poivrons farcis aux céréales et à la feta...

*Des recettes gourmandes, équilibrées  
et riches en protéines végétales !*

**Béatrice Vigot-Lagandré** est journaliste culinaire et l'auteur de nombreux livres de cuisine à succès dont *Courgettes, je vous aime* (Le Sureau).

ISBN : 979-10-285-1065-7



6 euros

Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet  
photo : © Catherine Madani  
RAYON : CUISINE, SANTÉ

**Béatrice Vigot-Lagandré** est journaliste culinaire et auteur de nombreux livres de cuisine à succès. Grande consommatrice / adepte des fruits et légumes sous toutes leurs formes, elle ne rate jamais l'occasion de les évoquer et de les cuisiner. Chez elle, les végétaux sont présents à tous les repas, et elle se plaît à élaborer de nouveaux – et délicieux – plats pour sa famille en cherchant constamment à associer plaisir et santé.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

Ce livre est une réédition de *Mes petites recettes  
magiques végétariennes* paru aux éditions  
Leduc.s en 2015.

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1065-7

ISSN : 2427-7150

**Béatrice  
Vigot-Lagandré**

**MES PETITES RECETTES**  
*magiques*

**VEGGIES**

**POCHE**  
L E D U C . S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LE VÉGÉTARISME EN 4 QUESTIONS	11
MES 100 RECETTES VÉGÉTARIENNES	61
TABLE DES MATIÈRES	185





# INTRODUCTION

**L**e végétarisme a le vent en poupe. Bien plus qu'un simple effet de mode, il s'inscrit dans une véritable tendance de fond... une tendance qui a tout bon, comme vous allez le voir ! La caricature du hippy maigrichon qui mange des graines n'a plus cours depuis bien longtemps. À la fois savoureux et imaginaire, bon pour la santé et la planète, le régime végétarien a plein d'atouts...

Que diriez-vous alors de commencer dès aujourd'hui à envisager de « manger plus vert » ?

Il est tout à fait compréhensible que vous hésitez à vous lancer et ayez du mal à oublier vos idées préconçues, mais rassurez-vous : manger végétarien, ce n'est pas « manger triste » ni risquer des carences, et vous n'aurez pas à infliger à vos papilles tétanisées un tofu mou et fade couronné de céréales nature bouillies. Au fil de cet ouvrage, vous

découvrirez comment on peut cuisiner vert et varié, vous apprendrez à utiliser de nouveaux ingrédients, vous irez à la découverte de nouvelles saveurs et deviendrez incollable sur les bienfaits des protéines végétales et des aliments « magiques » qui constituent le quotidien d'une table végétarienne.

C'est parti !

## UN PEU D'HISTOIRE

Nos ancêtres avaient déjà tout compris ! En Inde, plusieurs siècles avant Jésus-Christ, on trouve trace d'un hindouisme qui prônait déjà le végétarisme. Plus près de nous, dans la Grèce antique, des philosophes comme Pythagore s'abstenaient de manger de la chair animale. Platon, qui avait quant à lui rêvé une cité idéale, n'en avait pas imaginé les habitants autrement que végétariens. Chez les Romains, on raconte que les gladiateurs tiraient leur force d'une alimentation essentiellement végétale. Après être quelque peu tombé en désuétude, le végétarisme va reprendre des couleurs durant la Renaissance, mais il faudra attendre le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle pour que la première association de végétariens voie le jour.

C'est en Inde que le végétarisme est aujourd'hui le plus pratiqué au monde puisqu'il concerne près de 40 % de la population. En Occident, il connaît un regain d'intérêt certain, notamment aux États-Unis, en Grande-Bretagne,

en Suisse et en Allemagne. En France, s'il reste minoritaire (2 à 3 %), il suscite malgré tout de plus en plus d'intérêt. Il faut dire qu'après les privations de la Seconde Guerre mondiale, la viande est devenue l'alimentation prédominante de notre société et a été considérée comme un aliment noble, synonyme de richesse. Au point que les Français se sont mis à manger de la viande tous les jours, midi et soir... Ce qui n'était pas forcément une bonne idée, on en convient ! Heureusement, les mentalités évoluent et de plus en plus de voix s'élèvent contre la surconsommation de viande dans notre alimentation. On ne peut que s'en réjouir...

#### QUELQUES VÉGÉTARIENS CÉLÈBRES

Vous craignez d'être seul dans l'encore petit monde du végétarisme ? Il n'en est rien ! De nombreuses personnalités du monde scientifique, de la musique, du cinéma, du sport ou de la littérature ont eux aussi opté pour le régime végétarien. Si, dans l'Antiquité, Pythagore se disait végétarien, d'autres lui ont emboîté le pas : Léonard de Vinci, Pascal, Voltaire, Tolstoï, Charles Darwin, mais aussi Thomas Edison, Albert Einstein ou Albert Schweitzer. L'un des plus célèbres végétariens de notre siècle reste bien évidemment Gandhi, mais nous pouvons également citer Marguerite Yourcenar, Steve Jobs, Pénélope Cruz, Dustin Hoffman et Bill Clinton... Et la liste n'est bien évidemment pas exhaustive !





PREMIÈRE PARTIE

# LE VÉGÉTARISME EN 4 QUESTIONS



# POURQUOI ET COMMENT DEVENIR VÉGÉTARIEN ?

**E**ntre les scandales alimentaires, la sauvegarde de la planète et notre santé, les raisons sont nombreuses pour nous inciter à penser autrement notre façon de nous nourrir. Mais comment faire pour réfléchir un peu plus au contenu de nos assiettes sans oublier de nous faire plaisir pour autant ?

Nous allons vous aider à trouver vers quel courant de végétarisme vous pourriez vous tourner. Et, pour commencer...

## TROUVEZ LE VÉGÉTARISME QUI VOUS VA

De façon générale, le terme « végétarien » fait référence à une alimentation qui exclut les viandes, les poissons et les fruits de mer, mais il existe grand nombre de variantes de ce terme qui vont du moins restrictif au plus restrictif. Et comme il y a de quoi se perdre entre les différentes appellations, autant les décrypter une fois pour toutes et vous permettre de choisir le mouvement qui vous convient le mieux.

- Les **semi-végétariens** (ou **flexi-végétariens**) : leur alimentation est principalement végétale, mais ils incluent de temps en temps dans leurs menus de la viande, de la volaille, du poisson et des produits de la mer.
- Les **pesco-végétariens** : ils excluent la viande et la volaille, mais ils consomment des poissons et des fruits de mer.
- Les **ovo-lacto-végétariens** (les plus nombreux) : ils excluent de leur alimentation la viande (rouge et blanche), le poisson et les fruits de mer, mais incluent les œufs et les produits laitiers.
- Les **lacto-végétariens** : ils incluent les produits laitiers, mais excluent les œufs (y compris dans les produits transformés comme certaines pâtes alimentaires ou les gâteaux).
- Les **ovo-végétariens** : ils excluent les produits laitiers, mais autorisent les œufs.



- Les **végétaliens** : ils ne consomment que des végétaux et bannissent tout produit issu de l'exploitation animale (y compris les œufs, le lait et les produits laitiers, et le miel). Le végétalisme comprend deux autres formes d'alimentation encore plus restrictives : le **fruitarisme** (qui n'autorise que la consommation de fruits) et le **crudivégétarisme** (également nommé « alimentation vivante ») qui consiste à se nourrir exclusivement de produits crus.
- Les **vegan** (mot anglais que l'on traduit souvent par « végétalien ») : ils ont la même alimentation que les végétaliens à la différence qu'ils n'utilisent rien, dans leur vie courante, en provenance d'animaux (vêtements, cosmétiques).

Comme vous le voyez, être végétarien, ce n'est pas seulement exclure la viande de son alimentation, c'est aussi un état d'esprit : mieux respecter l'environnement et l'avenir de notre planète, se soucier du bien-être animal, faire attention à sa santé, autant de raisons qui y mènent.

À chacun donc d'adapter son régime selon ses préférences alimentaires et ses convictions personnelles. Chacun est libre de ses choix, l'important étant de respecter les autres et de n'imposer ses convictions à personne.

Les recettes proposées plus avant dans cet ouvrage sont plutôt axées **ovo-lacto-végétariennes**, tendance qui offre une plus grande souplesse dans le choix des aliments et

que chacun pourra adapter et affiner selon la voie qu'il aura choisie.

Et si vous hésitez encore à vous lancer dans la grande aventure de la « raison alimentaire », pourquoi ne pas commencer par opter pour le **flexitarisme**, ce semi-végétarisme qui vous permettra d'introduire de temps à autre, dans une alimentation essentiellement végétale, de la viande, de la volaille ou du poisson ? Une bonne manière de commencer en douceur, en glissant parfois dans le menu une cuisse de poulet fermier rôti ou un filet de lieu en papillote – l'un et l'autre accompagnés de légumes, cela va sans dire ! – ou quelques lardons dans une quiche. Adopter une certaine souplesse en devenant « carnivore occasionnel », voilà une bonne manière de débiter, non ?

## LES 6 BONNES RAISONS DE DEVENIR VÉGÉTARIEN

Les nutritionnistes sont unanimes : bien pratiqué et bien équilibré, le végétarisme est un régime sain et tout à fait recommandable. Soyez rassuré, vous n'allez ni déperir ni souffrir de carences en renonçant à la viande ou au poisson ! Plusieurs études récentes ont montré l'intérêt d'une alimentation végétarienne : il en ressort en effet que les végétariens sont moins affectés par les troubles cardiovasculaires, le diabète, l'obésité ou l'hypertension. Rien de moins !

## 1. POUR RÉDUIRE VOTRE CHOLESTÉROL

On en est certain maintenant : l'excès de viande favorise le cholestérol et la hausse des maladies cardio-vasculaires. Outre que la viande rouge est souvent assez chère (notamment les morceaux nobles comme l'entrecôte ou le filet), leur taux de graisses saturées n'est pas des plus recommandables pour l'organisme... Et encore, on ne vous dit rien sur leurs modes de cuisson dont les effets cancérigènes ne sont malheureusement pas absents ! Petit rappel médical : le foie produit la grande majorité du cholestérol (HDL, le bon) utilisé par l'organisme dans plusieurs fonctions. Le reste provient de l'alimentation, et notamment des aliments d'origine animale riches en acides gras saturés (beurre, charcuteries, viandes grasses, fromages) et en gras trans (margarines hydrogénées, pâtisseries) qui font augmenter le taux de « mauvais » cholestérol (LDL). On sait maintenant également que, pour la majorité des gens, le cholestérol alimentaire à lui seul peut n'avoir que peu d'effet sur les taux de cholestérol sanguin. Ainsi il est, par exemple, **inutile de bannir les œufs qui sont riches en cholestérol mais contiennent peu de gras saturés**. Bonne nouvelle pour les ovo-végétariens car l'œuf est un aliment à la fois nutritif et économique, qui permet une palette extraordinaire de recettes !

Une alimentation essentiellement végétale est donc tout bénéfique... Alors, vous hésitez encore ?

## LES SAUVETEURS DU CŒUR !

Une récente étude canadienne montre qu'une portion de légumineuses par jour pourrait abaisser le taux de mauvais cholestérol de 5 % et permettre une réduction de 5 % de risques de maladies cardiovasculaires.

Quant à la FDA (*Food and Drug Administration*, l'équivalent de l'Anses et de l'Afssaps), elle permet depuis 1997 que l'on parle des vertus hypercholestérolémiantes de l'avoine dont les fibres solubles pourraient, dans le cadre d'un régime alimentaire sain, diminuer le risque de maladies cardiovasculaires.

## 2. POUR FAIRE BARRAGE CONTRE LE CANCER

Plusieurs études ont mis en évidence le lien entre la consommation excessive de viande rouge et le risque de souffrir d'un cancer de l'intestin, du côlon, de l'estomac ou du pancréas. Une étude européenne a montré que les personnes qui consomment 160 g de viande rouge par jour accroissent d'un tiers la possibilité de développer un cancer de l'intestin, par rapport à celles qui consomment peu de viande.

Mais la consommation de fruits et légumes est également un facteur de protection contre le cancer et notamment le cancer colorectal. Plus personne n'ignore les vertus du brocoli pour combattre le cancer du côlon ! En fait, plus notre alimentation est variée en végétaux, plus nous sommes protégés. Inutile toutefois de vous gaver uniquement de courgettes ou de pommes, la monotonie n'est pas synonyme de bienfait. Les fruits et légumes ont tous des propriétés différentes, et c'est bien là leur intérêt : le

poivron est riche en vitamine C, tandis que la carotte déborde de bêta-carotène et que la tomate vous servira en abondance des lycopènes. C'est en combinant tous ces végétaux que l'on va bénéficier d'une véritable synergie de bienfaits. **En adoptant une alimentation très variée, les végétariens ont tout bon !**

Il est désormais prouvé que l'alimentation fait partie des habitudes comportementales sur lesquelles on peut influencer pour se prémunir contre le cancer. Si, en consommant trop de viande, de charcuteries, de beurre, de produits sucrés, l'alimentation devient un facteur de risque, à l'inverse, en optant pour plus de fruits, de légumes, de céréales et de légumineuses, nous réduisons le risque d'avoir un cancer. Ça vaut le coup d'essayer, non ?

### 3. POUR GARDER LA LIGNE

Il semblerait que les végétariens soient moins touchés par l'obésité. Ce n'est pas parce que l'on est végétarien que l'on ne fait pas d'excès, et si l'on s'abstient de manger de la viande mais que l'on se jette sur les frites, les sodas et les viennoiseries bourrées de sucres et de mauvaises graisses, on grossira ! Mais il est reconnu que les végétariens prennent généralement soin d'équilibrer leur alimentation et absorbent moins de mauvaises graisses et de sucre. Ainsi, une étude américaine a montré que les gros consommateurs de viande et charcuterie prennent en moyenne 2 kg au bout de 5 ans. Faites-le calcul : à ce régime, on change vite de taille de pantalon !

L'abondance de végétaux, donc de fruits, légumes frais et de légumineuses, dans le régime végétarien, augmente un apport en fibres qui favorise un bon confort intestinal – autrement dit, les végétariens souffrent moins de constipation – et, du fait qu'elles sont plus rassasiantes, aide à prévenir la prise de poids et l'obésité. Mais si, auparavant, vous n'étiez pas grand amateur de fibres, évitez de passer brutalement d'un régime pauvre à un régime riche en fibres : vous pourriez souffrir de constipation et de crampes abdominales... Faites cela en douceur !

#### LES FIBRES, ATOUTS MAJEURS DE VOTRE SANTÉ

Dans les fibres, on distingue celles qui sont solubles de celles qui ne le sont pas. Ces dernières permettent d'accélérer le transit. Les fibres solubles agissent plutôt sur le métabolisme et contribuent à faire baisser le taux de cholestérol, ralentissent l'absorption du glucose et ont un effet bénéfique sur le diabète de type II, l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Bref, toutes deux sont essentielles au bon fonctionnement de notre organisme.

Or nous n'en consommons pas encore suffisamment : les recommandations officielles préconisent d'en absorber entre 25 à 30 g par jour, mais en moyenne les Français ne dépassent pas 18 à 20 g par jour.

Tous les fruits et légumes contiennent beaucoup de fibres, d'où la nécessité d'en consommer à tous les repas. Légumineuses, pain complet, pain de seigle ou au son, pâtes ou riz complets sont également riches en fibres.

En pratique, il faudrait consommer un plat de légumes à chaque repas, deux ou trois fruits par jour, des légumes secs deux ou trois fois par semaine et du pain complet plutôt que du pain blanc...

Quelques exemples pour s'y retrouver :



TENEUR EN FIBRES			
De 0 à 5 g de fibres/100 g	De 5 à 10 g de fibres/100 g	+ de 10 g de fibres/100 g	Hors concours !
Avocat : 5 g Petits pois : 5 g Artichaut : 5 g Pomme : 2 g	Pain complet : 5,6 g Noix de pécan : 10 g Haricots rouges cuits : 7,8 g Figs séchées : 10 g Framboises : 6 g Petits pois cuits : 6 g	Amandes : 12 g Noix de coco fraîche : 11 g Pois cassés cuits : 10,6 g	Cannelle moule : 43 g

Vous l'aurez remarqué, mention spéciale pour les épices ! 100 g de cannelle moule contiennent 43 g de fibres .... même consommées avec parcimonie, elles ont un intérêt nutritionnel !

Encore une fois, on constate qu'une alimentation équilibrée et surtout variée, permet d'augmenter notre apport en fibres.

Attention cependant à ne pas tirer de conclusions trop hâtives. Il semblerait que, globalement, les végétariens se soucient également plus que la moyenne de leur hygiène de vie et sont plus attentifs à leur santé : ils font plus d'exercice physique, fument moins, veillent davantage à

l'équilibre de leurs repas, etc. Bref, autant de facteurs qui s'associent pour favoriser une santé éclatante et augmenter l'espérance de vie.

Disons-le haut et fort, manger végétarien est donc un « plus » pour ceux qui le pratiquent car placé sous le signe du « moins de... » :

- moins de cholestérol
- moins de diabète
- moins d'hypertension
- moins de risques cardio-vasculaires
- moins d'obésité
- moins de risque de cancer du côlon
- moins de risque de cancer du pancréas...

Raison « de plus » pour commencer à limiter sa consommation de viande et poisson... puis de s'en passer et de s'intéresser à d'autres apports en protéines.

## **4. POUR RESPECTER L'ENVIRONNEMENT ET LES ANIMAUX**

À l'heure où l'on parle de plus en plus du réchauffement climatique et de ses effets délétères, force est de constater que les élevages, notamment ceux qui sont intensifs, produisent trop, mais vraiment beaucoup trop, de gaz à effet de serre et on lève maintenant le voile sur les nappes phréatiques polluées par les nitrates issus du lisier et les antibiotiques et autres médicaments donnés à outrance aux animaux d'élevage.



L'engraissement des animaux dits « à viande » requiert aussi de grandes quantités de nourriture, et donc de grandes étendues de terre pour les cultiver et une consommation d'eau particulièrement élevée : les associations d'écologistes rappellent qu'il faut 13 500 litres d'eau pour produire 1 kg de bœuf. Un chiffre qui fait réfléchir...

Les écologistes tirent donc la sonnette d'alarme : la population augmente et si la consommation de viande et de poisson fait de même, nous allons nous trouver, à plus ou moins long terme, devant un véritable désastre écologique. En attendant, les élevages intensifs se développent et perturbent nos écosystèmes, la surpêche menace nombre d'espèces de poissons (flétan, turbot...) et l'élevage de poissons est également une activité particulièrement polluante. Il est légitime de se poser des questions et il est temps de prendre conscience que manger trop de protéines animales pourrait bien mettre en danger la planète et tous ses occupants.

**Manger moins – voire plus du tout – de viande donnera un peu d'air à la planète !**

En limitant puis en supprimant notre consommation de protéines animales, nous ferons un geste pour les animaux et participerons tous à la disparition des élevages intensifs où des bêtes gavées d'antibiotiques sont entassées dans des bâtiments sans voir la lumière du jour, et pour qui gambader dans l'herbe n'est même pas un rêve...

---

\* Source : [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)

## Manger végétarien permet de lutter indirectement contre l'exploitation et la souffrance animale.

Mais nos amies les bêtes ne doivent pas nous faire oublier que nous sommes également responsables de l'impact qu'ont sur notre environnement les achats que nous faisons au quotidien. Et il ne faut plus nous voiler la face, nous devons nous poser des questions sur la provenance des produits que nous consommons. C'est une éthique à laquelle les végétariens sont très attachés.

### SOYEZ LOCAVORES !

Attention aux céréales qui ont traversé la planète avant d'atterrir dans votre assiette, elles ont un coût écologique très négatif. Pensez-y en faisant vos courses... et optez le plus possible pour des produits locaux. Le quinoa ne pousse pas que dans les Andes ! En Anjou aussi, on en a...

## 5. PARCE QU'ON DÉCOUVRE D'AUTRES ALIMENTS ET D'AUTRES FAÇONS DE CUISINER

Un régime végétarien bien mené implique le recours à une grande variété d'aliments et vous allez être amené à faire de belles découvertes ! Fini le sempiternel steak frites/salade verte, vous allez pouvoir découvrir ou redécouvrir le **quinoa**, le **tofu** ou le **tempeh** (oui, c'est très bon, il faut simplement savoir les cuisiner !), les **légumineuses**, les **graines germées**, le **sarrasin**, le **millet** (non, ce n'est pas que pour les oiseaux !) ou encore le **riz rouge** et tous les fruits et légumes que vous aviez bêtement laissés de

côté. Faites le tour du monde de « la » cuisine en restant dans « votre » cuisine ! Plongez-vous dans les livres de recettes asiatiques, sud-américaines ou orientales et vos papilles vont assurément voyager. Dals indiens, couscous de légumes, falafels libanais, non seulement vous avez tout à gagner à aller puiser des idées dans les « cuisines du monde », mais vous allez vite vous rendre compte que, bien menée, l'alimentation végétarienne est extrêmement variée et colorée – c'est bon pour le moral ! – et délicieuse.

Écarter la viande ou le poisson de votre table vous permettra également de renouveler vos classiques. Vous aviez l'habitude de vous régaler de lasagnes à la bolognaise ? Vous en concocterez de tout aussi délicieuses aux tomates et au fromage de chèvre ! Vous craquiez pour la quiche lorraine ? Vous fondrez pour la quiche au tofu. Vous allez voir votre créativité culinaire littéralement boostée et vous allez apprendre à jouer sur les contrastes de texture et de goûts, et à découvrir de nouveaux tours de main.

Enrichissant à tout point de vue, le régime végétarien vous rendra curieux et rapidement incollable sur le patrimoine gastronomique de nombreux pays du monde !

## 6. PARCE QU'ON FAIT DES ÉCONOMIES !

Les protéines végétales sont bien moins onéreuses que la viande ou le poisson. Pour vous en convaincre, amusez-vous à comparer le prix au kilo des lentilles, des céréales, du tofu ou d'une boîte d'œufs avec celui d'un steak ou

d'un filet de poisson. Imparable ! Manger végétarien fait donc aussi du bien au porte-monnaie...

**Enfin, on peut tout simplement être végétarien par goût !  
Ne pas aimer la viande, comme un autre déteste les fruits  
ou légumes, ça arrive, non ?**

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques veggies**  
Béatrice Vigot-Lagandré



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E