

# VIRAGE

Mars 2026  
n°21

30 ANS  
L'AVF



**petites  
graines**

**grand  
potentiel**

**ÉCOLOGIE**  
Fresques:  
l'intelligence collective

**NOUVELLE  
RUBRIQUE**  
Le végé pas à pas

**SANTÉ**  
Végéta\*isme  
et TCA



DES RESSOURCES POUR  
UNE ALIMENTATION SAINE,  
DURABLE ET JOYEUSE



DES RENCONTRES, DES  
ACTIONS ET DU SOUTIEN  
AVEC LES GROUPES LOCAUX

DES PÔLES EXPERTS QUI  
ACCÉLÈRENT LA TRANSITION  
ALIMENTAIRE DE LA SOCIÉTÉ



végécantines

végépolitique



VIRAGE

UNE REVUE ET DES  
INFORMATIONS FIABLES  
SUR TOUS LES ASPECTS  
DU MODE DE VIE VÉGÉ

le site  
[vegetarisme.fr](http://vegetarisme.fr)

les réseaux sociaux  
[@avf.vege](https://twitter.com/avf.vege)

Notre assiette change le monde

# VIRAGE

## Prenons le tournant du végétal

ÉDITO

## Le bon grain et l'ivraie

Des jardins partagés, des potagers scolaires, des menus bios à gogo, des filières locales revivifiées... Les programmes des municipales n'étaient pas avares de propositions comestibles, désormais assez consensuelles (contrairement au menu végété) pour s'assortir à presque toutes les couleurs politiques.

À l'AVF, on rit sous cape... Car ces promesses n'osent pas parler d'alimentation végétale, mais lui mettent la table. Du bio dans les cantines, c'est possible grâce à l'avantageux menu végété. Des nourritures locales, ce sont des cultures qui rassasient les humains plutôt que l'élevage. L'éducation à l'alimentation durable, c'est savoir que le jambon a d'abord été un cochon – est-ce que la tranche rose dans l'assiette vaut vraiment le coup de matador ?

Si le végétal n'est pas encore sur toutes les bouches, il y vient par des chemins détournés. Citoyennes, citoyens, demain, la lentille locale, le pois chiche généreux, le haricot presque magique, et même quelques cousins moins célèbres, accompliront les promesses électorales !

Pour faciliter cet avènement, la nouvelle rubrique « Le végété pas à pas » démocratise la transition en gravissant les étages de la pyramide alimentaire. Elle fait son premier pas main dans la main avec le dossier, qui dévoile tous les atouts des légumineuses, vers des recettes qui mettent les bonnes graines au goût du jour. Bon appétit !

**DIRECTEUR  
DE PUBLICATION**  
Mathieu Nollet

**RÉDACTRICE  
EN CHEF**  
Karine Vernette

**RÉDACTION**  
Sylvie Berthozat,  
Dom Compare,  
Yasmine Debarge,  
Gabrielle Dupuy,  
Florence Dusseaux,  
Marianne Fontaine-Bec,  
Lola Godet, Sylvia Juif,  
Anna Labarre,  
Étienne M,  
Béatrice Nollet,  
Gisèle Renard,  
Isabelle Richaud,  
Karine Vernette

**ONT CONTRIBUÉ  
À CE NUMÉRO**  
Émilien Cousin-Hamelal,  
les commissions Écologie  
et Nutrition-Santé de  
l'AVF, l'équipe de l'AVF

**ILLUSTRATIONS**  
Couverture,  
p17, p28 : Marusya  
Wrobel/Stocksy,  
Nadine Greeff, gazelloni ;  
p14 et 16 : Nickvector ;  
p20 : Yulia Furman ;  
p21 : Tatiana ;  
p22 : Pixel-Shot ;  
p23 : Niks Ads ;  
p26 : Michael ;  
p37 : Pablo Ramon ;  
p40 : pbd Studio, FomaA

**SECRÉTARIAT  
DE RÉDACTION**  
Karine Vernette,  
Studio Lil

**DA & MAQUETTE**  
Julie Savigneux,  
Jennifer Brial

**PRÉ-PRESSE**  
Studio Lil

**IMPRESSION  
& ROUTAGE**  
Rivet Presse Édition  
24 rue Claude-Henri  
Gorceix, 87000 Limoges

**TIRAGE**  
2 200 exemplaires

**DÉPÔT LÉGAL**  
Avril 2026

**REVUE ÉDITÉE  
PAR L'AVF**  
84 rue d'Hauteville,  
75010 Paris  
[contact@vegetarisme.fr](mailto:contact@vegetarisme.fr)  
– [vegetarisme.fr](http://vegetarisme.fr)  
SIRET :  
414 697 763 00046

La rédaction choisit les  
textes en fonction de  
l'intérêt qu'elle y trouve  
et des débats qui peuvent  
en découler, les opinions  
qui y sont exprimées ne  
reflètent pas forcément  
la position de  
l'association.

**NOUS ÉCRIRE**  
[revue@vegetarisme.fr](mailto:revue@vegetarisme.fr)  
Pour l'adhésion et l'envoi  
de la revue :  
[adhesion@vegetarisme.fr](mailto:adhesion@vegetarisme.fr)



Karine Vernette,  
Rédactrice en chef



5 **SLUGGY** vous salue Étienne M

6 **DE VOUS À NOUS**

Vos messages, nos réponses

8 **VÉGÉCONOMIE**

Tour de France – Pays de la Loire Florence Dusseaux

10 **ÉCOLOGIE**

Fresques : miser sur l'intelligence collective  
Sylvia Juif, de la commission Écologie de l'AVF

12 **SANTÉ**

- 12 Le végé pas à pas - Redécouvrir les légumes secs : chiche? Lola Godet
- 14 Végétarisme et troubles alimentaires : quels liens? Propos recueillis par Gabrielle Dupuy, de la commission Nutrition-Santé de l'AVF

17 **DOSSIER – PETITES GRAINES, GRAND POTENTIEL**

- 18 De quoi parle-t-on?
- 20 La redécouverte
- 22 Produire plus pour manger mieux  
En France, un aperçu de la filière Lola Godet et Anna Labarre, de la commission Écologie de l'AVF  
En Europe, enraciner les légumineuses
- 26 Le soja, une légumineuse source de polémiques Sylvie Berthozat, de la commission Nutrition-Santé de l'AVF
- 28 Un consensus politique à cultiver

29 **LES TAMANOIRS AUSSI ONT DES SENTIMENTS**

C'est quand même pas pareil! Gisèle Renard

30 **L'AVF EN ACTION**

32 **CULTURE**

- 32 Melanie Joy: « Le carnisme suit le même parcours que le racisme ou le patriarcat »  
Propos recueillis par Isabelle Richaud
- 34 Culture Végé Marianne Fontaine-Bec, Béatrice Nollet, Karine Verette
- 36 Littérature animaliste et antispéciste : une révolution culturelle en marche Émilien Cousin-Hamelal

38 **CUISINE**

- 38 Les invités : Caroline et Nicolas Hallier
- 40 La balade d'un végétalien épicurien Dom Compare
- 42 Avec les che-fes 1-2-3 Veggie :  
Gwendoline Herbert
- 44 Mille feuilles de recettes Yasmine Debarge



## Vos questions, nos réponses

### Le kombu, fort en iode

Au sujet du kombu, je constate que l'astuce du kombu pour améliorer la cuisson des légumineuses apparaît encore souvent. Elle se trouve encore dans le nouveau livret sur les légumineuses.

Or le kombu est une algue si chargée en iode que sa consommation, impossible à doser correctement (de l'ordre du mg/j), est à proscrire : l'Anses met en garde contre les dangers que sa consommation représente.

L'Anses indique qu'« on peut noter que les teneurs moyennes en iode issues des fiches nutritionnelles du site internet du Ceva pour *Gracilaria verrucosa*, *Laminaria digitata*, *Laminaria japonica* (syn. *Saccharina japonica*) ou *Saccharina latissima* dépassent largement la valeur recommandée en France de 2000 mg/kg de poids sec ». Hormis la première, qui est une algue rouge, les variétés citées sont des variétés de kombu.

L'Anses désigne aussi des populations à risque : « L'ANSES déconseille la consommation d'aliments ou de compléments alimentaires contenant des algues aux personnes présentant un dysfonctionnement thyroïdien, une cardiopathie, une insuffisance rénale, ou suivant un traitement par un médicament contenant de l'iode ou du lithium, ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes, sans avis médical. »

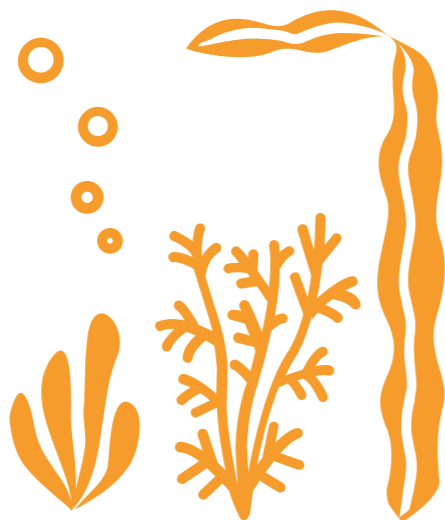
Quant à la cuisson des légumineuses, une pincée de bicarbonate de soude fait tout aussi bien l'affaire, c'est une astuce bien connue.

Yoane

#### La réponse de la commission Nutrition-Santé de l'AVF

Les apports en iode nécessitent en effet un dosage précis et individualisé. De plus, les teneurs des algues sont variables selon le lieu de cueillette, la saison et les modes de transformation. Ces variations ne permettent pas de proposer de recommandations fiables. En se basant sur la table Ciqual, voici les doses maximales journalières :

- Kombu (séché) : < 0,5 g / jour et pas tous les jours
- Dulse, wakamé (séchés) : 1 g / jour
- Nori, ao-nori, laitue de mer, haricot de mer (séchés) : 2 g / jour



#### Ce qu'on peut retenir :

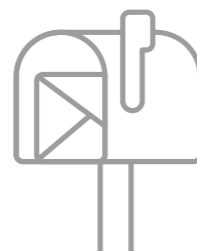
- Pour la population générale, les apports alimentaires d'iode sont assurés principalement par les poissons, les œufs et les produits laitiers. De nombreux compléments alimentaires destinés aux végés contiennent donc de l'iode, qui doit être pris en compte dans le calcul de la consommation courante – de même que les médicaments contenant de l'iode ou du lithium.

- Les sources végétales d'iode sont la corète (mloukhia), le sel iodé (supplémentation officielle) et les algues à des concentrations

diverses selon les variétés. Les algues ont donc leur place dans une alimentation végétale saine et équilibrée. La fiche-nutrition mise au point par l'AVF avertit : « Pour la plupart des personnes, un apport plus important d'iode [que les AJR] par le biais des aliments n'est pas un problème. Cependant, pour ceux consommant de grandes quantités d'algues, et en particulier de kombu, une ingestion excessive d'iode est possible. » Une consommation importante et régulière peut entraîner des dommages aux niveaux thyroïdien, cardiaque ou rénal principalement.

- Le kombu en France est majoritairement utilisé en bouillon ou pour la cuisson des légumineuses : ne pas en consommer quotidiennement !

- La variété de l'alimentation est un principe qui s'applique aux algues : diversifier les variétés (nori, wakamé, dulse...) comme les modes de transformation (fraîches, déshydratées, appertisées...). La préparation du kombu et d'autres algues peut limiter la teneur en iode : trempage d'une heure dans de l'eau tiède ou ébullition – l'iode passant alors dans l'eau. Les algues fraîches (conservées dans du sel) ou en conserve sont largement moins concentrées.



Faites-nous part de vos impressions, remarques ou questions sur la revue *Virage*, ou plus largement sur l'AVF, en écrivant à [revue@vegetarisme.fr](mailto:revue@vegetarisme.fr).

En résumé : sauf pathologie, grossesse ou allaitement, la consommation de kombu n'est pas à proscrire mais doit rester limitée. L'équilibre alimentaire se construit au long cours, et la variété est la clé pour des apports sans excès.

#### QUELQUES RESSOURCES

- La fiche nutrition sur le site de l'AVF. [bit.ly/DocSante](https://bit.ly/DocSante)
- L'avis de l'ANSES. [bit.ly/ANSESiode](https://bit.ly/ANSESiode)
- L'article Centre d'étude et de valorisation des algues (CEVA). [bit.ly/CEVAiode](https://bit.ly/CEVAiode)



### La voie végétale est une suite d'aventures !

Je suis devenu végétarien en 2010 à 50 ans, après de nombreuses lectures et expériences.

Puis, après avoir tenté le flexitarisme, 2 tranches de jambon maxi par semaine pendant un an, j'ai réalisé que ma santé s'était légèrement dégradée (moins de défenses immunitaires).

J'ai donc opté pour le végétalisme début 2021, et même pour la voie végane fin 2022, notamment avec des chaussures synthétiques.

Malheureusement une petite fracture rotulienne m'a contraint fin 2024 au port d'une canne au quotidien. J'ai donc renoncé aux chaussures véganes pour revenir au... cuir (plus souple pour marcher avec une canne) !

Enfin et dernièrement, mon médecin m'a conseillé de remanger chaque jour une petite portion de fromage à pâte cuite (comté ou emmental) pour augmenter mon taux de calcium qu'une prise de sang a révélé trop bas.

Mais après trois semaines de « régression végétarienne », le lactose était plutôt mal digéré !

J'ai donc ENFIN re-décidé de re-devenir un « vrai végétalien 100 % » en augmentant le volume d'aliments végétaux riches en calcium – amandes, persil, brocolis, tofu et lait de soja, figes et dattes séchées.

Définitivement convaincu que la voie végé est un idéal à atteindre, chacun à sa façon, dans un but commun : améliorer sa santé et son chemin de vie dans un respect optimum de la vie animale...

Claude67

### Les insectes ne sont pas de la viande !

Bonjour les amis, je suis en train de lire le dernier *Virage* et j'avoue être un peu choquée que les "insectes" soient classés au même rang que la viande végétale... à 2 reprises... les insectes sont des animaux également et si on remplace une exploitation par une autre, franchement encore une fois on ne va pas aller dans le bon sens !  
Merci à vous ! Camille.

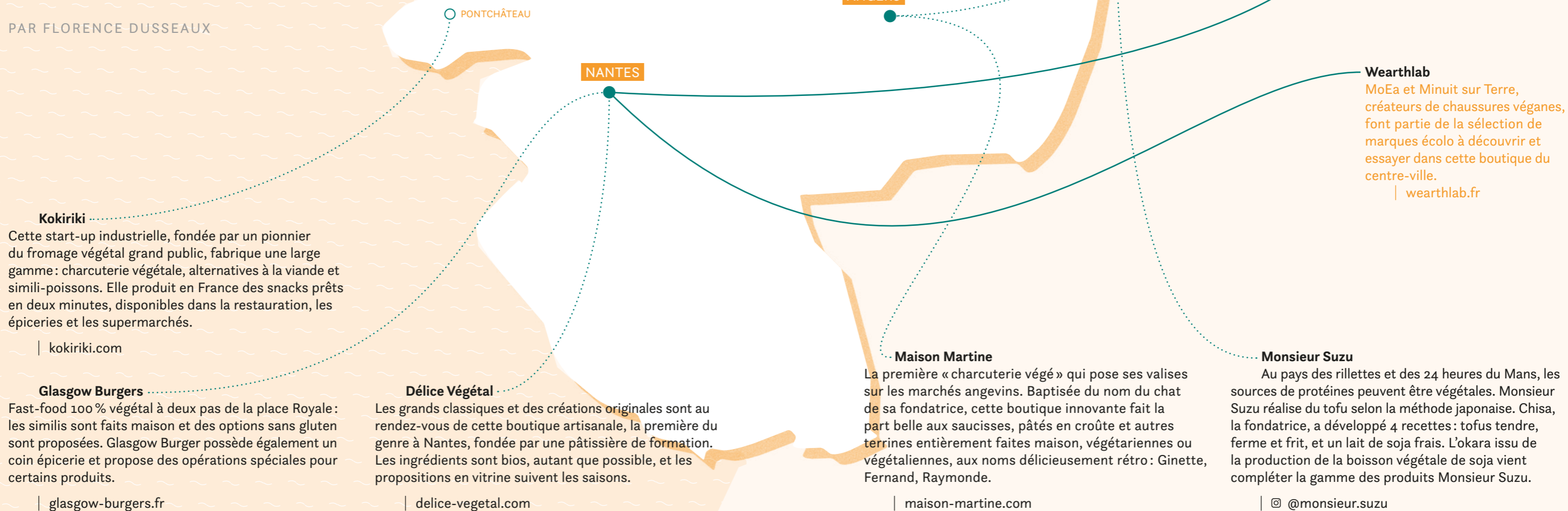
*ViraGe n°20* rend compte, dans deux brèves consécutives, pages 11 et 13, d'études mentionnant la consommation d'insectes – assimilés à des protéines végétales par abus de langage. Les deux brèves soulignent des résultats montrant que la consommation d'insectes suscite du rejet et ne constitue pas un mieux-disant écologique. Il s'agit de données externes : faire figurer les insectes dans les protéines végétales ou les considérer comme une alternative à la viande ne sont évidemment pas des recommandations de l'AVF !



# Pays de la Loire : la transition végétale avance, ensemble

Depuis plus de dix ans, la région écrit sa mutation à plusieurs mains. D'Angers à Nantes, en passant par Le Mans, elle navigue entre héritage d'élevage et montée en puissance du végétal. Réputée pour ses plants maraîchers qui, chaque printemps, alimentent les pépinières de France, elle pousse désormais le curseur plus loin : dans l'assiette, les cosmétiques ou la mode. Ici, le végétal est précurseur et dessine un paysage changeant.

PAR FLORENCE DUSSEAU



# Fresques : miser sur l'intelligence collective

**Bien-être animal, dérèglement climatique, pressions sur la biodiversité et santé globale, tous ces enjeux sont liés à notre façon de nous nourrir. Les informations sont disponibles. Alors comment sensibiliser encore mieux, en faisant dialoguer des personnes de tous horizons afin qu'elles trouvent ensemble des solutions ?**

PAR SYLVIA JUIF, DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

Pas plus de suspense : il s'agit des Fresques ! Ces ateliers apparus en 2018 avec la Fresque du Climat se sont énormément développés. Il en existe



aujourd'hui des centaines, qui appliquent cette approche collaborative aux sujets environnementaux mais aussi, de plus en plus, à toutes les problématiques sociétales.

## La puissance du dialogue

Un atelier Fresque, c'est un espace où confronter des avis parfois très différents, apprendre les uns des autres, trouver ensemble des solutions. C'est en un mot faire émerger l'intelligence collective. On y fait le grand écart, passant de l'intime – qu'est-ce que je mets dans mon assiette, comment je me déplace –, au collectif – comment diminuer notre empreinte écologique ? Finalement, nous avons assez peu l'occasion de prendre du recul pour réfléchir à notre manière de vivre. Un atelier Fresque est un temps pour apprendre, réfléchir, débattre, avant, et c'est peut-être le plus important, de repartir avec le sentiment qu'ensemble, d'où que l'on parte, nous pouvons nous mettre d'accord, nous soutenir, nous stimuler.

Cela fait trois ans que j'anime des ateliers Fresque consacrés au climat et à la biodiversité, qui rassemblent des personnes très diverses. Je constate à chaque fois avec plaisir l'évolution des participant-es au fil de l'atelier – même « obligé-es » d'être là. Un atelier Fresque crée une ouverture aux autres, essentielle pour mener la transition écologique et sociale. L'alimentation étant un élément central dans nos vies et un levier important pour l'environnement, elle est aussi amplement abordée durant les ateliers axés sur les enjeux climatiques ou de biodiversité : viande ou alternatives végétales, différences culturelles, ingrédients gourmands, équilibre dans l'assiette... Il n'est pas rare d'entendre des participants échanger des recettes. Ça tombe bien, c'est exactement ce dont nous avons besoin pour passer à

l'action : avoir la recette ou la marche à suivre, c'est ce qui permet de se lancer ! Ce n'est pas moi qui le dis, c'est Jonathan Mille, chercheur en neurosciences à la Climate Action Unit de l'Université College London (UCL). La magie de ces ateliers ? Déconstruire une manière de réfléchir (ou de faire l'autruche...). La Fresque de la Biodiversité est particulièrement bien pensée à cet égard : notre complète dépendance au Vivant pour nous nourrir est mise en lumière dès le départ. « Tiens, je n'y avais pas pensé... » Le décor est posé.

## La recette pour passer à l'action

Le lien documenté entre notre consommation de produits animaux et de multiples désastres environnementaux crée souvent la surprise. Puis suscite des réflexes de défense : « Moi je fais beaucoup de sport, j'ai besoin de manger de la viande rouge » « J'ai pas envie d'être carencée ! » « Non, mais moi je mange très très peu de viande, enfin juste du poulet ». C'est l'ensemble du groupe qui va réagir à ces remarques, les uns et les autres apportant leurs informations et leurs expériences. Le rôle de l'animateur est alors d'apporter des éléments factuels qui permettront à chacune et chacun de dépasser en douceur ses certitudes, ses peurs ou ses fausses croyances. Le message clé ? Oui, il est possible et très souhaitable de diminuer et même de cesser de consommer de la viande. Ce changement de comportement n'est plus perçu comme une contrainte,



Les participants découvrent des cartes informatives à partir desquelles, en discutant, ils vont créer la fresque : un réseau de liens de causalité permettant d'obtenir une vision systémique. Les pistes d'action sont évoquées dans la deuxième partie de l'atelier.



mais comme un pouvoir de transformation – qui de plus contribue à la santé : ce dernier argument est un peu mon arme secrète, pour ébranler les plus réticents, pour leur plus grand bien.

Des échanges qui peuvent changer la manière dont les participants se nourriront au quotidien, un vrai levier de transformation ! Le plus satisfaisant ? Les questions des participants en fin d'atelier pour me demander où trouver conseils et idées de recettes végétales (123veggie.fr bien sûr, mais d'autres adresses aussi). Oui, le temps a passé vite et il appartient à chacun de continuer à creuser le sujet.

### POUR ALLER PLUS LOIN

- La Fresque de notre Assiette, créée par Yaël, bénévole de l'AVF : [vegetarisme.fr/lavf/nos-interventions](http://vegetarisme.fr/lavf/nos-interventions)
- [fresqueduclimat.org](http://fresqueduclimat.org)
- [fresquedelabiodiversite.org](http://fresquedelabiodiversite.org)

# Le végété pas à pas Redécouvrir les légumes secs : chiche ?



Lentilles, soja, pois chiches, fèves, haricots rouges, blancs ou noirs. Aussi appelées légumes secs, ces graines sont la principale source de protéines de l'alimentation végétale. Les haricots verts et les petits pois, récoltés immatures, n'en font pas partie, ce sont des légumes aussi bien pour leurs usages que pour leurs apports nutritionnels. Économiques et nourrissantes, les légumineuses étaient de tous les repas pendant des siècles. Elles ont été boudées ces dernières décennies : végétaliser son alimentation est l'occasion de redécouvrir toutes les facettes de ces petits trésors mésestimés. Voici quelques astuces pour les apprivoiser, et les adopter pour de bon.

## Comment préparer les graines crues ?

Variétés	Temps de trempage	Volume d'eau pour 1 volume de graines	Temps moyen de cuisson
Lentilles corail	Aucun	1,5 volume d'eau	9 minutes
Lentilles vertes ou blondes		3 volumes d'eau	25 min
Pois cassés		2 volumes d'eau	35 min
Pois chiches	12 h	2 volumes d'eau	2 h
Fèves			1h30
Haricots			25 à 45 min
Lupin			

d'après legume-sec.com

## Les + santé

- Riches en protéines et en fibres
- Très faibles en matières grasses
- Rassasiantes pour toute la journée
- Bénéfiques pour le transit
- Stabilisatrices de la glycémie
- Riches en fer et en vitamine B9

Les mettre au menu au moins 1 à 2 fois par semaine, sous toutes leurs formes, pour profiter de leurs bienfaits. Pour optimiser l'assimilation du fer, ajoutez un trait de jus de citron dans l'assiette.

On estime qu'une portion standard pour un adulte est de 100 à 150 g cuites pour une entrée et 200 à 250 g en plat principal. Pour un enfant, vous pouvez réduire les quantités de moitié.  
Repère : 150 g de légumineuses cuites = 50 g crues.

## Comment les cuisiner ?

En salade, en purée, en plat principal, en galettes et même en gâteau : les légumes secs sont très adaptables ! Leur mode de préparation varie selon la forme sous laquelle vous les achetez.

### Appertisées, en conserve ou en bocal

Vous les trouverez partout, nature ou déjà cuisinées. Déjà prêtes à l'emploi. Les nutriments sont plutôt bien préservés. Une fois ouvertes, elles se conservent au frigo jusqu'à deux jours. Astuce : Ne jetez pas l'eau des pois chiches ! Ce trésor, appelé aquafaba, peut être monté en neige comme des blancs d'œufs. Parfait pour une mousse au chocolat végane !

### En graines crues

Cuisiner les graines brutes permet de préserver au maximum leurs propriétés nutritionnelles. La plupart des variétés requièrent un trempage afin de ramollir leur peau et de les rendre plus digestes. Ce n'est pas nécessaire pour les lentilles et pois cassés.

1. Lavage : pour retirer les poussières et autres impuretés. Dans une passoire, passez-les sous l'eau froide en remuant.
2. Trempage : immergez les graines dans un saladier rempli d'eau fraîche ou à température ambiante (pas trop froide pour éviter le durcissement). N'hésitez pas à les mettre à tremper la veille. Il n'y a pas de risque à dépasser la durée de trempage Astuce : ½ cuillère à café de bicarbonate alimentaire pour 1 l d'eau de trempage permet de réduire la durée de cuisson de 20 à 50 % !

3. Cuisson : égouttez vos graines et jetez l'eau. Placez-les dans une casserole, départ à l'eau froide. Vous pouvez ajouter vos aromates préférés pour donner de la saveur. Le sel s'ajoute seulement à mi-cuisson. Portez à ébullition, puis réduisez le feu. Une mousse peut se former au début : retirez-la à l'aide d'une écumoire. La cuisson est achevée lorsque les graines sont tendres mais encore fermes, ni molles ni écrasées. Astuce : une fois cuites, les légumineuses se congèlent très bien et pourront ainsi être prêtes à l'emploi la prochaine fois.

### Extrudées : les protéines texturées

Il s'agit de graines broyées dont on extrait l'huile pour ne laisser que les fibres et les protéines. Elles en sont très riches et demandent une réhydratation, en marinade par exemple, avant cuisson. Leur goût est très neutre : assaisonnement obligatoire ! Leur texture rappelle la viande hachée (PST en miettes) ou le blanc de poulet (PST en morceaux).

### À découvrir

Pâtes, chips, tartinades, tofus aromatisés, similis carnés... à base de légumineuses.

### EN CUISINE !

Sur [veggie.fr](http://veggie.fr), téléchargez le guide Joyeuses légumineuses et fiez-vous à cette sélection de recettes pour redécouvrir les légumes secs : [bit.ly/SelectionLegumineuses](http://bit.ly/SelectionLegumineuses).

## « Ça me donne trop de gaz... »

Les flatulences attribuées aux légumineuses sont dues à leur forte teneur en fibres. Sur un intestin peu habitué, on peut constater des ballonnements assez désagréables. Deux règles pour ne pas en souffrir :

**Allez-y progressivement !** Commencez avec un peu de farine de pois chiches en pâtisserie ou dans vos quiches par exemple, une portion de houmous en entrée, quelques lentilles dans une salade. Avec le temps, la digestion s'apaise véritablement.

**Respectez bien les temps de trempage et de cuisson :** ces étapes ramollissent les fibres et les rendent plus digestes. Elles neutralisent aussi d'autres composants, appelés « anti-nutriments », qui participent aux ballonnements.



## Végétarisme et troubles alimentaires : quels liens ?

Le végétarisme met l'accent sur l'alimentation, lui donne du sens et de l'importance : dans quelle mesure peut-il favoriser ou équilibrer des troubles du comportement alimentaire ? Virginie Bach, diététicienne libérale et formatrice spécialisée dans les alimentations végétales est chargée de cours à Paris-Sorbonne dans le cadre du DU Alimentations Végétariennes, où elle traite spécifiquement des TCA : elle éclaire pour nous les liens entre choix alimentaires et signes de déséquilibre.

PROPOS RECUEILLIS PAR GABRIELLE DUPUY, DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

### **Pourquoi certaines personnes atteintes de TCA se tournent-elles vers une alimentation végétale ?**

Il existe une multitude de raisons pouvant amener une personne à végétaliser son alimentation : écologie, éthique animale, santé, religion... Mais les alimentations végétariennes peuvent aussi être utilisées comme une stratégie de réduction de l'apport calorique au service d'un TCA. L'adoption du végétarisme permettrait en quelque sorte de camoufler la maladie aux yeux de l'entourage. Dans ce cas, le végétarisme doit avant tout être considéré comme un symptôme de la maladie, et il peut même contribuer au maintien de la personne dans la pathologie.

Comme toute alimentation équilibrée, le végétarisme peut occasionner une perte de poids. D'ailleurs l'IMC (indice de masse corporelle) est statistiquement plus

**« Si le végétarisme est motivé par des raisons d'ordre écologique ou éthique, on ne note aucun surrisque de TCA »**

faible chez les personnes végétariennes ou végétaliennes. Mais il faut rester prudent avec tout objectif de perte de poids car il peut parfois occasionner des perturbations de l'équilibre physiologique comme mental, voire ouvrir la voie aux TCA.

### **Quel lien existe-t-il entre la pratique du végétarisme et l'apparition d'un TCA ?**

Il existe bien un fort lien statistique entre la pratique du végétarisme et les TCA, mais la nature de ce lien est particulièrement complexe.

Si le diagnostic de TCA ou les premiers signes de perturbation alimentaire sont apparus avant l'adoption d'une alimentation végétarienne, le végétarisme peut constituer une expression du TCA.

Si le végétarisme est choisi avec l'objectif d'une perte de poids, il peut être vécu dans sa dimension restrictive, ce qui augmente fortement le risque de développer un TCA (les régimes amaigrissants étant des facteurs de risque de TCA).

Au contraire, si le végétarisme est motivé par des raisons d'ordre écologique ou éthique, on ne note aucun surrisque de TCA : ce changement alimentaire est un choix, se traduisant par une sélection alimentaire et non par une restriction. L'importance

des motivations est d'ailleurs mise en lumière dans les études épidémiologiques. Il apparaît que les personnes flexitariennes présentent un fort surrisque de TCA, mais pas les personnes végétaliennes. Cette distinction s'explique probablement par le fait que l'objectif recherché par la première catégorie de personnes est plus souvent lié à la santé ou la perte de poids, alors que dans le cas du végétarisme, les raisons liées à l'éthique animale ou à l'écologie sont plus souvent citées.

### **Comment distinguer une transition saine vers une alimentation sans ingrédients animaux d'un trouble profond parfois inaperçu ?**

En tant que diététicienne, mon rôle n'est pas de poser un diagnostic. Mais je peux utiliser des outils d'évaluation de première intention permettant de détecter les TCA, comme le questionnaire SCOFF, et orienter la personne vers un médecin. Cependant, certains de ces outils peuvent ne pas être très adaptés aux populations végétariennes ; c'est pourquoi j'utilise souvent un questionnaire spécifique que j'ai construit





alimentaires personnalisés, à la fois théoriques et pratiques, en fonction des habitudes de la personne, de son dossier médical, de ses objectifs et contraintes ; par un dialogue avec le médecin traitant au sujet des éventuelles compléments alimentaires mises en place ou à mettre en place, et, dans certains cas, par le suivi de certains paramètres au moyen d'un bilan biologique.

**Quels sont les signaux d'alerte du développement d'un TCA, et comment réagir ?**

Les signaux peuvent être très différents en fonction du type de TCA : forte variation de poids, modification du comportement alimentaire et de l'alimentation (obsessions, restriction de la diversité, crises alimentaires), vomissements, exercice physique excessif, préoccupation excessive de son corps et de son poids... Ces signes multiples et variés, quelquefois difficilement perceptibles, doivent inciter à consulter un médecin en cas de doute. Le plus rapidement possible après l'apparition des premiers symptômes, consulter

**« L'adoption du végétarisme permettrait en quelque sorte de camoufler la maladie aux yeux de l'entourage. »**

un-e professionnel-le de santé formé-e aux TCA (médecin généraliste, psychiatre, pédiatre...) peut permettre d'éviter que la pathologie s'aggrave ou devienne chronique. Quand le diagnostic est posé, le suivi est pluridisciplinaire : médecin somaticien, psychiatre, diététicien-ne, psychologue, et parfois assistant-e social-e, infirmier-e, psychomotricien-ne...

On peut aussi contacter la Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB), qui dispose d'une permanence téléphonique, ou le centre référent TCA de sa région. Il peut aussi être utile de prendre connaissance des recommandations de la HAS sur les TCA. L'entourage est un soutien très important dans ces contextes difficiles, mais il ne doit pas se substituer à la prise en charge médicale et diététique.

**POUR ALLER PLUS LOIN**

- Info.gouv.fr, « Les troubles des conduites alimentaires sont complexes, durables et multifformes ».
- Le Club VG, table-ronde « Peut-on être vegan quand on souffre d'un TCA ? ». [bit.ly/TCA\\_VG](https://bit.ly/TCA_VG)

et développé en 2023 dans le cadre du DIU (diplôme interuniversitaire) TCA, qui peut guider l'échange clinique : cela permet d'aborder avec le patient l'histoire de son végétarisme, l'alimentation précisément adoptée, ses motivations, son rapport général à l'alimentation... afin de mieux comprendre sa démarche, mais aussi de pouvoir mettre en lumière certains comportements potentiellement perturbés.

**Comment accompagner la transition alimentaire vers le végéta\*isme et éviter les risques de carences ?**

Cela va passer par l'analyse de l'alimentation au moyen d'un journal alimentaire ; par des conseils

# Petites graines, grand potentiel

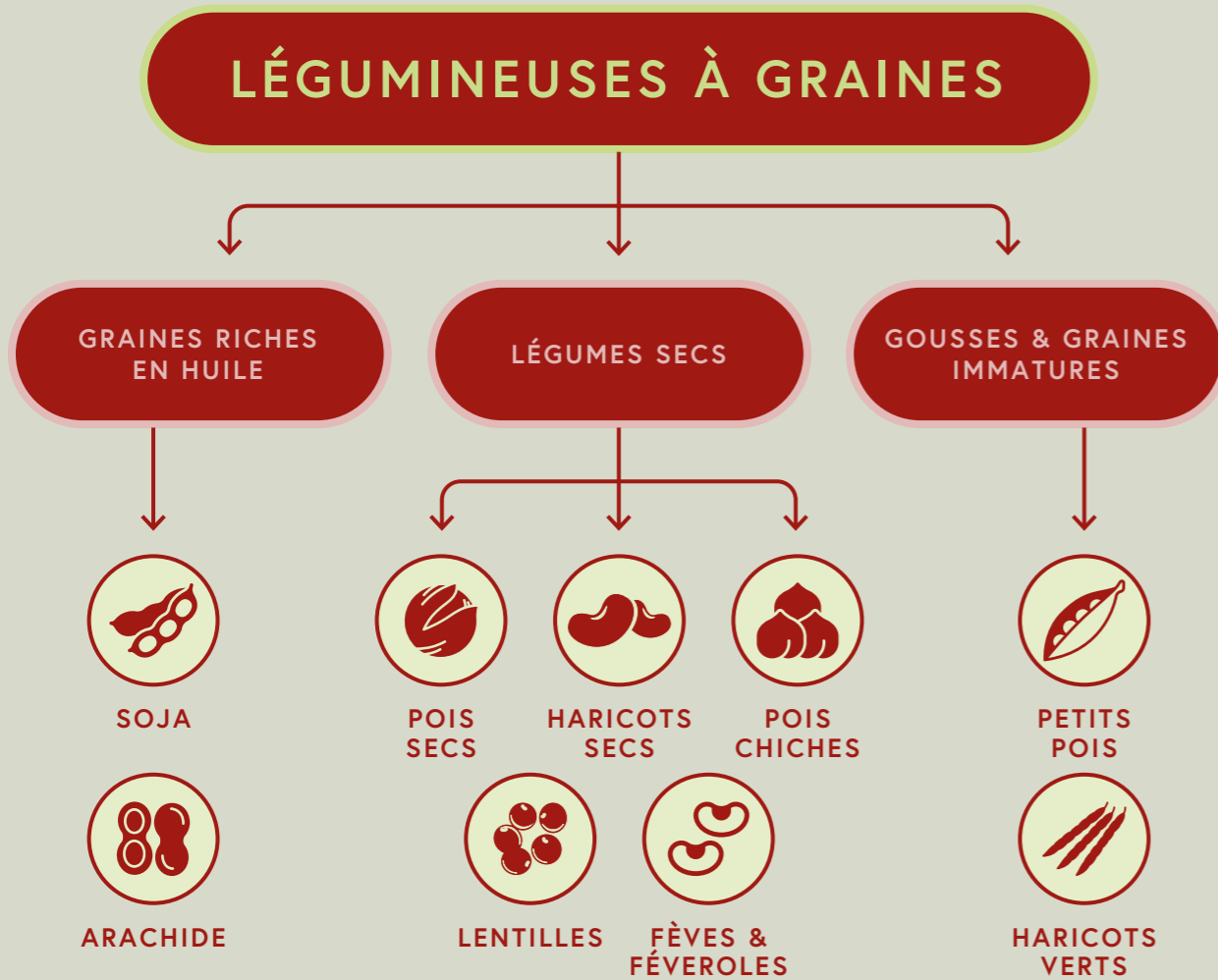
Vous avez peut-être vu arriver des lentilles corail ou des pois chiches locaux là où on ne les attendait pas, dans le Berry, en Aquitaine ou en Alsace. Avec un peu de chance, ce n'est qu'un début. Poussées sur le bord de l'assiette par les appétits des Trente Glorieuses, les légumineuses ont regagné la sympathie des autorités de santé, qui recommandent d'en manger plus ; du monde agricole, qui perçoit les avantages agronomiques et économiques de ces cultures sobres et relocalisées ; des responsables politiques, qui voient en elles un pilier de la transition écologique et de la souveraineté alimentaire.

Tout est pour le mieux ? Presque : les légumineuses n'ont pas encore reconquis leur place dans les habitudes alimentaires. Encore un effort pour faire apprécier le grand potentiel des petites graines !



- 18 De quoi parle-t-on ?
- 20 La redécouverte
- 22 Produire plus pour manger mieux
- En France, un aperçu de la filière
- En Europe, enraciner les légumineuses
- 26 Le soja, une légumineuse source de polémiques
- 28 Un consensus politique à cultiver

# Légumes secs, légumineuses, protéagineux... de quoi parle-t-on ?



**LÉGUMINEUSES (OU FABACÉES)**  
= FAMILLE BOTANIQUE DES PLANTES À GOUSSES, CAPABLES D'UTILISER L'AZOTE DE L'AIR POUR LEUR CROISSANCE. LEURS GRAINES SONT RICHES EN PROTÉINES (15 À 25%).

**LÉGUMES SECS (OU PROTÉAGINEUX)**  
= GRAINES DES LÉGUMINEUSES À GRAINES RÉCOLTÉES SÈCHES COMME LE POIS, LE SOJA, LA FÉVEROLE, LE LUPIN, LA LENTILLE, LE POIS CHICHE, LE HARICOT SEC.

Dans ce dossier, les termes « légumineuses » et « légumes secs » seront utilisés indifféremment pour désigner les légumineuses à graines.

En pratique, le terme protéagineux désigne plutôt les variétés destinées à la consommation animale et « légumes secs » renvoie plutôt à une consommation humaine. On les distingue des légumineuses dites « immatures » comme le petit pois ou le haricot vert, considérés en cuisine comme des végétaux frais.

## Mangeurs de graines ?

Consommation de légumes secs par an et par habitant en France

En 1920 **7 KG**

En 2026 **1,4 KG**

C'est **2x** moins que la moyenne européenne,

**4x** moins que la moyenne mondiale.

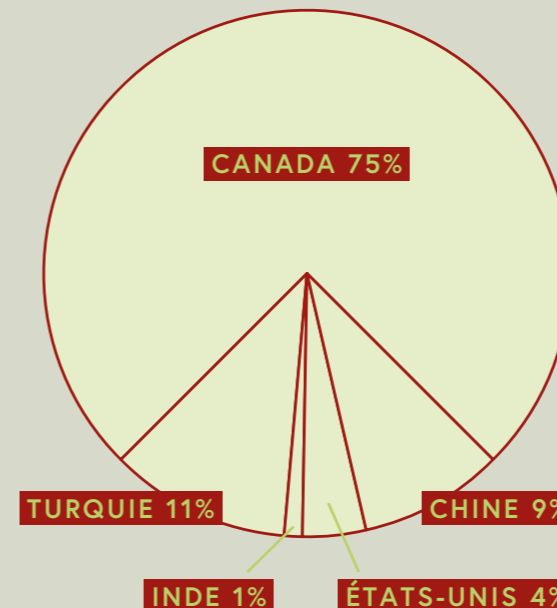
**23%** des adultes atteignent les deux portions par semaine préconisées par l'ANSES.



## Origine France !

Pois chiches, haricots rouges ou lentilles corail sont de plus en plus cultivés en France, particulièrement en bio. Le soja cultivé en France est majoritairement destiné à l'alimentation humaine.

## D'où viennent les lentilles que nous mangeons ?



## Vers une alimentation saine et durable

L'ADEME a construit 4 scénarios pour atteindre la neutralité carbone en 2050. Dans tous, réduire la consommation de viande est une mesure clé. En parallèle, la consommation de légumineuses devrait être 3 à 5 fois plus importante qu'aujourd'hui.

LENTILLES VERTES — POIS CHICHES — POIS CASSÉS — COCOS — MOGETTES — FLAGEOLETS — TARBAIS — LENTILLES BLONDES — LENTILLES CORAIL — SOJA — LENTILLONS — LABEL ROUGE — IGP — AZUKIS — HARICOTS NOIRS — FIBRES — PROTÉINES — ÉNERGIE — VITAMINE B3 — ZINC — POTASSIUM — FER — MAGNÉSIUM — DAHL — HOUMMOUS — FALAFELS — POTAGE SAINT-GERMAIN — CHILI SIN CARNE — PANISSE — PROTÉINES VÉGÉTALES

# La redécouverte

**Mogettes de Vendée, lentilles d'Auvergne ou lentillons de Champagne, haricots tarbais, fèves et pois chiches des côtes de Méditerranée: les légumineuses ont façonné le patrimoine culinaire de nos régions. Avant d'en être effacées, discrètement. Aujourd'hui, transition protéique et recommandations de santé s'appuient sur leur retour en grâce. Comment s'y prendre pour qu'elles redeviennent un pilier apprécié de l'équilibre alimentaire ?**

Les légumes secs étaient un aliment et une culture de subsistance. Nourriciers avant tout, ils se faisaient charmeurs en se mariant aux viandes, comme dans le cassoulet ou le petit salé. Les appétits d'après-guerre et la modernisation de l'agriculture ont fait de la viande le centre du repas, reléguant lentilles ou haricots au rang d'accompagnement de seconde zone. La consommation et la production de légumineuses ont ainsi connu une longue érosion, plus marquée en France que dans d'autres pays européens. Plusieurs générations de consommateurs ne les ayant approchées qu'en de rares occasions, les graines si familières ont été perdues de vue et ne font plus recette.

## Diversification

En 2016, l'année internationale des légumineuses a marqué un tournant: depuis cette date, les courbes de consommation remontent, sans pour autant tutoyer le niveau recommandé. Trois graines sont à l'origine de cette progression: le soja, les lentilles et le pois chiche. Ce dernier est porté par l'engouement pour le houmous tandis que la lentille, économique et commode, est la légumineuse dont l'achat a le plus augmenté, les personnes les plus modestes cherchant les protéines végétales par contrainte plutôt que par choix.



Si la dimension économique est marquée, la demande se porte, comme pour l'ensemble des catégories alimentaires, sur des produits pratiques et synonymes de plaisir. Ainsi, les haricots et pois secs sont assez peu prisés, et les conserves ont les faveurs des ménages comme de la restauration. Peu recherchées dans les plats préparés, les légumineuses pourraient en revanche bénéficier des nouvelles formes proposées dans les rayons, ludiques et attirantes: l'innovation, en plein essor, ajoute aux farines, flocons et pâtes, des chips, des tartinades, des assaisonnements, des biscuits et des snacks aussi bien sucrés que salés... Ces produits représentent cependant une très faible part de marché, et ne constituent pas la base des repas. En revanche, les nouveaux simili-carnés et les boulettes et galettes, de plus en plus variées, séduisent, et sont susceptibles de remplacer la viande, dont elles reproduisent les usages.

## Bifurquer

Si cette diversité contribue à les remettre au goût du jour, les légumineuses sont encore loin de concurrencer les protéines carnées, elles jouent les comparses plutôt que le premier rôle. L'Inrae notait en 2019: « Une politique visant la réduction de la consommation de viande pourrait également avoir des répercussions sur la consommation de légumineuses si

ces biens sont plus complémentaires que substituables », soulignant l'importance de cet effet de vases communicants dans les mesures de promotion.

La restauration peut contribuer à rééquilibrer les proportions entre protéines animales et végétales. C'est le cas notamment dans les cantines, à la suite de lois et de recommandations successives, et avant même l'instauration de l'option végétarienne dans la loi Climat et Résilience de 2021: l'obligation de se fournir en produits locaux et bios a significativement augmenté la demande. Avec quelques freins, puisque la mise en concurrence des fournisseurs, obligatoire, peut pénaliser les productions françaises. Les cantines sont aussi un lieu d'éducation au goût et à l'alimentation saine. Les enfants (et bon nombre d'adultes) s'y familiarisent avec les légumineuses, et cette accoutumance progressive est essentielle dans leur adoption ultérieure.

**« Une politique visant la réduction de la consommation de viande pourrait également avoir des répercussions sur la consommation de légumineuses si ces biens sont plus complémentaires que substituables »**

Paradoxe des petites graines: elles sont perçues comme vieillottes, trop modestes ou sans intérêt, mais elles font aussi l'objet de labels appréciés des consommateurs, comme les IGP (indication géographique protégée) ou le bio. Ces marqueurs de qualité et de tradition pourraient faciliter leur retour à la carte des restaurants, à plus forte raison quand le renchérissement des produits animaux alourdit les difficultés du secteur. D'autant qu'on commence à trouver, notamment en bio, des légumes secs d'origine française qui étaient exotiques il y a quelques années encore: lentilles corail et beluga, haricots noirs ou rouges, diverses variétés de pois chiches...

### POUR ALLER PLUS LOIN

*Innovation et légumineuses*, revue éditée à l'occasion des Lauriers de la transition alimentaire en 2024. [bit.ly/TendanceGrano](https://bit.ly/TendanceGrano)

# Produire plus pour manger mieux

## Légumineuses de France: aperçu de la filière

La part de Français·es déclarant réduire leur consommation de viande ne cesse de croître: plus d'1 sur 2 déclare avoir diminué sa consommation ces 3 dernières années et 1 sur 3 envisage de le faire. Pourtant, il n'est pas toujours facile de remplacer ces protéines par des sources végétales françaises. Si la filière viande a fortement adapté sa stratégie face à l'évolution de la demande, qu'en est-il pour les productions de légumes secs?

PAR ANNA LABARRE ET LOLA GODET,  
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

En Europe, la dépendance aux protéines végétales importées est structurelle et repose sur des causes historiques issues en partie d'anciens accords commerciaux conclus dans les années 1960. Plus tard, dans les années 1990, la production de légumineuses, et en particulier de pois, a été poussée par des dispositifs favorables de la Politique agricole commune (PAC) jusqu'à atteindre 4 millions de tonnes. Les évolutions de la PAC et une baisse des rendements ont par la suite détourné les agriculteurs des légumineuses, au profit de céréales compétitives<sup>1</sup>. La France s'est spécialisée dans la culture de quelques espèces dominantes (blé, maïs, colza). Le principal débouché des légumineuses cultivées en France reste l'alimentation animale. Peu de chiffres récents existent, mais un rapport de 2016 indique que, chaque année, sur un million de tonnes, moins de 10% servent à l'alimentation humaine. La France est dépendante des importations: on estime qu'elle ne couvre que la moitié de ses besoins pour l'alimentation animale et un tiers de la demande en alimentation humaine.

Un premier Plan protéines végétales pour la France, sur la période 2014 à 2020, avait pour but de développer les légumineuses, sans succès. Conçu pour renforcer l'autonomie de l'élevage français, ce plan n'a pas permis d'accroître significativement la production de plantes riches en protéines.



En 2020 est lancée la Stratégie nationale protéines végétales (SNPV), qui cadre les orientations pour le développement de la filière à l'horizon 2030. Sa mise en œuvre est financée par divers dispositifs à destination de tous les acteurs de la chaîne de valeur, avec pour ambition de doubler les surfaces cultivées et de faire de la France un leader de la protéine végétale en alimentation humaine.

### Une production qui peine à décoller

Pour la saison 2024/25, la France est déficitaire en soja (777 000 tonnes importées du Brésil et des É.U.) à destination de l'élevage, mais aussi en lentilles (43 000 tonnes importées, principalement du Canada).



L'observatoire OléoProtéines relevait pourtant que le marché des légumineuses se portait bien: en croissance en 2024, il est « porté par une bonne valorisation des signes et labels de qualité et du bio, et par une offre de produits de plus en plus étoffée en magasins », note l'étude.

Végétaliser l'alimentation est impératif pour espérer tendre vers une agriculture durable. Pourtant, le développement des légumineuses stagne. Voici quelques pistes pour expliquer cette inertie.

#### – Des cultures peu compétitives

Bien qu'elles présentent de bons atouts agronomiques, les légumineuses offrent des rendements aléatoires et suscitent la méfiance des agriculteurs, déjà sous pression économique. En particulier, la graine a besoin d'eau en fin de croissance et le changement climatique aggrave le risque d'échec.

Par ailleurs, la rémunération reste inférieure aux autres productions telles que le blé, le colza ou le maïs.

#### – Une filière mal structurée

Du fait de la confidentialité de la production par rapport aux autres cultures végétales (colza, blé, orge, maïs...), les filières sont fragmentées. En particulier, la répartition sur l'ensemble du territoire des outils de séchage, triage et conditionnement n'est pas satisfaisante: un obstacle insurmontable à l'échelle d'une exploitation agricole. Plusieurs projets financés par

l'État sont en cours pour y répondre, mais ces projets prennent du temps.

#### – Une demande encore timide

Si la consommation de viande rouge diminue, celle de volaille grimpe toujours, et nous autres végés sommes encore très minoritaires. Pas de quoi bousculer la consommation nationale de légumes secs: seulement 2 kg/an/personne en 2021 d'après l'ANSES.

### Quelles perspectives?

Même si l'agriculture française peut sembler immobile, ici et là des initiatives émergent. La volonté politique est portée par l'ambition de souveraineté alimentaire et de durabilité des pratiques. En agriculture biologique, par exemple, les surfaces de légumes secs connaissent une forte progression ces dernières années. Récemment, la loi EGAlim, qui impose un menu végétarien hebdomadaire obligatoire et au moins 20% d'approvisionnement bio en restauration collective, a participé à la structuration de l'offre de légumes secs, et les efforts se poursuivent. Les professionnels du secteur, du champ à l'assiette, se mobilisent en coulisses. En effet, la demande en protéines végétales devrait augmenter de 43% d'ici à 2030 et en Europe, les investissements dans les protéines alternatives ont augmenté de 20% en un an en 2022.

<sup>1</sup> Rapport OléoProtéines 2024, Terres Univia (2024)

## Au champ, les supers pouvoirs des légumineuses

### MOINS D'ENGRAIS AZOTÉS :

elles réalisent une symbiose avec une bactérie du sol, *Rhizobium*, logée au niveau des racines. En échange de quelques sucres et nutriments, la bactérie fournit de l'azote indispensable à la fabrication des protéines de la plante.

### UN FERTILISANT NATUREL :

lorsqu'elles sont cultivées sur un sol pauvre, les légumineuses enrichissent le sol en azote pour la bonne implantation de la culture suivante. Elles servent aussi de couvert végétal entre deux cultures pour préserver les qualités de la parcelle.

### MOINS DE PESTICIDES !

Les légumineuses sont cultivées en rotation avec d'autres familles botaniques (blé, colza, orge, maïs...). Cette alternance permet de casser les cycles de reproduction des insectes et maladies spécifiques à chaque famille.

La culture de légumineuses permet donc des économies d'argent et de gaz à effets de serre dans une approche agro-écologique vertueuse. C'est pour cette raison que leur production est encouragée dans les stratégies d'atténuation du changement climatique.

### POUR ALLER PLUS LOIN

- Stratégie nationale protéines végétales – 100M€, Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation (2021) [bit.ly/SnPvProjet](https://bit.ly/SnPvProjet)
- Cap Protéines+, porté par Terres Inovia pour renforcer la souveraineté protéique française [terresinovia.fr/fr/institut/projets/cap-protéines](https://terresinovia.fr/fr/institut/projets/cap-protéines)
- bpifrance.fr, le projet collaboratif AlinOVeg, « Innover en alimentation végétale », 2023
- Terres Univia, organisme interprofessionnel des huiles et protéines végétales, [terresunivia.fr](https://terresunivia.fr): « Souveraineté alimentaire: 10 mesures stratégiques pour les oléoprotéagineux », [bit.ly/StratProt](https://bit.ly/StratProt); Projet « Insérez-les », [bit.ly/Inserezles](https://bit.ly/Inserezles)

## En Europe, enracer les légumineuses

**Du champ à l'assiette, par où passent les légumineuses? Leur essor mobilise une multitude de secteurs, qui ne sont pas tous directement liés à l'alimentation. Organisations agricoles, responsables politiques européens, institut d'études et de conseil, associations: de nombreuses structures peuvent apporter leur expertise à l'essor des merveilleuses légumineuses. L'AVF les a invitées en janvier à partager leurs connaissances et leurs propositions lors d'une conférence consacrée aux Merveilleuses légumineuses.**

Commençons par le plus évident : cultiver est un métier qui doit nourrir celui ou celle qui le pratique. Or, les producteurs doivent relever des

défis. Agronomiques, en affinant leur savoir-faire et en affrontant le changement climatique. Et économiques, en trouvant leur place sur un marché mondial dominé



par des pays exportateurs très compétitifs en qualité comme en quantité. L'attractivité des légumineuses pour l'alimentation humaine nécessite de mettre au point de nouvelles variétés, robustes et de bonne qualité, de sécuriser les revenus agricoles, notamment par un système d'assurance, et de faciliter les financements d'équipement.

C'est cependant la demande qui motive la production. Et elle est encore timide, malgré la proportion des importations et en dépit d'innovations agro-alimentaire en plein essor. La restauration hors-domicile – restaurants et cantines – joue un rôle moteur dans son développement, tout comme la végétalisation de l'alimentation. La SNANC, stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat, enfin publiée après trois ans d'atermoiements, et la Stratégie nationale bas Carbone (SNBC), placent les légumineuses en pilier de l'alimentation saine et durable, et établissent un cadre propice. Leurs recommandations devront cependant se traduire aussi dans des campagnes de promotion et d'éducation qui rajeunissent l'image des légumineuses et les rendent désirables.

### Des actions coordonnées

C'est un des points forts du Danemark, pionnier européen d'une ambitieuse réforme agricole : un vaste programme d'éducation dans les écoles, de formation dans la restauration collective, et des recommandations alimentaires simples et efficaces ont redonné de l'attrait aux légumineuses dans les perceptions des Danois. Une stratégie de « ponts sectoriels » mobilise des instituts de recherche, les transformateurs, les producteurs et leurs représentants, des cabinets de conseil et de marketing, des collectivités locales... Le pragmatisme et l'adaptabilité de ces actions

coordonnées permettent d'augmenter petit à petit les cultures de légumineuses et, peu à peu, d'installer de nouvelles habitudes alimentaires.

### Le nerf de la graine

Le dérèglement climatique est une contrainte de premier ordre pour l'alimentation. La bonne santé de l'environnement apparaît de plus en plus comme une condition des performances économiques, et non uniquement comme une

source de coûts. Cette prise de conscience ouvre les structures bancaires à mettre en question de nouveaux modes de financement de l'agriculture, afin qu'elle se diversifie, se renforce, et continue ainsi d'assurer son rôle nourricier.

La fiscalité, outil à la disposition de la puissance publique, peut elle aussi financer des mesures structurantes tout en favorisant les comportements vertueux. La Tapp Coalition, aux Pays-Bas, défend depuis plusieurs années l'intégration du coût environnemental et sanitaire dans le prix des denrées alimentaires. Les conséquences de l'alimentation sont aujourd'hui supportées par la collectivité et donc peu visibles : une TVA adaptée et l'affichage environnemental rendraient lentilles et carottes plus séduisantes que la viande.

Les initiatives nationales en faveur des légumineuses et de la transition alimentaire et agricole ont besoin de l'échelon européen pour atteindre leurs objectifs. La PAC, la politique agricole commune qui est en discussion cette année pour la période 2027-2030, est un dispositif particulièrement important. C'est loin d'être le seul : l'accès aux informations stratégiques, l'analyse et le partage des expériences, l'harmonisation des standards de production et des coûts ou le développement de la recherche sont quelques-uns des ingrédients que l'Union peut apporter, afin que les légumineuses redeviennent abondantes, plaisantes, et largement partagées.

### POUR ALLER PLUS LOIN

Les présentations des intervenant-es à cette conférence sont en accès libre sur [vegepolitique.fr](https://vegepolitique.fr) : [bit.ly/MerveilleusesLegumineuses](https://bit.ly/MerveilleusesLegumineuses)



# Le soja, légumineuse source de polémiques

**Contrairement aux autres légumineuses comme les lentilles, les haricots secs ou les pois chiches, le soja est au cœur de nombreuses polémiques concernant ses effets potentiellement nocifs pour la santé. Mais pourquoi tant de débats autour de cette plante ?**

PAR SYLVIE BERTHOZAT, DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Le soja a la particularité d'être le végétal le plus riche en isoflavones. Les isoflavones sont des polyphénols classés parmi les phyto-œstrogènes. Ces composés, naturellement présents dans certains végétaux, ont une structure proche de celle des œstrogènes, les principales hormones sexuelles

féminines. Cette similitude a suscité des interrogations quant à une possible interaction.

Les isoflavones du soja appartiennent aux modulateurs sélectifs des récepteurs des œstrogènes (SERMs). Leur structure, bien que proche, reste différente de celles des œstrogènes humains. Ainsi lorsqu'elles se lient à un récepteur, elles peuvent soit activer le récepteur et induire une réponse œstrogénique

(dite agoniste), soit bloquer ou limiter l'action des œstrogènes (dite antagoniste). Les effets des isoflavones varient selon le tissu où elles se fixent et leur affinité avec les récepteurs œstrogéniques est beaucoup plus faible que celles des œstrogènes.

Les aliments à base de soja contiennent en moyenne 20 à 30 mg d'isoflavones par portion mais leur teneur sera différente selon le pays d'origine et le procédé de fabrication. Trempage, germination, cuisson, coagulation... modifient cette teneur.

En 2005, l'AFSSA (aujourd'hui ANSES) fixait la dose maximale journalière d'isoflavones à 1 mg / kg de poids corporel / jour. Soit 60 mg par jour pour un adulte de 60 kg. Cela pouvait représenter une boisson de soja, 100 g de tofu et un yaourt de soja par jour. En 2025, l'ANSES a déterminé deux valeurs toxicologiques de référence (VTR) et a considérablement baissé la limite d'exposition aux isoflavones par rapport aux recommandations de 2005<sup>1</sup>. Ces nouvelles valeurs sont extrapolées à partir d'observations menées sur des rats et ciblant la génistéine, une des principales isoflavones du soja. Les données ainsi recueillies n'ont pas été confirmées dans des études épidémiologiques humaines. La France se trouve ainsi être le seul pays à adopter une position aussi suspicieuse sur la consommation de soja.

## Les agences sanitaires internationales plus nuancées

Les positions adoptées par différents pays, sur la base des études scientifiques internationalement reconnues, sont globalement plus rassurantes.

Aux États-Unis, le soja est considéré comme un aliment sain dans le cadre d'une alimentation variée et diversifiée<sup>2</sup> et seul un risque minime est mentionné pour les produits infantiles<sup>3</sup> à base de soja. Il peut être consommé par les femmes enceintes, ainsi que par celles ayant souffert d'un cancer du sein, sous réserve, dans ce cas, d'une attention particulière aux apports en iode pour protéger la thyroïde<sup>4</sup>.

Au Royaume-Uni, les recommandations officielles<sup>5</sup> estiment que le soja ne présente aucun risque pour la santé et pourrait même avoir des bénéfices, sans effet sur les hormones masculines ou la fonction thyroïdienne<sup>6</sup>.

La Société canadienne du cancer conclut qu'il n'y a aucun risque pour les personnes ayant eu un cancer du sein jusqu'à 3 portions de soja par jour. (Société

canadienne du cancer, Bien manger après un cancer du sein).

En Australie, le ministère de la Santé met en avant les effets protecteurs des légumineuses, y compris le soja qui peut être intégré dès la diversification alimentaire, sans limitation (Australian Government, About the Australian Dietary Guidelines).

Enfin l'EFSA (l'Autorité européenne de sécurité des aliments) confirme que les isoflavones de soja sont généralement sûres pour les femmes ménopausées, qu'elles proviennent d'aliments ou de complément alimentaires (EFSA 2015). Elle souligne cependant que les preuves scientifiques sont insuffisantes pour établir des allégations de santé sur la protection de l'ADN, la réduction du cholestérol ou un effet bénéfique sur la thyroïde (EFSA 2011).

Les évaluations internationales convergent donc pour estimer que la consommation de soja est généralement sûre pour la plupart des populations, à condition, comme pour tout aliment, de l'intégrer dans une alimentation variée et équilibrée. Les différentes études menées chez les êtres humains ne rapportent pas de risque quant à sa consommation, quel que soit le contexte (santé, cancer du sein...). Certains individus semblent même tirer un bénéfice de cette consommation.

## Une alternative écologique

Le principe de précautions franco-français semble inapproprié et devrait sans doute être appliqué à d'autres aliments! D'autant que le soja représente, sous ses différentes formes, une alternative saine, écologique et pratique à la consommation de protéines animales.

En effet, la majeure partie du soja cultivé sert à l'alimentation animale tandis qu'une faible proportion est destinée à la consommation humaine : 77 % de la production mondiale contre 19 %.

Ces cultures intensives, principalement situées au Brésil (40 %) et aux États-Unis (28 %) pèsent lourd sur le climat : déforestation, perte de biodiversité, émission de CO<sub>2</sub>. À l'inverse, le soja destiné à la consommation humaine est souvent issu de l'agriculture biologique et cultivé en Europe avec une moindre empreinte environnementale. Consommer ce soja comme alternative aux protéines animales contribuerait ainsi à une alimentation saine tout en préservant la planète.

1 anses.fr, « Éviter les isoflavones dans les menus des restaurations collectives ».

2 National Center for Complementary and Integrative Health.

3 National Toxicology Program Center for the Evaluation of Risks to Human Reproduction.

4 American Institute for Cancer Research.

5 BDA, British Dietetic Association.

6 USDA/FAS (United States Department of Agriculture/Foreign Agriculture Service).

# Un consensus politique à cultiver

Les légumineuses sont au cœur d'un consensus politique peu fréquent, fondé sur la nécessité d'assurer la souveraineté alimentaire de l'Europe et de la France. Elles permettent de sortir des clivages militants et de promouvoir, directement ou par ricochet, des avancées significatives pour la végétalisation de l'alimentation.



Le plaidoyer de l'AVF auprès des responsables politiques vise en premier lieu à faire sortir les protéines végétales du spectre exclusif de l'élevage, afin que l'alimentation humaine (re)devienne un axe fort des lois agricoles. Des données collectées avec le collectif Data for Good étayent les arguments auprès des responsables politiques : la comparaison des prix, des valeurs nutritionnelles et de l'empreinte écologique des produits de grande consommation d'origine animale et de leurs alternatives végétales met en lumière les avantages des légumineuses, brutes ou transformées, pour le climat, la santé et l'accès à une nourriture saine.

L'AVF s'investit aussi dans la Stratégie nationale de lutte contre la déforestation importée : le soja sud-américain, cultivé en rasant de vastes portions de forêt, est une denrée essentielle pour l'élevage. C'est dans la production de produits animaux, et non dans nos assiettes, que cette légumineuse est réellement un problème.

## Souveraineté, santé, saveurs

L'action publique est une condition essentielle de la transformation de l'alimentation, mais les choix alimentaires quotidiens la nourrissent. La restauration, en particulier collective, façonne nos mœurs – et elle a la responsabilité de favoriser une nourriture conforme

aux recommandations de santé. Le pôle Végécantines de l'AVF met les légumineuses au menu du groupe de travail consacré à la nutrition au sein du Conseil national de la restauration collective (CNRC), organisme chargé d'améliorer la durabilité de l'alimentation dans les cantines publiques. Ce groupe, composé de professionnel·les de santé et d'associations (dont les lobbys de l'élevage) détermine la taille et la fréquence des portions qui doivent être servies en collectivité. Notre chargée de mission y défend une hausse significative des légumineuses, un pas indispensable à l'extension de l'option végétarienne quotidienne. Cette mesure rejoint d'ailleurs les recommandations de santé publique en augmentant aussi la part des légumineuses dans toutes les assiettes, y compris non-végétariennes.

Les légumineuses sont indispensables à l'alimentation végétale. On apprend ou on réapprend à les apprécier grâce aux informations nutritionnelles de l'AVF, on les cuisine de toutes les manières sur 123veggie.fr, on les goûte lors des repas partagés et dans les ateliers de cuisine organisés par les groupes locaux... Le grand potentiel de ces petites graines est un trésor qui se partage, pour la santé, les animaux, l'écologie, et même, sans doute, la géopolitique.

# C'est quand même pas pareil !

**PERTURBER LA FOURMILIÈRE PEUT ÊTRE UN BESOIN VITAL**

Chers lecteurs, chères lectrices,  
Quel plaisir de vous retrouver pour une nouvelle histoire de tamanoir ! Mon absence n'aura pas été vaine : elle m'a livré une anecdote ubuesque que je m'en vais vous conter.

Votre Gisèle s'en alla fêter son départ en retraite anticipée, accompagnée de sa moitié et d'un couple d'amis : Gaston et Monique.

Gaston est un végétarien convaincu, et il n'était pas difficile de s'entendre sur les menus. Quant à Monique... Cet être pétri de contradictions a pris pour habitude d'invoquer des impératifs alimentaires à géométrie variable : intolérante au gluten, sauf quand elle tombe sur un burger à l'effiloché de bœuf, régime pauvre en graisses, sauf quand elle prend deux desserts pour ne pas devoir choisir...

Par ailleurs, Monique, oppressée par le silence, déblatère sans cesse pour tenter d'en combler chaque seconde, sans prendre le temps de réfléchir à ses propos. Ce jour-là, elle avait, pour la énième fois du week-end, décidé de justifier son incapacité à végétaliser son assiette. L'absence de réaction de l'assistance ne présentait, en outre, aucune entrave à sa diatribe, Monique ne se lassant jamais de sa propre voix.

Au terme de trois quarts d'heure d'inepties, une remarque si souvent entendue acheva d'anéantir la patience de Gisèle :

— J'ai essayé une carbonara aux lardons végétaux, c'est vrai que c'est pas mauvais, mais il faut avouer, c'est quand même pas pareil.

— Comprends-tu seulement, chère Monique, que quand la conscience du sort infligé aux animaux



d'élevage devient si insoutenable qu'elle te rend tout bonnement incapable de continuer à participer au massacre, tu la trouves soudainement bien satisfaisante, la carbo végane ?!

L'indignation faisait vibrer la voix de Gisèle et médusa toute l'assemblée. Mais, fidèle à son engagement de ne pas verser le sang d'un autre animal, elle préféra aller fulminer dehors, jusqu'à savourer une paix retrouvée. Monique avoua plus tard que, ne partageant pas les mêmes repas, elle se sentait ostracisée. Quel enfer, en effet, de mettre en péril ses habitudes culturelles sous couvert d'éthique et de justice !

La validation sociale serait, semble-t-il, plus chère à l'oppressé que le respect de la vie.

L'inconfort que nous, Vgens, suscitons auprès des carnistes, découlerait-il de notre capacité à nous émanciper des normes pour vivre en accord avec nos valeurs ?

**« Être soi-même dans un monde essayant sans cesse de faire de nous quelque chose d'autre est le plus grand des accomplissements. »**  
Ralph W. Emerson.

Assumons fièrement nos choix, pour qu'un jour ils ne soient plus acte de subversion, mais deviennent la norme établie – pour la libération de tous les êtres sentients.



## VEGANUARY 2026

La première édition du Veganuary pilotée et animée par l'AVF révèle un beau potentiel :

- 4500 inscrit-es
- 137 entreprises participantes
- 40 jeux-concours
- 1 lancement de produit : le Babybel végétal
- Les *Banger Burgers* HappyVore disponibles à la carte sur Deliveroo et Uber Eats
- Sur nos réseaux : des informations quotidiennes, de la sensibilisation... et de plus en plus d'abonnés

VEGANUARY 

| Lire le communiqué de presse : [bit.ly/CPVGNV](https://bit.ly/CPVGNV)

## Végétaliser l'hôpital

Végétaliser l'alimentation est incontournable pour limiter l'empreinte écologique. À l'hôpital, c'est aussi un bonus pour les patients... et le personnel. L'AVF a été sollicitée pour accompagner cette évolution au sein de l'hôpital Cochin : une mission de sensibilisation et de formation se déroulera au printemps auprès des soignants et des équipes de cuisine. Pour préparer cette transition, l'équipe Végécantines planche sur des propositions de menus et de recettes adaptées aux contraintes spécifiques des hôpitaux. La formation permettra au personnel de restauration et au service de nutrition de mener des projets interservices, valorisants et motivants, et facilitera la mise en place d'une option végétarienne satisfaisante et régulière. Déjà proposée tous les midis au self pour le personnel, elle n'est toutefois pas encore garantie aux patient-es. Le service de cardiologie ambulatoire sera le premier à concrétiser cette amélioration sanitaire et écologique en fournissant un déjeuner végété quotidien, en cohérence avec la prise en charge de pathologies très liées à l'alimentation. Ces cinq semaines de mission permettront aussi de rassurer les médecins, très vigilants aux apports nutritionnels.

## LGSV #2, 25 septembre – 4 octobre 2026

La première édition de La Grande Semaine Végétale a connu un début prometteur : 6000 participant-es, 590 événements, 10 réseaux associatifs engagés, et l'occasion pour de nombreuses personnes de goûter des alternatives végétales grâce à l'implication des acteurs économiques. En 2026, on se retrouve pour la deuxième édition, du 25 septembre au 4 octobre. Les groupes locaux de l'AVF seront des relais de ce temps fort co-organisé par l'AVF, Make.org et Intervég, avec l'ambition de pérenniser ce rendez-vous aux côtés d'associations encore plus nombreuses, et avec le soutien des pouvoirs publics.



La Grande  
Semaine  
Végétale

## Municipales : allons de l'avant !

À l'approche des élections locales de ce printemps, nous avons montré le chemin à nos futur-es édiles : le pôle Végépolitique de l'AVF a rédigé douze propositions, dans la limite des compétences des municipalités, qui sont autant de pas vers un quotidien plus vert et plus respectueux des animaux. Ces douze propositions ont été envoyées à nombre d'intéressé-es, mais elles retiendront bien plus sûrement leur attention si leurs électeurs et électrices les appuient. Ce programme est non seulement une feuille de route, mais aussi, pour tout citoyen-ne, une façon d'ouvrir des débats, de susciter le dialogue et, pourquoi pas, de s'investir pour que ces mesures deviennent effectives dans nos rues et nos institutions locales.

| Télécharger la plaquette : [bit.ly/2026Vegetal](https://bit.ly/2026Vegetal)



## Assiettes Durables prend son essor

En cours d'élaboration depuis 2024, Assiettes Durables est aujourd'hui une boîte à outils qui a fait ses preuves et qu'on peut désormais s'approprier en téléchargeant les supports pédagogiques. Ce programme

est accessible à toute personne désireuse de présenter aux élèves des collèges et lycées les avantages du menu végété à la cantine, pour battre en brèche les préjugés sur ses saveurs, rassurer sur ses qualités nutritionnelles, et faire comprendre les bénéfices écologiques et éthiques d'une alimentation durable, dont le végété est une mesure phare.

320 élèves de collèges, lycées, BTS et DUT ont pu participer à l'une des 10 sessions de test d'Assiettes Durables et leurs appréciations, comme celles des équipes enseignantes, sont positives : l'équilibre nutritionnel est mieux compris, le menu végété gagne une image plus positive et la connaissance des enjeux de l'alimentation est améliorée.

Trois bénévoles ont été formés à ces animations, afin d'assurer un accompagnement optimal pour les établissements. Une demande d'agrément auprès de l'Éducation nationale est en cours : l'inscription d'Assiettes Durables parmi les interventions reconnues contribuera à faire connaître ce programme aux enseignant-es et facilitera sa diffusion. Le bouche-à-oreille reste cependant un excellent moyen de développer le goût pour le végété : parlez-en autour de vous !

| [LIEN à AJOUTER]



# Melanie Joy : « Le carnisme suit le même parcours que le racisme ou le patriarcat »



Son livre, publié en anglais en 2009 et traduit en une vingtaine de langues, a introduit le concept de carnisme, système de pensée qui modèle notre perception de la viande et des animaux sans que nous en soyons conscients. *Why we love dogs, eat pigs and wear cows? (Pourquoi les chiens sont nos amis, les cochons notre nourriture et les vaches nos vêtements ?)*, est réédité en français, avec des données actualisées spécifiques à la France: rencontre avec Melanie Joy.

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE RICHAUD,  
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

**Il y a 16 ans, votre livre a été publié dans sa première version. Qu'est-ce qui vous a conduit à l'écrire, et quelle a été l'influence du concept de carnisme que vous y avez introduit ?**

Mon objectif était d'aider les véganes à se sentir moins frustrés et à agir plus efficacement. De nombreux véganes se découragent et s'épuisent en pensant : « Mon Dieu, qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? Tu connais les faits, mais tu continues à manger des animaux. » Or, les faits à eux seuls ne suffisent pas à changer une idéologie.

Quand on comprend le carnisme, on réalise que le problème ne vient pas des individus, mais du système. Certains pensent qu'il n'existe que deux camps : les véganes qui sont la solution, et les autres qui sont le problème. Cette croyance nous empêche d'attirer le

soutien de 99% de la population ! Un concept dont je parle aujourd'hui, issu de la théorie du carnisme, est celui « d'alliés des véganes ». De très bonnes personnes peuvent adopter des comportements nuisibles, et une personne qui mange encore des animaux peut contribuer à mettre fin au carnisme, par exemple en faisant des dons ou en communiquant sur le sujet.

**Comparé à d'autres idéologies dominantes, le carnisme possède-t-il des caractéristiques particulières qui le rendent plus difficile à remettre en question ?**

J'ai écrit en 2023 un livre intitulé *How to End Injustice Everywhere (Comment mettre fin à l'injustice partout – non traduit en français)*. Il étend la théorie du carnisme à l'ensemble des systèmes dominants problématiques. Si les victimes ont chacune une expérience unique, les systèmes eux-mêmes

fonctionnent de manière similaire. La difficulté du combat contre le carnisme, c'est que les victimes ne peuvent pas parler pour elles-mêmes.

Une autre raison est que presque tous les êtres humains sont personnellement investis dans le maintien du carnisme : les produits animaux se trouvent partout – dans ce que nous mangeons, portons, consommons. Beaucoup de gens ont donc l'impression d'être face à un choix binaire : « soit je suis 100 % antispéciste, mais est-ce possible et à quel prix ; soit je

fais partie du problème. » Cela rend difficile l'adhésion progressive au mouvement.

De plus, la question touche à l'alimentation, une expérience à la fois intime et profondément sociale. Manger est associé à la masculinité, au pouvoir, au statut, à la richesse, et à bien d'autres symboles culturels.

Tout cela rend le carnisme particulièrement complexe à remettre en question. Mais ce n'est pas impossible. Chaque fois que je vais en France, les militants me disent : « Oui, mais ici, nous sommes la capitale mondiale de la gastronomie, il est très difficile de contester le carnisme. »

Pourtant, c'est aussi une opportunité : quel meilleur pays que la France pour montrer au monde qu'on peut créer une cuisine extraordinaire, sans cruauté ? Certaines créations véganes françaises sont tout simplement exceptionnelles.

**Comment voyez-vous l'avenir du carnisme et du véganisme ? Quels leviers et quels arguments privilégiez-vous pour faire avancer la cause des animaux ?**

Nous devons travailler à un changement institutionnel. Et pour y parvenir, il est essentiel de soutenir celles et ceux qui portent ce changement. Ils accomplissent déjà un travail formidable, mais ils ont besoin de plus de soutien, car ils ont tendance à s'épuiser.

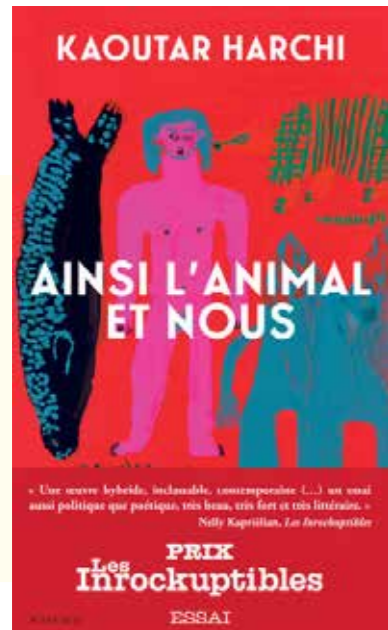
Les militants reçoivent plus de formation en comptabilité que pour changer le monde ! C'est l'un des axes de travail de mon organisation Beyond Carnism, qui vise à fournir des outils et des formations afin de rendre le mouvement plus solide et plus efficace.

L'histoire des mouvements sociaux montre que le carnisme suit le même parcours que le racisme ou le patriarcat. À mesure que les gens prennent conscience de ces idéologies, ils s'y opposent davantage. Ces dernières années, nos idées se heurtent à des réactions plus marquées. Cela peut donner l'impression que la situation s'aggrave. Ce phénomène touche aussi d'autres mouvements progressistes, comme l'écologie. Mais ce recul temporaire est en réalité un signe de progrès : une telle réaction ne se produit que lorsque le changement menace suffisamment la culture dominante. Le changement social avance toujours ainsi : deux pas en avant, un pas en arrière. Le système résiste, mais cela ne signifie pas que nous échouons. Au contraire, cela prouve que nous avançons dans la bonne direction.



Psychologue américaine spécialiste des transformations sociales, Melanie Joy est l'auteure de sept livres portant sur les relations humaines, les injustices ou encore la dissonance cognitive et l'éthique animale. Elle a tout récemment publié son premier roman, *A half-hearted death wish*. Le végétarisme et notre rapport à la viande et aux animaux occupent une large place dans ses travaux.

Elle a fondé en 2010 l'association Beyond Carnism, qui contribue à éveiller les consciences sur les implications éthiques et environnementales de la consommation de viande. Avec son mari Sebastian Joy, elle a co-fondé l'association de sensibilisation à l'alimentation végétale ProVeg International, dont l'AVF est partenaire. Sebastian Joy est également administrateur de l'AVF.



## Ainsi l'animal et nous

Kaoutar Harchi, éditions Actes Sud, septembre 2024, 320 pages, 22,50 €.

Saviez-vous que les Amérindiens avaient fait l'objet d'études par les colons pour déterminer si, oui ou non, ils étaient humains ? Saviez-vous que le capitalisme a tiré profit d'un travail à la chaîne inspiré

des abattoirs ? Dans un langage parfois difficile d'accès, Kaoutar Harchi affirme, avec une logique implacable, qu'on ne peut obtenir le respect pour les humains sans le réclamer également pour les autres animaux. Cet essai, très remarqué à sa sortie, montre comment les personnes discriminées (racisé-es, femmes, précaires, etc.) font l'objet d'un processus d'animalisation destiné à légitimer les souffrances qui leur sont infligées. En cause : une culture occidentale anthropocentrée qui sacralise le distinguo entre nature et culture.

À des thèses appuyées sur l'Histoire, Kaoutar Harchi mêle la force de descriptions imagées de la vie des animaux d'élevage, ainsi qu'une expérience de discrimination marquante vécue dans son enfance, pour porter avec force son message intersectionnel. Cela fait un bien fou qu'un essai aussi fouillé sur les thématiques de genre, de racisme et de classe place la lutte antispéciste au même niveau d'importance, voire la considère comme un préalable.

B.N.

## Tu seras carnivore, mon fils

Amanda Castillo, Éditions Textuel, mars 2025, 160 pages, 17,90 €.

En 2021, Meike Stoverock, chercheuse biologiste allemande affirme que « *seul un homme ayant accès à une femme peut devenir non-violent et ainsi rendre possible la vie en société* », confortant ainsi la position des *Incels*, ces masculinistes « involontairement célibataires » qui soutiennent que les hommes souffrent de l'autonomie des femmes. En 2022, Raphaël Raucoul, matador réputé,

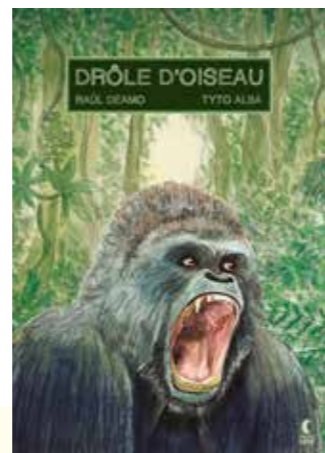
indique de son côté que le taureau est né pour combattre : « *dans son génome, [il] a cette férocité* ».

Ces exemples, parmi bien d'autres, sont utilisés par Amanda Castillo dans ce court essai pour étayer et rendre accessible la thèse d'une discrimination commune, et donc d'une convergence nécessaire, entre féminisme et animalisme. Elle se place à la suite de Carol J. Adams, qui publiait en 1990 un livre de référence sur ce sujet, *La Politique sexuelle de la viande : Une théorie critique féministe végane*, et en souligne ainsi la cruelle actualité.

L'autrice montre d'abord la manière dont notre société, de manière systémique, « *fabrique des chasseurs* ». Elle balaie ensuite les arguments habituellement destinés à justifier la domination des hommes sur les femmes tout autant que celle des humains sur les autres animaux.

Si le féminisme y est plus largement illustré que l'animalisme, l'ouvrage apporte cependant un argumentaire efficace et percutant pour dénoncer les mécaniques du refus de la dignité.

B.N.



## Drôle d'oiseau

Deamo Raúl et Alba Tyto, éd. Presque lune, dès 6 ans, 21 €.

Si la célèbre primatologue Jane Goodall, décédée en octobre dernier, figure dans plusieurs livres jeunesse, c'est le zoologiste et anthropologue autodidacte espagnol Jordi Sabater Pi que cette BD nous invite

à découvrir. Son parcours atypique est raconté par plusieurs personnes l'ayant côtoyé, et complété par un dossier sur le contexte historique. Cet ouvrage polymorphe examine les conditions éthiques de l'acquisition des animaux du zoo de Barcelone, et



stimule la réflexion sur le racisme et l'eurocentrisme – par exemple en juxtaposant une séduisante publicité pour du chocolat et les images de travailleurs épuisés des plantations de cacao. Il rend compte des idées de Jordi Sabater Pi lui-même, qui mettait en lumière la richesse culturelle des peuples côtoyés en Afrique, les injustices engendrées par la colonisation, les dangers de la déforestation, l'importance de préserver des écosystèmes interconnectés, la beauté et la rudesse de la forêt peuplée d'animaux inconnus. C'est alors un hommage à son goût pour le dessin, une activité qu'il aimait parce qu'elle amène à beaucoup observer le monde, et donc à le comprendre et à l'aimer mieux.

L'ouvrage étonne par l'utilisation de photographies du XIX<sup>e</sup> siècle et de croquis réalisés par le naturaliste. Jordi Sabater Pi a décrit les tatouages, la communication par tambours et la structure familiale du peuple Fang ainsi que les relations sociales des gorilles. La diversité des types d'écrits fait écho à son cursus atypique, qui déplaisait aux scientifiques de son époque. L'influence de son épouse sur sa vie et ses travaux, les apports déterminants des primatologues de l'époque, dont Diane Fossey et Jane Goodall, permettent une vision complète de ce qui a concouru à ses découvertes majeures sur les primates et à son rôle dans l'introduction de l'éthologie en Espagne.

M.F.-B.



## Animal

Livre-journal, n° 9, La Relève & la Peste, dès 10 ans, 22 €.

À la manière de *Forêts et Océans*, ce livre-journal cherche à donner une vision globale et arborescente de son sujet. Il allie des données scientifiques, des avis, observations et témoignages d'éthologues,

cétologues, ornithologues et journalistes à une approche sensible : photographies grand format, illustrations délicates ou symboliques, tournures poétiques, au sein d'un ouvrage conçu pour une lecture qui s'apparente à celle d'un journal. *Animal* explore divers écosystèmes

pour nous présenter les savoir-faire d'espèces sauvages ou de celles que nous côtoyons au quotidien. Il met en lumière les pratiques humaines qui nuisent à l'environnement et à ses habitants, et dénonce la marchandisation d'espèces en voie de disparition. *Animal* raconte comment vivent, s'organisent et cohabitent des animaux non-humains : ils sont nombreux à savoir compter ou se nommer, à exprimer leurs émotions, à s'entraider. On découvre la libre évolution des réserves de l'association pour la protection des animaux sauvages (l'Aspas), la promiscuité compliquée des humains avec les loups et les ours. Une synthèse du droit animalier actuel complète cet ouvrage riche en mots et en concepts qui permettent de (re)penser notre relation avec les animaux.

M.F.-B.

## En finir avec les idées fausses sur l'antispécisme

Victor Duran-Le Peuch, éditions de l'Atelier, 13,50 €.

« *Tout ce que vous avez toujours voulu comprendre sur l'antispécisme, sans savoir à qui le demander* » : ce titre aurait été plus long, mais conviendrait aussi à ce manuel pratique. Conçu pour démentir ce que l'antispécisme n'est pas – le droit de vote aux poules, un truc de bobos blancs, un slogan militant – cet ouvrage expose aussi, peut-être surtout, ce qu'il est : une philosophie fondée sur la considération des intérêts légitimes d'autrui. Ce qui amène, entre autres, à souligner ses points communs avec des *-ismes* plus facilement revendiqués.

Victor Duran-Le Peuch, auteur du podcast *Comme un poisson dans l'eau*, a structuré son écriture précise en neuf chapitres reprenant les idées fausses les plus répandues. À chaque objection, résumée en une phrase-clé, l'auteur oppose de vastes connaissances, des informations précises, des éléments de contexte, une mise en perspective... agencés par une mécanique intellectuelle exigeante et une stimulante curiosité. Pédagogique, piquant à l'occasion, pragmatique, ce livre agréable à lire (et à relire) ouvre l'esprit. Il nourrira à coup sûr les réflexions personnelles, ainsi que des conversations passionnantes entre personnes de bonne foi.

K.V.



# Littérature animaliste et antispéciste: une révolution culturelle en marche

Depuis une décennie, la cause animale s'impose avec force dans le paysage littéraire francophone, marquant un tournant culturel significatif. Essais, bandes dessinées, littérature jeunesse, recueils de poésie: aucun genre n'échappe à cette vague animaliste et antispéciste. Chaque mois, de nouveaux ouvrages explorent la sentience animale, dénoncent le spécisme ou célèbrent le lien entre humains et non-humains, reflétant un intérêt croissant du public pour ces thématiques.

PAR ÉMILIEN COUSIN-HAMELAL

Des prix littéraires mettent en lumière cette effervescence. Le Prix 30 Millions d'Amis, surnommé le « Goncourt des animaux », le Prix Maya, le Prix de l'Animalisme Francophone, le prix littéraire de la Société Centrale Canine ou encore le Prix du Roman d'Écologie récompensent des œuvres qui interrogent notre rapport aux animaux. Ces distinctions, en valorisant des récits variés, encouragent auteurs et éditeurs à explorer davantage ces sujets.

*"Des figures émergent, spécialisées dans l'animalisme."*

Les maisons d'édition jouent un rôle clé dans cette dynamique. Des structures spécialisées comme La Plage, avec des titres percutants tels que ceux d'Insolente Veggie, ou Evalou, dont le catalogue est entièrement dédié à la cause animale, s'engagent pleinement. Mais les éditeurs généralistes ne sont pas en reste: Futuropolis, Actes Sud ou encore Komics Initiative, qui publiera prochainement un ouvrage de Sébastien Moro, intègrent ces thématiques à leur catalogue. Cette diversité éditoriale témoigne d'une demande croissante et d'un marché en expansion.

## Nouvelle génération

Des figures émergent, spécialisées dans l'animalisme. Camille Brunel, avec ses récits et ses essais militants, Gilles Macagno, qui allie humour et pédagogie dans ses BD autour de l'écologie et de la cause animale, Agatha Liévin-Bazin, qui vulgarise la science et l'éthologie, ou Clara Cuadrado, illustratrice végane engagée, incarnent cette nouvelle génération d'auteurs. Leur travail, souvent accessible et accrocheur, touche un public varié, des lecteurs avertis aux néophytes.

Si les essais philosophiques et scientifiques, comme ceux de Peter Singer ou Melanie Joy, ont longtemps dominé le champ, la fiction s'impose désormais comme un vecteur puissant. Romans, nouvelles et bandes dessinées rendent les concepts de sentience ou de spécisme plus accessibles. Cette diversification des genres littéraires reflète une démocratisation de la cause: les lecteurs, de plus en plus sensibilisés, plébiscitent ces écrits. Comme dans l'industrie agroalimentaire, où des géants comme Fleury Michon ou Herta investissent le marché végétal, l'intérêt pour les thématiques animalistes de grands groupes éditoriaux, tels Bolloré ou Lagardère, montre que la tendance est non seulement culturelle, mais aussi commerciale.

La littérature animaliste ne se contente pas de divertir: elle transforme. Un exemple frappant est celui de Lucie Rico, autrice de l'excellent *Le Chant du poulet* sous vide. En explorant les réalités de l'élevage industriel



## "la fiction s'impose désormais comme un vecteur puissant"

pour son roman, elle est devenue végétarienne, illustrant le pouvoir de l'écriture et de la recherche sur les consciences. S'intéresser aux notions de sentience, la capacité des animaux à ressentir des émotions et des sensations, ou de spécisme, la discrimination basée sur l'espèce, peut ainsi provoquer des déclics personnels, incitant à revoir ses habitudes, notamment alimentaires.

## Des références en français

Malgré cet essor, un obstacle persiste: de nombreux ouvrages anglophones de référence restent inaccessibles en français. Par exemple, *The Sexual*

*Politics of Meat* de Carol J. Adams, un bestseller féministe et antispéciste, n'a été réédité en français qu'en 2025, presque dix ans après sa première publication. De même, *The Edge of Sentience* de Jonathan Birch, qui explore les frontières de la conscience animale, n'est toujours pas traduit. Ces lacunes freinent la diffusion d'idées novatrices dans le monde francophone, obligeant les lecteurs à se tourner vers des sources anglophones ou à attendre de rares traductions.

L'essor de la littérature animaliste est un moyen puissant de faire progresser nos idées. Pour que cette dynamique perdure, le public

doit continuer à soutenir ces œuvres, en les achetant, en les partageant et en en discutant. Chaque coup de cœur partagé, chaque livre recommandé contribue à encourager les éditeurs hésitants à investir dans ces thématiques. Cette mobilisation collective peut transformer une tendance en un véritable mouvement culturel, où la littérature devient un levier pour repenser notre rapport aux animaux et à la planète.

ÉMILIE COUSIN HAMELAL  
EST COFONDATEUR DU PRIX MAYA,  
DONT L'AVF EST PARTENAIRE,  
ET DE LA VEGAN PLACE DE TOURS

# Le vin, l'art, la vie

Caroline et Nicolas Hallier se sont rencontrés pendant leurs études d'agronomie. Amoureux des animaux, pratiquants assidus d'une convivialité ouverte, ils ont fondé Sauvagine, le domaine où ils créent des vins en harmonie avec la cuisine végétale. Sauvagine est aussi le lieu d'expérimentation d'une agriculture résiliente et respectueuse, et le berceau d'une association où l'art s'enracine dans les consciences.

PROPOS RECUEILLIS PAR KARINE VERNETTE

## Comment conçoit-on un vin pour la cuisine végétale ?

Avant tout en respectant la vie des animaux, dans les vignes comme en cave, en vinifiant sans aucun produit animal. Le vin fait partie d'une identité culturelle forte, à laquelle on ne renonce pas quand on est végétal : Sauvagine permet de partager cet art de vivre. Avec Claire Brachet, nous avons longuement travaillé à partir des familles de goûts spécifiques de la gastronomie végétale. Les accords avec les légumes verts sont réputés difficiles, certaines interactions de saveurs sont étonnantes, les sommeliers manquent de repères. Notre approche s'appuie sur des repères classiques : le blanc accompagne les entrées, les asperges ou les poireaux vinaigrette, le rouge l'umami des plats... Nous préparons trois nouvelles cuvées, qui

permettront de couvrir tous les instants de consommation du repas : un effervescent pour l'apéritif, un rouget, descendant du claret bordelais, pour les desserts et les fruits, et un rouge plus structuré.

## Sauvagine se démarque donc de la culture française qui associe le vin à son terroir ?

Le terroir est bien là : les raisins viennent des terres familiales où la nature est connue et observée, avec toute sa faune sauvage. L'originalité de notre démarche est d'avoir choisi des cépages naturellement résistants au mildiou et à l'oïdium. C'est une petite révolution car cela permet de diviser par 10 à 20 le nombre de traitements préventifs. Ces variétés sont déjà utilisées en petites proportions, elles se développent comme une réponse agronomique au changement climatique, au même titre que la greffe a apporté une solution à la crise du phylloxéra à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Notre art de vivre est façonné par les traditions, notre démarche d'agronomes est novatrice et résiliente.

## Sauvagine est aussi une association intimement liée au domaine : quelle est sa vocation ?

Elle veut changer les imaginaires par l'art ! Malgré nos connaissances et nos parcours professionnels, c'est un film, *Gorge cœur ventre*<sup>1</sup>, qui nous a rendus véganes. L'art fait mieux percevoir, en opérant une reconfiguration sensible. Il fait infuser de nouvelles idées, installe de nouveaux récits. Il est complémentaire du militantisme, dont la temporalité est celle du passage à l'action. L'association va appuyer les projets susceptibles de déclencher ce choc sensible. Nous voulons, à notre échelle, y insuffler l'esprit français des Lumières, qui doit se traduire par un art de vivre au sens large, donc respectueux des animaux.

| [sauvagine-vins.fr](http://sauvagine-vins.fr)

<sup>1</sup> Maud Alpi, 2016.



# Carpaccio d'artichaut poivrade, citron, amandes et grenade

POUR 2 PERSONNES  
PRÉPARATION ET CUISSON : 10 MIN

## INGRÉDIENTS :

- 4 artichauts poivrade
- 1 citron jaune (jus et zeste)
- Quelques grains de grenade
- Une poignée d'amandes entières
- Huile d'olive vierge extra
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

① Retirer les premières feuilles dures des artichauts, couper la tige et la pointe, puis les éplucher jusqu'à la partie tendre. Les émincer finement à la mandoline ou au couteau, puis les arroser aussitôt d'un peu de jus de citron pour préserver leur couleur. Réserver les feuilles souples.

② Faire torréfier les amandes quelques minutes à sec dans une poêle, puis les concasser grossièrement.

③ Disposer les lamelles d'artichaut en rosace sur les assiettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive et du reste du jus de citron. Parsemer de grains de grenade et d'amandes torréfiées.

④ Assaisonner de fleur de sel et de poivre fraîchement moulu, puis ajouter quelques zestes de citron. Disposer les feuilles souples autour du carpaccio.

## ACCORD MET & VIN

L'accord sera parfait avec Sauvagine Blanc ! Le nez détonant du vin, marqué par les fruits exotiques, les agrumes et la pêche (typique du Souvignier Gris), contrebalancera avec élégance l'amertume de l'artichaut pour créer un bel équilibre. La bouche sera ensuite marquée par une acidité rafraîchissante qui tiendra tête aux notes citronnées du carpaccio. Un accord tout en vivacité et fraîcheur.



*Astuce : cette recette fonctionne aussi très bien avec des betteraves et certains radis. Par exemple, pour un carpaccio de betterave chioggia, on pourra ajouter simplement du citron, de l'huile d'olive, quelques câpres, du sel et du poivre, et ce sera excellent.*

# Les légumineuses, de petites graines pour de grands bienfaits

Lentilles et haricots de toutes les couleurs, fèves, pois cassés et pois chiches, les légumineuses offrent une palette de textures et de saveurs qui réjouit les papilles et avive la créativité des cuisiniers. À redécouvrir à toutes les étapes du repas !



© pbl Studio - Adobe Stock

## UNE SOURCE DE PROTÉINES INCOMPLÈTES ?



Comme tous les produits d'origine végétale, les légumineuses contiennent tous les acides aminés essentiels, constitutifs des protéines, mais en proportions variables.

Associer céréales et légumineuses dans nos repas au cours d'une même journée permet de bénéficier de leur complémentarité. Cette association existe d'ailleurs de façon empirique dans de nombreuses recettes traditionnelles : chili, couscous, dahl et riz, tortillas et frijoles...

## Les atouts des légumineuses

- 100 g de légumineuses cuites apportent en moyenne 9 g de protéines<sup>1</sup>. Elles sont donc une bonne alternative à la viande dans le cadre d'une alimentation saine et durable.
- Elles ne contiennent pas de gluten, contrairement à de nombreuses céréales, et ont un indice glycémique faible (inférieur à 50).
- Elles fixent l'azote de l'air : elles nécessitent donc moins, voire pas du tout d'apports d'engrais azotés de synthèse. De plus, elles restituent de l'azote aux autres plantes avec lesquelles elles sont cultivées en rotation<sup>2</sup>.
- Elles sont pourtant boudées par le grand public : leur consommation est passée de 7 kg par personne et par an en 1920, à 1,7 kg en 2020. La consommation a légèrement augmenté au cours des années 2000, mais elle reste inférieure aux recommandations<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Ciqual.fr  
inrae.fr/actualités, « Les légumineuses, bonnes pour notre santé et celle de la planète.  
<sup>2</sup> Hal.inrae.fr, « Évolution du marché français des légumineuses et déterminants de la consommation de 2009 à 2019 ».  
<sup>3</sup>

## Chili sin carne



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION ET CUISSON :  
45 MIN

### INGRÉDIENTS :

- 80 cl de bouillon végétal
- 100 g de protéines de soja texturées (pst) moyennes
- 4 oignons moyens
- 6 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive pour cuisson
- 200 g d'une boîte de tomates concassées
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à c. de tabasco®
- haricots rouges : 1 grosse boîte
- sel & poivre noir au moulin
- 1 bouquet de persil

- ① Préparer le bouillon et en utiliser 50 cl pour réhydrater les PST pendant 4 min. Les égoutter et réserver.
- ② Émincer les oignons, hacher les gousses d'ail et les faire revenir dans un grand faitout, 4 min à feu doux dans un généreux filet d'huile d'olive.
- ③ Ajouter les PST et prolonger la cuisson 4 à 5 min à feu doux et en remuant régulièrement.
- ④ Ajouter les tomates, le cumin et le Tabasco®, laisser cuire 2 min.
- ⑤ Ajouter les haricots rouges rincés et égouttés, les 30 cl de bouillon restants, saler, poivrer et laisser mijoter 30 min.
- ⑥ Servir dans des bols, parsemé de persil ciselé.

*Encore meilleur préparé la veille ! (Paru dans mes livres Cuisine végétarienne, recettes gourmandes, Libris, 2005 et 100% Vegan, Métive 2019.)*

## Cookies salés au lupin

La farine de lupin contient près de 40 % de protéines. Bon à savoir : le lupin est allergène, à éviter si vous êtes hypersensible aux protéines des légumineuses.



POUR UNE QUINZAINE DE COOKIES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
USTENSILE : UNE PLAQUE DE CUISSON

### INGRÉDIENTS

- 250 g d'oignons
- huile olive pour cuisson
- 100 g de farine de blé bise
- 50 g de farine de lupin
- 2 c. à s de levure de bière en paillettes
- 1/2 sachet de poudre à lever bio.
- sel
- 10 cl d'huile végétale cuisson
- 1 yaourt de soja

- ① Préparer et émincer finement les oignons. Les faire cuire à feu doux et à couvert pendant 8 min dans un généreux filet d'huile d'olive, en remuant régulièrement. Réserver.
- ② Dans un saladier, mélanger les farines, la levure, la poudre à lever et 1/4 de c. à c de sel.
- ③ Incorporer l'huile et le yaourt et mélanger. Ajouter 2 cl d'eau si besoin.
- ④ Laisser reposer 30 min au frais.
- ⑤ Peu avant de sortir la pâte, préchauffer le four à 170 °C.
- ⑥ Sortir la pâte, la malaxer et en confectionner des pâtons de la grosseur d'une noix. Les disposer sur une plaque huilée et farinée espacés de quelques centimètres.
- ⑦ Laisser cuire au four une vingtaine de minutes : ils doivent à peine se colorer.
- ⑧ Laisser refroidir et déguster !  
(Paru dans 100% Vegan, Métive 2019.)

## Blondie de haricots blancs

Adapté d'une recette gourmande de Coraline Kowalczyk (l-herboriste.com) que je remercie chaleureusement



POUR 9 PORTIONS  
PRÉPARATION : 25 MIN  
USTENSILES : MIXEUR + MOULE CARRÉ DE 20 CM DE CÔTÉ

### INGRÉDIENTS :

- 240 g de haricots blancs cuits
- 120 g de purée d'amandes
- 90 g de sucre en poudre
- 80 ml de lait végétal
- 1 c. à c. d'arôme vanille
- 50 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100 g de chocolat

- ① Dans un bol, mélanger le sucre et le lait végétal. Réserver.
- ② Chemiser le moule (huile + farine, ou papier cuisson en surveillant qu'il ne s'enflamme pas).
- ③ Mixer les haricots avec la purée d'amandes. Incorporer le mélange sucre-lait végétal, puis ajouter l'arôme vanille. Ajouter la farine, la levure et le sel et mixer le tout.
- ④ Préchauffer le four à 180 °C.
- ⑤ Incorporer le chocolat en petits morceaux (en garder pour la déco).
- ⑥ Répartir la pâte à blondie dans le moule chemisé. Saupoudrer avec les morceaux de chocolat restants.
- ⑦ Enfournier à mi-hauteur et laisser cuire 28 min environ : le blondie doit être légèrement doré. Laisser refroidir, démouler et découper en 9 parts. Conserver au frigo jusqu'à 3 jours dans une boîte hermétique (à réchauffer au micro-ondes).

© 2025 L'herboriste

# Gwendoline Herbert

Quand Gwendoline a accordé sa manière de vivre avec ses valeurs, la cuisine est devenue un nouveau terrain d'exploration et un moyen « d'exprimer sa compassion ». Ses recettes sont créatives et joyeuses, gourmandes pour régaler ses proches, riches en protéines pour rassasier les fans de sport... Sa mission : montrer comment avancer vers l'alimentation végétale à son rythme, en déjouant les dogmes et la pression. Car devenir végane, dit-elle, c'est changer de regard. Si la nourriture prend une part importante dans ce changement, l'expérience, le partage et les encouragements le rendent épanouissant. Dans la continuité de son compte Instagram, elle a, en septembre lancé ANOLA, un espace en ligne où une communauté se retrouve autour d'ateliers, de rencontres, de discussions où chacun-e apprend, crée des liens et trouve sa place.

📍 @start\_veggie\_daily  
 📍 anola.space



## La meilleure tarte aux poireaux et à la moutarde

POUR 4 PERSONNES  
 PRÉPARATION ET CUISSON : 45 MIN

**INGRÉDIENTS**  
 - 1 pâte feuilletée  
 - 3 poireaux (parties blanche et vert tendre)  
 - Margarine  
 - 100 ml de lait végétal (amande, soja ou avoine)  
 - 100 g de yaourt de soja ou de crème végétale (soja, cajou ou amande)  
 - 1 c. à s. de fécule de maïs  
 - 1 c. à s. de jus de citron  
 - 2 c. à c. de moutarde  
 - 100 g de tofu fumé  
 - 1 c. à s. d'huile d'olive  
 - Sel, poivre

- ① Laver et couper les poireaux en fines rondelles.
- ② Faire fondre la margarine dans une poêle et y faire revenir les poireaux à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Assaisonner.
- ③ Couper le tofu fumé en petits dés et les ajouter aux poireaux. Faire revenir encore 5 minutes pour bien les faire dorer. Saler, poivrer.
- ④ Dans un bol, mélanger le lait végétal, le yaourt ou la crème végétale, la fécule, la moutarde, le jus de citron. Bien fouetter pour éviter les grumeaux. Y ajouter ensuite les poireaux et le tofu.
- ⑤ Dérouler la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette.
- ⑥ Répartir l'appareil poireaux-tofu sur la pâte. Cuire au four à 180 °C pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Laisser tiédir légèrement avant de déguster.



# Verrines pommes, caramel, streusel & chantilly

POUR 4 PERSONNES  
 PRÉPARATION ET CUISSON : 30 MIN  
 USTENSILE : UN FOUET ÉLECTRIQUE

**INGRÉDIENTS**  
**POMMES CARAMÉLISÉES** - 3 grosses pommes  
 - 2 c. à s. de sucre de canne  
 - 2 c. à s. de margarine  
 - 1 pincée de cannelle

**CARAMEL** - 100 g de sucre de canne  
 - 50 g de margarine  
 - 100 ml de crème végétale  
 - 1 pincée de fleur de sel

**STREUSEL** - 80 g de poudre d'amande  
 - 60 g de flocons d'avoine sans gluten  
 - 60 g de margarine végane  
 - 60 g de sucre (coco ou canne)  
 Chantilly coco  
 - 200 ml de crème végétale à chantilly (ici, Tulipan ou Flora)  
 - Sucre glace  
 - Vanille (optionnel)

- ① Préparer le streusel : mélanger la poudre d'amande, les flocons, la margarine et le sucre. Étaler sur une plaque allant au four et cuire 15 min à 170 °C.
- ② Couper les pommes en dés, les faire caraméliser à la poêle avec la margarine, le sucre et la cannelle.
- ③ Préparer le caramel : faire fondre le sucre à sec. Une fois le sucre fondu, ajouter la margarine. Laisser fondre puis ajouter la crème végétale pour obtenir une sauce lisse. Assaisonner de fleur de sel.
- ④ Monter la crème bien froide en chantilly, y ajouter le sucre glace (et la vanille).
- ⑤ Montage : disposer dans des verrines une couche de pommes caramélisée, un filet de caramel, des morceaux de streusel, napper de chantilly, décorer d'un filet de caramel et de miettes de streusel.



*Astuce : dresser les verrines au dernier moment pour que le streusel reste bien croustillant.*

PAR YASMINE DEBARGE, KARINE VERNETTE



### Devine qui vient dîner? Un végé! 50 recettes pour s'en sortir

Alexandre Jacques,  
Éditions Marie Claire, 15,90€

Chaque billet du blog Lutsubo emmène ses lecteurs quelque part au bout du monde : Alexandre Jacques, voyageur gastronome, y décrit ses périples dans des recettes pleines de couleurs et toujours végétales. *Devine qui vient dîner? Un végé!* les réunit dans ce petit livre guidé par l'esprit pratique de son auteur. L'ouvrage s'adresse à celles et ceux que la cuisine végé déstabilise, mais qui ont envie de faire plaisir à leurs amis en ayant toutes les chances de se régaler : toutes les recettes sont parfaitement accessibles pour des personnes cuisinant peu ou ne maîtrisant pas les trucs et astuces des végés. Chaque plat est une farandole de saveurs, où les épices habillent des ingrédients qui se rehaussent les uns les autres. La diversité des recettes permet de trouver le bon plat pour chaque occasion, de l'entrée au dessert. Les tartelettes tatin à l'oignon égayeront vos apéros dînatoires. Vos invités réclameront votre chou pointu au lait de coco et chériront le souvenir ému de vos figues rôties. Vous y reviendrez.

Y.D.

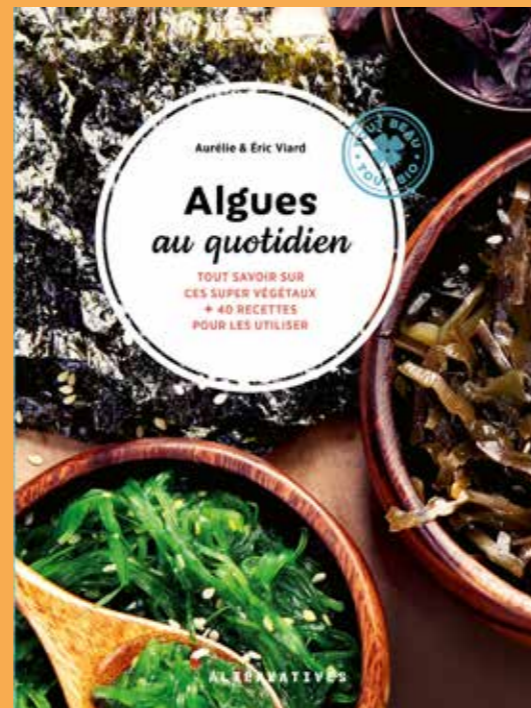


### Air fryer vegan

Aude Richard, Solar, 19,90€

Certains appareils définissent la tendance dans les cuisines tandis que d'autres s'y installent durablement : en équipant un foyer français sur trois en 2024, l'air fryer illustre cette deuxième option. Il était donc temps qu'une experte de la cuisine végétale lui consacre un livre. Aude Richard, autrice du blog The Greenquest, adapte 100 recettes à ce nouvel ustensile, avec ingéniosité et gourmandise. La palette gastronomique est large : apéros, plats, accompagnements, desserts et autres douceurs... Du côté du salé, les chips au vinaigre (oui, oui!), les bricks (tellement plus simples ici qu'au four), les nachos avec leurs tendres haricots rouges, et les *onions rings* vous font probablement déjà saliver. Le livre est encore plus surprenant avec le sucré. L'impressionnante saveur du cookie est détrônée par les mini-churros. Il ne faudrait pas oublier le biscuit aux amandes et le rocher coco... Si vous ne possédez pas d'air fryer, vous aurez probablement envie d'en emprunter un pour tester ces incroyables recettes!

Y.D.



### Algues au quotidien

Aurélié et Éric Viard, Alternatives, 14€

C'est le premier livre de cuisine végétale primé aux Gourmand Cookbook Award : un événement ! Qui annonce peut-être la transition alimentaire que les auteurs appellent de leurs vœux ? Leur ouvrage est une approche passionnée des algues, qui met en avant 13 d'entre elles parmi les plus courantes en France. Pour chacune, Aurélié et Éric Viard détaillent les origines et les conditions de récolte, les bénéfices nutritionnels et les principaux usages. Ils en tirent des recettes créatives, inspirées de la *crusine*, dont elles sont tantôt l'élément central, tantôt le petit truc en plus qui change tout : les classiques tartares et rillettes sont revisités, et côtoient un camaïeu de smoothies iodés, une version étonnante et réconfortante de l'incontournable soupe miso, des tartelettes estivales, une poêlée de spaghettis de mer... Au dessert, ajoutez la dulce et la chlorelle dans la panoplie gourmande aux côtés de l'agar-agar. Ces quarante recettes iodées incluent aussi des soins cosmétiques et jardiniers : de quoi mettre les algues au goût de chaque jour.

K.V.



Végétaliser nos assiettes est indispensable pour les animaux et bénéfique pour la santé. C'est aussi le geste le plus responsable et le plus efficace pour préserver la planète et tous ses habitants. Depuis 1995, l'AVF (Association Végétarienne de France) est l'association de toutes celles et ceux qui veulent contribuer à un nouveau modèle alimentaire, sain, juste et durable.

A

### ALERTER

les décideurs sur les enjeux de l'exploitation animale et développer des propositions pour faire changer les lois et les pratiques.

V

### VULGARISER

les informations liées à l'alimentation végétale et rendre la transition alimentaire simple et désirable à travers de nombreuses ressources.

F

### FORMER

les professionnel·les, accompagner les entreprises et soutenir les collectivités pour que manger végé devienne une évidence.



REJOIGNEZ-NOUS!

Notre assiette change le monde



# LE KIT DE SURVIE POUR BIEN VIVRE SA TRANSITION VÉGÉTALE

Le guide nutritionnel  
pédagogique pour éviter  
les carences

Le guide de répartition  
pour toujours savoir répondre  
aux clichés tenaces

