

3^e édition
Revue et corrigée

Joëlle LEBRETON, bibliothécaire-documentaliste et chercheuse de formation, n'est pas spécialiste de la santé, ni nutritionniste ni diététicienne. Elle est cependant végétarienne depuis plus de 20 ans, d'abord pour des raisons de santé, ensuite pour ses choix spirituels.

Ce livre est le résultat d'entrevues avec des spécialistes, médecins, praticiens intéressés au régime végétarien, au fur et à mesure de compilations et d'analyses de textes tirés d'ouvrages de référence internationale. Il a pu voir le jour à la demande expresse et répétée d'amis et de proches attirés par le désir de changer leurs habitudes alimentaires pour maintenir leur forme et leur santé en général, tout en faisant de substantielles économies.

L'originalité de ce fascicule réside dans le fait qu'il permet aux utilisateurs de combiner et de varier eux-mêmes leurs menus en consultant particulièrement le "tableau de classification des aliments" et l'équilibre d'un repas végétarien", ce qui fera même oublier l'absence de viande dans l'assiette. Ce travail de présentation a été assuré également par Janine LEBRETON, industrielle et diplômée en art culinaire, pour le plus grand plaisir de celles et de ceux désireux de découvrir enfin l'univers mal connu et délicieux du végétarisme.

ISBN 99935-7-136-9

Bien se nourrir sans faire souffrir - Recettes et menus végétaliens

Joëlle et Janine LEBRETON

Bien se nourrir sans faire souffrir

Recettes et menus végétaliens



Joëlle LEBRETON
Rechercheuse - Rédactrice
Auteure des menus

Janine LEBRETON
Auteure des recettes

Bien se nourrir sans faire souffrir
Recettes et menus végétaliens

1^{ère} édition : 2006

Publié avec le concours de la FOKAL (Fondasyon Konesnas ak Libète)

2^e édition : 2009

Mise en page et impression : Eminence Services

3^e édition : décembre 2017

Edition et impression : Eminence Services

Dépôt légal no : 06-04-227

ISBN no : 99935-7-136-9

Bibliothèque nationale d'Haïti

© Tous droits réservés

Bien se nourrir sans faire souffrir

Recettes et menus végétaliens

Joëlle LEBRETON
Recherchiste-Rédactrice
Auteure des menus

Janine LEBRETON
Auteure des recettes

Dessin page de couverture
réalisé par Pierre-Richard PRATT

Photos : Joëlle LEBRETON

Edition : Eminence Services
Port-au-Prince, Haïti, décembre 2017



*Tiges Royales couleur or,
Céréale, aliment noble ;
Produit de la terre fertile ;
Du panier, ces fruits et légumes,
gracieusement offerts par la nature généreuse.*

Tout ce qui ne pousse pas de la terre n'est pas bon pour le corps de l'homme.

Une nutritionniste asiatique

Ce livre est dédié à tous ceux qui ont encouragé sa parution (spécialement à Edmond), à Ariel et Naima, végétariens de naissance, à Olivier devenu végétarien de son propre choix à l'âge de neuf ans..., et enfin à tous ceux qui rêvent encore d'un monde meilleur, un monde moins consommateur de ressources...

... à Edwige et Bernard, végétariens également de puis plus de vingt (20) ans, qui ont manifesté beaucoup d'enthousiasme pour la promotion de ce livre.

Sommaire

Préface de Jean-Claude Magny, naturopathe	13
Introduction de Willy Edwight Lafond, pédiatre.....	17
Qu'est-ce que le végétarisme?	19
Liste partielle des sportifs et personnes célèbres végétariens dans le monde.....	21
Ce que pensent certains spécialistes de la santé, environnementalistes et économistes, du végétarisme .	26
Equilibre nutritif d'un repas végétarien	31
Guide alimentaire végétarien.....	33
Comment déterminer vos besoins en calories, glucides, protides et lipides	35
Guide alimentaire végétarien.....	37
Supplément végétalien pour les 4 ans et plus.....	38
Liste descriptive des aliments :	
Fruits, légumes, céréales, légumineuses, épices, condiments et autres produits alimentaires	39
Recettes végétariennes de Janine Lebreton.....	67
Plats de résistance	77
Les sauces.....	93
Les salades	96
Bouillons, soupes, potages.....	97
Desserts.....	99
Boissons.....	101
Les trois repas : Le petit déjeuner, le déjeuner, le souper (ou le dîner)	103
Menus végétariens de Joëlle Lebreton	105
Petit déjeuner.....	107
Déjeuners	109
Autres types de menus	115
Un exemple de menu varié pour réception de plusieurs personnes.....	119
Souper	119
Un exemple de menus plus légers pour le souper.....	121
Un exemple de menus végétariens pour diabétiques	123
Un exemple de «menus-santé minute» pour «végétariens pressés»	125
Menus végétariens anti-cancer par Joëlle Lebreton Magny.....	127
Le poids santé, mythe ou réalité ?	133
Un exemple de menu végétarien pour une diète hypocalorique	137
Ce qu'il faut savoir sur les légumineuses, les céréales, les légumes, les crudités, les fruits, les condiments, les oléagineux et les stimulants	141

Quelques conseils et suggestions pour bien se porter et bien se nourrir	151
Définition de quelques termes utilisés.....	155
Index.....	175
Sources documentaires.....	175

Avertissement

Joëlle LEBRETON, bibliothécaire-documentaliste et recherchiste de formation, n'est pas une spécialiste de la santé, nutritionniste ou diététicienne. Elle est cependant lacto-végétalienne depuis plus de 20 ans, d'abord pour des raisons de santé, ensuite pour ses choix spirituels.

Ce livre est le résultat d'entrevues avec des spécialistes, médecins, praticiens intéressés au régime végétarien, au fur et à mesure de compilations et d'analyses de textes tirés d'ouvrages de référence internationale. Il a pu voir le jour à la demande expresse et répétée d'amis et de proches attirés par le désir de changer leurs habitudes alimentaires pour maintenir leur forme et leur santé en général, tout en faisant de substantielles économies.

L'originalité de ce fascicule réside dans le fait qu'il permet aux utilisateurs de combiner et de varier eux-mêmes leurs menus en consultant particulièrement le « tableau de classification des aliments » et « l'équilibre d'un repas végétarien » ; ce qui fera même oublier l'absence de viande dans l'assiette. Ce travail de présentation a été assuré également par Janine LEBRETON, industrielle et diplômée en art culinaire, pour le plus grand plaisir de celles et de ceux désireux de découvrir enfin l'univers mal connu et délicieux du végétarisme.

Préface

De toute évidence, il semble que le fait d'être végétarien permet de respecter plus facilement de saines habitudes alimentaires comme celles de diminuer les gras saturés d'origine animale, trop riches en cholestérol. Cependant, l'intérêt d'une alimentation végétarienne dépasse de loin la simple amélioration du bilan lipidique.

Une telle alimentation agit aussi sur d'autres facteurs de risque comme l'obésité, la tension artérielle élevée, le taux de radicaux libres et d'homocystéine qui favorisent le développement de plusieurs maladies graves.

De plus, un régime végétarien contient moins de pesticides et de résidus de toutes sortes, ces derniers s'accumulant dans les graisses animales tout au long de la chaîne alimentaire et constituent un facteur additionnel de risque de déséquilibres fonctionnels.

Adopter le végétarisme peut être aussi un moyen pour protester contre le manque d'éthique envers les animaux. C'est le cas, par exemple, des méthodes actuelles d'élevage qui imposent aux animaux des étables ou des poulaillers surpeuplés l'immobilité et la privation du lien mère-petit.

Une meilleure sensibilisation à l'environnement peut aussi entrer en ligne de compte dans la motivation à adopter ce genre de régime, étant donné que l'élevage d'animaux requiert de grandes quantités de terre arable et d'eau potable, lesquelles pourraient servir à nourrir beaucoup plus d'êtres humains que d'animaux. De plus, l'élevage est responsable, à environ 25%, des gaz (à effet de serre qui participent au réchauffement climatique).

On distingue plusieurs types de végétariens. Les lacto-végétariens qui excluent les oeufs, mais consomment des produits laitiers, alors que c'est le contraire pour les ovo-végétariens. Quant aux ovo-lacto-végétariens, ils mangent des oeufs, des produits laitiers et des légumineuses. Pour ce qui est du végétalien, il exclut tous les aliments d'origine animale, non seulement la chair, les oeufs et les produits laitiers, mais aussi la gélatine et le miel. On a souvent relevé chez les végétaliens un manque d'acides aminés essentiels et des carences en B12, en fer, en zinc et en calcium. Adhérer à une telle approche demande donc une grande vigilance quant aux apports nutritifs requis.

Cependant, malgré tout, selon notre état de santé, certaines recommandations supplémentaires s'appliquent avant d'opter pour un régime végétarien. C'est le cas pour les personnes obèses, celles ayant un ratio triglycérides sur HDL supérieur à deux (2), un ratio cholestérol total sur HDL supérieur à quatre (4). C'est également le cas pour les personnes en phase de pré-diabète, de diabète adulte ou d'hypoglycémie réactionnelle. Il convient alors de couper environ de moitié fruits, pain, céréales, pomme de terre, riz, pâtes et autres produits céréaliers, d'éviter sucreries et alcool qu'on peut remplacer par une (1) à deux (2) portions de noix et graines, ou du beurre de ces oléagineux. Et il faut aussi dans ces cas prendre de trois (3) à quatre (4) portions de légumes environ pour une (1) de fruits.

Bien associer dans les bonnes proportions et en quantité suffisante les aliments qui nous conviennent, telle est l'idée maîtresse en nutrition humaine. Cela consiste à ingérer assez de protéines, de glucides, de lipides, de vitamines et de minéraux à chacun des repas y compris les collations. C'est à chacun de trouver ce qui lui convient en termes de variété, suivant son biotype, ses activités, la saison, son profil pathologique, etc. C'est ce type de régime personnalisé que le *Guide alimentaire naturopathique* propose et que des livres de recettes et de menus comme celui-ci permettent de concrétiser. "Laisse ta nourriture être ton remède et ton remède ta nourriture" (Hippocrate).

Jean-Claude Magny, ND

Directeur général

Ecole d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec

« Pour des raisons magnétiques et géobiologiques
l'aliment qui convient le mieux à un organisme
est celui produit par la terre où il vit »

Dr Willy Edwight LAFOND

Introduction

Docteur Willy Edwight LAFOND, Pédiatre

Manger, se nourrir, on ne finit pas d'en parler. Ami lecteur, si vous avez ce fascicule en main, cela prouve au moins deux choses : d'abord ça ne vous laisse pas indifférent d'en parler et surtout vous êtes l'un des nombreux amoureux de la nourriture savoureuse, de l'alimentation saine, de l'alimentation qui respecte notre écologie interne, bref de l'alimentation non encrassante.

On sait que plus le carburant est spécifique à la machine, meilleur il est. L'alimentation carnée fournit un carburant (graisses saturées, cholestérol) dont la combustion, forcément incomplète, puisque ce carburant est inadapté à notre conformation anatomo-physiologique, laisse littéralement de la « suie » partout, avec pour conséquences inexorables l'obstruction progressive des artères conduisant, à terme, à l'infarctus du myocarde (crise cardiaque), souvent foudroyant, ou encore au fameux « *stroke* », la redoutable hémorragie cérébrale.

Mais l'encrassement, loin s'en faut, n'a pas que des retentissements vasculaires : la plupart des calculs (cailloux) biliaires accumulés dans la vésicule sont induits, entre autres, par une alimentation riche en acides gras saturés.

Vous comprendrez qu'une alimentation aussi impropre ne peut qu'accroître le travail du foie et l'élimination de nos émonctoires : intestins, reins, peau et poumons. Tout l'organisme finit donc par s'en ressentir. Autant alimenter votre voiture de sport en gasoil! Une image valant mille mots...

Rappelez-vous que, en plus de nous sustenter, c'est-à-dire de nous apporter les différents nutriments : protéines, sucres, graisses, vitamines, minéraux, eau, etc., indispensables et spécifiques à notre écosystème, une alimentation doit aussi pouvoir contribuer à la bonne santé. C'est l'occasion d'attirer l'attention sur les méfaits potentiels et réels de l'alimentation industrielle chimiquée, momifiée (ces haricots amputés de leur pouvoir de germination, ces laits susceptibles d'être conservés des semaines en dehors du frigo...).

Mesdames Janine LEBRETON et Joëlle LEBRETON ont eu l'heureuse initiative et la gentillesse de nous proposer des menus et recettes extrêmement pertinents (lacto-végétariens pour les puristes). Qu'elles en soient ici remerciées !

Et n'oubliez pas qu'en matière de cuisine, vos limitations seront celles que vous aura imposées votre imagination. Il ne me reste qu'à vous souhaiter «un bon et vigoureux appétit», ami gourmet.

10 juin 1989

Qu'est-ce que le végétarisme?

Étymologiquement, le terme « végétal » vient des mots latins : « Vegeto » qui signifie fortifier, donner du mouvement, augmenter, faire naître, développer et « Vegetus » qui veut dire vigoureux, dispos, fort, bien portant, puissant, ardent. Les végétaux représentent donc une véritable source de force et de santé reconnue depuis l'Antiquité. Le végétarisme est un régime qui exclut la viande et les crustacés de la diète journalière. Dans son ouvrage intitulé *Le Bonheur du végétarisme : principes de vie et recettes*, Danièle Starenkyj, née de parents végétariens et végétarienne depuis sa naissance, écrivain et conférencière recherchée, définit ainsi le végétarisme : « *Le végétarisme, ce n'est pas d'abord ne pas manger de la viande mais avant tout c'est manger des végétaux. Le végétarisme n'est pas en réaction contre la viande, il est en action pour l'immense variété de tous les végétaux comestibles que la terre produit en abondance. On ne devient pas végétarien en ôtant la viande du milieu de son assiette et en se contentant de ce qui reste, mais en introduisant suffisamment de végétaux au point qu'il n'y ait plus de place, ni de besoin pour cet aliment. Le végétarisme est donc un système d'alimentation exploitant toute la variété des végétaux comestibles* ». Le géographe haïtien Edmond Magny écrit dans son livre « *Environnement - développement : crises et réponses* » : « *L'équilibre alimentaire a été trouvé chez les végétariens encore qu'il faille bien balancer la diète alimentaire. Au niveau de la force physique, on reconnaît que cinq des animaux les plus forts sur cette terre sont végétariens : l'éléphant, le rhinocéros, l'hippopotame, le buffle et le gorille. Les futurologues, en calculant le coût élevé d'un kilo de bœuf, de porc, de poulet par rapport à un kilo de végétal (fruit, graine, gousse, légume, feuille, etc.), prédisent sans sourciller que l'humanité croissante sera forcée au cours du 21^{ème} siècle de consommer davantage de protéines sur racines que de protéines sur pattes* ».

Le but principal de cet ouvrage n'est pas vraiment de démontrer que la viande est un aliment nocif pour la santé par les toxines qu'elle contient, car beaucoup d'ouvrages écrits par des spécialistes (médecins, nutritionnistes, naturalistes, chercheurs et écologistes) l'ont suffisamment fait. Ces derniers ont largement démontré les bienfaits du régime végétarien. Notons que ces bienfaits sont quand même un peu développés dans certains chapitres, afin de rassurer ceux qui ont choisi de devenir végétariens et ceux qui sont tentés de le devenir mais hésitent encore. Ce petit livre répond surtout à la demande d'un bon nombre de ces

gens (certains qui ont fait le choix de devenir végétariens pour des raisons personnelles : choix philosophiques ou raisons de santé) qui souhaitent surtout avoir des recettes et menus végétariens avec des produits locaux avant tout ; car, comme l'a si bien dit le docteur E. W. LAFOND : « *Pour des raisons magnétiques et géobiologiques, l'aliment qui convient le mieux à un organisme est celui produit par la terre où il vit* ». Cependant, il n'est pas interdit d'utiliser les produits étrangers ; c'est la raison pour laquelle nous en avons ajouté également dans la liste des produits et dans les recettes.

Pour élargir et compléter vos connaissances sur le végétarisme, nous vous suggérons de lire des ouvrages écrits par des spécialistes sur ce sujet. S'informer est le moyen le plus efficace de prendre pour soi-même des décisions convenables.

Liste partielle des sportifs végétariens dans le monde

Tiré du livre intitulé *“Se nourrir sans faire souffrir : la planète, le tiers monde, les animaux et nous”* de John Robbins, 1990 ; le best-seller américain intitulé en anglais : *“Diet for a new America”*.

Enquêtes réalisées par les docteurs Irvin Fisher de Yale, J. Ioteyko de l'Académie de médecine de Paris, des chercheurs danois, des médecins belges et autres et les résultats des recherches en laboratoire prouvent de façon remarquable l'endurance des végétariens.

1- Dave Scott, de Davis en Californie

Athlète universitaire bien renseigné au sujet de l'alimentation et de la santé. Reconnu comme le meilleur athlète triathlon au monde. Seul athlète à avoir remporté le légendaire triathlon Ironman d'Hawaï quatre fois de suite. Epreuve de natation de 3,8 km suivie d'un circuit à bicyclette de 180 km et d'un marathon de 42 km. A son avis : *« la notion suivant laquelle les gens et les athlètes en particulier ont besoin de protéines animales est ridicule et totalement fausse »*.

2- Sixto Linares

Devenu végétarien à l'école secondaire, il ne consomme ni oeufs ni produits laitiers. En 1985, lors d'une rencontre au profit de l'Association de dystrophie musculaire, il établit un record du monde pour le triathlon d'une journée : il nagea 7,5 km, parcourut 300 km à bicyclette et fit une course à pied de 84 km.

3- Robert Sweetgall de Newark au Delaware

Il est le meilleur marcheur athlétique au monde. Il a marché plus de 40 000 km, une distance plus longue que la circonférence équatoriale de la Terre. Il déclare être *« végétarien pour des raisons morales ; il y a assez de nourriture sur terre sans que nous soyons obligés de manger des animaux »*. Il a marché un périmètre de 16 960 km autour des Etats-Unis et a entamé une boucle qui devrait l'amener dans 50 États.

4- Edwin Moses

Il a remporté la médaille d'or olympique au 400 m haie et n'a perdu une seule course en huit ans. En 1984, *Sports Illustrated* le choisissait « sportif de l'année » : « *aucun athlète dans aucune discipline n'est aussi respecté par ses pairs que Moses en athlétisme* ».

5- Pavo Nurmi, de Finlande

Il a établi 20 records mondiaux à la course de fond, remportant 9 médailles olympiques.

6- Bill Pickering, de Grande-Bretagne

Il a établi le record mondial de la traversée de la Manche à la nage et, à l'âge de 48 ans, il a établi un nouveau record mondial pour la traversée du canal de Bristol.

7- Murray Rose, de Melbourne, Australie

Il a remporté trois médailles d'or aux Jeux olympiques de 1956 à Melbourne. Aux Jeux olympiques de 1960, il devient le premier homme de l'histoire à conserver son titre au 400 m style libre et bat plus tard son propre record mondial aux 400 m et 1500 m style libre. Considéré par plusieurs comme le plus grand nageur de tous les temps, Rose est végétarien depuis l'âge de deux ans.

8- Andreas Cahling, culturiste suédois

Il remporte le titre de M. International en 1980 et participe depuis plus de 10 ans aux compétitions de calibre international. Une revue spécialisée rapporte que « *La performance de Cahling aux compétitions de M. Univers et championnats professionnels de culturisme laissait présager qu'il deviendrait sans doute le prochain Arnold Schwarzenegger* ».

9- Pierreo Verot

Il détient le record mondial d'endurance pour la descente de ski.

10- Estelle Gray et Cheryl Marek

Elles détiennent le record mondial de cyclisme de fond en tandem. Elles sont végétariennes et ne consomment ni oeufs ni produits laitiers.

11- James et Jonathan de Donato

Ils détiennent le record mondial de natation de longue distance « papillon » et sont tous deux végétariens.

12- Ridgely Abele

Il a remporté le championnat mondial de l'Association de Karaté des Etats-Unis (*US Karate Association World Championship*). Il a également remporté huit championnats internationaux. Il est un végétarien qui ne consomme ni viande, ni oeufs, ni produits laitiers.

13- Peter Burwash, de Toronto

Professionnel du tennis, il se classait entre le 50^e et le 60^e rang. Il décida de devenir végétarien. Un an après, il était considéré comme l'athlète ayant le plus haut indice de forme physique parmi tous les sportifs professionnels au Canada.

14- Alan Jones

Capitaine de marine, victime de la polio à l'âge de cinq ans, il a pourtant accumulé plus de records sportifs que quiconque. Il détient le record mondial de redressements assis consécutifs (17 003) :

- Février 1975, il lance un ballon de basket-ball 3802 fois en 12 h, réussissant 96 paniers sur 100 ;
- Juin 1975, il nage 800 km en 11 jours dans les rivières Snake et Columbia, de Lewiston (Idaho) à l'Océan Pacifique ;
- Novembre 1975, il nage 109 km sans s'arrêter pour dormir, dans la piscine de l'Université d'Orégon.
- Décembre 1975, il nage 0.8 km sans combinaison de plongée dans l'eau glacée de la rivière Missouri, Iowa.

Alan Jones est végétarien. « *Je n'aurais jamais pensé qu'on puisse être végétarien dans la marine* », dit-il.

15- Patrick Baboumian

Ce bodybuilder végétarien allemand d'origine arménienne a remporté en 2011 le titre d'homme le plus fort d'Allemagne, alors qu'il était déjà végétarien depuis 5 ans. En 2011, il choisit d'aller plus loin dans son régime alimentaire en devenant végétalien et deux ans plus tard, il devient même l'homme le plus fort du monde en soulevant 550 kg sur ses épaules, sur une distance de 10 mètres. Il est l'incarnation parfaite du *vegan power* !

16- Mike Tyson

Mike Tyson est connu pour être l'un des plus grands champions de boxe poids lourds, ainsi que pour l'incident avec son adversaire Evander Holyfield, à qui il a arraché l'oreille lors d'un combat. Devenu végétalien, il affirme que ses différents problèmes de santé se sont atténués, voire ont disparu, et qu'il a retrouvé toute son énergie en supprimant tout aliment d'origine animale.

17- Sylvie Guillem

La Française est considérée comme l'une des meilleures ballerines du monde et est étoile à la fois du Ballet de l'Opéra national de Paris et du Royal Ballet de Londres. Elle est vegan depuis 2010, principalement pour des raisons écologiques et éthiques et a même réalisé une campagne pour l'association PETA. Elle soutient qu'elle ne s'est jamais sentie aussi forte que depuis qu'elle est vegan.

18- Frank Medrano

Vegan, Frank Medrano n'en est pas moins un bodybuilder reconnu, expert en calisthenics et coach, suivi par plus de 4 millions de personnes sur sa page Facebook. Il propose par exemple sur son site un programme de bodybuilding au poids du corps et vegan.

19- Billy Simmonds

Ce bodybuilder vegan d'origine australienne a adopté une alimentation végétarienne en 2002, ce qui ne l'a pas empêché de remporter en 2009 le titre de Mister Univers « Naturel ». A la suite de cette compétition, il est même devenu vegan. Il pratique aussi les arts martiaux, le surf et le crossfit.

Et si vous pensiez qu'il n'y a que les muscles qui comptent ... Les végétariens et végétaliens peuvent aussi être présidents d'un pays, comme Janez Drnovšek en Slovénie et Bill Clinton aux Etats-Unis, ou d'une multinationale, tel Phillip Wollen chez Citibank ou bien encore artistes, comme les acteurs Joaquin Phoenix, Nathalie Portman et Leonardo DiCaprio !

Liste partielle des grands hommes de l'histoire qui, en raison de leur respect pour la vie, évitèrent que la viande fasse partie de leur alimentation.

Tiré du livre intitulé *L'Appel du Grand Maître : Huzur Sawan Singh* de Daryai Lal Kapur, éd. Le Courrier du Livre

Homère	G. Bernard Shaw
Gandhi	Plutarque
Platon	Zoroastre
A. Einstein	Charles Darwin
Sir Isaac Newton	Bouddha
Comte Tolstoi	Cicéron
Diogène	Socrate
Laotze	Aristote
Confucius	Moïse
Pythagore	Lucius Sénèque
Neitzsche	Leonard de Vinci
Henry David Thoreau	St. François d'Assise
Voltaire	Milton
Percy Bysshe Shelly	A. Shopenhauer

Ce que pensent certains spécialistes de la santé, environnementalistes et économistes du végétarisme

Dans le livre de Raymond Dextreit intitulé *“Vivre sain. Traité théorique et pratique. Alimentation naturelle. Règles de vie saine”*, nous trouvons l'analyse suivante de la viande d'après Balland :

100 grammes de viande contiennent 75,90% d'eau et 24,10% de résidu sec. Ce résidu sec se décompose en :

Substances albumineuses	18,36 %
Substances collagènes	1,64 %
Substances grasses	0,90 %
Hydrocarbones	0,60 %
Matières extractives	1,30 %
Matières minérales	1,30 %

“Ce qui frappe tout de suite dans cette analyse, c'est l'absence presque totale d'hydrates de carbone. Or, ce sont les hydrates de carbone qui alimentent notre réservoir d'énergie. Alors que les protéines ou albuminoïdes sont des matériaux de construction, les hydrates de carbone sont des énergétiques. C'est donc une erreur de croire que la viande donne des forces ; elle ne produit qu'une excitation qui donne seulement l'impression de force. C'est pourquoi un mangeur de viande pourra fournir un effort plus violent qu'un végétarien, mais n'aura pas sa résistance pour un effort de longue durée.”

Charles Gerber, diététicien de grande compétence, vulgarisateur de talent et professeur à l'école d'anthropologie en France, dans son livre *“La santé dans la marmite”*, avec la collaboration du Dr. Jean Nussbaum, nous rapporte des questions et réponses sur le végétarisme et une diète équilibrée. Un extrait est reproduit ci-après.

Q. “La viande ne nous apporte-t-elle pas tous les acides aminés indispensables à l'organisme?”

R. Oui, en effet. Cependant, et nous le savons déjà, elle est loin de constituer le seul aliment nous fournissant ces acides aminés. A cet égard, nous avons vu que le soja, les haricots, les

pois et les lentilles, ainsi que les fromages, lui sont nettement supérieurs. Si la viande nous apporte de précieux acides aminés, ceux-ci sont tout aussi nombreux et de meilleure qualité dans les produits laitiers, dans les oeufs et dans la pomme de terre.”

Q. “Pouvez-vous imaginer les travailleurs de force renonçant à la viande, eux qui la considèrent comme l’aliment de choc par excellence?”

R. C’est ce qu’ils pensent, à tort, que la viande leur apporte beaucoup de force, lui attribuant ainsi les propriétés qu’elle n’a pas. Nous avons appris qu’elle ne contient pratiquement pas de glucides et que, par conséquent, elle ne contribue pas au fonctionnement du muscle. Les spartiates, de même que les soldats romains, ne consommaient pas de viande.

On pourrait citer de nombreux exemples démontrant qu’il n’est pas indispensable de consommer de la viande pour accomplir des travaux très durs ou réaliser des exploits sportifs. On prouverait plutôt le contraire. Et la viande n’est pas non plus indispensable aux intellectuels. Pythagore, Virgile, Pascal, Newton, Tolstoï étaient végétariens.”

Un autre exemple encore tiré du livre du naturopathe haïtien-canadien Jean-Claude Magny, intitulé *“Le guide alimentaire naturopathique : la clé de l’alimentation santé”*. L’auteur, fondateur et directeur de l’Ecole d’enseignement supérieur de naturopathie du Québec nous dit : *“Les viandes rouges sont des aliments non recommandés pour l’être humain qui n’a ni acidité stomacale ni protection intestinale ni perméabilité rénale suffisantes pour bien les digérer et éliminer leurs déchets et résidus toxiques.”*

“Les experts nous démontrent de plus en plus qu’il faut donner plus de place aux produits végétaux qui sont particulièrement riches en antioxydants (vitamine C, vitamine E, bêta-carotène, etc.), ces substances indispensables pour prévenir le vieillissement prématuré ainsi que l’installation de plusieurs maladies dégénératives.”

Daniel Chernet, diététicien, maître ès sciences, diplômé d’études approfondies de nutrition, dans son ouvrage *“Les protéines végétales”*, nous explique les causes de la malnutrition et la mauvaise répartition de la nourriture dans le monde :

« L’animal, nous dit-il, est un piètre transformateur de l’énergie alimentaire qu’il consomme. Pour obtenir 1 kg de chair animale, il faut utiliser 2 à 10 kg de produits végétaux. Le

rendement énergétique de transformation des produits végétaux en produits animaux n'est guère supérieur à 20%. La production d'1 kg de viande nécessite, pour le boeuf 16 kg de produits végétaux, pour le porc 6 kg, la dinde 4 kg, le poulet 3 kg. Pour obtenir 100 kg de poulet, il faut employer 300 kg d'aliments dont 55 kg de soja.

« Sur le plan du rendement protéique, la quantité de protéines animales obtenues à partir d'1 kg de protéines végétales est de 200 g pour l'oeuf et le lait, de 60 à 120 g pour la viande, de 200 g pour le poulet.

« Si les protéines végétales étaient consommées directement, en estimant que la qualité des protéines végétales est de 80% de celle des protéines animales, il serait possible de nourrir 4 fois plus de personnes avec la même quantité de protéines végétales. Si la répartition de toutes les protéines végétales disponibles était faite de manière équitable à travers le monde, il n'y aurait plus de famine ».

Guy Fauconneau, dans un article paru en juillet 1979 dans l'hebdomadaire *Le Point*, résume remarquablement la situation : « *Face à la réserve de biomasse disponible, ce sont nos animaux qui affament le monde. Il y a bel et bien compétition entre animaux des pays industrialisés et les hommes des pays en voie de développement qui pourraient consommer ces céréales, moyennant certains types de traitement ou même ces protéagineux ou oléagineux que nous fabriquons industriellement pour nos animaux* ».

Un peu plus loin, il ajoute : « Les moyens d'action ne sont pas très nombreux : il faut essayer, dans chaque moment de sa vie, de se demander quel est le meilleur choix à faire pour économiser les ressources naturelles, pour être solidaire avec les gens du Tiers-monde.

« Dans de nombreuses collectivités, les gestionnaires proposent maintenant des menus de type végétarien, équilibrés, qui permettent de manger sans viande tout en faisant prendre conscience de la nécessaire solidarité au niveau mondial. Ces menus sont en général moins coûteux que ceux préparés avec de la viande; les économies ainsi réalisées peuvent permettre d'entreprendre des actions de développement dans les pays qui en ont le plus besoin.

« Il est donc indispensable de faire consommer aux ruminants des sources d'aliments qui ne peuvent pas être consommées par l'homme, et de réserver les céréales et le soja à la consommation humaine. L'animal est, de plus, capable de valoriser divers sous-produits des industries agricoles, ce qui permet de réduire certaines voies de pollution et de gaspillage ».

D'autres spécialistes affirment également que : « *Consommer de la nourriture organique ou être végétarien sont des choix faits par des gens qui veulent être en meilleure santé. Ces choix sont aussi bénéfiques pour l'environnement parce que l'énergie ou les matières premières nécessaires à la production de la nourriture végétale sont nettement inférieures à celles nécessaires pour la production animale, sans oublier la pollution* ».

Texte tiré du document "YouthxChange: towards sustainable lifestyles: the guide: training kit on responsible consumption", préparé par : META (Média, Ecology and Technology Association), UNEP Division of Technology, Industry and Economics (DTIE) and UNESCO Division for the Promotion of Quality Education.

Concernant toujours l'aspect environnemental, économique et salubre du végétarisme, l'ouvrage intitulé "Introduction à la spiritualité" avertit : « *Chaque année des milliers d'hectares de forêts vierges sont brûlés pour servir à l'élevage du bétail. De grands arbres, beaux et forts, sont abattus pour créer des pâturages pour les bêtes. Cela se pratique sur une telle échelle que le climat mondial en est déjà affecté. Pire encore, dans les régions où l'eau est rare, l'industrie de la viande utilise des milliers de litres d'eau par jour pour élever du bétail et de la volaille. De la même façon, pour satisfaire la demande du marché, l'industrie de la pêche déséquilibre dramatiquement l'écosystème des océans. Chaque année, des milliers de dauphins meurent dans les filets qui sont utilisés pour capturer des thons. Un nombre inconnu d'espèces ont déjà disparu, tandis que d'autres sont en voie d'extinction. Écologiquement et sociologiquement parlant, nous payons un prix très élevé. Il est moralement inacceptable, inutile pour des raisons de santé, et bien plus coûteux de nous nourrir de bétail, de poissons, de volaille et d'œufs. Nous pouvons plus facilement et plus économiquement combler nos besoins en protéines à partir de nourriture d'origine végétale, sans avoir besoin d'affliger si lourdement les animaux, les forêts, la planète et nous-mêmes* ».

La revue canadienne "Vitalité Québec : Magazine consacré à la santé et à l'alimentation saine", mai 2003, montre que « *Plusieurs scientifiques ont été surpris d'apprendre*

qu'indéniablement la consommation de viande peut causer le cancer et une multitude d'autres maux. Le docteur Neal Banaard, président du Physicians Committee for Responsible Medicine, nous met en garde : « Le régime carnivore mène aux crises cardiaques, au cancer et aux attaques d'apoplexie. Il n'est pas nécessaire de manger de la viande. En fait, ce régime est une condamnation à mort pour la planète. Pour produire une livre de viande, il faut seize livres de grains. Le tiers-monde préférerait les seize livres de grains, ce qui le nourrirait plus longtemps et de façon beaucoup plus efficace. »

Rémi Maillard, dans l'article "Devenir végétarien" (tiré du document : "Protégez-vous", mars 2004), écrit : Manger du steak, ça rend fort, disait-on autrefois. Pourtant, la viande a de moins en moins la cote auprès des consommateurs. Et les adeptes du végétarisme sont chaque jour plus nombreux.

Maladie de la vache folle, grippe du poulet, cholestérol, antibiotiques, hormones de croissance, irradiation, clonage... Même si l'industrie des animaux de boucherie demeure la première source de revenus agricoles au pays, la viande rouge n'a plus la cote auprès des consommateurs québécois ; alors qu'elle représentait 23% de leur budget alimentation en 1986, ce chiffre est tombé à 16,3% en 2001, selon Statistique Canada. Une désaffectation liée à l'évolution de nos habitudes alimentaires, mais aussi à l'engouement suscité par le végétarisme, comme en témoignent les innombrables livres publiés à ce sujet. En Amérique du Nord, 15 millions de personnes se réclament déjà de ce mode de vie né vers le milieu du XIXe siècle au Royaume-Uni. Au Canada, ceux qui suivent la voie de Newton, Tolstol, Einstein, Gandhi ou Natasha St.-Pier représentent environ 4% de la population adulte... et un marché de plus en plus lucratif. Au point que tous les supermarchés disposent désormais de rayons réservés aux produits bios ou végétariens. Jusqu'aux géants du "junk food" McDonald's et autres Burger King qui y vont de leurs "végéburgers" de soya!

On est loin du temps où le végétarisme évoquait la maladie, la pauvreté, voire l'appartenance à une secte religieuse. Les végétariens d'aujourd'hui viennent de toutes les couches sociales et sont plus diplômés que la moyenne. Leurs motifs? D'abord la santé. Plusieurs études scientifiques démontrent en effet qu'un régime sans protéines animales diminue les risques de maladie. Leurs autres motivations sont d'ordre philosophique, spirituel, social ou environnemental.

Equilibre nutritif d'un repas végétarien

Pour obtenir un repas végétarien équilibré en protides, lipides, glucides et oligoéléments, il faut combiner les types d'aliments suivants :

A

•	Céréale
•	Légumineuse
•	Légume cuit
•	Crudité

La combinaison céréale-légumineuse dans un repas végétarien est importante pour les raisons suivantes : les céréales en général sont pauvres en lysine et tryptophane (qui sont deux acides aminés essentiels) qu'on trouve abondamment dans les légumineuses qui elles-mêmes sont déficientes en méthionine, autre acide aminé essentiel dont les céréales sont bien pourvues. Ce sont donc deux aliments nutritifs qui se complètent.

Les légumineuses et les céréales sont le pivot de tout régime végétarien équilibré. Elles assurent une quantité suffisante d'énergie pour la réalisation des activités quotidiennes. Les céréales sont le carburant du corps et doivent occuper une place importante à chaque repas. Les légumineuses doivent apparaître au menu au moins une fois par jour. Elles sont essentielles pour l'apport en fer, particulièrement chez les adolescents, les femmes enceintes ou en âge de le devenir.

En se guidant du tableau de classification des aliments : "liste descriptive des aliments : légumineuses, céréales, légumes, fruits", le lecteur pourra lui-même combiner un repas équilibré et nutritif, ce qui lui permettra de varier ses menus tout en respectant quotidiennement le tableau A ci-dessus.

Exemple, si lundi vous prenez comme repas :

- Riz (**céréale**) ;
- Purée de pois noirs (**légumineuse**) ;
- Aubergine gratinée (**légume cuit**) ;
- Salade de laitue et tomates (**légume cru / crudité**) ;

Mardi vous prendrez :

- Couscous (**céréale**) ;
- Lentilles (**légumineuse**) ;
- Mirlitons (**légume cuit**) ;
- Salade de concombres (**légume cru / crudités**) ;

Mercredi vous aurez :

- Maïs moulu et pois rouges mélangés (**céréale et légumineuse**) ;
- Carottes, oignons, poivrons et courgettes cuits en sauce (**égumes cuits**) ;
- Salade de choux et carottes râpés (**légume cru / crudités**).

Et vous continuez avec des menus différents les autres jours tout en respectant naturellement le tableau A de la page précédente et en consultant également la liste descriptive des aliments.

Ceux qui le désirent peuvent ajouter des vivres alimentaires (banane, patate, igname, arbre véritable etc.) à leurs repas.

N.B. La ORE (Organisation pour la réhabilitation de l'environnement) située à Camp-Perrin (commune de l'arrondissement des Cayes, sud d'Haïti) envisage de reproduire dans son laboratoire de recherches les semences d'un maïs qui contiendrait également les protéines des légumineuses, c'est à dire les deux acides aminés essentiels suivants : la lysine et le tryptophane. Ce qui serait salubre et économique pour les petites bourses.

Guide alimentaire végétarien

Danielle Lamontagne, diététicienne

Groupe d'aliments / Adulte	1 portion	Portion par jour
Céréales à grains entiers Céréales entières ou en flocons Céréales prêtes à servir Tranche de pain, muffin Pâtes alimentaires	125 ml (1/2 t.) cuites 30 g (1 once) 1 175 ml (3/4 t.)	5 à 12
Légumes Légumes crus Légumes feuilles Légumes cuits Légumes racines Algues trempées ou cuites	125 ml (1/2 t.) 250 ml (1 t.) 125 ml (1/2 t.) 1 moyen 125 ml (1/2 t.)	3 à 7 incluant au moins un légume vert foncé et un légume riche en amidon
Fruits Fruit entier Fruits en salade Pamplemousse, avocat, cantaloup Fruits séchés	1 (pomme, poire, etc.) 125 ml (1/2 t.) 1/2 60 ml (1/4 t.)	2 à 3
Produits laitiers Lait Yogourt Fromage frais Fromage	250 ml (1 t.) 175 ml (3/4 t.) 125 ml (1/2 t.) 50 g. (cube de 3"x 1"x1")	2 adultes 3 à 4 adolescents, femme enceinte ou allaitante 2 à 3 enfants
Légumineuses Fèves, lentilles et pois cuits Tofu ou tempeh Boisson de Soja	250 ml (1 t.) 125 g (1/2 t.) 250 ml (1 t.)	1
Noix et graines Noix et graines Beurre de noix Huiles pressées à froid	45 à 60 ml (3-4 c. à s.) 30 ml (2c. à s.) 10 ml (2c. à thé)	1
Eau	250 ml (1t.)	6 à 8

Comment déterminer vos besoins en calories, glucides, protides et lipides

Utilisez une calculatrice pour fixer vos objectifs

- Calculez vos calories journalières en multipliant votre poids en kilos par 35.2

$$\frac{\text{Poids}}{\text{en kilos}} \times 35.2 = \frac{\text{Besoins calorifiques journaliers}}$$

- Calculez votre consommation de glucides en multipliant vos calories journalières par 0.16

$$\frac{\text{Besoins calorifiques journaliers}}{\text{Grammes de glucides}} \times 0.16 =$$

- Calculez votre consommation de protides en multipliant vos calories journalières par 0.041

$$\frac{\text{Besoins calorifiques journaliers}}{\text{Grammes de protides}} \times 0.041 =$$

- Calculez votre consommation de lipides en multipliant vos calories journalières par 0.023

$$\frac{\text{Besoins calorifiques journaliers}}{\text{Grammes de lipides}} \times 0.023 =$$

Exemple: Si vous pesez 68 kilos, voici quels seront vos chiffres:

1- **Besoins calorifiques de base:**
68 kilos x 35.2 = 2400 calories environ

2- **Consommation journalière de glucides:**
2.400 x 0.16 = 384 grammes

3- **Consommation journalière de protides:**
2.400 x 0.041 = 98 grammes

4- **Consommation maximale de lipides:**
2.400 x 0.023 = 55 grammes

Ce que l'on peut résumer par le tableau suivant :

Source journalière de calories	Grammes	Calories	%
Glucides	384 x 4	1536	64
Protides	98 x 4	392	16
Lipides	55 x 9	495	20

Guide alimentaire végétarien

Basé sur le guide alimentaire canadien
Danielle LAMONTAGNE, diététiste

Pour les 4 ans et plus

Céréales entières	Portion par jour : Femmes et Enfants : 5 à 9 Hommes et Adolescents : 7 à 12
Légumes	4 à 6 portions par jour
Fruits	1 à 3 portions par jour
Légumineuses	Portion par jour : Femmes et Enfants : 1 Femmes enceintes : 1.5 Hommes : 1.5 Adolescents : 1.5
Produits laitiers	Portions par jour : Enfants : 2 Adolescents : 3 à 4 Adultes : 2 Femmes enceintes et allaitantes : 3 à 4
Noix, graines, huiles	Portion par jour : 1
Crudités	Portion par jour : Dans le guide alimentaire naturopathique qu'utilise Jean-Claude Magny pour ses patients, il est dit : « Pour un bilan calorique de 2 000 calories, il faut 11 portions par jour de fruits, légumes et salades crus, cependant, ajoute-t-il, il ne faudra pas perdre de vue que les personnes souffrant de côlon irritable ou autres syndrômes digestifs ne peuvent manger des légumes et salades crus, il faut qu'elles les consomment légèrement cuits ou sous forme de jus ou de potage ».
Eau	1.5 à 2.0 litres par jour

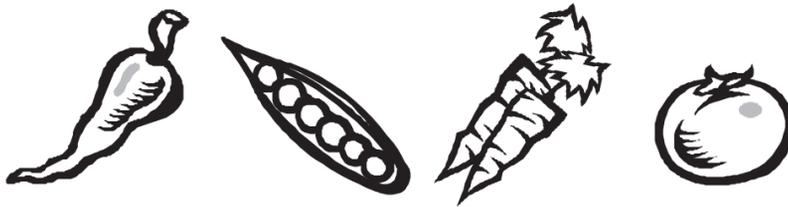
Supplément végétalien

Danielle LAMONTAGNE, diététiste

Pour les 4 ans et plus

Céréales entières	Portion par jour : Hommes et adolescents : 6 à 10 Femmes et Enfants : 4 à 7
Super Légumes	Portions par jour : 3 à 4 portions dont 2 différents
Légumes	Portions par jour : 2 à 3 portions
Légumineuses	Portions par jour : ½ portion par jour
Fruits	Portions par jour : 1 à 3 portions par jour
Fèves de soja Boisson de soja Tempeh, Tofu	Portion par jour : 1 portion par jour
Noix, Huile	Portions par jour : 1 portion par jour
Graines, amandes	Portions par jour : 1 portion ½ par jour
Eau	Portion par jour : 1 ½ à 2 litres par jour

N.B. Le Supplément végétalien complète le Guide alimentaire végétarien



**Liste descriptive des aliments :
Fruits, légumes, céréales, légumineuses,
épices, condiments
et autres produits alimentaires**

FRUITS

ABRICOT

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient : sucre naturel, glucose, lévulose, matières albuminoïdes, éthers, vitamines A, B et C, fer, potassium, riboflavine. Bonne source de cuivre et de magnésium.

Utilisation : Jus, confiture, gelée, salade de fruits, sucreries.

AMANDE (CASSEE)

Type : Fruit

Valeur nutritive : Tonique, stimulante par son tanin. Excellente source de magnésium, de potassium, de phosphore, de riboflavine, de cuivre, de niacine, de zinc. Contient du fer, du calcium, de la thiamine et des traces d'acide pantothénique.

Utilisation : Crues dans les céréales, amuse-gueules, beurre d'amandes, sur la crème à la glace, riz aux amandes, huile pour le corps.

ANANAS

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient la papaine, ferment excellent pour l'estomac, diurétique, assure le bon fonctionnement de la vessie, fortifie.

Utilisation : Jus, salade de fruits, pizza, crème à la glace, dessert, pâtisserie.

BANANE-FIGUE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient du potassium, du magnésium, du cuivre, du phosphore, source élevée de fibres, bon digestif

Utilisation : Salade de fruits, pain patate, dans les céréales et les bouillies ou encore passer au malaxer avec du lait de vache ou de soja, du blé cuit et un peu de vanille.

CACHIMAN CANNELLE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Aliment sain, bon pour tous les estomacs, bon digestif.

Utilisation : Dessert, jus.

CACHIMAN LA CHINE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Bon digestif

Utilisation : Jus, dessert.

CAÏMITE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Laxatif, bon pour le système nerveux.

Utilisation : Dessert (couper en deux et consommer nature dans une coupe avec une petite cuillère ; est considéré comme un dessert naturel, original et exotique dans un repas de réception)

CANNE A SUCRE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Valeur soporifique.

Utilisation : Amuse-gueule, sucre, jus.

CERISE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Diurétique, bon pour les maux de gorge, contient de la vitamine C.

Utilisation : Jus, confiture, tarte, tisane.

CHADEQUE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient vitamine C et P, phosphore, magnésium, cuivre, fer, calcium, acide malique et citrique, lévulose, glucose, dextrose, antiseptique, antimicrobienne, permis aux diabétiques.

Utilisation : Jus, confiture, dessert, peut être consommé à jeun le matin dans un régime amaigrissant : couper la partie supérieure de la chadèque et consommer tout le contenu (le jus et la pulpe) à l'aide d'une cuillère.

CITRON

Type : Fruit

Valeur nutritive : Vitamine C, antiseptique et vermifuge, fortifiant.

Utilisation : Jus, tarte aux citrons, infusion.

COROSSOL

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contre l'atonie des intestins, en sirop contre la grippe ancienne et le catarrhe ; induit le sommeil.

Utilisation : Jus, crème à la glace, sorbet.

DATTE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Vitamine A, B1, B2, B3, B5. Riche en potassium, magnésium, fer, aliment énergétique pour sa teneur en glucose, fructose, saccharose. Contient beaucoup de fibres. Bénéfique pour le cœur.

Utilisation : Jus, tarte, confiture, amuse gueule.

FIGUE (DE BARBARIE)

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient vitamines A, B, C, riche en potassium, bonne source de fibres. **Utilisation** : Dessert, salade de fruits, fruit punch.

FRAISE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Riche en vitamine B et C, convient aux diabétiques et tuberculeux. Contient matières albuminoïdes, lévulose, fer, brome, phosphore, magnésium, iode et silicium (anti-cancéreux). On la dit tonique, dépurative, reminéralisante et astringente.

Utilisation : Jus, dessert, dans les céréales (avoine, corn flakes) ou passer au malaxer avec du lait de vache ou de soja.

FRAMBOISE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient vitamine C, de l'acide salicylique naturel qui stimule la circulation, favorise la sudation, augmente l'émission urinaire, bien tolérée par les diabétiques, on la dit tonique, diurétique, dépurative, sudorifique, apéritive, stomachique et laxative.

Utilisation : Jus, tarte, crème à la glace, dessert

GOYAVE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Astringent, combat la diarrhée, bonne source de vitamine C et de potassium, contient de la vitamine A, de la niacine, du phosphore et du calcium.

Utilisation : Jus, confiture, tarte, dessert.

GRENADE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Tonifie le cœur, bonne source de potassium, contient de la vitamine C, de l'acide pantothénique, des traces de sodium et de niacine, on la dit astringente, cardiotonique et ténifuge.

Utilisation : Infusion, dessert.

GRENADIA (fruit de la passion)

Type : Fruit

Valeur nutritive : Excellente source de vitamine C, de potassium, de sodium, de fer, de magnésium, de niacine, de vitamine A et de phosphore, on le dit antispasmodique et narcotique, ses graines seraient vermifuges.

Utilisation : Dessert, jus, crème à la glace.

GRENADINE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Les feuilles sont utilisées en infusion, contre les troubles cardiaques, contre la nervosité, décongestif.

Utilisation : Jus, crème à la glace, sirop, dessert.

GROSEILLES

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient vitamines A, B, C, acide citrique, acide ascorbique, bon digestif, antiscorbutique, diurétique, laxatif.

Utilisation : En dessert saupoudré de sucre.

JAUNE D'ŒUF

Type : Fruit

Valeur nutritive : Anti-diarrhéique (consommé vert)

Utilisation : Gargarisme, tisane, huile extraite des graines pour la croissance et l'embellissement des cheveux de la femme.

MANGUE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient du glucose, du lévulose, des pectines, de la vitamine A et C, du cuivre, fortifie, bonne source de potassium.

Utilisation : Salade de fruits, jus, confiture, gelée, marmelade, fruit punch.

MANDARINE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient du brome, métalloïde sédatif, du potassium, de l'acide folique, vitamine A, excellente source de vitamine C.

Utilisation : Jus, salade de fruits.

MELON

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient vitamines A et C, cellulose, diurétique.

Utilisation : Jus, salade de fruits, fruit punch.

MELON D'EAU (PASTEQUE)

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient vitamine C et potassium, des traces de magnésium, de vitamine A et de cuivre, la pastèque est dépurative.

Utilisation : Jus, salade de fruits.

MURE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Bonne source de vitamine C et de potassium, contient du magnésium et du cuivre ainsi que des traces d'acide pantothénique, de calcium, de phosphore, de niacine et de vitamine A, on la dit astringente, dépurative et laxative.

Utilisation : Dessert, jus.

NOISETTE

Type : Fruit.

Valeur nutritive : Le plus riche en zinc de tous les fruits, anti-diarrhéique, vermifuge, riche en substances azotées, contient vitamines A et B, cuivre, fer, phosphore, calcium, excellente source de magnésium, de cuivre, de potassium, de vitamine B6 et de folacine, permis aux diabétiques.

Utilisation : Dans les céréales, beurre de noisettes.

NOIX

Type : Fruit.

Valeur nutritive : Excellente source de cuivre, de potassium, de vitamine B6, de folacine et de thiamine, elle contient du phosphore, de la niacine, du fer, de la riboflavine et de l'acide pantothénique ainsi que des traces de calcium et de vitamine A, elle est également une source de fibres.

Utilisation : Pâtisserie, riz aux noix, amuse-gueule.

NOIX DE COCO

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contient du glucose, du lévulose, du dextrose, des matières grasses et huileuses, de la vitamine D (antirachitique) et des protéines.

Utilisation : Jus, dessert, huile pour le corps.

ORANGE

Type : Fruit.

Valeur nutritive : Reconnue pour sa haute teneur en vitamine C, riche également en vitamine A, en potassium et en calcium, elle est diurétique, cholagogue (qui stimule les fonctions du foie en facilitant l'évacuation de la bile), tonique et légèrement laxative.

Utilisation : Jus, fruit punch, gâteau à l'orange.

PAPAYE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Papaine, excellent digestif, très bonne source de vitamine C, de potassium, de vitamine A, contient des traces de magnésium, de calcium, on la dit stomachique et diurétique. Les graines peuvent être utilisées comme vermifuge.

Utilisation : Jus, fruit punch, salade de fruits.

PECHE

Type : Fruit.

Valeur nutritive : Sucre, hydrate de carbone, vitamines A et C, phosphore, sodium, calcium, magnésium, soufre, diurétique, laxatif, favorise la digestion.

Utilisation : Confiture, jus.

POIRE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Riche en potassium, cuivre et fer, contient du magnésium, de la vitamine C, des fibres, du phosphore, du sodium, des traces de zinc, de calcium et d'acide folique, on la dit diurétique et sédative quand elle est à point.

Utilisation : Jus, dessert, tarte.

POMME

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contre les caries dentaires, bonne source de potassium et de vitamine C, contient des traces de cuivre et d'acide folique, elle est laxative, diurétique, anti-diarrhéique, tonique, antirhumatismale, stomachique, digestive, décongestionnante hépatique.

Utilisation : Dessert, jus.

POMME LIANE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Vermifuge, stomachique, tue les vers intestinaux, ravigote l'estomac.

Utilisation : Dessert.

PRUNE

Type : Fruit

Valeur nutritive : Contre la constipation, contient sucre, hydrates de carbone, acides organiques, cellulose, diurétique, énergétique, convient dans la goutte, le rhumatisme, l'artériosclérose, l'anémie, l'asthénie et le surmenage, favorise les fonctions rénales, régénère les nerfs, on la dit stimulante, diurétique et désintoxiquante.

Utilisation : Dessert, tarte, jus.

QUENEPE

Type : Fruit.

Valeur nutritive : Astringent.

Utilisation : Dessert.

RAISIN

Type : Fruit.

Valeur nutritive : Combat les maladies épuisantes, les hémorragies et la diarrhée, bonne source de potassium, contient vitamine C, de la thiamine, de la vitamine B6, on fait des cures de raisins pour désintoxiquer l'organisme.

Utilisation : Jus, dessert.

SAPOTILLE

Type : Fruit.

Valeur nutritive : Diurétique, sédatif.

Utilisation : Dessert.

TAMARIN

Type : Fruit.

Valeur nutritive : Friction souveraine contre les douleurs rhumatismales, laxatif, contre l'asthme en infusion.

Utilisation : Dessert, confiture.

LEGUMES

AKI

Type : Fruit/Légume

Valeur nutritive : Inconnue

Utilisation : Gratiné

ARBRE VERITABLE

Type : Fruit/Légume

Valeur nutritive : Riche en farine, glucose, contient vitamines A, B, C qui aident au développement du corps, sa digestion est facile, contre l'hypertension.

Utilisation : Boulettes, croquettes, gratiné, fritures, amuse-gueule, dessert.

ARBRE A PAIN

Type : Fruit/Légume

Valeur nutritive : Antirhumatismale, anti-goutteuse

Utilisation : Amuse-gueule, salade.

ARTICHAUT

Type : Légume

Valeur nutritive : Excellente source de potassium, de magnésium, de folacine, contient de la vitamine C, du cuivre, du fer, du phosphore, de la niacine, de la vitamine B6, du zinc, de l'acide pantothénique, du calcium ainsi que des substances azotées, on le dit apéritif, dépuratif, sanguin, reconstituant, antitoxique et diurétique, excellent pour le foie, contient également de la cynarine, une substance qui stimule la sécrétion biliaire

Utilisation : Amuse-gueule, sandwich d'artichaut, dans la salade.

ASPERGE

Type : Légume

Valeur nutritive : Régularise le cœur, contre les troubles du foie et l'hydropisie, sédatif, diurétique, contient vitamines B et C, du phosphore, de la thiamine, du fer, du zinc, de la vitamine B6, du cuivre, on dit que l'asperge est tonique, reminéralisante et laxative.

Utilisation : Salade, purée pour amuse-gueule, dans les sandwiches.

AUBERGINE

Type : Légume

Valeur nutritive : Diurétique, stimule les reins, les viscères et glandes gastrointestinales, le foie et le pancréas, calme l'excitation nerveuse, contre l'anémie (à consommer crue), riche en vitamines, bonne source de potassium, contient du cuivre, de la vitamine B6, du magnésium, de la folacine et des traces de vitamine C, de fer, de calcium, de phosphore, de niacine, d'acide pantothénique et de vitamine A, on dit l'aubergine diurétique, laxative et calmante.

Utilisation : Salade, gratiné, gâteau, ratatouille de légumes, friture.

AVOCAT

Type : Fruit/Légume

Valeur nutritive : Antidysentérique, rétablit l'équilibre intestinal, vitamines multiples, tonique qui rajeunit, bon pour le système nerveux, recommandé aux dépressifs, bonne source de potassium et de folacine, contient vitamine B6, du magnésium, de l'acide pantothénique, de la vitamine C, du cuivre, de la niacine, du fer, de la vitamine A, du zinc, des traces de calcium et de phosphore, aliment très nutritif, ne contient pas de cholestérol.

Utilisation : Salade, purée pour amuse-gueule.

BANANE

Type : Fruit/Légume

Valeur nutritive : Contient vitamines A, B et C, riche en hydrate de carbone

Utilisation : Friture, amuse-gueule, purée, bouillon, bouillie, vivre alimentaire.

BANANE GROSSE BOTTE

Type : Fruit/Légume.

Valeur nutritive : Plus légère, fondante et digestive que la banane plantain, contient glucides, protides, lipides, vitamines, amidon, saccharose, sucre inverti.

Utilisation : Vivre alimentaire.

BETTERAVE

Type : Légume.

Valeur nutritive : Contient magnésium, phosphore, vitamines B et C, sédatif, diurétique, devrait être consommée crue de préférence.

Utilisation : Salade crue, jus, sirop pour la toux mélangé avec du sucre brun et des oignons, salade russe. B

BROCOLI

Type : Légume.

Valeur nutritive : Excellente source de vitamine C, de potassium, de folacine, contient de la vitamine A, du magnésium, de l'acide pantothénique, du fer, du phosphore, des traces de zinc, de calcium, de niacine et de cuivre, on le dit anti-cancérigène.

Utilisation : Salade crue, dans la ratatouille de légumes.

CALALOU

Type : Légume.

Valeur nutritive : Fortifiant.

Utilisation : Plat de légumes, boissons rafraîchissantes.

CAROTTE

Type : Légume.

Valeur nutritive : Contient vitamines A, B et C, du sucre, de la pectine, du carotène, tonique, stomachique, reconstituante, agit sur le foie et les intestins, utiliser crue de préférence.

Utilisation : Jus cru, salade, gâteau, dessert, pour les soins de beauté.

CHAMPIGNON

Type : Légume.

Valeur nutritive : Riche en protéines, renferme des sels minéraux indispensables à l'organisme, légèrement laxatif.

Utilisation : Salade, pizza, riz aux champignons (djondjon d'Haïti)

CHOU-FLEUR

Type : Légume.

Valeur nutritive : Excellente source de vitamine C, de potassium et de folacine, contient de la vitamine B6, du cuivre, des traces de niacine, de zinc, de phosphore, de fer, de l'acide citrique et de l'acide malique, c'est le plus digestible de la famille des choux, il a aussi des propriétés anti-cancérigènes.

Utilisation : Salade crue, gratiné.

CHOU

Type : Légume.

Valeur nutritive : Contient de l'acide ascorbique, des dérivés du soufre et antithyroïdiens, fortifie les poumons, vermifuge et diurétique, contient de la chaux, de l'iode, et l'arsenic.

Utilisation : Salade crue, mechi, riz chinois, dans les cataplasmes d'argile.

CONCOMBRE

Type : Légume.

Valeur nutritive : Riche en vitamine C et potassium, calmant, dépuratif, contient des traces de zinc et de fer.

Utilisation : Salade crue, concombre au yaourt.

COURGETTE

Type : Légume.

Valeur nutritive : Légume amylicé, doux, aqueux et énergétique, contient de l'amidon, de la vitamine C, du magnésium, du cuivre, elle est laxative et sédative.

Utilisation : Salade. Crue dans la salade verte, gratiné, dans la ratatouille de légumes.

CRESSON

Type : Légume.

Valeur nutritive : Diurétique, contre les fibromes, contient de la vitamine C, de la vitamine A, du potassium, du calcium, du magnésium, de la vitamine B6, du phosphore, c'est un stimulant, diurétique et apéritif.

Utilisation : Salade crue, potage.

EPINARD

Type : Légume.

Valeur nutritive : Tonique, contient du fer, de l'acide folique, vitamine B, de la soude, de la chaux, de l'arsenic, des mucilages, des hydrocarbures, de l'iode, de la saponine, à consommer cru de préférence, excellente source de vitamine A, de potassium, de magnésium, de vitamine C, de la vitamine B6, du calcium, du cuivre, du zinc, de la thiamine, du phosphore, de la niacine, on le dit reminéralisant, antiscorbutique et antianémique.

Utilisation : Salade crue, gratiné, potage, bouillon, jus.

GIRAUMON

Type : Légume

Valeur nutritive : Combat la fièvre et la constipation.

Utilisation : Soupe, gratiné.

LAITUE

Type : Légume

Valeur nutritive : Contient vitamines A, B, C, D et E, cellulose, acide phosphorique, sels calcaires, phosphates, stérols, carotène, iode, manganèse, fer, magnésium, zinc, arsenic, cuivre, lactucarium (principe actif lui donnant des propriétés calmantes).

Utilisation : Salade. Infusion.

MIRLITON

Type : Légume

Valeur nutritive : Galactogène (provoque lait maternel), rafraîchissant, diurétique, sédatif.

Utilisation : Gratiné, ratatouille de légumes, les feuilles de mirliton appelées «Bourgeon mirliton» peuvent être consommées cuites avec des vivres alimentaires ou du riz.

NAVET

Type : Légume

Valeur nutritive : Contient acide ascorbique, des dérivés soufrés et antithyroïdiens. Antiscorbutique. Propriétés pectorales. Riche en vitamines A, B et C, phosphore, iode et une molécule d'arsenic qui est un reconstituant.

Utilisation : Bouillon, Potage, Salade.

OLIVE

Type : Légume

Valeur nutritive : Elle contient du fer, des traces de cuivre

Utilisation : Amuse-gueule, Sandwichs, Pizza, Salade.

PALMIER (PALMISTE/CHOU PALMISTE)

Type : Légume

Valeur nutritive : Contient Acide Ascorbique. Antiscorbutique.

Utilisation : La consommation du chou palmiste est fortement déconseillée pour la simple raison que c'est la partie centrale (cœur) d'un palmiste adulte qui est abattu pour en tirer quelques kilos de ce légume.

PIMENT

Type : Epice/Légume

Valeur nutritive : Stimulant de la digestion.

Utilisation : Salade, pizza, comme épice dans la cuisson des aliments.

POIREAUX

Type : Légume.

Valeur nutritive : Contient vitamines A, B et C, calcium, fer, soufre, phosphore, diurétique, apaise les coliques néphrétiques, la cystite, les arthrites rhumatismales, laxatif, contre la coqueluche.

Utilisation : Gratiné avec des pommes de terre, salade.

POIVRON (PIMENT DOUX)

Type : Légume.

Valeur nutritive : Les poivrons rouges et verts sont une excellente source de vitamine C, de vitamine A et une bonne source de potassium, ils contiennent de la vitamine B6, et de l'acide folique, cuits ou crus, leur valeur nutritive est semblable. Ils contiennent plus de vitamine C que les oranges. Le poivron rouge contient beaucoup plus de vitamine A et de vitamine C que le poivron vert.

Utilisation : Dans les salades crues ou cuites et les hors-d'œuvre, farcis, dans la ratatouille de légumes, le riz chinois, les spaghettis, les pizzas.

POMME DE TERRE

Type : Légume, féculent.

Valeur nutritive : Contre la diarrhée, aliment très riche, contient graisse, sucre, potasse, fer, vitamines B et C en abondance, on la dit antispasmodique, diurétique, cicatrisante. Elle serait utile contre les ulcères, équilibre la nutrition.

Utilisation : Gratiné, friture, purée, salade boulangère, potage, soupe.

POURPIER

Type : Légume.

Valeur nutritive : Contre l'insomnie, propriétés fébrifuges en décoction, antiscorbutique, contre l'indigestion, contient du potassium, du magnésium, de la vitamine A et C, du calcium, du fer, des antioxydants, ainsi que des traces de phosphore et de niacine, on le dit diurétique, vermifuge, dépuratif et émollient.

Utilisation : Salade, bouillon.

RADIS

Type : Légume.

Valeur nutritive : Propriétés digestives, contient phosphore, vitamines B et C ainsi que des traces de zinc, de fer, du calcium et de la niacine, antiscorbutique, contre la sciatique, le rhumatisme, la goutte, les maladies de la vessie, on le dit antiseptique, anti-diarrhéique, antirhumatismal, antirachitique et apéritif, utilisé pour combattre la fièvre, pour soigner les bronchites, l'asthme, pour traiter le foie et la vésicule biliaire.

Utilisation : Salade crue, gratiné.

TOMATE

Type : Légume.

Valeur nutritive : A une action désintoxiquante et régénératrice, contre l'arthrite, l'artériosclérose, les troubles de la dégénérescence, contre le surmenage et la fatigue. Débarrasse des calculs urinaires, biliaires. Contient vitamines C, K et A, du potassium, du magnésium, du cuivre, du fer et du phosphore. Combat la constipation. On le dit excellent contre les troubles de la prostate. Surnommée: « Sang végétal »

Utilisation : Salade, Jus, Ratatouille de légumes, Tomate farcie, Dans la pizza.

LEGUMINEUSES

HARICOT VERT (POIS TENDRES)

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Contient vitamine A, diurétique, contre rétention d'urine, aliment riche et énergétique pour ses hydrocarbonés et sa chlorophylle, son principe actif : l'inosité, excellent pour le cœur et les reins.

Utilisation : Purée, salade.

LENTILLE

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive: Contient du fer en grande quantité, du magnésium, du cuivre, du phosphore, du calcium, de la vitamine B1, B2, de la lécithine, vitamine A, F, de l'acide nicotinique, très efficace chez les sujets affaiblis, névrosés, retardés, anémiques, sous-alimentés.

Utilisation : Pâté, en sauce avec des légumes, à consommer avec du riz, du couscous, dans le bouillon, dans les sandwiches, gratiné avec du maïs moulu, de la pomme de terre ou arbre véritable.

PISTACHE / CACAHOUETE / ARACHIDE

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Riche en matières azotées, grasses et amylacées, précieux tonique.

Utilisation : Amuse-gueule, dans les céréales, beurre de pistache.

POIS BEURRE

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Contient vitamines, lévulose, graisse, substances azotées, fortifiant, riche en fer et autres sels minéraux, donne de l'énergie.

Utilisation : Purée de pois ou pois en sauce, à consommer avec du riz, du maïs moulu, du millet, du couscous, du blé. Pois mélangés avec du riz, du maïs moulu ou du blé.

POIS BLANC OU POIS VALETTE

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Haute valeur nutritive, contient des protéines.

Utilisation : Purée de pois ou pois en sauce, à consommer avec du riz, du couscous ou du blé.

POIS CHICHE

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Excellente source de folacine, de potassium, de fer, de magnésium, de cuivre, de zinc et de phosphore. Il contient de la thiamine, de la niacine, de la vitamine B6, du calcium ainsi que des traces d'acide pantothénique et de riboflavine, source de fibres, on le dit diurétique, stomachique et vermifuge.

Utilisation : Cuits en sauce avec des légumes, à consommer avec du riz, du blé, du millet, mélangés avec du riz.

POIS CONGO

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Haute valeur nutritive, contient des protéines.

Utilisation : Purée de pois ou pois en sauce, à consommer avec du riz, du maïs moulu, du millet, du couscous, du blé. Pois mélangés avec du riz, du maïs moulu ou du blé.

POIS DE SOUCHE

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Haute valeur nutritive, contient des protéines.

Utilisation : Cuits en sauce avec des légumes ; à consommer avec du riz, du couscous ou du blé, mélangés avec du riz.

POIS INCONNU

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Haute valeur nutritive, contient des protéines.

Utilisation : Cuits en sauce avec des légumes, à consommer avec du riz, du couscous, du millet ou du blé. Mélangés avec du riz, kibi (grosses boulettes contenant du blé, des noix, du pain complet et des épices), pâtés, salade.

POIS NOIR

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Contient vitamines, lévulose, graisse, substances azotées. Fortifiant, riche en fer et autres sels minéraux, donne de l'énergie, contient des protéines.

Utilisation : Purée de pois ou pois en sauce, à consommer avec du riz, du maïs moulu, du millet, du couscous, du blé, pois mélangés avec du riz, du maïs moulu ou du blé.

POIS ROUGE

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Contient vitamines, lévulose, graisse, substances azotées, fortifiant, riche en fer et autres sels minéraux, donne de l'énergie, contient des protéines.

Utilisation : Purée de pois ou pois en sauce, à consommer avec du riz, du maïs moulu, du millet, du couscous, du blé, pois mélangés avec du riz, du maïs moulu ou du blé.

POIS VERT (POIS France)

Type : Légumineuse.

Valeur nutritive : Haute valeur nutritive, contient des protéines.

Utilisation : Purée de pois ou pois en sauce; cuits en sauce avec de la farine de gluten (seitan) ou avec des légumes et consommer avec du riz, du couscous ou du blé, pois mélangés avec du riz, dans la salade boulangère.

SOJA

Type: Légumineuse.

Valeur nutritive : Contient quantité remarquables d'albumines, de graisses, de lécithine, d'acides aminés, vitamines B1 et B2 et acide nicotinique.

Utilisation : En granulés ou en cubes, peut être consommé avec du riz, gratiné de maïs moulu avec du soja granulé, dans la sauce à la bolognaise pour les spaghettis, boulettes de soja et kibi, dans les pâtes, les tartes, les pizzas, les sandwiches, le riz chinois aux légumes, lait de soja, sauce de soja, jus de soja.

CEREALES

AVOINE

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Aliment très nourrissant, contient des protéines, du magnésium, du phosphore, du potassium, du fer, de l'acide pantothénique, du cuivre, des fibres, réduit le taux de cholestérol sanguin.

Utilisation : Crue avec du lait de vache ou de soja, croquettes, bouillie.

BLE

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Excellente source de magnésium, de phosphore, de niacine, de zinc, de fer, de vitamine B6 et de cuivre, contient de la thiamine, de la riboflavine, de l'acide pantothénique, le son de blé est une source élevée de fibres, le germe de blé est une excellente source de thiamine, de zinc, de folacine, de magnésium, de niacine, de phosphore, de potassium.

Utilisation : Blé cuit avec des pois ou à consommer avec des pois en sauce, blé mélangé au riz, kibis, bouillie, pâtés.

MAIS

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Contient des vitamines, riche en magnésium, en protéines, lipides et hydrates de carbone, fournit de l'énergie.

Utilisation : Purée, gratiné, akassan, dessert, cuits avec des pois, pâtés, pudding.

ORGE

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Contient de la niacine, du fer, du zinc, du magnésium, du potassium, de la folacine, de la vitamine B6, de la thiamine, du cuivre, du phosphore et des traces de riboflavine, et d'acide pantothénique, c'est une excellente source de fibres, on la dit fortifiante, émollissante, régénératrice, bénéfique pour le système respiratoire et anti-diarrhéique, facile à digérer, en tisane, soulage la toux.

Utilisation : Dans les soupes, les pâtés, les croquettes, les puddings et desserts, même usage que le riz, c'est l'aliment de base des tibétains.

PETIT-MIL (MILLET)

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Riche en vitamine A, anti-infectieux, riche en protéines et contient des acides aminés essentiels. Il est riche en fer et en riboflavine, contient du zinc, du phosphore, du cuivre, de la vitamine B6. Il permet la conservation de la vitamine B dans le corps et ainsi contribue à la santé des nerfs, favorise une denture saine, empêche la chute des cheveux et rend les ongles moins cassants.

Utilisation : A consommer avec de la purée de pois ou mélangé avec des pois congo et noix de coco, gâteau ou pâtée de légumes.

RIZ

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Anti-diarrhéique, contient matières minérales, glucides, lipides, vitamine B, amidon, sucre. Le riz brun est une bonne source de magnésium. Il contient de la niacine, de la vitamine B6, de la thiamine, du phosphore, du zinc, du cuivre et des traces d'acide pantothénique et de potassium.

Utilisation : Consommé avec des pois en sauce ou purée de pois, riz et pois mélangés, bouillie, sauté avec des légumes et du soja.

SARRASIN

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Excellente source de magnésium, de potassium, de zinc, de vitamine B6, de thiamine, de phosphore, de fer, de niacine, de cuivre et de folacine, contient de la riboflavine, de l'acide pantothénique et du calcium.

Utilisation : Peut être utilisé comme le riz et les pommes de terre, sert de mets d'accompagnement dans les soupes et les muffins. La farine de sarrasin sert à confectionner des nouilles, des galettes, des gâteaux et des biscuits.

SEIGLE

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Excellente source de magnésium, de thiamine, bonne source de potassium, de zinc et de phosphore; Contient du fer, de la vitamine B6, du cuivre, de la folacine, de l'acide pantothénique, de la riboflavine et de la niacine. Elle contient plus de lysine que les autres céréales; contient la rutine qui facilite la circulation sanguine, ce qui protégerait contre l'artériosclérose et les maladies cardio-vasculaires.

Utilisation : Peut être utilisé comme les autres céréales. Utilisé dans les mueslis, les granolas, la préparation des biscottes, des pains d'épices, des pâtés et des muffins.

SORGHO

Type : Céréale.

Valeur nutritive : Sa valeur nutritive est pareille à celle du maïs, toutefois, le sorgho contient plus de protéines, plus de glucides et moins de matières grasses; contient du fer, du potassium, du phosphore, de la niacine, de la thiamine, des traces de riboflavine et de calcium.

Utilisation : Sert à fabriquer le pain, peut être utilisé comme le riz et le millet, on le cuit en bouillie ou en galettes, utilisé dans les gâteaux.

EPICES/CONDIMENTS/AROMATES

AIL

Type : Epice/Condiment.

Valeur nutritive : Contient une série d'éthers et de métalloïdes antiseptiques, baisse la tension nerveuse, régularise le cœur, antirhumatismal, anti-cancérigène, diurétique, tonique, antispasmodique, antiarthritique, excellent vermifuge. C'est l'une des plantes qui contient le plus de soufre. Soulage un grand nombre de maladies : fièvre, rhume, grippe, bronchite, goutte et problèmes digestifs. Reconnu comme antibiotique très efficace.

Utilisation : Comme épice dans la cuisson des aliments, cru, beurre à l'ail, dans les légumes, les vinaigrettes, les potages, le tofu.

ANIS VERT

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Bon digestif, excellent diurétique, carminatif, expectorant, stimulant, tonifie le cœur. Combat la flatulence, soulage la toux et l'asthme.

Utilisation : Infusion, fresco d'anisette.

BASILIC

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Antispasmodique, stomachique, digestif.

Utilisation : Thé chaud ou thé glacé, riz au basilic.

CACAOYER

Type : Condiment, substance aromatique.

Valeur nutritive : Analeptique puissant, aliment réparateur et énergétique, contient matières azotées, vitamines D, amidon.

Utilisation : Chocolat, beurre de cacao, dessert, gâteau.

CAFE D'HAITI

Type : Substance aromatique.

Valeur nutritive : Stimulant, pris de façon modérée, entretient l'activité des cellules cérébrales et des fibres cardiaques, assure la diurèse rénale, contient niacine, vitamine B3.

Utilisation : Boisson, gâteau, crème à la glace.

CANNELLE

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Désinfectant intestinal, astringent, tonique du foie.

Utilisation : Utilisé dans la cuisson des aliments.

CELERI

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Riche en vitamines A (croissance), B (complexe) et C (antiscorbutique), anti-rhumatismale.

Utilisation : Salade, épice, dans la soupe ou le potage, jus.

CHICOREE CULTIVEE

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Recommandée contre l'arthritisme, la goutte, contient des sels minéraux et vitamines A-B-C-P.

Utilisation : Salade (à consommer crue de préférence).

CHICOREE SAUVAGE

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Plante employée comme tonique amer dépuratif, stomachique, décongestif, hépatique, contient phosphore, vitamine C, laxatif.

Utilisation : Salade.

CITRONNELLE

Type : Aromate.

Valeur nutritive : Sudorifique.

Utilisation : Infusion.

CIVE

Type : Epice.

Valeur nutritive : Contient silice, élément anti-cancéreux, du sulfure d'allyle, désinfectant du tube digestif.

Utilisation : Epice dans la cuisson des aliments.

ECHALOTTE

Type : Epice.

Valeur nutritive : Sudorifique, antiseptique, maturative (mûrit les abcès), prédispose au sommeil (recommandée dans les menus du soir).

Utilisation : Epice dans la cuisson des aliments.

GINGEMBRE

Type : Epice.

Valeur nutritive : Tonique, antiseptique, stomachique, aphrodisiaque, diurétique, fébrifuge, apéritif, stimulant, combat la flatulence, efficace contre le rhume, la toux et les douleurs rhumatismales, contient : potassium, magnésium, phosphore, vitamine C, fer.

Utilisation : Sert d'aromate dans le riz, les légumes, le tofu, les fruits, les gâteaux et les boissons. Il assaisonne aussi bien les aliments salés que sucrés.

GIROFLE

Type : Epice.

Valeur nutritive : Antiseptique et analgésique, vermifuge, stimulant de l'estomac.

Utilisation : Epice dans la cuisson des aliments.

MELISSE

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Antispasmodique, facilite la digestion. Contre les palpitations.

Utilisation : Infusion, thé chaud ou glacé.

MENTHE

Type : Aromate.

Valeur nutritive : Stimule l'estomac, contre les gaz, active la digestion.

Utilisation : Infusion, thé chaud ou thé glacé.

MIEL

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Contient glucose, mellose, saccharose, tonique et fortifiant.

Utilisation : Dans les céréales, gâteaux, jus, bouillies.

MUSCADE

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Condiment au stimulant aromatique, antiseptique, contre les gaz, stimule l'estomac.

Utilisation : Condiment dans les aliments.

MOUTARDE

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Propriétés rubéfiantes dans les cataplasmes, contre l'infection intestinale.

Utilisation : Feuilles utilisées en salade. Pour assaisonner les aliments.

OIGNON

Type : Epice.

Valeur nutritive : Diurétique, contre l'albuminurie.

Utilisation : Salade. Epice, sirop contre le rhume et la toux (tranches d'oignon et de betterave, ajouter du sucre brun, le tout exposé au soleil jusqu'à obtenir un liquide visqueux rouge. A boire à volonté), tarte à l'oignon.

PERSIL VERT

Type : Epice.

Valeur nutritive : Vitamine A, anti-infectieux.

Utilisation : Epice, salade, infusion.

PIMENT

Type : Epice.

Valeur nutritive : Contient plus de vitamines C que les oranges, les piments rouges contiennent plus de vitamines C et A que les piments verts.

Utilisation : Assaisonne une grande quantité d'aliments.

POIVRE

Type : Epice.

Valeur nutritive : On le dit tonique, stimulant, carminatif¹ et antibactérien, aide à la digestion.

Utilisation : C'est l'épice le plus utilisé dans le monde, on l'ajoute à presque tous les aliments : sauces, légumes, vinaigrette et même certains desserts.

SAFRAN

Type : Condiment.

Valeur nutritive : Stimulant aromatique.

Utilisation : Condiment dans les aliments.

THYM

Type : Epice.

Valeur nutritive : Excellent pour le cuir chevelu, contre les infections, utile dans la colite venteuse, les gaz intestinaux, contre le rhume de cerveau, la coqueluche.

Utilisation : Epice dans les aliments (le riz, les légumes, les sauces, les soupes, les potages, le bouillon, etc...), infusion.

¹ Qui a la propriété d'expulser les gaz de l'intestin

VIVRES ALIMENTAIRES : TUBERCULES...

BANANE

Type : Tubercule.

Valeur nutritive : Elle est riche en potassium, en vitamine C, vitamine B6, et de magnésium, renferme aussi de la vitamine A, de l'acide folique, des traces de niacine, d'acide pantothénique, de sodium et de phosphore, mucilage, digestion facile.

Utilisation : Utilisée dans les soupes, les bouillons. Fritures. Comme légume et vivre alimentaire dans les repas. Boucanée. Purée.

IGNAME

Type : Tubercule.

Valeur nutritive : Contient de l'amidon, la dioscorine, des sapogénines stéroïdiques, du mucilage, digestion facile.

Utilisation : Comme vivre alimentaire dans les repas, boucané, purée, amusegueule, dans le bouillon, accra.

MALANGA

Type : Tubercule.

Valeur nutritive : Contient du glucose, du lévulose, des pectines, de la vitamine C. Fortifie.

Utilisation : Comme vivre alimentaire dans les repas, boucané, purée, dans le bouillon.

MANIOC

Type : Tubercule

Valeur nutritive : Contient protéines, fibres, glucides, matières grasses; des traces de potassium, de calcium et de phosphore. Excellente source de vitamine C, de fer, de magnésium, bonne source de vitamine B6, contient également du cuivre et des traces de zinc.

Utilisation : Comme vivre alimentaire dans les repas et combiné avec un légume, cassave, tapioca.

PATATE

Type : Tubercule, féculent.

Valeur nutritive : Contient du lactose, bon digestif, recommandée aux dépressifs.

Utilisation : Comme vivre alimentaire dans les repas, boucané, dans le bouillon, patate au lait, pain patate.

OLEAGINEUX

FLEUR SOLEIL (graine de tournesol)

Type : Oléagineux.

Valeur nutritive : Fortifiant et diurétique.

Utilisation : Huile, amuse-gueule, pâtée de légumes.

HOHOLI (ROROLI / JIJIRI / SESAME)

Type : Oléagineux.

Valeur nutritive : Infusion des feuilles employée contre l'ophtalmie (lavage des yeux). Propriétés émoullientes et béchiques adoucissantes, riche en vitamines B et E, en sels minéraux (calcium, magnésium, fer, cuivre) en acides aminés (dont la lécithine). C'est donc un aliment du système nerveux particulièrement recommandé aux étudiants, travailleurs intellectuels, déprimés. Contient également des protéines et est riche en acides gras poly-insaturés, l'huile de sésame est douce, appréciée des estomacs et des foies délicats.

Utilisation : Jamjam, purée, gâteau, lait, grillé ou cru, sert de condiment dans le riz, sur la pizza, sur le pain etc...

TOURNESOL (FLEUR SOLEIL)

Type : Oléagineux.

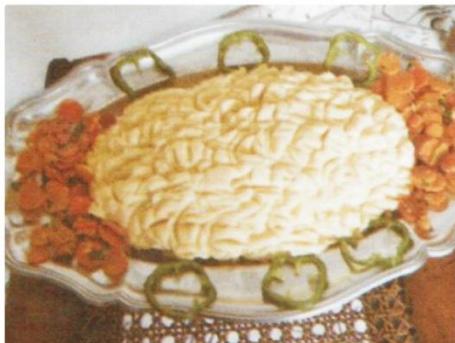
Valeur nutritive : Contient des protéines, très riche en acides gras polyinsaturés.

Utilisation : Amuse-gueule, dans le pâté de légumes.



**Recettes
végétariennes
de
Janine Lebreton**





Plat de purée de pomme de terre entourée de carottes et de poivron



Amuse-gueule : roulades (pâte feuilletée) au soja ou pois inconnus ou lentilles avec brocolis cuits à la vapeur; combinées avec sauce au soja



Velouté aux carottes et au fromage, peut être combiné avec des pains grillés



Plat de patekòde aux lentilles ou pois inconnus avec tomates et laitues, peut être pris avec une sauce béchamel



Sauce aux champignons, djondjon, soja, pois de souche, brocolis, carottes et épices (ails, thym, oignon); peut être combinée avec du riz blanc, du couscous, millet ou maïs moulu



Plat de petit mil aux légumes avec sauce de petit pois verts aux carottes et aubergines avec avocat, concombres et courgettes crues



Plat de galettes végétariennes aux céréales (petit mil) et légumineuses (pois inconnus), sauce de légumes cuits (mirlitons et carottes), purée de pomme de terre et salade crue de concombres (crudités)



Plat de wòlle (rolle) au soja : pâte de farine de blé enroulée (céréale) de soja granulé (légumineuse) et sauce béchamel



Tarte de maïs moulu (céréale) aux épinards (légumes cuits) et lentilles (légumineuse)



Salade de riz et/ou nouilles (céréale) aux légumes cuits et crudités, peut être combinée avec des lentilles, pois France ou soja en sauce (légumineuses)



Plat de galettes végétariennes au blé (céréale) et granulé de soja (légumineuse), sauce aux mirlitons et carottes (légumes cuits), avocats, tomates et cresson (crudités)



Plat de crudités : choux, carottes, tomates, brocolis.



Riz complet aux légumes et légumineuses



Plat de crudités et pois germés (qui sont plus nourrissants que les pois cuits, d'après les spécialistes de la santé et l'alimentation)



Plat de macaroni au blé complet



Légumes cuits à l'étouffée : courgettes, mirlitons, poivrons...



Seitan en sauce, préparé avec de la farine de gluten



Gâteau au chocolat aux noix et aux amandes, préparé avec du « substitut d'œufs »



Boulettes de petit mil et pois inconnus,
avocat, brocolis
et pommes de terre panées



Maïs moulu gratiné, pois inconnus
et légumes en sauce



Omelette végétalienne (sans œufs)



Riz aux pois de souche et aux légumes



Gratiné de giraumon au fromage
et aux épices



Pâté de légumes et de soja



Avocat, poivron, pois germés et laitue



Bananes mures frites, avocat et cresson



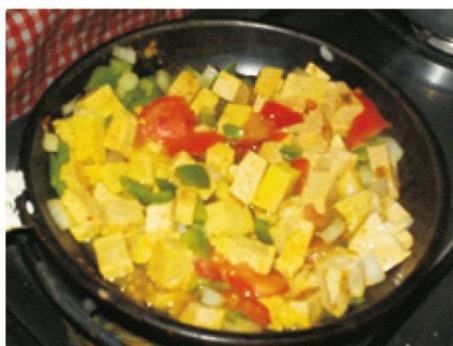
Petit déjeuner : crêpe à la farine de sarrasin et aux fruits, un yaourt naturel probiotique



Repas léger : pois blancs en sauce, ravioli (ou pâté) aux légumes, purée d'aubergine, fromage et crudités



Riz basmati aux olives noires, tofu en sauce, choux-fleurs et concombres



Tofu aux légumes



Riz et quinoa aux amandes et raisins secs, laitues et avocat, caïmite (dessert)



Tarte a l'oignon



Crudités : laitues, concombres, tomates (mini), poivron



Riz aux raisins secs et amandes, pois congo en sauce, laitues et carottes râpées



Soupe au giraumon, macaroni, pomme de terre, pois France, carottes, navets, pois tendres, poireaux, céleri, poivron, oignon



Souper léger : thé de basilic et yaourt probiotique nature aux fruits



Repas léger : un maïs bouilli,
une saucisse au soja, blé et tofu,
une tomate, pois germés, une verdure



Riz, pois congo et légumes en sauce,
une banane



Spaghetti, brocolis, champignons,
carottes, pois de souche, tomates et laitues



Dessert au cocoyer :
blan manje / blanc manger



Crudités : famille de feuilles en fête



Riz complet aux pois tendres,
amandes et raisins secs



Couscous et lentilles en sauce



Plat de tomates et hummus (pâte de pois chiches),
banane mure, biscottes au blé complet,
pois tendres, riz noir

PLATS DE RESISTANCE

Acra au giraumon

Ingrédients : Faire râper un bon morceau de giraumon en y ajoutant 1 grande cuillère d'oignon et du persil hâché finement, 2 gousses d'ail pilées ou ail en poudre à volonté, 2 grandes cuillères de farine, 1 pincée de poudre à pâte avec très peu d'eau pour que la pâte soit bien ferme.

Préparation : Bien faire le mélange puis faire frire dans de l'huile chaude.



Acra de légumes

Ingrédients : 1 belle carotte râpée, 2 feuilles d'épinard, 1 feuille de chou hâché finement, 1 poivron, persil finement hâché, 2 gousses d'ail pilées, 1 pincée de bicarbonate, du sel et du piment à volonté, 1 grande cuillère de farine, 1 grande cuillère d'eau.

Préparation : Bien mélanger et former des acras. Les faire frire dans de l'huile.

Aubergine au gratin

Ingrédients : 4 grosses aubergines, eau salée, sauce béchamel, 2 grandes cuillères de fromage, chapelure, 1 cuillère de beurre.

Préparation : Eplucher les aubergines. Les couper en tranches dans le sens de la longueur. Les faire cuire dans très peu d'eau salée, les égoutter, les ranger dans un plat à gratiner et les recouvrir d'une sauce béchamel. Saupoudrer de fromage râpé et de chapelure. Arroser de beurre fondu et faire dorer au four.

Aubergines aux tomates

Ingrédients : 4 grosses aubergines, 2 grandes cuillères de beurre ou d'huile, sel, ail, oignon, persil, thym, 4 grandes cuillères de pâte de tomates.

Préparation : Eplucher et couper les aubergines en rondelles. Les faire cuire dans de l'huile avec une pincée de sel, de l'ail, de l'oignon, du persil et du thym. Recouvrir d'une sauce aux tomates et faire gratiner au four.

Aubergines en beignets

Ingrédients : 4 grosses aubergines, farine, 2 grandes cuillères d'huile, sel, poivre, eau, ½ tasse de lait.

Préparation : Couper les aubergines en beignets. Préparer une pâte à frire avec 2 grandes cuillères de farine, 1 cuillère d'huile, du sel, du poivre, un peu d'eau ou du lait, y tremper les tranches d'aubergine, les jeter dans l'huile chaude. Lorsqu'elles seront dorées, les égoutter et servir chaud.

Courgettes au zoucounon ou squash gratiné

Ingrédients : 2 grosses courgettes (squash), ¼ tasse d'huile d'olive, du sel, du poivre, de la poudre d'ail, du persil hâché finement, 1 tasse de sauce de tomate, ¼ tasse de mozzarella râpé, 2 grandes cuillères de parmesan.

Préparation : Disposer dans un pyrex les rondelles de courgettes. Saupoudrer de sel, de poivre, de poudre d'ail, de persil et d'huile d'olive. Verser la sauce de tomate et mettre au four à 350 degrés pendant 10 minutes. Enlever du four et parsemer de mozzarella et de parmesan. Mettre à nouveau au four pendant 10 minutes.

Croquettes d'avoine

Ingédients : 2 tasses de flocons d'avoine, ½ tasse de lait ou de soja, 1 petite cuillère de poudre à pâte, oignon, persil, ail hâché finement, sel, poivre à volonté.

Préparation : Mélanger tous les ingrédients et former des croquettes. Les passer dans la farine ou de la chapelure. Les faire frire.

Croquettes de Giraumon

Ingédients : Une tasse de giraumon cru râpé, ail, oignon, persil, échalote, poivron, sel, farine, bicarbonate.

Préparation : Dans la tasse de giraumon, ajouter une petite cuillère de persil, 2 gousses d'ail, 1 petite cuillère d'oignon, 1 petite cuillère de poivron : le tout hâché finement, 1 grande cuillère de farine diluée dans un peu d'eau, 1 petite pincée de bicarbonate ; Mélanger le tout avec du sel à volonté. Former des croquettes en les recouvrant d'un peu de farine et faire frire dans de l'huile chaude.

Croquettes de légumes

Ingédients : ½ tasse de carottes râpées, ½ tasse d'épinards hâchés finement, ½ tasse de choux, oignon, ail, persil, thym. 2 grandes cuillères de farine, une pincée de poudre à pâte, 2 grandes cuillères d'eau.

Préparation : Mélanger tous les légumes en y ajoutant deux grandes cuillères de lait, deux grandes cuillères de chapelure. Former des croquettes, les passer dans la farine et les faire frire.

Croûtes à tarte et tartelettes

Ingédients : 2 tasses de farine, ¾ cuillère à thé de sel, 4 à 5 cuillères à soupe d'eau froide, 1 tasse ½ de beurre ou de margarine.

Préparation : Mélanger farine, sel, crisco et l'eau glacée à l'aide de l'ustensile à pâtisserie ou de deux couteaux. Bien faire le mélange. Cuire à 300 degrés pendant 15 à 20 minutes.

Gâteau aux épinards

Ingrédients : 2 livres d'épinard (1 gros paquet), ¼ tasse de lait, ¼ livre de gruyère ou tête de maure, 3 œufs ou substitut d'œufs, 1 grande cuillère d'huile végétale, 1 oignon, du sel, de la moutarde et du poivre.

Préparation : Faire sauter les épinards dans l'huile végétale. Préparer une béchamel en ajoutant une partie du fromage et le substitut d'œufs. Bien faire le mélange et verser le tout sur les épinards dans un pyrex bien graissé. Saupoudrer de fromage. Mettre au four à 300 degrés pendant 35 minutes.

Gratiné d'aubergines

Ingrédients : 4 grosses aubergines, 3 oignons, 3 tomates, 2 gousses d'ail, ¼ tasse de fromage, 1 boîte de tomate « Campbell », 2 grandes cuillères d'huile.

Préparation : Eplucher les aubergines. Couper en lamelles les tomates, les oignons et les aubergines. Ajouter du sel, du poivre et les 2 grandes cuillères d'huile. Dans un pyrex beurré, étaler les tranches d'aubergine, de tomate et d'oignon. Verser la boîte de sauce tomate « campbell » et le fromage. Mettre au four à 350 degrés pendant 20 minutes.

Gratiné d'aubergines 2

Ingrédients : 4 grosses aubergines, 2 oignons, de l'ail, du persil et du sel, 1 tasse de fromage gruyère ou tête de maure, 2 grandes cuillères d'huile, de beurre ou margarine, 2 cuillères de farine.

Préparation : Dans une chaudière, disposer les aubergines coupées en petits morceaux. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, le sel, 1 tasse d'huile. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux. Ensuite, enlever du feu et laisser refroidir. Passer le tout au blender (moulinette) en ajoutant la farine diluée dans très peu d'eau. Mettre à nouveau au feu en tournant sans arrêt. Ajouter le beurre et le fromage. Verser dans un plat allant au four. Faire cuire à 350 degrés pendant 30 minutes.

Gratiné de maïs aux lentilles

Ingrédients : 2 tasses de maïs moulu, 1 tasse de lentilles, 2 grandes cuillères de fromage tête de maure, 8 tranches de fromage (mozzarella ou autre), 1 petite boîte de lait de soja ou de vache, sel.

Préparation : Faire cuire les lentilles et le maïs moulu dans deux récipients différents. Diluer dans un peu d'eau la poudre de lait de soja ou de vache et verser ce liquide dans le maïs cuit. Graisser un pyrex ayant une assez bonne profondeur (au moins 3 pouces). Mettre dans ce pyrex graissé une couche de maïs moulu cuit puis une couche de lentilles cuites et une couche de fromage en tranche. Continuer ainsi avec une autre couche de maïs et une autre couche de lentilles jusqu'à obtenir au moins trois couches ou plus. Parsemer de fromage râpé à la dernière couche. Mettre ensuite au four à 350 degrés pendant 15 à 20 minutes. Servir chaud en coupant en tranches comme pour un gâteau. Plat très nourrissant et appétissant qui doit être consommé pour être nutritivement complet, avec une sauce de légumes et d'épices : carottes, mirlitons, poivrons, oignons, thym, ail. Ajouter un plat de crudités: laitue et un plat d'avocats.

Gratiné de maïs au soja

Même recette que le gratiné de maïs aux lentilles ; mais remplacer tout simplement les lentilles par du soja granulé (1 sachet ou 1/4 livre).

Gratiné de mirlitons

Ingrédients : 6 gros mirlitons cuits dans très peu d'eau avec deux gousses d'ail, 1 oignon et du sel à volonté.

Préparation : Passer le tout au blender (moulinette) en ajoutant une grande cuillère de farine diluée dans du lait ou de l'eau. Mettre sur un feu doux en tournant sans arrêt pendant 15 à 20 minutes. Ajouter une grande cuillère de margarine, du fromage à volonté. Verser dans un plat allant au four pendant 15 à 20 minutes. Cette recette peut être utilisée pour les aubergines.

Gratiné de soja aux champignons

Ingrédients : 1 tasse de soja en cube blanc, 1 grande boîte de champignons ou ½ livre de champignons frais, ¼ tasse de lait, 1 tasse de farine, 2 grandes cuillères de margarine végétale, ½ tasse de fromage râpé, 3 gousses d'ail, du persil, du thym, du sel, 2 grandes cuillères de farine.

Préparation : Laver et laisser tremper le soja dans du jus de citron 10 à 15 minutes. Les faire égoutter dans une passoire. Bien assaisonner. Faire cuire dans de l'huile et ajouter les champignons avec les épices. Verser ensuite le lait et la farine diluée dans de l'eau. Ajouter le fromage et 2 grandes cuillères de beurre. Verser le tout dans un pyrex et cuire au four à 350 degrés pendant 15 à 20 minutes.

Hamburger aux haricots

Ingrédients : 2 tasses de haricots rouges, ¾ tasse de grains de tournesol ou de pois inconnus, oignon, persil finement hâchés, 1 grande cuillère de farine, du sel, du thym à volonté.

Préparation : Faire bouillir les haricots, les passer à la moulinette. Ajouter la farine, les épices, les grains de tournesol ou pois inconnus. Passer le tout au blender (moulinette). Bien faire le mélange et former les hamburgers. Faire cuire dans un plat bien graissé au beurre ou dans de la graisse chaude.

Kibi

Ingrédients : Une tasse de blé cuit dans 2 tasses d'eau, y ajouter une petite cuillère de safran et du sel. Faire tremper ½ tasse de soja granulé bien assaisonné, ½ tasse d'oignon, du persil, de l'ail, du sel et du piment à volonté, 2 grandes cuillères de jus de citron.

Préparation : Bien faire le mélange et former des kibis enroulés dans la farine et les faire frire dans de l'huile.

Kibi 2

Ingrédients : 2 tasses de blé, 2 tasses de pois inconnu, 1 tasse de farine, 1 tasse de persil, 1 tasse d'oignons et de poivrons finement hâchés, 1 tête d'ail bien pilé, du thym, du persil et du sel à volonté.

Préparation : Faire bouillir le blé dans 3 tasses d'eau pendant 10 minutes. Laisser refroidir. Passer au blender (moulinette). Verser dans un bol et ajouter les pois inconnus et ainsi que le mélange persil, oignon, poivron, ail, thym et sel. Bien faire le mélange en pressant avec les mains et former des kibis enroulés dans la farine. Les faire frire dans l'huile chaude.

Moussaka de lentilles

Ingrédients : 1 oignon hâché, 4 branches de céleri hâché, 1 gousse d'ail écrasée, 1 petite boîte de pâte de tomate ou de tomates fraîches, 1 boîte de lentilles, 1 tasse d'eau, 2 grosses aubergines coupées en rondelles, sel, feuilles de laurier ou de basilic, huile, 2 grosses cuillères de fromage parmesan ou tête de maure.

Préparation : Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole; ajoutez l'oignon, le céleri, l'ail, les tomates et leur jus, les lentilles, l'eau. Couvrir et laisser cuire 50 minutes. Entre temps, saupoudrer les aubergines de sel et laisser les dégorger dans une passoire. Faites les dorer dans de l'huile des deux côtés. Dans un pyrex beurré, répartir une couche de lentilles et recouvrir d'une couche d'aubergines; répéter et terminer par l'aubergine. Recouvrir de fromage râpé et faire cuire au four 30 à 40 minutes à 350 degrés.

Navets gratinés

Ingrédients : 4 paquets de navets, 1 tasse de fromage gruyère ou tête de maure, 2 tasses de lait, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 1 grande cuillère de beurre ou de margarine végétale, 1 grande cuillère de farine.

Préparation :

- 1) Faire bouillir les navets épluchés. Les passer à la moulinette.
- 2) Préparer une béchamel et verser sur les navets en purée. Dans un pyrex, verser ce mélange. Saupoudrer de fromage et de beurre. Mettre au four à 350 degrés pendant 30 minutes.

Omelette végétarienne

Ingrédients : ¼ tasse de farine de pois chiche, ¼ tasse de farine de blé ordinaire (farine complète), 1 tomate ébouillantée, épluchée et coupée en petits morceaux, ½ tasse de fromage Cheddar râpé, 1 pincée de bicarbonate, 1 tasse d'eau, 1/8 tasse de coriandre fraîche ou de persil, 1/8 tasse d'oignons finement hachés, 1 cuillère à thé de piment du Chili rouge, 1 piment vert du Chili finement haché.

Préparation : Battre tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter du sel à son goût. Chauffer une poêle ordinaire à frire ou une qui ne colle pas. Vider 3 à 4 cuillères à soupe d'huile. Verser la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe dans la poêle. Et étaler avec le dos de la cuillère. Laisser gonfler. Réduire la chaleur. Et faire cuire les deux côtés jusqu'à obtenir une couleur dorée. Servir chaud

Pain de légumes

Ingrédients : Un gros oignon haché, une branche de céleri, un piment haché, deux carottes râpées, deux œufs battus ou substitut d'œufs, ou une tasse de fromage en petit cube, une tasse de chapelure de pain ou flocon d'avoine ou une demi tasse de millet cuit dans une demi tasse d'eau pendant quinze minutes, deux cuillères à soupe de persil sarriette, basilic, ail, céleri, deux cuillères à soupe de sauce de soja.

Préparation : Mélanger tous les ingrédients et verser les dans un pirex et cuire à 350 degrés pendant une heure. Servir avec une sauce aux légumes et des crudités.

Pain de légumes froids

Ingrédients : 2 tasses de corn flakes passés au blender, ½ boîte de crème aux poireaux (cambell), 1 petite boîte de maïs en grains, 1 petite boîte de petit pois, ½ tasse de poivrons verts et rouges coupés en morceaux, 2 grands poireaux coupés en rondelles, ½ tasse d'oignons hachés finement, 1 grande cuillère de persil haché finement, 4 grandes feuilles d'épinards hachés finement, ½ tasse de carottes coupées en petits morceaux, cuit dans deux tasses d'eau, 1 tasse de fromage râpé (gruyère, tête de maure ou mozzarella), ail, thym, moutarde, sel à volonté, 2 grandes cuillères d'huile végétale.

Préparation : Dans une casserole, faire sauter les légumes et les épices dans l'huile végétale. Laisser mijoter 10 minutes. Dans un bol, mettre la crème aux poireaux en y ajoutant l'eau des carottes. Bien diluer avec une cuillère en bois. Verser graduellement les 2 tasses de corn flakes en tournant sans arrêt. Quand le mélange est bien fait, verser le tout sur les légumes. Ajouter le fromage et bien mélanger. Dans un moule rectangulaire bien graissé, verser le tout et cuire au four à 350 degrés 30 à 35 minutes. Laisser bien refroidir et démouler. Servir froid.

Pain de petit mil

Ingrédients : 1 tasse de petit mil cuit dans une tasse d'eau pendant 15 minutes. 1 tasse de corn flakes passé au blender (ou à la moulinette), 1 tasse d'eau, 1 tasse de carottes râpées, 1 tasse d'oignons, 1 tasse de poivrons verts et rouges coupés en petits morceaux. 2 grandes cuillères de persil, de basilic, de céleri, d'échalote finement hachés. 2 gousses d'ail ou poudre d'ail, du thym, du poivre et de la moutarde. 2 grandes cuillères de margarine, 3 grandes cuillères de sauce de soja, 1 tasse de fromage râpé.

Préparation : Mélanger tous les ingrédients, les verser dans un pyrex et faire cuire à 350 degrés pendant 1 heure.

Pain de soja

Ingrédients : 2 tasses de granulés de soja, 1 tasse de chapelure, ½ tasse de fromage, ½ tasse de lait, 2 grandes cuillères de sauce de soja, 2 grandes cuillères de margarine ou beurre, ½ tasse d'oignons finement hachés, ½ tasse de poivrons verts et rouges, 2 gousses d'ail hachés finement, du persil, du thym, du sel et de la moutarde.

Préparation : Laisser tremper le soja dans 2 tasses d'eau pendant 15 minutes. Verser la chapelure trempée dans l'eau et ajouter les épices et tous les ingrédients, la sauce de soja, le fromage. Bien faire le mélange. Verser dans un moule bien graissé. Faire cuire au four à 350 degrés pendant 30 à 40 minutes.

Pomme de terre à la crème et aux poireaux

Ingédients : 12 poireaux de grosseur moyenne, 2 livres de pomme de terre, 2 grandes cuillères de beurre ou margarine, 1 petite boîte de lait, 1 grande cuillère de crème fraîche, ½ tasse de gruyère râpé, du sel, de la moutarde, 1 petite cuillère de poudre d'ail ou 2 gousses d'ail.

Préparation :

- 1) Couper les poireaux en laissant très peu de vert. Les faire bouillir à la vapeur 10 minutes.
- 2) Eplucher les pommes de terre, les faire cuire dans une casserole d'eau salée. Quand elles sont bien cuites, les écraser. Chauffer le lait et les mélanger avec les pommes de terre. Ajouter le beurre, la moutarde, la poudre d'ail, le fromage. La purée doit être bien lisse.
- 3) Garnir le fond du plat de beurre. Verser la moitié de la purée, allonger les poireaux au milieu de la purée. Verser le reste de la purée sur les poireaux. Saupoudrer de fromage. Mettre au four 15 minutes, à 250 degrés. Servir chaud.

Pommes de terre aux légumes, céréales et légumineuses

Ingédients : 10 pommes de terre, Pois France frais ou 1 boîte de petits pois, une boîte de maïs en grain, 3 grosses carottes, une petite boîte de champignons, 1 gros oignon, 2 gros poivrons, ail, sel, thym, huile végétale.

Préparation : Faire bouillir les pommes de terre avec la pelure. Après la cuisson, enlever l'eau et laisser refroidir les pommes de terre. Couper les carottes en rondelles ainsi que les oignons et les poivrons rouges et verts. Eplucher ensuite les pommes de terre et les couper en rondelles. Ouvrir les boîtes de maïs en grain et de champignons. Faire chauffer dans un poêle un peu d'huile végétale. Faire sauter les carottes, les pommes de terre, les poivrons et oignons ainsi que les maïs en grain et les champignons dans le même poêle en y ajoutant un peu de sel, de l'ail, du thym et de sauce de soja à volonté. Ajouter un peu de beurre au dernier moment. Ne pas faire cuire le beurre. Servir chaud.

Ce plat doit être consommé avec une ou des crudités : un plat de cresson, de laitue ou de tomates. Si on dispose de peu de temps, pour obtenir une préparation rapide et efficace, remplacer les carottes fraîches par une boîte de « mixed vegetable » ou de carottes en conserve. Les conserves étant beaucoup moins nutritives que les aliments frais, ne pas en faire un usage fréquent. Les utiliser seulement en cas de nécessité.

Pomme de terre surprise

Ingrédients : 2 livres de pommes de terre, 1 tasse de carottes cuites coupées en petits morceaux, 1 tasse de betteraves cuites coupées en petits morceaux, 1 tasse d'épinards sautés à l'huile végétale.

Préparation : Faire bouillir les pommes de terre; les écraser avec une grande cuillère de beurre et du fromage râpé. Bien faire le mélange pour obtenir une purée lisse. Faire cuire les légumes dans un autre récipient avec un peu d'huile, du persil haché finement, du fromage râpé. Dans un pyrex rectangulaire bien graissé au beurre, mettre une couche de pommes de terre, ensuite une couche de carottes, puis une couche de betteraves et continuer ainsi en terminant avec une couche de pommes de terre.

Ragoût aux légumes avec boulettes végétariennes

Ingrédients :

- 1) Faire cuire dans une casserole : 4 carottes coupées en rondelles, 1 branche de céleri, 4 feuilles de chou hachées, 3 pommes de terre en cube, 1 gros oignon coupé en petits morceaux, 2 grandes cuillères de sauce de soja;
- 2) Mélanger : ½ tasse de chapelure de pain, 2 grandes cuillères à soupe d'huile, 1 gros oignon haché très fin, sel, persil, 2 gousses d'ail, 4 tasses de levure alimentaire, ¼ tasse de lait de soja, ¼ tasse de farine de blé, 1 petite cuillère de pâte de tomate.

Préparation : Façonner le mélange en boulettes et les faire cuire dans un four chaud sur une plaque huilée ou les faire frire. Ajouter ensuite les boulettes sur les légumes dans la casserole et laisser mijoter 15 à 20 minutes.

Ratatouille de légumes (ou Touffée)

Ingrédients : 2 grosses carottes, 1 grosse aubergine, 2 mirlitons, 2 courgettes, 2 feuilles de chou, 2 poivrons, 4 feuilles d'épinards, 1 gros oignon, 2 gousses d'ail, du thym, 1 bouquet de persil, 3 grandes cuillères d'huile, 2 grosses cuillères de margarine, 2 grosses tomates.

Préparation : Dans une casserole, faire sauter l'ail avec les 2 grandes cuillères d'huile. Ajouter les légumes coupés en petits morceaux, l'oignon, le thym, le persil, deux tasses d'eau et laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes. Ajouter la margarine au dernier moment.

Roulade maison ou Role

Ingrédients : 2 livres de pâte feuilletée, granulés de soja, épinards, légumes au choix finement hachés, farine.

Préparation :

- 1) 2 livres de pâte feuilletée ;
- 2) Préparer une farce avec du soja granulé ou aux légumes finement hachés en y ajoutant 2 cuillères de farine pour rendre la farce bien consistante ;
- 3) Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau. Verser la farce et enrouler votre pâte en pressant les deux bouts pour ne pas laisser échapper la farce pendant la cuisson ;
- 4) Étendre sur une planchette un torchon humide. Déposer la pâte bien huilée sur le torchon pour qu'elle ne colle pas ;
- 5) Ficeler votre roulade, bien enroulée dans le torchon en ayant soin de bien attacher les deux bouts pour que votre pâte ne s'échappe durant la cuisson ;
- 6) Faire bouillir votre roulade dans une casserole remplie d'eau chaude pendant 2 heures. La sortir de l'eau, la laisser refroidir avant de l'enlever du torchon. Couper en rondelles. Servir avec une sauce béchamel. (sauce béchamel #2).

Salade de riz

Ingrédients : 1 tasse de riz, 2 tasses d'eau, 1 grande cuillère d'huile, ½ tasse de carottes coupées en lamelles, ½ tasse de poivrons verts et rouges, ½ tasse d'oignons, ½ tasse d'épinards hachés, ½ tasse de chou haché, du persil haché finement, 2 grandes cuillères de sauce de soja, 2 gousses d'ail, sel à volonté.

Préparation : Faites sauter les légumes dans de l'huile végétale en ajoutant 2 grandes cuillères de sauce de soja, 2 gousses d'ail, du sel à volonté. Faites ensuite le mélange riz et légumes.

Salade de riz 2

Ingrédients : ½ tasse de riz cuit dans ½ tasse d'eau (1 tasse d'eau si c'est du riz complet), 2 tasses de carottes râpées, 1 tasse d'oignons coupés finement, 1 tasse de poivrons verts et rouges, ¼ tasse d'échalotes coupés finement, 1 grande cuillère de moutarde, 1 grande cuillère de margarine ou beurre, du persil, du céleri, du basilic hachés finement, du sel, du poivre à volonté, deux gousses d'ail ou poudre d'ail, deux grandes cuillères de sauce de soja, ½ tasse de fromage tête de maure, 1 grande cuillère d'huile d'olive.

Préparation : Bien mélanger dans un bol. Garnir de feuilles de laitue et de tranches de tomates.

N.B. Ce plat se mange froid ou chaud.

Salade de riz 3

Ingrédients : 2 tasses de riz cuit dans 4 tasses d'eau, 1 tasse de carottes coupées en lamelles, 1 tasse de poivrons verts et rouges, 1 tasse de chou haché, 1 tasse d'épinard hâché, 1 tasse d'oignons hachés, 1 tasse de persil haché, 3 gousses d'ail pilées, 1 tasse de basilic hâché finement.

Préparation : Faire sauter tous les légumes, les épices dans 2 grandes cuillères d'huile végétale, 2 cuillères de sauce de soja. Ajouter le riz et bien faire le mélange. On peut aussi bien ajouter des champignons.

N.B. Ce plat peut être servi avec une sauce sucrée (sauce Charli).

Seitan

Ingrédients : 2 tasses d'eau tiède, 2 grandes cuillères de sauce de soja, 2 grandes cuillères de farine de gluten.

Préparation :

- 1) Verser dans un bol les deux tasses d'eau et deux grandes cuillères de sauce de soja. Ajouter les deux grandes cuillères de farine de gluten ;
- 2) Avec une fourchette, remuer le tout (eau, sauce de soja et farine de gluten). Il faut bien faire le mélange ;

- 3) Verser dans une passoire le mélange et presser avec les mains pour enlever le surplus d'eau.
- 4) Verser cette eau dans une casserole et mettre au feu ;
- 5) Couper votre mélange (votre pâte) en petits morceaux et les mettre dans l'eau que vous laissez bouillir 30 à 40 minutes ;

Votre seitan est prêt. Enlever l'eau. Utiliser cette eau pour votre sauce. Les faire frire avec de la pâte de tomate. Il peut être également préparé en sauce avec des légumes

Simili boulettes

Ingrédients : ½ tasse de grains de tournesol, ½ tasse de noix de cajou, ¼ de tasse de pistache.

Préparation : Passer grossièrement au blender (moulinette) une tasse de chapelure de pain, 2 gousses d'ail, oignon, persil, échalote hachés finement, 2 grandes cuillères de pâte de tomate, 1 tasse ½ d'eau, du sel, du piment à volonté. Mélanger le tout et former des boulettes enroulées dans la farine et les faire frire. Préparer une sauce aux tomates et verser les boulettes. Laisser mijoter 10 minutes et servir.

Soufflé à la mousse aux légumes

Ingrédients : 5 tranches de pain, 2 tasses de lait ou 1 petite boîte de lait évaporé, ½ tasse d'oignons, ½ tasse de poivrons verts et rouges, 2 grandes cuillères de persil haché finement, 2 gousses d'ail ou poudre d'ail, 2 grandes cuillères de margarine ou beurre, 2 œufs ou substitut d'œufs, ½ tasse de carottes coupées en forme de dé, ½ tasse d'épinard hâché, 1 petite boîte de champignons hachés, ½ tasse de fromage, du sel, de la moutarde, du poivre à volonté.

Préparation : Passer le pain et le lait au blender (moulinette) ainsi que les œufs (ou substitut d'œufs). Dans un bol, faire le mélange des ingrédients: légumes, épices, fromage, beurre. Verser dans un pirex et mettre au four à 300 degrés pendant 30 minutes.

Tarte aux légumes

Ingrédients : Faire bouillir une belle carotte coupée en petits morceaux. Ebouillanter un paquet de brocolis. Hacher quelques feuilles d'épinard et de chou, 2 gros oignons, 3 gros poireaux, 1 gros poivron haché finement, 2 gousses d'ail pilée, du persil, du thym, du sel et de la moutarde à volonté.

Préparation : Faire sauter dans 2 grandes cuillères d'huile végétale les légumes, les épices. Ajouter 2 tasses de lait dilué dans 2 grandes cuillères de farine. Ajouter 1 tasse de fromage râpé. Verser le mélange au fond de la tarte. Saupoudrer de fromage et ajouter du beurre. Mettre au four à 300 degrés pendant 25 à 30 minutes.

Tchaka

Ingrédients : 1 petite marmite de maïs cassé, 1 petite marmite de pois beurre, 1 petite marmite de pois blanc, 2 grosses carottes, 1 paquet de soja en cube, du sel à volonté, 1 gros oignon, 1 tête d'ail pilé, 1 bouquet de persil, 1 grande cuillère de beurre.

Préparation : Dans une grande casserole, faire cuire le maïs et les pois. Quand ils sont bien cuits, ajouter les carottes, les oignons, le soja, l'ail, le bouquet de persil, de l'eau si besoin, une grande cuillère de beurre. Servir chaud.

Végépâté

Ingrédients : 1 tasse de pois inconnus moulus, 1/2 tasse de farine de blé, 1/2 tasse de levure alimentaire, 4 cuillères de beurre ou margarine, 1 tasse de pomme de terre ou carottes râpées, 1/2 tasse d'eau chaude, 2 gousses d'ail hachés, 1/2 tasse d'oignons hachés, 1/2 tasse de poivrons verts et rouges hachés.

Préparation : Passer le tout au malaxeur avec du sel, du piment et du persil à volonté. Verser dans un pyrex bien graissé. Mettez au four à 350 degrés pendant 1 heure.

Végétale

Ingrédients : 1 grande boîte de crème de céleri, 1 grande boîte de petits pois, 1 grande boîte de maïs, 2 grosses pommes de terre coupées en rondelle, 2 grosses carottes, 1 boîte de champignons hachés, quelques feuilles d'épinards, 6 tranches de fromage, oignon, persil, sel, poivre, ail.

Préparation : Faire bouillir les carottes, les pommes de terre dans très peu d'eau. Sauter à l'huile végétale les petits pois, maïs, champignons, épices et épinards. Verser dans une casserole la boîte de crème de céleri en y ajoutant l'eau des carottes et des pommes de terre. Mettre au feu jusqu'à ébullition. Ajouter à ce mélange 4 tranches de fromage coupé en petits morceaux. Dans un plat rectangulaire bien beurré, verser les légumes sautés à l'huile végétale : les carottes et les pommes de terre. Verser la crème de céleri, garnir de tranches de fromage. Mettre au four à 400 degrés pendant 5 minutes.

LES SAUCES

Sauce aux petits pois et aux champignons

Ingrédients : Huile végétale, une boîte de petits pois verts, une grande boîte de champignons, pâte de tomate, moutarde, un gros oignon, des échalotes, un poivron, du thym, du persil, du sel.



Préparation : Faire sauter à l'huile végétale 1 (un) gros oignon coupé en rondelles, des échalotes, du poivron, du thym, du persil et du sel. Verser une grande boîte de petits pois, une grande boîte de champignons coupés en lamelles, 2 grandes cuillères de pâte de tomate, 1 petite cuillère de moutarde. Laisser mijoter au feu doux.

N.B. Cette sauce peut être servie avec du riz blanc, des spaghettis ou des nouilles en y ajoutant du fromage.

Sauce Béchamel

Ingrédients : 2 grandes cuillères à soupe d'huile, 3 grandes cuillères à soupe de farine, 1 tasse de lait, du sel, de la moutarde et de l'ail.

Préparation : Chauffer l'huile légèrement en ajoutant lentement la farine et le sel. Bien faire le mélange. Verser le lait peu à peu en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter du lait si nécessaire. Cuire à feu doux en remuant constamment jusqu'à obtenir une sauce épaisse.

Sauce Béchamel 2

Ingrédients : 2 grandes cuillères de farine, 2 grandes cuillères de beurre ou margarine, 1 gros oignon coupé en rondelles, ½ tasse de fromage tête de maure, kraft ou gruyère, de la moutarde, 3 giroflès, du sel, du poivre et 1 bouquet de persil.

Préparation : Bien diluer la farine dans 4 tasses d'eau froide. Verser dans une casserole en ajoutant les épices et le beurre. Faites cuire à petit feu en remuant constamment jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Ajouter le fromage.

Sauce djondjon

Ingrédients : 2 tasses de djondjon (à faire bouillir dans 3 tasses d'eau), 1 (un) gros oignon, 2 gousses d'ail, 1 tasse de petit pois, 1 tasse de champignons, 1 bouquet de persil, 1 grande cuillère d'huile végétale, du sel, du piment à volonté.

Préparation : Faire bouillir les 2 tasses de djondjon. Faire sauter les petits pois et les champignons à l'huile végétale, y ajouter l'ail, l'oignon, l'eau du djondjon, du persil, du piment et laisser mijoter 15 à 20 minutes. Ajouter quelques calalous si l'on veut. Peut être servi avec un riz blanc ou du couscous.

Sauce au fromage

Ingrédients : Du lait, du beurre, de la farine, du fromage tête de maure, deux gros oignons, des échalotes, un bouquet de persil, de la moutarde, de l'huile d'olive.

Préparation : Faire une sauce béchamel normale en ajoutant deux oignons coupés en tranches, des échalotes, un bouquet de persil. Enlever du feu en y ajoutant du fromage râpé, de la moutarde, deux grandes cuillères d'huile d'olive.

Sauce au fromage 2

Ingrédients : ½ livre de fromage kraft, 1 petite boîte de lait évaporé, 1 petite cuillère de moutarde, 1 oignon finement haché, 1 grande cuillère d'huile d'olive, 1 gousse d'ail ou ail en poudre.

Préparation : Passer le tout au blender (moulinette) à haute vitesse pendant 10 minutes. Vous obtenez ainsi une sauce liquide pour votre salade ou vos croquettes.

Sauce aux légumes

Ingrédients : Deux courgettes, du lait, de la farine, du fromage tête de maure, deux poivrons verts et rouges, deux oignons, du céleri, des échalotes, deux grosses carottes, de l'huile végétale.

Préparation : Faire une béchamel liquide, une ou deux courgettes, deux poivrons verts et rouges, deux oignons, du céleri, des échalotes, deux grosses carottes cuites dans très peu d'eau. Faire sauter les légumes avec deux grandes cuillères d'huile végétale² avec les épices en ajoutant une petite boîte de champignons. Verser le mélange dans la béchamel et laisser mijoter dans la sauce 10 minutes. Ajouter une tasse de fromage râpé à son goût.

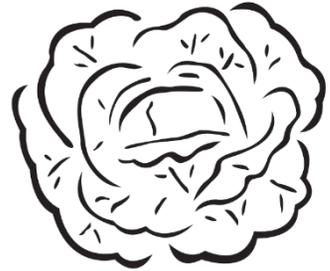
Sauce sucrée Charly

Ingrédients : ½ boîte de raisins secs (grande), 1 oignon coupé en lamelle (moyen), 3 grandes cuillères de sucre brun, 1 petite cuillère à café de cannelle en poudre, 1 grande cuillère de sel, ½ bâton de beurre.

Préparation : Mettez le tout dans une casserole, de l'eau jusqu'à la surface des ingrédients. Mettre sur le feu pendant 20 minutes. Contrôler la consistance pour ne pas avoir un caramel. Cette sauce est agréable avec le couscous.

² Il n'est pas recommandé de cuire le beurre, la margarine et certaines huiles pour les raisons suivantes : "l'action de la haute température sur les acides gras polyinsaturés des huiles dites thermo-labiles (qui ne supportent pas la chaleur) entraîne la formation de peroxydes toxiques cancérigènes, à savoir l'acroléine. C'est pourquoi les huiles de sésame, de noix, de carthame, de lin et de poisson, ne doivent pas être chauffées. Il en est de même du beurre qui lui aussi a un point de fusion très bas et dégage de l'acroléine. Cependant, les autres huiles végétales peuvent être chauffées en friture douce, car pour former l'acroléine dans ces huiles, il faudrait dépasser les 350 degrés." (Ref. Jean-Claude Magny, naturopathe. 2006)

LES SALADES



Salade composée

Ingrédients : 2 grosses betteraves, 1 mirliton, 6 carottes, 2 tomates, 6 feuilles de chou, huile d'olive, eau, sel, persil, jus de citron, vinaigre.

Préparation :

- 1) Faire bouillir les betteraves. Quand elles sont bien cuites, les passer sous l'eau en enlevant la peau. Les couper en lamelles et les arroser d'huile d'olive, du sel, du persil haché et du jus de citron ;
- 2) Faire bouillir dans de l'eau salée les morceaux de mirliton coupé en juliette. Quand ils sont bien cuits, les enlever de l'eau et les arroser d'huile d'olive, de jus de citron et de persil haché ;
- 3) Faire de même pour les carottes et les mélanger avec les morceaux de mirliton ;
- 4) Arroser d'huile d'olive, de sel, une pincée de sucre blanc et du persil haché, les tranches de tomates (sans les faire bouillir) ;
- 5) Bien laver et tremper les feuilles de chou dans du vinaigre ou quelques gouttes de javel pendant 1 (une) heure. Les enrouler et les couper finement.

Salade verte

Ingrédients : 5 feuilles de chou, 6 feuilles d'épinards (étranger), 1 laitue, 1 concombre, 1 courgette, 2 poivrons, 1 gros oignon.

Préparation : Laisser tremper quelques minutes dans de l'eau de javel : la laitue, les feuilles de chou et les épinards ; ajouter ensuite dans l'eau le concombre, la courgette, les poivrons et l'oignon. Rincer le tout dans de l'eau potable. A l'aide d'un couteau à lame mince et aiguisée, couper finement en lamelle les feuilles de chou, d'épinards, de laitues, le concombre avec la pelure, la courgette avec la pelure, les poivrons et l'oignon. Mettre au fur et à mesure les lamelles dans un grand bol à salade.

Faire le mélange avec une fourchette à salade. Mettre au frais ou au réfrigérateur si nécessaire pour garder la fraîcheur.

Préparer ensuite dans un autre récipient une vinaigrette avec du jus de citron pur, de l'huile d'olive, du sel, un peu d'oignon et de l'ail.

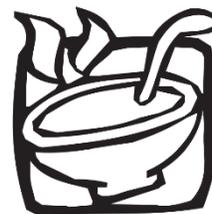
N.B.

- a) Ne pas verser la vinaigrette dans la salade. Laisser le choix aux autres. Certains préfèrent la salade sans assaisonnement. De plus vous avez l'avantage de garder votre salade fraîche même pour le lendemain si vous n'y mettez pas la vinaigrette ;
- b) Il est important de ne PAS ENLEVER LA PELURE DES CONCOMBRES ET DES COURGETTES.
- c) On peut également ajouter à cette salade crue des morceaux de brocolis crus (en prenant soin naturellement de les laisser tremper pendant quelques bonnes minutes dans de l'eau mélangée à un désinfectant), des petits carrés de fromage sec et des amandes.

BOUILLONS, SOUPES, POTAGES

Bouillon de légumes au soja

Ingrédients : Cresson, liane panier, épinard, feuilles de betterave, malanga, igname, patate, thym, ail, persil, oignon, poivron, cube de soja, échalote, farine de blé, eau, huile végétale, sel, carottes, bananes, mirlitons.



Préparation : Faire frire dans une grosse chaudière : épices, ail, oignons, échalotes. Ajouter ensuite les feuilles de cresson, de liane panier, d'épinard, de betteraves hachées finement, les carottes coupées en petits morceaux et les vivres alimentaires (bananes, patates, malanga, ignames). Verser de l'eau jusqu'à recouvrir au $\frac{3}{4}$ les ingrédients. Ajouter les cubes de soja. Verser dans un autre bol deux tasses de farine de blé, y ajouter une pincée de sel, une pincée de poudre à pâte et de l'eau jusqu'à obtenir une pâte bien ferme : former ainsi vos «bòy» («donbrèy» ou «donboy») allongés ou ronds et les mettre dans la chaudière avec un bouquet de persil et de thym. Laisser bouillir jusqu'à la cuisson des ingrédients. Servir chaud.

Bouillon de légumes aux lentilles

Même recette que le bouillon de légumes au soja : remplacer le soja par des lentilles.

Soupe de giraumon au soja

Ingrédients : Giraumon, macaroni, soja en cube, thym, persil, ail, malanga, patate, carotte, mirliton, pomme de terre, poireau, eau, sel, céleri, navet, girofle, beurre ou margarine végétale.

Préparation : Couper le giraumon en morceaux et les faire bouillir avec la pelure dans une casserole. Les passer ensuite à la moulinette ou au blender et les verser à nouveau dans la même casserole. Couper les carottes, les malangas, les pommes de terre, les patates, les mirlitons, les navets et les verser dans la casserole contenant le giraumon. Ajouter un bouquet de persil, de céleri, de l'ail, du thym, les macaronis, les cubes de soja préalablement trempés dans de l'eau citronnée, quelques clous de girofles, une grande cuillère de beurre ou de margarine végétale et du sel à volonté. Laisser bouillir jusqu'à la cuisson des ingrédients. Servir chaud.

Soupe de giraumon aux lentilles

Même recette que la soupe de giraumon au soja : remplacer tout simplement les cubes de soja par des lentilles.

Potage à l'arbre véritable

Ingrédients : Arbre véritable, oignon, ail, persil, beurre, eau, sel.

Préparation : Faire bouillir deux tranches d'arbre véritable dans une casserole d'eau avec des oignons et de l'ail. Les passer ensuite au blender (ou à la moulinette) jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Remettre au feu en ajoutant du sel à volonté, un bouquet de persil et une cuillère de beurre. Servir chaud.

DESSERTS

Dessert tropical

Ingédients : 3 à 4 bananes bien mûres, huile végétale, sucre brun, de la cannelle, de la pelure de citron, de la vanille, du beurre, du sel.



Préparation : Faire frire les bananes mûres en minces rondelles. Verser trois verres d'eau dans une casserole. Ajouter un verre du sucre brun, de la cannelle et la pelure de citron. A ébullition, ajouter les bananes mûres et laisser mijoter jusqu'à l'épaississement du sirop. Ajouter ensuite la vanille, le beurre et une pincée de sel. Laisser refroidir. Servir chaud ou froid.

Gâteau au chocolat

Ingédients : Une livre de beurre, une livre de sucre, six petites cuillères de substitut d'oeufs*, une grande cuillère de poudre à pâte**, une livre de farine, deux grandes cuillères de vanille, deux grandes cuillères de chocolat amer.

Préparation : Battre le sucre et le beurre. Ajouter ensuite au fur et à mesure la farine, la vanille, le chocolat, la poudre à pâte, le substitut d'oeufs (préalablement dilué dans un peu d'eau). Mettre des raisins secs et des amandes cassées à volonté. Verser le tout dans un plat***bien graissé. Mettre au four à 350 degrés pendant 20 à 25 minutes.

Gâteau au café

Même recette que le gâteau au chocolat : Remplacer tout simplement le chocolat par deux grandes cuillères de café.

*Voir chapitre : « Définition de quelques termes utilisés »

** Poudre d'élévation

***Moule

Marquise au chocolat

Ingrédients : Deux paquets de biscuits sucrés, deux tasses de sucre à glacer, deux bâtons de beurre ou ½ livre de beurre ou margarine végétale, deux grandes cuillères de chocolat amer, deux grandes cuillères de crème fraîche ou deux grandes cuillères de lait évaporé pur, ½ sachet de gélatine (knox), du sirop d'anisette ou d'orgeat.

Préparation : Battre le beurre et le sucre à glacer. Ajouter la crème fraîche ou le lait évaporé pur, le chocolat et la gélatine. Tremper au fur et à mesure les biscuits sucrés dans le sirop. Dans un moule ou un pyrex, verser une couche du mélange bien battu et bien étaler une couche de biscuits trempés dans le sirop. Continuer ainsi jusqu'à obtenir autant de couches désirées. Mettre au congélateur.

Marquise au café

Même recette que la marquise au chocolat. Remplacer tout simplement le chocolat par deux cuillères de café très fort.

Pudding à l'arbre véritable

Ingrédients : 2 tranches d'arbre véritable, 1 coco, 2 figes, 1 boîte de lait non sucré, 1 boîte de lait condensé sucré, cannelle (une petite cuillère), 1 morceau de gingembre.

Préparation : Faire bouillir l'arbre véritable avec la cannelle et le gingembre. Râper le coco et y ajouter un peu de lait non sucré. Faire une pâte avec l'arbre véritable. Ajouter le jus de coco, la fige et le lait condensé. Mettre dans un pyrex et passer au four 20 à 30 minutes.

BOISSONS



Basilic glacé

Ingrédients : Feuilles de basilic fraîches, eau, glace.

Préparation : Laver les feuilles de basilic. Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Introduire dans un pot en verre à manche les feuilles de basilic. Verser ensuite l'eau chaude dans le pot en verre contenant les feuilles de basilic. Fermer hermétiquement le pot contenant l'eau bouillante et les feuilles de basilic. Laisser quelques minutes jusqu'à obtenir une température tiède. Déposer ensuite le pot au congélateur. Servir glacé (ajouter des glaçons dans les verres), sans sucre, avec des biscuits sucrés, à la manière asiatique ou sucrer avec du sucre brun. Boisson très rafraîchissante et agréable pendant les périodes chaudes.

Grenadine au citron

Ingrédients : Sirop de grenadine, citron, eau, glace.

Préparation : Mettre dans un verre de la glace pilée ou des glaçons. Verser trois grandes cuillères de sirop de grenadine (ou un peu plus à volonté). Ajouter du jus de citron pur : à l'aide d'une passoire disposée sur la surface du verre, presser un ou deux gros citrons pour extraire le jus. Verser ensuite doucement de l'eau en remuant le tout. Boisson très rafraîchissante et agréable.

Punch à l'ananas et au vinaigre de pomme

Ingrédients : Sirop d'ananas, vinaigre de pomme, eau glacée.

Préparation : Verser dans un demi-verre d'eau : quatre grandes cuillères de sirop d'ananas, quatre grandes cuillères de vinaigre de pomme et de la glace pilée. Remuer le tout. Vous obtenez ainsi une boisson rafraîchissante très agréable.

Punch pétillant

Ingrédients : Orange, sirop de grenadine, seven-up

Préparation : Préparer un verre de jus d'orange pur (sans eau), ½ verre de sirop de grenadine, ½ verre de seven-up (ou teem-up ou autre gazeuse non coloré) et mélanger.

N.B. Boire avec de la glace ou des glaçons.



Les trois repas :
le petit déjeuner
le déjeuner
le souper (ou le dîner)



La qualité et la quantité d'un repas varient pour les sujets, suivant leur appétit, leur activité et le degré de dégénérescence de leur organisme.

Mais, d'une manière générale, on peut dire que le petit déjeuner sera copieux et se composera de fruits, de céréales et de produits laitiers (ou de lait de soja).

Le déjeuner peut être le plus consistant, sans inconvénient surtout pour les personnes ayant une certaine activité. A ce repas, on consommera des légumes, une légumineuse, une céréale, des crudités et des vivres alimentaires au besoin.

Au souper, il est recommandé de manger peu. Une simple collation composée de fruits frais, de salade verte et d'un peu de pain. Cependant, pour les sujets fortement carencés ou ayant une grande dépense physique conviendront des aliments tels que bouillie de céréales (blé, riz, maïs...) et du pain complet. D'une façon générale, il est toujours préférable de s'abstenir le soir, autant que possible, d'aliments à base d'amidon afin de faciliter la digestion et en vue d'un sommeil calme et réparateur. On recherchera, au contraire, des aliments ayant des vertus sédatives ou calmantes comme le corossol, les cerises... Naturellement, comme nous l'avons déjà signalé, cela varie selon le type d'individu : les enfants, les adolescents, les personnes très actives auront besoin de repas plus consistants.



**Menus végétariens
de
Joëlle Lebreton**

Petit déjeuner

- Une tasse ou un bol d'avoine, y ajouter des raisins secs et amandes cassées du pays ;
- Verser du lait de vache ou du lait de soja ;
- Deux tranches de pain complet au beurre ;
- Un verre de jus d'orange (ou autre fruit).



- Une tasse d'acassan au lait de vache ou de soja. Ajouter du sirop de canne ;
- Deux tranches de pain complet au beurre de pistache (mamba) ;
- Un verre de jus de chadèque (ou autre fruit).



- Une tasse de bouillie de blé au lait de vache ou de soja ;
- Une cassave au beurre d'amandes cassées ;
- Un verre de jus de cerise (ou autre fruit).



- Une tasse de bouillie de riz complet au lait de vache ou de soja ;
- Deux tranches de pain complet au fromage ;
- Un verre du jus de grenadia (ou autre fruit).



- Une tasse de yaourt au miel ;
- Deux bonbons sirop (ou 2 tranches de pain d'épices) ;
- Un verre du jus de papaye (ou autre fruit).



- Un sandwich au fromage et aux oignons ;
- Un verre de lait malté (avec du lait de vache ou du lait de soja) ;
- Une figue banane (ou autre fruit).



- Une tasse de chocolat (au lait de vache ou lait de soja) ;
- Deux croissants au fromage ;
- Un verre de jus de cachiman (ou autre fruit).



N.B. Il est recommandé de commencer le petit déjeuner avec le jus de fruits.

Déjeuners

- Mirlitons farcis au fromage ;
- Riz complet ;
- Purée de pois inconnus ;
- Epinards cuits à l'étouffée et sautés à l'huile végétale et aux oignons ;
- Une banane boucanée ou bouillie ;
- Crudités : laitue, tomate et choux.



- Maïs moulu. Purée de pois noirs ;
- Pois tendres et carotte sautés à l'huile végétale et aux oignons ;
- Avocat ;
- Crudités : concombres.



- Riz blanc. Purée de pois verts (pois France) ;
- Gratiné de pommes de terre et carottes. Une tranche de giraumon ;
- Crudités : épinards, laitue et choux coupés finement.



- Riz blanc cuit avec un peu de blé ;
- Purée de pois noirs ;
- Gratiné d'aubergines ;
- Une tranche d'arbre véritable ;
- Crudités : carottes, choux, tomates, oignons coupés finement



- Couscous ;
- Purée de lentilles ;
- Mirlitons et carottes sautés à l'huile végétale, aux oignons et aux poivrons ;
- Une patate boucanée ;
- Crudités : concombres et tomates.



- Soupe au giraumon (pomme de terre, macaroni, poireaux, cube de soja, céleri, carottes, thym, ail, oignons).



- Mechi au riz et au soja (granulé) (enroulé aux choux) ;
- Légumes en sauce : pois tendres, carottes, mirlitons ;
- Bananes mûres frites ;
- Crudités : laitues et tomates



- Petit mil ou millet et pois congo au coco ;
- "Lyann panyé" sauté à l'huile végétale et aux oignons ;
- Une banane et une patate ;
- Crudités : tomates et laitues.



- Riz complet. Purée de pois noirs ;
- Betteraves et carottes bouillies puis sautées à l'huile végétale et aux oignons ;
- Une tranche d'arbre véritable ;
- Crudités : concombres et laitues



- Mais moulu aux pois noirs et au coco ;
- Calalou et djondjon en sauce ;
- Avocat. Une tranche de giraumon ;
- Crudités : laitues et tomates.



- Couscous. Purée de pois beurre ;
- Gratiné de pommes de terre et de brocolis ;
- Crudités : laitue, carottes, choux, courgettes coupés finement.



- Riz complet aux pois de souche ;
- Pois tendres et carottes en sauce ;
- Une patate ;
- Crudités : choux et carottes hachés.



- Kibis végétariens (au soja, blé, pain complet, épices) ;
- Pommes de terre, poireaux et courgettes cuits en sauce ;
- Crudités : salade de choux, carottes râpées.



- Boulettes de soja en sauce ;
- Riz blanc. Gratiné de courgettes et poireaux ;
- Crudités : salade de laitues et tomates.



- Riz complet ;
- Ratatouille aux légumes et au soja ;
- Une banane mûre ;
- Epinards sautés à l'huile végétale ;
- Crudités : laitues et tomates.



- Riz complet aux légumes (carottes, pois tendres, courgettes) et au soja granulé ;
- Lasagne aux noix et au fromage ;
- Sauce aux tomates, oignons et poivrons à la béchamel ;
- Crudités : laitue, épinard, concombre, courgette, choux, poivrons, oignons hachés finement.



- Gratiné de maïs moulu aux lentilles ;
- Carottes, mirlitons, poivrons et oignons en sauce ;
- Salade crue de laitues et de courgettes.



- Maïs moulu gratiné au fromage et au soja granulé ;
- Avocats ;
- Brocolis, oignons et poivrons cuits à l'étouffée ;
- Crudités : salade de cressons et tomates.



- Pain de petit mil (au soja ou autre légumineuse; voir recette) ;
- Carottes et mirlitons cuits en sauce ;
- Crudités : salade de concombres, oignons et poivrons.



- Végépâté ;
- Betteraves et carottes cuits en sauce ;
- Crudités : salade de laitues et tomates.



- Boulettes d'arbre véritable au soja ;
- Maïs en grains, carottes, poivrons et oignons en sauce ;
- Crudités : salade de cressons.



- Riz aux noix ;
- Soja en granulés cuits en sauce avec oignons et poivrons ;
- Gâteau aux épinards (ou boudine de légumes ou pain de légumes /voir recette) ;
- Crudités : salade de choux et carottes râpées.



- Lentilles aux carottes et brocolis en sauce ;
- Blé ou couscous ;
- Boulettes d'arbre véritable aux épinards ;
- Crudités : salade de tomates et laitues.



- Pommes de terre (en purée ou gratiné) ;
- Soja en cube, maïs en grain et carottes cuits en sauce ;
- Bananes mûres frites ;
- Crudités : salade de laitues et d'avocats.



- Pommes de terre (en purée ou gratiné)
- Petits pois (verts), maïs en grain et carottes cuits en sauce
- Bananes mûres frites
- Crudités : Salade de laitues et d'avocats



- Pois de souche et carottes cuits en sauce ;
- Riz et blé mélangés ;
- Crudités : salade de cressons ;
- Une banane.



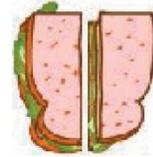
- Seitan aux petits pois en sauce ;
- Riz aux légumes ;
- Crudités : salade de tomates et concombres ;
- Une patate.



- Jardinière de riz au soja granulé (voir recette) ;
- Carottes, mirlitons en sauce ;
- Gratiné de pommes de terre aux poireaux ;
- Crudités : salade de tomates et laitues.



Autres types de menus



En considérant que le pain complet, le pain d'avoine, le pain de seigle, le spaghetti, le macaroni, le "pita bread" et la pâte à pizza sont des céréales (blé, avoine ou seigle) nous pouvons combiner légumineuse (soja, pois tendres, pois France, lentilles), céréale (maïs en grain, pain complet, pain d'avoine, pain de seigle, pita bread, spaghetti, macaroni), légume (tomates, oignons, poivrons, concombres, carottes, courgettes, choux, épinards, laitues) et crudités dans les menus suivants :

- Une omelette végétarienne (voir recette) ;
- Mirlitons et carottes cuits en sauce ;
- Crudités : salade de tomates et laitues.



- Sandwich :
 - pain tranché complet (2 à 6 tranches selon l'appétit) ;
 - granulés de soja cuits avec oignons, poivrons et carottes ;
- Pommes de terre frites ;
- Crudités : salade de tomates et laitues.



- Sandwich :
 - pain d'avoine (2 à 6 tranches selon l'appétit) ;
 - hamburger aux haricots rouges ;
- Bananes pesées ;
- Crudités : Salade de tomates et laitues.



- Sandwich :
 - 6 pouces (ou plus selon l'appétit) de pain français (baguette) ;
 - 1 ou deux saucisses de soja (ou plus selon l'appétit) ;
- Pommes de terre frites ;
- Crudités : choux, poivrons, oignons, épinards, laitues, courgettes hâchés finement.



- Pizza :
 - *Pita Bread* (1 ou deux selon l'appétit) ;
 - poivrons, oignons, tomates, carottes, brocolis, pois tendres, fromage, sauce de tomate, grains de hoholi et poudre Orégano ;
- Crudités : salade de laitues et concombres.



- Spaghetti (avec pois France comme légumineuse) ;
- Carottes, champignons, tomates, courgettes, oignons, poivrons, pois France, brocolis, fromage tête de maure, sauce de tomate, cuits en sauce ;
- Crudités : salade de cresson.



- Tarte aux légumes et au soja granulé ;
- Crudités : choux, laitues, poivrons, oignons, courgettes, concombres, épinards hâchés finement.



- Spaghetti (avec granulé de soja comme légumineuse) ;
- Carottes, champignons, tomates, courgettes, oignons, poivrons, granulé de soja, brocolis, pois tendres, fromage tête de maure, sauce de tomate, cuits en sauce ;
- Crudités : salade de cresson.



- *Pita Bread* (un, deux ou trois selon l'appétit) ;
- Lentilles, carottes, oignons, poivrons cuits en sauce ;
- Crudités : salade de courgettes et de concombres.

N.B. Plat très consommé en Inde



- Gratiné de macaroni au soja :
 - macaroni ;
 - soja granulé, carottes, oignons, poivrons, brocolis, lait de vache ou de soja, fromage ;
- Sauce béchamel (ou autre sauce à volonté) ;
- Crudités : salade de laitues, tomates et avocats.



- Salade boulangère (avec pois France comme légumineuse) :
 - pommes de terre, pois France, macaroni, carottes, maïs en grain, poivrons, oignons, courgettes cuits coupés en petits morceaux et mélangés à l'huile végétale et la mayonnaise végétale ;
- Sauce béchamel (ou autre sauce à volonté) ;
- Crudités : salade de concombres et cressons.



- Lasagne au soja :
 - soja granulé, oignons, poivrons, carottes, brocolis, fromage tranché, lait de vache ou de soja ;
- Sauce béchamel (ou autre sauce à volonté) ;
- Crudités : salade de tomates, cressons et d'avocats.



- Lasagne aux noix et aux pois tendres :
 - pois tendres, oignons, poivrons, carottes, brocolis, fromage tranché, lait de vache ou de soja, noix ;
- Sauce béchamel (ou autre sauce à volonté) ;
- Crudités : salade de tomates, cressons et d'avocats.



- Salade boulangère (avec soja en cube comme légumineuse) :
 - pommes de terre, soja en cube, macaroni, carottes, maïs en grain, poivrons, oignons, courgettes cuits coupés en petits morceaux et mélangé à l'huile végétale et la mayonnaise végétale ;
- Sauce béchamel (ou autre sauce à volonté) ;
- Crudités : salade de concombres et de cressons.

Un exemple de menu varié pour réception de plusieurs personnes

- Gratiné de maïs moulu aux lentilles ;
- Carottes, mirlitons, poivrons et oignons en sauce ;
- Boulettes d'arbre véritable au soja ;
- Seitan aux petits pois en sauce ;
- Riz et blé mélangés ;
- Crudités : salade de choux, épinards, courgettes, laitues, poivrons, concombres coupés finement et faire le mélange ;
- Crudités : choucroute aux carottes entourées de tomates ;
- Dessert : pain patate ;
- Dessert : tarte aux citrons.

N.B. Pour une bonne digestion, commencez votre déjeuner avec les crudités.

Souper

Dimanche

- Un sandwich au végépaté ;
- Un verre de lait de soja ou de vache.

Lundi

- Bouillie de banane au lait de vache ou de soja ;
- Deux tranches de pain complet au beurre.

Mardi

- Purée de pommes de terre au lait de vache ou de soja et au fromage ;
- Deux biscuits secs au beurre.

Mercredi

- . Une pizza au fromage ;
- . Un verre de lait de soja.

Jeudi

- . Deux sandwiches au fromage, oignons, poivrons, tomates et laitues (avec du pain complet) ;
- . Un verre de lait de soja ou de vache.

Vendredi

- . Spaghetti au fromage et aux oignons ;
- . Un verre de lait de soja ou de vache.

Samedi

- . Un bol de céréales (corn flakes) ;
- . Un verre de lait de soja ou de vache ;
- . Une cassave au beurre d'arachide.

- N.B.** 1- Il est recommandé de prendre le souper avant le coucher du soleil.
2- Du yaourt pris avant le coucher favorise le sommeil.

Un exemple de menus plus légers pour le Souper

Dimanche

- . Un verre de jus de corossol ou de cerise sucré au miel ou au sucre brun ;
- . Un *pita bread* grillé au beurre à l'ail ;
- . Une tranche de fromage.

Lundi

- . Une tasse de potage au cresson ;
- . Deux tranches de pain d'avoine grillé au beurre ;
- . Une tranche de fromage.

Mardi

- . Une salade crue de laitues, concombres et tomates ;
- . Deux tranches de pain grillé au beurre à l'ail ;
- . Une tranche de fromage.

Mercredi

- . Une tasse de potage aux carottes ;
- . Deux biscuits secs au beurre ;
- . Une tranche de fromage.

Jedi

- . Une cassave grillée avec de la mozzarella sans graisse ;
- . Un yaourt.

Vendredi

- . Une infusion de basilic glacé sucré au miel ou au sucre brun (1 verre) ;
- . Deux tranches de pain de seigle ;
- . Une tranche de fromage.

Samedi

- . Un verre de Malta ;
- . Deux biscuits secs ;
- . Une tranche de fromage.

Un exemple de menus végétariens pour diabétiques préparés par Nicole A. Jean, diététicienne haïtienne

Pour le végétarien diabétique, il est préférable de choisir des féculents complets, fruits crus, du lait de vache écrémé, du lait de soja fortifié au calcium, des huiles monosaturées comme l'huile d'olive, des légumes riches en fibres. Ces aliments aident à atteindre les résultats d'une diète diabétique équilibrée qui sont de :

- normaliser le taux de sucre dans le sang ;
- contrôler le taux de cholestérol ;
- maintenir un poids normal ;
- offrir au corps tous les nutriments dont il a besoin.

Un exemple de menus d'une journée pour un végétarien diabétique qui consomme environ 1800 calories par jour :

Petit déjeuner

- Une tasse d'avoine ;
- y ajouter 1 cuillère à table de raisins secs, 1 cuillère à table d'amandes cassées ;
- Verser 1 tasse de lait de vache ou du lait de soja ;
- Deux tranches de pain complet ;
- 2 cuillères à table de beurre d'arachides.

Collation avant-midi

- Une tranche de cantaloup (1/3 melon).

Déjeuner

- $\frac{3}{4}$ tasse de riz complet (brun) cuit ;
- $\frac{3}{4}$ tasse de purée de pois noirs ;
- $\frac{1}{2}$ tasse d'oignons et tomates cuits en sauce ;
- Salade de cresson et 1/8 d'un avocat ;
- 2 cuillères à thé d'huile d'olive ;
- 1 tasse de lait de soja.

Collation après-midi

- 4 onces de yaourt.

Souper

- 1 tasse et demie de potage aux carottes ;
- 2 tranches de pain complet au beurre ;
- 1 tranche de fromage.

Collation soir

- 1 figue banane.

Ces repas offrent environ 1 800 calories, 250 g de glucides, 77 g de protéines, 40 g de fibres.

Un exemple de « menus-santé minute » pour « végétariens pressés »

Si vous êtes privé momentanément de personnel domestique (cuisinier, ménagère, etc.) et que vos activités ne vous laissent pas le temps, pendant cette période, de préparer vous-même vos repas, alors nous vous proposons un exemple de menus-santé avec des produits en conserve ayant le moins d'additifs possibles :

Petit déjeuner

- Un bol d'akassan ou de corn flakes ;
- Un verre de lait de vache ou de soja (à verser dans le bol) ;
- Une cassave ou une à deux tranches de pain complet au beurre d'arachide (mamba) ;
- Un jus d'orange (en cannette ou petite bouteille).

Déjeuner

- Un flacon de jus de légumes (légumes) ;
- Un flacon de jus d'avoine ou de riz (céréales) ;
- Un flacon de lait de soja (légumineuses) ;
- Un concombre (crudité).

N.B. L'équilibre nutritif d'un repas est ainsi respecté. Vous pouvez varier vos flacons avec d'autres produits (carottes, maïs, pois chiches, etc.), toujours en tenant compte de cette règle. Consultez le tableau de classification des aliments et le chapitre sur l'équilibre nutritif d'un repas végétarien.

Souper

- Un pot de yaourt ;
- Deux biscuits au fromage.

Ces produits en conserve peuvent se trouver aisément dans les super marchés. Il y en a de toutes les marques de fabrication. Il est cependant important de signaler que les aliments en conserve doivent être consommés de façon modérée ou pendant une courte période de temps, comme expliqué dans le premier paragraphe. Le naturopathe canado-haitien Jean-Claude Magny nous fait remarquer que : « Ces produits qui sont des jus de fruits, de légumes, de légumineuses ou de

céréales faits d'ingrédients naturels avec peu d'additifs ajoutés remplacent bien les jus faits de concentrés ou de cristaux de saveurs qui ne sont pas de véritables jus, mais des produits de synthèse. Cependant, il ne faut pas perdre de vue que la meilleure façon de consommer les fruits, légumes et autres produits, c'est dans leur totalité avec leurs fibres et autres nutriments que l'on ne retrouve pas dans les jus et qui jouent un rôle important dans la santé intestinale, le taux de cholestérol, etc. En consommant les fruits, on évite de faire augmenter le taux de sucre trop rapidement, comme c'est le cas lors d'absorption de jus. Et ne pas oublier que l'homme est la seule espèce qui consomme les fruits et légumes sous forme de jus. »

Menus végétariens anti-cancer

Par Joëlle Lebreton Magny

Pour la conférence sur les aliments anti-cancer animée par Dr Jean-Claude Magny, naturopathe, Karibe, Port-au-Prince, Haïti, 13 février 2016

Lors de la conférence sur les aliments anti-cancer à Port-au-Prince le 13 février 2016, le docteur Jean-Claude Magny, naturopathe, a mentionné plusieurs aliments ayant des propriétés anti-cancer. Il s'agit, entre autres, de :

- Légumes crucifères : choux, brocoli, choux de Bruxelles, chou-fleur, kalé, chou-chinois, navet, collards ou choux cavaliers, cresson de fontaine, chou pommé blanc ou rouge... ;
- Légumes allium : ail, oignon, poireau, échalote, ciboulette... ;
- Dérivés du soja : farine, fèves rôties, fèves vertes, miso, tofu, lait de soja, sauce de soja, tofu dog, pois chiches, huile de soja... ;
- Petits fruits : bleuet, canneberge, mûre, framboise, fraise... ;
- Agrumes : orange, pamplemousse, citron, mandarine... ;
- Produits divers comme tomate, curcuma associé au poivre, thé vert, cacao...

Plus bas se trouvent quelques exemples de menus avec aliments anti-cancers qui les composent.

Menus au choix

Menu I	Aliments anti-cancer visés
<p>Petit déjeuner : entre 7 h et 9 h a.m.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 sandwich aux artichauts fait avec deux tranches de pain complet (blé) épicié au basilic ;• Un verre de lait de soja ; <p>(ajouter une cuillère de graine de lin et de pollen d'abeilles</p>	<p>Artichaut, mangue, thé vert, ail, curcuma, persil, thym, laitue, tomates, lentilles, brocoli, oignon, cerise, chocolat noir, graine de lin, soja.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de mangue ; • 1 tasse de thé vert. 	
Collation : 11 h a.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de raisins, noix. 	Raisin.
Déjeuner : entre 12 h et 2 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 bol de riz complet épicé à l'ail, au curcuma, au thym, et au persil ; • 1 bol de lentilles en sauce cuites avec des légumes : brocolis, oignons, poivrons ; • 1 bol de crudités : laitues et tomates. 	Épices : romarin, <i>bok choy</i> , câpres, fenouil, coriandre, curcuma (safran), ail, échalote, thym, persil, lentilles, brocoli, oignon, laitue, tomate.
Collation : 5 h 30 p.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de cerises fraîches et de pistaches. 	Cerise.
Souper : entre 6 h et 7 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de thé vert décaféiné ; • 1 tablette de chocolat noir aux amandes ou aux noix 	Thé vert, chocolat noir.

Menu 2	Aliments anti-cancer visés
Petit déjeuner : entre 7 h et 9 h a.m. <ul style="list-style-type: none"> • 2 biscuits au gingembre ; • 1 bol de yaourt probiotique (sucré au sirop de canne ou de mélasse au choix). <p>Ajouter une cuillère de graines de lin et de pollen d'abeilles.</p>	Gingembre, yaourt probiotique, graines de lin.
Collation : 11 h a.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 poire et une tasse à café de pistaches. 	Poire.
Déjeuner : entre 12 h et 2 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • 2 (ou 3) tranches de gratiné de maïs moulu au soja granulé, cuit avec ail, thym, girofle, persil, curcuma (safran), échalote ; 	Soja, épices : romarin, <i>bok choy</i> , câpres, fenouil, coriandre, curcuma (safran), ail, échalote, thym, persil, Aubergine, avocat, chou, vin rouge.

<ul style="list-style-type: none"> • 1 bol d'aubergines cuites en sauce et avocats ; • Crudités : un bol de choucroute ; • Un verre de vin rouge. 	
Collation : 5 h 30 p.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomme et une tasse à café de noix. 	Pomme.
Souper : entre 6 h et 7 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de potage au cresson ; • 3 biscottes au blé complet ; • 1 tasse de thé vert décaféiné ; • 1 tranche de tarte aux bleuets. 	Cresson, thé vert, bleuet.

Menu 3	Aliments anti-cancer visés
Petit déjeuner : entre 7 h et 9 h a.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 bol d'avoine au lait de soja (Verser dans l'avoine 1/2 tasse de framboises ou de mûres fraîches et de graines de lin) ; • 3 petites cassaves au beurre d'arachides ; • Une tasse de thé vert. 	Soja, framboises, mûres, graines de lin, thé vert.
Collation : 11 h a.m. <ul style="list-style-type: none"> • 1 verre de jus frais de céleri et de pomme, une tablette de céréales aux amandes et aux noix. 	Céleri, pomme.
Déjeuner : entre 12 h et 2 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • Un bol de petit-mil (millet) ; • Un bol de pois noir en sauce cuit avec les mêmes épices : ail, thym, girofle, persil, curcuma (safran), échalote ; • Un bol de choux-fleurs cuits avec poivrons, oignons et poireaux ; • Un bol de crudités : concombres ; 	Épices : romarin, <i>bok choy</i> , câpres, fenouil, coriandre, curcuma (safran), ail, échalote, thym, persil ; Chou-fleur, oignon ; Vin rouge.

<ul style="list-style-type: none"> • Un verre de vin rouge. 	
Collation : 5 h 30 p.m. <ul style="list-style-type: none"> • Un verre de jus d'agrumes ; une tablette de céréales aux amandes, aux noix et à la pistache. 	Jus d'agrumes.
Souper : entre 6 h et 7 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • Un bol de fruits séchés : canneberges, bleuets, framboises, raisins, mûres ; • Une tasse de thé vert décaféiné. 	Bleuet, raisin, framboise, mûre, thé vert.

Menu 4	Aliments anti-cancer visés
Petit déjeuner : entre 7 h et 9 h a.m. <ul style="list-style-type: none"> • Tofu (écrasé avec des épices et yaourt probiotique) enroulé avec des crêpes préparées avec de la farine d'orge (ajouter une cuillère à soupe de graines de lin) ; • Un verre de jus d'agrumes ; • Thé vert. 	Soja (tofu), yaourt probiotique, orge, graines de lin, jus d'agrumes; Thé vert.
Collation : 11 h a.m. <ul style="list-style-type: none"> • Une poire (ou une caïmite) ; une tasse à café de noix et de pistaches. 	Poire.
Déjeuner : entre 12 h et 2 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • Un bol de spaghetti au blé complet ; • Un bol de pois de souche cuits en sauce avec les mêmes épices et légumes (brocolis, choux fleurs, carottes) ; • Crudités : un bol de tomates et de laitue ; • Un verre de vin rouge. 	Épices ; romarin, <i>bok choy</i> , câpres, fenouil, coriandre, curcuma (safran), ail, échalote, thym, persil ; Brocoli, chou-fleur, tomate, laitue ; Vin rouge.
Collation : 5 h 30 p.m.	Bleuet, framboise, mûre.

<ul style="list-style-type: none"> • Une tasse à café de mélange de noix, d'amandes, de pistaches, de bleuets, de mûres et de framboises séchées. 	
Souper : entre 6 h et 7 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • Un bol de luzerne ; • Une tablette de chocolat noir ; • Une tasse de thé vert décaféiné. 	Luzerne, chocolat noir, thé vert.

Menu 5	Aliments anti-cancer visés
Petit-déjeuner : entre 7 h et 9 h a.m <ul style="list-style-type: none"> • Un bol de blé au lait de soja, avec des fraises ou framboises ; • Un verre de jus d'agrumes ; • Thé vert. 	Soja, framboise, agrumes, thé vert.
Collation : 11 h a.m. <ul style="list-style-type: none"> • Une mangue et une tasse à café d'amandes et de pistaches. 	Mangue.
Déjeuner : entre 12 et 2 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • Un bol de bouillon (ou soupe de giraumont) avec : lentilles, macaroni complet, choux de Bruxelles, carottes, radis, pomme de terre, vivres alimentaires et toujours mêmes épices ; • Crudités : un bol de concombres ; • Un verre de vin rouge. 	Lentilles, choux de Bruxelles ; Épices : romarin, <i>bok choy</i> , câpres, fenouil, coriandre, curcuma (safran), ail, échalotes, thym, persil; Vin rouge.
Collation : 5 h 30 p.m. <ul style="list-style-type: none"> • Une tasse à café de mélange de noix, d'amandes et de pistaches ; une pomme. 	Pomme.
Souper : entre 6 et 7 h p.m. <ul style="list-style-type: none"> • Une pizza (avec pita complète) aux tofus, oignons, poivrons, tomates et fromage de soja ; • Une tasse de thé vert décaféiné. 	Soja (tofu et fromage de soja), tomate; Thé vert.

Menu 6	Aliments anti-cancer visés
<p>Petit-déjeuner : entre 7 h et 9 h a.m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un bol d'<i>akasan</i> au lait de soja, sucré avec de la mélasse ; • Une ou deux cassaves au beurre d'arachide ; • Thé vert. 	Soja, thé vert.
<p>Collation : 11 h a.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un verre de jus d'agrumes, une tablette de céréales aux amandes et aux noix. 	Agrumes.
<p>Déjeuner : entre 12 h et 2 h p.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un bol de riz aux légumes (pois tendres, carottes, épinard, choux, courgettes, brocolis, oignons, poivrons) cuit avec mêmes épices ; • Un bol de pois germés ; • Crudités : un bol de laitue et de tomates ; • Un bol d'avocats et d'aubergines cuites avec pelures et coupés en ronds. 	<p>Épinard, chou, brocoli, oignon, pois germés ;</p> <p>Épices : romarin, <i>bok choy</i>, câpres, fenouil, coriandre, curcuma (safran), ail, échalote, thym, persil.</p>
<p>Collation : 5 h 30 p.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une tablette de chocolat noir aux amandes. 	Chocolat noir.
<p>Souper : entre 6 h et 7 h p.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pâtés (préparés avec de la farine complète) de légumes et soja granulés ; • Un jus d'agrumes ; • Thé vert décaféiné. 	<p>Soja, agrumes;</p> <p>Thé vert.</p>

Le poids santé, mythe ou réalité ?

Dr Jean-Claude Magny, naturopathe, 18 janvier 2014

L'obsession de la minceur peut mener à des comportements alimentaires souvent néfastes, et conduire à de graves problèmes de santé comme l'anémie, l'anorexie, la boulimie et l'obésité morbide.

Souvent, l'adolescence est associée à une période d'anxiété et de dépression causée par un faible niveau d'estime de soi, menant à l'adoption de régimes alimentaires inefficaces. Il devient donc urgent de mettre en œuvre, dès le plus jeune âge, une approche préventive. Celle-ci consiste à intégrer dans la vie quotidienne de saines habitudes de vie, lesquelles ont une influence significative sur une santé optimale et sur l'espérance de vie.

D'après les recherches, huit de ces habitudes reviennent de manière fréquente :

- 1- Ne pas fumer ;
- 2- Maintenir un poids santé ;
- 3- Suivre un régime composé en majorité de produits d'origine végétale : fruits, légumes, légumineuses, oléagineux et céréales complètes pauvres en gluten ;
- 4- Être actif physiquement de 30 à 150 minutes par jour ;
- 5- Réduire la consommation de produits riches en sucre, sel et graisse animale, en particulier ceux raffinés issus de l'industrie de transformation et de la restauration rapide ;
- 6- Gérer les facteurs de stress chronique ;
- 7- Éviter la pollution en provenance de l'air, de l'eau et des aliments ;
- 8- Évoluer dans un environnement social permettant un plein épanouissement des potentiels individuels innés et acquis.

Mais qu'en est-il du poids santé ?

Un nombre croissant d'individus sont affectés par un surplus de poids, qu'ils habitent ou non dans les pays industrialisés, émergents ou sous-développés. L'obésité est en voie de devenir LE problème de santé publique le plus commun du XXI^e siècle. Elle est la cause de nombreuses altérations du métabolisme et participe, de ce fait, à l'augmentation de la prévalence de plusieurs maladies.

L'obésité, en particulier celle localisée dans la région abdominale ou à la taille, peut intervenir dans de nombreuses maladies : problèmes cardio-vasculaires, diabète, hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, embolies pulmonaires, certaines formes de cancers, ostéo-arthrite, affections de la vésicule biliaire, anomalie respiratoire, l'apnée du sommeil, la goutte et même la cataracte.

Pour savoir si on a un poids santé, il suffit de calculer votre indice de masse corporelle (IMC), l'outil de dépistage qui s'applique aux adultes de 18 ans et plus, mais qui ne convient pas aux femmes enceintes ou qui allaitent. L'IMC doit être adapté pour les personnes à forte musculature, celles qui sont naturellement très minces ou les jeunes adultes qui n'ont pas achevé leur croissance. De même, pour les personnes de plus de 65 ans, les limites de la section poids normal comprise entre 18.5 et 24.9 peuvent être différentes de celles fixées pour les jeunes adultes.

L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule selon la formule "P/T²". C'est-à-dire son poids en kilogramme divisé par sa taille en mètres au carré. Prenons l'exemple d'une femme d'une taille ou hauteur de 1 m 60 et qui pèse 60 kg. Cela fait : 60 kg divisé par 1.60 multiplié par 1.60 = 23.4 (ou 60/1.6x1.6).

Pour convertir les livres en Kg, les diviser par 2.2 et pour convertir les pouces en mètres, les multiplier par 0.025.

Si votre IMC se situe :

- à moins de 18.5 : votre poids est insuffisant. La malnutrition, l'ostéoporose et certains troubles immunitaires vous menacent ;
- entre 18.5 et 24.9 : vous avez un poids santé. Super, votre objectif doit être de le maintenir ;
- entre 25.0 et 29.9 : vous souffrez d'embonpoint
- à partir de 30 et plus : vous est considéré comme souffrant d'obésité. Plus l'IMC est élevé, plus grands sont les risques pour la santé.

À moins qu'il s'agisse d'un individu très musclé, on considère qu'une personne est obèse lorsque son indice de masse corporelle (IMC) est de 30 ou plus. Sans exposer aux mêmes dangers que l'obésité, l'embonpoint, soit un IMC de 25 à 29.9, présente des risques pour la santé.

Le poids santé idéal est celui pour lequel on se sent bien dans sa peau et qui n'occasionne aucun problème de santé. Si vous avez un léger excès de poids, pas de panique ; il peut s'agir simplement d'un phénomène de croissance ou d'un déséquilibre hormonal surtout chez les jeunes. En général, le poids-santé est une question d'équilibre entre l'apport énergétique lié à l'alimentaire et aux dépenses énergétiques découlant des besoins du métabolisme de base et des activités de la vie quotidienne. Le défi à relever est de maintenir une bonne budgétisation énergétique en mangeant selon nos besoins et en dépensant l'énergie produite au lieu d'en faire des réserves sous forme de gras corporel.

Il est admis que les prédispositions génétiques jouent un certain rôle dans la composition corporelle faite de graisse, de muscle, d'eau et d'os. Cela vaut aussi pour le maintien de l'équilibre énergétique entre les apports et les dépenses énergétiques.

Il faudra retenir que "l'expression" génétique est déterminée par nos habitudes de vie et notre environnement ou milieu de vie. Ce que confirment les recherches les plus récentes menées dans le domaine de l'épigénétique, cette science qui étudie les facteurs ayant une influence sur l'évolution des gènes.

Jean-Claude Magny, Ph.D

Responsable du réseau des Clubs d'éducation à la santé pour une prévention active (CESPA),
Canada

Un exemple de menus végétariens pour une diète hypocalorique

Diète végétarienne hypocalorique équilibrée
adaptée aux besoins d'une cliente végétarienne,
préparée par Gilberte Santiago, diététicienne, 2011

8 verres d'eau obligatoire par jour dont 2 verres à jeun ;
1 thé vert tous les jours pendant le petit déjeuner et après le dîner.

Premier jour

Petit déjeuner : 1 salade de 3 fruits frais au choix (1/2 cup de chaque fruit), 2 yaourts nature.

Collation : 1 tasse de *wheatables* ou de *wheat thins*.

Déjeuner : 1 salade de lentilles aux noisettes & au fromage, 1/2 tasse de riz blanc au céleri (basmati pour diabétiques à privilégier), 1 cuillère d'huile d'olive en fin de cuisson. De l'eau après 40 mn.

Tous les jours entre 4 h et 5 h : 1 *glucerna shake* (diabétique) est permis s'il y a un creux.

Collation soir : 1 bol de soupe aux légumes (épinard, aubergine, poireau, céleri et chou à privilégier), 2 crackers de blé si désiré, 1 pomme.

Deuxième jour

Petit déjeuner : 1 bol de céréales (*All bran Complete*), 1 verre de lait de soja, 2 carrés de vache qui rit (light).

Collation : 1 tasse à café d'amandes et de fruits séchés.

Déjeuner : 1 tasse de macaroni *whole wheat* aux légumes (20g de mozzarella *skim* à ajouter), aux olives & aux fruits séchés (3 cuillères de yaourt nature à ajouter). De l'eau après 40 mn.

Collation soir : 1 salade d'haricots blancs aux noix, 1 kiwi.

Troisième jour

Petit déjeuner : 1 tasse de céréales (*All Bran Complete*), 1 tasse de lait écrémé (soja), ½ figue banane.

Collation : 1 tasse à café de *wheatables*, 1 yaourt nature.

Déjeuner : 1 tasse de purée de pois au lait, 1 tasse de blé aux poivrons (toujours 1 cuillère d'huile d'olive à ajouter en fin de cuisson). De l'eau après 40 mn.

Collation soir : 1 tasse de bouillie de farine de blé au lait de soja, 2 crackers de blé si désiré, 1 poire.

Quatrième jour

Petit déjeuner : ½ tasse de spaghetti *whole wheat* aux légumes & au fromage (marques Ronzoni ou Barilla à privilégier), 1/2 figue banane.

Collation : 1 *glucerna shake* (saveur désirée).

Déjeuner : 1 tasse de purée de pois selon ses goûts, 1 tasse d'haricots verts (pois tendres), 1 tasse de millet aux noix (1 cuillère d'huile de colza en fin de cuisson). De l'eau après 40 mn.

Collation soir : 1 tasse de bouillon de légumes au soja (cresson, liane panier, épinard, feuilles de betterave, échalote, poivron, gingembre, cube de soja, céleri, asperge, artichaut, oignon, 1 morceau d'igname), 1 kiwi.

Cinquième jour

Petit déjeuner : 1 bol d'avoine au lait de soja et aux pruneaux, 2 crackers de blé, ½ figue banane.

Collation : 1 tasse de cantaloup.

Déjeuner : 2 petites pizzas au gingembre, mozzarella et cresson. De l'eau après 40 mn.

Collation soir : 1 salade de lentilles au fromage, 1 verre de lait de soja.

Sixième jour

Petit déjeuner : 1 salade de 2 fruits frais (1/2 cup de chaque fruit, pas de mangue, pas de raisins), ½ figue banane est permise, 1 bol de céréale de blé, 1 tasse de lait de soja.

Collation : 1 *glucerna shake*.

Déjeuner : 1 tasse de maïs moulu, 1 tasse de purée de pois noir, 1 tasse de pois tendres et d'aubergine sautés à l'huile végétale, au gingembre et aux oignons, 1 tranche d'avocat. 1 verre de (250 ml) de jus de cerise après 40mn.

Collation soir : 2 tasses de potage de légumes (céleri, persil, cressons, courgettes à privilégier), 1 kiwi.

Septième jour

Petit déjeuner : 2 tranches de pain complet, 30 g de fromage, 1 salade de 2 fruits frais au choix (1/2 cup de chaque fruit), 1 yaourt nature.

Collation : 1 barre de céréales.

Déjeuner : 1 tasse d'aubergine farcie au riz complet, au tofu et aux raisins secs. De l'eau après 40 mn.

Collation soir : 1 tasse de soupe aux lentilles, aux croutons et au gruyère râpé, 1 kiwi.

Conseils: Consommer de préférence des aliments non transformés, c'est-à-dire éviter les aliments en boîte de conserve et les additifs chimiques. La combinaison céréales-légumineuses dans une alimentation (pauvres en protéines) ou la diète végétarienne est importante pour les raisons suivantes : les céréales en général sont pauvres en lysine et tryptophane (qui sont deux acides aminés essentiels) qu'on trouve abondamment dans les légumineuses. Ce sont donc deux aliments nutritifs qui se complètent.

Les légumineuses et les céréales sont le pivot de tout régime (peu de protéines) végétarien équilibré. Elles assurent une quantité suffisante d'énergie pour la réalisation des activités quotidiennes. Les céréales sont le carburant du corps et doivent occuper une place importante à chaque repas. Les légumineuses doivent apparaître au menu au moins une fois par jour. Elles sont essentielles pour l'apport en fer.

- **N.B.** Mangez de la même façon pendant les sept jours et reprenez cette même diète la semaine d'après.



**Ce qu'il faut savoir sur
légumineuses, céréales, légumes,
crudités, fruits, condiments,
oléagineux et stimulants**

LEGUMINEUSES



Les légumineuses ont toujours été considérées comme une source protidique végétale de première qualité. Elles sont les aliments les plus abondants de la nature et les moins chers. Elles sont dépourvues en général de produits chimiques et toxiques. Par contre, la viande coûte cher à produire, elle est chère à acheter et est chargée de toxines animales et médicamenteuses. Il faut grosso modo trois fois plus de terres pour produire de la viande que pour produire des végétaux. Les légumineuses contiennent des protéines (c'est la raison pour laquelle on les appelle également protéagineux), des hydrates de carbone, des acides linoléiques et linoléniques, de nombreux minéraux, du calcium, du phosphore, du magnésium, du fer, des vitamines B

Elles sont faciles à stocker, prennent peu de place et se conservent très bien pendant un an. Elles ne nécessitent ni congélation, ni réfrigération et permettent ainsi de sauver de l'énergie et de l'argent.

Les légumineuses sont utiles dans le traitement des maladies du métabolisme des sucres comme le diabète et l'hypoglycémie. Elles sont riches en fibres. Le docteur J.W. Anderson a démontré que le contrôle du diabète était énormément facilité par un régime riche en céréales complètes et en légumineuses. Ces dernières réduisent également les taux de cholestérol sanguin.

LES CEREALES



Dès la plus haute antiquité, les céréales, avec les fruits, ont formé la base de l'alimentation des peuples forts et intelligents. Les céréales sont nombreuses et il est important de les consommer régulièrement, car chaque céréale a une composition particulière pour une action particulière dans le corps. Leur usage combiné permet une nutrition équilibrée et évite les carences.

Les céréales possèdent une foule de minéraux, des vitamines, des protéines de première qualité, des hydrates de carbone composés de nutriments importants, ainsi que des fibres non digestibles, mais essentielles pour la santé des intestins. Les hydrates de carbone sont riches en amidons qui se transforment pendant la digestion en glucose. Le glucose est le véritable combustible de notre organisme. Il est pourvoyeur d'énergie et d'endurance.

LES LEGUMES

(Composés de légumes-feuilles et de légumes-racines ou racinages)

1) Les Légumes-feuilles



Le professeur Heupke de Frankfurt, Allemagne, a dit : la feuille verte contient en abondance des sels minéraux, des vitamines, des oligo-éléments et de la chlorophylle. Ses protéines (1 à 2%) possèdent la plus forte valeur biologique.

N.W. Pirie a déclaré : La protéine de la feuille est du point de vue nutritif supérieur à la plupart des protéines des graines.

E.V. McCollum et N. Simmonds ont comparé et mis sur un pied d'égalité dès 1929, la valeur vitaminique et minérale de la feuille verte et celle du lait : Le lait et les feuilles des plantes occupent des positions uniques parmi les aliments utilisables, car ils peuvent, lorsqu'ils sont introduits dans l'alimentation en quantité suffisante, combler les carences des céréales, des tubercules et de la viande. (Le lait, rappelons-le, c'est de la verdure transformée).

En 1948, Werner Schuphann a affirmé que la protéine de la feuille vert foncé a une valeur biologique aussi élevée que la protéine animale du muscle. Elle est capable de promouvoir la croissance chez l'enfant.

P. Srinivasa Rao et B.V. Ramasatri ont insisté sur les valeurs adéquates en riboflavine (vitamine B2) de la verdure et de l'importance de son utilisation lorsque l'usage du lait est limité. De plus, la feuille verte est une excellence source de fer, de calcium, de magnésium. Elle est riche en vitamines A et C. Parmi les légumes feuilles on distingue : la laitue, le cresson, l'épinard, le chou frisé, le brocoli, le persil, la famille des choux, l'échalote, le poireau, le céleri, l'asperge.

2) Les Légumes-racines ou racinages

Les légumes-racines ont une valeur nutritive appréciable. En effet, riche en hydrates de carbone ils sont aussi une bonne source de glucose. En hiver, les légumes-racines devraient figurer quotidiennement au menu du végétarien. Soigneusement cuits, ils fournissent en abondance des minéraux assimilables et des sucres qui seront une source utile d'énergie et de chaleur. Ils résistent aux intempéries et se conservent sans problème.

Parmi les racinages nous avons : la pomme de terre, l'oignon, le chou, le radis, le navet, le céleri-rave, la bettrave rouge, la carotte, le topinambour (ou artichaut de Jérusalem).

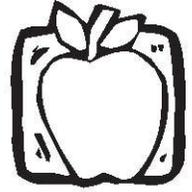
LES CRUDITES



C'est l'aliment cru qui apportera à l'organisme le plus de substances protectrices. Toujours dans l'aliment vivant, dans le végétal frais et cru, nous trouverons une source précieuse de chlorophylle, cette substance indispensable à la vie des êtres animés. Cette si précieuse chlorophylle est détruite par la chaleur. La chlorophylle, nous disent les docteurs Allendy et Réaumont, capte l'énergie solaire et, grâce à cette énergie, disloque l'anhydride carbonique de l'air, fixe le carbone dans les tissus de la plante et libère l'oxygène. La valeur minéralisante d'un légume est liée à sa teneur en chlorophylle qui est le facteur de l'assimilation minérale du végétal.

Le Dr. Kalmar explique : « *On ne doit pas oublier que le vivant ne s'accommode que du vivant et que c'est dans le vivant, non dans le mort, non dans le cadavre, que la cellule vivante trouve la force et les substances structurellement adéquates et biologiquement acceptables* ». Il ne faut pas faire de repas sans crudités ; les prendre au début afin d'exciter les sécrétions ; c'est surtout dans les crudités que nous puiserons la Vie dans ses réserves naturelles. Une alimentation crue exerce les mandibules et les dents et contribue ainsi à leur santé.

LES FRUITS



Les fruits constituent un aliment des plus précieux. Par leur arôme, leurs belles couleurs et leurs saveurs délicieuses, ils satisfont une inclination naturelle qui se remarque bien chez les enfants, dont le goût n'a pas été perverti par des habitudes contraires aux besoins du corps. Le fruit est synonyme de fécondité, d'abondance, de récompense, de résultat, de production, de richesse, de raffinement. Ne parle-t-on pas de fruit de son travail, du fruit des entrailles, du fruit de l'Esprit? Ils sont pauvres en protides, mais riches en sucre, et ce sucre formé à partie égale de lévulose et de dextrose est un produit vivant et actif, d'assimilation très rapide, contrairement au sucre des raffineries qui n'est qu'une pâle copie de la nature. Par leur eau et leurs sels acides, qui ne sont que des matières alcalinisantes, ils servent à nettoyer l'organisme et à améliorer la qualité du sang. Il est préférable de manger les fruits crus, car ils fournissent à l'organisme des vitamines en abondance, et c'est ce qui serait idéal, au début des repas, car c'est de cette façon qu'ils sont les mieux assimilés.



LES CONDIMENTS

Ce terme englobe les aromates, les épices et les sauces, les coulis relevés et même l'oignon, l'ail et les fruits secs.

Les épices se distinguent des aromates en ce qu'elles ont une saveur plus forte que leur parfum. Les condiments forts : poivre, piment fort, moutarde sont irritants pour la muqueuse gastrique, pour l'appareil urinaire et le système nerveux. Ils peuvent provoquer des maladies du foie et affaiblissent la délicatesse du sens du goût. Le vrai goût des aliments est masqué.

Les épices et les aromates en plus de mettre en valeur les aliments, facilitent la digestion, augmentent les sécrétions, combattent les bactéries, favorisent une bonne flore intestinale, affaiblissent les processus de fermentation et permettent d'utiliser moins de sel.

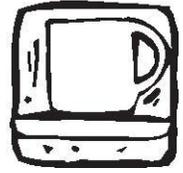
Les condiments stockent dans leurs cellules un pourcentage parfois élevé de vitamines et de sels minéraux, mais aussi des principes actifs qui expliquent leurs saveurs diverses, leur emploi quantitatif limité et leurs propriétés médicinales : essences sulfurées pour l'ail, l'oignon, le raifort, apiol pour le persil. Ils demeurent nécessaires, à la fois par leur complément nutritionnel qu'ils apportent et par leur arôme « personnel », facteur de plaisir gustatif, donc d'appétit et de meilleure assimilation.



LES OLEAGINEUX

Les oléagineux nous apportent en moyenne 800 calories pour 100g de leur poids, 12 à 27g de protides, 43 à 46g de lipides, 15 à 26g de glucides, le tout assorti de vitamines du groupe B, de vitamines liposolubles et de sels minéraux. L'amande et, surtout, l'arachide contiennent un taux élevé de vitamine PP, 100g d'arachides couvrent les besoins quotidiens de l'adulte en cette vitamine, 30% de son besoin azoté et de son besoin calorifique. Du fait de sa teneur importante en vitamine PP ; l'arachide supplémente bien le maïs. Les graines de tournesol sont riches en vitamine B6. Les vitamines liposolubles A et E y sont représentées à des taux faibles. La vitamine F (acides gras polysaturés), nécessaire à de nombreuses fonctions de notre organisme - dont l'intégrité de nos muqueuses et de la peau, est aussi présente surtout dans les graines de tournesol et de sésame.

Ils contiennent une quantité appréciable d'éléments minéraux et des nutriments énergétiques très concentrés : calcium (dans l'amande et la noisette surtout) fer (dans l'amande, la noisette, la noix de cajou), cuivre (dans l'amande, la noix, la noisette), zinc (dans l'amande, la noix et la noisette), phosphore et soufre. Ils contiennent de la méthionine. L'amande douce contient de l'émulsine et une peptone, l'arachide, une amylase. Les graines de courges fraîches sont réputées chasser le ténia. Les oléagineux contiennent une forte proportion de lipides (40 à 60%) associés à des glucides et ont une teneur assez élevée en protides.



LES STIMULANTS

D'après le dictionnaire Larousse, les stimulants sont des substances qui animent et réveillent l'activité d'une fonction organique. Selon le naturopathe canado-haitien Jean-Claude Magny, on retrouve trois variétés de stimulants :

1) Les revigorants

Ce sont des substances et agents qui fournissent à l'organisme les moyens de recharge et le préparent à une activité accrue. Exemple : la lumière solaire.

2) Les toniques

Ce sont les substances et agents favorables à l'accroissement de l'action organique et qui permettent de mobiliser, d'organiser et de diriger l'énergie disponible. Exemple: la chaleur douce, la fraîcheur, le massage...

3) Les excitants

Ce sont des substances et agents qui provoquent une action défensive de l'organisme. Exemple : la grande chaleur, le froid intense, le café...

En résumé, les revigorants et les toniques apportent au corps plus qu'ils ne lui soutirent et compensent le peu de pertes occasionnées. Au contraire, les excitants apportent peu, soutirent beaucoup à l'organisme et ne compensent pas suffisamment les pertes qu'ils provoquent.

M. Magny ajoute que pour le café, comme pour la cigarette et l'alcool (ce qu'on appelle les drogues douces), il est vrai que c'est la modération qu'il faut prôner, car pour évaluer l'effet de n'importe quelle substance, il faut toujours avoir en tête l'équation $E = FITA$: Effet (E) =

(F) Fréquence à savoir le nombre de fois + (I) Intensité, à savoir la quantité absorbée à la fois, (T) Temps, à savoir depuis quand on en prend ; enfin (A) Adaptabilité, à savoir la capacité d'adaptation individuelle.

Il est préférable de boire votre café pur, certains amateurs le prennent sans sucre... mieux encore ! Evitez le mélange "café au lait" déconseillé par certains spécialistes de la santé... Cette combinaison indigeste provoquerait quelques maux tels que lourdeur d'esprit, sensation de déprime et d'abattement ! Bon à savoir ! Buvez donc votre café seul ainsi que votre lait qui peuvent être mélangés à d'autres ingrédients Renseignez-vous sur les combinaisons alimentaires et la radiation des aliments*.



Note sur les valeurs nutritives du café

Le naturopathe Jean-Claude Magny nous fournit d'autres informations sur le plan nutritif du café et les effets de la caféine : le café est pauvre en protéines, en glucides et en matières grasses. Les grains de café renferment une centaine de substances dont les plus importantes sont la caféine, des tanins et quelques antioxydants. La caféine est un stimulant qui fait partie des xanthines, comme la théobromine présente dans le thé et la cacao. Ses effets sur l'organisme sont nombreux et variés. Elle est entre autres diurétique, elle stimule le système nerveux central et le système respiratoire, elle dilate les vaisseaux sanguins, elle accélère le rythme cardiaque, elle accroît le travail des muscles striés et retarde la fatigue cérébrale et musculaire. La caféine augmente la vigilance durant les périodes de fatigue. Une tasse de 180 ml contient de 108 à 180 mg de caféine avec du café filtre. On conseille de limiter la consommation de café à l'équivalent de 3 tasses par jour, bien que les études n'aient pas encore fait de liens entre la consommation de café et quelque maladie que ce soit. On recommande de réduire cependant sa consommation au cours de la grossesse et de l'allaitement, car la caféine traverse le placenta et se retrouve dans le lait maternel... Enfin, l'effet de la caféine sur le sommeil est indéniable, la qualité du sommeil est affectée durant les 4 premières heures après l'ingestion du café.

* Radiation des aliments : ondes humaines et santé : études et hypothèses. André Simoneton - Le courrier du livre. Paris, 1971

Quelques conseils et suggestions pour bien se porter et bien se nourrir

Dans son livre « *Le Guide alimentaire naturopathique* », le naturopathe canado-haitien Jean-Claude Magny nous fait les recommandations suivantes :

- Manger à des heures régulières ;
- S'efforcer de manger lentement et de bien mastiquer ;
- Consommer toujours les crudités et les salades en début de repas.
- En cas de déséquilibre de l'organisme, il faut :
 - a) Du repos ;
 - b) Une alimentation légère à base d'aliments vitalisants. Les aliments vitalisants sont constitués de : fruits frais, légumes et salades, germination, jus de fruits, jus de légumes, potages sans cuisson.
- Il est souhaitable d'observer au moins un jour d'alimentation exclusivement vitalisante par semaine ;
- Pour ne pas détruire complètement les principes actifs de vos aliments et, en particulier, les enzymes et vitamines, adopter des cuissons de courte durée, à la vapeur ou à l'étouffée ;
- Prendre des repas simples avec peu d'aliments à la fois. Varier plutôt les aliments d'un repas à l'autre ou d'un jour à l'autre ;
- Présenter des plats attrayants, colorés, mais sains. Pas d'alimentation monotone ;
- Savoir apprécier les saveurs naturelles en évitant les assaisonnements excessifs ;
- Calme et gaieté à table ; ce n'est pas le moment des règlements de compte ;
- Dormir au moins huit heures par jour. Se reposer chaque fois que possible, avant et après le repas (surtout le midi). En cas de fatigue chronique, repos plutôt que nourriture en excès, car le faible qui se suralimente s'affaiblit davantage ;

- Pour plusieurs raisons, il ne faut pas sauter de repas. On évite ainsi les fringales, les décharges importantes d'insuline; on sécrète moins de sucs digestifs. Plusieurs chercheurs conseillent de faire plusieurs petits repas plutôt que deux grands ;
- On grossit moins en mangeant plus le matin que le soir. Manger davantage le matin moins le soir répond à une nécessité physiologique ;
- L'eau prise raisonnablement avant le repas prépare la première phase de la digestion gastrique, c'est-à-dire la digestion des farineux par l'amylase salivaire. Les amidons seront bien hydratés, ce qui facilitera l'action enzymatique. L'eau prise modérément pendant les repas à base de farineux continue de faciliter leur digestion et à préparer la deuxième phase de la digestion, soit celle des protéines. Prise trop loin des repas, l'eau a une action déséquilibrante sur la digestion et entraîne une perméabilité intestinale. Le besoin en eau est d'environ 1 à 5 litres par jour en plus de l'eau contenue dans les aliments eux-mêmes ;
- L'alimentation constitue un des facteurs naturels de santé mais non le seul. Il faut un équilibre entre tous les autres déterminants ou piliers de la santé.

Le philosophe et pédagogue français d'origine bulgare Omraam Mikhael Aivanhov, comme le naturopathe haïtien, conseille : *“Se nourrir : un acte qui concerne la totalité de l'être”*. \l'un de ses livres ayant pour titre *“Le yoga de la nutrition”* donne également des conseils sur l'alimentation et la santé : *“L'homme ne possède pas seulement un corps physique mais d'autres corps plus subtils, sièges de ses fonctions psychiques et spirituelles (corps éthérique, astral, mental, causal, etc.). Le corps éthérique ou corps vital, le corps astral (siège des sentiments et émotions), le corps mental (siège de l'intellect).”*

- Il faut bien mastiquer les aliments (pour le corps physique) ;
- En mangeant, s'arrêter de temps en temps et respirer profondément (pour le corps éthérique qui est porteur de la vitalité, de la mémoire et de la sensibilité) ;
- Avant de se mettre à table, tâcher de voir s'il ne manque rien afin de ne pas avoir à se lever plusieurs fois pendant le repas pour aller chercher un couteau, une assiette, du sel... ;

- En prenant la nourriture, penser aussi à lui envoyer de l'amour, car c'est à ce moment-là qu'elle s'ouvre pour donner tous ses trésors. Manger avec amour, on verra dans quel état merveilleux on va se sentir ;
- Essayer de garder la mesure lorsque l'on mange ; car en mangeant beaucoup, on fatigue l'organisme, on entrave et bloque les processus digestifs et cela entraîne des surcharges inutiles qu'il est presque impossible d'éliminer. En réalité, c'est la faim qui prolonge la vie. Si on sort de table avec un léger appétit, le corps éthérique reçoit une impulsion pour aller chercher dans les régions supérieures des éléments qui combleront le vide ainsi laissé. Et quelques minutes plus tard, non seulement on n'a plus faim, mais on se sent plus léger, plus vivant, plus capable de travailler, parce que ces éléments que le corps éthérique est allé chercher dans l'espace sont justement d'une qualité supérieure ;
- Ne pas se mettre à table avec des soucis ; les laisser de côté, on les reprendra ensuite si on y tient vraiment ; et parce qu'on aura mangé dans un bon état, on résoudra plus facilement ses problèmes. Donc, commencer par chasser de son esprit tout ce qui peut empêcher de manger dans des conditions de paix et d'harmonie ;
- Jeûner est une habitude salubre, et il serait bon que, si les conditions le permettent, chacun puisse jeûner chaque semaine pendant 24 heures en se consacrant plus particulièrement à un travail spirituel. Le jeûne est une autre façon de se nourrir.

Le chef de la cuisine du Centre de yoga Kripalu suggère cinq principes fondamentaux pour se nourrir avec sagesse :

- Manger quand on a faim ;
Apprendre à écouter son corps, afin d'éviter de tomber dans les plats pour les mauvaises raisons ;
- Se relaxer avant de manger ;
La nervosité perturbe la digestion et les signaux de satiété ;

- Cuisiner et manger dans une atmosphère agréable ;
- Bien mastiquer. Extirper la moindre saveur des aliments. Plaisir et digestion en dépendent ;
- Prendre conscience de son état d'esprit lors des repas ;
Est-on perturbé, anxieux, lunatique ? Son estomac noué ne laisse pas apprécier le repas ?
Accepter ses états d'âme et tenter de s'en détacher. Apprendre à lire son corps pour en tirer plus de sagesse.

Tiré de l'article "Cuisine et Yoga" dans la revue canadienne "Vitalité Québec : magazine consacré à la santé et à l'alimentation saine", novembre 2003, qui suggère également :
"l'heure du repas : une célébration de la vie. Se nourrir signifie communier avec la nature en y puisant son énergie. Un repas attrayant, composé d'aliments équilibrés et vibrant de vie, et ingéré dans une atmosphère paisible et harmonieuse."

Définition de quelques termes utilisés

Acide aminé : Constituant des protéines.

Acide ascorbique : Vitamine C

Acide gras polyinsaturé : Acide organique, principal constituant des lipides. Il existe dans la nature plus de 40 acides gras naturels différents. On les distingue essentiellement en fonction de la longueur de leur chaîne carbonée et de leur degré d'insaturation, c'est-à-dire selon l'existence éventuelle d'une ou de plusieurs doubles liaisons entre deux atomes de carbone voisins. Cela conduit à différencier les acides gras saturés (aucune double liaison) des acides gras insaturés (comprenant une ou plusieurs doubles liaisons). Enfin les acides gras que l'organisme ne sait pas synthétiser et qui doivent donc être obligatoirement fournis par les aliments sont dits essentiels (acide linoléique, linoléique et arachidonique) et sont insaturés. Dans l'organisme, les acides gras constituent avec les glucides une source d'énergie primordiale. Ils proviennent de la dégradation des glucides ou des lipides alimentaires. Une alimentation équilibrée doit apporter les deux types d'acides gras. Les produits laitiers et la viande sont souvent riches en acides gras saturés, solides à la température ambiante. Les huiles végétales et de poisson sont plutôt riches en acides gras insaturés, liquides à la température ambiante et facilement oxydables : ils rancissent au contact de l'air. Une diète riche en acides gras polyinsaturés tend à diminuer le cholestérol sanguin.

Acide linoléique : Acide gras diéthylémique (amine) de formule brute monoacide non saturé à chaîne normale qui entre dans la composition des lipides. On trouve cet acide dans l'huile de lin.

Acide linoléique : Insaturé. Acide gras essentiel de même que le précédent, non synthétisé par l'organisme. Doit être apporté par l'alimentation. Indispensable au bon fonctionnement des cellules.

Acide malique : Diacide. Alcool qui se trouve dans les pommes et les fruits acides. Indispensable au bon fonctionnement des cellules.

Acide nicotinique : Nicotinamide : amide de l'acide pyridine 3 carbonique (acide nicotinique), constituant de nucléotides qui assure le rôle de transporteur d'hydrogène.

Acide : Se dit de toute substance pouvant libérer des protons ou ions H.

Albumine : Holoprotéine possédant un net caractère acide.

Alcanisante : Alcane : nom générique des hydrocarbures saturés.

Amidon : Substance de réserve végétale de nature glucidique dont les granules broyés avec de l'eau chaude fournissent un empois (colle légère d'amidon).

Amine : Composé organique.

Amylacé : Qui contient de l'amidon.

Analeptique : Médicament qui tend à accroître les forces et à restaurer diverses fonctions de l'organisme.

Anhydride carbonique ou gaz carbonique : Oxyde résultant de l'élimination d'une molécule d'eau oxacide.

Anti-scorbutique : Qui a rapport au scorbut. Le scorbut est une maladie provoquée par une carence en vitamine C.

Antiseptique : Substance chimique, bactériostatique ou bactéricide applicable sur les tissus vivants. Substance chimique administrable par voie buccale destinée à traiter certaines infections intestinales ou urinaires.

Apiol : Principe actif extrait des graines de persil, employé comme emmenagogue (qui favorise le cycle menstruel. Exemple : l'armoise).

Ascorbique : Vitamine C.

Astringent : Qui resserre les tissus vivants.

Atonie : Faiblesse d'un tissu organique.

Azote : Gaz incolore qui constitue 78% du volume de l'atmosphère terrestre.

Béchique : Se dit de toute médication administrée pour lutter contre la toux.

Beurre : Le beurre est la substance grasse et onctueuse obtenue par le barratage du lait entier ou de la crème. Le barratage permet de séparer les matières grasses du liquide (la partie aqueuse qui reste est nommée babeurre). On peut fabriquer le beurre non seulement avec du lait de vache mais aussi avec le lait d'autres mammifères, tels le lait de chèvre, d'ânesse, de jument, de buffonne et de chamelle. Ces beurres à saveur plus prononcée sont surtout produits en Asie, en Afrique et dans certaines régions d'Amérique du Sud. La plupart sont produits artisanalement. Le mot beurre désigne également des substances onctueuses et riches en matières grasses extraites de divers végétaux ; dans ce cas on mentionne le nom de l'aliment d'où il provient (ex.: beurre d'arachide, beurre de cacao, beurre d'amande, beurre de noix de coco). *Réf.

Biomasse : Masse de l'ensemble des organismes vivant à la surface de la terre.

Catarrhe : Inflammation aigue ou chronique des muqueuses rhinopharyngées s'accompagnant d'hypersécrétion.

Cellule : Le plus petit élément organisé et vivant possédant son métabolisme propre.

Céréales : Grains comestibles de plusieurs plantes. Les céréales ont constitué la base de l'alimentation humaine depuis l'émergence de l'agriculture, il y a plus de 8 000 ans. Leur importance est telle que le mot céréale fut composé à partir du nom de la déesse des moissons, Cérès, vénérée par les Romains. Le rôle des céréales fut tel dans l'histoire qu'il y eut concordance entre le développement de certaines civilisations et la culture des céréales. Elles contiennent des protéines et acides aminés essentiels. Les protéines sont dites incomplètes et les acides aminés sont dits limitants ; c'est la raison pour laquelle les céréales doivent être combinées avec les légumineuses. Les céréales sont riches en glucides et minéraux (fer, magnésium, zinc) et vitamine B complexe. *Réf.

Chlorophylle : Pigment végétal vert qui confère aux végétaux (le possédant) la fonction d'assimilation du carbone par photosynthèse.

Coagulation : Ou le caillage, c'est la phase où le lait caillé se forme, alors que la caséine (les protéines du lait ou de la crème) se sépare du lactosérum (le liquide appelé aussi "petit lait"). La coagulation s'effectue naturellement lorsque les bactéries lactiques présentes dans le lait se développent sous l'effet de la chaleur ou elle est accélérée par l'ajout d'un coagulant. Traditionnellement, le coagulant était la pressure, une enzyme extraite de la caillette de jeunes ruminants, la quatrième partie de leur estomac. La pressure étant rare et coûteuse, elle est souvent remplacée par la pepsine, un agent coagulant prélevé dans l'estomac des porcs pour des cultures bactériennes. *Réf.

Dextrose : Glucose.

Diurèse : Volume d'urine sécrété par les reins pendant une période donnée.

Egouttage : L'égouttage consiste à enlever le lactosérum afin de rendre le caillé plus ferme. Il dure plus ou moins longtemps selon le résultat désiré. Il peut être accompagné de malaxage, de pressage et de cuisson. Certains caillés sont même lavés pour que disparaisse

tout résidu de lactosérum susceptible de provoquer une fermentation lactique non désirée. Plus l'élimination du lactosérum est lente, plus elle entraîne une perte de vitamines et de sels minéraux ; ainsi, le cottage peut perdre jusqu'à 80% du calcium et du phosphore. *Réf.

Emollient : Qui relâche. Qui ramollit les tissus.

Enzyme : Molécule protéique permettant la catalyse des réactions biochimiques en augmentant la vitesse de réaction par abaissement de l'énergie d'activation sans modifier l'équilibre final.

Épices : Substances aromatiques provenant de plantes qui poussent dans les régions tropicales. On utilise également les mots "aromates", "assaisonnement" et "condiments" pour désigner les épices. Contiennent généralement du calcium, du potassium, du phosphore. Elles ont de nombreuses propriétés médicinales. *Réf.

Ester : Corps résultant de la combinaison d'un acide et d'un alcool.

Ether : Composé résultant de la déshydratation de deux molécules d'alcool ou de phénol (le plus important est l'éther ordinaire ou éther sulfurique de formule C_2H_5). Liquide très volatile utilisé comme solvant. Fluide et subtile comme l'éther : au sens figuré : très noble, très pur, très élevé.

Farine : Produit de la mouture des céréales. Toute céréale peut être considérée comme farine potentielle. On peut cependant préciser la nature de la farine lorsqu'il s'agit d'une autre céréale que le blé (farine d'avoine, farine de seigle, etc.). La farine de blé entier contient du magnésium, du potassium, du zinc, de la folacine, de la riboflavine, des protéines, du phosphore, du fer, du cuivre, du calcium, de l'acide pantothénique, des matières grasses, des glucides et des fibres. La farine blanche contient de la thiamine, de la niacine, du fer, de la riboflavine, de la folacine, du phosphore, du potassium, du magnésium,

du zinc, du cuivre, de la vitamine B6 et du calcium. La farine de gluten contient de la niacine, du phosphore, de la folacine, du potassium, du calcium, du fer et de la thiamine. *Réf.

Fibre : Expansion cellulaire allongée et fine ou groupée avec d'autres en faisceau.

Fromage : Produit qui apparaît après la coagulation et l'égouttage du lait, de la crème ou d'un mélange des deux. Aliment nourrissant. Valeur nutritive variable. Teneur en protéines élevée. Les fromages à coagulation lactique (le cottage, la ricotta) ont moins de calcium et de phosphore que les fromages durs. A quantité égale, le fromage contient des sels minéraux (moins que le lait) du sodium, des vitamines C, B et A. Le fromage peut causer de la constipation, car il est riche en protéines, en lipides et est dépourvu de fibres. L'effet du fromage sur le transit intestinal dépend de nombreux facteurs (quantité et nature du fromage, métabolisme et alimentation de la personne). *Réf.

Fruit : Au sens botanique du terme, le fruit est ce qui se développe lorsque l'ovaire de la fleur a été fécondé et qui protège les ovules devenus graines. Chaque fruit est composé de divers éléments nutritifs dans une concentration qui lui est propre. Cependant, ils possèdent certaines caractéristiques ; riches en eau, donc désaltérants, glucides qui les rend nourrissants, peu de calories, peu de protéines et de matières grasses, riches en vitamines A, B, C, et en minéraux : potassium, calcium, fer et magnésium. Les fruits sont également riches en fibres ; ce qui contribue à faciliter le transit intestinal. *Réf.

Glucide : Sucre.

Glucose : Sucre simple présent dans les règnes animal et végétal et qui est la principale source d'énergie de l'organisme.

Gluten : Protéine présente dans certaines céréales (avoine, blé, orge, seigle) et contenant un acide aminé, la glutamine.

Holoprotéine ou Hétéroprotéine : Composé formé d'une protéine liée à un groupement non protéique (chromoprotéine, nucléoprotéine, métalloprotéine, glycoprotéine, lipoprotéine).

Chromoprotéine : protéine liée à une molécule qui lui confère une couleur particulière.
Ex.: l'hémoglobine.

Hydrate de carbone : Nom des glucides.

Hydrate : Composé qui résulte de la fixation de molécules d'eau sur une molécule d'un autre corps.

Hydrater : Combiner un corps avec de l'eau. Apporter de l'eau à un organisme, un tissu.

Hydrocarbure : Corps composé exclusivement de carbone et d'hydrogène. Fort abondant dans la nature (surtout dans les pétroles), ils servent à fabriquer de nombreux produits chimiques.

Hydropisie : Terme désuet qui désignait les œdèmes et les épanchements non inflammatoires des cavités naturelles et des séreuses.

Inosite : Substance largement répandue dans les tissus, plus particulièrement abondante dans les glandes à sécrétion interne, chez les végétaux ; les grains de céréales sont les plus riches en inosite. Il est nécessaire au développement normal des animaux.

Inositol : Vitamine du groupe B, qui intervient dans le métabolisme des graisses en association avec la chlorine et la biotine pour contrôler la cholestérolémie.

Lait de Soja : Liquide ressemblant à du lait, tiré du soja, la seule légumineuse dont on peut extraire un tel liquide. Il contient du magnésium, du cuivre, du phosphore, du fer, de la vitamine A. Il est dépourvu de cholestérol. Ne contient pas de lactose (substance souvent cause d'allergie). *Réf.

Lait : Fluide sécrété par les glandes mammaires des mammifères femelles en vue de nourrir les nouveaux-nés. Les êtres humains ne se limitent pas à cet usage et utilise le lait des animaux tout au long de leur vie. Le lait est riche en protéine, en calcium, en phosphore, en potassium, en sodium, en vitamine A et B. *Réf.

Lécithine : Phospholipide présent dans de nombreuses cellules de l'organisme et dans le jaune d'oeuf.

Légumes : Plantes potagères utilisées dans l'alimentation. Chaque légume est composé de divers éléments nutritifs dans une concentration qui lui est propre. Cependant, d'une manière générale, ils contiennent des vitamines et des minéraux (vitamine A, B6, C, potassium, fer, magnésium et calcium). Riches en eau, pauvres en matières grasses, en protéines et en calories, ils fournissent des fibres et ne contiennent pas de cholestérol.

Légumineuses : Le terme légumineux désigne à la fois le fruit en forme de gousses et la famille des plantes qui les produisent. Elles représentent une très vaste famille comprenant plus de 600 genres et plus de 13 000 espèces. Elles furent parmi les premières plantes à être cultivées dans les temps anciens. Elles sont d'excellentes sources de potassium, de fer, de magnésium, contiennent du zinc, du cuivre, des fibres alimentaires. Leurs acides aminés (la méthionine, la cystine et le tryptophane) sont en quantité moindre par rapport aux autres ; mais ces protéines peuvent être complétées facilement en les accompagnants avec des céréales. *Réf.

Lévulose : Sucre simple très abondant dans la cellule.

Lipide : Corps gras insoluble dans l'eau, soluble dans les solvants organiques, qui contient une ou plusieurs molécules d'acides gras.

Malt : Aliment qui provient d'une céréale : l'orge.

Mandibule : Maxillaire inférieur.

Margarine : La margarine est une substance inventée en France en 1869 pour remplacer le beurre, rare et coûteux. Elle est faite soit avec des produits animaux (suif, saindoux, huile de poisson) ou avec des produits végétaux (huile de soja, de maïs, de tournesol, de coprah et de colza). La margarine végétale est de plus en plus utilisée actuellement. Aliment riche en matières grasses et en calories, elle est dépourvue de cholestérol. La margarine contient des solides du lait, des vitamines A et D, de l'amidon modifié et du sel. La composition de la margarine est variable et peut contenir également du chlorure de potassium, du benzoate de sodium, du carbonate de potassium. *Réf.

Matière extractive : Matière pouvant être extraite d'un produit quelconque. Exemple : matière extractive des graines de lin.

Matières albuminoïdes : Albumine : protéines solubles dans l'eau à caractère acide marqué de poids moléculaire généralement élevé.

Matières alcanisantes : Alcane : nom générique des hydrocarbures saturés de formule C_nH_{2n+2} .

Maxillaire : Chacun des deux os qui forme les mâchoires.

Mélasse : C'est un résidu du raffinage de sucre. La mélasse de troisième et dernière extraction est noire, moins sucrée et de saveur prononcée. C'est celle qui contient le plus d'éléments nutritifs. La mélasse de canne contient du sucrose, du glucose et du fructose. La mélasse de betterave contient des matières azotées et des sels minéraux (fer, calcium, zinc, cuivre et chrome).

Mellose : Sucre contenu dans le miel. Le radical “mell” réfère au miel. Le suffixe “ose” renvoie aux sucres (glucose).

Métabolisme : Ensemble de réactions biochimiques qui se produisent au sein de la matière vivante.

Métalloïde sédatif : Élément qui modère l'activité fonctionnelle d'un organe ou d'un système. Exemple : un remède sédatif est un calmant.

Métalloïde : Élément intermédiaire entre un métal et un non-métal.

Minéral : Corps organique se trouvant à l'intérieur de la terre ou à sa surface.

Mucilage : Substance macromoléculaire présente dans de nombreux végétaux et qui se gonfle au contact de l'eau en donnant un liquide visqueux.

Naturopathie : Philosophie, art et science de la santé qui vise le mieux-être global de la personne dans une vision biopsychosociale à l'aide de moyens naturels et écologiques.

Œdème : Infiltration séreuse (membrane qui recouvre certains organes dont le cœur) d'un tissu (sous-cutané) qui se traduit par une bouffissure localisée ou diffuse. Infiltration séreuse d'un tissu.

Oléagineux : Qui contient et peut produire de l'huile.

Oligoélément : Élément chimique qui existe à l'état de traces dans l'organisme à la vie duquel il est indispensable.

Pain : Aliment fait essentiellement de farine, d'eau et de sel et cuit au four. Le pain contient un ferment (levain ou levure) qui le fait gonfler. Quand il est dépourvu de levure, c'est alors du pain non levé nommé pain "pita" au Moyen-Orient et "chapati" en Inde. Le pain contient de l'eau, des protéines, des glucides, des matières grasses, des fibres et des calories. Le contenu en vitamines, en minéraux et en fibres est très différent d'un pain à l'autre. Le pain complet constitue l'aliment le plus nourrissant, mais il est plus difficile à digérer que le pain blanc. Le pain de seigle foncé, par exemple, contient du potassium, du phosphore, du magnésium, du fer, de la thiamine, du cuivre et du zinc. *Réf.

Pâtes alimentaires : Produits faits essentiellement de céréales moulues et d'eau (spaghettis, nouilles, macaronis, etc.) qui contiennent des protéines, des matières grasses, des glucides. Des spaghettis enrichis de protéines, à grains entiers, ou aux épinards renferment du magnésium, du fer, du zinc, du phosphore, de la vitamine B6, du potassium, de la vitamine A, de l'acide pantothénique, de la thiamine, de la niacine et sont une excellente source de riboflavine. *Réf.

Pectine : Substance colloïdale mucilagineuse constituée d'acide pectinique utilisée comme émulsifiant ou épaississant dans l'industrie pharmaceutique.

Phospholipide : Liquide phosphoré présent dans toutes les cellules vivantes au rôle métabolique très important. Les lécithines sont des phospholipides.

Phospholipide : Terme générique qui désigne l'ensemble des glycérides dont une des fonctions alcool primaire du glycérol est estérifiée par l'acide phosphorique 2, les sphingolipides.

Photosynthèse : Synthèse de substances organiques effectuée par les plantes vertes exposées à la lumière.

Probiotique : Les probiotiques sont des micro-organismes qui colonisent la flore intestinale qualifiée par les chercheurs de microbiote ou milieu de vie des micro-organismes. La flore intestinale est composée de quelques 100 mille milliards d'espèces spécifiques de probiotiques. Chacun a un rôle essentiel à jouer. Par exemple, certains contribuent à la digestion des aliments, d'autre à la production de nutriments essentiels à l'organisme ou à combattre des micro-organismes nuisibles à l'être humain. Les probiotiques ont, comme tout être vivant, besoin d'aliments pour se nourrir et survivre. Les prébiotiques constituent donc leur principale source alimentaire et que l'on retrouve généralement dans les végétaux. La prise d'antibiotique, parmi d'autres facteurs, affecte l'équilibre du microbiote intestinal et entraîne un dysbiose ou déséquilibre dans les différentes espèces de probiotiques. D'où l'intérêt de consommer des prébiotiques et de prendre un supplément de probiotiques qui répondent bien à nos besoins.

Propriété pectorale : Qui est utilisé dans le traitement des affections des bronches et des poumons.

Protéagineux : Se dit des plantes (soja, pois, etc.) cultivés pour leur richesse en protéines et en amidon.

Protéine : Polymère (molécule) composé d'acide aminé de masse moléculaire élevée.

Protide : Composé organique azoté.

Proton : Particule élémentaire positive entrant dans la constitution de tous les noyaux atomiques de charge électrique égale à $1,60210.10^{-19}$ coulomb de nombre de masse 1 et de masse $1,67252-24$ gramme.

Raisins secs : Raisin déshydraté. Ils sont une excellente source de potassium, de fer, de magnésium, de cuivre, de calcium, de zinc, de phosphore, de vitamines C et A. Les raisins noirs contiennent plus d'éléments nutritifs que les raisins jaunes.

Riboflavine : Vitamine B2.

Rubéfiant : Agent médicamenteux dont l'application sur la peau détermine une rougeur intense et passagère.

Sapogénine stéroïdique : Saponifier : transformer en savon.

Seitan : Aliment spongieux fait à partir des protéines du blé (gluten). Ces protéines sont extraites de la farine. La farine de blé est débarrassée de l'amidon et du son par pétrissage au-dessus de l'eau jusqu'à ce qu'il ne reste plus que le gluten. Il contient une faible quantité de matières grasses et de glucides. Est dépourvu de cholestérol. *Réf.

Sel : Substance inodore et friable au goût piquant, soluble dans l'eau. Le sel est composé de sodium (40%) et de chlore (60%) et son nom chimique est chlorure de sodium. Le sel est essentiel pour le bon fonctionnement du corps humain et il est précieux comme condiment et comme agent de conservation des aliments. Il est associé depuis toujours à l'histoire des sociétés humaines, et son importance fut telle qu'on l'a même nommé "or blanc". Le sel est tiré de la mer. Il provient des mines, apparues naturellement après le retrait de la mer, ou de marais salants, bassins où l'on emprisonne l'eau de mer afin qu'elle s'évapore. Le sodium remplit de nombreuses fonctions vitales dans le corps humain. Il joue notamment un rôle dans le métabolisme des protéines et des glucides, la transmission d'influx nerveux, la contraction des muscles, la régulation des hormones, la consommation de l'oxygène par les cellules et la production de liquides (sang, salive, larmes, sueurs, sucs gastriques, bile). L'ingestion d'aliments très salés fait apparaître la soif, car le corps humain réagit au surplus de sel par un besoin accru de liquide. Une surconsommation de sel a fréquemment des répercussions négatives sur la santé, contribuant entre autres à l'hypertension et aux

maladies cardiovasculaires. Il est donc souhaitable de consommer le sel modérément. On n'a pas à se préoccuper de manquer de sel, car celui-ci est présent dans l'eau potable et dans la plupart des aliments naturels, et ce seul apport est suffisant pour satisfaire aux besoins normaux de l'organisme. *Réf.

Séreux : Dont l'aspect rappelle celui d'un sérum sanguin.

Soporifique (hypnotique) : Somnifère. Groupe de médicaments qui provoquent le sommeil.

Substance albumineuse : Protéine soluble dans l'eau. Synthétisée dans le foie et constituant avec les globulines les principales protéines sanguines.

Substance collagène : Scléroprotéine (forme de protéine) de structure fibreuse.

Substitut d'œufs (egg replacer) : Mélange (ou composé) de : farine de soja, poudre à pâte, gomme de guar, amidon de maïs, amidon de pomme de terre. Utilisé en lieu et place des œufs par les végétariens ou ceux qui ne consomment pas d'œufs, dans la préparation des desserts et autres aliments. Une (1) cuillère à table (15g) de substitut d'œufs (poudre) avec une cuillère à table d'eau équivalent à un (1) œuf.

Sucre inverti : Dédoublé par inversion. Exemple : saccharose dédoublé en glucose et lévulose.

Sucre : Le sucre est une substance soluble dans l'eau et de saveur douce. Il est extrait de la canne à sucre (graminées) et de la betterave à sucre (chénopodiacées). Son nom scientifique est "saccharose". Une centaine de substances sucrées ont été identifiées en chimie alimentaire (glucose, fructose et maltose, entre autres). On les regroupe sous le terme de "glucides" ou d'"hydrates de carbone". Il n'y a pas que les aliments sucrés qui contiennent des glucides ; les céréales, les pâtes alimentaires, les légumes, les fruits, en fait, la plupart des

aliments en ont des proportions plus ou moins importantes. Le miel, le sirop de maïs, le sirop d'érable, le sucre et la mélasse en sont presque exclusivement formés. Les principales formes de glucides sont les sucres simples, les sucres complexes, les fibres et les alcools de sucre ou polyols : sorbitol, mannitol et xylitol. Chaque source fournit des glucides qui diffèrent essentiellement par la grosseur de leurs molécules et par leur facilité d'assimilation par l'organisme.

La valeur nutritive du sucre est très limitée. Le sucre ne contient ni protéines, ni matières grasses, ni fibres et il est dépourvu de vitamines et de sels minéraux ; c'est pourquoi on appelle souvent le sucre un aliment à calories vides à cause de l'absence d'éléments nutritifs. Il est composé essentiellement de glucides et fournit 4 calories par gramme. Une surconsommation de sucre serait un phénomène déterminant dans l'apparition de la carie dentaire et de diverses maladies, telles l'obésité, l'artériosclérose, les maladies coronariennes et le diabète. Comme le sel, le sucre a un pouvoir de rétention des liquides.
*Réf.

Sudorifique : Qui augmente la transpiration.

Sulfure d'allyle : Radical non saturé univalent de nombreux ester (recouvert de l'essence d'ail).

Tofu: Nom japonais du caillé obtenu avec le liquide laiteux extrait des haricots de soja. Aliment nourrissant, c'est une excellente source de fer, de magnésium, de potassium, de niacine, de cuivre, de calcium, de zinc, et de phosphore. Contient de la folacine, de la thiamine, de la riboflavine, de la vitamine B6, des traces d'acide pantothénique et de vitamine A, riche en protéines et en lysine. C'est un complément idéal des céréales. Ne contient pas de cholestérol.

Viande : La viande est la chair des animaux, en particulier des animaux de boucherie, mais également des mammifères et des oiseaux que l'être humain utilise pour se nourrir. Le mot

“viande” a aussi une signification beaucoup plus large quoique moins en usage de nos jours et qui désigne toute nourriture nécessaire à la vie. Ce mot est tiré du latin “vivienda”, de vivre signifiant “vivre”. La viande est consommée depuis la nuit des temps. On croit qu’à l’origine les êtres humains disputaient aux animaux vivants les bêtes que ces derniers avaient tuées. La viande acquit un statut différent des autres aliments parce qu’elle n’était ni aussi accessible ni aussi abondante. La viande finit par symboliser la richesse, car elle donnait une indication du statut social, les riches pouvant s’en offrir alors que les pauvres s’en passaient. Presque de tout temps, l’alimentation humaine a été constituée principalement de végétaux (l’immense majorité de la population de la Terre est toujours végétarienne). Bien qu’on ne s’entende pas encore quant à savoir si l’être humain est carnivore, herbivore ou omnivore, il semble que l’alimentation actuelle impose au système digestif un travail pour lequel il n’a pas été conçu, surtout si elle est combinée à un mode de vie sédentaire. En effet, la viande est métabolisée plus lentement que les végétaux (raison pour laquelle elle procure une sensation de satiété qui dure plus longtemps); elle transit donc plus lentement dans le système digestif. Comme la viande laisse peu de résidus dans les intestins et qu’une alimentation fortement carnée conduit à une pauvreté en fibres, il n’est pas rare que la constipation survienne. Il y a un nombre de plus en plus grand de personnes qui remettent en question leur consommation de viande. Diverses considérations peuvent motiver leur désir de consommer modérément de la viande ou même de l’exclure de leur alimentation, soit des raisons médicales, écologiques, éthiques, économiques et de solidarité.

Les éleveurs ont entrepris plusieurs actions pour susciter la consommation de viande. Ils font pression sur les gouvernements afin de faire modifier les recommandations qui leur sont défavorables et ils associent les gouvernements à la promotion de leurs produits. Ils cherchent à convaincre les professionnels de la santé et le public en général des bienfaits de leurs produits. Ils publient des études niant les effets négatifs de la viande, mais leur information est sélective, mettant l’accent sur certains aspects et laissant de côté ceux qui sont moins favorables. Les personnes qui remettent en question leur consommation de viande sont motivées notamment par la question des résidus médicamenteux. Ceux-ci sont

des traces de médicaments qui restent dans les animaux et que la cuisson ne détruit pas. Ces résidus sont ingérés involontairement par les personnes qui consomment les produits animaux et ils peuvent avoir des repercussions négatives sur la santé. Les résidus d'antibiotiques surtout sont nocifs puisqu'ils causent une résistance aux antibiotiques. Une autre motivation médicale est le fait que les animaux contiennent du cholestérol et des acides gras saturés, des substances dénoncées par les professionnels de la santé. Une troisième source de préoccupations est la contamination de plus en plus fréquente de la viande par des bactéries (contamination E.Coli.). Aux Etats-Unis, entre 1993 et 1995, 48 cas de viande contaminée furent rapportés, affectant des centaines de consommateurs, certains au prix de leur vie.

La préoccupation écologique est surtout reliée au problème du déboisement, effectué pour créer des champs où pourra se nourrir le bétail, et de l'érosion qu'il entraîne, de la pollution engendrée par les animaux et de l'effet de serre auquel ils contribuent : le bétail produit environ 20% du méthane libéré dans l'atmosphère, un gaz qui contribue au réchauffement de l'air.

L'éthique concerne l'attitude face à la violence faite aux animaux et les méthodes d'abattage dans les abattoirs. La mise à mort des animaux est une réalité dont presque tout le monde fait abstraction, mais qui n'en demeure pas moins bien réelle. Si chaque consommateur visitait un abattoir, la consommation de viande subirait une chute dramatique, à tout le moins aussi longtemps que les images persisteraient dans sa mémoire.

La question monétaire est reliée au fait que cela coûte plus cher de consommer de la viande que d'être végétarien, et l'aspect solidarité prend en considération le problème de la faim dans le monde. Depuis que Frances Moore Lappé a dénoncé en 1972, dans son livre : "Diet for a small planet" (traduit en français sous le titre de "Sans viande et sans regrets"), l'énorme quantité de grains destinés à nourrir les animaux, quantité qui pourrait nourrir un nombre considérable d'êtres humains qui actuellement souffrent de malnutrition, plusieurs se sentent mal à l'aise de consommer de la viande.

La viande contient des protéines complètes, des acides aminés essentiels, des matières grasses, rarement des glucides et est dépourvue de fibres non digestibles. Elle contient également la vitamine B12, de la niacine, du zinc, du potassium, du phosphore, du fer et de la vitamine A. *Réf.

Yogourt : Le yogourt est du lait caillé par l'action des ferments lactiques. C'est une excellente source de protéines, de calcium, de phosphore, de potassium et de vitamines A et B. Consommé sur une base régulière, il favorise la longévité, bénéfique pour le système digestif, restaurant la flore intestinale après un traitement aux antibiotiques. Il aide à prévenir le cancer et favorise le sommeil quand il est pris avant le coucher. *Réf.

* Ref.: *Le Nouveau Dictionnaire des aliments*. Solange Monette. Québec. 1996



“Le chemin vers le vrai bonheur est parsemé de gestes de sagesse et d’intégrité. Choisissons de simplifier notre vie, de graduellement éliminer les produits de sources animales de notre régime alimentaire et d’évoluer vers un monde de non-violence et de compassion envers tous les êtres vivants!”

(Tiré du texte *“Le végétarisme et la compassion”* de la philosophe et enseignante Lynne Cardinal dans la revue canadienne *“Vitalité Québec”*, mai 2003)

Index

Académie de médecine.....	21	<i>All bran</i>	137
accidents vasculaires cérébraux	134	Amandes.....	38, 41, 97, 99, 107, 123, 128, 129, 130, 131, 132, 137
Acide aminé.....	155	Amidon	156
Acide ascorbique.....	155	Amine	156
Acide gras polyinsaturé.....	155	Amuse-gueule.....	42, 49, 53, 55, 66
Acide malique	156	Analeptique	61, 156
Acide nicotinique	156	Anhydride carbonique.....	156
Acide organique	155	Anomalie respiratoire.....	134
Acra	77	Anorexie	133
Acra au giraumon.....	77	Anti-diarrhéique	44, 59
Acra de légumes.....	77	Anti-dysentérique.....	50
Additifs chimiques.....	140	Antiquité.....	19
Adolescence	133	Antirhumatismale.....	49
Adultes	37	Antiscorbutique	53
Agent médicamenteux.....	167	Antiseptique	62, 157
Ail	60, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 97, 98, 110, 121, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 147, 169	Antispasmodique.....	60, 62
Aivanhov	152, 187	Anxiété.....	133
Akasan	132	Apiol.....	157
Alcane.....	156	Apnée du sommeil.....	134
Alcanisante.....	156	Apport énergétique	135
Alcool	156	Approche préventive.....	133
Algues.....	33	Arbre véritable.....	98
Aliment.....	15, 41, 58, 160, 163, 165, 167, 169	Aromate.....	62, 63
Alimentation	26, 185	Arthrite	55, 134
Alimentation naturelle.....	26, 185	Artichaut.....	49, 127, 138, 145
Aliments ..	9, 11, 13, 14, 27, 28, 29, 31, 32, 39, 53, 60, 61, 62, 63, 64, 86, 104, 123, 125, 127, 133, 140, 143, 144, 147, 151, 152, 154, 155, 167, 168, 170	Ascorbique.....	53, 157
Aliments nutritifs	31, 140	Asperge.....	49, 138, 144
		Assaisonne	63
		Association de dystrophie musculaire...	21
		Astringent	44, 47, 157
		Athlète	21
		Atonie	157

Aubergine.....	50, 78, 80, 83, 87, 137, 139	Caïmite.....	130
Aubergine.....	31, 77, 128	Calalou.....	111
Aubergine au gratin	77	Calme.....	151
Aubergines en beignets	78	Cancer.....	30
Avocat	33, 109, 111, 128, 139	Canneberge	127
Avoine.....	43, 79, 84, 107, 115, 121, 123, 125, 129, 139, 159, 160	Cantaloup	33, 123, 139
Azote	157	Carburant du corps.....	31, 140
Bananes mûres.....	110, 113	Cardio-vasculaires	59, 134
Bananes pesées.....	115	Carottes	32, 96, 112, 114, 116, 117, 119
Barilla	138	Cassave	65, 107, 120, 121, 125
Barre de céréales	139	Cataracte	134
Basilic	60, 83, 84, 85, 89, 101, 121, 127	Catarrhe.....	157
Basmati	137	Céliaci.....	129
Béchamel.....	93	Cellule	158
Bénéfique.....	43	Céréale.....	31, 32, 58, 59, 60, 115
Beurre	33, 157	Cerise.....	128
Biomasse	157	CESPA.....	135
Blé .	41, 56, 57, 58, 82, 83, 87, 91, 97, 104, 107, 109, 111, 113, 115, 119, 127, 129, 130, 131, 137, 138, 139, 159, 160, 167	Chapati.....	165
Bleuet	127, 129	Chlorophylle	158
Boisson.....	33, 38, 61, 101	Chocolat.....	61, 132
Bok choy.....	128, 129, 130, 131, 132	Chocolat noir	127, 128, 131, 132
Boudine de légumes.....	113	Chou...53, 77, 87, 88, 89, 91, 96, 127, 128, 130, 132, 137, 144, 145	130
Bouillie	119	Chou-fleur.....	127, 129, 130
Bouillie de banane.....	119	Choux de Bruxelles	127, 131
Bouillon	53, 97, 98	Chromoprotéine	161
Boulettes	49, 111, 112, 113, 119	Ciboulette	127
Boulettes d'arbre véritable aux épinards	113	Citron.....	82, 96, 97, 99, 101, 127
Boulmie	133	Coagulation.....	158
Bourgeon mirliton.....	53	Collards.....	127
Brocoli	127, 128, 130, 132, 144	Collation.....	123, 124, 128, 129, 130, 131, 132, 137, 138, 139, 140
Budgétisation énergétique	135	Combinaison céréales-légumineuses ..	140
Cacao.....	61, 127, 157	Comportement alimentaire.....	133
		Composition corporelle	135
		Concombre	52, 96, 112, 125

Condiment.....	60, 61, 62, 63, 64	Diète végétarienne	140
Confiture	46	Diététicienne	9, 11, 33, 123, 137
Conseils	140	Diététiste	37, 38
Constipation	160	Diner	9, 103, 138
Coriandre	128, 129, 130, 131, 132	Diurèse.....	158
Corps	159, 161, 163, 164	Diurétique.....	42, 48, 50, 52, 63
Corps organique.....	164	Eau	13, 17, 23, 26, 29,33, 37, 38, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 133, 135, 137, 138, 139, 146, 152, 156, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 167, 168
Courgettes... 32, 78, 87, 95, 111, 112, 115, 116, 117, 118, 119, 132, 139		Échalote	79, 85, 90, 97, 127, 128, 129, 130, 132, 138, 144
Couscous	32, 110, 111, 113	Ecologiquement.....	29
Crackers de blé.....	138	Éducation à la santé	135
Crêpes	130	Egouttage	158
Cresson.... 86, 97, 116, 117, 121, 123, 127, 129, 138, 139, 144		Embolies pulmonaires	134
Crudités 81, 84, 86, 104, 119, 128, 129, 145, 151		Emollient.....	159
Cube de soja.....	138	Environnement	13, 19, 29, 32, 133, 135, 187
Cuire.....	80, 93	Enzyme	159
Cuisine.....	154	Épanouissement	133
Cuisson 53, 60, 61, 62, 86, 88, 97, 98, 137, 138, 151, 158		Épices. 9, 39, 57, 59, 81, 82, 85, 89, 90, 91, 92, 94, 95, 97, 107, 111, 128, 129, 130, 131, 132, 147, 159, 185	
Curcuma..... 127, 128, 129, 130, 131, 132		Épigénétique.....	135
Datte	43	Épinard.....	77, 80, 89, 90, 91, 97, 112, 132, 137, 138, 144
Déjeuner.. 9, 103, 104, 107, 123, 125, 128, 129, 130, 131, 132		Équilibre.....	9, 11, 19, 31, 50, 54, 125, 135, 152, 159
Dépense énergétiques	135	Espérance de vie.....	133
Dépression	133	Esprit.....	146
Déséquilibre hormonal	135	Ester.....	159
Désinfectant intestinal.....	61	Estime de soi.....	133
Dessert . 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 99, 119		Évolution des gènes.....	135
Dessert Tropical	99	Excès de poids	135
Développement	187		
Dextrose.....	158		
Diabète	14, 134, 143, 169		
Diabétique.....	123, 137		
Diète hypocalorique.....	9, 137		

Faiblesse.....	157	Glucide.....	160
Farine	49, 57, 59, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 97, 99, 127, 130, 132, 138, 159, 165, 167, 168	Glucides	36
Fenouil.....	128, 129, 130, 131, 132	Glucose	158, 160
Fer ...	13, 31, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 65, 66, 140, 143, 144, 148, 158, 159, 160, 162, 163, 165, 167, 169, 172	Gluten	160
Fèves	127	Glycoprotéine	161
Fibres.....	124	Goutte.....	47, 54, 60, 61, 134
Figue banane	107, 124, 138, 139	Graisse animale	133
Fort.....	161	Gras corporel	135
Fortifiant	51, 57, 66	Gratiné.....	49, 53, 54, 80, 81, 82, 109, 111, 112, 114, 117, 119
Fortifie.....	65	Gratiné de courgettes et poireaux	111
Fraise	127	Gratiné de mirlitons.....	81
Framboise.....	127, 130, 131	Gratiné de pommes de terre	109, 111, 114
Fritures	65	Grenadine	101
Fromage	33, 160	Guide alimentaire végétarien.....	9, 33, 37
Fromage gruyère.....	80, 83	Habitudes de vie	133, 135
Fruit. 33, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 160		Hamburger aux haricots	82, 115
Fruits frais	104, 137, 139, 151	Hamburger aux haricots rouges	115
Fruits séchés.....	33, 130, 137, 138	Haricots blancs	138
Fumer	133	Haricots verts.....	138
Galactogène	53	Harmonie	187
Gargarisme.....	44	Hétéroprotéine.....	161
Gâteau.....	80, 99, 113	Holoprotéine	156, 161
Gâteau au chocolat	99	Huile.....	38, 66, 93, 96
Gâteau aux épinards	80, 113	Huile d'olive ...	78, 89, 94, 96, 97, 123, 137, 138
Gaz	157	Huile de colza.....	138
Gaz incolore	157	Huile de soja	127
Génétique	135	Huile végétale.....	93
Gingembre	100, 128, 138, 139	Huiles pressées à froid.....	33
Giraumon	79, 98	Hydrate de carbone.....	161
<i>Glucerna shake</i>	137, 138, 139	Hydrater.....	161
		Hydrocarbure.....	161
		Hydropisie.....	161
		Hypertension artérielle.....	134
		Igname.....	32, 97, 138

IMC.....	134	Lentilles....	27, 32, 33, 81, 83, 98, 110, 112, 113, 115, 117, 119, 127, 128, 131, 137, 139, 140
Inde	117, 165	Lévulose.....	162
Indice de masse corporelle	134	Liane panier	97, 138
Industrie de transformation.....	133	Lin	95, 127, 128, 129, 130, 155, 163
Infiltration séreuse.....	164	Lipide	163
Inflammation.....	157	Liquide	159, 162, 165
Infusion	44, 53, 60, 62, 63, 66	Luzerne	131
Inosite	161	Lyann panye.....	110
Inositol	161	Lysine.....	31, 32, 59, 140, 169
Jamjam	66	Macaroni.....	98, 110, 115, 117, 118, 131, 138
Jardinière de riz au soja granulé	114	Maïs moulu	32, 56, 57, 81, 109, 111, 112, 119, 128, 139
Jeûner.....	153	Maladie.....	30, 156
Jeunes	134, 135, 158	Maladie de la vache folle.....	30
Jeux Olympiques	22	Malnutrition	27, 134, 171
Jus....	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 51, 55, 96, 130	Malt	163
Jus d'agrumes.....	130, 131, 132	Malta	121
Jus de cerise	107, 139	Mandarine	127
Kibi	82	Manger	17, 30, 151, 152, 153
Kiwi.....	138, 139, 140	mangue.....	127, 131, 139
Lait.....	33, 162	Margarine	163
Lait de vache	41, 43, 58, 107, 108, 117, 118, 119, 123, 125, 157	Matière extractive	163
Lait écrémé.....	138	Matières minérales.....	26
Laitue.....	31, 81, 86, 89, 96, 109, 111, 112, 115, 127, 128, 130, 132, 144	Maxillaire	163
Lasagne aux noix et au fromage	112	Médicament	156
Laxatif.....	42	Mélasse.....	128, 132, 163, 169
Lécithine.....	162	Mellose	164
Légumes 10, 32, 33, 37, 38, 110, 127, 141, 144, 145, 162		Menu varié	9, 119
Légumes cuits.....	32, 33	Menus.....	1, 3, 9, 105, 123, 125, 127
Légumes feuilles.....	33	Menus-Santé minute	125
Légumes-racines ou racinages	144, 145	Métabolisme.....	133, 135, 143, 158, 160, 161, 167
Légumineuse	31, 32, 55, 56, 57, 115	Milieu de vie	135
		Millet	56, 57, 60, 84, 110, 129, 138

Minéral.....	164	Pâtés	132
Mirliton	96	Pâtes alimentaires	33, 165
Miso	127	Pâtisserie	46
Molécule	159	Pauvres	162
Molécule protéique.....	159	Pays industrialisés	28, 133
Mozzarella <i>skim</i>	138	Pectine.....	165
Muscle.....	27, 135, 144	Persil 77, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 85, 87, 88,	
Navet.....	98, 127, 145	89, 90, 91, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 127,	
Navets gratinés	83	128, 129, 130, 131, 132, 139, 144, 147,	
Noisettes	45, 137	157	
Noix 14, 33, 37, 38, 46, 57, 59, 90, 95, 112,		Petits pois	113
113, 118, 128, 129, 130, 131, 132, 138,		Philosophie	164
148, 157		Phospholipide.....	162, 165
Nourrir.....	1	Photosynthèse.....	165
Nutrition.....	27	Pigment végétal.....	158
Nutritionniste.....	6, 11	Pistache	55, 90, 107, 130
Obésité.....	13, 133, 134, 169	<i>Pita</i>	116, 117
Oignon... 63, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84,		Pizza 41, 51, 53, 55, 66, 115, 116, 120, 131	
86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97,		Plaisir	154
98, 127, 128, 129, 132, 138, 145, 147		Plantes	162
Oléagineux	10, 66, 141, 164	Plats	9
Olives.....	138	Poids	35
Orange.....	46, 102, 107, 125, 127	Poids santé	9, 133, 134, 135
Orégano	116	Poire.....	33, 128, 130, 138
Orge.....	130, 160, 163	Poireau.....	98, 127, 137, 144
Os	135, 163	Pois	56, 86, 109, 111, 113, 118, 132
Ostéoporose.....	134	Pois chiches	125, 127
Pain.....	84, 85, 112, 113, 115, 119, 165	Pois de souche.....	113
Pain complet . 57, 104, 107, 111, 115, 119,		Pois de souche et carottes.....	113
120, 123, 124, 125, 127, 139, 165		Pois France.....	86
Pain de légumes	84, 113	Pois tendres.109, 110, 111, 112, 115, 116,	
Pain de légumes froids.....	84	117, 118, 132, 139	
Pain de petit mil.....	85, 112	Poivre...78, 79, 80, 85, 89, 90, 92, 93, 127,	
Pain patate	119	147	
Pamplemousse.....	33, 127	Poivrons .32, 54, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88,	
Papaïne.....	46	89, 90, 91, 95, 96, 110, 112, 113, 115,	

116, 117, 118, 119, 120, 128, 129, 131, 132, 138	Repas végétarien	125
Pollution	Réserves.....	135, 145
Pomme 14, 27, 33, 55, 86, 87, 91, 98, 101, 110, 111, 116, 117, 118, 129, 131, 137, 145, 168	Riboflavine	167
Pomme de terre	Riche	43, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 59, 61
Pommes de terre frites	Risques pour la santé.....	134
Portion	Riz ...	31, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 119
Potage	Riz aux légumes	114
Potage de légumes.....	Riz complet	109, 110, 111, 112
Potentiels individuels.....	Romarin	128, 129, 130, 131, 132
Problème de santé	Ronzoni.....	138
Produits	Rubéfiant	167
Produits d'origine végétale	Salade	31, 32, 41, 45, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 61, 63, 88, 89, 96, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 123
Produits laitiers	Salade boulangère	117, 118
Propriété pectorale	Salade composée.....	96
Protéagineux	Salade crue	50, 51, 52, 55, 112
Protéine 124, 144, 160, 161, 162, 166, 168	Salade de choux et carottes	32
Protides	Salade de concombres.....	32, 117, 118
Pudding	Salade de fruits.....	41, 43, 45, 46
Punch à l'ananas	Salade de laitue et tomates.....	31
Punch pétillant	Salade de riz.....	88, 89
Purée	Sandwich	115, 116
31, 55, 56, 57, 58, 109, 110, 111, 119, 138, 139	Sang	55
Raisins 48, 95, 99, 107, 123, 128, 130, 139, 167	Santé.....	9, 125, 185, 186
Ratatouille de légumes	Santé optimale	133
55, 87	Santé publique.....	133
Réception	Sapogénine stéroïdique.....	167
9, 119	Sauce aux petits pois	93
Recettes	Sauce béchamel.....	117, 118
1, 3, 9, 67, 186	Seitan.....	89, 114, 119, 167
Régime	Seitan aux petits pois en sauce ...	114, 119
186	Sel	77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 133, 147, 152, 163, 165, 167, 169
Régime alimentaire.....	Séreux.....	168
24, 173		
Régime végétarien		
186		
Règles de vie saine		
26		
Relaxez		
153		
Repas.....		
125		

Sirop	101	Tarte aux bleuets	129
Sirop de canne.....	107, 128	Tarte aux citrons.....	119
Sirop de grenadine	101	Tarte aux légumes	91, 116
Soja.. 26, 28, 29, 33, 38, 41, 43, 57, 58, 59,		Tempeh.....	38
79, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 97,		Terre	15, 21, 170
98, 104, 107, 108, 110, 111, 112, 113,		Thé.....	60, 128, 130, 131, 132
114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 123,		Thé vert.....	127, 128, 129, 130, 131, 132, 137
125, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 137,		Thym.....	78, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88,
138, 139, 162, 163, 166, 168, 169		91, 93, 97, 98, 110, 127, 128, 129, 130,	
Soleil.....	186	131, 132	
Somnifère.....	168	Tiers monde.....	28
Soporifique.....	168	Tofu.....	33, 38, 60, 62, 127, 130, 131, 139,
Soufflé à la mousse aux légumes	90	169	
Soupe	52, 98, 110	Tomate.....	78, 80, 83, 87, 90, 93, 96, 109,
Soupe aux légumes	137	116, 117, 127, 128, 130	
Souper	9, 103, 104, 119, 121, 124, 125,	Tonifie le cœur.....	44
128, 129, 130, 131, 132		Tonique.....	41, 52, 62
Spaghetti	115, 130, 138	Troubles immunitaires.....	134
Spaghetti au fromage.....	120	Tryptophane	31, 32, 140, 162
Stimulant.....	53, 61, 64	Valeur nutritive.....	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47,
Stress.....	133	48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58,	
Substance albumineuse	26, 168	59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 160	
Substance chimique	157	Végépâté.....	91, 112
Substance collagène.....	26, 168	Végétal.....	19
Substance inodore	167	Végétarien	21
Substances aromatiques.....	159	Végétariens.....	9, 105, 123, 125
Substances grasses.....	26	Végétarisme.....	9, 19, 20, 186
Sucre 41, 42, 44, 46, 47, 50, 51, 54, 59, 63,		Vermifuge	47
95, 96, 99, 100, 101, 121, 123, 126,		Vésicule biliaire.....	54, 134
133, 146, 160, 162, 163, 168, 169		Viande.....	169
Sucre inverti	168	Vie.....	145, 185, 186
Sucre naturel.....	41	Vie quotidienne	133, 135
Sudorifique.....	62, 169	Vin rouge	128, 129, 130, 131
Sulfure d'allyle.....	169	Vinaigre.....	96
Supplément végétalien	9, 38	Vitalité	29, 154, 173, 187
Tarte.....	91, 116, 119	Vitamine	42, 43, 63, 155, 157, 161, 167

Vitamine A.....	43, 63	Yaourt	52, 107, 120, 121, 124, 125, 128, 130, 138, 139
Vitamine B2.....	167	Yoga	154, 187
Vitamine C.....	42, 155, 157	Yoga de la nutrition	187
<i>Wheat thins</i>	137	Zinc	158
<i>Wheatables</i>	137, 138		
<i>Whole wheat</i>	138		

Sources documentaires

- Les épices : histoire, description et usage des différents épices, aromates et Condiments
Pierre Delaveau Ed.
Albin Michel
s.d.
- Larousse des plantes qui guérissent
Dr. Gérard Debuigne Ed.
Librairie Larousse
s.d.
- Les délices du potager
Claude Belou
Ed. Vie et Santé
s.d.
- L'appel du Grand Maître : Huzur Sawan Singh
Daryai Lal Kapur
s.d.
- Les plantes et légumes d'Haiti qui guérissent : mille et une recettes pratiques
Timoléon C. Butus/Arsène V. Pierre-Noel
Tome II. Imprimerie de l'Etat. 1960. Haiti
- Vivre sain. Traité théorique et pratique. Alimentation naturelle. Règle de vie saine.
Raymond Dextreit
Editions de la Revue « Vivre en harmonie ». 1961. France
- Le secret de la santé
H.CH. Geffroy
Edité par « La vie claire ». 1962. France
- Initiation au Végétarisme: pourquoi et comment devenir végétarien.

Le régime de transition. Recettes végétariennes.

Vincent Gerbe

Collection « Santé naturelle ». Editions Dangles. 1983. France

- La santé dans la marmite : une diététique équilibrée en 154 questions, une cuisine végétarienne savoureuse en 618 recettes
Charles Gerber / Dr. Jean Nussbaum
Edition Vie et Santé. 1985. France
- Apprendre à se nourrir : un trésor pour votre santé
Docteur Soleil
Editions Soleil. 1985. Genève
- Les protéines végétales.
Daniel Chernet
Editions Dangles. Collection « Santé naturelle » 1986. France
- Le bonheur du végétarisme : principes de vie et recettes
Daniele Starenkyj
Editions Orion. 1986. Canada
- Se nourrir sans faire souffrir : la planète, le tiers monde, les animaux et nous
John Robbins
Editions Internationales Alain Stanké. 1990. USA. Canada
- «Végétarisme et Régime végétarien». Du Docteur Edwight Willy Lafond, Pédiatre
Interview de Radio Haiti et de Radio Métropole enregistré sur cassettes audio
En septembre 1991. Port-au-Prince, Haiti
- Le guide alimentaire naturopathique : la clé de l'alimentation santé
Jean-Claude Magny
Ecole d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec. 1995.
- Environnement – Développement : crises et réponses

Edmond Magny
Imprimeur II, Port-au-Prince, Haiti. 1995

- Dictionnaire médical
Serge Kernbaum, dir.
Flammarion, Paris, 2001
- Harmonie et santé
Omraam Mikhael Aivanhov
Août 2001
- Youth Xchange : towards sustainable lifestyles : training kit on responsible consumption
Media, Ecology and Technology Association (META)
Division of Technology, Industry and Economics ((DTIE)
UNESCO and UNEP (United Nations Environment Programme). 2002
- Le Yoga de la nutrition
Omraam Mikhael Aivanhov
Février 2002
- Vitalité Québec.
Magazine consacré à la santé et à l'alimentation saine.
Mai 2003
- Protégez-vous
Mars 2004
- Entretiens avec des spécialistes de la santé et de l'environnement
2002 – 2005



Pour des informations supplémentaires :

Courriels : lebretonjoelle@yahoo.fr

lebretonjoelle@gmail.com

eminencehaiti@yahoo.com

Téléphone : (+509) 3710-3299