

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Lait<br>-><br>lait végétal  | <i>Pâtisserie</i> : lait d'amande/soja/soja vanille/cajou/coco,... <b>M,C,B</b><br><i>Cuisine</i> : avoine/soja/riz/cajou (plus crémeux),... ( <b>M,C,B</b> )<br><i>Boire</i> : soja/soja choco/avoine/amande,... ( <b>M,C,B</b> ) |
| Beurre<br>-><br>margarine   | <b>M</b> : Balance, Kokos, M Budget<br>Margarine<br><b>C</b> Free From, Rama 100% végétal, Becel Pro   |
| Yaourt<br>-> Yaourt végétal | <b>M</b> Soyog ( <i>soja</i> ), Coyog ( <i>coco</i> )<br><b>C</b> Alpro, Sojasun, Sojo, Jocos  |
| Crème                       | Lait/crème de coco<br><b>M</b> Soja crème cuisine<br><b>C</b> Veganz crème de riz  |
| Crème fraîche/Mas carpone   | <b>B, V</b> ou battre délicatement tofu soyeux et lait/yaourt végétal selon recettes (sur internet)  |
| Fromage                     | <b>M</b> Soja mousse, Wilmersburger, Cashewnella, Lupinenschmelz<br><b>C</b> Simply V, Wilmersburger, Violife<br><b>B, V</b> selon magasin<br><b>I</b> New roots, recettes pour du fait maison                                     |

|                    |   |
|--------------------|---|
| “Viandes”          | <i>Falafels</i> ( <b>M,C,B</b> )<br><i>Tempeh</i> ( <b>B</b> )<br><i>Tofu fumé</i> , curry, herbes etc. ( <b>M,C,B</b> )<br><i>Seitan</i> ( <b>B, V</b> ou fait maison (base <b>C</b> ))<br><i>Soja texturé</i> ( <b>C</b> Veganz, <b>B, V</b> )<br><i>Quorn</i> ( <b>M</b> Cornatur, <b>C</b> Délicorn, Veganz) <b>!/ \ Tout n'est pas vegan</b> |
| Pâte à tartiner    | Beurre de cacahuètes, confitures, mélasse, sirops (agave, érable,...)<br>«Nutella» : <b>C</b> Bionella, Veganz <b>M</b><br>Lupinen choco, Nocciolata  |
| Glaces             | La plupart des <i>sorbets</i> ,<br><b>M</b> Coco Ice-Land, Glaces aha !<br><b>C</b> Karma (coco ou soja), Ben&Jerry's vegan   |
| Mayonnaise         | <b>M</b> Véganaise aha!<br><b>C</b> Free from, Thomy mayo vegan   |
| Snacks végétaliens | Grissini, chips, frites, houmous, guacamole, tartinades, bretzel, dips<br>Alnatura ( <b>M</b> ), <i>Farmer</i> , fruits, fruits secs&oléagineux, Cœurs de France, <i>Speculoos</i> , <i>Oreos</i> , chocolat noir, Biscuits vegan( <b>C</b> Veganz, <b>B</b> )  |

**M** = Disponible chez Migros, **C** = Coop, **B** = épicerie Bio, **I** = Internet, **V** = magasin vegan

### Remplacer 1 œuf (selon son utilité) :

*Lier* : 50g tofu soyeux/50 g compote de fruits/demi banane écrasée/1cs. Fécule+30mL eau/50g purée de légumes/1cc huile ou purée d'oléagineux+45mL lait végétal/50g yaourt soja nature

*Lever* : Poudre à lever (p.ex dans les pancakes)

*Gélifiant* : Agar-agar (4g/litre)

*Goût* : sel noir Kala Namak (**B, I, V**) ou d'Himalaya

*En neige* : le jus de conservation d'un bocal de pois chiches (appelé Aquafaba) n'a pas de goût et monte aussi en neige (p.ex. pour meringues, mousse, etc.)

*Œufs brouillés* -> tofu brouillé, recettes sur internet

### Base de l'alimentation végétalienne :

Fruits, légumes, champignons, céréales (pain, pâtes, riz, ...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges/noirs, ...), oléagineux (noix, cajou, amande, ...), graines et graines germées, herbes et épices.

Ingrédient récurrent : levure maltée (= «nutritional yeast» en anglais) en paillettes (**B, I, V**) -> plein de nutriments et a un léger goût de fromage.

### Vite fait maison :

*Parmesan râpé* : mixer noix de cajou, sel, ail en poudre et levure maltée

*Sauce crémeuse* : béchamel au lait végétal + levure maltée (+ fromage végétal fondu dedans)

### Recettes :

[www.francevegetalienne.fr](http://www.francevegetalienne.fr), [www.auvertaveclili.fr](http://www.auvertaveclili.fr)

[www.vegan-pratique.fr](http://www.vegan-pratique.fr), YouTube : *Lloyd Lang*

Ressources : [www.L214.com](http://www.L214.com), [www.vegan-france.fr](http://www.vegan-france.fr)

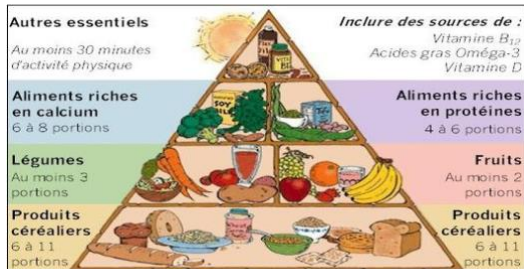
[www.veggieromandie.ch](http://www.veggieromandie.ch), [www.vegan.ch](http://www.vegan.ch)

Cet alcool est-il vegan ? -> [www.barnivore.com](http://www.barnivore.com)

Pour l'alimentation végétalienne, un apport de vitamine B<sub>12</sub> est nécessaire (**B, I, V** ou pharmacie):

|   |                  |
|---|------------------|
| Dans des aliments <u>enrichis</u> consommés 2-3x/jour | 3 µg par portion |
| 1x/jour en comprimé                                   | 10-25 µg         |
| 1x/semaine en comprimé                                | 2000 µg = 2 mg   |

-> plus d'infos sur [vegan-pratique.fr/nutrition/la-vitamine-b12](http://vegan-pratique.fr/nutrition/la-vitamine-b12)



**Pyramide alimentaire végétalienne**