



Que mangent les végétariens... ?

Nombreux sont ceux qui pensent aux végétarien(ne)s en imaginant que leur cuisine est triste et limitée. Ils ont dans l'idée que ces gens-là ne se nourrissent que de quelques sortes de fruits et de légumes, de pâtes, de riz, de lentilles. Ils ont peut-être entendu parler de ce tofu sans goût, et ils s'interrogent encore sur les fameuses et nécessaires protéines...

En réalité, la nourriture végétarienne est une cuisine savoureuse, saine et variée – étonnamment variée –, et c'est pitié de constater que tant de personnes passent à côté de tant de bons aliments en ne sachant pas se sortir du traditionnel menu : viande + légumes + fromage + dessert.

➤ Lisez simplement la liste ci-dessous. Vous découvrirez l'immense variété de la nourriture végétarienne. Connaissez-vous tous ces aliments ? Combien en avez-vous goûté ?

Céréales, farines et féculents

Avoine, blé, boulgour, couscous, épeautre, kamut, maïs en grains,

maïs en polenta, millet, orge, quinoa, riz blanc, riz complet, sarrasin, sarrasin grillé (kacha), seigle, semoule de blé dur. Pâtes blanches, semi-complètes, complètes, aux herbes, aux légumes. Farine de blé intégral, farine bise, farine de sarrasin (crêpes)... Flocons de blé, d'avoine, de riz, d'orge, de quinoa. Germe de blé (petits flocons) ou pousses de blé germé. Gluten de blé (seitan), amidon de maïs (Maïzena), arrow-root. Galettes soufflées de blé, de riz, de sarrasin... Mélanges de céréales pour plats de résistance ou pour muesli, mélanges style corn-flakes... Toutes les sortes de pains : complets, seigle, mixtes... Pains grillés et biscottes, chapelure.

Légumineuses

Haricots secs : azukis, blanc, vert (flageolet), rouge, noir, tacheté, chinois (au goût fumé). Haricots de soja vert, de soja jaune, tofu, protéines de soja. Fève, lentille verte, rouge, blanche, blonde (dhal), lingot. Pois chiche, pois cassé vert ou jaune, pois sec, falafel. Manioc (tapioca).

Noix et graines

Noix, noix de pécan, noix de cajou, noix de macadamia. Noisette, amande, pistache. Noix de coco. Pignon de pin, cacahuète. Graine de sésame, de tournesol, de courge, de lin, de pavot, de moutarde, de fenouil, de cumin, de coriandre, de cardamome. Graines germées : alfalfa, pousses de soja... Purées : d'amande, de noisette, de cacahuète, de sésame, de cajou.

Légumes, racines

Aubergine, asperge, brocoli, betterave crue et cuite, artichaut, blette, carotte, céleri en branche, céleri-rave, champignon, chayote, cœur de palmier, concombre, chou blanc, choucroute, chou rouge, chou vert, chou de Bruxelles, chou-fleur, citrouille, courge, courgette, épinard, endive, fenouil, haricot vert, navet, panais, piment, pomme de terre, patate douce, petit pois, pomme de terre, potimarron, poireau, poivron vert, rouge, jaune, potiron, pousses de bambou, radis rouge, radis noir, rhubarbe, salsifis, tomate (qui est un fruit !), topinambour. Toutes sortes de salades : laitue, batavia, romaine, scarole, frisée, chicorée, pissenlit, cresson, oseille, ortie... Certaines algues (hiziki), wakamé, etc.), cœur de bambou et légumes d'autres pays.

Fruits, fruits secs et confits, agrumes

Abricot, avocat, airelle, groseille, cassis, ananas, banane, cerise, citron, clémentine, coing, datte, châtaigne, fraise, framboise, figue, fruit de la passion, gingembre, grenade, goyave, kaki, kumquat, kiwi, lychee, melon, mangue, mûre, mandarine, nêfle, nectarine, pastèque, prune, pruneau, pêche, orange, myrtille, poire, papaye, pamplemousse, pomme, raisin, tamarillo, carambole... et autres fruits exotiques.

Huiles vierges : d'olive, de tournesol, de sésame, de noix, de noisette, de pépins de raisin, de courge, d'œillette, de maïs, d'arachide, de carthame, de germe de blé, de lin, de colza... Margarines végétales.

Huiles et matières grasses végétales

Condiments, herbes aromatiques

Ail, oignon, petits oignons au vinaigre, échalote, câpres, petits cornichons, cornichons aigres-doux, moutarde (aromatisée), variété de vinaigres : de pomme, de riz, de framboise, balsamique... Olives (verte, noire, à la grecque, et toutes sortes du Maghreb ou d'ailleurs. Fleur de sel, sel aromatisé aux herbes, poivre noir, blanc, « gomasio », « tamari », « shoyou », tahin. Anis, basilic, cannelle, cerfeuil, cive, ciboulette, cumin, céleri, coriandre, curry, curcuma, estragon, fenouil, fenugrec, clous de girofle, genièvre, gingembre, laurier, marjolaine (origan), muscade, menthe, paprika, persil, piment, romarin, sauge, serpolet, sarriette, thym.

Sucre roux, confitures diverses, concentré pomme-poire, miel, sirop d'érable, de riz, de blé, mélasse, cacao, chocolat, barres de céréales, nougat.

Sucrieries

Etc.

– Potages : grande variété de potages légers, consistants... (avec légumes,

légumineuses et céréales style minestrone, pistou, etc.).

- Laits : lait de soja, lait de riz, crème fraîche à base de soja.
- Pâtés végétaux, saucisses, escalopes, galettes et autres préparations végétales comme le houmous.
- Laitages traditionnels et œufs : (*les végétaliens s'abstiennent de ces produits, ainsi que du miel*).
- Boissons : café, thé, tisanes, chicorée, mélanges de céréales, jus de fruits et autres boissons.

➤ Alors, quel constat ? Imaginez-vous la diversité de ce que la nature offre aux végétariens pour leur plaisir alimentaire, pour leur santé, mais aussi pour le respect des animaux, de l'environnement et des pays les plus pauvres... ?

Exemple d'un menu végétarien (4 pers.), élaboré par Lina Charlot, chargée d'enseignement en cuisine gastronomique végétarienne :

Entrée : salade aux dattes

4 tomates moyennes, 12 dattes, 250 g (un bol) de haricots rouges cuits, 1 ou 2 avocats, ½ pomme, jus de ½ citron (à peine), huile d'olive ou autre, échalotes hachées, sel, 4 grandes feuilles de salade

Couper les dattes dénoyautées, les tomates et la demi-pomme en morceaux. Couper la chair d'un des avocats en petits carrés. Ecraser la chair de l'autre. Mettre tous ces ingrédients dans un plat avec les échalotes hachées et arroser immédiatement de jus du citron, en mélangeant bien le tout. Ajouter les haricots rouges, un peu d'huile et la quantité de sel désirée. Mélanger. Déposer la préparation dans des bols individuels et sur de grandes feuilles de salade.

Plat principal : ti'orge à l'africaine

Orge (ou riz, boulgour), 1 gros oignon, 6 tomates fraîches ou 1 grande boîte de tomates pelées, 2 ou 3 poivrons (rouges, verts ou jaunes), ail, sel, huile ou graisse végétale, 3 ou 4 bananes.

Cuire la céréale. Pendant ce temps, faire dorer 1 gros oignon dans un peu d'huile ou graisse végétale. Ajouter les poivrons émincés, les tomates en cubes et 2 gousses d'ail râpées. A la fin de la cuisson, ajouter du sel et une bonne cuillerée à soupe de purée d'arachides (beurre de cacahuètes) délayée dans un peu d'eau. Ajouter les bananes coupées et laisser quelque temps sur la plaque éteinte avant de servir. Présenter la céréale dans un récipient, la sauce dans un autre.

Dessert : poires aux épices

Dans une sauteuse, faire un sirop avec 1 verre d'eau, 1 jus de citron et son zeste, 1 c. à s. de sucre, 1 c. à c. de cannelle, 1 étoile de badiane, ½ c. à c. de gingembre et de cardamome. Cuire 5 min puis ajouter 6½ poires épluchées et continuer la cuisson 15 min à petit feu et à couvert. Laisser refroidir avant de déguster.

➤ Si vous désirez obtenir des réponses à vos questions, être rassuré(e), rencontrer des végétariens, connaître les restaurants végétariens en France, obtenir la liste des végétarien(ne)s célèbres et des livres utiles, n'hésitez pas à contacter l'Association Végétarienne de France :

Cette fiche n'a qu'une valeur informative générale et ne saurait se substituer aux conseils d'un(e) diététicien(ne) pour la formulation de régimes spécifiques.