



# COMMENT RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE ?

## En BREF

- › Je peux décider de ne plus manger de viande à la maison mais d'en manger si l'occasion se présente au restaurant ou chez des amis.
- › Je peux varier entre viande, poisson et... légumineuses.
- › Je peux m'inspirer des cuisines du monde pour trouver d'autres sources de protéines.

## Flexitarien, c'est quoi ?

**En engloutissant moins de viande on limite sa production et on allège ainsi notre impact sur l'environnement et sur notre porte-monnaie !**

Entre les **végan**, les **végétariens**, les **végétaliens** et les **pescé-tariens**... il est parfois difficile de s'y retrouver ! Le végétarisme par exemple est un régime alimentaire qui exclut toutes les chairs animales.

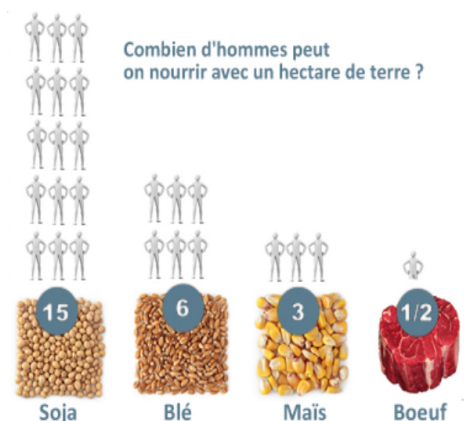
Ces régimes sans viande et sans poisson peuvent nous faire de l'œil et on aurait bien envie de se lancer... mais parfois on les trouve un peu stricts et difficiles à mettre en pratique...

**Pas de panique** : vous pouvez devenir flexitarien ! Il s'agit simplement de **réduire sa consommation de viande et de poisson** tout en continuant d'en manger selon les **envies** !

1.

### Pourquoi réduire sa consommation de viande ?

› **La production de viande** a un fort impact sur notre planète. Au début de la chaîne il existe des vaches, par exemple. Pour qu'elle grandissent et soient prêtes à la consommation, on a besoin de champs de céréales pour les **nourrir**, et il en faut beaucoup ! Elles mangent, mais elles boivent aussi toujours en grande quantité. Puis il y a les transports qui sont **gourmands en énergie** : énergie fossile, gaz... D'ailleurs les vaches elles-mêmes participent beaucoup à l'augmentation des gaz à effet de serre... si vous voyez ce que je veux dire !



*En étant flexitarien je redécouvre des aliments et mange bien plus varié, c'est ça être omnivore !*

*Manger moins de viande = faire des économies ! C'est le porte-monnaie qui dit merci !*

2.

## Manger de la viande, oui mais à quelles conditions ?

La viande est un élément intéressant et bon de l'alimentation. Elle apporte son lot de protéines. En manger avec modération c'est ce qu'il y a de mieux pour être en bonne santé et réduire son impact écologique.

Et le monde est plutôt bien fait puisqu'il existe de nombreuses autres **sources de protéines**. Pour les repas, vous pouvez ainsi **alterner** la **viande**, le **poisson** et les **légumineuses** : lentilles, pois, fèves, soja... les céréales ou encore le seitan (un aliment fabriqué à partir de protéines de blé).

Pourquoi ne pas **recycler vos vieilles recettes** en remplaçant la viande par des **ingrédients de substitution** ?! Vos papilles vont être ravies !

› **Le burger** : végétarien il vous étonnera, vous pouvez remplacer la viande par un **steak de soja**, des tranches d'**aubergines**, de l'**avocat** ou même des **haricots noirs**.



©Reggie Monday



©Reggie Monday

› **Les lasagnes et gratins** : et si on remplaçait la viande hachée par une **ratatouille** ? Et si avec les **pommes de terre** on mélangeait des **patates douces** et du **fromage** ?

› **Recettes exotiques** : vous pouvez aussi trouver l'inspiration aux quatre coins du globe et particulièrement en Asie. Tentez de faire des **rouleaux de printemps végétariens**, des **brochettes teriyaki au seitan** ou encore le **dhal**, ce plat de lentilles indien !

Pour enrichir votre carnet de recettes, n'hésitez pas à être créatif !

## Pour aller (encore) plus loin !

- › Participez à un atelier culinaire sans viande avec **Reggie' Monday, C'EST ICI !**
- › Surfez sur le premier site français pour les Flexitariens , c'est à dire ceux qui végétalisent leur alimentation sans être totalement végétariens : **Flexitarisme.com**
- › En manque d'inspiration pour cuisiner ? Picorez quelques recettes sur ce **BLOG** pour **flexitariens à tendance éco-gastronomes !**