



La surproduction et la surconsommation de viande et de produits laitiers détruisent la planète à petit feu.

L'élevage industriel contribue à la **déforestation, pollue les eaux et nuit au climat**. Les animaux sont traités comme des marchandises, sans aucune attention à leur bien-être. Les éleveurs ne s'en sortent plus financièrement. **La santé des consommateurs-trices est mise à mal** par trop de protéines animales. Il est urgent de changer de modèle!

Il ne s'agit pas que tout le monde arrête de consommer de la viande ou des produits laitiers. Libre à chacun d'être végétalien-ne, végétarien-ne, ou de diminuer la part de viande et de produits laitiers dans son alimentation.

En revanche, il est urgent de réduire considérablement notre consommation au niveau global, d'autant plus que **des alternatives végétales saines et goûteuses existent**.

À nous de choisir et de remplacer régulièrement les protéines animales par des protéines végétales dans notre assiette.

greenpeace.fr/deuxfoistrop

Greenpeace France, 13 rue d'Enghien 75010 Paris - Ne pas jeter sur la voie publique

#2FOISTROP

5 RECETTES SANS VIANDE NI PRODUITS LAITIERS qui plairont à toute la famille



GREENPEACE

En manque d'inspiration POUR LE DÎNER ?

Voici cinq propositions de recettes sans protéines animales (pas de viande, pas de produits laitiers) qui font la part belle aux **protéines végétales**. On vous l'assure : non seulement ces recettes sont intéressantes d'un point de vue nutritionnel mais **elles sont surtout excellentes**.

À tester sans plus tarder :

- Pancakes aux céréales
- Houmous à la betterave
- Lasagnes aux champignons & épinards
- Burger végétal
- Gâteau à la carotte

#2FOISTROP

PANCAKES aux céréales

INGRÉDIENTS

Pour 6 pièces

2 bananes
4 c. à soupe de flocons d'avoine
60 g de farine (blé ou sarrasin)

30 g de sucre
200 ml de lait végétal (soja, avoine, amande, riz)
2 c. à café de levure
1 c. à café d'huile

PRÉPARATION

Dans un saladier, écraser la banane. Mélanger progressivement en ajoutant les flocons d'avoine, la farine, le sucre, le lait végétal et la levure. Faire chauffer l'huile dans une poêle.

Verser une petite louche de préparation et faire cuire 1 à 2 minutes de chaque côté du pancake. Laisser refroidir.



HOUMOUS à la betterave



INGRÉDIENTS Pour 6 personnes

260 g de pois chiches en conserve
1 betterave moyenne cuite et épluchée
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de pâte de sésame
1 citron
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
1 c. à soupe de coriandre

PRÉPARATION

Égoutter soigneusement les pois chiches, les rincer puis égoutter à nouveau. Couper la betterave en dés. Peler et couper la gousse d'ail en deux.

Mixer les pois chiches avec la betterave, la pâte de sésame, l'ail, le jus du citron et l'huile d'olive.

**Saler, poivrer
et décorer de coriandre.**

#2FOISTROP

LASAGNES aux champignons & épinard



INGRÉDIENTS Pour 6 personnes

9 feuilles de lasagnes
250 g de tofu
150 g de champignons
100 g d'épinards cuits
400 g de tomates
2 oignons & 1 gousse d'ail
500 g de sauce béchamel (au lait de soja)
Huile d'olive
Herbes et épices : herbes de Provence, muscade, sauce de soja, sel, poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à th.6-7 (200°C). Emincer les oignons. Laver et découper en lamelle les champignons, les faire dorer dans une poêle contenant 1 cuillère à soupe d'huile et les oignons. Couper les tomates en dés. Ecraser le tofu. Éplucher et hacher l'ail.

Incorporer les tomates, les miettes de tofu et l'ail à la poêle. Remuer régulièrement. Ajouter les herbes de Provence, la muscade et la sauce de soja. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 20 min. Durant la cuisson, apprêter la sauce béchamel (soit pour 1 litre de lait).

Dresser ensuite dans un plat rectangulaire allant au four, en alternant chaque préparation avec des feuilles de lasagnes. Mettre dans l'ordre sauce béchamel, 3 feuilles de lasagne, mélange au tofu, épinards, 3 feuilles de lasagne, sauce béchamel, mélange au tofu, épinards, 3 feuilles de lasagne, sauce béchamel.

**Enfourner le plat et laissez cuire 30 min.
Servir accompagné de salade verte.**

BURGER VÉGÉTAL



INGRÉDIENTS Pour 6 personnes

1 boîte de pois chiches (200 g poids net, 125 g poids égoutté)
1 boîte de haricots rouges (200 g poids net, 125 g poids égoutté)
1 oignon doux & 1 gousse d'ail
1 petite carotte
1 petite boîte de maïs (facultatif)
1/2 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse de chapelure (ou de biscottes écrasées)
60 g de tofu soyeux
Huile d'olive
Herbes et épices : 1 c. à soupe de persil (ou de coriandre), 1/2 c. à café de curcuma, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de paprika, sel et poivre

PRÉPARATION

Écraser les pois chiches et les haricots ensemble puis réserver. Éplucher puis émincer finement l'oignon, la carotte et l'ail. Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec de l'huile d'olive pendant 2 minutes à feu moyen, puis ajouter les carottes et le maïs. Laisser refroidir.

Dans le saladier d'haricots et pois chiches, ajouter les herbes et épices, le contenu de la poêle, le sel et le poivre, la chapelure, les flocons d'avoine et le tofu soyeux. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme. Prélever des boulettes de pâte et former des galettes (1 cm d'épaisseur environ).

Dans une poêle chaude, verser de l'huile d'olive. Faire cuire les steaks pendant plusieurs minutes sans y toucher (au risque de casser les galettes) jusqu'à ce que la face contre la poêle devienne croustillante et bien dorée. Retourner délicatement la galette, et laisser cuire l'autre face de la même manière.

Dresser dans des pains à burgers toastés, avec votre garniture préférée : tomates, salade, fromage, lamelles d'oignons rouges, cornichons et sauces de votre choix.

GÂTEAU à la carotte



INGRÉDIENTS Pour 6 personnes

5 œufs
200 g de sucre
240 g de poudre d'amande
75 g de farine
480 g de carottes râpées
1 sachet de levure chimique
80 g de noix (ou noisettes, ou amandes) concassées
1 c. à soupe de cannelle
1 c. à soupe de muscade

PRÉPARATION

Mélanger les œufs avec le sucre. Ajouter les carottes. Intégrer ensuite la poudre d'amande, la farine et la levure chimique puis les noix concassées et les épices.

Mettre le tout dans un moule beurré ou avec du papier cuisson.

**Enfourner durant au moins 40 minutes à 180°.
Vérifier au couteau régulièrement.**

#2FOISTROP