



Les 8 alternatives vegan pour remplacer les produits du quotidien

Vidéo : <https://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/les-8-alternatives-vegan-pour-remplacer-les-produits-du-quotidien-2091421>

Adopter un régime vegan signifie tirer un trait sur la viande et le poisson, mais aussi sur le lait, la crème fraîche et les oeufs. Quels sont les aliments issus du véganisme qui peuvent leur substituer ?

Devenir vegan constitue un changement radical d'un point de vue alimentaire, car cela consiste à exclure tous les produits d'origine animale, mais aussi d'adopter un mode de vie plus respectueux de l'environnement, en plus de lutter contre l'exploitation et les violences animales.

Comme pour le régime végétarien, le véganisme bannit la viande, la charcuterie, le poisson et les crustacés, mais il rejette également tous les produits d'origine animale. Il faut donc faire une croix sur le lait, le fromage, les yaourts, la crème fraîche ou encore le miel.

Véganisme : quels plats peut-on préparer ?

Pour remédier à l'absence de viande, de crème fraîche ou d'oeuf, différentes recettes à base de produits végétaux sont réalisables. Par exemple, la classique quiche lorraine composée d'oeufs et de lardons a une version 100% vegan. Pour ce faire, prenez du tofu à la place des lardons et du féculé de maïs à la place des oeufs. Une petite salade verte à côté et le tour est joué !

Autre plat vegan ? Les veggis burgers, un peu plus consistants que la quiche lorraine ! Il suffit de fabriquer des galettes à base d'haricots rouges pour remplacer les steaks. Ensuite, complétez votre burger avec des tomates, de la salade, et des oignons.

Côté sucré, on retrouve également des gâteaux ou pâtisseries sans oeufs, beurre ou crème fraîche. Une méthode appelée l'aquafaba est notamment très utile pour des recettes sucrées. Il s'agit de l'eau de cuisson des pois chiches que vous pouvez réutiliser pour remplacer les oeufs. Cette approche fonctionne dans quasiment toutes les recettes.

Quels ingrédients vegans peuvent remplacer les produits du quotidien ?

Au début d'un régime vegan, il n'est pas toujours simple de trouver des alternatives aux aliments du quotidien. Cette étape peut paraître compliquée, mais de nombreux produits existent afin de remplacer le beurre, la viande ou encore le miel.

Découvrez les 8 alternatives vegan pour remplacer les produits du quotidien

Merci à Sébastien Place, auteur de Vegan et en bonne santé (éd. Grancher)

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 50



[Visualiser l'article](#)

