

VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ - PRINCIPES DE BASE

Le plan végétarien ne revient ni à simplement ôter la viande de l'assiette ni à la remplacer par des substituts tels les steaks de soja. Il s'agit de se composer des assiettes équilibrées à base de nourritures vraies, dont les recettes de ce livre sont l'application. Voyons en résumé les bases. Elles sont mises en pratique dans la grille du mangeur semi-végétarien léger (p. 16).

LÉGUMES. Changez de posture mentale par rapport aux habitudes européennes où le cuisinier décline son menu autour de la pièce de viande. Composez vos repas en pensant en premier lieu aux légumes frais et de saison (p. 26), sous forme de crudités (salades, légumes crus à tremper dans des caviars, crudités râpées, jus de légumes frais, etc.) ou de cuités (soupes, légumes cuits à la vapeur, au wok ou à l'étouffée, mousses, purées).

CÉRÉALES. Choisissez ensuite les céréales (p. 17) qui accompagneront au mieux ces jolis atouts de vitalité que sont les légumes frais. Présentez ces céréales complètes ou semi-complètes en accompagnement, en gratin ou en croquettes, comme nous allons le découvrir ici.

Je rappellerai (p. 21) qu'il faut faire tremper les céréales dès qu'elles sont complètes ou semi-complètes, qu'elles soient en grains comme le riz ou l'orge; ou en flocons pour l'avoine ou le quinoa.

MODÉREZ LES ÉLANS CÉRÉALIENS. Un peu de céréales, sauf si vous êtes un bûcheron en activité. Cela revient à consommer plus de légumes que de farineux. Oubliez l'image du restaurant végétarien des années '80, où l'on proposait trois louches de riz pour une louche de pois chiches et un soupçon de légumes. Profitez des bienfaits des oléagineuses (p. 106) si vantées en Naturoland, mais consommez-les en modération : une poignée par jour est largement suffisante.

ACCEPTEZ LES CÉRÉALES RAFFINÉES. Certains mangeurs ne peuvent même pas se permettre de céréales complètes, momentanément ou de par leur génétique. Ils choisiront alors peu de céréales, et sous leur forme « blanche ». Dans ce cas-là, elles seront de source bio ou ne seront pas.